

Anleitung

für den



Turnunterricht in  
Mädchenschulen

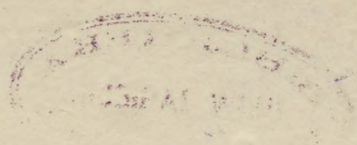
von

Alfred Maul.

---

II. Teil.

V7 176043  
XX 00 2122778



Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800052666

28734



Chronica = 63,177,199

259/7

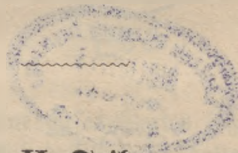


UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ  
LIBRARY

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

Die

# Turnübungen der Mädchen.



II. Teil.

Die Übungen im Gehen, Laufen und Hüpfen  
auf den drei unteren Turnstufen,  
in Verbindung mit Ordnungsbübungen und mit Übungen  
im Stehen.

Von

**Alfred Maul,**

Direktor der großh. Turnlehrer-Bildungsanstalt zu Karlsruhe.

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

Karlsruhe.

Druck und Verlag der G. Braun'schen Hofbuchhandlung.  
1885.



225

Alle Rechte vorbehalten.

## Vorwort.

Im ursprünglichen Plane dieses Werkes lag es, daß dem vor 6 Jahren erschienenen I. Teile desselben, enthaltend die Darstellung der Freiübungen im Stufen beim Mädchenturnen nebst einer kurzen Uebersicht über das ganze Gebiet des letzteren, zunächst eine Beschreibung der Gang- und Hüpfübungen und zuletzt die der Geräthübungen folgen sollte. Diesem Plane entsprechend bringt nun dieser II. Teil eine Zusammenstellung von Gang- und Hüpfübungen der Mädchen, jedoch in einer anderen Weise geordnet, als es bei den Freiübungen im I. Teile der Fall war.

Ich habe mich nämlich unterdessen überzeugt, daß es für die Zwecke dieses Buches, Lehrern und Lehrerinnen des Mädchenturnens und namentlich den unerfahrenen ein wirkliches Hilfsbuch und eine leichtfaßliche Anleitung zu sein, weit nützlicher sein wird, in demselben den Übungsstoff nach Unterrichtsstufen als ihn nach systematischen Grundsätzen zu ordnen. Zwar hätte dadurch dies Buch für diejenigen, welche eine andere Verteilung des Übungsstoffes auf die einzelnen Alters- und Schulstufen vorzunehmen gewohnt oder genötigt sind, leicht weniger bequem und brauchbar werden können. Allein ich hoffe diesen Nachteil damit vermieden zu haben, daß ich den Turnstoff in jeder Stufe wieder in einzelne, in sich abgeschlossene Übungsgruppen ordnete, welche ganz wohl einer anderen Turnstufe zugeteilt werden können, als hier geschehen.

Vom I. Teile dieses Werkes bin ich nun aber auch darin abgewichen, daß ich den Übungsstoff nur auf 6 Stufen oder Turnjahre, statt wie dort im 3. Abschnitte geschehen, auf 8 verteilt habe. Es geschah dies, weil die Erfahrung mich lehrte, daß nur

in sehr wenig Mädchenschulen in mehr als in 6 aufeinanderfolgenden Turnklassen geturnt wird. Dabei ging ich allerdings auch von der hierzulande fast überall zutreffenden Voraussetzung aus, daß der eigentliche Turnunterricht erst im vierten Schuljahr beginnt.

Aber ich hoffe, daß auch bei einem früheren Anfange desselben dies Buch noch gute Dienste wird leisten können.

Man wird nämlich bei näherer Betrachtung des Inhaltes finden, daß der für jede Stufe gebotene Übungsstoff umfangreich genug ist, um ganz wohl für je 2 Jahre ausreichen zu können. Bedenkt man ferner, daß die hier der ersten Stufe zugewiesenen Übungen großenteils sehr leicht sind und vielfach den Charakter spielartiger Bewegungen haben, so wird die Behauptung nicht ungerechtfertigt erscheinen, daß das hier als für die erste Stufe geeignet Angegebene auch auf früheren Schuljahren Verwendung finden und durch Abänderungen und Zusätze nach Art der beschriebenen Beispiele leicht auch zu einem ausreichenden Übungsstoff umgestaltet werden kann.

Die Fülle des hier beschriebenen Übungstoffes hat aber auch den weiteren Zweck, im Falle der mangelnden Fähigkeit oder Möglichkeit selbständiger Bearbeitung des Stoffes die Lehrer und Lehrerinnen des Turnens vor der Notwendigkeit zu schützen, jahraus jahrein auf dieselben Übungsformen in derselben Klasse angewiesen zu sein. Es ist also nicht gemeint, daß alles, was in diesem Buche einer bestimmten Stufe zugeteilt wurde, in dieser auch müßte eingeübt werden. Die Beschränkung in der zu treffenden Auswahl sollte aber meiner Ansicht nach nur auf den Formenreichtum, nicht aber auf die Hauptübungen sich erstrecken. In andern Worten: die einer bestimmten Stufe zugewiesenen Freiübungen an und von Ort sollten zwar alle zur Verwendung gelangen, aber nicht in allen den hier genannten Verbindungen, Abänderungen und Zusammensetzungen mit anderen Übungen. Um die dadurch nötig werdende Auswahl zu erleichtern, dürfte gerade die hier beliebte Zusammenstellung des Stoffes in selbständige und oft weit ausgespinnene Übungsgruppen ein leicht zu handhabendes Mittel sein.

Diese ausführlichere Art der Entwicklung der Übungsformen ist aber auch Ursache, daß mir leider bis heute nicht möglich war,



für alle 6 Turnstufen der Mädchen die Bearbeitung der Übungen im Gehen und Hüpfen druckfertig zu machen.

Zur früheren Veröffentlichung der ersten Hälfte derselben bewog mich indessen die Rücksicht auf das dringende Bedürfnis, einen eingehenderen Leitfaden für das Mädchenturnen zu haben, namentlich zuhanden der Teilnehmer an hiesigen Kursen zur Ausbildung von Lehrkräften für dasselbe. Die zweite Hälfte soll aber wo möglich noch im Laufe des nächsten Winters erscheinen und dieser sofort die Bearbeitung des Gerätturnens nachfolgen.

Vielleicht vermißt man in diesem Buche einen Abschnitt über Methodik des Mädchenturnens. Aufmerksamen Lesern dürfte aber, meine ich, gar bald meine Ansicht über einen zweckmäßigen Betrieb des Mädchenturnens aus der ganzen Anlage des Werkes klar genug werden. Ich hoffe, die hier gegebene Auswahl, Anordnung und Reihenfolge der Übungen läßt deutlich genug erkennen, was ich im Mädchenturnen für nötig halte: viele und lebhafte, aber leichte Bewegungen; ansprechende, gefällige und, wo immer thunlich, auch spielartige und erheiternde Form derselben; die Anordnung der Übungen zu einem möglichst abgerundeten Ganzen, dessen Dauer nicht zu klein, um noch die nötige Anstrengung zu gewähren, und nicht zu groß ist, um zu erschöpfen und um entweder in Eintönigkeit oder in eine, die Fassungskraft der Schülerinnen zu sehr in Anspruch nehmende Künstelei zu verfallen; allmählich steigende Entwicklung einer einfachen Übungsform zu zusammengesetzteren; die Durchführung eines einheitlichen turnerischen Gedankens in derselben Turnart während einer oder mehrerer sich folgenden Unterrichtsstunden, kein buntes Allerlei zusammenhangsloser Übungsarten und dennoch reger Wechsel mannigfaltiger Bewegungen; vorzugsweise rhythmische Gestaltung der Übungen, wo möglich mit Begleitung durch Musik, jedoch ohne Vernachlässigung des Turnens einzelner Bewegungen nach Befehl, welches gewissermaßen als vorbereitende Übung dem taktmäßigen Turnen vorausgeht; Laufen und Hüpfen als die Hauptsache, als das Wesentliche, Gehen und Ordnungsübung dagegen nur als Beiwerk, Zuordnung, Zwischenübung zur Erholung und zur Verzierung; kein unvermitteltes Eindringen von Reigen, und doch alle Anordnungen in reigenartige Übungsgejüge auslaufend.

Diejenigen, welche in diesem Buche nach Reigen, namentlich nach Lieberreigen suchen, werden schon beim Durchlesen des Inhaltsverzeichnisses sich enttäuscht fühlen, nicht ganz mit Recht. Zwar habe ich mit einer kleinen, als Beispiel dienen sollenden Ausnahme auf die Angabe von Lieberreigen und dergl. verzichtet, theils weil mir die vorhandenen Sammlungen von Lieberreigen\*) für's erste ausreichend erscheinen; hauptsächlich aber deshalb, weil überall im Buche an passenden Orten auf die Möglichkeit, dort beschriebene Übungsfolgen zu größeren reigenartigen Anordnungen zu verwenden, verwiesen wurde. Man wird in der That bei den meisten Übungsgruppen finden, daß durch Zusammenstellung mehrerer, derselben Gruppe oder ähnlichen Gruppen angehöriger Übungen sich leicht ein reigenartiges Gefüge herstellen läßt. Vielleicht kann auch im nächsten Teile dieses Buches auf die Reigenbildung näher eingegangen werden.

Auffallen wird vielleicht auch die Angabe von Freiübungen im Stehen in diesem Teile des Buches, da diese Übungen ja schon im ersten Teile behandelt wurden. Es schien mir aber nützlich, eine von mir für besonders zweckmäßig angesehene methodische und stufenmäßige Verwendung dieser Übungen im Unterricht und namentlich ihre Verbindung mit Übungen im Gehen und Hüpfen sowie mit Ordnungsübungen hier an einzelnen Beispielen zu zeigen. Leicht wird man darnach andere, nur im I. Teile genannte Übungen dieser Art in ähnlicher Weise zur Anwendung bringen können.

Endlich sei hier noch ein Wort über die Abweichung in der Turnsprache hinzugefügt, welche dieser Teil des Buches im Vergleich zum ersten aufweist. Der in letzterem gemachte Versuch, die Bezeichnung der Gang- und Hüpfarten ihrer inneren Verwandtschaft entsprechender zu gestalten, wodurch naturgemäß größere Verschiedenheit von der bis jetzt üblichen Bezeichnungsweise entstand, hat mich und andere nicht befriedigt. Ich bin daher in

\*) „Reigen und Lieberreigen für das Schulturnen aus dem Nachlasse von A. Spieß“ von Dr. R. Wasmannsdorf (Frankfurt, 1869; 2 M. 40 Pfg.); „Lieberreigen für das Schulturnen“, v. W. Vuley (Wien, 1887; 2 M. 40 Pfg.); „Buch der Reigen“ v. W. Jenny (Hof, 1880; 3 M.); „18 Reigen für Mädchenklassen“ v. Vertja von der Lage (Berlin, 1883; 50 Pfg.).

den meisten Fällen zu älteren Kunstausdrücken zurückgekehrt und habe nur in wenigen Fällen, welche ihres häufigen Vorkommens in diesem Buche halber die Vermeidung von Umschreibungen oder von längeren Bezeichnungen wünschenswert erscheinen ließen, mir anderwärts nicht übliche Ausdrücke zu gebrauchen erlaubt. Es können dieselben aber von denjenigen, die sie nicht mögen, leicht durch andere ersetzt werden, und somit dürfte durch jene, nur unmaßgeblich sein sollenden Neuerungen die Brauchbarkeit dieses Buches keinen Abbruch erleiden.

Karlsruhe, Ende Februar 1885.

Alfred Maul.



# I n h a l t.

Vorwort.

## Erste Turnstufe (3. oder 4. Schuljahr).

	Seite.
I. Kurze Übersicht über die Klassenaufgaben im Turnen . . . . .	1
II. Veränderungen in der Aufstellung der Klasse. . . . .	1
1. Gruppe. Sammeln zu geordneter Aufstellung . . . . .	2
2. "     Richtungsübungen . . . . .	5
3. "     Reihungen in der großen Reihe . . . . .	7
4. "     Reihenreihungen im Zwei- oder Dreireihenkörper . . . . .	9
III. Taktgang und Taktlauf . . . . .	12
5. Gruppe. Taktgang und Taktlauf vorw. . . . .	12
6. "     Vorwärtsgehen im Wechsel mit Gehen an Ort oder mit Rückwärtsgehen . . . . .	14
7. "     Gehen und Laufen mit Drehungen oder mit Schwenkungen der Paare . . . . .	16
IV. Ziehen eines Zweireihenkörpers in verschiedenen Bahnen . . . . .	19
8. Gruppe. Umzug des zweireihigen Flankenzuges . . . . .	20
9. "     Ziehen zweier Abteilungen in widergleicher Weise . . . . .	22
10. "     Dasselbe in gleichartiger Weise . . . . .	23
11. "     "     ungleichartiger Weise . . . . .	24
V. Fortbewegungen entlang der im Kreise aufgestellten Klasse . . . . .	25
12. Gruppe. Laufen einzelner Rotten im Kreise . . . . .	26
13. "     Laufen einzelner im Kreise . . . . .	26
14. "     Schlängellauf im Kreise . . . . .	28
15. "     Umkreisen einzelner . . . . .	30
VI. Galopp hüpfen seitwärts . . . . .	32
16. Gruppe. Vorbereitende Übungen für dasselbe . . . . .	32
17. "     Dasselbe im Kreise, abwechselnd mit Hin- und Hergehen . . . . .	36
18. "     "     als Fortbewegung im Viereck oder im Kreuz . . . . .	38
19. "     "     abwechselnd mit Ordnungsübungen . . . . .	40
VII. Gehen mit Hopsen . . . . .	43
20. Gruppe. Vorbereitende Übungen . . . . .	43
21. "     Fortbewegung im Viereck oder im Kreuz mit Hopsen . . . . .	44

22. Gruppe.	Wechsel mit Hin- und Hergehen oder mit Ordnungsübungen . . . . .	46
23. "	Entlang der im Kreise aufgestellten Klasse . . . . .	47
VIII.	Hüpfen auf beiden Füßen . . . . .	49
24. Gruppe.	Hüpfen an Ort mit Fersenschluß . . . . .	49
25. "	In Verbindung mit Fortbewegungen im Viereck oder im Kreuz . . . . .	50
26. "	In Verbindung mit Ordnungsübungen . . . . .	52
27. "	" " " " " Armübungen . . . . .	55
IX.	Armübungen im Stehen und Gehen . . . . .	56
28. Gruppe.	Handklappen . . . . .	56
29. "	Armheben und -Senken . . . . .	58
30. "	Armübungen im Gehen . . . . .	60
X.	Beinübungen, im Wechsel mit Gehen und Hüpfen . . . . .	62
31. Gruppe.	Fersenheben in den Beihenstand . . . . .	62
32. "	Spitzen mit Tuschtritt . . . . .	64
XI.	Rumpfübungen, im Wechsel mit Gehen und Hüpfen . . . . .	67
33. Gruppe.	Rumpfdrehen . . . . .	67
34. "	Rumpfbeugen vor- oder rückw. . . . .	69
35. "	" " " " " seitwärts . . . . .	71

### Zweite Turnstufe (4. oder 5. Schuljahr).

I.	Kurze Übersicht über die Klassenaufgaben im Turnen . . . . .	73
II.	Ziehen zweier Abteilungen auf verschiedenen Bahnen in Verbindung mit Reihungen in den Paaren . . . . .	74
1. Gruppe.	Widergleiches Ziehen der beiden Abteilungen aus der Mittellinie des Turnraumes durch die Umzugsbahn . . . . .	74
2. "	Dasselbe auf verschiedenen Linien des Turnraumes in Verbindung mit Zurückziehen . . . . .	76
3. "	Gleichartiges Ziehen der beiden Abteilungen . . . . .	77
III.	Durchzug durch das „Thor“ oder durch die „Laube“ . . . . .	78
4. Gruppe.	Durchzug der Säule von Stirnpaaren . . . . .	78
5. "	Aufzug aus der Linie zur Säule der Paare mit Durchzug durch Thor und Laube . . . . .	80
IV.	Fortbewegungen entlang der im Kreise aufgestellten Klasse . . . . .	80
6. Gruppe.	Umläufe in dem Doppelkreise zweier Stirnrotten . . . . .	81
7. "	Dasselbe mit Unterbrechung durch Schwenken und Kreisen der Paare . . . . .	84
8. "	In der Stirnlinie von ersten und zweiten Paaren . . . . .	87
V.	Galopp hüpfen in verschiedenen Richtungen . . . . .	89
9. Gruppe.	Während des Ziehens der Säule von Paaren, mit gleichem Antreten und ohne Drehungen . . . . .	89
10. "	Dasselbe mit widergleichem Antreten . . . . .	92

11. Gruppe.	Dasselbe mit widergleichen $\frac{1}{4}$ Drehungen . . . . .	94
12. " " " " "	$\frac{1}{2}$ " " " " " . . . . .	100
VI.	Dreitritt und Dreitritthupf . . . . .	105
13. Gruppe.	Während des Ziehens der Säule von Stirnpaaren . . . . .	105
14. Gruppe.	Widergleiche Hinundherbewegung in der Säulenstellung der Paare . . . . .	108
VII.	Trittwechsel und Schottischhupf . . . . .	113
15. Gruppe.	Zweiteilige Übungswechsel während des Ziehens der Säule von Stirnpaaren . . . . .	113
16. " " " " "	Dreiteilige Übungswechsel in der Kreislinie der Stirnpaare . . . . .	118
VIII.	Hüpfen aus und zu Schrittstellungen . . . . .	122
17. Gruppe.	Schreiten mit darauffolgendem Hüpfen in die Grundstellung . . . . .	122
18. " " " " "	Hüpfen mit Stellungswechsel . . . . .	126
IX.	Armübungen, in Verbindung mit Gehen und Hüpfen . . . . .	128
19. Gruppe.	Armschwingen hin und her . . . . .	128
20. " " " " "	Armkreisen . . . . .	130
X.	Beinübungen, im Wechsel mit Gehen und Hüpfen . . . . .	133
21. Gruppe.	Schreiten in den Stand auf einem Beine . . . . .	133
22. " " " " "	mit Beinhand und Fußwippen . . . . .	137
23. " " " " "	Körperwiegen in der Schrittstellung . . . . .	140
XI.	Rumpfübungen, im Wechsel mit Gehen und Hüpfen . . . . .	142
24. Gruppe.	In der Grundstellung; Hinundherbeugen; Schrägbeugen . . . . .	142
25. " " " " "	In Verbindung mit Tuptritt und mit Schlußtritt . . . . .	145

### Dritte Turnstufe (5. oder 6. Schuljahr).

I.	Kurze Übersicht über die Klassenaufgaben im Turnen . . . . .	147
II.	Aufzüge zur Doppelsäule . . . . .	148
1. Gruppe.	Mit widergleichem Ziehen . . . . .	149
2. " " " " "	gleichem oder ungleichem Ziehen . . . . .	153
3. " " " " "	Kreuzen . . . . .	155
4. " " " " "	Durch- und Vorüberziehen . . . . .	158
III.	Ziehen einer Säule von Stirnvierer- (oder andern) Reihen, auch in Verbindung mit verschiedenen Ordnungsübungen . . . . .	162
5. Gruppe.	In Verbindung mit der Kette . . . . .	162
6. " " " " "	In Verbindung mit Schwenkungen . . . . .	164
7. " " " " "	" " " " " Reihungen . . . . .	168
IV.	Fortbewegungen entlang der im Kreise aufgestellten Klasse . . . . .	173
8. Gruppe.	Schlingeln und Kette in der Ringlinie von ersten und zweiten Reihen . . . . .	173
9. " " " " "	Dasselbe in der Ringsäule . . . . .	179

V. Wiegegang und Wiegelauf . . . . .	182
10. Gruppe. Wiegegang an Ort, auch mit zugeordneten Freiübungen .	182
11. " Wiegeschritt im Wechsel mit andern Schritt- und Hüpfarten	186
12. " Wiegelauf . . . . .	190
VI. Wiegeschritt mit Hüpfen und mit verändertem Takte .	192
13. Gruppe. Wiegegang mit Hopsen . . . . .	192
14. " " " Hüpfritten . . . . .	194
15. " Wiegehüpfen . . . . .	196
16. " Wiegegang im $\frac{1}{4}$ Takt . . . . .	199
VII. Kreuzzwirbeln . . . . .	203
17. Gruppe. Gewöhnliches Kreuzzwirbeln . . . . .	203
18. " Abgeändertes Kreuzzwirbeln . . . . .	207
VIII. Armübungen, in Verbindung mit Gehen und Hüpfen . . .	210
19. Gruppe. Unterarmschwingen bei seitgehobenen Armen . . . .	210
20. " Gleiche Thätigkeiten der Arme mit dem Holzstabe . . . .	211
21. " Ungleiche Armthätigkeiten mit dem Holzstabe . . . . .	215
IX. Beinübungen, im Wechsel mit Gehen und Hüpfen . . . . .	220
22. Gruppe. Kniewippen eines Beines mit Tuptritt des andern . . .	220
23. " Tuptritt mit Kniebeugen des Standbeines und mit Stab- übungen . . . . .	223
X. Rumpfübungen, im Wechsel mit Gehen und Hüpfen . . . . .	228
24. Gruppe. Rumpfübungen mit dem Stabe als Anfügung an den Schluß- tritt oder an andere Rumpfübungen . . . . .	229
25. " Rumpfübungen mit dem Stabe in der Schrittstellung mit einem gebeugten Knie . . . . .	235

### Berichtigungen.

- S. 1, Zeile 17 v. o., u. a. a. D. lies: Handklappen, statt Händeklappen.  
 S. 1, Zeile 2 v. u. lies: welchem, statt denen.  
 S. 2, Zeile 24 v. o. lies: herbeizuführen, statt herbeiführen.  
 S. 75, Zeile 18 v. o. lies: vorher legten, statt lekten.  
 S. 131, Zeile 4 v. o. lies: „Schrittzeit Dauer, statt Schrittzeitdauer.  
 S. 171, Zeile 8 v. o. lies: nach, statt uach.  
 S. 171, Zeile 5 v. u. lies: Üb. 17, statt Üb. 7.  
 S. 174, Zeile 17 v. o. lies: Übungen, statt Übungen.  
 S. 175, Zeile 11 v. o. lies: 24 bezw. 18, statt 18.  
 S. 175, Zeile 8 v. u. lies: das, statt dos.  
 S. 179, Zeile 5 v. o. lies: kreisend, statt Kreisen.  
 S. 211, Zeile 14 v. o. lies:  $\frac{1}{4}$  Drehung, statt  $\frac{1}{2}$  Drehung.  
 S. 221, Zeile 11 v. o. lies: nebenreichende Schülerin.  
 S. 232, Zeile 1 v. o. lies: hin-, statt hin.



## Erste Turnstufe.

Mädchen im (3. oder) 4. Schul-, im (9. oder) 10. Lebensjahr.

### I. Kurze Uebersicht über die Klassenaufgaben im Turnen.

Die ersten Anfänge der Ordnungsübungen: Sammeln zu geordneter Aufstellung, Richtungsübungen, Reihungen der einzelnen in der großen Reihe; Reihenreihung im Zwei- oder Dreireihenkörper; Ziehen desselben oder seiner Teile in den verschiedenen Linien der Umzugsbahn (Mittellinien, Diagonalen) oder im Kreise; Reihungen in den Paaren, Umkreisen in denselben, Schwenken der Paare.

Gehen, Laufen und Hüpfen: Taktgang und Taktlauf vorwärts; Gehen an Ort, rückwärts, seitwärts, hin und her, in den Linien eines regelmäßigen Vierecks, eines Kreuzes.

Hüpfen auf beiden Füßen (mit Fersenschluß), Hopsengang, Galopp hüpfen seitwärts.

Freiübungen im Stehen: Händeklappen, Armheben; Erheben in den Zehenstand, Schreiten; Rumpfdrehen und Rumpfbeugen in der Grundstellung.

### II. Veränderungen in der Aufstellung der Klasse.\*)

Neben der Befähigung der Fertigkeit im Ordnungsverhalten der Schülerinnen soll durch die hierhergehörigen Übungen lebhaftere Bewegung derselben hervorgerufen werden. Man lasse diese Übungen daher vorzugsweise im Laufe ausführen, denen von Zeit zu Zeit wieder ruhigere Übungen im Stehen oder Gehen folgen mögen.

\*) Vergl. I. Teil dieses Buches, I. Gruppe, 1, Seite 57.

### 1. Gruppe. Sammeln zu geordneter Aufstellung.

1. Aufstellung am Sammelplatz im Wechsel mit aufgelöster Ordnung. Befehle: Zur Aufstellung am (gewöhnlichen)\* Sammelplatz — lauft! Zerstreut euch (oder: auseinander) — lauft!

Diese erste Ordnungsübung, womit meistens die Turnstunden beginnen, setzt voraus, daß den Schülerinnen ein bestimmter Ort des Turnraumes als Sammelplatz und eine gewisse Reihenfolge der einzelnen als Regel bekannt ist. Jener Ort ist im Folgenden als die eine Langseite des Turnsaales (wenn dieser die Gestalt eines länglichen Rechtecks hat) gedacht, so zwar, daß die rechte Führerin der Stirnreihe aller, mit dem Gesicht nach der anderen Langseite des Saales, in derjenigen Ecke steht, in welcher sie die angrenzende kürzere Saalseite zur Rechten hat.

Die am meisten angewendete Regel bezüglich der Reihenfolge der Schülerinnen am Sammelplatz ist ihre Aufstellung nach der Körpergröße, die Größte dabei zugleich als rechte Führerin der Klasse.

Haben die Schülerinnen nicht alle Platz auf der einen Seite, so stehen die übrigen, die Kleinen, auf der angrenzenden kürzeren Seite des Turnraumes, so daß das Ganze eine Winkelreihe bildet. Oder man läßt die Schülerinnen sich in zwei voreinanderstehenden Reihen aufstellen, die Kleineren in der vorderen Reihe, u. s. w.

Der obengenannte Zweck dieser Übungen, lebhafte und lustige Bewegung hervorzurufen, außerdem aber auch die Fertigkeit der Schülerinnen herbeiführen, sich in kürzester Zeit, ohne Ungeßick und ohne sich oder anderen wehe zu thun, aus der aufgelösten Ordnung wieder zur geordneten Aufstellung sammeln zu können, wird durch mehrmalige Wiederholung obengenannter Befehle nach entsprechenden Zwischenzeiten zu erreichen gesucht. Als anschauliches Maß der Schnelligkeit des Sammelns dient lautes Zählen des Lehrers nach dem Rufe: Lauft! bis zur völligen Herstellung der Ordnung.

2. Wechsel des Aufstellungsortes nach vorhergegangener Auflöfung der Ordnung.

Nachdem die vier Seiten des Turnsaales (=platzes) als erste, zweite, dritte, vierte Seite (oder in einer andern Weise) bezeichnet

\*) Die bei Befehlsankündigungen im Texte eingeklammerten Worte können bei Wiederholungen der Befehle weggelassen werden.

wurden und als Regel wieder festgesetzt ward, daß die Größte als rechte Führerin stets in der Ecke zur Rechten auf der bezeichneten Saalseite mit dem Gesicht nach der gegenüberliegenden Seite stehen soll, gibt man folgende Befehle: Zerstreut euch — lauft! Sammelt euch auf der 2. (3. 4.) Seite des Saales — lauft! 2c. 2c. Hiermit kann man viele und erheiternde Bewegung hervorrufen, namentlich wenn man die Befehle ziemlich rasch aufeinander folgen läßt.

3. Dieselbe Übung, jedoch mit Eintritt der aufgelösten Ordnung erst beim Platzwechsel.

Steht die geordnete Reihe z. B. auf der 1. Seite, so befehle man: Aufstellung auf der 3. (2., 4.) Seite des Saales — lauft! und führe damit die Aufstellung der Klasse bald auf dieser, bald auf einer der andern Saalseiten herbei. Ein Beispiel rasch sich folgender Befehle sei folgendes: Zur Aufstellung an der 3. Seite des Saales — lauft! An der 2. Seite — lauft! An der 4. Seite — lauft! An der 3. Seite — lauft! An der 1. Seite — lauft! An der 4. Seite — lauft! An der 2. Seite — lauft! An der 1. Seite — lauft! 2c. 2c.

In gleicher Weise übe man später auch den Wechsel der Aufstellung am Sammelplatze mit derjenigen, welche zur Ausführung von Freiübungen im Stehen oder der verschiedenen Gerätübungen zum voraus bestimmt worden ist. Desgleichen übe man den Wechsel der Aufstellung in einer geraden und in einer gebogenen oder in einer Kreisreihe. Gut ist, wenn dafür ein Kreis auf dem Fußboden gezeichnet ist, im Turnsaal z. B. mit Kreide oder mit schwarzer Farbe. Vor Ausführung der letztgenannten Übungen muß der neue Standort der rechten Führerin oder irgend einer anderen Schülerin bestimmt worden sein.

4. Dieselbe Übung, jedoch mit geordneter Fortbewegung in einer Flankenreihe.

Man befehle etwa: Zur Aufstellung an der gegenüberliegenden (2., 4. 2c.) Saalseite! Die rechte (linke) Führerin läuft in der Umzugsbahn voraus, die andern laufen ihr nach — lauft! Von Taktlaufen und völliger Genauigkeit in der Ordnung ist hierbei noch abzusehen; rasche und viele Bewegung ist jetzt die Hauptsache.

5. Dieselbe Übung, jedoch mit naheinander erfolgendem Platzwechsel der einzelnen.

Zuerst läuft die rechte (linke) Führerin oder eine andere auf dem kürzesten Wege an den neuen Aufstellungsort. Alsdann folgt ihr auf ein gegebenes Zeichen oder nach einer bestimmten Zeit (z. B. nach 2 Schrittzeiten) oder am besten sofort ihre Nachbarin und reiht sich in der früheren Ordnung neben sie; alsdann folgt ebenso die dritte, vierte, u. s. w.

War zuerst eine Mittlere vorausgegangen, so folgen ihr je zwei und zwar die Nächste zur Linken und die zur Rechten, wobei noch anzugeben ist, welche von beiden immer hinter der anderen vorüber zu laufen hat.

6. Dieselbe Übung, jedoch mit gleichzeitiger Umkehrung der Reihenfolge der einzelnen in der Reihe, im übrigen wie bei Übung Nr. 2.

Beim Wechsel des Aufstellungsortes soll nun die linke Führerin dahin zu stehen kommen, wo nach den Voraussetzungen bei den vorhergenannten Übungen die rechte Führerin gestanden hätte, und umgekehrt.

Diese Umkehrung der Reihenfolge ist auch auf demselben Aufstellungsorte der Reihe zu üben.

7. Dieselben Übungen auch im Zwei- (oder Drei-) Reihenkörper, wobei, wie oben bei der 1. Übung angegeben wurde, die eine Reihe anfänglich vor der anderen stehen kann.

Bei diesen Übungen lasse man am neuen Aufstellungsorte die Reihenfolge der Reihen in dem Reihenkörper und der einzelnen in den Reihen bald dieselbe, bald eine andere sein als vorher. Man fordere z. B. Aufstellung an der gegenüberliegenden Saalseite in derselben Ordnung, oder so, daß die zweite Reihe (d. h. die Reihe der Kleineren) hinter oder links oder rechts von der anderen Reihe oder auf einer ganz anderen Saalseite stehe, oder so, daß eine Umkehrung der Reihenfolge der einzelnen in nur einer oder in beiden Reihen stattfindet, u. dergl. m.

Auch hierbei ist der Platzwechsel mit Laufen in aufgelöster Ordnung oder in einer bestimmten Weise vorzunehmen. Das erstere ist für die Kinder die vorzüglichere Art.

8. Aufstellung der Klasse in mehreren nebeneinanderstehenden, durch einen Zwischenraum von ein paar Schrittängen getrennten Säulen von Stirnpaaren.

Da von dieser Aufstellung gleich anfangs viel Gebrauch gemacht wird, so übe man sie auch frühzeitig und im Wechsel mit den früher genannten Aufstellungsarten ein. Um sie das erstemal herzustellen, lasse man die in einer Stirnreihe aufgestellten Schülerinnen von rechts nach links sich zu zweien abzählen, alle nach rechts drehen und die zweiten links neben die ersten sich stellen. Die so erhaltene Säule teilt man in mehrere (z. B. in 4 oder 5) gleiche Abteilungen und weist diesen ihre Plätze im Turnraum an, wo sie sich künftig auf den Ruf: In der Säulenstellung der Paare aufstellen — lauft! auf dem kürzesten Wege und in raschtester Weise hinzubegeben haben. Jede einzelne Schülerin hat sich ein für allemal ihren Platz zu merken. Durch Versäumnisse in den nächsten Stunden entstandene Lücken sind mit Zuhilfenahme der letzten Paare leicht auszufüllen. Man kann auf diese Weise oft viel Zeit gewinnen.

## 2. Gruppe. Richtungsübungen.

Diese Übungen, welche in gewissem Sinne zugleich Reihungsübungen, aber ohne Änderung der Reihenfolge, sind, sollen ebenfalls in erster Linie dazu dienen, den Kindern viele, lebhafte und ansprechende Bewegung zu gewähren. Daneben soll ihre Fertigkeit, rasch eine gewisse Richtung der Reihe herzustellen zu können, geübt werden. Aus dem erstgenannten Grund lasse man wieder alle Übungen möglichst in ungebundenem Laufen ausführen, die Übungen rasch aufeinanderfolgen, und nehme es anfänglich mit der Genauigkeit der Richtung nicht sehr streng. Allmählich werden die Kinder schon lernen, Lücken und Gedränge zu vermeiden und die Gestalt einer geraden oder Kreisreihe zc. zc. zuwege zu bringen.

1. Herstellung der Richtung nach einem innerhalb der Reihe gelegenen Punkte ohne Änderung der Stirnrichtung.

Diese Übung muß zwar gleich zu Anfang des Turnunterrichtes vorgenommen werden, allein man halte sich nicht lange damit auf, da sie nicht viel Gelegenheit zu lebhafter Bewegung giebt.

Nach der Sammlung der Schülerinnen am Aufstellungsorte erkläre man kurz, was unter guter Richtung zu verstehen sei (siehe oben!), ändere mit Fleiß die Aufstellung derart, daß sie diesen Regeln nicht entspricht, und verlange nun, etwa mit dem Befehle: Nach der N. N. richtet — euch!, daß die Richtung so schnell

als möglich verbessert werde. Dies geschehe sowohl in der Stirnreihe als auch in der Flankenreihe. Dabei ist auch Gelegenheit zu nehmen, vorübergehend und ohne großen Zeitaufwand die Vierteldrehung der einzelnen nach der Seite der ersten oder letzten der Reihe zum Wechsel der Stellung in Stirn oder in Flanke zu üben.

2. Herstellung der Richtung nach einem außerhalb der Reihe gelegenen Punkte ohne Änderung der Stirnrichtung.

Man lasse zunächst eine der beiden Führerinnen der Stirnreihe sich seitwärts um einige Schritte von der Reihe entfernen und befehle nun, daß alle sich nach dieser weggestellten Führerin so rasch als möglich richten, d. h. die entstehende Lücke schließen sollen.

Oder man stelle irgend eine, sei es eine Führerin oder eine Mittlere der Reihe, ganz aus der Reihenlinie heraus, gerade oder schräg nach vorn oder nach hinten, und befehle nun wieder das Sichrichten aller anderen nach dieser.

In der Flankenreihe beschränke man sich auf die Richtung nach der vordersten.

3. Herstellung der Richtung zugleich mit Änderung der Stirnrichtung.

Diesen Übungen kann man viele Mannigfaltigkeit geben und viele Bewegung mit ihnen hervorrufen. Es stehe z. B. die geschlossene Stirnreihe aller, wenn sie ungefähr so lang, nicht länger, als eine Langseite des Turnsaales ist, auf einer derselben, wie bei Üb. 1 der 1. Gruppe angegeben ist. Man stelle nun ihre rechte Führerin ein paar (3, 4) Schritte weit von der linken Führerin entfernt dieser gegenüber, Gesicht gegen Gesicht, auf und befehle: Neben die R. (rechte Führerin) reiht euch in der seitherigen Ordnung und richtet euch nach ihr — lauft! (Um das Sichzurechtfinden der einzelnen zu erleichtern, ist vielleicht gut, vorher einmal eine nach der andern ihren neuen Standort suchen zu lassen.) Alsdann stellt man die linke Führerin der rechten Führerin Rücken gegen Rücken, wieder ein paar Schritte von ihr entfernt, gegenüber auf und läßt jetzt die Reihe nach der linken Führerin sich richten, worauf man dies Verfahren mehrmals wiederholt.

4. Eine der Mittleren der Stirnreihe wird in ähnlicher

Weise wie bei 3. ihrem *Platz* oder einer andern Mittleren gegenübergestellt und sodann das Nebenreihen der anderen an sie in der anfänglichen Ordnung und das Sichrichten nach ihr befohlen.

5. Ähnlich wie bei Übung 4 wird eine Mittlere der Reihe weggestellt, aber so, daß ihre neue Stirnrichtung schräg zu der früheren ist.

6. Vorausgesetzt, daß die geschlossene Stirnreihe aller nicht länger als eine schmale Seite des Turnraumes und an einer Langseite des Saales in Stirn nach der gegenüberliegenden Seite aufgestellt ist, lasse man abwechselnd die rechte und linke Führerin eine Vierteldrehung rechts machen und befehle jedesmal nachher dasselbe, wie oben bei Üb. 3 angegeben wurde.

Ein ähnliches Beispiel ergibt sich, wenn die Führerinnen nacheinander  $\frac{1}{4}$  Drehung links machen, wobei aber die linke Führerin den Anfang machen muß.

7. Bei derselben Voraussetzung, wie bei 6. und bei Stellung der Stirnreihe in der Saalmitte lasse man ähnlich wie bei Üb. 6 je eine Mittlere  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts oder links machen und alsdann die andern sich nach ihr richten.

Anmerkung. Ist die geschlossene Stirnreihe aller länger als der zur Verfügung stehende Raum, so teile man sie in zwei (unter Umständen auch in drei) gleiche Reihen und lasse eine nach der andern eine der obigen Übungen ausführen, während die andere Reihe zusieht (wobei indessen eine halbige Ablösung der Reihen nacheinander zu empfehlen ist), oder man stelle die Reihen, wie oben Seite 2 angedeutet wurde, vor einander (als einen sogenannten Stirnzug) auf und beschränke sich auf die nachstehend ange deuteten Übungen.

8. Herstellung der Richtung in einem Zwei- (Drei-) Reihenkörper von der Gestalt eines sog. Zuges.

Hierbei sind ganz ähnliche Übungen wie die oben unter 1. bis 7. genannten anzuordnen, weshalb nicht nötig sein wird, hier näher darauf einzugehen.

### 3. Gruppe. *Reihungen in der großen Reihe.*

Diese Übungen, den vorigen vielfach ähnlich, nur daß hier die Schülerin, an welche gereicht wird, weder Standort noch Stirnrichtung ändert, sollen ebenfalls in erster Linie dem Hauptzweck, viele und lebhaftere Bewegung zu veranlassen, dienen.

1. In der kreisförmigen Stirnreihe, Gesicht nach außen oder innen, Nebenreihen an die andere Seite einer bestimmten Schülerin in aufgelöster Ordnung während des Reihens (im Laufe).

Man wähle als Reihungspunkte nacheinander solche Schülerinnen, welche nahezu um einen Viertelkreis von einander entfernt sind.

2. Dieselbe Übung mit geordnetem Laufe der Reihenden (als Flankenreihe) in der Kreislinie, hinter oder vor der den Reihungspunkt bildenden Schülerin vorüber.

Es gibt dabei schon hinreichend Bewegung für einmal, wenn man diese Reihungen nur an zwei im Kreise nebeneinanderstehende Schülerinnen, zuerst an die eine, dann an die andere, und zwar die zwei erstenmale nach rechts, dann zweimal nach links ausführen läßt.

3. Dieselbe Übung bei wechselnder Teilung der Kreisreihe in 2 Halbkreisreihen und mit gleichzeitiger Reihung an zwei sich diametral gegenüberstehende (und stehenbleibende) Schülerinnen, mit Auflösung der Ordnung beim Reihen.

Die Reihenden laufen, sich kreuzend, quer durch den Kreis. Bei jeder Wiederholung der Übung werden zwei andere Schülerinnen als Reihungspunkte bestimmt.

4. Die vorige Übung mit geordnetem Laufe wie bei Üb. 2.

5. In der kreisförmigen Flankenreihe, die linke oder rechte Seite nach der Kreismitte gewendet, Vor- oder Hinterreihen an eine bestimmte Schülerin, im übrigen wie bei den vorhergehenden Übungen.

6. In der auf der Umzugsbahn stehenden Stirnreihe Nebenreihen an die andere Seite einer der Führerinnen, im Laufe, mit Auflösen der Ordnung während des Reihens.

Man lasse mehrmals an die andere Seite der jeweiligen rechten Führerin reihen; alsdann ebenso an die der linken Führerin. Die Reihenden stellen sich dabei stets in der Umzugsbahn auf, wobei die Reihe oft die Gestalt einer Winkelreihe erhält.

7. Dieselbe Übung, jedoch mit geordnetem Laufen in der Umzugsbahn, hinter oder vor der Führerin vorüber.

8. Dieselbe Übung, jedoch mit Reihung an eine Mittlere (statt an eine Führerin).



Dasselbe auch mit der Anordnung, daß der rechts von dieser Mittleren stehende Teil der Reihe vor (hinter) derselben, der andere Teil der Reihe aber auf der andern Seite vorüberläuft.

9. Reihungen in der geraden Reihe an eine der Führerinnen, so daß die neue Reihenstellung rechtwinkelig zur vorherigen wird.

Dabei darf die Reihenslänge nicht größer als die Breite des Turnraumes sein. Im andern Falle behelfe man sich in der oben angegebenen Weise (siehe Anmerk. zu Üb. 7).

Beispielsweise lasse man die Reihungen in der Weise aufeinanderfolgen, daß die Reihe nach und nach auf die vier Seiten eines Quadrates zu stehen kommt. Dies wird der Fall sein, wenn man z. B. einer Stirnreihe zuerst befiehlt: Rechts vorreihen — lauft!, alsdann der dadurch entstandenen Flankenreihe: Links neben die vorderste reihen — lauft! Ferner: Links hinterreihen — lauft! Endlich: Rechts neben die letzte reihen — lauft! — Ein andermal fange man mit Linksreihen, oder mit Reihung in der Flankenreihe an.

10. Dieselben Übungen mit geordnetem Laufe in der Weise, daß die Reihenden hintereinander (in Flanke) an der der Reihungsseite entgegengesetzten Seite der Führerin vorüber laufen.

Befehlsbeispiel: (In der Stirnreihe) Rechts vorreihen, hinter der Führerin vorüber — lauft! 2c.

11. Umzug um eine Führerin der Reihe mit Laufen und mit Zurückreihen in die anfängliche Stellung.

Befehlsbeispiel: Umzug (in einer Stirnreihe) um die rechte (linke) Führerin, vorn (hinten) vorüber beginnend — lauft!

Ähnliche Übungen in der Flankenreihe mit Umzug um die vorderste oder letzte.

12. Umzug um eine Mittlere der Reihe.

Dabei muß der eine Teil z. B. der Stirnreihe (wie oben bei Üb. 8. angegeben) vor, der andere Teil hinter der Stehenbleibenden vorüber und soweit auf die andere Seite laufen, bis er sich der letzten des andern Reihenteiles anschließen kann.

4. Gruppe. **Reihen-Reihung im Zwei- oder Dreireihentkörper.\*)**

Die Klasse, in der anfänglichen Stellung als Stirnreihe, wird zunächst in zwei gleichgroße Reihen eingeteilt. Hierbei ist Gelegen-

\*) Vergl. I. Teil dieses Buches, 2. Gruppe, Seite 59.

heit zu nehmen, in Kürze das Abzählen (Nummerieren) durch die Schülerinnen üben zu lassen, mit der Aufgabe, möglichst rasch damit fertig zu werden und beim Ausrufen der Zahl immer den Kopf nach der Nächstfolgenden zu wenden. Man bezeichne alsdann die Reihe zur Rechten, worin die Größeren stehen, als erste, die andere als zweite Reihe.

Alle hierhergehörigen und nachbenannten Übungen sollen wieder im Laufe ausgeführt und die dazu nötigen Drehungen (in die Flankenstellung zc.) nicht besonders befohlen, sondern von den Kindern selbst erraten werden.

1. Wechsel des Vor- (Hinter-) und des Nebeneinanderstehens zweier Stirnreihen, d. h. Wechsel der Stellung im Stirnzug und in der Stirnlinie, ohne Fortbewegung des Reihenkörpers.

Beispielsweise Reihenfolge von Befehlen: Die 2. Reihe (der Stirnlinie) vor die 1. — lauft! Die 1. Reihe links neben die 2. — lauft! Die 2. Reihe hinter die 1. — lauft! Die 1. Reihe rechts neben die 2. — lauft! — Alsdann auch so, daß mit Hintereihen oder mit Reihung der 1. Reihe begonnen wird.

2. Dieselbe Übung, jedoch mit Verschieben des Standortes des Reihenkörpers in der Umzugsbahn.

Dabei folgen sich die Reihungen ähnlich wie bei der vorhergehenden Übung, nur daß sie alle nach derselben Seite hin, alle nach links oder nach rechts ausgeführt werden, wobei wieder Winkelreihen zum Vorschein kommen.

3. Dieselben Übungen, jedoch mit Vorüberziehen auf der der Reihungsseite entgegengesetzten Seite der stehenden Reihe (mit Umzug um diese).

Es läuft z. B. auf den Befehl: Die 2. Reihe (der Stirnlinie) vor die 1., hinter ihr vorüber — lauft! die 2. in Flanke hinter und rechts an der 1. Reihe vorüber und stellt sich derart vor diese, daß wieder die Gleichzähligen beider Reihen (die ersten, zweiten, zc. zc.) voreinander stehen.

4. Wechsel des Nebeneinanderstehens beider Stirnreihen auf der Umzugsbahn.

Man befehle z. B. nacheinander: Die 2. Reihe rechts neben die 1., hinter ihr vorüber — lauft! Ebenso die 1. rechts neben

die 2. — lauft! Dasselbe alsdann mit Vornvorüberziehen; auch links Nebenreihen.

5. Dieselbe Übung, jedoch mit Umkehrung der Reihenfolge der einzelnen in der ihren Platz ändernden Reihe (Nebenreihen einer Reihe und zugleich der einzelnen in dieser).

Diese Übungen sind von denen unter Nr. 6 auf Seite 8 angegebenen nur dadurch verschieden, daß die Stelle der dort stehbleibenden einzelnen Führerin hier eine ganze Reihe einnimmt. Befiehlt man z. B.: Die 2. Reihe rechts neben die 1., hinter ihr vorüber, zugleich mit Umkehrung der Reihenfolge der einzelnen (in der 2. Reihe) — lauft!, so läuft diese Reihe in Flanke hinter der ersten vorüber; die vorderste stellt sich sodann dicht neben die rechte Führerin der 1. Reihe, die nächste dicht neben jene u. s. w., so daß schließlich die anfänglich linke Führerin der 2. Reihe in der neuen Stellung derselben ihre rechte Führerin ist.

6. Wechsel des Vor- und Hinterreichens der Stirnreihen eines zweireihigen Zuges, mit Auflösen der Ordnung in der ihren Platz ändernden Reihe während der Reihung.

Man befiehlt z. B.: Die hintere Reihe so rasch als möglich in aufgelöster Ordnung vor die vordere Reihe (zur Aufstellung mit gleicher Reihenfolge der einzelnen wie vorher) — lauft! Dabei dürfen die Schülerinnen links oder rechts an der anderen Reihe vorüber, wie sie wollen, nur nicht durch diese hindurch. Alsdann befehle man mehrmals: Dasselbe — lauft! Ebenso mit Hinterreihen.

7. Dieselbe Übung, jedoch mit geordnetem Laufe in Flanke zur Aufstellung mit umgekehrter Reihenfolge der einzelnen.

Hierbei läuft die eine Reihe in Flanke an der linken oder rechten Führerin der anderen Reihe und vor oder hinter dieser vorüber; die vorher rechte Führerin ihrer Reihe wird nun linke Führerin derselben und kommt vor (oder hinter) die linke Führerin der andern Reihe zu stehen.

8. Dieselbe Übung, jedoch ohne Umkehrung der Reihenfolge der einzelnen.

Auf den Befehl: Die hintere Reihe vor die vordere, rechts (links) an ihr vorüber, zur Aufstellung in gleicher Ordnung —

läuft! verfahren die Schülerinnen ähnlich wie bei der 3. Übung, Seite 10.

9. Umzug der einen Reihe einer zweireihigen Stirnlinie um die andere.

Die den Umzug ausführende Reihe verwandelt sich dabei wieder in eine Flankenreihe, umläuft die andere und kehrt an ihren Platz zurück. Befehlsbeispiele: Die 2. Reihe (der Stirnlinie) um die 1. herumziehen, zuerst vorn vorüber — lauft! Ebenso die 1. Reihe um die 2. — lauft! Die 2. Reihe wieder um die 1., aber zuerst hinten vorüber — lauft! u. s. w. Ähnliche Übungen auch aus dem Hintereinanderstehen der Reihen.

10. Reihungen einer Flankenreihe aus und zu der Flankenlinie oder dem Flankenzuge, im übrigen wie bei den vorhergehenden Übungen.

11. Reihenreihungen im Dreireihenkörper, im übrigen ähnlich wie bei den vorhergehenden Übungen.

### III. Taktgang und Taktlauf.\*)

Mit den hierher gehörigen Übungen soll nun die Fertigkeit der Kinder im Gehen und Laufen mit gleichem Schritt und Tritt ausgebildet werden. Den Taktgang lernen indessen Kinder dieses Alters sehr bald. Jedenfalls halte man sich mit diesen Übungen im Gehen während einer Turnstunde nicht sehr lange auf, da sie zu wenig Bewegung gewähren, und lasse ihnen Übungen im Laufen (den oben oder den später genannten Übungsgruppen entnommen) vorausgehen oder nachfolgen.

#### 5. Gruppe. Taktgang und Taktlauf vorwärts.

1. Eine bestimmte Anzahl von Schritten vorwärts Gehen mit Fassungen der Schülerinnen unter einander.

Die Klasse stehe als Stirnzug von mehreren Reihen an dem einen schmaleren Ende des Turnraumes mit dem Gesicht nach dem anderen Ende. Man befehle zunächst: Faßt euch Hand in Hand — faßt! Darauf: Einen Schritt vorwärts, links antreten — geht! Dasselbe wiederholt nach Zählen — 1! — 2! 2c. Alsdann dasselbe mit Antreten des rechten Fußes. Hierbei erfolgt

\*) Vergl. I. Teil dieses Buches, I. Gruppe, S. 49.

jedesmal nach dem Vorschreiten des einen Fußes in der nächsten Schrittzeit ein Schlußtritt des andern Fußes in die Grundstellung.

Sodann befehle man in ähnlicher Art: 2 (4, 8) Schritte vorwärts, links (rechts) antreten — geht! Dies auch so, daß die vorderste Reihe beginnt, die nächste aber erst nach einer bestimmten Zeit folgt.

### 2. Vorwärtsgehen und Halten nach Befehl.

Die Klasse steht wie bei der vorigen Übung. Man schicke als vorbereitende Übung die Fassung „Arm in Arm“ (I. Teil d. B., S. 6, Üb. 9c.) voraus, mit der näheren Bestimmung etwa, daß der linke Arm in den gebeugten rechten Arm der Nachbarin eingehängt werden soll.

Nun befehle man: Die vorderste Reihe vorwärts gehen — geht! Nach einigen Schritten derselben: (In der Grundstellung) Stehenbleiben — halt! Sodann: Die beiden vordersten Reihen vorwärts gehen -- geht! u. s. w. Sind alle Reihen auf der anderen Seite des Raumes angelangt, so läßt man alle umkehren (wobei man Gelegenheit nehmen kann, diejenige Art des Umkehrens einzuüben, von der man den häufigsten Gebrauch zu machen gedenkt; es empfiehlt sich auf dieser Turnstufe am meisten die halbe Drehung links oder rechts mit 4 Schritten an Ort.) Darauf wiederholt man das Ganze.

### 3. Vorwärtsgehen größerer Stirnreihen eine bestimmte Strecke weit.

Bei derselben Aufstellung der Klasse wie vorher übe man zuvor die sog. „Armverschränkung vorlings“ als neu anzuwendende Fassung ein, etwa in der im I. Teil dieses Buches, S. 5 bei Üb. 9b angegebenen Weise.

Nun befehle man: Die vorderste Reihe vorwärts gehen bis zur andern Seite (des Turnraumes), links (rechts) antreten; je nach 8 (4) Schritten die nächste Reihe nachfolgen — geht! Dabei ordne man noch an, entweder daß die am Ziele angelangten Reihen von selbst halten und kehrt machen, worauf schließlich das Spiel in entgegengesetzter Richtung wiederholt werden kann; oder es wird vorgeschrieben, daß jede am andern Ende angelangte Reihe, nach einer Drehung der einzelnen nach der Seite der rechten oder linken Führerin, entlang der Langseite des Turnraumes

in Flanke ohne Gleichtritt wieder zurückzieht und sich hinter den etwa noch an ihrem anfänglichen Standort befindlichen Reihen in Stirn aufstellt, damit nach Bedürfnis sogleich die Übung wiederholt werden kann.

Diese Übungen sollen vorzugsweise dazu dienen, neben dem Gleichtritt die aufrechte Haltung des Oberkörpers, die Auswärtsstellung der Füße und das möglichst geräuschlose Auftreten derselben, wobei zuerst die Fußballen den Boden berühren sollen, zur Gewöhnung beim turnerischen Gehen zu machen. Darum wende man anfangs ein langsameres Zeitmaß der Schrittfolge beim Gehen (etwa 100 Schritte in der Minute statt 120 bis 130) an und wiederhole (in einer Reihe von Stunden) diese Übungen.

#### 4. Vorwärtsgen des Flankenzuges in der Umzugsbahn.

Hierbei handelt es sich vornehmlich darum, bei längerem Gehen (die Größeren oder Kleineren voraus) in Flanke den Gleichtritt und die Ordnung bewahren zu können.

Manchmal wird es nützlich sein, die Einhaltung des Gleichtrittes durch Betonlassen gewisser Tritte, z. B. des ersten oder letzten von 4 oder 3 Tritten), oder durch Händeklappen bei diesen, oder durch lautes Zählen u. dergl. zu unterstützen.

5. Eine bestimmte Anzahl (4, 8 etc.) Lauffschritte vorwärts, im übrigen wie oben bei Üb. 1.

Die beste Fassung der Schülerinnen unter sich beim Laufen ist das Handfassen mit vorgehobenen Unterarmen.

6. Vorwärtslaufen größerer Stirnreihen eine bestimmte Strecke weit, im übrigen wie bei Üb. 3.

7. Vorwärtslaufen in der Umzugsbahn, im übrigen wie bei Üb. 4.

#### 6. Gruppe. Vorwärtsgen im Wechsel mit Gehen an Ort oder mit Rückwärtsgen.

1. Wechsel von Vorwärts- und an Ort Gehen nach einer bestimmten Schrittzahl.

Vorbereitende Übung: Gehen an Ort (d. h. an Ort und Stelle), links (rechts) antreten — geht!

Ohne bei dieser schnell erlernten Gehweise lange zu verweilen, stelle man ähnlich wie bei Üb. 3 (Seite 14) dem Stirnzug mehrerer Reihen, oder ähnlich wie bei Üb. 4 der vorigen Gruppe dem

Flankenzug die Aufgabe: Abwechselnd 4 Schritte vorwärts und 4 Schritte an Ort gehen\*), mit Betonen jedes ersten von 4 Schritten — geht! Vielerlei Beispiele dieser Art sind nicht nötig.

Am zweckmäßigsten erscheint, beim Gehen an Ort die Ausführung desselben mit leichtem Knieheben statt mit Vorspreizen zur Regel zu machen.

2. Dasselbe mit geteilter Thätigkeit in den Rotten.

Nach Aufstellung der Klasse als Stirnreihe oder Stirnzug am Rande des Übungsraumes und Einteilung der einzelnen in der Reihe in erste und zweite (wodurch die Reihen zu Linien von Stirnpaaren umgewandelt werden), lasse man zunächst die ersten 2 (oder 4) Schritte vorwärtsgehen und halten. Sodann befehle man: Abwechselnd 4 (8) Schritte vorwärts und 4 (8) Schritte an Ort gehen, die ersten beginnen mit Gehen an Ort, die zweiten mit Vorwärtsgehen — geht! Dabei gehen immer die einzelnen der hinteren Rotte zwischen den Lücken in der vorderen Rotte hindurch. Auf gute Richtung ist besonders zu sehen. Zweckmäßig ist auch die Hinzuordnung des Händefassens bei hochgehobenen Armen, entweder beim Gehen an Ort, wodurch die vorwärts Gehenden genötigt werden, unter den sog. Thoren, welche die Arme der vorderen bilden, durchzuschlüpfen, oder beim Vorwärtsgehen, so daß die Arme über die Köpfe der an Ort Gehenden hinweg gehoben werden müssen.

Wiederholung dieser Übung nach einem Umkehren aller oder in der bei Üb. 3. auf Seite 13 angegebenen Weise; auch mit Lauffschritten lasse man diese Übung versuchen.

3. Derselbe Wechsel nach jeweiligem Befehl.

Beim Gehen der Klasse als Flankenzug oder als Stirnsäule von Paaren — wegen deren Herstellung siehe oben Üb. 8, Seite 4 — in der Umzugsbahn gebe man wiederholt die nachfolgenden Befehle: 4 (6, 3, 2) Schritte an Ort und sodann wieder vorwärts gehen — geht! An Ort gehen — geht! 8 (6, 4, 3, 2) Schritte vorwärts und sodann wieder an Ort gehen — geht! Vorwärts gehen — geht! An Ort gehen — geht! u. s. w.

4. Wechsel von Vor- und von Rückwärtsgehen.

\*) Die Angabe, ob links oder rechts angetreten werden soll, ist nicht zu vergessen, wird aber der Kürze wegen in Folgendem weggelassen.

Vorbereitende Übung einer Stirnreihe (nur auf kurze Strecken auszu dehnen!): Rückwärtsgehen — geht! — Halt! Hierbei soll der zurückschreitende Fuß etwa um eine Fußlänge weiter gestellt werden. Auf gute Richtung in der Reihe ist außerdem zu sehen.

Nun gebe man die Aufgabe: Abwechselnd 4 Schritte vorw.\*) und 4 Schritte rückw. gehen — geht! und treffe dabei ähnliche Anordnungen wie bei Üb. 3. Seite 13.

Weitere Aufgaben ähnlicher Art sowie der nach jeweiligem Befehl geregelte Wechsel des Vor- und Rückwärtsgehens sind kaum nötig.

### 7. Gruppe. Gehen und Laufen mit Drehungen der einzelnen oder mit Schwenkungen der Stirnpaare.\*\*)

#### 1. Vorbereitende Übungen je auf besonderen Befehl.

Die Klasse ist entweder in mehreren größeren hintereinanderstehenden Stirnreihen oder in nebeneinanderstehenden Säulen von Stirnpaaren aufgestellt.

a. 4 Schritte an Ort, links (rechts) antreten und dabei eine (allmählich ausgeführte) Vierteldrehung links (rechts) — geht!

b. Dasselbe mit halber Drehung links (rechts).

c. Gehen an Ort — geht!  $\frac{1}{4}$  Drehung\*\*\*) links (abgekürzt: Linksum) mit 4 Schritten an Ort — geht! Dasselbe rechts — geht! Ebenso  $\frac{1}{2}$  Drehung links (oder: links Umkehren) — geht! Dasselbe rechts — geht! Wiederholungen!

d. Bei Armverschränkung in den Stirnpaaren:  $\frac{1}{4}$  Schwenkung links (rechts) um die Mitte mit 4 Schritten — geht! Dabei geht die linke Führerin mit 4 kleinen Schritten rückwärts im Viertelkreise, die rechte Führerin dagegen ebenso vorwärts.

e. Ebenso eine  $\frac{1}{2}$  Schwenkung links (rechts) um die Mitte mit 4 Schritten.

Anmerkung. Für die ersten Anfänge des Turnunterrichtes sind diese Drehungs- und Schwenkungsarten völlig ausreichend.

#### 2. Umkehren der einzelnen im Vorwärtsgehen.

Der als Stirnreihe oder als Stirnzug mehrerer Reihen quer

\*) Vorw. = vorwärts; rückw. = rückwärts; seitw. = seitwärts.

\*\*\*) Vergl. I. Teil dieses Buches 4. Gruppe, S. 52, sowie S. 60 u. 61, Üb. 15 bis 19.

\*\*\*)  $\frac{1}{2}$  ( $\frac{1}{4}$ ) Drehung (Schwenkung) ist Abkürzung für eine halbe (Viertel-) Drehung (Schwenkung).



durch den Saal, oder als Flankenzug oder als Stirnsäule von Paaren entlang der Umzugsbahn vorwärts gehenden Klasse befehle man mehrmals wie bei 1c.: Links (rechts) umkehren mit 4 Schritten an Ort und sodann wieder vorwärts gehen — geht!

War vor der Drehung eine Fassung der Schülerinnen unter sich angeordnet, so setze man als Regel fest, daß diese Fassung während des Drehens gelöst, hernach aber wieder hergestellt wird. Man lasse aber auch manchmal einen Wechsel der Fassung eintreten.

3. Umkehren der Paare mit  $\frac{1}{2}$  Schwenkung um die Mitte, sonst wie vorher.

4. Umkehren im Vorwärtzlaufen, sonst wie bei 2. oder 3.

5. Gehen auf den Seiten eines regelmäßigen Vierecks, kurzweg: Gehen im Viereck, mit Drehungen der einzelnen an den Ecken. Beispiel:

a. Gehen im Viereck mit viermaliger Wiederholung von 4 Schritten vorw. und 4 Schritten an Ort, letztere mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links.

b. Dasselbe mit  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts.

c. Dasselbe mit je 8 (12) Schritten vorw.

Anmerkung. Wird den letzten (vierten) 4 Schritten an Ort keine oder eine halbe Drehung beigeordnet, so erhält am Schlusse dieser Bewegung die Klasse eine andere Stirnrichtung, als sie anfangs hatte. Bei viermaliger Wiederholung des Ganzen werden 4 nebeneinanderliegende Quadrate (als Viertel eines größeren Quadrates) umschritten. Ähnliches gilt auch für die nachfolgenden Übungen.

6. Gehen der Stirnpaare im Viereck mit Viertelschwenkungen derselben an den Ecken, sonst wie bei 5.

7. Laufen im Viereck wie bei 5. oder 6.

Hier besonders empfiehlt sich die mehrmalige Wiederholung dieser Übung in ununterbrochener Aufeinanderfolge, auch so, daß das einmal links, das anderemal rechts im Viereck gelaufen wird.

8. Gehen im Viereck mit viermaliger Wiederholung von je 4 Schritten vorw., rückw., vorw. und an Ort, letztere mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts), in 64 Schrittzeiten.

9. Dasselbe in Stirnpaaren mit Viertelschwenkungen derselben an den Ecken.

10. Gehen auf den Linien eines Kreuzes, kurzweg: Gehen im Kreuz mit viermaliger Wiederholung von je 4 Schritten



vorm., rückw. und an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts), also in 48 Schrittzeiten.

11. Dasselbe in Stirnpaaren mit  $\frac{1}{4}$  Schwenkungen derselben statt des Drehens der einzelnen.

12. Gehen im Kreuz mit viermaliger Wiederholung von je 4 Schritten vorm., an Ort mit  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts), vorm., an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung nach der gleichen oder der andern Seite, zusammen in 64 Schrittzeiten.

13. Dasselbe mit der Abänderung, daß jede erste Drehung eine Viertel-, jede zweite eine halbe Drehung ist.

14. a. und b. Die Übungen 12 oder 13 in Stirnpaaren mit Schwenkungen derselben statt der Drehungen der einzelnen.

15. Wie 14, jedoch mit der Abänderung, daß an die Stelle der halben Schwenkungen der Paare wieder halbe Drehungen der einzelnen (links, rechts, nach innen, nach außen) treten.

16. Dasselbe mit Lauffschritten, auch so, daß je 8 (statt 4) Lauffschritte vorm. der Drehung (Schwenkung) vorausgehen.

17. Manche der obengenannten Gängübungen lassen sich auch mit Gesang verbinden und gewinnen dadurch die Form der sogenannten Liederreigen. Zwei Beispiele mögen dies ein für alle mal verdeutlichen.

a. Gehen im Viereck wie bei Üb. 5a. oder 5b., zugleich mit Singen des Liedes: „Der Frühling hat sich eingestellt etc.“, siehe Nr. 5 im „Liederbuch für den Turnunterricht an Mädchenschulen“ von G. Singer (Leipzig 1878; Preis 40 Pf.)\*

Aufstellung der Klasse in 4 (6) hintereinanderstehenden Stirnreihen, welche in erste und zweite Reihen eingeteilt sind. Das Lied hat 5 Strophen, jede Strophe 32 Taktzeiten.

Zur 1. Strophe gehen die ersten Reihen im Viereck links, die zweiten im Viereck rechts; zur zweiten umgekehrt (d. h. widergleich). Ebenso wird bei der 3. und 4. Strophe verfahren, nur daß das Gehen im Viereck von allen mit 4 Schritten an Ort und Drehen (statt mit Vorwärtsgehen) begonnen wird. Zur 5. Strophe gehen alle 12 Schritte vorwärts (oder bei Raummangel 4 Schritte vorm., 4 rückw. und wieder 4 vorm.), sodann 4 Schritte

\*) Dieses empfehlenswerte Büchlein soll im folgenden kurz mit „Singers Liederbuch“ bezeichnet werden.

an Ort mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, die ersten Reihen links, die zweiten rechts drehend, und wiederholen diese 16 Schritte, jedoch mit entgegengesetzter Drehung am Schluß.

b. Gehen im Kreuz wie oben bei Üb. 12 und 13 mit Singen des Liedes: „Laßt uns wandern“ (Singers Lieberbuch, Nr. 18).

Aufstellung der Klasse wie vorher. Das Lied hat 3 Strophen und jede 64 Taktzeiten.

Zur 1. Strophe gehen alle im Kreuz wie bei Üb. 12, allein die ersten Reihen machen dabei zuerst  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts, dann  $\frac{1}{4}$  Drehung links, die zweiten drehen zuerst links, dann rechts.

Bei der 2. Strophe wird widergleich mit der 1. Strophe gegangen.

Bei der 3. Strophe wird das Kreuz wie bei Üb. 13, jedoch von ersten und zweiten Reihen widergleich, ähnlich wie bei der 1. Strophe, gegangen.

Man kann nun das letztere noch einmal mit widergleichem Drehen wiederholen und dazu abermals die 1. Strophe singen lassen.

Anmerkung. Selbstverständlich ist in einer Turnstunde auf das Einüben solcher Lieberreigen nicht viel Zeit zu verwenden, da sie zu wenig Bewegung gewähren. Namentlich gehört das Erlernen des dabei anzuwendenden Liedes nicht in die Turnstunde. Damit nun auch der lebhafteren Bewegung ihr Recht wird, ist es nützlich, dem Lieberreigen allemal die Wiederholung der Reigenschreitung im Laufe oder mit Hüpfarten folgen zu lassen. Dabei fällt natürlich das Singen der Übungen weg. An seine Stelle tritt dann zweckmäßigerweise eine andere musikalische Begleitung, wozu der Lehrer (bezw. die Lehrerin) die Geige oder das Klavier oder im Notfall auch die Ziehharmonika benutzen kann.

#### IV. Biehen eines Zweireihenkörpers (oder der Säule von Paaren) in verschiedenen Bahnen.\*)

Mit diesen Übungen soll wieder Gelegenheit zu lebhafterer Bewegung d. h. zum Laufen gegeben werden, in dem Sinne, daß in einer Turnstunde eine oder die andere der nachbenannten Übungen den ruhigeren Freiübungen im Stehen oder Gehen vor- ausgeht, oder ihnen nachfolgt, oder zwischen sie eingeschaltet wird.

Die Klasse, als Zweireihenkörper eingeteilt, wird vorher in

\*) Vergl. I. Teil dieses Buches II. Gruppe, 9, 10; Seite 59.

Form eines Flankenzuges auf der Umzugsbahn (Fig. 1) aufgestellt. Die Umzugsbahn bildet ein Rechteck, dessen Seiten in einer Ent-

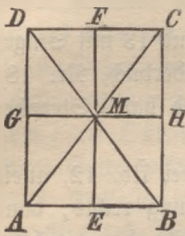


Fig. 1.

A B C D = Umzugsbahn.

E F & G H = Mittellinien.

A C & B D = Diagonalen.

fernung von etwa 4 Schritt­längen den Schranken des für Freiübungen bestimmten Turnraumes entlang laufen. Sehr vorteilhaft ist, wenn diese Umzugsbahn sowie die beiden Mittellinien (große und kleine) und die beiden Diagonalen des von der Umzugsbahn gebildeten Rechteckes auf den Boden aufgezeichnet sind, entweder dauerhaft, mit schwarzer Farbe, oder vorübergehend, mit Kreide oder dergleichen. Im Notfall genügt auch, die Ecken der Bahn und die Anfangs- oder Kreuzungspunkte der genannten Linien durch Kreidestriche oder auf irgend eine andere Art sichtbar zu machen.

Die von der Klasse einzuschlagenden Wege, welche bei den Übungen in diesem Abschnitt nur aus den genannten Linien bestehen sollen (man vergleiche die Figuren zum Abschnitt II der 2. und 3. Stufe), kann man ihr manchmal auch dadurch deutlich machen, daß man zuerst einige der findigeren Schülerinnen vorüber läßt. Das Laufen dabei soll anfangs nie länger als eine Minute, auch später nicht länger als zwei Minuten dauern, kann aber, nachdem fast ebensolang die Übung im Gehen fortgesetzt wurde, wiederholt werden. Auch sollen dabei bald die Größeren, bald die Kleineren an der Spitze der Klasse sein.

Das Sich-Kreuzen der ziehenden Abteilungen bleibt auf dieser Stufe ausgeschlossen. An die Stelle des Zweireihenkörpers kann man auch die Doppelsäule der Stirnpaare treten lassen. In derselben ist nämlich die Einhaltung der Abstände bei der Bewegung leichter als in Flankenreihen.

In kleinen Turnräumen und dazu bei großen Klassen kann man indessen von den hier genannten Übungen nur beschränkten Gebrauch machen.

### 8. Gruppe. Umzug des zweireihigen Flankenzuges (oder der Stirnsäule von Paaren).

1. Umzug um die 4 von je einer Mittellinie und der

halben Umzugsbahn gebildeten Rechtecke, oder in anderen Worten: Wiederholtes Ziehen nach links (rechts) auf einer Mittellinie und auf  $\frac{3}{4}$  der Umzugsbahn.

Zum Zwecke des Sich-Zurechtfindens der in Bewegung gesetzten Schülerinnen helfe man durch Zurufe folgender Art nach: In die große Mittellinie (einbiegen und darin bis zu ihrem Ende weiter laufen)! Links in die (Umzugs-) Bahn (bis zum entgegengesetzten Ende derselben Mittellinie und weiterlaufen)! In die kleine Mittellinie! Links in die Bahn! u. s. w. Ist die Klasse auf diese Weise nach und nach zweimal durch jede Mittellinie gelaufen bezw. gegangen, das eine Mal in der einen, das andere Mal in der entgegengesetzten Richtung, so läßt man alle umkehren und sie nun, mit den Kleineren an der Spitze, dieselben Wege wieder durchheilen, aber nun mit Einbiegen nach rechts an den Ecken.

2. Umzug um die 4, je von einer Diagonale und der halben Umzugsbahn gebildeten Dreiecke, im übrigen wie bei Üb. 1.

3. Wiederholtes Ziehen nach links (rechts) entlang einer Mittellinie und  $\frac{1}{4}$  der Umzugsbahn.

4. Dasselbe entlang je einer Diagonale und der angrenzenden Seite der Umzugsbahn.

5. Dasselbe auf je zwei halben Mittellinien und der Hälfte der Umzugsbahn.

6. Dasselbe auf je zwei halben Diagonalen und der Hälfte der Umzugsbahn.

7. Dasselbe entlang je einer halben Mittellinie, einer halben Diagonalen (oder umgekehrt) und der Hälfte der Umzugsbahn (Umzug um die Trapeze).

8. Wiederholtes Ziehen entlang einer Mittellinie, der halben (oder  $\frac{1}{4}$ ) Umzugsbahn, wieder entlang derselben (oder der anderen) Mittellinie und zuletzt noch auf  $\frac{3}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) der Umzugsbahn, jedoch so, daß das Ziehen an den Enden der Mittellinie immer mit Einbiegen (Drehen) in entgegengesetzten Richtungen geschieht.

9. Dasselbe mit Ziehen entlang den Diagonalen, im übrigen ähnlich wie bei der vorigen Übung.

10. Ziehen (von einer Bahnecke aus) abwechselnd nach links und rechts (rechts und links) entlang zweier halben Diagonalen

und einer Seite der Umzugsbahn, sodann wieder abwechselnd links und rechts (rechts und links) entlang den zwei anderen Hälften der Diagonalen und der halben Bahn, das ganze viermal (von jeder Ecke aus je einmal) wiederholt, 2c. 2c.

Anmerkung. Andere Beispiele dieser Art lassen sich nicht unschwer auffinden, namentlich wenn man noch Kreislinien oder das Zurückziehen (Gegenzüge) längs des Reihentörpers zuhülfe nimmt.

9. Gruppe. Ziehen zweier Flankenreihen (oder -Rotten oder zweier Säulen von Stirnpaaren) abwechselnd nebeneinander und getrennt von einander, in letzterem Falle in widergleicher Weise.

1. Die 2 Flankenreihen ziehen vereint (d. h. nebeneinandergerichtet) entlang einer Mittellinie, sodann getrennt nach außen (d. h. die Reihe zur Linken nach links, die zur Rechten nach rechts) entlang der halben Umzugsbahn, sodann wieder vereint entlang derselben Mittellinie und darauf nach links (rechts) noch durch ein Viertel der Umzugsbahn; das Ganze viermal wiederholt; endlich Umkehren aller und Wiederholung mit Ziehen in entgegengesetzter Richtung. Nachhilfe durch Zurufe ähnlich wie bei Üb. 1 der vorigen Gruppe!

2. Dasselbe, jedoch vereint Ziehen entlang einer Diagonale (statt längs einer Mittellinie) und einer angrenzenden Seite (statt  $\frac{1}{4}$  der Umzugsbahn).

3. und 4. Wie 1. und 2., jedoch mit Vorüberziehen der Reihen (rechts oder links sich ausweichend) beim erstmaligen Sich-Begegnen der getrennt ziehenden Reihen und Nebenreihen erst bei jeder zweiten Begegnung.

5. Wie 1. und 3., jedoch mit dem Unterschied, daß das Ziehen nach außen nicht entlang der Umzugsbahn erfolgt, sondern entlang anderen Linien, z. B. entlang den Hälften zweier gegenüberliegenden Seiten der Umzugsbahn und den dazwischen liegenden Hälften der Diagonalen, oder im Zickzack, oder in Halbkreisen, oder in Schlangelinien, oder als Rückzug längs der Reihen (auf beiden Seiten der Mittellinie) 2c. 2c.

6. Ziehen zweier nebeneinandergerichteten Flankenreihen entlang einer Seite der Umzugsbahn und von der Ecke aus Um-

zug jeder Reihe nach außen längs derselben, wiederholt an jeder Ecke der Umzugsbahn; auch so, daß beim Umzug das zweite Zurückziehen (nämlich das nach innen erfolgende) erst an der vorherigen Ecke und nicht schon dann beginnt, wenn die erste der Reihe bei der letzten angelangt ist.

7. Ziehen der beiden Reihen nebeneinander entlang einer halben Mittellinie, von der Mitte aus aber getrennt nach außen in widergleicher Weise und zurück zur Mitte, von dieser aus dann nebeneinander entlang der zweiten Hälfte jener Mittellinie und nach links (rechts) entlang  $\frac{1}{4}$  der Umzugsbahn, worauf die Wiederholung (zunächst entlang der anderen Mittellinie) erfolgt.

Dieses widergleiche Ziehen beider Reihen von der Mitte aus und zurück kann auf verschiedenen Linien geschehen; es seien hier nur folgende Fälle aufgezählt:

a. entlang der Hälfte der andern Mittellinie hin und her (Winkelzug und Gegenzug); für das widergleiche Zurückziehen beider Reihen gegeneinander (Gegenzug) muß man eine besondere Bezeichnung einführen, z. B. mit Umkehren nach der vorderen oder hinteren Saalseite (abgekürzt: Gegenzug nach vorn oder hinten);

b. als Schrägzug vorwärts entlang der halben Diagonale, sodann schräg nach außen zurück entlang einer Seite der Umzugsbahn und endlich schräg nach innen zurück entlang der Hälfte der anderen Diagonale;

c. in umgekehrter Richtung wie bei b. u. f. w.

#### 10. Gruppe. Ziehen zweier Flankenreihen (=Rotten, Säulen) in gleichartiger Weise.

1. Ziehen der getrennten Reihen nach links (rechts) um je eines der Vierecke, in welche der Turnraum durch eine seiner Mittellinien geteilt ist.

Es laufen z. B. beide Reihen des zweireihigen Flankenzuges (oder beide Rotten derselben Säule von Stirnpaaren, oder beide Säulen von Stirnpaaren) nebeneinander, die linke Körperseite der Raummitte zugewendet, entlang der Umzugsbahn bis zum Anfang einer Mittellinie. Von hier aus läuft nun die innere Reihe zunächst

entlang dieser Mittellinie und um das links von derselben liegende Viereck. Die andere Reihe läuft dagegen in der Umzugsbahn weiter und um das andere Viereck, kommt also auf der Mittellinie zurück. An deren Ende, also da, wo beide Reihen sich getrennt hatten, treffen sie wieder zusammen und laufen nun nebeneinander, jetzt aber die anfänglich auf der Innenseite befindlich gewesene Reihe auf der Außenseite, in der Umzugsbahn weiter bis zum nächsten Anfangspunkt einer Mittellinie, worauf sich das Spiel wiederholt. Man helfe durch Zurufe nach, ähnlich wie bei Üb. 1 der 8. Gruppe (S. 21).

2. Ähnlich wie vorher, jedoch mit Umzug um die von einer Diagonale gebildeten Dreiecke (also Trennung und Wiedervereinigung der Reihen an den Ecken der Umzugsbahn).

3. Ähnlich wie vorher, jedoch mit Umzug um die von zwei halben Mittellinien und  $\frac{1}{4}$  der Umzugsbahn gebildeten Vierecke.

4. Ähnlich wie vorher, jedoch mit Umzug um die zwei sich gegenüberliegenden Dreiecke, welche von zwei halben Diagonalen und einer Seite der Umzugsbahn gebildet werden.

5. Ähnlich wie vorher, jedoch mit Umzug um zwei anliegende Trapeze, welche von einer halben Mittellinie, als gemeinschaftlichen Seite, einer halben Diagonale und  $1\frac{1}{2}$  Seiten der Umzugsbahn gebildet werden u. s. w.

#### 11. Gruppe. Ziehen zweier Flankenreihen (=Rotten, Säulen) in ungleichartiger Weise.

1. Ungleiche Bewegungsweise beider Reihen (die eine geht, die andere läuft) in derselben Bahn und Richtung mit Nebenreihen beim Zusammentreffen (Einholen) derselben.

Wenn z. B. beide Reihen (Rotten, Säulen) nebeneinander in der Umzugsbahn gehen, so befehle man: Die 1. (2.) Reihe läuft bis zum Einholen der anderen Reihe und geht sodann links (rechts) neben derselben wieder weiter — läuft!

Dasselbe auch so, daß zuerst beide Reihen laufen und der einen befohlen wird, zu gehen, und zwar so lange, bis sie von der anderen wieder eingeholt wird.



2. Dasselbe mit Wechsel des Neben- und Hintercin-  
 anderreichens der Reihen beim Einholen.

3. Dasselbe mit Abkürzung des Weges vonseiten der  
 Laufenden oder der gehenden Reihe.

Die eine Reihe verläßt bei der Trennung von der anderen  
 Reihe sogleich oder erst etwas später die vorher gemeinsame Bahn  
 und durchheilt eine Mittellinie oder eine Diagonale, jedoch immer  
 in derselben Richtung ziehend, oder schlägt verschiedene durch Zu-  
 rufe geregelte Wege ein.

4. Dasselbe, jedoch mit Bewegung in entgegengesetzter  
 Richtung nach einem Umkehren der einzelnen der einen Reihe.

Den nebeneinander in der Umzugsbahn gehenden Reihen be-  
 fehle man z. B.: Die einzelnen der 1. Reihe (mit 4 Schritten  
 an Ort) links (rechts) umkehren und laufen bis zum Begegnen,  
 alsdann neben der anderen Reihe wieder weiter gehen! Oder  
 man lasse die umkehrende Reihe gehen und die andere laufen u. s. w.

5. Dasselbe, jedoch mit Zurückziehen (Wegenzug) der einen  
 Reihe nach außen. Beim Begegnen der Reihen erfolgt das  
 Nebeneinander zuerst von den vordersten, dann nach und nach von  
 den andern Schülerinnen u. s. w.

## V. Fortbewegung entlang der im Kreise aufgestellten Klasse.

Die hier genannten Übungen haben den gleichen Zweck wie  
 die im vorigen Abschnitt beschriebenen. Sie sollen vorzugsweise im  
 Taktlauf, manche selbst im Schnell- und Wettlauf ausgeführt,  
 später teilweise auch mit Hopsfergang oder mit Galopp hüpfen seit-  
 wärts, sobald diese Hüpfarten erlernt sind, wiederholt werden.

Die Klasse wird in einer Kreisreihe, Stirn nach der Mitte (Fig. 2),  
 aufgestellt und durch Abzählen zu zweien in Paare und damit  
 in zwei Rotten, nämlich in die Rotte der ersten und die der zweiten,  
 eingeteilt. Zur Abwechslung sind die Übungen auch in der Stellung mit dem Rücken nach  
 der Kreismitte (Fig. 3) oder in geteilter Stellung,  
 so daß die eine Rotte Stirn nach innen,  
 die andere Stirn nach außen hat (Fig. 4), zu  
 wiederholen.

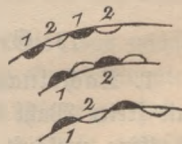


Fig. 2, 3, 4.

### 12. Gruppe. Laufen einzelner Rotten im Kreise.

1. Einmaliger Umlauf jeder Rotten hinter der anderen vorüber. Man befehle: Die ersten nach links hinter den zweiten vorüber einmal im Kreise laufen (und sodann wieder an den früheren Standort eintreten) — lauft! Dasselbe die zweiten — lauft! Nach einigen Wiederholungen lasse man auch ebenso nach rechts im Kreise laufen. Dasselbe auch so, daß die Eintretenden jedesmal ihre Stirnrichtung ändern, also das eine Mal nach der Mitte, das andre Mal nach außen sehen.

2. Dasselbe mit Laufen vor den anderen vorüber.

3. Gleichzeitiger Umlauf beider Rotten in entgegengesetzten Richtungen, die einen außen, die andern innen, d. h. rechts oder links an einander vorüber; abwechselnd mit Gehen in ähnlicher Weise; beim zweiten Begegnen der anfänglichen Nachbarinnen treten alle in der früheren Ordnung wieder in die Kreislinie ein.

4. Dasselbe mit Nebenreihen in die Kreislinie beim erstmaligen Begegnen (Umlauf im Halbkreise).

5. Die Übungen 3 und 4 auch mit Gehen der einen und Laufen der anderen Rotten.

6. Die Übung 5 auch mit Bewegung in der gleichen Richtung.

7. Ein- (zwei-, mehr-) maliger Kreisumlauf der einen Rotten, während die andere solange abwechselnd 4 Schritte vor- und rückwärts (rück- und vorwärts) geht, bis die Laufenden wieder an ihrem Plage angelangt sind.

8. Lauf um einen bestimmten Teil des Kreisumfangs. Man befehle z. B.: Die ersten nach links (rechts) hinter (vor) den 3 (4, 6, 10.) nächsten der zweiten vorüberlaufen und sodann in die Kreislinie sich einreihen — lauft! Die zweiten dasselbe nach der anderen Richtung — lauft! Beides wiederholt, die ersten auf den Ruf: Eins! die zweiten auf den Ruf: Zwei! 10. 10.

### 13. Gruppe. Laufen einzelner im Kreise.

1. Nacheinander erfolgender Kreisumlauf einzelner mit freier Wahl der Nachfolgenden.

Eine umläuft den Kreis nach links oder rechts hinter den andern vorüber und tritt wieder an ihre Stelle ein, aber mit dem

Gesicht nach außen. Vorher aber, vielleicht schon nach einigen Lauffchritten tupft sie einer andern auf den Rücken, welche ihr sofort folgt und ebenso verfährt. Infolge dessen sind oft mehrere Schülerinnen unterwegs, und schließlich steht alles mit dem Rücken nach der Kreismitte da, das Spiel ist fertig. Jetzt kehren alle wieder um, und das Spiel beginnt von neuem, aber mit Umlauf nach der andern Seite. Sodann auch in der Art, daß anfänglich alle mit dem Gesicht nach außen stehen und daß auf die vorgehaltene Hand getupft wird. Auch als Wettlauf mit Haschen zu üben.

2. Dasfelbe in der Art, daß jede Getupfte nach entgegengesetzter Richtung um den Kreis läuft.

3. Die Ü. 2 in der Form des unter dem Namen „russische Motion“ bekannten Spieles.

Eine Schülerin, welche keinen Platz in der Kreislinie der andern hat, geht außen um den Kreis herum, tupft plötzlich einer der im Kreise Stehenden auf den Rücken und läuft nun so rasch als möglich um den Kreis, um an den Platz der Getupften zu gelangen. Diese aber, nach der andern Richtung laufend, sucht ihr den Vorsprung abzugewinnen. Gelingt es ihr nicht, was auch dann als eingetroffen gilt, wenn sie gleichzeitig mit der andern ankommt, dann muß sie die Rolle der andern übernehmen.

4. Wettlauf der einzelnen eines Paares um den Kreis in entgegengesetzter Richtung.

Dabei kann vorgeschrieben werden: Der Wettlauf ist beendet nach einmaligem, nach zwei- oder mehrmaligem Umlauf; beim Begegnen wird nach rechts oder links oder beliebig ausgewichen, oder die sich Begegnenden laufen einmal um einander herum (z. B. mit Händefassen) und dann weiter; nach dem Wiedereintreten der Läuferinnen in die Kreislinie oder auf ein bestimmtes Zeichen beginnt das nächste Paar zur Linken oder Rechten; die Besiegte stellt sich mit dem Rücken nach der Mitte auf u. dergl. mehr.

5. In ähnlicher Weise Taktlauf um den Kreis; das nächste Paar beginnt auf ein besonderes Zeichen, oder nach einer bestimmten Zahl von Lauffchritten, so daß mehrere Paare unterwegs sind.

6. Die Ü. 4 und 5 gleichzeitig von den einzelnen zweier sich diametral gegenüberstehenden Paare.

7. Wie vorher, jedoch von zwei nebeneinanderstehenden Paaren (statt von einzelnen), welche als Flankenpaare in entgegengesetzter Richtung um den Kreis laufen.

8. Wie vorher, jedoch mit Umlauf zweier Stirnpaare (mit Händefassen der beiden Gepaarten) so, daß das eine derselben (z. B. das nach links laufende) beim Begegnen ein sog. Thor bildet, durch welches die linke oder rechte Führerin des andern Paares hindurchlaufen muß.

9. Die Üb. 7. und 8. auch gleichzeitig von je 4 Paaren, wovon je zwei sich diametral gegenüberstehen.

U. f. w.

#### 14. Gruppe. Schlangellauf im Kreise, bei Aufstellung und Einteilung der Klasse wie bei der vorigen Übungsgruppe.

1. Umlauf einer Rotte um den Kreis, je nach Befehl abwechselnd hinter und vor der anderen Rotte vorüber.

Dem Befehl: Die ersten nach links hinter den zweiten vorüber um den Kreis laufen — lauft! lasse man nach wenigen Lauffschritten diesen folgen: Vor den zweiten vorüber — lauft! Darauf hindurchheilen die Läuferinnen die nächste Lücke zwischen den zweiten und setzen vor diesen ihren Kreislauf fort bis zum erneuten Befehl: Hinter den zweiten vorüber — lauft! Nach einigen Wiederholungen befehle man: Die ersten am anfänglichen Standort wieder eintreten — lauft! Alsdann üben die zweiten in gleicher Weise, worauf daselbe Laufen in entgegengesetzter Richtung folgt.

Man kann auch zum voraus anordnen, daß der Wechsel im Vorn- und Hintenvorüberlaufen jedesmal auf ein bestimmtes Zeichen (Händeklappen und dergl.) eintreten soll.

2. Wie vorher, jedoch mit der Abänderung, daß der Wechsel des Vorüberlaufens vor oder hinter der anderen Rotte ohne Befehl und zwar immer dann eintritt, wenn die Laufenden an einer bestimmten Anzahl der Stehenden, z. B. an vieren (dreien, zweien) derselben vorübergelaufen sind.

3. Eigentlicher Schlangellauf im Kreise: Die Laufenden bewegen sich der Reihe nach durch alle Abstände in der Rotte der Stehenden (Fig. 5).

Man kann diese Übung einmal im Gehen vorüber lassen und dabei bestimmen, nach wieviel Schritten allemal der Durchgang durch die nächste Lücke in der andern Rotte erfolgen soll. In der Regel wird man am besten dafür 4 Schritte festsetzen. Die Einhaltung dieser Vorschrift bewirkt, daß die sich Bewegenden stets gleichzeitig außer- oder innerhalb des von der andern Rotte gebildeten Kreises sich befinden.



Fig. 5.

Nachdem die eine Rotte einen Umlauf vollendet, beginnt denselben die andere Rotte. Es sind folgende Anordnungen dabei zu treffen:

- a. Jede Rotte beginnt den Umlauf nach links und eilt zuerst vor der Nächsten vorüber.
- b. Umlauf rechts und zuerst vorn vorüber.
- c. u. d. Wie a. u. b., aber zuerst hinten vorüber.
- e. Die Umläufe beider Rotten erfolgen in gleicher Richtung, aber mit ungleichem Anfang.
- f. u. g. Die Umläufe beider Rotten geschehen in entgegengesetzten Richtungen, die Anfänge derselben sind gleich oder ungleich.

4. Dasselbe als Schlangellauf unter den Thoren hindurch. Die Stehenden fassen sich dabei an den Händen und halten die Arme möglichst hoch; die Laufenden schlüpfen unter diesen durch.

5. Schlangellauf um eine kleinere, aber gerade Anzahl von Stehenden, zuerst vorn vorüber, z. B. um je die 8 (6, 4, 2) Nächsten. Je nach 32 (24, 16, 8) Schrittzeiten schlängelt ebenso die andere Rotte.

Dasselbe auch mit Durchschlüpfen durch die Thore wie bei Üb. 4.

6. Dasselbe wie bei 5, aber die eine Rotte schlängelt jedesmal in entgegengesetzter Richtung wie die andere.

7. Wie 5 oder 6, jedoch mit Schlängeln um eine ungerade Anzahl von Angehörigen der andern Rotte, z. B. um je 5 oder 3 oder nur eine. Die beginnende Rotte erhält dadurch stets Stellung mit dem Gesicht nach außen, wenn anfangs alle der Mitte zugewendet waren.

8. Wie 5 oder 6, aber jede Kotte beginnt stets mit hinten Vorüberlaufen. Die Wirkung ist dieselbe wie bei 7.

9. Wie 7, aber jede Kotte beginnt wie bei 8. Es erhalten dadurch beide Kotten stets die anfängliche Stirnrichtung.

10. Wie 5 oder 6 mit Schlängeln der einen um eine gerade oder ungerade Zahl der andern, aber jene beginnen stets hinten, diese stets vorn vorüber. Die Kotten erhalten dadurch abwechselnd Stirn nach außen und nach innen.

11. Beide Kotten seien von Anfang mit entgegengesetzter Stirnrichtung aufgestellt (Fig. 4, S. 25). Jede schlingelt nach links (rechts), hinten vorüber beginnend, um eine ungerade Anzahl der Angehörigen der andern Kotte. Dann werden beide dieselbe Stirnrichtung beibehalten, aber sich in entgegengesetzter Richtung um den Kreis bewegen.

Audere Beispiele bei dieser Stellung der Kotten sind nach Muster der obigen leicht aufzufinden.

12. Aus derselben Stellung der Kotten wie bei 11 beginnen beide das Schlingeln gleichzeitig nach links (rechts), wobei sich je zwei im Halbkreise um einander herumbewegen. Ordnet man dazu ein Händefassen der beiden an, so entsteht dadurch diejenige Bewegung, welche man ein halbes Rad nennt. Es tritt also bei der genannten Bewegung ein steter Wechsel der halben Räder links und rechts mit gleichzeitigem Wechsel des Händefassens ein. Diese Übung nennt man die Kette der einzelnen im Kreise.

### 15. Gruppe. Umkreisen einzelner\*)

bei Aufstellung und Einteilung der Klasse wie vorher.

#### 1. Umkreisen der Nachbarin.

Man befehle: Die ersten umkreisen ihre Nachbarinnen zur Linken, zuerst vor diesen vorüberlaufend, mit 8 Lauffritten — lauft! Desgleichen die zweiten — lauft! Ebenso die ersten um ihre Nachbarinnen zur Rechten — lauft! Dasselbe die zweiten — lauft! Nun läßt man diese Übungen wiederholen, aber dabei zuerst hinter den andern vorüberlaufen. Wenn nach einigen Wiederholungen die Kinder diese Reihenfolge des Umkreisens sich genauer gemerkt haben, befehle man die unmittelbare Aufeinanderfolge dieser

\*) Vergl. I. Teil dieses Buches, S. 60.

Übungen etwa in dieser Weise: Umkreisen der Nachbarin mit je 8 Lauffschritten, abwechselnd von den ersten und den zweiten ausgeführt, zuerst nach links und vorn vorüber, dann ebenso nach rechts, dann wieder links und rechts, aber hinten vorüber, die ersten beginnen — lauft! Das Ganze ist in 64 Lauffschrittzzeiten vollendet.

Sodann lasse man diese Übungen mit einem andern Anfang oder in einer andern Reihenfolge wiederholen, so daß z. B. die zweiten beginnen, oder nach rechts oder zuerst hinten vorüber gelaufen wird (8 verschiedene Anfänge).

Endlich ordne man auch Wiederholungen dieses achtmaligen Umkreisens in der Weise an, daß zwischen je zwei derselben eine andere Übung, eine sog. Zwischenübung eingeschaltet wird. Man verlange z. B., daß nach dem achten Umkreisen (bei der oben zuerst genannten Reihenfolge) die ersten nach links mit Durchschlängeln an den 4 nächsten (mit 16 Schritten) vorübergehen oder -laufen und sodann die zweiten dasselbe, aber rechtshin, thun sollen, worauf alsdann das achtmalige Umkreisen wieder zu beginnen habe u. s. w.

2. Die vorige Übung, jedoch mit Fassung der hochgehobenen Hände in der Kotte der zu Umkreisenden (mit „Thorbildung“).

3. Lauf in der Achte mit Umkreisen der beiden Nachbarinnen, in je 16 Lauffschritten; im übrigen wie bei Üb. 1 (Fig. 6).

4. Die vorige Übung, jedoch mit „Thorbildung“, wie bei Üb. 2.

5. Lauf in der Achte um die beiden Nächsten zur Linken oder zur Rechten; im übrigen wie bei Üb. 3 (Fig. 7).

6. Die vorige Übung mit „Thorbildung“.

7. Hin- und Herschlängeln um drei oder mehr einzelne der andern Kotte, welche alle auf derselben Seite oder zum Teil auf der einen, zum Teil auf der andern Seite des anfänglichen Standortes der Schlängelnden stehen; im übrigen wie vorher.

8. Die vorige Übung mit „Thorbildung“.

9. Umlauf im Kreise, vor oder hinter der andern Kotte



Fig. 6, 7.

vorüber, mit Umkreisen jeder zweiten (oder dritten etc.) derselben.

Dabei wird die Bewegung solange fortgesetzt, bis entweder ein Umlauf vollendet ist, oder bis zu dem so und sovielten Umkreisen, worauf die andere Kotte beginnt.

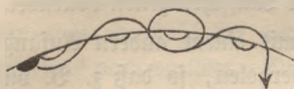


Fig. 8.

10. Dasselbe, aber mit Schlangel-  
lauf vor und nach dem Umkreisen  
(Fig. 8).

Anmerkung. Treten bei den obengenannten Übungen Paare an die Stelle der einzelnen, so entstehen Übungsformen, die der folgenden Turnstufe vorbehalten bleiben mögen. Weitere Beispiele siehe indessen auch bei der 19. und 23. Gruppe.

## VI. Galopp hüpfen seitwärts.\*)

### 16. Gruppe. Vorbereitende Übungen.

Die Klasse werde vor Ausführung der nachstehenden Übungen im Kreise aufgestellt, mit einem Abstand von einem kleinen Schritt zwischen den einzelnen. Ist die Klasse zu groß, um in dem Turnraum in einem einzigen Kreise aufgestellt werden zu können, so stellt man sie in 2 konzentrischen Kreisen oder in 2 Kreisen nebeneinander auf.

#### 1. Seitwärtsgehen mit Nachstellen.

Man zeige der Klasse zunächst ein Seitwärtsgehen in der Art, daß jeder Seitschritt in zwei getrennten Bewegungen ausgeführt wird. Die erste Bewegung sei z. B. ein seitwärts Schreiten des linken Fußes, wobei derselbe die ganze Körperlast übernimmt, während zugleich die Ferse des andern Fußes vom Boden sich erhebt und derselbe nur noch mit der Spitze den Boden berührt. Darauf folgt als zweite Bewegung das geräuschlose Nachstellen des rechten Fußes in die Grundstellung, wobei auf genauen Fersenschluß und auf Auswärts-Haltung der Füße zu sehen ist. Nachdem man nun die Schülerinnen sich an den Händen hat fassen lassen, befehle man: Seitwärtsgehen nach links mit Nachstellen des rechten Fußes, jeden Schritt in zwei getrennten Bewegungen nach Zählen

\* Vergl. I. Teil dieses Buches V. Gruppe, S. 53.



—1!—2!—1!—2! 2c. Sobald diese Übung einigermaßen gelingt, werde sie auch nach rechts, alsdann ohne Zählen als gewöhnliches Seitwärtsgehen, anfangs in einem langsamen Zeitmaß, zuletzt aber in der Regel im Zeitmaß des gewöhnlichen Vorwärtsgehens (etwa 120 Schritte in der Minute) geübt. Man halte sich aber mit dieser und den folgenden Übungen im Gehen nicht zu lange auf.

2. Dasselbe im Wechsel mit Vor- und Rückwärtsgehen. Befehlsbeispiel: 4 Nachstellschritte seitwärts links in 8 Zeiten abwechselnd mit 4 Schritten vorw. und 4 rückw., links antreten — geht! Fortsetzung dieser Übung, bis alle den Kreis einmal durchschritten haben; alsdann dasselbe nach rechts. Langsames Gehen dabei ist unzweckmäßig, weil Zeitverlust und Langeweile verursachend.

Dasselbe auch mit Hochheben der Arme beim Vorwärtsgehen und Senken derselben beim Rückwärtsgehen.

3. Seitwärts Hin- und Hergehen („Seitwogen“); auch im Wechsel mit Vor- und Rückwärtsgehen. Der Befehl: 4 (3, 2) Seitsschritte abwechselnd links und rechts, mit Nachstellen und mit Tuptritt vornvorüber beim Wechseln -- geht! ist so zu verstehen: Soll mit je 4 Seitsschritten hin und her gegangen werden, so stellt bei den 3 ersten Schritten nach links der rechte Fuß nach; nach dem vierten Seittritt des linken Fußes aber, also in der achten Zeit, bewegt sich der rechte Fuß vor dem linken Fuß vorüber, tupft links vor demselben mit der Fußspitze auf den Boden und macht sofort, also in der 9. Zeit, den ersten Seitsschritt nach rechts. In ähnlicher Weise tupft der linke Fuß beim Wechsel vom Gehen rechtshin zum Gehen linkshin auf den Boden.

Nachdem dieses Hin- und Hergehen in der Kreisreihe erlernt ist, was schnell geschehen sein wird, ordne man es auch im Wechsel mit Vor- und Rückwärtsgehen an; z. B. nach vorheriger Einteilung der Klasse in erste und zweite, in diesen Arten:

a. 2 Seitsschritte links und 2 rechts, im Wechsel mit 4 Schritten vorw. und 4 rückw.; dreimal wiederholt.

b. Dasselbe mit rechts Antreten.

c. Ähnlich wie a und b, jedoch nach dem Seitgehen zuerst 4 Schritte rückw., dann 4 vorw.

d. Wie vorher, jedoch die ersten gehen wie bei a und zugleich die

zweiten wie bei c, bei jeder Wiederholung aber in umgekehrter Richtung wie vorher.

e. Die Übungen a, c u. d je einmal in ununterbrochener Aufeinanderfolge.

f. Die genannten Übungen auch in der Art, daß in jeder Richtung zweimal hin und her gegangen wird.

g. Auch so, daß je 4 Seitritten hin und her das Vor- und Rückwärtsgehen und diesem sofort das Rück- und Vorwärtsgehen folgt, oder umgekehrt.

h. Dieselben Übungen in der Weise, daß nur beim Hingehen ein Tuptritt, beim Hergehen aber ein Nachstellen erfolgt.

Durch dies Nachstellen wird das Antreten beim Vor- oder Rückwärtsgehen stets ein anderes als bei dem vorhergehenden Seitgehen, und letzteres wird beim fortgesetzten Gehen bald nach links, bald nach rechts begonnen.

Diese Übungen sind auch mit Gesang zu verbinden.

4. Seitwärts Hin- und Hergehen im Wechsel mit Umkreisen oder Durchschlängeln wie bei den Übungen der vorigen Gruppe, im übrigen wie vorher.

Läßt man hierbei das Seitgehen in langsamem Zeitmaß (etwa 80 bis 90 Schrittzeiten auf die Minute) ausführen, so ist es zweckmäßig, das folgende Umkreisen oder Durchschlängeln u. s. w. mit Lauffchritten in doppelt so raschem Zeitmaße machen zu lassen.

**Anmerkung.** Es ist nicht schwierig, die bei 3 und 4 genannten Gehübungen so zu ordnen, daß dazu ein Lied, etwa von 32 Taktzeiten, wie z. B.: „Schwestern reichet euch die Hände“ (Schettlers Turnspiele für Mädchen und Knaben, 4. Aufl., S. 1), oder „Die Sterne sind erblichen“ (Singer's Lieberbuch Nr. 7), gesungen werden kann und das Ganze die Form eines Lieberreigens erhält.

Es sei noch hinzugefügt, daß in ähnlicher Weise sich auch die Übungen der folgenden 17. bis 19. Gruppe verwenden lassen, wenn man an die Stelle des Galopp hüpfens halbsoviele Seit Schritte mit Nachstellen treten läßt.

5. Seitwärtsgehen mit Übertreten.

Hierbei geht der nachfolgende Fuß (beim Seitgehen links der rechte Fuß) an dem andern vorüber, und zwar entweder:

- a. stets vornvorüber, oder
- b. stets hintenvorüber, oder
- c. abwechselnd vorn- und hintenvorüber.

Letztere Übung lasse man auch in langsamem Zeitmaß mit entsprechendem Hin- und Herdrehen des Körpers ausführen.

6. Seitwärts Laufen ohne und mit Übertreten.

7. Seitwärtsgehen mit raschem Nachstellen, so daß Seitwärtsreiten und Nachstellen in ein und dieselbe Schrittzeit fällt.

8. Galopphüpfen seitwärts.

Man lasse erst einmal links, dann einmal rechts im Kreise herumhüpfen und sehe bei den Wiederholungen darauf, daß der nachhüpfende Fuß stets mit der Ferse den andern berührt, gewissermaßen wegschlägt, und daß die Füße auswärts gehalten werden. Die ganze Bewegung geschehe auf den Fußballen (wie alle Hüpfübungen), aber genau taktmäßig und so geräuschlos als möglich.

Dasselbe auch rothenweise, bei Einteilung der Klasse in erste und zweite, ausgeführt in der Art, wie dies bei den Laufübungen der 12. Gruppe (S. 26) angedeutet wurde.

Anmerkung. Seitwärtsreiten und Nachhüpfen bildet hierbei das, was man einen Galopphupf nennt. Derselbe nimmt nur die Dauer einer Schrittzeit in Anspruch und führt, für sich betrachtet, jedesmal in die Stellung auf einem, dem nachhüpfenden Beine. Soll also nach mehreren Galopphüpfen seitwärts auf beiden Füßen gestanden werden, so muß dem letzten Galopphupf noch ein Seitwärtsschritt oder Niederstellen des standfreien Beines folgen, welches in der Regel in die nächste Schrittzeit fällt. Demnach sind z. B. zu einer solchen Bewegung mit Galopp seitwärts, welche in 8 Schrittzeiten abgeschlossen sein soll, nur 7 Galopphüpfe nötig. Statt nun in einem solchen Falle zu sagen: „7 Galopphüpfe seitwärts nebst einem Seitwärtsschritt (des standfreien Beines) in der 8. Zeit“ soll im folgenden der Kürze halber gesagt werden: „8 Galoppschritte seitwärts.“\*)

\*) Ist man in der Lage, häufig zusammengesetzte Aufeinanderfolgen von verschiedenen Gang- und Hüpfarten niederzuschreiben zu sollen, so kann dies in einer sehr übersichtlichen, Zeit und Raum sparenden Weise dadurch geschehen, daß man für jede Gang- und Hüpfart sich besondere Zeichen wählt und diese mit Hilfe der mathematischen Zeichen in der Weise verbindet, wie es die gemeinte Zusammensetzung mit sich bringt. Wählt man z. B. das Zeichen S für einen gewöhnlichen Schritt, NS für einen Schritt mit Nachstellen in der 2. Zeit, GH für Galopphupf, GS für Galoppschritte, so kann man die Folge von 8 Schritten, 6 Galopphüpfen und einem Nachstellschritt ausdrücken durch:  $8S + 6GH + 1NS$ , oder durch  $8S + 7GS + NT$ , wenn NT nur den Nachstelltritt bedeutet.

9. Galopp hüpfen seitwärts hin und her (Galoppwechsel). Hierbei folgt dem letzten Galopp hupf noch ein Seit schritt ohne Nachstellen und sofort in der nächsten Schrittzeit das Hüpfen nach der andern Seite. Man kann dies mit folgenden Worten befehlen:

Je 8 (6, 4, 3, 2) Galopp schritte seitwärts links und rechts (rechts und links) im Wechsel — hüpf!

Dasselbe auch in der Art, daß der Galoppwechsel nicht nach einer bestimmten Schrittzahl, sondern erst auf einen während des Hüpfens erteilten Befehl (Galoppwechsel — hüpf!) erfolgt.

### 17. Gruppe. Galopp hüpfen seitwärts im Kreise, abwechselnd mit Hin- und Hergehen.

Bei diesen Übungen sei ebenfalls die Klasse mit einem Schritt Abstand zwischen den einzelnen im Kreise aufgestellt und in erste und zweite geteilt.

1. 7 Galopp schritte seitw. links (rechts) mit Nachstellen in der 8. Zeit, abwechselnd mit je 4 Schritten vorw. und rückw. Zu der Seitbewegung ordne man Fassung Hand in Hand, beim Vorwärtsgehen Hochheben, beim Rückwärtsgehen Senken der Arme an. Das Ganze werde fortgesetzt, bis jede Schülerin wieder in der Nähe ihres anfänglichen Standortes angelangt ist; alsdann Wiederholung nach der andern Seite.

2. Dasselbe im Wechsel mit Rück- und Vorwärtsgehen.

3. Dasselbe mit widergleichem Gehen der ersten und zweiten, d. h. während die einen vor- und rückwärts gehen, gehen die andern rück- und vorwärts und vertauschen die Richtung des Gehens nach jeder Seitbewegung.

4. Dasselbe mit Wechsel des Gehens wie bei 1., 2. und 3.

5. Ähnlich wie vorher, jedoch nur 5 (3) Galopp schritte seitwärts mit Nachstellen in der 6. (4.) Zeit und nur 3 (2) Schritte hin und 3 (2) Schritte her.

6. Ähnliche Übungen wie die vorigen, jedoch mit verschiedener Thätigkeit der ersten und zweiten.

Beide Rotten bilden zwei konzentrische Kreise, der eine etwa

um einen kleinen Schritt dem Mittelpunkt näher als der andere. Haben beide Rotten das Gesicht der Mitte zugewendet, so bewegt sich die innere z. B. nach links und vor- und rückwärts, die andere aber nach rechts und rück- und vorwärts; oder die eine Rotte geht hin und her, während die andere Rotte ihre Seitbewegung ausführt, u. s. w.

7. 4 Galoppschritte links hin und ebensoviele rechts her (oder umgekehrt) im Wechsel mit Hin- und Hergehen wie bei den Üb. 1 bis 4.

8. Reigenartige Aufeinanderfolge ähnlicher Übungen wie die bei 7 genannten.

Z. B. nachbenannte Bewegungen sollen in ununterbrochener Reihenfolge ausgeführt werden, wobei die Klasse anfangs mit dem Gesicht nach der Mitte mit kleinen Abständen zwischen den einzelnen aufgestellt ist:

a. 1., 4 Galoppschritte seitw. links und rechts (Hände fassen!)  
2., 4 Schritte vor- und rückwärts (links antreten, Armheben und senken!); 3., wie bei 1.; 4., 7 Schritte an Ort, die ersten 4 mit allmählicher halben Drehung links, den 7. mit Betonung (Stampfen) und sodann während einer Schrittzeit stillestehen; 5. bis 8., wie bei 1. bis 4., aber mit dem Gesicht nach außen; 9. bis 16., wie bei 1. bis 8., aber mit Antreten des rechten Fußes und  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts.

b. Wie a., nur wird rück- und vorwärts (statt vor- und rückwärts) gegangen.

c. Wie a., jedoch nur die ersten gehen vor- und rückwärts, die zweiten dagegen rück- und vorw.

d. Wie c., jedoch die ersten und zweiten gehen widergleich mit c.

Die ganze Reihenfolge a.—d. währt  $4 \times 128 = 512$  Schrittzeiten (etwa 4 bis 5 Minuten).

e. Wiederholung der Bewegungen a. bis d. in der Weise, daß die eine Rotte mit dem Gesicht nach außen auf der Kreislinie steht und die Bewegung rechts beginnt, während die andere, nach innen gewendet, linkshin anfängt, u. dergl. m.

9. Die Übung 7 oder 8 mit Abänderung der Seitbewegung in der Art, daß an die Stelle der 4 Galoppschritte seitwärts

nur 3 Galoppschritte seitwärts mit Tuptritt vornvorüber in der 4. Zeit (vergl. Üb. 3, S. 33) treten.

10. Ähnlich wie vorher, nur bestehe die Seitbewegung aus 2 Galoppschritten (auch als Galoppdoppelschritt zu bezeichnen) hin, 2 her und wieder 4 hin.

11. Ähnlich wie vorher, aber zuerst 4 Galoppschritte hin, sodann 2 her und wieder 2 hin.

12. Ähnlich wie Üb. 10 oder 11, nur daß die Seitbewegung zweimal nacheinander ausgeführt wird und ebenso das Hin- und Hergehen; oder es folgt dem Vor- und Rückwärtsgehen sofort ein ebenso lange währendes Rück- und Vorwärtsgehen, oder umgekehrt, während den bei Üb. 8 unter a. 4. genannten 7 Schritten an Ort ein einmaliges Hin- und Hergehen vorausgeht.

13. Ähnlich wie vorher, jedoch als Seitbewegung: 4 Galopp-hüpfen seitwärts und 2 Schritte nach derselben Seite, der erste mit Nachstellen in der 6. Zeit, der zweite mit Tuptritt vornvorüber in der 8. Zeit, hin und ebenso her.

14. Ähnlich wie vorher, jedoch als Seitbewegung 4 Galoppschritte seitw. links (rechts), 2 Nachstellschritte seitw. rechts (links), 4 Galoppschritte seitw. rechts (links) und endlich 2 Nachstellschritte seitw. links (rechts). Oder auch: 2 Nachstellschritte und 4 Galoppschritte nach derselben Seite hin, ebenso her. U. f. w.

### 18. Gruppe. Galopphüpfen seitwärts in der Säulenstellung der Paare, abwechselnd mit Gehen als Fortbewegung im Vicereé oder im Kreuz.\*)

Die Klasse wird vorher in mehreren nebeneinanderstehenden Säulen von Stirnpaaren derart aufgestellt, daß die einzelnen in den Reihen und Rotten einen Abstand von etwa zwei kleinen Schritten haben, welcher noch die Fassung Hand in Hand gestattet. Man wende auf die nachfolgenden Übungen auch das in der Anmerkung zur 5. Üb., S. 17, Gesagte an.

1. 4 Galoppschritte seitw. links hin und ebenso rechts her, alsdann 4 Schritte vorw. und 4 Schritte an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts); das Ganze viermal mit links Antreten als Bewegung

\*) Vergl. oben die Übungen in der 7. Gruppe, S. 17 u. f.

im Viereck links (rechts); alsdann ebenso mit rechts Antreten. Beim Gehen an Ort lösen sich die Hände der Nebnerinnen, nach demselben fassen sie sich wieder, nun aber in den Kotten, wenn die Fassung vorher in den Reihen stattfand. Jede dieser Bewegungen im Viereck beansprucht 64 Schrittzeiten.

2. Ähnlich wie vorher, aber statt der 4 Schritte an Ort findet eine Viertelschwenkung der Stirnpaare um ihre Mitte statt, d. h. die eine Führerin geht im Viertelkreis mit 4 Schritten vorwärts, die andere mit 4 Schritten rückwärts, ohne daß die Hände gelöst werden.

3. Ähnlich wie bei 1. oder 2., nur bestehe die Seitbewegung sowohl hin als her aus 3 Galoppsschritten mit Tuptritt vornvorüber in der 4. Zeit.

4. Ähnlich wie vorher, nur bestehe die Seitbewegung aus zweimal je einem Galoppdoppelschritt (auch Kiebigshupf genannt) hin und her.

5. Bewegung im Viereck ohne Drehung mit 4 Galoppsschritten seitw. links, 4 Schritten vorm. (rechts antretend), 4 Galoppsschritten seitw. rechts, 4 Schritten rückw. (links antretend); das Ganze zwei- bis viermal (in je 16 Schrittzeiten). Sodann dasselbe mit einer anderen Reihenfolge der Bewegungen, deren es noch folgende 7 gibt;

b. mit Galopp rechtshin beginnend;

c. und d. wie bei a. oder b. beginnend, aber nach dem Galopp zuerst Rückwärtsgehen;

e. und f. zuerst Vorwärtsgehen, links oder rechts antretend;

g. und h. zuerst Rückwärtsgehen, links oder rechts antretend.

i. Auch so, daß viermal nacheinander und ohne Unterbrechung die Bewegung im Viereck links (rechts) ausgeführt wird, aber jedesmal in anderer Reihenfolge der Bewegungen, wovon die zwei ersten in folgenden Richtungen geschehen: 1. seitwärts und vorwärts; 2. seitw. und rückw.; 3. vorm. und seitw.; 4. rückw. und seitw.

6. Bewegung im Viereck mit Gangdrehen an den Ecken und Galopp auf den Seiten:

a. 4 Galopp hüpfen seitw. links (rechts) und 4 Schritte an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts), viermal; das Ganze mehr-

mals (2 bis 4 Mal) wiederholt, das letztemal am Schluß mit nur 3 Schritten an Ort und Stehen während einer Schrittzeit; alsdann dasselbe nach der anderen Seite hin. Während dieser Bewegung ist der Rücken nach der Mitte des Viereckes gewendet.

b. Wie a., aber Galopp und Drehung in entgegengesetzten Richtungen; dabei ist das Gesicht nach der Mitte des Viereckes gewendet.

c. Die Kotte der ersten verfährt wie bei a., die der zweiten wie bei b., oder umgekehrt, aber beide treten mit demselben Fuß an; oder beide haben ungleiche Stirnstellung und treten ungleich an.

7. Bewegung hin und her auf den Seiten eines Viereckes. *J. B.*: 4 Galoppschritte seitw. links, 2 Galoppschritte rechtshin und 2 linkshin, dasselbe nach der anderen Seite wiederholt, darauf 4 Schritte vorw., 4 rückw., 4 vorw. und 4 an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung (oder mit  $\frac{1}{4}$  Schwenkung der Paare um die Mitte) links, das Ganze viermal (in 128 Schrittzeiten). Dasselbe mit rechts Antreten und rechts Drehen.

8. Bewegung im Kreuz. *J. B.* mit 2 (4) Galoppschritten seitw. hin und her, sodann 4 Schritte an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts), das Ganze viermal (in 32 bzw. 48 Zeiten).

Dasselbe, jedoch mit  $\frac{1}{4}$  Schwenkung der Paare um die Mitte (wie bei Üb. 2.) statt der 4 Schritte an Ort.

9. Ähnlich wie vorher, jedoch hinwärts: 4 Galopphüpfen und 2 Seitsschritte, den ersten mit Nachstellen, den zweiten mit Tupschritt vornvorüber; herwärts: 4 Galopphüpfen und 4 Schritte an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung (Schwenkung).

10. Ähnlich wie vorher, jedoch mit nur 3 Galopphüpfen, Weglassung des Tupschrittes und nur 3 Schritten an Ort bei der Drehung (im  $\frac{3}{4}$  Takt in 48 Zeiten). *U. s. w.*

### 19. Gruppe. Galopphüpfen seitwärts im Kreise, abwechselnd mit Ordnungsübungen.

Aufstellung und Einteilung der Klasse wie bei der 17. Gruppe, S. 36.

1. Wechsel mit Nebenreihen. *J. B.*: 7 Galoppschritte seitw. links mit Nachstellen in der 8. Zeit, darauf Nebenreihen der



ersten links neben die zweiten mit hintenvorüber Gehen (links antreten!) in 4 Schrittzeiten (die zweiten gehen unterdessen 4 Schritte an Ort) und sofort ebenso die zweiten links neben die ersten; das Ganze wiederholt, etwa so oft bis alle wieder in der Nähe des anfänglichen Standortes angelangt sind.

Alsdann dasselbe mit rechts Antreten und rechts Nebenreihen. Auch mit Stirn nach außen zu wiederholen.

2. Dasselbe mit Nebenreihen vornvorüber (die Reihenden machen bei dem Eintreten in ihre neue Stellung  $\frac{1}{2}$  Drehung nach derjenigen Seite, nach welcher die Reihung erfolgte). Der größeren Übung wegen lasse man hierbei an die Stelle der 7 Galopp-schritte mit Nachstellen 8 Galopp hüpfen treten. Dasselbe auch so, daß die einen vorn-, die andern hintenvorüber reihen.

3. Je 8 Galoppschritte seitwärts hin und her im Wechsel mit Umkreisen der Nachbarin in einer der 4, bei Übung 1. und 2. der 15. Gruppe (S. 30) genannten Arten, so daß jedesmal dem Umkreisen der einen das gleiche Umkreisen der andern mit je 8 Schritten folgt; das einermal beginnen die ersten, das andermal die zweiten (8 verschiedene Anfänge, zusammen in  $8 \times 32 = 256$  Zeiten).

4. Je 4 Galoppschritte seitw. hin und her, zweimal, im Wechsel mit Gehen in der Achte (in je 16 Schrittzeiten) um 2 Nachbarinnen in der Weise wie bei Üb. 3. bis 6. der 15. Gruppe (S. 31); im übrigen wie oben.

5. Je 7 Galoppschritte mit Tupschritt vornvorüber in der 8. Zeit, seitw. hin und her, im Wechsel mit Durchschlängeln der einen Rotte durch die Abstände in der anderen, wie bei Üb. 5. der 14. Gruppe (S. 29), namentlich in der Art, daß nach der Seitbewegung hin und her die eine Rotte mit 8 Schritten nach der einen Seite und sofort die andere Rotte ebenso nach der anderen Seite schlängelt.

6. 8 Galoppschritte seitw. im Wechsel mit  $\frac{1}{2}$  Schwenkung der Paare um ihre Mitte in 8 (kleinen) Schritten.

Wird bei den Galoppschritten links angetreten, so wird bei der Schwenkung und den folgenden Galoppschritten rechts angetreten, und umgekehrt. Bei der Fortsetzung dieser Übung bewegt sich dar-

nach jedes Paar in der Kreislinie weiter, nicht hin und her, und hat abwechselnd die Stirn nach innen oder nach außen gewendet.

7. Bei ungleicher Stirnstellung der beiden Rotten, wobei die ersten z. B. nach innen, die zweiten nach außen gewendet sind: 8 Galoppschritte seitw., die ersten links, die zweiten rechts (mit Handfassen), sodann Rad\*) rechts mit 8 Schritten, darauf 8 Galoppschritte nach der anderen Seite und Rad links; das Ganze viermal in  $4 \times 32 = 128$  Zeiten; alsdann  $\frac{1}{2}$  Drehung jeder einzelnen und Wiederholung der genannten Übung.

Beim Rad rechts lösen sich die linken Hände und die beiden, welche sich an der rechten Hand gefaßt halten, gehen im Kreise um einander herum bis an ihren vorherigen Standort, worauf alle sich die linken Hände wieder reichen und somit der Ring aller wieder geschlossen wird. Beim Rad links geht jede mit ihrer Nachbarin zur Linken im Kreise.

b. Dasselbe auch so, daß hin und her gehüpft wird und dem Rad nach der einen Seite sofort das nach der anderen folgt.

8. Bei gleicher Aufstellung wie bei Üb. 7.: Je 2 Galoppschritte seitw. hin und her, alsdann  $\frac{1}{2}$  Rad rechts mit 4 Schritten, abermals je 2 Galoppschritte hin und her und darauf  $\frac{1}{2}$  Rad links. Dies fortgesetzt führt beide Rotten in entgegengesetzter Richtung um den Kreis in der Form der sogenannten Kette. Die Übung kann als vollendet gelten, wenn die anfänglich nebeneinander Gewesenen wieder zusammentreffen. Ihr folgt die Rückbewegung auf widergleiche Weise, wobei mit dem andern Fuße die Galoppschritte begonnen werden und ihnen zuerst das halbe Rad links folgt.

9. Bei gleicher Aufstellung wie vorher: Je 4 Galoppschritte hin und her im Wechsel mit halbem Rad nach der einen und sofort nach der andern Seite (Gehen in der Kette mit den zwei Nächsten). Im übrigen wie vorher.

In ähnlicher Weise lassen sich noch andere Anordnungen, z. B. für Bewegungen in doppelt sovielen Zeiten treffen.

10. Ähnlich wie vorher, aber je 3 Galoppschritte mit Tupstritt vornvorüber in der 4. Zeit, seitw. hin und her, im Wechsel mit  $\frac{1}{2}$  Rad links (rechts) und mit 4 Schritten an Ort, letztere mit

\*) Vergl. I. Teil dieses Buches, S. 60.

$\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts); mehrmals fortgesetzt, alsdann ebenso nach der andern Seite.

11. In der Kreislinie der Flankenpaare, in welcher alle die linke oder rechte Seite nach der Kreismitte gewendet haben: Galopp hüpfen seitw. nach außen und innen oder umgekehrt, im Wechsel mit Vor- oder Hinterreihen in den Paaren, im übrigen ähnlich wie oben bei den Üb. 1. und 2. Auch so, daß die ersten stets nach der einen, die zweiten aber nach der andern Seite hüpfen, jene immer vor-, diese immer hinterreihen, u. dergl.

12. In ähnlicher Aufstellung der Klasse wie vorher, wobei aber je eine erste einer zweiten gegenübersteht: Galopp hüpfen seitw. hin und her (d. h. nach innen und außen oder umgekehrt) im Wechsel mit Umkreisen, oder mit Rad, oder mit Durchschlängeln, oder mit Gehen in der Kette u. s. w., ähnlich wie bei den obigen Übungen geordnet.

13. Bei gleicher Aufstellung der Klasse wie vorher: Ring\*) der zwei sich Gegenüberstehenden mit je 4 Galopp schritten seitw. (im kleinen Kreise bei Fassung der beiden Hände) hin und her, abwechselnd mit Durchschlängeln der einen Rotte durch die Abstände in der anderen mit 8 Schritten; beide Rotten wechseln bei diesem Vorwärtsgen mit einander ab, oder sie gehen gleichzeitig in der Form der Kette. Oder: Zweimal im Ringe hin und her hüpfen und ähnliches Vorwärtsgen erst der einen und sofort auch der anderen Rotte, u. dergl. m.

## VII. Gehen mit Hopsen (Hopsfergang).\*\*)

### 20. Gruppe. Vorbereitende Übungen.

Man lasse diese Übungen entweder von größeren Stirnreihen, welche sich nacheinander durch den Turnraum von der einen schmalen Seite derselben bis zur gegenüberliegenden in den unten genannten Gang- oder Hüpfarten fortbewegen, ähnlich wie es schon oben bei den Übungen der 5. Gruppe (Seite 12 u. f.) geschildert wurde, oder von der gesamten Klasse ausführen,

\*) Vergl. I. Teil dieses Buches, S. 60.

\*\*\*) Vergl. I. Teil dieses Buches, S. 49. Abkürzung für Hopserschritte-H<sub>0</sub> S.

welche dabei als eine Säule von Stirnpaaren, unter Umständen auch als Doppelsäule, in der Umzugs- oder in der Kreisbahn zieht.

1. Zehengang vorwärts (I. Teil, S. 49, Üb. 6).

2. Derselbe abwechselnd mit gewöhnlichem Gehen in bestimmter Schrittzahl (z. B. je nach 3 oder 4 Schritten), oder nach jeweiligem Befehl (Zehengang vorw. — geht! Gewöhnliches Gehen — geht!).

3. Vorwärtsgehen mit Fußwippen (I. Teil, S. 49, Üb. 7). Hierbei ist auf rasches und deutliches Sicherheben in den Zehenstand jedes zuerst mit der flachen Sohle auftretenden Fußes zu sehen.

4. Hopsfergang vorwärts. Hierbei sollen die Füße nur mit den Fußballen auftreten, und jedem Auftreten soll ein flüchtiges, kurzes Auf- und Niederhüpfen des Fußes folgen, so daß die Schritte beim Hopsfergang in demselben Zeitmaß wie beim gewöhnlichen Gang (120 bis 130 Schritte in der Minute) gemacht werden.

5. Wechsel einer zum voraus bestimmten Anzahl von Hopserschritten vorw. mit ebensovielen gewöhnlichen Schritten vorwärts.

Befehlsbeispiel: 8 (6, 4, 3, 2, 1) Hopserschritte abwechselnd mit ebensovielen gewöhnlichen Schritten, vorw. — hüpfst!

6. Ähnlicher Bewegungswechsel, aber mit ungleicher Anzahl von Hopsfer- und gewöhnlichen Schritten (nur in der Art, daß diese Schrittzahlen sich zu 8, 6, 4 oder 3 ergänzen; z. B. abwechselnd 2 Schritte ohne und einen mit Hopsen etc.).

7. Wechsel von Gehen mit und ohne Hopsen auf jeweiligen Befehl (3 Arten, vergl. Üb. 3 der 6. Gruppe, S. 15).

8. Wechsel einer bestimmten Anzahl Hopserschritte vorwärts und einer ebenso- oder halbsogroßen Zahl (höchstens 4!) von gewöhnlichen Schritten an Ort.

9. Vorausbestimmter Wechsel von Hopserschritten vorwärts und halbsovielen (höchstens 4!) gewöhnlichen Schritten rückwärts.

Anmerk. Von Hopsen an Ort oder rückwärts kann abgesehen werden, weil wenig praktisch.

**21. Gruppe. Fortbewegung im Viereck oder im Kreuz mit Hopsen, bei Säulenstellung der Stirnpaare (vergl. 7. u. 18. Gruppe).**

1. Im Viereck: mit viermal 8 (4) Hopserschritten und 4 Schritten an Ort, letztere mit  $\frac{1}{4}$  Drehung, im übrigen wie bei Üb. 5,

Seite 17; Zeitdauer der einmaligen Bewegung im Viereck dieser Art gleich 48 (32) Schrittzeiten.

2. Dasselbe widergleich von den in entgegengesetzter Stirnstellung stehenden einzelnen der (etwas geöffneten) Paare.

3. Dasselbe in geschlossenen Stirnpaaren mit Armverschränkung und  $\frac{1}{4}$  Schwenkung mit 4 Schritten (statt  $\frac{1}{4}$  Drehung der einzelnen).

4. Dasselbe, aber viermal: 4 Hopperschritte vorw., 4 gewöhnl. Schritte rückw., wieder 4 Hopperschritte vorw. und 4 Schritte an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung; im übrigen wie bei 1.

5. Die vorige Übung mit geschlossenen Paaren wie bei 3.

6. Bei etwas geöffneten Paaren viermal: Je 2 Seitsschritte hin und her (mit Tuptritt vornvorüber in jeder 4. Zeit), alsdann 4 Hopperschritte vorw. und 4 Schritte an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung (oder mit  $\frac{1}{4}$  Schwenkung der Paare).

7. Dasselbe wie vorher, aber mit je 4 Galoppschritten seitwärts hin und her statt der 2 Seitsschritte.

8. Die Üb. 7 und 8 auch in der Art, daß die Seit- oder Galoppschritte den Hopperschritten nicht unmittelbar vorhergehen, sondern nachfolgen.

9. Im Kreuz mit viermal: 4 Hopperschritten vorw., 4 Schritten an Ort mit  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts), wieder 4 Hopperschritte vorw. und 4 Schritte an Ort, diese aber nur mit  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links); in offenen Reihen und Kotten wie bei Üb. 1.

10. Dasselbe, aber bei den ersten 4 Schritten an Ort nur  $\frac{1}{4}$  Drehung, bei den zweiten dagegen  $\frac{1}{2}$  Drehung.

11. Wie bei Üb. 9 oder 10, aber mit etwas geöffneten Stirnpaaren und Schwenkungen derselben statt der Drehungen der einzelnen.

12. Dasselbe, jedoch viermal: 4 Hopperschritte vorw., 4 Schritte rückw., je 2 Galoppschritte hin und her und 4 Schritte an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung (oder Schwenkung).

13. Dasselbe wie vorher, aber die ersten der Paare beginnen mit den 4 Hopperschritten vorw., die zweiten mit den 4 Schritten rückw. und hopfen erst nach diesen vorw. oder umgekehrt.

U. dergl. m.

**22. Gruppe. Wechsel des Hopsens mit Hin- und Hergehen oder mit Ordnungsilbungen während des Ziehens der Säule von Stieppaaren in der Umzugs- oder Kreisbahn.**

1. Hopsen vorw. im Wechsel mit Vor- und Rückwärtsgehen, z. B. in diesen Arten: Je 8 Hopserschritte vorw. wechseln:
  - a. mit je 4 Schritten vor- und rückwärts;
  - b. mit je 4 Schritten rück- und vorwärts;
  - c. mit Gehen der ersten wie bei a. und zugleich der zweiten wie bei b.;
  - d. mit Gehen umgekehrt wie bei c.;
  - e. mit Gehen abwechselnd wie bei a. bis d.

Jeder der hier genannten Wechsel werde etwa viermal nacheinander während des Ziehens links um die Mitte der Bahn ausgeführt, darauf ein Umkehren aller oder  $\frac{1}{2}$  Schwenkung der Paare angeordnet und das Ganze beim Ziehen rechts um die Mitte wiederholt.

2. Dasselbe mit geteilter Thätigkeit der ersten und zweiten: Während die einen hopsen, gehen die andern hin und her.

3. Wechsel des Hopsens und des Umkreisens. Z. B.: Je 8 Hopserschritte vorw. abwechselnd mit einem Umkreisen der einen durch die andere mit 8 gewöhnlichen Schritten (vergl. oben Ab. 1, S. 30). Das erstemal kreist die erste, das nächstemal die zweite, beidemale vornvorüber beginnend, hernach ebenso hintenvorüber das Kreisen beginnend. Die einmalige Folge dieser Bewegungen dauert 64 Zeiten.

4. Dasselbe, jedoch in der Weise, daß die zweimalige Folge von 4 Schritten mit und 4 ohne Hopsen wechselt mit zweimaligem Umkreisen, wobei erst die eine, dann die andere kreist (4 verschiedene Anfänge!).

b. Dasselbe mit Hopsen auch beim Umkreisen.

5. Wechsel des Hopsens mit Nebenreihen vornvorüber bei fester Fassung und verschränkten Armen; z. B.: je 8 Hopserschritte vorw. abwechselnd mit der Folge von Nebenreihen links in 4 Schrittzeiten und von 4 gewöhnlichen Schritten vorw.

b. Dasselbe auch mit Nebenreihen rechts.

6. Dasselbe, aber so, daß den 8 Hopserschritten erst die 4 Schritte vorw. und diesen das Nebenreihen folgt.

7. Dasselbe, aber so, daß an die Stelle der 4 Schritte vorw. das Zurückreihen der Reihenden tritt, d. h. die eine reiht sich in 4 Schrittzeiten auf die andere Seite ihrer Nachbarin und geht in den nächsten 4 Zeiten wieder an ihren Platz zurück bei stets festhaltenden Händen (Nebenreihen hin und her).

8. Dasselbe, aber dem Nebenreihen der einen folgt sofort ein Nebenreihen der andern; beim ersten von je 2 Wechselln geschieht das Reihen links hin, beim zweiten rechts hin, oder umgekehrt.

9. Dasselbe, aber eine zweimalige Folge von je 4 Schritten mit und 4 ohne Hopfen im Wechsel mit der Folge von zweimaligem Nebenreihen links und zweimaligem Nebenreihen rechts, oder umgekehrt (bei Spies: „Wickeln“; in 32 Zeiten); im übrigen wie vorher. Auch so, daß die Reihung ebenfalls mit Hopfen erfolgt.

10. Ähnliche Übungen mit Nebenreihen hinten vorüber.

11. Wechsel mit Schwenkung der Paare um die Mitte, z. B.:

a. Je 8 Hopserschritte vorwärts im Wechsel mit  $\frac{1}{4}$  Schwenkung der Paare hin und her (links und rechts, oder umgekehrt) im Gehen mit je 4 Schritten.

b. Ebenso mit  $\frac{1}{2}$  Schwenkung hin und her.

U. dergl. m.

23. Gruppe. Hopfen entlang der im Kreise aufgestellten Klasse, mit Einteilung derselben in erste und zweite (vergl. S. 25 u. f., sowie 19. Gruppe, S. 40).

1. Die ersten (zweiten), nach links (rechts) sich drehend, hopsen hinter (vor) den anderen vorüber einmal (zweimal, einhalbmal) um den Kreis; hernach ebenso die andere Rotten; im übrigen wie bei Ub. 1., S. 26.

2. Beide Rotten hopsen gleichzeitig um den Kreis und zwar:

a. in derselben Richtung (als Flankenlinie);

b. in entgegengesetzten Richtungen, die eine auf der inneren (d. h. dem Mittelpunkt näheren) Seite der andern; im übrigen wie vorher.

3. Beide Rotten bewegen sich wie vorher gleichzeitig um den Kreis, jedoch abwechselnd mit und ohne Hopfen bei einer vorausbestimmten Anzahl von Schritten. Auch mit ungleicher

Thätigkeit, so daß die eine Rotte mit Hopperschritten, die andere mit gewöhnlichen Schritten in entgegengesetzter Richtung beginnt. Hierbei ist die Verwendung der ungleichen Stirnstellung der Rotten als Ausgangsstellung zweckmäßig.

4. Eine Rotte hopst um den ganzen Kreis oder um einen bestimmten Teil desselben mit Durchschlängeln durch die Abstände in der anderen Rotte; im übrigen wie oben bei Ab. 1 und bei Ab. 3 und 5, S. 28 u. 29.

b. Dasselbe auch mit Wechsel von Hopper- und gewöhnlichen Schritten.

5. Durchschlängeln wie vorher, aber mit Stirn- oder mit Flankenpaaren.

6. Durchschlängeln wechselnd mit Hin- und Hergehen. Z. B. die ersten schlängeln nach links (rechts) um die zwei nächsten vornvorüber beginnend, mit 8 Hopperschritten, hierauf ebenso die zweiten nach rechts (oder auch nach links); alsdann gehen alle in der Richtung der Durchmesser des Kreises in einer der Arten, wie sie bei Ab. 1, S. 46, angegeben wurden, oder bei jedem neuen Wechsel in einer anderen dieser Arten.

b. Dasselbe auch so, daß die dabei vorkommenden 4 Schritte vorw. in der Richtung des Durchmessers ebenfalls mit Hopsen ausgeführt werden.

7. Dasselbe bei ungleicher Stirnstellung der Rotten, jedoch so, daß beide Rotten nach links (oder rechts) schlängeln.

8. Dasselbe auch so, daß nach dem Durchschlängeln je 2 Seitenschritte hin und her (mit Tuptritt vornvorüber in jeder 4. Zeit) von allen in gleicher Richtung und dann erst je 4 Schritte vor- und rückwärts, oder umgekehrt, gegangen werden, wobei aber die 4 Schritte vorwärts mit Hopsen verbunden sein sollen.

9. Dasselbe, jedoch sollen an die Stelle der bei 8. genannten Seitenschritte

a. 8 Galoppsschritte nach derselben Seite, oder

b. je 4 Galoppsschritte seitwärts hin und her treten.

10. Dasselbe, jedoch soll an die Stelle des Durchschlängelns das Umkreisen der Nachbarin, in einer der 4 bei Ab. 1, S. 30, genannten Arten, mit je 8 Hopperschritten treten.



11. Dasselbe bei ungleicher Stirnstellung der Kotten, jedoch statt des Umkreisens zuerst das Rad mit der einen, dann mit der andern Nachbarin, jedes mit 8 Hopserschritten.

12. Dasselbe in der Stellung wie bei 12, jedoch statt des ganzen Rades viermal das halbe Rad abwechselnd links und rechts (rechts und links) in der Form der Kette.

13. In derselben Stellung wie bei 11. je 2 halbe Räder in der Form der Kette mit 8 Hopserschritten, abwechselnd das einmal mit je 4 Schritten vor- und rückw., das andremal mit je 4 Schritten rück- und vorw.

14. Wie vorher, aber nach je 3 halben Rädern, in der Form der Kette mit 12 Hopserschritten, jedesmal 8 kleine Schritte rückw. und 4 gewöhnliche Schritte vorw., oder umgekehrt, erst vorw., dann rückw. gehen.

15. Wie vorher, aber mit ununterbrochenem Hopsen in der Form der Kette.

U. dergl. m.

Anmerkung. Ähnliche Übungen sind auch in der kreisförmigen Säulenstellung der Stirnpaare mit ungleicher Stirnrichtung der Kotten anzuordnen.

Auch sind mit Hilfe der oben genannten Übungen, wenn hierbei nur gegangen, nicht gehüpft wird, leicht Wiederreigen anzuordnen.

## VIII. Hüpfen auf beiden Füßen.\*)

### 24 Gruppe. Hüpfen an Ort mit Ferienschluß, im Wechsel mit Gehen an Ort.

Die Klasse sei als Kreisreihe oder auch in Säulen von geschlossenen oder offenen Stirnpaaren aufgestellt und in erste und zweite geteilt.

1. Hüpfen an Ort nach Befehl, je einmal, 2 (3, 4, 8) Mal im Zeitmaß des gewöhnlichen Gehens.

2. Wechsel von 4 (3, 2) Hüpfen an Ort und ebensovielen Schritten an Ort; diese sind stets mit links (rechts) Antreten zu beginnen.

\*) Vergl. I. Teil dieses Buches, S. 50.

Dasselbe auch so, daß die eine Kotte (z. B. die erste) mit Hüpfen, die andere mit Gehen beginnt.

3. Dasselbe mit der Abänderung, daß während der Schritte an Ort jedesmal  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) gemacht wird, oder die eine Kotte jedesmal links, die andere rechts dreht.

4. Ein Hupf an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts), wiederholt nach Zählen; ebenso mit  $\frac{1}{2}$  Drehung.

5. Fortgesetzt Hüpfen an Ort im Zeitmaß des Gehens, jeden 4. (3., 2.) Hupf mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts).

Man lasse diese Übungen nur solange fortsetzen, bis eine ganze Drehung vollendet ist.

6. Viermal: 4 Schritte an Ort im Wechsel mit 4 Hüpfen an Ort, jeden 1. (2., 3., 4.) derselben mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links, alsdann dasselbe mit rechts Drehen.

7. Dasselbe mit der Abänderung, daß bei jedem Hupfe gedreht wird, und zwar bei jedem ersten von 2 Wechseln stets links, bei jedem zweiten stets rechts.

8. Dasselbe mit der Abänderung, daß die Kotten widergleich drehen, oder die eine mit Gehen, die andere mit Hüpfen beginnt.

9. Dasselbe mit der Abänderung, daß auch bei den 4 Schritten an Ort  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) gemacht wird.

10. Dasselbe mit der Abänderung, daß nur mit dem 3. Hupfe gedreht, und zwar das einmal dabei  $\frac{1}{2}$  Drehung links, das andre mal  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts gemacht wird.

11. Gehen an Ort, unterbrochen durch einen Hupf oder durch mehrere, ohne oder mit Drehung, auf jeweiligen Befehl. Nach dem letzten dieser Hüpfen soll ohne weiteres wieder an Ort (mit links Antreten) gegangen werden.

## 25. Gruppe. Hüpfen in Verbindung mit Fortbewegung im Viereck oder im Kreuz.

Die Klasse werde hierbei in Säulen von geschlossenen oder offenen Stirnpaaren aufgestellt.

1. Bewegung im Viereck mit viermaligem Wechsel von 3 Schritten vorw. mit Schlusstritt (d. h. Nachstellen in die Grundstellung) in der 4. Zeit und von 4 Hüpfen an Ort, den 4. (3., 2., 1.) mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts).

2. Dasselbe mit der Abänderung, daß erst gehüpft und darnach geschritten wird.

3. Dasselbe, jedoch nur mit halbsoviele Bewegungen, d. h. nur ein Schritt vorw. mit Nachstellen und nur 2 Hüpfen, im übrigen wie bei 1. oder 2.

4. Wie vorher, jedoch der Nachstellschritt wird stets links (rechts) seitwärts statt vorwärts ausgeführt.

5. Wie 3. und 4., jedoch so, daß der Drehhupf erst beim zweiten Wechsel von Schreiten und Hüpfen zur Ausführung kommt, die Bewegung also von doppelter Dauer ist.

6. Wie 1. oder 2. mit der gleichen, bei 5. genannten Abänderung.

7. Im Viereck mit viermaligem Wechsel von 4 Hüpfen vorwärts und von 4 Schritten an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung oder mit  $\frac{1}{4}$  Schwenkung der Paare.

8. Dasselbe, jedoch mit Rückwärtshüpfen.

9. Dasselbe, jedoch mit Seitwärtshüpfen.

10. Aufeinanderfolge von Hüpfen und Gehen in gleicher Richtung, wiederholt mit Wechsel der Richtung; z. B.: 4 Hüpfen vorw., 3 Schritte vorw. mit Schlußtritt, 4 Hüpfen seitw. links, 2 Seit-schritte links mit Nachstellen, 4 Hüpfen rückw., 3 Schritte rückw. mit Schlußtritt, 4 Hüpfen seitw. rechts, 2 Seit-schritte rechts mit Nachstellen, als Bewegung im Viereck ohne Drehung (8 verschiedene Folgen mit Hüpfen und ebensoviele mit Gehen beginnend, ähnlich wie bei Üb. 5., S. 39).

11. Bewegung im Kreuz mit viermaligem Wechsel von 2 Hüpfen vorw. und 2 Hüpfen rückw. und von 4 Schritten an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung, oder  $\frac{1}{4}$  Schwenkung der Paare mit 4 Schritten.

12. Dasselbe, aber erst rückw., dann vorw. hüpfen.

13. Dasselbe, aber mit je 2 Hüpfen seitw. hin und her.

14. Dasselbe ohne Drehung bei den 4 Schritten an Ort und mit Aufeinanderfolge des Hin- und Herhüpfens wie bei den Üb. 11 bis 13 (vergl. oben Üb. 10).

15. Dasselbe, aber hinwärts mit 4 Hüpfen von Ort (vorw., rückw., seitw.) und mit 3 Schritten und Schlußtritt (oder 2 Nachstellschritten) in gleicher Richtung, herwärts (d. h. in der entgegen-

gesetzten Richtung) in ähnlicher Weise, aber mit  $\frac{1}{4}$  Drehung bei dem letzten Nachstellen.

16. Wie vorher, aber zuerst die Schritte, darauf die Hüpfе und die  $\frac{1}{4}$  Drehung beim 4. Hupf herwärts.

U. dergl. m.

## 26. Gruppe. Hüpfen in Verbindung mit Ordnungsübungen.

Die Klasse werde in Säulen oder als Kreislinie von geschlossenen Stirnpaaren aufgestellt.

1. Hüpfen im Wechsel mit Reihung an eine der beiden nächsten Seiten der Nachbarin (Vorder- oder Rück-, linke oder rechte Seite derselben) mit einem Nachstellschritt schrägvor- oder schrägrückwärts und mit darauf folgenden (oder vorausgehenden) 2 Hüpfen an Ort. Dabei soll das Antreten bei den Reihungen links hin mit dem linken Fuß, bei den Reihungen rechts hin mit dem rechten Fuß erfolgen. Die andere steht unterdessen 4 Zeiten lang still, oder geht 4 Schritte an Ort, oder macht 2 Schritte und 2 Hüpfе an Ort u.

Zuerst werde jede dieser Reihungen auf einen besonderen Befehl hin ausgeführt: Links (rechts) hinter- (vor-, neben-) reihen und sodann (oder vorher) 2 Hüpfе an Ort — geht (hüpft)!

Alsdann ordne man die Aufeinanderfolge von vier dieser Reihungen in der Weise an, daß dieselbe Schülerin dadurch nacheinander an jede der vier Seiten der Nachbarin zu stehen kommt, sie also gewissermaßen ohne Drehung umkreist, was 16 Schrittzeiten inanspruch nimmt. Darauf soll die andere in gleicher Weise verfahren, hernach die Wiederholung dieser Übungen, aber in entgegengesetzter Richtung stattfinden (der ganze Wechsel in 64 Zeiten). Diesem folge alsdann derselbe Wechsel in der andern Art, wobei die 2 Hüpfе der Reihung vorausgehen.

b. Dasselbe auch aus der Flankenstellung der Paare begonnen.

2. Der bei 1. angegebene Wechsel von Reihungen in 64 Zeiten wiederholt in gleicher oder abgeänderter Weise je nach einer Zwischenbewegung der Paare im Viereck oder im Kreuz nach Art der oben in der 7. oder 18. oder 21. Gruppe angegebenen Übungen, wobei es zweckmäßig ist, den letzten Schritten an Ort keine Drehung oder Schwenkung beizufügen (vergl. Üb. 5, S. 17), damit jede

Wiederholung in einer andern Stirnrichtung der Klasse stattfindet. Wird dabei z. B. ein Gehen im Viereck in 32 Zeiten gewählt, so dauert der ganze viermalige Wechsel  $4 \times 96 = 384$  Zeiten.

Ähnlich so werde auch, soweit thunlich, bei den nachbenannten Übungen verfahren.

3. Wiederholtes Reihen in einer der obengenannten Arten, im übrigen wie vorher. Beispiel: 2 Schritte und 2 Hüpfе an Ort, den 2. mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links, die rechte Führerin (des Stirnpaares) reißt sich aber mit den genannten 2 Schritten hinter die andere — geht! Dasselbe viermal nacheinander; dabei müssen die beiden Führerinnen im Reihen abwechseln, u. s. w.

4. Hüpfen im Wechsel mit Reihung an die entgegengesetzte Seite der zum gleichen Paar Gehörigen:

a. Zuerst nach Befehl; z. B. bei Stirnpaaren: Im Wechsel eine nach der andern 4 Hüpfе an Ort, dann links (rechts) nebenreihen hinten= (vorn=) vorüber mit 4 Schritten, die rechte (linke) Führerin beginnt — hüpfst! Nach öfterer Wiederholung dieser Übung folge die Ausführung nach der andern Seite.

b. Ähnlich so in Flankenpaaren mit Hinter= oder Vorreihen.

c. Dieselben Übungen auch so, daß zuerst gereiht und dann gehüpft wird; auch so, daß die eine hüpfst, während die andere reißt oder an Ort geht.

Das Antreten beim Reihen erfolge auch hier nach der oben bei Üb. 1 genannten Regel.

5. Aufeinanderfolge der bei 4. genannten Wechsel. Z. B.: In Stirnpaaren links nebenreihen hintenvorüber, während die Nichtreihende viermal an Ort hüpfst; nach viermaliger Ausführung (in 16 Zeiten) gehen (hopsen) alle 4 Schritte vorw., sodann 4 Schritte an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links. Darauf folgt in den Flankenpaaren in ähnlicher Weise viermaliges Hinterreihen links, dann wieder vorw. und an Ort Gehen mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links. Sodann komme viermaliges Nebenreihen links vornvorüber und das Gehen in gleicher Art, worauf endlich noch Vorreihen links viermal und erneutes Gehen folgt. Das Ganze währt 96 Zeiten. Ihm folgt die Wiederholung mit Reihung und Drehung nach rechts.

6. Hin= und Herhüpfen im Wechsel mit Umkreisen. Z. B.: Die Stirnpaare hüpfen, bei verschränkten Armen, 4 Hüpfе vor=

und 4 rückwärts, worauf bei Bösen der rechten und Hochheben der linken Hände die rechte Führerin mit 8 Schritten die linke umkreist, zuerst vor dieser vorübergehend; darauf Wiederholung des Hüpfens und Umkreisens, jedoch die linke Führerin kreist. Daran schließt sich eine Zwischenübung mit Gehen an, z. B. 4 Schritte vorw.,  $\frac{1}{4}$  Schwenkung links mit 4 Schritten, wieder 4 Schritte vorw. und endlich  $\frac{1}{2}$  Schwenkung links mit 4 Schritten, worauf abermals obiger Wechsel von Hin- und Herhüpfen und Umkreisen erfolgt. Die ganze Folge, viermal ausgeführt, währt 192 Zeiten.

7. In gleicher Weise ordne man das Rück- und Vorwärtshüpfen im Wechsel mit Umkreisen, hintenvorüber beginnend, an, wobei man dieselbe oder eine andere Zwischenübung benützt.

8. Ebenso erfolge das Hüpfen der ersten und zweiten in widergleicher Weise (die eine rück-, die andere vorwärts beginnend) im Wechsel mit Umkreisen vornvorüber, wobei die zuletzt vorwärts Hüpfende das Kreisen beginnt.

9. Ebenso werde das widergleiche Seitwärts Hin- und Herhüpfen in Flankenpaaren im Wechsel mit Umkreisen links oder rechts der vorderen oder letzten angeordnet.

10. Ähnliche Übungsfolgen wie bei 6. bis 9., nur daß nach jeder Zwischenübung ein anderer Wechsel von Hin- und Herhüpfen und Umkreisen folgt. Endlich auch die Folge dieser Wechsel ohne alle Zwischenübung.

11. Hin- und Herhüpfen im Wechsel mit ganzer Schwenkung der Paare um ihre Mitte (in je 8 Zeiten), im übrigen wie vorher.

12. Dasselbe im Wechsel mit Hin- und Herschwenken der Paare, mit  $\frac{1}{4}$  oder  $\frac{1}{2}$  Schwenkung.

13. Bei Aufstellung der Klasse im Kreise, die eine Kette Stirn nach innen, die andere nach außen: 4 Hüpfen an Ort im Wechsel mit  $\frac{1}{2}$  Rad, das einmal links, das nächstemal rechts (in Form der Kette).

14. Dasselbe, aber mit Hinzufügung von je 4 Schritten vor- und rückwärts nach jedem halben Rad.

U. dergl. m.

## 27. Gruppe. Hüpfen mit Armübungen.

Die Klasse stehe in Säulen offener Stirnpaare.

## 1. Hüpfen mit Seitheben und -senken der Arme.

a. Nach Zählen: je 1 Hupf an Ort mit Seitheben der Arme (Schulterhoch) beim Niederhüpfen und Stehen mit Seithebhalten der Arme, im Wechsel mit 1 Hupf an Ort und Senken der Arme beim Niederhüpfen. Das Senken erfolge entweder in die Senkhalte oder zum Handstüz auf den Hüften oder zur Haltung der Unterarme auf dem Rücken. Wiederholt.

b. Dasselbe wiederholt in Schrittzeiten und im Wechsel mit Gehen an oder von Ort, auch in der Art, daß die viermalige Wiederholung des Ganzen zu einer Bewegung im Viereck oder im Kreuze wird. Z. B.: Je 4 Hüpfen an Ort mit wechselndem Seitheben und -senken der Arme (je beim Niederhüpfen) im Wechsel mit 4 Schritten an Ort und  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) während derselben. Oder:

c. Je 8 Hüpfen an Ort wie bei b. im Wechsel mit 4 Schritten vorwärts und 4 Schritten an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung. U. s. w.

2. Ähnliche Übungen wie bei 1., jedoch mit anderen Arten des Armhebens, z. B. mit Seithochheben, oder mit Vorheben u. s. w.

3. Wiederholtes Hüpfen an Ort mit einer bestimmten Gehhalte der Arme, z. B. je 4 Hüpfen an Ort mit Seithebhalte der Arme, im Wechsel mit Gehen an oder von Ort, ähnlich wie bei 1., bei gesenkten Armen.

4. Wiederholtes Hüpfen an Ort mit Änderung der Gehhalte der Arme nach einer bestimmten Anzahl von Hüpfen. Z. B.: 8 Hüpfen an Ort, bei dem 1. Seitheben, beim 3. Hochheben, beim 5. Seitensenken (Schulterhoch), beim 7. Tiefsenken der Arme; dies wiederholt je nach einer Gehübung wie bei 1.

5. Hüpfen zugleich mit Drehen und mit Armheben oder -senken, im übrigen wie oben.

6. Hüpfen von Ort mit Armübungen wie bei den vorhergenannten Übungen.

U. dergl. m.

## IX. Armübungen im Stehen und Gehen.

## 28. Gruppe. Händeklappen.\*)

Die Klasse kann dabei in einer Kreislinie aufgestellt sein. Man schalte diese Übungen aber auch als Zwischenübungen nach Übungen der 1., 2. oder 3. Gruppe, oder als Unterbrechungen im Stehen bei Übungen der 9. bis 15. Gruppe ein.

1. Nach Befehl: a. Einmal (2, 3, 4 Mal) Händeklappen bei vorgehobenen Unterarmen — klapp! Diese Art soll in der Regel gemeint sein, wenn nicht die Armhaltung besonders angegeben ist.

b. Dasselbe mit gesenkten Armen vorlings.

c. Dasselbe mit hochgehobenen Armen (Klappen über dem Kopf).

d. Dasselbe mit vorgestreckten Armen vorlings.

e. Dasselbe hinten (mit rückwärts gehobenen Armen).

2. Händeklappen abwechselnd:

a. über dem Kopfe und vorlings tief, etwa im Zeitmaß des Gehens wiederholt;

b. vorn und hinten.

3. Händeklappen im Gehen an Ort bei jedem ersten von 4 (3, 2) Tritten.

b. Dasselbe bei jedem letzten von 4 (3, 2) Tritten.

4. Dasselbe beim Vorwärtsgehen (der Flankenreihe im Kreise), im übrigen wie bei 3.

5. Dasselbe in einer der bei 1. genannten Arten im Wechsel mit einer besonderen Armhaltung, z. B. mit

a. Handfuß auf den Hüften (I. Teil d. B., S. 4, Üb. 8d);

b. Unterarmfassen auf dem Rücken (ebenda Üb. 8b);

c. Armverschränkung in der ganzen Reihe oder in den Paaren;

d. Vorheben der Arme (schulterhoch);

e. Vorhochheben der Arme;

[f. Seitheben der Arme (in der Flankenreihe); u. s. w.

6. Dasselbe wiederholt in der Art, daß jedem Klappen eine andere von den unter 5. genannten Armthätigkeiten folgt.

7. Dasselbe im Wechsel mit Beinthätigkeiten, in der Art, daß nach dem Klappen die Arme wieder gesenkt werden und

\*) Vergl. I. Teil dieses Buches, S. 11, Üb. 14a.



mit diesem Senken zugleich eine der nachstehenden Thätigkeiten erfolgt:

- a. Fußwippen;
- b. Hüpfen auf beiden Füßen, an oder von Ort;
- c. Vor-, Seit- oder Rückstellen eines Fußes (auf seine Spitze, sog. Tuftritt) und wieder Zurückstellen desselben in die Grundstellung;
- d. wie c., aber so, daß das Zurückstellen erst auf ein erneutes Klappen hin erfolgt;
- e. Vor-, Seit- oder Rückheben eines Fußes zur Hebhöhe, dann wieder Schließen der Füße nach dem folgenden Klappen;
- f. Vor-, Seit- oder Rückspreizen und sofortiges Beinschließen;
- g. rasches Niederkauern (Kniebeugen) mit Berühren des Bodens durch die Fingerspitzen und sofort wieder Aufrichten;
- h. wie g., aber Verharren in der Hochstellung bis zum nächsten Klappen; u. dergl. m.

8. Die vorigen Übungen in der Art, daß die Unterarme nach dem Klappen vorgehoben bleiben und das Händeklappen mit der Beinthätigkeit (z. B. dem Niederstellen eines Fußes) zugleich erfolgt.

9. Die bei 7. genannten Übungen in der Art, daß der Beinthätigkeit wieder das Händeklappen vorangeht, mit ihr aber zugleich eine Änderung in der Armhaltung wie bei Üb. 5 eintritt. Z. B.:

Händeklappen und sofort Fersenheben mit Hochheben der Arme; darauf Klappen über dem Kopfe und sofort die Arme und die Fersen senken; u. dergl. m.

10. Händeklappen in Verbindung mit Drehungen oder mit Rumpftätigkeiten, z. B. mit:

- a.  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) Drehung links (rechts);
- b. einem Drehhupf;
- c. Rumpfdrehen;
- d. Vor- (Rück-, Seit-) Beugen des Rumpfes;

dies alles in den bei Üb. 7 bis 9 genannten Arten der Verbindung solcher Thätigkeiten.

11. Einmal oder mehreremale Händeklappen und sofort an einen anderen Aufstellungsort laufen, nach Art der in der 1. Gruppe genannten Übungen u. s. w.

## 29. Gruppe. Armheben und -senken.\*)

Die geeignetste Aufstellung der Klasse für diese Übungen ist die in Säulen von offenen Stirnpaaren, worin die einzelnen einen Abstand von mehr als zwei Armlängen haben. Über die Art der Ausführungen der genannten Übungen vergl. auch die Bemerkungen zu Üb. 10 h. und i., S. 8 des I. Teiles dieses Buches.

1. Wechsel von Seitheben und Senken der Arme (den Handrücken in der Seithehalte nach oben gewendet) in je 2 getrennten Bewegungen, wiederholt nach Zählen (mindestens von 1 bis 8!).

2. Dasselbe mit anderer Drehhaltung der Arme (Kamm-, Speich-, Ellenhaltung; vergl. Üb. 10 i., S. 8 des I. Teiles d. B.).

3. Dasselbe im Takte, jede Bewegung in der ersten von 2 Schrittzeiten.

Eine gewisse Anzahl (z. B. 4) Hebungen und Senkungen dieser Art werde je nach einer Zwischenübung wiederholt, z. B. je nach 4 Hüpfen an Ort und 4 Schritten an Ort, letztere mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts); dabei, also mit dem letzten Armsenken, sollen die Arme auf den Rücken, mit Fassung der Unterarme, gelegt werden. Die viermalige Ausführung währt 96 Zeiten.

4. Wie vorher, aber jede Hebung mit einer andern Drehhaltung der Arme (wie bei 2.), wiederholt nach einer Zwischenübung anderer Art, z. B.: nach je 2 Galoppschritten seitw. hin und her und nachfolgenden 4 Schritten an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung.

5. Wechsel von Seitstreckhalte der Arme und von Unterarmfassen auf dem Rücken, zuerst nach Zählen, sodann in jeder ersten von 4 Schrittzeiten.

Dieser Wechsel auch während des Gehens im Biereck oder im Kreuz (vergl. 7. Gruppe), z. B. viermal: 4 Schritte vorw. mit Seithehalte der Arme, sodann 4 Schritte an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links und auf dem Rücken gehaltenen Armen. Sodann dasselbe mit rechts Drehen.

\*) Vergl. I. Teil dieses Buches, S. 7, Üb. 10. Der Kürze halber sei hier ein für allemal bemerkt, daß das Armheben sowie das Armsenken vorw. oder seitw. immer zur wagerechten, das Hochheben und das Tiefsenken der Arme immer zur senkrechten Haltung derselben erfolgen soll.

7. Wechsel der Seitstreckhalte der Arme mit Handstütz auf den Hüften, im übrigen wie vorher.

8. Wechsel von Seitheben der Arme, Drehen derselben in die entgegengesetzte Drehhaltung (aus Rist- zur Kamm-, oder aus Speich- zur Ellenhaltung), Zurückdrehen und Senken der Arme, zuerst in 4 getrennten Bewegungen nach Zählen, dann im Takte, jede Bewegung in der ersten von 2 Schrittzeiten, oder in je einer Zeit. Mehr- (4-, 8-) malige Wiederholung dieser Übung im Wechsel mit einer Zwischenübung, z. B. mit Vor-(Hinter-)reihen in geschlossenen Flankenpaaren und mit je 4 Hüpfen an Ort, u. s. w.

9. Wechsel von Seitheben, Hochheben, Seitssenken (bis zur Schulterhöhe), Tieffsenken der Arme, im übrigen wie vorher.

Dasselbe auch während des Gehens im Viereck (Kreuz). Z. B.: 4 Schritte vorw. mit Seitheben beim 1. Schritt, 4 Schritte rückw. mit Hochheben, 4 Schritte vorw. mit Seitssenken, 4 Schritte an Ort mit Tieffsenken (oder mit Armhaltung auf dem Rücken, oder mit Handstütz auf den Hüften) und mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts), das Ganze viermal.

10. Wechsel von Seithochheben, Seitssenken, Hochheben und Seittieffsenken der Arme, im übrigen wie vorher; oder in dieser Weise: 2 Seitsschritte links (mit Nachstellen und Tuptritt vornvorüber) mit Seithochhebbhalte, 2 Seitsschritte rechts mit Seitssenkenhalte, 2 Seitsschritte links mit Hochhebbhalte, 4 Schritte an Ort mit Tieffsenkenhalte der Arme und mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts).

11. Wechsel von Seitheben, Vorbewegen der Arme (ohne oder mit Drehung derselben, z. B. zur Speichhaltung), Seitbewegen und Senken derselben, im übrigen wie vorher.

Andres Beispiel einer Zwischenübung: 4 Hopsersschritte vorw. und 4 Schritte an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links.

Ann. Als Zwischenübungen dieser Art bei den vorstehenden und nachbenannten Armübungen lassen sich überhaupt die meisten der oben in der 7., 18., 21. und 25. Gruppe genannten Bewegungen im Kreuz oder im Viereck verwenden.

12. Wechsel von Vorheben, Seitbewegen, Vorbewegen und Senken der Arme, im übrigen wie vorher.

13. Wechsel von Vor-, Hochheben, Vor- und Tieffsenken der Arme, im übrigen wie vorher.

14. Wechsel von Vor-, Hochheben, Seit- und Tieffsenken der Arme, u. s. w.

15. Wechsel von Seit-, Hochheben, Vor- und Tieffsenken der Arme, u. s. w.

### 30. Gruppe. Armübungen im Gehen bei Aufstellung der Klasse im Kreise.

1. Gehen der Flankenkreisreihe vorwärts mit Seithebbhalte der Arme, die Handrücken nach oben gewendet; mit Halten nach einer bestimmten Schrittzahl oder nach Befehl oder nach einmaligem Umgang im Kreise links (d. h. die linke Seite nach der Mitte gewendet) oder rechts.

2. Dasselbe mit einer andern Drehhalte der Arme (vergl. oben Üb. 2, S. 58).

3. Dasselbe mit Wechsel der Drehhalte nach einer bestimmten Schrittzahl; z. B. nach je 4 Schritten.

4. Dasselbe mit Seithochhebbhalte der Arme,

5. Dasselbe mit Wechsel der Seit- und Hochhebbhalte der Arme, z. B. nach je 4 Schritten.

6. Dasselbe mit Seitheben, Hochheben, Seitfenken, Tieffsenken je beim ersten von 4 (3, 2) Schritten.

7. Dasselbe im Wechsel von je 4 Schritten mit Seithebbhalte wie bei 1. oder 2. (oder mit Seithochhebbhalte) und von 4 Hopserschritten, bei letzteren Haltung der Unterarme auf dem Rücken.

8. Wie vorher, jedoch so, daß nach viermaligem Wechsel  $\frac{1}{2}$  Drehung mit 4 Schritten an Ort und darauf die Wiederholung in entgegengesetzter Richtung stattfindet, wobei zugleich eine Änderung in der Armhaltung anzuordnen ist.

9. Gehen der Flankenkreisreihe vorwärts mit folgendem Wechsel in je 24 Zeiten: 4 Schritte mit Seithebbhalte, 4 mit Hochhebbhalte, 4 mit Seitfenkhalte der Arme, 4 mit Hopsen, 4 ohne Hopsen und endlich wieder 4 Hopserschritte; bei den letzten 12 Schritten seien die Unterarme auf den Rücken gelegt; im übrigen ähnliche Anordnung wie bei 8.

10. Dasselbe, jedoch mit folgendem Wechsel in 32 Zeiten: Die ersten 12 Schritte wie bei 9., alsdann 4 Schritte mit Haltung der Unterarme auf dem Rücken, sodann je 4 Galoppsschritte seitw.

hin und her (nach außen oder innen beginnend) und darauf 8 Hopperschritte vorw. War dabei der letzte Galoppschritt herwärts mit einem Nachstellen verbunden, so wird beim nächsten Wechsel dieser Übungen mit dem andern Fuß angetreten.

Dasselbe auch mit ungleichem Antreten in den Rotten der ersten und zweiten.

11. Wie vorher, jedoch mit der Abänderung, daß der Haltungswechsel der Arme schon mit dem 1. von je 2 Schritten eintritt und einmal wiederholt wird.

12. Wechsel von nur 8 Schritten vorwärts mit Haltungswechsel der Arme wie bei 11. und von je 4 Galoppschritten seitw. hin und her; mit Wechsel des Antretens bei jeder Wiederholung (wie bei 10).

13. Die Übung 12. mit der Abänderung, daß an die Stelle der Galoppschritte 4 Hüpfе an Ort und 4 Hopperschritte vorwärts treten.

14. Die Übung 13 mit der Abänderung, daß statt der Hopperschritte 4 Schritte an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links gemacht werden, welchen 4 Schritte vorwärts mit Vorhochheben der Arme, 4 Schritte rückwärts mit Armhaltung auf dem Rücken, abermals 4 Hüpfen und 4 Schritten an Ort, letztere wieder mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links, folgen sollen. Nach einmaliger Wiederholung des ganzen Wechsels wird derselbe sofort mit rechts Drehen (bei den 4 Schritten an Ort) wiederholt. Das Ganze, eine Bewegung im Kreuze, währt 128 Zeiten.

15. Gehen im Kreuz wie bei Üb. 12, S. 18, in der Art, daß beim Vorwärtsgehen nach innen (d. h. nach der Kreismitte hin) oder nach außen die Arme vorhochgehoben, beim Gehen an Ort aber tief gesenkt oder auf den Rücken gelegt, beim Gehen in Flanke aber seitgehoben werden.

16. Wie 15., jedoch beim Gehen in Stirn werden die Arme vorw., beim Gehen mit  $\frac{1}{2}$  Drehung hochgehoben, beim Gehen mit  $\frac{1}{4}$  Drehung aber auf dem Rücken gehalten.

17. Wie 15., aber an die Stelle der 4 Schritte an Ort treten 4 Hüpfе an Ort, wovon der 2. und 4. oder nur der 4. mit  $\frac{1}{4}$  Drehung verbunden sind.

18. Die Übungen 15—17, bei Einteilung der Klasse in erste

und zweite mit entgegengesetzter Stirnrichtung derselben, in widergleicher Weise ausgeführt.

19. In ähnlicher Weise Armübungen auch beim Gehen im Kreuz wie bei Üb. 13, S. 18.

20. Wie 19., aber nach dem Rückwärtsgehen erst 4 Hüpfen an Ort, alsdann 4 Schritte an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung.

21. Ähnlich wie 20., aber bei dem Vor- und Rückwärtsgehen die Arme je in der ersten von 2 Schrittzeiten nacheinander vor-, hochheben, vor- und tiefsenken; dagegen beim Gehen in Flankenreihen kein Rückwärtsgehen, sondern alle 8 Schritte vorwärts (auf der Kreislinie) mit Seit-, Hochheben, Seit- und Tiefsenken der Arme, jede dieser Bewegungen wieder in der ersten von 2 Schrittzeiten. U. dergl. m.

## X. Beinübungen im Stehen, im Wechsel mit Gehen und Hüpfen.

Die hier genannten Übungen ordne man in der Regel in einer Turnstunde derart an, daß auf je eine oder ein paar Beinübungen aus einer der nachstehenden Gruppen eine Rumpfübung aus einer der im Abschnitt XI. genannten Gruppen folgt, und umgekehrt.

### 31. Gruppe. Fersenheben in den Beinstand.\*)

Die Klasse werde als Kreisreihe aufgestellt und in erste und zweite geteilt.

1. Wechsel von Fersenheben und -senken in 2 getrennten Bewegungen nach Zählen wiederholt; dabei Handstütz auf den Hüften oder Haltung der Unterarme auf dem Rücken.

2. Dasselbe mit Wechsel der Armhaltung beim Heben und beim Senken der Fersen; z. B. Fersenheben und die Hände auf die Hüften stützen — 1! Grundstellung — 2! Dasselbe mit Vor- (Vorhoch-, Vorschräghoch-, Seit-, Seithoch-, Seitschräghoch-) Heben der Arme.

3. Fußwippen mit Seitheben und Senken der Arme im

\*) Vergl. Üb. 17, S. 14 des I. Teiles dieses Buches.

Zeitmaß des Gehens (Heben und Senken in je einer Zeit), in der Flankenreihe je viermal abwechselnd mit je 7 Schritten (oder Hopferschritten) vorm. und Schlußtritt in der 8. Zeit.

4. Wie vorher, aber mit Seitsträgghochheben der Arme, je 4 (8) mal im Wechsel mit zwei- (vier-) maligem Vor- (Hinter-) Reißen in den Flankenpaaren.

5. Wie vorher, aber mit Seithochheben der Arme (d. h. mit seitwärts Auf- und Abschwingen derselben), je viermal im Wechsel mit Vorreihen der einen und sofortigem Hinterreihen der andern Notte nach gleicher oder entgegengesetzter Seite.

6. Ferseheben mit Seitheben der Arme im Wechsel mit Senken, jede Bewegung in der ersten von zwei Schrittzeiten, je 4 (8) Mal im Wechsel mit 4 Galoppdoppelschritten seitw. abwechselnd nach außen und innen (innen und außen) und darauffolgenden 7 Schritten vorm. mit Schlußtritt in der 8. Zeit (Wechsel in je 32 oder 48 Zeiten).

7. Wie vorher, aber mit Seitheben der Arme schräghoch und mit widergleicher Richtung der Galoppsschritte in den beiden Notten, so daß die eine nach außen, die andere nach innen beginnt und beim nächsten Wechsel umgekehrt verfahren wird.

8. Wie vorher, aber mit Seithochheben der Arme und mit Umkreisen der ersten um die zweiten nach dem Galopp hüpfen und vor dem Vorwärtsgehen; beim nächsten Wechsel kreisen die zweiten um die ersten; bei den 2 ersten Wechseln wird die Bewegung nach außen, bei den 2 nächsten nach innen begonnen; sodann Wiederholung mit widergleicher Bewegung der beiden Notten.

9. Dauerstehen im Zehenstand während 8 Schrittzeiten mit Wechsel der Armhaltung in jeder ersten von 2 Zeiten in den bei den Übungen der 29. Gruppe angegebenen Arten; diese Übung ausgeführt in der Kreis-Flankenreihe mit einem mehr als Armlänge großen Abstand der einzelnen von einander, im Wechsel mit je 8 Schritten vorm. u. dergl.

10. Dauerstehen wie bei 9. mit Wechsel der Seitheb- und Hochhebbhalte der Arme wie bei Üb. 9, Seite 59; darauf 4 Schritte vorm. und 4 Schritte an Ort mit  $\frac{1}{2}$  Drehung links, sodann wieder dieselbe Folge von Bewegungen, jedoch beim Dauerstehen ein Wechsel der Armhaltungen wie bei Üb. 10, S. 59,

und zuletzt nur  $\frac{1}{4}$  Drehung links. Bei den nächsten 2 Wiederholungen dieser Bewegungsfolge kommen in ähnlicher Weise die Vorheb- und Hochhebbalte der Arme zur Anwendung. Die Wiederholung dieser 4 Folgen gibt eine Bewegung im Kreuze links in 128 Zeiten, welcher sodann dieselbe Bewegung im Kreuze rechts sich anschließt.

11. Wie 10, aber mit wiedergleichem Antreten und Drehen vonseiten der ersten und zweiten.

12. Dauerstehen einer Stirnrotte im Zehenstand mit Gehhalte der Arme seitwärts und mit Händefassen, während die andere Rotte in einer bestimmten Schrittzahl mit oder ohne Hopfen durch die Abstände schlängelt; darauf Vertauschung der Thätigkeiten in beiden Rotten.

13. Dauerstehen einer Stirnrotte wie bei Übung 12, 24 Zeiten lang; während dessen hopft die andere Rotte, bei entgegengesetzter Stirnrichtung, 4 Schritte vorw., macht mit 4 Schritten an Ort  $\frac{1}{2}$  Drehung links, hopft mit 8 Schritten vorw., dabei die andere Rotte kreuzend, kehrt abermals mit 4 Schritten an Ort, nun aber rechts um und hopft wieder 4 Schritte vorw. bis an den früheren Standort, worauf beide Rotten ihre Thätigkeiten tauschen. Schließlich folgt das Gehen beider Rotten in der Kette mit 6 halben Nädern in 24 Zeiten, worauf das Wechselspiel der Bewegungen (also nach 72 Zeiten) von vorn beginnt.

### 32. Gruppe. Spreizen mit Tupstritt\*).

Die Klasse sei dabei in Säulen offener Stirnpaare aufgestellt.

Der Kürze wegen soll in Folgendem eine Spreizbewegung eines Beines, z. B. das Vorspreizen des linken Beines mit geringem Erheben des Fußes über den Boden und mit sofortigem Betupsen des letzteren mit den Zehen des ersteren, welcher in der nächsten, also in der zweiten Schrittzeit sich dem andern Fuße wieder anschließt, d. h. zur Grundstellung zurückkehrt, mit Ausdrücken wie „Tupstritt links vorwärts und sofort Schlußtritt links“ bezeichnet werden. Das Verharren des mit den Zehen leicht auf dem Boden

\*) Vergl. Üb. 19, S. 17 des I. Teiles dieses Buches, wo diese Übung „Zehentritt“ genannt ist.



ruhenden Fußes in der Spreizstellung heißt in dem genannten Falle alsdann schlechtweg „Tupftritt links vorwärts“.

1. Vorbereitende Übungen nach Befehl: Tupftritt links vorw. und sofort Schlußtritt links — 1! Dasselbe rechts — 2! Wiederholt nach Zählen — 1! — 2! u.

b. Dasselbe rückwärts.

c. Dasselbe seitwärts.

d. Dasselbe vornvorüber (kreuzend).

2. Tupftritt links und rechts vorw. (rückw., seitw., vornvorüber) mit jeweiligem Schlußtritt, zweimal, im Wechsel mit 4 Schritten vorw. und 4 Schritten an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung; das Ganze viermal als Bewegung im Viereck links, sodann im Viereck rechts (128 Zeiten).

b. Dasselbe auch in geschlossenen oder etwas geöffneten Stirnpaaren mit  $\frac{1}{4}$  Schwenkung statt der Drehung der einzelnen.

c. Dasselbe auch mit Hopsen bei den 4 Vorwärts-Schritten.

3. Tupftritt vorw. und Schlußtritt, erst links, dann rechts, darauf ebenso rückw., im Wechsel mit 4 Hüpfen an Ort und 4 Schritten an Ort, letztere mit  $\frac{1}{4}$  Drehung (oder  $\frac{1}{4}$  Schwenkung der Paare); viermal mit links Drehen, dann viermal mit rechts Drehen. Auch so, daß zuerst die Tupftritte rückw. oder das eine mal mit diesen, das andremal mit Tupftritt vorw. begonnen wird.

4. Dasselbe, aber die Tupftritte seitw. und vornvorüber, oder in umgekehrter Reihenfolge.

5. 4 Tupftritte wie bei 3., alsdann 4 Hopserschritte vorw. und 4 gewöhnliche Schritte rückw., sodann wieder 4 Tupftritte, aber die ersten 2 rückw., die folgenden 2 vorw., endlich 4 Hopserschritte vorw. und 4 Schritte an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung; wiederholt als Bewegung im Viereck.

6. Wie 5., aber die Tupftritte seitw. und vornvorüber und statt der 4 Schritte vor- und rückw. 4 Galoppschritte seitw. hin und her.

7. 6 Tupftritte mit jeweiligem Schlußtritt, und zwar links und rechts vorw., seitw., rückw., darauf je 4 Schritte vorw., rückw. und an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung; das Ganze viermal als Bewegung im Kreuz.

b. Dasselbe auch mit 4 Hüpfen statt 4 Schritten an Ort, einen davon mit  $\frac{1}{4}$  Drehung.

8. Wie vorher, aber 8 Tuptritte mit jeweils darauffolgendem Schlußtritt, und zwar je 2 Tuptritte vorw., rückw., seitw. und vornvorüber, alsdann 4 Galoppschritte seitw. hin und her und darauf 4 Hopperschritte vorw. und 4 Schritte an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung; das Ganze 4 mal mit Links- und 4 mal mit Rechtsdrehen.

b. Dasselbe auch mit anderer Reihenfolge der Tuptritte.

9. Mehrmalige Tuptritte auf dieselbe Stelle, vor dem Schlußtritt. Z. B.:

a. 3 Tuptritte links vorw. (b. h. mit dem vorgehobenen linken Fuß dreimal auf den Boden tupfen), sodann Schlußtritt, jede Bewegung in einer Schrittzeit; alsdann dasselbe rechts (zusammen in 8 Schrittzeiten); im Wechsel mit Hüpfen und Drehen wie oben bei Üb. 3.

b. 3 Tuptritte links seitw. mit Seitheben der Arme beim ersten, sodann Schlußtritt mit Armsenken; dasselbe rechts. Das Ganze abwechselnd mit 2 Nachstellschritten seitw. links und 4 Hüpfen an Ort, den 4. (3., 2., 1.) mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts).

U. dergl. m.

10. Tuptrittwechsel vor dem Schlußtritt. Z. B.:

Tuptritt links vorw., rückw. vorw. und Schlußtritt links, in 4 Schrittzeiten; alsdann dasselbe rechts; darauf je 4 Schritte vor- und rückw.; abermals Tuptrittwechsel, aber zuerst Tuptritt rückw.; endlich 4 Hüpfen und 4 Schritte an Ort, letztere mit  $\frac{1}{4}$  Drehung. Das Ganze wiederholt als Bewegung im Kreuz links (rechts) in je 128 Zeiten.

11. Ähnlicher Wechsel wie bei 10., jedoch mit Tuptritt seitw. und vornvorüber; dabei als erste Zwischenübung: 4 Galoppschritte seitw. hin und her; als zweite: 4 Schritte vorw. und 4 Schritte an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung. U. s. w.

12. Tuptrittwechsel je in der ersten von 2 (3, 4) Schrittzeiten, zugleich mit Armübungen. Z. B. in geschlossenen Stirnpaaren: Tuptritt links vorw. mit Vorheben der Arme, Tuptritt links rückw. mit Hochheben der Arme, zurück zur vorigen Stellung und endlich Herstellen der Grundstellung; jede Bewegung in der ersten von 2 Schrittzeiten. Alsdann dasselbe mit dem rechten Fuß. Viermalige Wiederholung je nach folgender Zwischenübung: zweimal links Nebenreihen vornvorüber bei verschränkten Armen und

sodann Umkreisen der linken Führerin durch die rechte, vornvorüber beginnend.

b. Dasselbe, aber rechts beginnend, das Nebenreihen und Umkreisen nach rechts.

c. und d. Wie a. und b., aber zuerst Tuptritt rückw. und das Nebenreihen und Umkreisen hintenvorüber beginnend.

13. In Flankenpaaren ähnlicher Wechsel wie bei 12., hier jedoch von Tuptritt seitw. mit Seitheben und von Tuptritt vornvorüber mit Hochheben der Arme, sowie von Vor- oder Hinterreihen (statt Nebenreihen).

14. In offenen Paaren ähnlicher Wechsel, jedoch von Tuptritt seitw. mit Seitheben und von Tuptritt vorw. mit Vorwärtsbewegen der Arme. Als Zwischenübung hierbei: 3 Schritte vorw. und Schlußtritt in der 4. Zeit, sodann 4 Hüpfе an Ort, den 4. mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts), wieder 3 Schritte vorw. mit Schlußtritt und 4 Hüpfе an Ort, aber den 2. und 4. (1. u. 3.) mit je  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts). U. s. w.

15. Tuptritt mit Drehung. Z. B. in geschlossenen Stirnpaaren:  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf dem Ballen des rechten Fußes und zugleich Tuptritt links seitw. mit Seitheben der Arme (Kammhaltung!), Zurückbewegung in die Grundstellung in der 4. Zeit und sofort in den nächsten 4 Zeiten dasselbe rechts; im Wechsel mit 4 Hopferschritten vorw. und  $\frac{1}{4}$  Schwenkung links. U. s. w. Anmerkung. Weitere Beispiele ähnlicher Art, auch mit Tuptrittwechsel wie oben, sind nach den gegebenen leicht zu bilden.

## XI. Rumpfübungen in der Grundstellung, im Wechsel mit Gehen und Hüpfen.

Bezüglich der Verwendung der hier genannten Übungen vergleiche man die Bemerkung zum X. Abschnitt, Seite 62.

### 33. Gruppe. Rumpfdrehen.\*)

Aufstellung der Klasse im Kreise.

1. Vorbereitende Übungen, nach Befehl: a. Rumpfdrehen links mit Seitheben der Arme — 1! Zurück in die Grundstellung — 2!

\*) Vergl. Üb. 40, S. 38, im I. Teile dieses Buches.

Dasselbe rechts — 3! — 4! Wiederholt. Auch mit Armhaltung auf dem Rücken vor und nach dem Rumpfdrehen.

b. Rumpfdrehen links mit Seitheben der Arme — 1! Zurück mit Armjanten und sofort Rumpfdrehen rechts mit Seitheben — 2! Wiederholter Wechsel dieses Rumpfdrehens — 3! — 4! 2c. 2c.

c. Wie d., aber mit Vor- (Vorhoch-) heben der Arme (bei größeren Abständen zwischen den einzelnen).

2. Das Rumpfdrehen links und rechts wie bei 1 a., zweimal, jede Bewegung in der ersten von 2 Schrittzeiten, alsdann Wiederholung nach je 4 Nachstellschritten seitw. links. Ebenso rechts beginnend und gehend.

3. Das Rumpfdrehen links und rechts wie bei 1 b., aber so, daß das Zurückdrehen in die Grundstellung jeweils in der 4. Zeit erfolgt, zweimal (in 16 Zeiten), wiederholt nach je 4 Schritten vorw. und rückw. und 8 Galoppschritten seitw. links mit raschem Nachstellen in der 8. Zeit.

Ebenso rechts beginnend und antretend.

4. Wie 3., aber widergleich in den Rotten der ersten und zweiten bei entgegengesetzter Stirnrichtung derselben.

5. Wie 3., bei gleicher Stirnrichtung der Rotten, aber die eine dreht zuerst links, die andere rechts, die eine geht vor- und rückwärts, die andere rück- und vorwärts, bei gleichem Antreten.

6. In der Kreis-Flankenreihe: Wechsel des Rumpfdrehens wie bei 3., aber mit Armheben wie bei 1 c., wiederholt nach je 2 Seitsschritten seitw. hin und her (mit Tupschritt vornvorüber je in der 4. Zeit) und 8 Hopperschritten vorw.

7. Wie 6., aber mit widergleichem Drehen und widergleichem Seitwärtsgehen der beiden Rotten einer Linie von Paaren.

8. In der Kreislinie der Stirnpaare: Rumpfdrehen abwechselnd links und rechts wie bei 1 b., aber das Zurückdrehen in jeder 2. Zeit, viermal in 8 Zeiten, wiederholt je nach einer der bei Üb. 1, S. 30 genannten Arten des Umkreisens mit je 8 Hopperschritten.

9. Dasselbe, aber zugleich mit Fußwippen während des Hin- und Herdrehens des Rumpfes.

10. Wie 8, aber nach jedem Rumpfdrehen in 2 Zeiten einmaliges Fußwippen mit vorw. Auf- und Abschwingen der Arme ebenfalls in 2 Zeiten; dieser Wechsel links und rechts viermal wiederholt nach je viermaligem Nebenreihen in den Paaren, wie bei Üb. 1 und 2, S. 41; bei der Reihung Armverschränkung oder Haltung der Unterarme auf dem Rücken.

11. Wie 10., aber in der Flankenlinie, mit Vorschwingen der Arme beim Rumpfdrehen, ferner mit 2 Hüpfen an Ort statt des Fußwippens, und mit Vor- oder Hinterreihen statt des Nebenreihens.

12. Rumpfdrehen bei geschlossenen Füßen. Z. B. in der Kreis-Stirnlinie mit entgegengesetzter Stirnrichtung der ersten und zweiten werde nachstehende Bewegungsfolge angeordnet:

1. Bewegung: Fußdrehen nach innen (bis beide Füße an einander angegeschlossen sind) mit Vorhochheben der Arme;
2. Bew. Rumpfdrehen links mit Seitensenken der Arme;
3. Bew. Zurückdrehen mit Hochheben der Arme;
4. und 5. Bew. wie 2. und 3., aber nach der andern Seite;
6. und 7. Bew. wie 2. und 3.;
8. Bew. Herstellen der Grundstellung;

jede dieser 8 Bewegungen in der ersten von je 2 Schrittzeiten. Wiederholung derselben nach 16 Schritten mit Gehen in der Kette links mit 4 halben Rädern (vergl. Üb. 12. S. 30).

Ebenso mit rechts Drehen beginnend und mit Gehen in der Kette rechts.

### 34. Gruppe. Rumpfbeugen vor- oder rückwärts.\*)

Aufstellung der Klasse im Kreise.

1. Vorbereitende Übungen in der Stirnreihe, nach Befehl:
  - a. Rumpfbeugen vorw. mit Unterarmfassen auf dem Rücken — beugt! In die Grundstellung zurück — streckt! Wiederholt nach Zählen — 1! — 2! u.
  - b. Rumpfbeugen rückw. mit Vor- oder Vorhochheben der Arme, sonst wie bei a.
  - c. Wie a., aber mit Fassung der Hände der Nebenerinnen und mit Rückheben der Arme.

\*) Vergl. Üb. 42, S. 40 des I. Teiles dieses Buches.

2. Kumpfbeugen vorw. mit Armhaltung wie bei 1c. in zwei Schrittzeiten, in den zwei nächsten Zeiten Kumpfstrecken, wiederholt nach je 2 Nachstellschritten seitw. links (rechts).

3. Wie 2., aber mit Kumpfbeugen rückw.

4. Wie 2., aber das einmal Vor-, das andremal Rückbeugen.

5. Nach je einem Galoppdoppelschritt seitw. hin und her und 2 Nachstellschritten seitw. folge das einmal Kumpfbeugen vorw., zweimal in der Art wie bei 2., das andremal ebenso Rückbeugen.

6. Nach je 4 Galopphüpfen und 2 Nachstellschritten seitw. links (rechts) je einmal Kumpfbeugen vorw. und einmal rückw. oder umgekehrt, im Zeitmaß wie bei Üb. 2.

7. Nach einer Seitbewegung wie bei 6. oder nach je 8 Galoppschritten seitw., Kumpfbeugen vorw. und -strecken, in je 2 Zeiten, darauf 4 Schritte vorw. (nach der Kreismitte), abermals Kumpfbeugen vorw. und -strecken und sodann 4 Schritte rückw. Nach der nächsten Seitbewegung in gleicher Weise Kumpfbeugen rückw., aber das erstemal gefolgt von 4 Schritten rückw., das zweitemal von 4 Schritten vorw.

8. Wie 7., aber die ersten beginnen mit Vorbeugen und Vorwärtsgehen, die zweiten mit Rückbeugen und Rückwärtsgehen.

9. Wie 7., aber die Seitbewegung bestehe das einmal aus 4 Galoppschritten seitw. links und 4 Schritten an Ort mit  $\frac{1}{2}$  Drehung links, das andremal werde sie ebenso rechtshin und mit  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts gemacht, so daß die Klasse bald mit der Stirn, bald mit dem Rücken nach der Kreismitte gewendet ist.

10. Wie 9., aber mit widergleichem Beugen und Gehen der ersten und zweiten wie bei 8.

11. Wie 9., aber bei entgegengesetzter Stirnrichtung der ersten und zweiten, welche das Beugen und Gehen in gleicher Weise, aber die Seitbewegung mit ungleichem Antreten ausführen.

12. Wie 11., aber dem Vor- (Rück-) Beugen folgt sofort ein Rück- (Vor-) Beugen, den 4 Schritten vorw. (rückw.) sofort die 4 Schritte rückw. (vorw.), diesen 8 Schritten folgt alsdann wieder ein Hin- und Herbeugen, sodann statt der Seitbewegung wie bei 11. ein Gehen in der Kette mit je 2 halben Rädern.

13. Wie 12., aber dem Hin- und Herbeugen folgt jedesmal ein Tupftritt links und rechts vorw. und rückw. mit jeweiligem

Schlußtritt (wie bei Üb. 3, S. 65), oder ein Tupttrittwechsel in je 4 Bewegungen links wie rechts (wie bei Üb. 10, S. 66), und es wird alsdann die Kette mit 4 halben Nädern gegangen oder gehopft.

14. Wie 13., aber das Hin- und Herbeugen wird zweimal ausgeführt (in 16 Zeiten); ihm folgt der Tupttrittwechsel mit Armübungen wie bei Üb. 12, S. 66; dem Gehen vor- und rückw. schließt sich sofort ein ähnliches Gehen rück- und vorw. an oder umgekehrt (ebenfalls in 16 Zeiten); das Gehen in der Kette wird mit 2 halben Nädern und einem ganzen Nad (zusammen in 16 Zeiten) ausgeführt, die ganze Folge also in 96 Zeiten. U. f. w.

### 35. Gruppe. Rumpfbeugen seitwärts.\*)

Aufstellung der Klasse im Kreise, Einteilung in erste und zweite.

1. Vorbereitende Übungen in etwas geöffneter Stirnreihe nach Befehl. Zuvor lasse man die Unterarme auf den Rücken legen.

a. Rumpfbeugen links seitw. — 1! Strecken — 2! Dasselbe rechts — 3! — 4! Wiederholt.

b. Rumpfbeugen links seitw. mit Seithochheben des rechten Armes (welcher dabei dem Kopf möglichst genähert und in Speichhaltung gehalten werden soll; der linke Arm bleibt auf dem Rücken) — 1! Zurück — 2! Dasselbe nach der andern Seite — 3! — 4! 2c. 2c.

c. Aus der Grundstellung mit gesenkten Armen Seitbeugen mit Armhaltung wie bei b.

2. In der Kreis-Flankenreihe, mit Armhaltung auf dem Rücken: Seitbeugen in 2 Schrittzeiten und in den nächsten 2 Zeiten wieder Rumpfstrecken, darauf 3 Hopperschritte und ein Nachstellschritt vorw., wiederholt, das einemal mit Links-, das andremal mit Rechtsbeugen. Das Nachstellen fällt hierbei je mit der 1. Zeit des Beugens zusammen.

3. Wie bei 2., aber mit Armhaltung wie bei 1b., außerdem widergleiches Beugen der ersten und zweiten.

4. Wie 3., aber dem Beugen und Strecken nach der einen Seite folgt in den nächsten 4 Zeiten dasselbe nach der andern Seite, wiederholt je nach 4 Hopperschritten vorw. und 3 gewöhnlichen Schritten vorw. mit Nachstellen in der 8. Zeit.

\*) Vergl. Nr. 42 a. S. 41 des I. Teiles dieses Buches.

5. Wie 4., aber dem Beugen nach beiden Seiten folgt je ein Nachstellschritt seitw. und 2 Hüpfen an Ort hin und her, und an die Stelle der Fortbewegung wie bei 4. tritt ein viermaliges Vorreihen in den Flankenpaaren. Dabei üben entweder

- a. beide Rotten nach der gleichen Seite oder
- b. in widergleicher Weise.

6. Wie 5., aber dem Beugen und Strecken nach der einen Seite folgt der Nachstellschritt nach derselben Seite mit 2 Hüpfen an Ort (oder seitw.), darauf erfolgt dasselbe, Beugen und Schreiten, nach der andern Seite, und statt vorzureihen wird hintergereiht.

7. Bei entgegengesetzter Stirnrichtung der ersten und zweiten in der Flankenlinie, wobei je eine erste einer zweiten gegenübersteht, erfolgt wieder das Beugen links und rechts wie bei 5., diesem aber eine Seitbewegung links und rechts mit je 4 Galoppschritten; sodann gehen alle ersten mit 4 Schritten vorw. außen (innen) an den Gegenüberstehenden vorüber (in der Form des Vorreihens) und stellen sich mit dem Rücken gegen diese gewendet hinter dieselben; darauf thun die zweiten dasselbe. Nachdem beide diese Ortsveränderung einmal wiederholt haben, wird die ganze Übungsfolge, aber mit Wechsel der Bewegungsrichtung, wiederholt.

b. Dasselbe mit Ortsveränderung der einzelnen in der Form des Hinterreihens.

c. Dasselbe auch mit geteilter Thätigkeit in der Art, daß z. B. die ersten beugen, während die zweiten galopphüpfen.

8. Wie 7., aber den Galoppschritten hin und her folge zunächst wieder ein Seitbeugen hin und her, diesem ein Tupftritt seitw. mit Seitsträghochheben der Arme und darauf Zurückbewegung in die Grundstellung, sodann dasselbe nach der andern Seite, jede dieser 4 Bewegungen in der ersten von 2 Schrittzeiten. Daran schliesse sich Durchschlängeln jeder ersten nach vorn mit 16 Schritten oder Hopperschritten derart an, daß sie an der nächsten zweiten rechts, an der folgenden links vorübergeht und die dritte rechts umkreist, worauf die zweiten dasselbe ausführen. Bei der Wiederholung beginnen diese Bewegungen nach der andern Seite.

9. In der etwas geöffneten Kreis-Stirnlinie (alle mit Stirn nach der Mitte) erfolge die Üb. 8 mit folgenden Abänderungen: an die Stelle der Tupftritte seitw. tritt das Rumpfdrehen mit Seitheben



der Arme; diesem folgen zunächst 3 Schritte vorw. mit Schlußtritt in der 4. Zeit, Rumpfbeugen vorw. und -strecken in 4 Zeiten (wie bei Üb. 2, S. 70), sodann dieselbe Bewegung rückw.; dann erst komme das Durchschlängeln um die zwei nächsten und das Kreifen um die drittfolgende, stets vornvorüber beginnend, die ersten aber linkshin, die zweiten rechtshin sich bewegend.

10. Die Üb. 9 bei entgegengesetzter Stirnrichtung der ersten und zweiten mit folgenden Abänderungen: an die Stelle der Galoppschritte tritt zweimaliges Fersenheben (in den Zehenstand) mit Vorhochheben der Arme und Fersensenken in die Grundstellung, jede dieser 4 Bewegungen wieder in der ersten von 2 Schrittzeiten; an die Stelle des Durchschlängelns tritt das Gehen (Hopsen) in der Kette in 16 Zeiten; darauf folgen 4 Schritte vorw., 4 an Ort mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, 4 vorw. und 4 an Ort ohne Drehung, so daß zuletzt jede die entgegengesetzte Stirnrichtung hat wie vorher, worauf die ganze Folge von neuem, aber nach der andern Seite, beginnt. U. s. w.

## Zweite Turnstufe.

Mädchen im (4. oder) 5. Schul-, im (10. oder)  
11. Lebensjahre.

### 1. Kurze Übersicht über die Klassenaufgaben im Turnen.

1. Ordnungsübungen: Bildung der Säule und Doppelsäule von Paaren; Ziehen derselben; Kreisumzug mit Kette; Öffnen und Schließen der Paare, die kleine Kette; widergleiche Drehungen der einzelnen im Paare in der Form des Zu- und Abwendens, sowie des Umkehrens nach innen oder außen; widergleiche oder ungleiche Bewegungen der einzelnen des Paares hin und her, im Viereck, im Kreuz, als sog. Schieben u.; Kreisbewegungen als Umkreifen, Rad und Ring der Paare, Kreifen der Paare, Kreifen der einzelnen nach außen; Wechsel und Verbindungen dieser Übungen unter sich und mit Reihungen in den Paaren oder mit Schwenkungen derselben.

2. Gehen, Laufen, Hüpfen: Nachstellgang; Gehen im Dreitritt; Schottischhüpfen im Dreivierteltakt, hier Dreitritthupf genannt; Gehen mit Trittwechsel; Schottischhüpfen (im Zweivierteltakt); Galopp hüpfen vorw., rückw.; Hüpfen auf beiden Füßen zu und aus Schrittstellungen.

3. Freitübungen im Stehen: Armschwingen, Armkreisen, ungleichartige Armübungen; Schreiten in den Stand auf einem Bein („Straffschritt“), sowie in den Behenstand und in demselben; Drehungen in Schrittstellungen; Hin- und Herdrehen oder -beugen des Rumpfes, Schrägbeugen desselben; Rumpfübungen zugleich mit Tuptritt.

## II. Ziehen der beiden, bald getrennten, bald vereinigten Flanken-Rotten eines aus Paaren bestehenden Reihenkörpers,

auch in Verbindung mit Änderung der Reihung in den Paaren beim Zusammentreffen beider Rotten.

Über Zweck und Verwendung der hier genannten Übungen ist dasselbe zu sagen, was zu den Übungen des II. Abschnittes der ersten Turnstufe, S. 1, bemerkt wurde.

Bei den 8 ersten der nachfolgenden Übungen werde die Klasse, nachdem sie durch Abzählen zu zweien in Paare, also in die Rotte der ersten und zweiten eingeteilt wurde, als Flankenlinie der Paare auf der großen Mittellinie oder einer Diagonale des Turnraumes aufgestellt. Haben nicht alle Platz auf derselben, so stelle man den Rest im gabelförmigen Anschluß an die Mittellinie (Diagonale) derart auf die Umzugsbahn, daß die übrigen ersten rechts, die zweiten links von der Mittellinie stehen. Oder man lasse Paare an die Stelle der einzelnen treten und jene ebenso verfahren, wie es von diesen in den nachfolgenden Beispielen verlangt wird.

1. Gruppe. **Widergleiches Ziehen der Flanken-Rotten aus der Mittellinie des Turnraumes durch die Umzugsbahn\*)** mit darauffolgendem Wiedereinreihen in die Linie oder Säule der Paare.

1. Ziehen nur einer Flankenrotte, aus der Flankenlinie der

\*) Vergl. 9. Gruppe der ersten Stufe, S. 22 u. f.

Paare rechts oder links austretend, also an der rechten oder linken Seite der stehenbleibenden Kotte vorüberziehend und bei der Rückkehr sich wieder in die Linie zur anfänglichen Ordnung einreihend, mit Laufen:

a. Die ersten nach rechts austreten, rechts durch die halbe Umzugsbahn ziehen und darnach von der rechten Seite her wieder an ihren Standort eintreten; sofort die zweiten nach links dasselbe.

b. Umgekehrt wie bei a.: die zweiten rechts, die ersten links.

c. Die ersten links austreten, rechts ziehen und von der linken Seite her wieder einreihen; alsdann die zweiten dasselbe anderseitig.

d. Umgekehrt wie bei c. U. s. w.

e. Dieselben Übungen in der gedrängten Säule von ersten und zweiten Stirnpaaren, wobei noch das Durchziehen der einen Paare oder nur einer Kotte derselben unter den von den andern, sich vorher öffnenden Paaren gebildeten Thoren hinzukommt.

Darauf Umkehren aller und dasselbe Ziehen, aber nun mit den letzten an der Spitze.

2. Dasselbe von beiden Kotten der Flankenlinie zugleich (4 Fälle). Beim Begegnen, was am andern Ende der Mittellinie stattfindet, reiht sich jede zweite wieder hinter diejenige erste, mit welcher zusammen sie ein Paar bildete (vgl. Fig. 11, S. 80).

3. Die vorige Übung mit Hopfergang statt mit Laufen, oder b. mit Wechsel von Gehen und Hopfen in vorausbestimmter Weise (z. B. in der Umzugsbahn hopfen, in der Mittellinie gehen u.).

4. Die Übungen 2 oder 3 ohne Unterbrechung wiederholt in der Art, daß das einemale die ersten nach rechts, das nächstemal aber nach links in die Umzugsbahn, die zweiten aber stets widergleich ziehen.

5. Dasselbe mit der Abänderung, daß das einemale beim Begegnen sich in den Paaren die ersten, das nächstemal sich die zweiten den andern vorreihen.

6. Dasselbe mit viermaliger Wiederholung in der Art, daß das erstemal die ersten nach rechts aus der Mittellinie in die Umzugsbahn ziehen und beim Begegnen sich den zweiten rechts nebeneinander, beim zweitemale wieder rechts ziehen und sich den zweiten hinterreihen, beim drittenmale aber nach links ziehen und sich den

zweiten links nebenreihen, beim viertenmale abermals links ziehen und den zweiten sich wieder vorreihen, so daß die anfängliche Ordnung wieder vorhanden ist.

Zieht nun die ganze Flankenlinie nach links (rechts) in der Umzugsbahn weiter und durch die andere (kleine) Mittellinie, so kann sich hier die ganze Bewegungsfolge von neuem abspielen ähnlich wie bei Üb. 1, S. 20.

7. Dasselbe mit Ziehen durch eine Diagonale statt durch eine Mittellinie.

8. Die vorigen Übungen mit der Abänderung, daß beim erstmaligen Sich-Begegnen der Rotten diese nicht in die Mittellinie einbiegen, sondern aneinander vorüberziehen, sich dabei rechts oder links ausweichend, und in der Umzugsbahn ihren Weg weiter verfolgen. Erst beim zweiten oder dritten Begegnen findet alsdann das Anreihen der Rotten in einer der bei Üb. 6 genannten Arten statt.

9. Die vorigen Übungen vom gewöhnlichen Sammelplatz aus begonnen, von welchem zuerst die Flankenlinie oder die Säule von Stirnpaaren in die Umzugsbahn und von da in eine Mittellinie oder Diagonale zieht. Nachdem nun in den obigen Arten die Trennung und Wiedervereinigung der Rotten im Weiterziehen nach Befehl oder in vorausbestimmter Weise ein- oder mehrmals stattfand, führe man zuletzt die Klasse an den anfänglichen Standort zurück (Aufzug zur Säule der Paare; Abzug aus der Säule zur Linie).

## 2. Gruppe. **Widergleiches Ziehen der Flankenrotten auf verschiedenen Linien des Turnraumes, in Verbindung mit Zurückziehen der Rotten.**

1. Mit Zurückziehen von einer Ecke der Umzugsbahn aus. Die Flankenlinie der Paare zieht (mit Laufen, Hopfen u. c.) auf der Umzugsbahn bis zu einer Ecke derselben; von hier aus ziehen die Rotten nach außen, also die eine links, die andre rechts, längs der Umzugsbahn zurück bis zu einer andern Ecke oder bis zu den letzten und von da aus nach innen auf der Bahn abermals zurück, d. h. wieder in der anfänglichen Richtung weiter, wobei sich die einzelnen der Paare in einer der oben bei Üb. 6 der

vorigen Gruppe genannten Arten aneinander reihen; auch so, daß an jeder der 4 Ecken der Bahn eine andre Art von Reihung in den Paaren stattfindet.

Um bei solchen aneinandergereihten Wiederholungen die Dauer des Laufens zc. nicht zu lange auszudehnen, kann man auch dabei die Anordnung treffen, daß in der einen Richtung gelaufen (gehöpft zc.), in der entgegengesetzten aber gegangen werde u. dergl.

2. Dasselbe mit Ziehen und Zurückziehen entlang der Diagonalen des Turnraumes.

3. Dasselbe mit Ziehen und Zurückziehen entlang der Mittellinien des Turnraumes.

4. Dasselbe wie bei 2. und 3., jedoch an das widergleiche Zurückziehen der beiden Rotten entlang der Mittellinie oder der Diagonale schließt sich unmittelbar das widergleiche Ziehen jener nach außen durch die halbe Umzugsbahn an (Fig. 9).

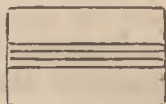


Fig. 9.

5. Die vereinigten Rotten ziehen (als Linie oder Säule) auf der einen Mittellinie bis zu deren Mitte, von da widergleich zuerst zurück entlang derselben, dann nach außen in die Umzugsbahn bis zur andern Mittellinie, entlang dieser bis zur Mitte (gegeneinander), von da abermals widergleich zurück bis zur Umzugsbahn und in dieser weiter bis zum andern Endpunkt der erstgenannten Mittellinie, auf der sie alsdann wieder vereinigt in entgegengesetzter Richtung wie anfangs ziehen (Fig. 10). Leicht ist die ununterbrochene Wiederholung dieser Bewegungen mit veränderten Reihungen in den Paaren beim Zusammentreffen der Rotten anzuordnen.

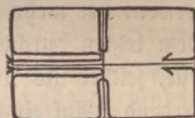


Fig. 10.

6. Wie 5., aber das Ziehen geschieht entlang der halben Diagonalen statt der Mittellinie.

Anmerkung. Andere Beispiele können nach den gegebenen leicht gebildet werden. Man vergleiche auch Ab. 7, S. 21, sowie die 1. Gruppe der 3. Turnstufe.

3. Gruppe. Gleichartiges Ziehen der beiden Flankenrotten, im übrigen wie bei der vorigen Gruppe.

Da die hierhergehörigen Übungen mit Ausnahme der hier vor-

kommenen Reihungen in den Paaren beim Zusammentreffen der Rotten denjenigen ganz gleich sind, welche schon in der 10. Gruppe der ersten Turnstufe, S. 23 u. f., genannt wurden, so kann es hier genügen, auf diese hinzuweisen.

### III. Durchzug durch das „Thor“ oder durch die „Laube“.

Neben der zu gewährenden lebhafteren und ansprechenden Bewegung soll bei den hier genannten Übungen auch der Gegensatz von gebeugter und aufrechter Körperhaltung zur Geltung kommen und gewissermaßen spielend Kumpf- und Kniebeugen geübt werden.

#### 4. Gruppe. Ziehen der Säule von Stirnpaaren durch das sog. Thor, oder durch die sog. Laube.

1. Ziehen durch das vom vordersten Paare gebildete Thor.

Während des Ziehens (mit Laufen, Hopfen u.) der Stirnsäule durch die Amzugsbahn sollen auf ein gegebenes Zeichen (Händeklappen u. dergl.) die zwei des vordersten Paares plötzlich halten, sich einander zuwenden, dabei einen Schritt zurücktretend, so daß ein Abstand von etwa 2 Schrittlängen zwischen beiden entsteht, sich an den Händen fassen und die Arme möglichst hochheben. Dies ist das sog. Thor, unter welchem alle anderen Paare unverweilt bei mehr oder weniger gebückter Haltung hindurchziehen. Dem letzten durchziehenden Paar schließt sich alsdann das vorher erste, seither als Thor stehengebliebene Paar an, nun zum letzten werdend. Auf ein neues Zeichen, mit welchem man übrigens nicht bis zur Vollendung des Durchzuges durchs Thor zu warten braucht, bildet das anfänglich zweite, jetzt vorderste Paar abermals ein Thor, und das ganze Bewegungsspiel wiederholt sich solange, bis alle Paare einmal als Thor gestanden haben, oder dem Lehrer des Guten genug zu sein scheint.

2. Dasselbe, aber die Thore werden ohne besonderes Zeichen an bestimmten Stellen des Turnraumes, z. B. an den Ecken der Amzugsbahn, den Anfangspunkten der Mittellinien u. dergl. m. gebildet.

3. Wie 1. oder 2. mit der Abänderung, daß stets mehrere der vordersten Paare (die 2, 3 u. ersten Paare) je ein Thor, zusammen also eine sog. Laube oder einen Thorweg bilden. Diese schließen sich dann wieder in einer unter sich unveränderten Reihenfolge dem letzten Paare an.

4. Die Säule werde in 2 (3 oder mehr) sich einander unmittelbar anschließende Unterabteilungen geteilt, wovon jede für sich so wie die ganze Klasse bei Ab. 1 oder 2 verfährt. Dies ist besonders bei großen Klassen an Stelle der Ab. 1 oder 2 empfehlenswert.

5. Wie bei 4., aber je die vorderste Abteilung bildet wie bei 3. eine Laube, unter welcher die andern Abteilungen hindurchziehen.

6. Die ganze Klasse bildet, am Standort oder mit Unterbrechung des Ziehens, eine Laube, worauf die Paare nacheinander, das letzte (erste) voraus, unter dieser durch- und in der Umzugsbahn weiterziehen. Nach einer oder mehreren Wiederholungen folge dasselbe mit Ziehen in umgekehrter Richtung.

7. Dasselbe, aber jedes durchziehende Paar, am Ende der Laube angelangt, reißt sich zur Fortsetzung derselben neben das am Ende der Laube stehende Paar an. Nachdem alle Paare in dieser Art ein- oder mehreremale durch die Laube gezogen sind, beginnt das Weiterziehen aller als Stirnpaare.

8. Ähnlich wie vorher, jedoch zuerst mit Durchziehen durch das vom vordersten Paar am Anfange einer Seite der Umzugsbahn (oder einer Mittellinie, oder einer Diagonale) gebildete Thor und mit sofortigem Nebenreihen der durchgezogenen Paare zur Bildung der Laube, durch welche wieder alle Paare, dasjenige voraus, welches zuerst sich zum Thore aufstellte, hindurch und weiter in Stirn ziehen; wiederholt auf den verschiedenen Linien des Turnraumes.

9. Wie 8., aber die vordere Hälfte der Säule bildet sofort eine Laube, unter welcher wie bei 5. die hintere Hälfte der Säule hindurchzieht, nur daß jetzt ihr sich je die letzten der als Laube stehenden Paare der Reihe nach anschließen und ihr nachziehen. Auf diese Weise wird wieder die anfänglich vordere Hälfte zur letzten, aber bei umgekehrter Reihenfolge der einzelnen Paare wie anfangs. Nach dreimaliger Wiederholung des Ganzen

ist die ursprüngliche Reihenfolge aller Paare wieder hergestellt. Dasselbe auch mit Vorausziehen der Kleinsten.

10. Wie 8., aber das letzte Paar der Säule bildet ein Thor, alle andern kehren um (links oder rechts oder nach innen), ziehen durch dasselbe, reihen sich zur Laube an und ziehen wieder durch diese, das anfänglich letzte Paar voraus, welches dann als vorderstes in der Bahn weiterzieht. Nach einer Wiederholung ist die frühere Ordnung und Bewegungsrichtung wiederhergestellt.

11. Wie 10., aber die letzte Hälfte der Säule bildet sofort eine Laube, unter welcher nach einem Umkehren der einzelnen in der vorderen Hälfte der Säule diese hindurchzieht und wobei im übrigen wie bei 9. verfahren wird. Vor jeder Wiederholung schalte man ein Umkehren aller ein. Dies kann auch ein andermal mittelst einer halben Schwenkung der Paare bewerkstelligt werden.

12. Wie 10., aber nach dem Umkehren der Paare ziehen die beiden Flankenrotten der Säule außen am Thor vorüber und nach innen durch dieses zurück, wobei sich wieder die durchgezogenen Paare nacheinander an die stehenden zur Laube nebenreihen. U. dergl. m.

### 5. Gruppe. Aufzug aus der Linie zur Säule der Stirnpaare und Abzug zur Linie derselben mit Durchzug durch Thor und Laube.

1. Ziehen der Flankenlinie der Paare durch eine Mittellinie (oder Diagonale) des Turnraumes. Vom Ende derselben aus widergleiches Ziehen der Rotten der ersten und zweiten nach außen durch die halbe Umzugsbahn. Beim Begegnen der beiden vordersten bilden dieselben am Anfange jener Mittellinie (oder Diagonale) ein Thor, unter welchem die andern in der Richtung dieser Linie durchziehen und sofort zur Bildung einer Laube sich neben ihre Rottengenossen reihen. Darauf ziehen alle Paare unter der Laube durch wie bei Ab. 8 der vorigen Gruppe, womit die Säule der Stirnpaare hergestellt ist (Fig. 11).



Fig. 11.

Der Abzug zur Linie geschieht auf gleiche Weise, nur zieht jedes Paar nach Vollendung seines Durchzuges durch die Laube als Flankenpaar weiter.



2. Dasselbe, nur findet das widergleiche Ziehen der Rotten schon von der Mitte des Turnraumes nach vorn um die beiden zur Seite gelegenen, von den halben Diagonalen und einer Seite der Umzugsbahn gebildeten Dreiecke statt. Das Thor der vordersten wird demgemäß auch erst in der Mitte des Raumes gestellt, von wo aus die Laube in der Richtung des anfänglichen Ziehens bis zur Umzugsbahn und in dieser nach links (rechts) weiter sich bildet (Fig. 12).



Fig. 12

3. Wie *Üb. 1*, aber das widergleiche Ziehen der Rotten findet als Rückzug entlang der Linie (durch welche vor der Teilung gezogen wurde, also entweder entlang der Mittellinie, oder einer Diagonale oder einer Seitenlinie der Umzugsbahn) statt, ähnlich wie bei *Üb. 1* der 2. Gruppe, S. 76.

4. Ziehen wie bei 3., aber je zwei der Zurückziehenden bilden gleich beim Beginn ihres Rückzuges durch Hochheben ihrer inneren Arme und durch Handfassen sich nach den letzten hin fortbewegende Thore, unter welchen die noch nicht getrennten Flankenpaare bis zu ihrer Trennung weiterziehen. An der nächsten Ecke oder bei den letzten angelangt, ziehen die andern nacheinander unter den Thoren hindurch und den übrigen als Stirnpaare nach.

5. Wie 4., aber das vorderste der die Thore bildenden und zurückziehenden Paare bleibt nach einiger Zeit an einer bestimmten Stelle, z. B. unmittelbar nach dem Durchzug des letzten Flankenpaares stehen, die nachziehenden Paare lösen die Fassung, ziehen außen am Thor vorüber und sofort durch dieses nach innen zurück mit Nebenreihen; im übrigen wie bei 1.

6. Wie 4., aber das Zurückziehen entlang der Linie erfolgt mit Galopp hüpfen seitwärts und Fassung beider Hände der zum gleichen Paar Gehörigen; im übrigen wie bei 4. oder 5. u. dergl. m.

#### IV. Fortbewegungen entlang der im Kreise aufgestellten Klasse.

6. Gruppe. Umläufe in dem von beiden sich gegenüberstehenden Rotten der ersten und zweiten der Paare gebildeten **Doppel-Kreis**.

Einen solchen Doppelkreis erhält man unter anderm, wenn

man die Klasse zuerst als Kreisreihe mit Stirn nach der Mitte aufstellt, in Paare einteilt, in diesen links (rechts) mit 2 Schritten Abstand hinterreihen und die innen Stehenden sich umkehren läßt.

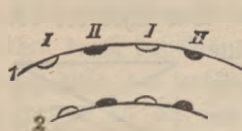


Fig. 13.

Oder wenn alle Paare erst  $\frac{1}{4}$  Schwenkung u. d. M.\*) machen, alsdann die einzelnen der Paare sich einander zuwenden (mit  $\frac{1}{4}$  Drehung nach innen) und die außen stehenden einen oder zwei Schritte rückwärts gehen. U. dergl. n.

Schließlich werden die Paare noch in erste und zweite Paare eingeteilt, z. B. dadurch, daß man die im äußeren oder im inneren Kreise Stehenden zu zweien abzählen läßt.

1. Umlauf einzelner Stirnpaare durch den zwischen den beiden Rotten befindlichen Raum, die sog. Gasse.

Ein vom Lehrer bestimmtes Paar beginnt den Umlauf, sich dabei zum Stirnpaare umbildend, nach rechts (links), d. h. so, daß während des Umlaufes es seine rechte (linke) Seite dem Mittelpunkt des Kreises zuwendet, und läuft bis an seinen Standort, wo es sich wieder in anfänglicher Weise (mit Gegenüberstellung der einzelnen) aufstellt. Je auf ein bestimmtes Zeichen oder nach einer bestimmten Anzahl (z. B. nach je 8) Lauffschritten folgt dasjenige Paar, an welchem das vorhergehende zuerst vorübergelaufen war. Haben alle Paare den Umlauf ein (zwei zc.) Mal vollendet, so wird er auch nach der andern Richtung ausgeführt; auch, nachdem ein Platzwechsel zwischen den außen und innen Stehenden stattgefunden hat.

b. Dasselbe mit Hopsfergang.

2. Dasselbe mit Galopp hüpfen seitw. und mit Beibehaltung der Gegenüberstellung der einzelnen in den Paaren. Dabei hält jede die ihr gegenüber Befindliche an den Unterarmen gefaßt.

3. Wie 1., aber die einzelnen der Paare bewegen sich in entgegengesetzten Richtungen durch die (hinlänglich erweiterte) Gasse. Dabei eilen die dem inneren Kreise Angehörigen auf der inneren Seite der ihnen entgegen Kommenden vorüber.

\*) Die Abkürzung „u. d. M.“ soll in folgendem immer soviel heißen als „um die Mitte“.

4. Die Übung 1 mit Durchschlüpfen unter der von den stehenden Paaren gebildeten Laube.

5. Gleichzeitiger Umlauf aller ersten oder zweiten (also der gleichzähligen) Paare, im übrigen wie bei 1.

6. Dasselbe, im übrigen aber wie bei 3.

7. Dasselbe, im übrigen aber wie bei 4.

8. Umlauf der ersten oder zweiten Paare mit widergleichem Durchschlängeln der einzelnen dieser Paare durch die Abstände in den Rotten der stehenden Paare. Es laufen also die Angehörigen des äußeren Ringes durch dessen Abstände, die des inneren Ringes durch die gegenüberliegenden. Die schlängelnden Paare öffnen und schließen sich dabei im Wechsel.

9. Dasselbe auch mit Bildung von Thoren, wenigstens durch die im inneren Kreise nebeneinander Stehenden.

10. Dasselbe, aber die Inneren ziehen in entgegengesetzter Richtung wie die Äußerer.

11. Die Übung 8 auch zugleich mit wechselndem Öffnen und Schließen der nicht schlängelnden Paare (nach außen und innen).

12. Die Übung 8 auch in der Art, daß nur an einer bestimmten Anzahl der Stehenden vorübergelaufen wird, worauf die einzelnen der laufenden Paare sich trennen, in die nächsten Abstände der beiden stehenden Rotten sich einreihen und die andern Paare nach gleicher oder entgegengesetzter Richtung in ähnlicher Weise laufen; im übrigen nach Art der in der 14. Gruppe der ersten Turnstufe (S. 28 u. f.) aufgezählten Übungen.

13. Widergleiches Hin- und Herschlängeln der einzelnen der gleichzähligen Paare, im übrigen wie bei der vorigen Übung und bei Üb. 7, S. 31.

14. Fortbewegungen mit Umkreisen oder in der Achte wie bei den Übungen der 15. Gruppe der ersten Turnstufe (S. 30 u. f.), hier aber stets von den einzelnen der ersten oder zweiten Paare a. widergleich oder b. gleich oder c. in ungleicher Weise ausgeführt. Es seien hier nur noch folgende Beispiele erwähnt:

15. Umlauf der ersten oder zweiten Paare im Kreise mit gleichartigem Durchschlängeln der einzelnen derselben unter Bei-

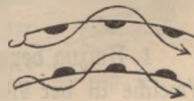


Fig. 14.

behaltung ihres Abstandes, so daß, wenn die eine innerhalb der Gasse ist, die andere sich außerhalb derselben befindet (Fig. 14).

16. Dasselbe mit Laubenstellung der anderen (stehenden) Paare.

17. Dasselbe mit fester Fassung der Hände in den schlingelnden Paaren, welche also über diejenigen, an welchen sie vorüberlaufen und welche abwechselnd auf dem äußeren und inneren Kreise stehen, hinweggehoben werden müssen.

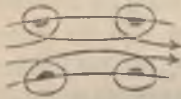


Fig. 15.

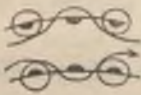


Fig. 16.

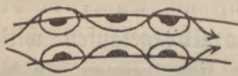


Fig. 17.

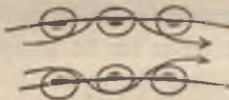


Fig. 18.

18. Umlauf im Kreise wie bei Üb. 4, aber mit widergleichem Kreisen der einzelnen um jede vierte (dritte, zweite) der gleichzähligen Rotte in den stehenden Paaren, dabei das Kreisen mit Vorvorüberlaufen beginnend („Schleife von innen“) (Fig. 15).

19. Wie Üb. 18, aber die Schleife um jede zweite mit Durchschlingeln und mit Vorüberlaufen hinter jeder ersten von zweien (Fig. 16).

20. Wie Üb. 18 aber das Kreisen mit Hintervorüberlaufen beginnend („Schleife von außen“).

21. Wie Üb. 20, aber die Schleife um jede zweite mit Durchschlingeln und Vorüberlaufen vor jeder ersten von zweien (Fig. 17).

22. Dasselbe, aber mit Umkreisen jeder Folgenden, jedoch mit Wechsel des Vor- und des Hintervorüberlaufens („Schleifenwechsel“) (Fig. 18).

Anmerkung. Andere Übungen ähnlicher Art sind leicht zu finden; vergl. auch unten die Zwischenübungen in der 21. Übungsgruppe.

7. Gruppe. Fortbewegung der Stirnpaare innerhalb der von den beiden sich gegenüberstehenden Kreisrotten gebildeten Kreisbahn mit Unterbrechung des Ziehens durch Schwenken und Kreisen der Paare.

1. Umzug der ersten (zweiten) Paare in der genannten Kreisbahn (welche in der Weise wie bei der vorigen Gruppe gebildet ist), zeitweise unterbrochen durch ganze Schwenkungen u. d. M.

der ziehenden Paare. Hierbei bilden sich diese Paare zuerst zu Stirnpaaren (mit verschränkten Armen) um, laufen rechts (links) kreisend in der Kreisbahn und machen bei jedem 4. (5., 2c.) der stehenden Paare eine ganze Schwenkung u. d. M. mit 8 Laufschritten, das einemal links, das anderemal rechts schwenkend. Nach einem Umlauf dieser Art (oder nach zweien oder nach einer bestimmten Zahl von Wiederholungen) treten die einzelnen der Paare an ihren früheren Standort (bezw. im Doppelkreis als Gegenüberstehende) wieder ein, und die anderen Paare machen nun dieselbe Übung.

2. Dasselbe mit der Abänderung, daß nach jeder ganzen Schwenkung ein widergleiches Umkreisen der einzelnen des schwenkenden Paares um die zunächst im Doppelkreis Stehenden (vergl. vorige Gruppe, Üb. 17) ausgeführt wird.

3. Ähnlich wie Üb. 2, jedoch das widergleiche Umkreisen geht der ganzen Schwenkung voraus.

4. Kreislauf wie bei Üb. 1, aber mit Unterbrechung durch halbe Schwenkungen u. d. M. und durch teilweises Zurücklaufen. Bei jedem 4. (6., 8.) der stehenden Paare angelangt, machen die laufenden Paare  $\frac{1}{2}$  Schwenkung u. d. M., laufen wieder zurück bis zum zweitvorhergehenden Paare, machen hier abermals  $\frac{1}{2}$  Schwenkung, aber nach der anderen Seite, und wiederholen einigemale diese Übung, u. s. w.

5. Ähnlich wie Üb. 4, aber nach der halben Schwenkung folgt kein Zurücklaufen, sondern statt dessen Kreisen der einzelnen des schwenkenden Paares nach außen um die zunächst Stehenden, um sich vor Vollendung des ganzen Kreises wieder als Stirnpaar nebeneinander zu reihen und in der anfänglichen Richtung weiter zu laufen (Fig. 19).

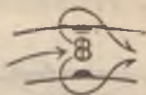


Fig. 19.

6. Ähnlich wie Üb. 5, nur werden nicht die zunächst Stehenden, sondern die unmittelbar Vorhergehenden umkreist, und zwar derart, daß nach der halben Schwenkung die Paare sich öffnen und ihre einzelnen nach außen zurücklaufen (Fig. 20).

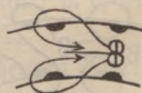


Fig. 20.

7. Unterbrechung des Kreislaufes wie bei 1, hier aber durch

ein Kreisen der Stirnpaare um eine einzelne der auf dem äußeren oder inneren Kreise Stehenden; z. B. mit je 16 (12) Lauffschritten Kreisen um eine einzelne jedes vierten Paares, das einmal um die auf dem äußeren, das nächstemal um die auf dem inneren Kreise Stehenden.

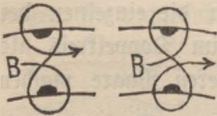


Fig. 21, 22.

8. Ähnlich wie 7, aber Unterbrechung durch Lauf in der Achse um die beiden zum selben Paar Gehörigen, das einmal wieder nach außen, das anderemal nach der Kreismitte hin die Achse beginnen (Fig. 21 u. 22).

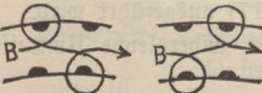


Fig. 23, 24.

9: Ähnlich wie 8, nur wird der erste Kreis um die Äußere des einen Paares, der zweite um die Innere des nächsten Paares gemacht und das nächstemal mit dem Kreis um die Innere begonnen (Fig. 23 u. 24).

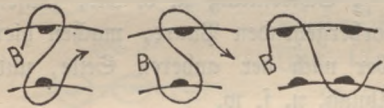


Fig. 25, 26, 27.

10. Ähnlich wie 8 oder 9, jedoch der erste Kreis wird mit Hintenvorüberlaufen begonnen; die laufenden Paare bewegen sich also in einer S-förmigen Linie um die beiden sich gerade oder schräg Gegenüberstehenden.

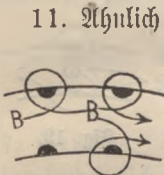


Fig. 28, 29.

11. Ähnlich wie 7, aber dem Kreisen des Paares um eine einzelne folgt sofort das widergleiche Kreisen der einzelnen dieses Paares um die beiden sich Gegenüberstehenden desselben oder des nächsten der stehenden Paare (Fig. 28).

12. Ähnlich wie 11, aber zuerst erfolgt das widergleiche Umkreisen durch die einzelnen der laufenden Paare, sodann der Lauf in der Achse oder in der S-förmigen Linie um die einzelnen des nächsten der stehenden Paare (Fig. 29).

11. vergl. m.

8. Gruppe. Fortbewegungen entlang der im Kreise aufgestellten Stirnlinie von Paaren, mit Einteilung derselben in erste und zweite Paare.

1. Umzug der ersten (zweiten) Paare als Flankenpaare im Kreise mit Durchschlängeln durch die Abstände zwischen je zweien der an Ort verharrenden Paare.

Die einzelnen der sich in Bewegung versetzenden Paare machen zu dem Zweck zuerst  $\frac{1}{4}$  Drehung nach der Seite, nach welcher der Umlauf erfolgen soll. Während der Bewegung sollen sie immer dicht hintereinander bleiben. Im übrigen wie bei Ab. 3 auf Seite 28.

2. Dasselbe, aber die einzelnen der laufenden Paare bewegen sich auf entgegengesetzten Seiten der stehenden Paare vorüber und kreuzen sich immer innerhalb der Abstände zwischen diesen, und zwar so, daß die letzte des Flankenpaares stets hinter der anderen vorüberläuft.

3. Umzug der Stirnpaare wie bei 1, vor dem nächsten Paare vorüber beginnend. Für den Weg von einem Abstand bis zum nächsten, d. h. für den Halbkreis rechnet man in der Regel 6 (8) Lauffschritte.

4. Dasselbe hinter dem nächsten Paare vorüber beginnend; dabei ordnet man an, daß bei Beginn ihres Umzuges

- a. entweder die Paare  $\frac{1}{2}$  Schwenkung u. d. M. oder
- b. die einzelnen derselben  $\frac{1}{2}$  Drehung machen;

ferner daß die Arme verschränkt oder die Hände wie bei Ab. 5, Seite 14, gefaßt werden.

5. Umzug der Stirnpaare um einen bestimmten Teil des Kreises, abwechselnd von den ersten und zweiten Paaren ausgeführt; im übrigen wie bei der Ab. 5 bis 10 auf Seite 29 u. f. Es seien nur 2 Beispiele davon hier besonders genannt, wobei jedes Stirn paar den Umzug ohne vorherige Schwenkung u. d. M. oder Drehung der einzelnen, also nach vorn beginnt:

a. Schlängeln mit Vorüberlaufen an je 2 der stehenden Paare; nach je 12 (16) Lauffschritzeiten laufen die anderen Paare in entgegengesetzter Richtung.

b. Wie a., aber mit Vorüberlaufen an je 3 stehenden Paaren;

nach je 18 (24) Zeiten beginnen die andern. Die Stirn der Stehenden ist dabei abwechselnd nach innen und außen gewendet.

6. Schlingelzug wie bei 5 b. in je 18 Zeiten, aber in den nächsten 6 Zeiten machen die in die Linien eintretenden Paare  $\frac{1}{2}$  Schwenkung u. d. M.; sie erhalten dadurch wieder die anfängliche Stirnrichtung. Die Schwenkung ordne man in der Richtung des Schlingelns oder in der entgegengesetzten an. Nach 24 Zeiten beginnen die anderen Paare.

7. Wie 6, aber mit Vorüberlaufen nur am nächsten Paare, in der Form des Nebenreihens der Paare.

8. Wie 6, aber nach der halben Schwenkung schlingeln die Paare sofort in gleicher Weise an ihren Platz zurück.

9. Hin- und Zurückschlingeln mit Umkreisen desjenigen Paares, an welchem beim Hinschlingeln zuletzt vorübergezogen wurde, im übrigen wie bei Üb. 7 auf S. 31. Ausführung dieser Übung:

a. von Stirnpaaren;

b. von Flankenpaaren;

c. von den einzelnen der Flankenpaare in widergleicher Weise wie oben bei Üb. 2.

10. Einfaches Umkreisen des nächsten Paares, im übrigen wie bei Üb. 1 auf Seite 30 und wie bei der vorigen Übung.

11. Ziehen in der Achte um die beiden nächsten Paare, im übrigen wie bei Üb. 3 oder 5 auf Seite 31 und wie bei der vorigen Übung.

12. Die Übungen 1 bis 10, auch bei ungleicher Stirnrichtung der ersten und zweiten Paare.

13. In der Stellung wie bei Üb. 12: Gleichzeitiges und gleichseitiges Kreisen aller Paare, wobei je zwei benachbarte Paare sich in der Form der sogen. Schwermühle\*) umkreisen (mit je 12 Lauffritten). Dabei ist die Fassung Arm in Arm zweckmäßig. Mehrmaliger Wechsel der Mühle links und rechts; dasselbe wiederholt nach einem mehrmaligen Durchschlingeln der ersten oder zweiten Paare.

\* Vergleiche den I. Teil dieses Buches, S. 64.



14. In gleicher Stellung der Paare wie vorher: Fortgesetzter Wechsel der halben Schwenkmühle links und rechts mit je 8 oder 6 Lauffschritten (oder mit Hopferschritten oder mit je 4 oder 3 Schottischhüpfen zc.) in der Form der Kette der Paare im Kreise.

15. In gleicher Stellung der Paare wie vorher: Fortgesetzt halbe Schwenkungen aller Paare um eine Führerin (oder Halbkreis der Paare) abwechselnd links und rechts, mit ungleichzeitigem Beginne der ersten und zweiten Paare. Hierbei bewegen sich alle Paare nach gleicher Richtung im Kreise weiter.

Anmerkung. Die Zusammenstellungen dieser Übungen mit Umtreisen und Rad in den Paaren zc. mögen der folgenden Stufe vorbehalten bleiben.

## V. Galopphüpfen in verschiedenen Richtungen.\*)

9. Gruppe. Galopphüpfen während des Ziehens der Säule von Stirnpaaren in der Umzugs- oder Kreisbahn, mit gleichem Antreten und ohne Drehungen.

Die hier genannten Übungen werden jeweils nach besonderen Befehlen ausgeführt. Jede Übung wird in der Regel mindestens viermal nach einander wiederholt oder eine bestimmte Strecke weit ausgeführt. Die Wiederholungen folgen sich entweder unmittelbar oder nach einer Zwischenbewegung mit Vorwärtsgehen in gleichviel oder halbsoviel Zeiten, als die eigentliche Übung beansprucht. Diese Wiederholungen sind auch nach einem Umkehren aller oder nach  $\frac{1}{2}$  Schwenkung der Paare vorzunehmen, so daß dabei in entgegengesetzter Richtung der Raum umzogen wird und das einermal die Größeren, das andremal die Kleineren an der Spitze der Säule sind.

Wo es thunlich, ordne man auch immer eine Fassung der einzelnen in den Stirnpaaren an, besonders die Armverschränkung oder die Fassung Arm in Arm. Im andern Falle sollen die einzeln sich Bewegenden in der Regel ihre Unterarme auf den Rücken gelegt halten und zu der gegenseitigen Fassung wieder übergehen, sobald sie nebeneinander sich fortbewegen. Dies gilt auch für alle künftigen Fälle ähnlicher Art.

\*) Vergl. I. Teil dieses Buches, V. Gruppe, S. 53.

Die Anzugsbahn soll sich den Schranken (Wänden) des Raumes nicht weiter als bis auf eine Entfernung von etwa 4 Schrittlängen nähern, damit überall in derselben ungehindert kleinere Seitwärtsbewegungen ausgeführt werden können.

Die Befehle für die Übungen werden der Klasse erteilt entweder solange sie noch steht, oder während sie in der Bahn vorwärts geht. Im ersteren Falle bleibt sie nach Vollenbung der Übung stehen; im andern Falle geht sie darnach von selbst in der Bahn wieder weiter. Letzterer Fall ist der schwierigere, aber auch turnerisch wirksamer und wertvoller. Er verlangt, daß einerseits die Schülerinnen geübt sind im Einhalten einer bestimmten Trittfolge bei ihren Bewegungen und andererseits, daß der Lehrer geübt ist, den Befehl zur richtigen Zeit zu geben, namentlich das Ausführungswort zugleich mit einem bestimmten Tritt der Schülerinnen zu rufen.

Eine andere, ebenfalls sehr zweckmäßige Anordnungsweise der nachstehend genannten Übungen ist diejenige, wobei sie von größeren Stirnreihen oder mehreren in Stirnlinien stehenden Paaren, welche sich mitten durch den Turnsaal seiner Länge nach fortbewegen und nacheinander beginnen, ausgeführt werden, in der Weise, wie dies bei Ub. 3, S. 13 schon angegeben wurde.

#### 1. Vorbereitende Übungen:

a. Wiederholung des im ersten Turnjahre (vergl. oben S. 32 u. f.) schon eingeübten Galopp hüpfens seitw., sowie des Wechsels von 8, 4, 3 oder 2 Galopp schritten seitw. hin und her.

b. Nachstellgang vorw. oder rückw. (I. Teil, S. 51). Derselbe kann aber auch hier in der Regel ganz aus dem Spiele gelassen werden, da die Mädchen, wenn sie seitwärts galopp hüpfen können und wenn man ihnen dasselbe vorwärts oder rückwärts einmal zeigt, dies auch ohne weiteres auszuführen imstande sind.

2. Galopp hüpfen links (rechts) vorwärts bis zum Befehl: Halt! oder eine gewisse Strecke weit.

Man halte gleich von Anfang hierbei auf Gewöhnung an schöne, aufrechte Körperhaltung, an gestreckte Haltung des voraushgehenden Beines (des linken beim Galopp hüpfen links), an genauen Anschluß des nach hüpfenden (nach stellenden) Fußes, welcher jedesmal kreuzend mit seiner inneren Fußbiege die Ferse des andern

Fußes beim Niederhüpfen berühren, diesen gewissermaßen fortstoßen soll, an Auswärtshaltung der Füße und an leichtes Auftreten derselben nur mit den Ballen.

Das Galopp hüpfen geschehe stets im Zeitmaß des gewöhnlichen Gehens.

3. Dasselbe im Wechsel mit gewöhnlichem Gehen je nach Befehl. Z. B.: Galopp hüpfen links vorw. — hüpfst! Wird dieser Befehl der im Gehen begriffenen Klasse gegeben, so wird der Ruf: Hüpfst! zugleich mit dem Auftreten des linken Fußes der Schülerinnen gerufen. Sodann folge der Befehl: Gewöhnliches Gehen links antreten — geht! Das Geht! wird hier ebenfalls zugleich mit dem Tritt des linken Fußes gerufen. Ebenso befehle man den Wechsel von Rechtshüpfen und Gehen.

4. Wechsel einer bestimmten Anzahl von Galopp-  
schritten vorw. (vergl. oben die Anmerkung zu Üb. 8, S. 35)  
mit ebensoviel gewöhnlichen Schritten vorw. Z. B.:

a. Je 8 Galopp schritte vorw. im Wechsel mit je 8 gewöhnlichen Schritten, links antreten — hüpfst! Da hierbei der linke Fuß den letzten Galopp schritt vorwärts macht, so beginnt der rechte Fuß das gewöhnliche Gehen, welchem alsdann das Galopp hüpfen rechts vorw. folgt, u. s. w.

b. Wechsel von je 4 Galopp- und je 4 gewöhnlichen Schritten, im übrigen wie bei a.

c. Wechsel von je 2 Galopp- und je 2 gewöhnlichen Schritten, im übrigen wie bei a.

d. Wechsel von je 3 Galopp- und je 3 gewöhnlichen Schritten vorwärts. Hierbei beginnt aber stets derselbe Fuß das Galopp hüpfen und der andere das Gehen. Deshalb muß die Übung zweimal angeordnet werden, das einmal mit links, das andermal mit rechts Antreten.

e. Dieselben Übungen in der Art, daß die eine Führerin des Stirnpaares mit gewöhnlichen Schritten, die andere mit Galopp-  
schritten beginnt.

5. Wechsel von Galopp schritten vorwärts mit ebensoviel (oder halbsoviel) gewöhnlichen Schritten rückwärts; im übrigen wie bei 4.

Dabei ordne man z. B. an, daß nach viermaliger Wiederholung eines solchen Wechsels weiter gegangen wird bis zum neuen Befehl, oder je 8 Schritte weiter, worauf jener Wechsel abermals zu wiederholen ist, u. dergl. m. (vergl. die einleitende Bemerkung zu dieser Gruppe).

6. Wechsel von Galoppsschritten rückw. mit ebensovielen gewöhnlichen Schritten vorw., im übrigen wie bei 5.

7. Galoppwechsel vorwärts:

a. je nach 4 Galoppsschritten,

b. " " 3 "

c. " " 2 "

im übrigen wie bei 5.

8. Galoppwechsel links (rechts) vorw. und rechts (links) rückw., dabei werde:

a. mit vorwärts Hüpfen, oder

b. " rückwärts " "

c. von der einen Führerin vorw., von der andern aber rückw. begonnen;

im übrigen wie bei 7.

10. Gruppe. **Widergleiches Galopp hüpfen** der einzelnen eines Paares, im übrigen wie bei der vorigen Gruppe.

Beim Beginn des Ziehens der Säule von Stirnpaaren in der Umzugs- (Kreis-) Bahn treten die zu einem Paar Vereinigten in ungleicher Weise, und zwar in der Regel mit dem „äußern Fuß“, d. h. die linke Führerin mit dem linken, die rechte Führerin mit dem rechten Fuß an. Die Bewegungen beider nach verschiedenen Seiten, wobei die Paare sich von der Mitte öffnen, die einzelnen sich von einander entfernen, werden als Bewegungen „nach außen“, die in entgegengesetzter Richtung als Bewegungen „nach innen“ bezeichnet. Letztere, in schon geschlossenen Paaren begonnen, führt ein Sich-Kreuzen der beiden Führerinnen herbei, wobei bestimmt werden muß, welche von den beiden vor der andern sich vorüber bewegen soll.

1. 4 (3, 2) Galoppsschritte seitw. nach außen und innen, viermal nacheinander, alsdann weiter gehen (mit Antreten des

äußeren Fußes). Hierbei ist der Befehl: Hüpf! zugleich mit dem Auftreten des äußeren Fußes zu geben.

2. 4 Galoppschritte seitw. nach außen und innen, je einmal wiederholt nach je 8 (4) gewöhnlichen Schritten vorw.

3. 3 Galoppschritte seitw. nach außen und innen, zweimal nacheinander, nach je 12 (6) Schritten vorw. wiederholt.

4. 2 Galoppschritte seitw. nach außen und innen, zweimal nacheinander, je nach 4 Schritten vorw. wiederholt.

5. Die Übungen 2, 3 und 4 mit der Abänderung, daß die einen (z. B. die linken) Führerinnen mit Hüpfen, die andern mit Gehen beginnen.

6. 2 Seitsschritte nach außen und innen, mit Nachstellen je in der zweiten und mit Tupschritt vornvorüber je in der 4. Zeit, im Wechsel mit je 4 Galoppschritten des äußeren und des inneren Fußes vorwärts.

7. Dieselben Seitsschritte wie bei 6. im Wechsel mit 4 Galopp-Doppelschritten („Kiebighüpfen“, vergl. Üb. 4 oben sowie auf S. 39) vorw.

8. 2 Seitsschritte nach außen und innen in je 3 Zeiten, also mit Weglassung des bei 6. genannten Tupschrittes, im Wechsel mit je 3 Galoppschritten des äußeren und des inneren Fußes vorw.

9. Galoppwechsel nach außen und innen und vorw. mit äußerem und innerem Fuß bei gleichviel (je 4, 3, 2) Galoppschritten.

10. Galoppwechsel nach außen und innen, vor- und rückw., oder rück- und vorw., sonst wie vorher.

11. Wie 10., aber nach der Seitbewegung hin und her bewegt sich die eine Führerin vor- und rückw., die andre aber rück- und vorw.

12. Wie 10. oder 11., aber bei Einteilung der Paare in erste und zweite beginnen die ersten Paare mit der Seitbewegung, die zweiten aber mit der Vor- und Rück- (Rück- und Vor-) Bewegung.

13. 4 Galoppschritte nach innen und außen mit Kreuzen; der innere Fuß tritt an, die nach rechts (links) Hüpfende bewegt sich jedesmal vor der andern vorüber, im übrigen wie oben bei 1. oder 2. oder 9. oder 10.

14. Wie 13., aber dem einmaligen Hin- und Herhüpfen folgen 4 Galoppschritte des inneren Fußes vorw. und 4 gewöhnliche

Schritte vorw. mit Antreten des äußeren Fußes; unmittelbar daran schließt sich dieselbe Übung, jedoch mit Antreten des äußeren Fußes (also 4 Galoppschritte nach außen und innen und wieder 4 Galopp- und 4 gewöhnliche Schritte vorw.). Das Ganze viermal nacheinander.

b. Dasselbe auch so, daß mit Hüpfen nach außen begonnen wird.

c. Dasselbe auch so, daß die 4 gewöhnlichen Schritte den 4 Galoppschritten vorw. vorausgehen.

15. wie 14., jedoch die 4 gewöhnlichen Schritte rückw.

16. wie 14., jedoch die 4 gewöhnlichen Schritte vorw. und die 4 Galoppschritte rückw. statt vorw.

17. wie 15. oder 16., jedoch nach der Seitbewegung hin und her bewegt sich die eine Führerin vor- und rückw., die andere rück- und vorw.

Anmerkung. Weitere Beispiele ähnlicher Art in ziemlicher Mannigfaltigkeit erhält man, wenn man in den obigen Beispielen die Richtung der Galoppschritte in der Art ändert, daß sie schräg vorw. nach außen und innen d. h. im Zickzack ausgeführt werden, oder widergleiche Drehungen der einzelnen in den Paaren mit Zu- oder Abwenden dabei vorkommen. Einige Beispiele der letzteren Art sollen, weil sie besonders gefällig und mannigfaltig angeordnet werden können, in der nächsten Gruppe aufgezählt werden, hier aber der Abwechslung wegen nicht als Zuordnung zum Ziehen der Säule, sondern als Hin- und Herbewegungen, wobei schließlich die Paare immer wieder auf ihren anfänglichen Standort zurück gelangen.

### 11. Gruppe. **Widergleiches Galopphüpfen in Verbindung mit widergleichen Vierteldrehungen, in der Säulenstellung der Paare.**

Die Klasse sei hierbei in mehreren nebeneinander stehenden, durch einen Zwischenraum von 2 bis 4 Schritten von einander getrennten Säulen geschlossener Stirnpaare aufgestellt. Um bei dieser Aufstellung die widergleichen Bewegungen kurz bezeichnen und befehlen zu können, sind außer den gewöhnlichen Richtungsbezeichnungen (vorw., rückw., seitw., links, rechts, nach außen, nach innen) manchmal noch andere nötig, weil jene nicht immer für die ersten und zweiten zugleich zutreffen. In solchen Fällen kann man

sich meist auf folgende Weise helfen. Gelten die Standorte der in der anfänglichen Stellung der Säulen vornstehenden Stirnpaare ein für allemal als die der ersten, die der hinten stehenden als die der letzten Paare, so kann man die Richtung der Bewegung von den letzteren nach den ersteren einfach mit „nach den ersten hin“, die umgekehrte mit „nach den letzten hin“ bezeichnen. Gelten ferner die in der anfänglichen Stellung der Klasse rechts stehenden Säulen als die oberen, die links stehenden als die unteren, so kann man den Bewegungen in diesen Richtungen, wenn sie nicht für alle gleichseitige sind, die Bezeichnungen „nach den Oberen (oder nach den Unteren) hin“ oder auch kurz „nach oben (unten)“ geben. Führt eine Bewegung z. B. nach den ersten hin und sofort wieder zurück, so wird sie hier eine Bewegung „nach den ersten hin und her“ genannt.

1. Vorbereitende Übungen, namentlich zum Zweck der Einübung der widergleichen Drehungen und Richtungsbezeichnungen.

a.  $\frac{1}{4}$  Drehung nach innen und Fassung an den Unterarmen — um! Die beiden Führinnen des Paares stehen sich danach gegenüber (sind einander zugewendet) und halten sich in der Nähe der Ellenbogen an den Unterarmen gefaßt. Da von diesem Gegenüberstehen hier vielfach Gebrauch gemacht wird, so soll in folgendem der Kürze wegen die dazu führende Drehung, zu welcher manchmal noch ein Vorreihen der einen kommen muß, mit dem Ausdruck Zuwenden, diejenige aber, wodurch beide mit Rücken gegen Rücken zu stehen kommen, mit dem Worte Abwenden bezeichnet werden.

Die Rückbewegung aus der Gegenüberstellung in die anfängliche Stirnstellung (oder in die entgegengesetzte) besteht man kurzer Hand: Nach den ersten (letzten) — um!

b. Zuwenden mit Fassung (wie bei a.) und sofort (d. h. zugleich mit der Drehung seitwärts) je 4 Galoppschritte seitw. nach den ersten hin und her, zuletzt Schlußtritt mit  $\frac{1}{4}$  Drehung nach den ersten. Die äußeren Füße treten hierbei an.

c. Zuwenden und sofort je 4 Galoppschritte nach den letzten hin und her; die inneren Füße treten an; sonst wie bei b.

b. Abwenden und Händefassen — um! Zurück — um!

e. (Aus anfänglicher Stirnstellung:) Abwenden mit Handfassen und sofort je 4 Galoppschritte nach den letzten hin und her mit schließlichem Zurückdrehen in die anfängliche Stirnstellung; die äußeren Füße treten an.

f. wie e., aber die Galoppschritte nach den ersten hin und her, die inneren Füße treten an.

g. Zuwenden der rechten (linken) Führerin (d. h. Vorreihen dieser Führerin mit gleichzeitiger  $\frac{1}{2}$  Drehung derselben nach innen) — vor! In die vorige Stellung — zurück!

h. Zuwenden der rechten (linken) Führerin mit Fassung an den Unterarmen und sofort je 4 Galoppschritte seitwärts nach den Unteren (Oberen) hin und her; die äußeren Füße treten hierbei an.

2. Mit Zuwenden zweimal je 4 Galoppschritte seitw. nach den ersten hin und her wie bei 1. b., darauf mit  $\frac{1}{4}$  Drehung nach den ersten zweimal 2 Seitsschritte nach außen hin und her\*); das Ganze zweimal in zusammen 64 Zeiten.

Eine mehrfache Wiederholung dieser sowie auch der nachfolgenden Übungen oder eine Folge verschiedener dieser Übungen in ununterbrochener Bewegung kann damit erzielt werden, daß man der Ausführung jeder einzelnen Übung sofort eine Zwischenübung, z. B. Gehen der Paare im Viereck wie bei Üb. 6 S. 17, derart anschließt, daß die Paare zuletzt eine neue Stirnrichtung erhalten (vergl. Schlußbemerkung zu Üb. 4, S. 17), in welcher sofort die Hüpfübung wiederholt wird oder eine andere Form derselben zur Ausführung gelangt. Auf diese Weise kann viele und längere Bewegung (hier z. B. in 4 mal  $[64 + 32] = 384$  Zeiten) mit dem nötigen Wechsel von lebhafterer und ruhigerer Thätigkeit hervorgebracht werden, ohne daß durch zu große Künstlichkeit des Aufbaues dieses Übungsganzen der Fassungskraft der Schülerinnen Ungebührliches zugemuthet worden wäre.

3. Dasselbe, aber mit Abwenden und mit Hüpfen nach den letzten hin und her (wie bei Üb. 1 e.).

4. Dasselbe, aber eine Hälfte der Üb. 2. im Wechsel mit einer Hälfte der Üb. 3.

\*) Wenn in dem folgenden nichts Näheres über die 2 Seitsschritte hin und her angegeben ist, so ist damit immer die bei Übung 6, Seite 93, angegebene Ausführung derselben gemeint.



5. Wie 4., jedoch die Galoppschritte sowie die Seit Schritte nur je einmal hin und her, dafür aber der Wechsel von Hüpfen und Schreiten viermal.

6. Wie 5., jedoch mit Vertauschung der Bewegungsweise, so daß die Seitbewegung nach außen hin und her mit je 4 Galoppschritten, die nach den ersten und letzten mit je 2 Seit Schritten stattfindet.

Stehen die Säulen der Stirn paare einander so nahe, daß bei der Seitbewegung nach außen die Hüpfenden zweier benachbarten Säulen zusammentreffen würden, so ordne man ein Sichausweichen derselben an, etwa derart, daß die nach rechts Hüpfende bald vor, bald hinter der andern sich vorüber bewegen soll. Oder man stelle jede zweite Säule soweit zurück, daß die Paare derselben den Abständen zwischen den Paaren der ersten Säulen gegenüberstehen.

7. Wie 5., jedoch alle Seitbewegungen mit je 4 Galoppschritten, sowohl die nach den ersten und letzten als auch die nach außen und innen.

Hier besonders ist die Einschaltung von Zwischenübungen derart, wie sie in der Bemerkung zur Üb. 2 oben angedeutet worden, zwischen den Wiederholungen der ganzen Übung von Nutzen.

8. Wie 7., jedoch die Übung wird mit Galopp seitw. nach den letzten beim Zuwenden, also mit Antreten der inneren Füße begonnen. Dies hat auch zur Folge, daß die Seitbewegung nach außen hin und her mit Stirn nach den letzten und diejenige nach den ersten hin und her mit Abwenden ausgeführt wird.

Sollen je nach einer Zwischenübung die Übungen 7 und 8 einander ablösen, so muß ein Trittwechsel jeweilen eingeschaltet werden, was am einfachsten dadurch zu bewerkstelligen ist, daß allemal die letzte Seitbewegung herwärts nicht mit 4 Galoppschritten, sondern mit 4 Galopp hüpfen stattfindet.

Anmerkung. Ähnliche Übungen, wobei aber zwischen die Hin- und Herbewegung des geschlossenen Paares ein Öffnen und Schließen desselben mit rück- und vorw. oder mit vor- und rückw. Gehen, oder mit Galopp seitw. nach außen und innen nach entsprechender widergleicher Vierteldrehung eingeschaltet wird, mögen der Kürze halber hier nur angedeutet sein.

9. Ähnliche Übungen wie die obigen, jedoch mit der Abänderung, daß nur die Hinbewegung mit Galopp seitwärts, die Herbewegung dagegen nach  $\frac{1}{4}$  Drehung mit 4 Schritten vorwärts erfolgt. Z. B. (bei anfänglicher Stellung in Stirnpaaren):

Mit Zuwenden in den Paaren 4 Galoppschritte nach den ersten hin,  $\frac{1}{4}$  Drehung nach den letzten und 4 Schritte vorw. mit verschränkten Armen und mit Antreten der anfänglich inneren Füße, 4 Galoppschritte nach außen (Stirn nach den letzten), Zuwenden und 4 Schritte vorw. (nach innen), das Ganze a. viermal, oder b. je zweimal nach einer Zwischenübung, welche z. B. der vierte Teil des Gehens der Stirnpaare im Kreuz wie bei Übung 14, S. 18, sein kann, das selbstverständlich mit  $\frac{1}{4}$  Drehung nach den ersten bzw. nach der Seite der anfänglich äußeren Füße zu beginnen ist. Diese ganze Übungsfolge, viermal nach einander ausgeführt, wobei die Hüpfübung jedesmal in anderer Stirnrichtung der Paare und stets in der Mitte des Kreuzes oder, bei Anwendung der Üb. 14 b., S. 18, als Zwischenübung, an den Enden der Arme des Kreuzes zur Ausführung gelangt, beansprucht 192 Zeiten.

10. Wie 9., jedoch mit Galopp seitw. nach den letzten begonnen.

11. Wie 9., aber der Bewegung nach den ersten hin und her folgt dieselbe Bewegung nach den letzten hin und her (statt nach außen).

12. Wie 11., nur wird die Bewegung nach den ersten und letzten mit Abwenden begonnen.

13. Die Übungen 11 und 12 in unmittelbarer Aufeinanderfolge, wobei, wenn die erstere nach den ersten hin begonnen wird, die letztere nach den letzten hin begonnen werden muß.

14. Wie 13., aber die Hin- und Herbewegung wird jedesmal zweimal nach derselben Richtung begonnen. Fängt sie also nach den ersten hin mit Zuwenden an, dann erfolgt sie das zweitemal mit Abwenden, darauf nach den letzten hin erst mit Abwenden, sodann mit Zuwenden. Dieser Wechsel kann also mit vier verschiedenen Anfängen angeordnet werden.

15. Wie 9., aber die Hin- und Herbewegung wird nur nach außen und innen gemacht; beim Galopphüpfen ist also die Stirn abwechselnd nach den ersten und nach den letzten gerichtet.

16. Wie 15., aber die Hinbewegung wird mit Galopp nach innen mit Antreten des inneren Fußes und mit Kreuzen der beiden Gepaarten gemacht. Dabei ist zu bestimmen, welche von diesen vor und sodann rechts (links) an der anderen vorüber sich zu bewegen hat. Es werde z. B. dabei rechtshin stets vor der anderen vorübergehüpft und darauf mit links Ausweichen an dieser vorübergegangen.

17. Die Übungen 15 und 16 in unmittelbarer Aufeinanderfolge derart, daß nach einer zweimaligen, nach außen beginnenden Hin- und Herbewegung dieselbe zweimal nach innen folgt.

18. Die Übung 17 und 14 in unmittelbarer Aufeinanderfolge. Dabei sind 8 verschiedene Anfänge möglich. Der ganze Wechsel in einmaliger Ausführung beansprucht 64 Zeiten und kann auch als eine Bewegung im Kreuze geordnet werden.

19. Ähnliche Übungen wie die obigen mit Rückwärtsgehen bei der Herbewegung statt mit Vorwärtsgehen.

20. Ähnliche Übungen, jedoch mit der Abänderung, daß die eine Herbewegung mit Rückwärtsgehen, die nächste aber mit Vorwärtsgehen stattfindet.

21. Ähnliche Übungen, jedoch mit der Abänderung, daß die Hinbewegung mit Gehen (vorn. oder rückw. oder das einmal vorn. und das nächstemal rückw.), die Herbewegung aber mit Galopp seitwärts erfolgt.

22. Ähnliche Übungen mit ungleichem Beginnen der Führerinnen eines Paares, oder der ersten und zweiten Paare, oder der ersten und zweiten Säulen.

23. Ähnliche Übungen im  $\frac{3}{4}$ -Takt, wobei nur je 3 Galoppsschritte seitw. und nur je 3 gewöhnliche Schritte vorn. oder rückw. oder 2 Seitsschritte mit nur einmaligem Nachstellen (ohne Tuptritt in der 4. Zeit) zur Anwendung kommen.

Anmerkung. Einzelne Beispiele zu den letztgenannten Anordnungen genauer hier zu beschreiben muß aus Rücksicht auf den Raum dieses Buches unterbleiben. Sie zu finden, wird indessen dem Lehrer nach den gegebenen Mustern nicht schwer fallen; bezugleich die Verwendung obiger Übungen als Zuordnungen zum Ziehen der Stirnsäule von Paaren in der Umzugs- oder Kreisbahn.

Darauf sei nur noch aufmerksam gemacht, daß, wenn in den obengenannten Übungen Seitwärtsgehen an die Stelle der Galoppsschritte

tritt, sie mit Gesang verbunden und bei einer geeigneten Aufeinanderfolge der Bewegungen leicht in die Form eines Liedes erweckt werden können.

## 12. Gruppe. Wiedergleiches Galopp hüpfen in Verbindung mit wiedergleichem halben Drehungen, in der Säule von Stirnpaaren.

### 1. Vorbereitende Übungen.

a. Bei vorn verschränkten Armen in den Paaren  $\frac{1}{2}$  Drehung der einzelnen nach innen (auf dem Ballen des äußeren Fußes), ohne die Fassung aufzugeben; sodann Zurückdrehen (auf demselben, jetzt inneren Fuße) nach Befehl: Nach innen umkehren — kehrt! Zurück — kehrt!

b. Dasselbe mit 4 Schritten an Ort und allmählicher Drehung.

c. Die Üb. b. wiederholt nach je 4 Schritten vorw.

d. Die Üb. c. in der Art, daß jedes zweite Umkehren während  $\frac{1}{4}$  Schwenkung links (rechts) um die Mitte des Paares erfolgt.

e. Wie d., jedoch die Schwenkung bei jedem ersten Umkehren. In beiden Fällen bringt die viermalige Ausführung des Hin- und Hergehens eine Bewegung im Kreuze mit sich.

f. Nach innen Umkehren (auf dem äußeren Fuße wie bei a.) und sofort Antreten des (anfänglich) inneren Fußes zum Vorwärtsgang, im übrigen wie bei d. oder e., jedoch ohne Umkehren der einzelnen beim Schwenken der Paare.

g. Vorwärtsgang hin und her mit Antreten des äußeren Fußes und nach jedem 3. Schritt nach innen Umkehren wie bei f.

h. Dasselbe mit je 4 (3, 2) Galopp schritten vorw.

i. Dasselbe rückw. mit Antreten des inneren Fußes.

k. Nach außen Umkehren mit hinten (rücklings) verschränkten Armen, im übrigen wie bei a. bis i., jedoch mit Antreten des anderen Fußes in den den Üb. g. bis i. entsprechenden Fällen.

2. Je 4 Galopp schritte vorw., zweimal hin und her (nach den ersten beginnend), mit Umkehren nach innen nach jedem 4. Galopp schritt wie bei Üb. 1h, wiederholt je nach einer Zwischenbewegung mit einmaligem Hin- und Hergehen wie bei Üb. 1d. Diese Zwischenübung ist als zweiter Teil des

Übungsganzen anzusehen und zu bezeichnen. Die viermalige Wiederholung des Ganzen währt 4 mal 32 = 128 Zeiten.

b. Dasselbe auch so, daß die Zwischenübung wie bei Üb. 1 e. gemacht wird.

c. Dasselbe auch so, daß die ersten und zweiten Paare oder die Paare der ersten und zweiten Säulen widergleich schwenken.

3. Dasselbe mit der Abänderung, daß das Umkehren nach innen bei jedem ersten von 4 Galoppschritten stattfindet, also mit dem inneren Fuße angetreten, anfangs nach den letzten hin und her gehüpft, aber nach den ersten hin gegangen wird.

4. Die Übungen 2 und 3 aufeinanderfolgend, aber je nach einer Zwischenübung im Gehen wie bei 2, nur daß dabei die Schwenkung der Paare ohne gleichzeitiges Umkehren der einzelnen ausgeführt wird.

5. Galopphüpfen nach den ersten hin und her wie bei Üb. 2, mit Weglassung des Umkehrens nach der zweiten Herbewegung im Hüpfen, wiederholt nach je einer Zwischenbewegung wie bei Üb. 4, welche das erstemal nach den letzten hin beginnt.

6. Galopphüpfen wie bei Üb. 3 nach den letzten hin und her mit Umkehren beim ersten Schritt, wiederholt nach einer Zwischenbewegung im Gehen wie bei Üb. 5, bei welcher der erste Schritt aber ebenfalls von einem Umkehren nach innen begleitet ist und welche also das erstemal auch nach den letzten hin beginnt.

7. Galopphüpfen mit Umkehren nach außen bei hinten verschränkten Armen und mit Antreten des inneren Fußes, sonst wie bei Üb. 2, mit darauffolgender Zwischenübung wie bei Üb. 5.

8. Galopphüpfen und Zwischenübung wie bei Üb. 6, aber mit Armverschränkung und Drehen wie bei Üb. 7; hierbei beginnt das Hüpfen mit Antreten des äußeren Fußes, das erstemal nach den letzten hin.

9. Je 4 Galoppschritte rückw. nach den letzten hin und her, sonst wie bei Üb. 5; die inneren Füße beginnen das Hüpfen, die äußeren das Gehen, das erstemal nach den letzten hin.

10. Je 4 Galoppschritte rückw. nach den ersten hin und her mit Umkehren nach innen beim ersten Schritt wie bei Üb. 6, sonst wie bei Üb. 9, so daß die Galoppschritte also mit dem äußeren

Fuß begonnen werden, während die Zwischenbewegung im Gehen mit dem inneren Fuß, das erstemal nach den letzten hin, anfängt.  
Anmerkung. Daß ähnliche Übungen mit Galopp rückw. wie bei 9 und 10 auch mit Umkehren nach außen angeordnet werden können, sei nur angedeutet.

11. Wechsel von Galopp vorw. und rückw. je bei einem Umkehren der einzelnen bei fester Armverschränkung, zunächst in folgender Art: Bei Armverschränkung vorn und Antreten der äußeren Füße 4 Galoppschritte vorw. (nach den ersten hin), sodann mit Umkehren nach innen 4 Galoppschritte rückw. (wieder nach den ersten hin mit Antreten der anfänglich inneren Füße), sodann dieselben beiden Bewegungen nach den letzten her; das Ganze wiederholt nach einer Zwischenbewegung im Gehen wie bei Üb. 4, viermal als Bewegung im Kreuz in 128 Zeiten. Nach jeder dieser Zwischenübungen wird aber das Galopp hüpfen mit dem anderen Fuße begonnen. Soll es aber

b. stets mit demselben (äußeren oder inneren) Fuße begonnen werden, so wähle man als Zwischenübung das Gehen wie bei Üb. 1f., oder lasse dem letzten Galoppschritt ein rasches Nachstellen des anderen Fußes folgen, so daß mit dem Fuße, der den letzten Galoppschritt machte, auch wieder angetreten werden kann. Das Umkehren findet in beiden Fällen in der 5. und 13. Zeit des Hüpfens statt.

12. Dasselbe, jedoch mit Umkehren nach innen schon beim Antreten zum Hüpfen, welches also das erstemal mit Antreten des inneren Fußes nach den letzten hin erfolgt.

13. Wie Üb. 11, jedoch erst Galopp rückwärts und nach dem Umkehren Galopp vorw., das erstemal nach den letzten hin beginnend. Auch hier kann mit dem äußeren oder mit dem inneren Fuß angetreten werden.

14. Wie Üb. 13, jedoch schon das Antreten zum Galopp rückw. mit Umkehren nach innen, nach den ersten hin beginnend.

Anmerkung. Ähnliche Übungen mit Umkehren nach außen seien nur angedeutet; desgleichen solche Anordnungen, wobei in derselben Richtung hin drei- oder viermal abwechselnd vor- und rückw. mit Umkehren gehüpft wird.

15. Ähnlich wie bei den vorigen Übungen: Wechsel von Galopp vorw. oder rückw. und seitw. Zunächst in der Weise, daß die ersten und letzten 4 Galoppschritte wie bei den Üb. 11

bis 14, die 8 dazwischenliegenden aber mit Aufgeben der Fassung als Seitbewegung nach außen und innen ausgeführt werden.

16. Unmittelbare Folge zweier der bei 15. angedeuteten Übungen. *Z. B.*: Mit vorn verschränkten Armen und Antreten des äußeren Fußes 4 Galoppsschritte vorw.,  $\frac{1}{2}$  Drehung nach innen mit Aufgeben der Fassung und sofort 4 Galoppsschritte nach außen und innen (Stirn nach den letzten), abermals  $\frac{1}{2}$  Drehung nach innen mit Armverschränken und 4 Galoppsschritten rückw. nach den letzten hin (der anfänglich innere Fuß tritt an); abermals je 4 Galoppsschritte seitw. nach außen und innen (Stirn nach den ersten),  $\frac{1}{2}$  Drehung nach außen und sofort mit Antreten des anfänglich äußeren, jetzt inneren Fußes und hinten verschränkten Armen je 4 Galoppsschritte vorw. nach den letzten hin und mit Umkehren nach außen wieder nach den ersten her. Das Ganze währt 32 Zeiten und ist nach einer Zwischenübung im Gehen zu wiederholen.

Durch Änderung in der Reihenfolge der Richtungen, nach welchen gehüpft wird, erhält man leicht ähnliche Übungsformen.

17. Ähnliche Übungen wie die vorigen, jedoch mit der Abänderung, daß die Bewegung des geschlossenen Paares mit Galoppsschritten seitw., diejenige nach außen und innen aber mit Galoppsschritten vorw. gemacht werden. *Z. B.*:

Mit Zuwenden 4 Galoppsschritte seitw. nach den ersten,  $\frac{1}{2}$  Drehung nach den letzten und 4 Galoppsschritte vorw. (nach außen),  $\frac{1}{2}$  Drehung nach den letzten und 4 Galoppsschritte vorw. nach innen, sodann mit Fassung an den Unterarmen 4 Galoppsschritte seitwärts nach den letzten hin,  $\frac{1}{2}$  Drehung nach den ersten (in die abgewendete Stellung) und 4 Galoppsschritte seitw. nach den letzten, 4 Galoppsschritte vorw. (nach außen),  $\frac{1}{2}$  Drehung nach den letzten und 4 Galoppsschritte vorw. (nach innen),  $\frac{1}{2}$  Drehung nach den letzten (Abwenden) und 4 Galoppsschritte seitw. nach den ersten hin; das Ganze in 32 Zeiten wiederholt etc.

18. Ähnliche Übungen wie die vorigen, jedoch nur mit Galopp seitw. und mit halben Drehungen in widergleicher Weise. Zunächst in folgender Art:

Die ersten 4 Galoppsschritte seitw. wie bei 17., alsdann Abwenden mit  $\frac{1}{2}$  Drehung nach den ersten (letzten) bei Fassung der anfänglich inneren (äußeren) Hände und sofort wieder 4 Galopp-

Schritte seitw. nach den ersten hin, darauf ähnliche Zurückbewegung nach den letzten hin (zuerst in abgewendeter, dann in zugewendeter Stellung); das Ganze in 16 Zeiten, wiederholt nach einer Zwischenbewegung im Gehen. Als solche möge hier dienen:

2 Seitsschritte (wie bei Üb. 6, S. 93) nach außen (im Stirn-paar), wiederholt mit  $\frac{1}{2}$  Drehung nach außen (innen), alsdann dasselbe nach innen, das Ganze ebenfalls in 16 Zeiten.

Hierbei sind wieder bezüglich der Drehungen sowohl im Hüpfen als auch im Gehen 4 verschiedene Anordnungen (Übungsfälle) möglich; nämlich die Drehungen erfolgen:

a. beim Hüpfen stets nach den ersten hin, beim Gehen nach außen (innen);

b. beim Hüpfen stets nach den letzten, beim Gehen nach innen (außen);

c. bei der Hinbewegung wie bei a., bei der Herbewegung aber wie bei b.;

d. umgekehrt wie bei c.

Soll die Zwischenbewegung im Gehen zugleich zu einer Änderung in der Stirnrichtung des Paares und zu einem Platzwechsel der beiden Führerinnen desselben führen, so lasse man in den 2 letzten Zeiten der Herbewegung z. B. dieselben  $\frac{1}{4}$  Drehung links machen und dabei die anfänglich rechte Führerin sich links neben ihre Genossin reihen. An die Stelle des letzten Tuptrittes kommt alsdann ein Schlußtritt.

19. Ähnlich wie 18., jedoch das Galopp hüpfen nach den ersten hin beginnt mit dem inneren Fuß und mit Abwenden, die Seitbewegung im Gehen beginnt alsdann mit Stirn nach den letzten.

20. Ähnlich wie 18., jedoch das Galopp hüpfen beginnt nach den letzten hin mit Abwenden.

21. Ähnlich wie 20., jedoch Beginn mit Zuwenden, im übrigen wie bei 19.

22. In ähnlicher Weise kann nun auch die Seitbewegung nach außen und innen mit Galoppschritten und wider-gleichen halben Drehungen gemacht werden. Da aber die Ausführung derselben mit je 4 Galoppschritten zu viel Raum erfordert, so empfiehlt sich, dabei nur Galoppdoppelschritte



anzuwenden, so daß z. B. zuerst eine Bewegung nach den ersten oder letzten hin und her, wie bei einer der vier letzt genannten Übungen, aber nur mit je 2 Galoppdoppelschritten erfolgt und an diese alsdann, ähnlich wie bei der oben bei Üb. 18 genannten Zwischenübung in Gehen, je 2 Galoppdoppelschritte nach außen und innen sich anschließen. Oder es könnte das Galopp hüpfen nach außen und innen dem in den geschlossenen Paaren vorausgehen, u. s. w.

Anmerkung. Die Auffuchung ähnlicher Übungen, wobei aber die Führerinnen eines Paares oder die ersten und zweiten Paare oder die Paare der ersten und zweiten Säulen ungleich beginnen, oder die Bewegungen im  $\frac{3}{4}$  Takt ausgeführt werden, muß dem Lehrer überlassen werden; dergleichen die Verwendung obiger Übungen zu Viederreigen. Nur darauf sei noch aufmerksam gemacht, daß viele der obengenannten Übungen der Einübung zu viele Schwierigkeiten darbieten würden, weil zu schwer faßlich für die Schülerinnen, wenn man sie, aus dem Zusammenhang mit den übrigen herausgerissen, für sich allein einüben wollte, ohne sie unmittelbar aus den vorhergehenden und vorher zu erlernenden Übungen ableiten zu können.

## V. Dreitritt und Dreitritthupf \*).

13. Gruppe. Gehen im Dreitritt und Dreitritthüpfen während des Ziehens der Säule von Stirnpaaren.

Man beachte auch hier die einleitenden Bemerkungen oben zur 9. Gruppe S. 89.

1. Vorbereitende Übungen nach Befehl, mit gleichem Auftreten der Übenden.

a. Nachstellgang links (rechts) vorw., wenn derselbe nicht schon früher (vergl. Üb. 1 b., S. 90) vorgeübt wurde. Den nachstellenden Fuß läßt man dabei am zweckmäßigsten nicht neben, sondern hinter den anderen Fuß, dessen Ferse mit der Fußbiege berührend, stellen und nur mit dem Fußballen auftreten.

\*) Vergl. I Teil dieses Buches, III Gruppe, S. 51 u. f. Was hier Dreitritt (Zeichen = S<sub>3</sub>) heißt, ist dort Dreischritt genannt. Und statt der für häufigen Gebrauch zu umständlichen Bezeichnung: Schottischhüpfen im Dreiviertelтакт, oder wie im I Teile auch gesagt ist: Hopser-Dreischritt, ist hier der Ausdruck: Dreitritthupf (Zeichen = S<sub>3</sub> H) angewendet worden.

b. Gehen mit Wechseln des Nachstellens (Nachstell-Wechsel).

Die verschiedenen Möglichkeiten sind bei Üb. 29 der III. Gruppe im I. Teile dieses Buches (S. 51) angedeutet. Doch ist ratsam, sich nicht lange dabei aufzuhalten und so rasch als möglich zur Hauptübung, dem Wechsel nach je einmaligem Nachstellen überzugehen.

c. Vorwärtsgehen im Dreitritt (vergl. Üb. 31 im I. Teil, S. 52).

Dabei kann angeordnet werden, daß in der dritten Zeit jedes Dreitrittes ein Vorwärtsschritt von der Größe des in der ersten Zeit gemachten, oder stets ein kleinerer Vorwärtsschritt, oder gar nur ein Tritt an Ort stattfindet. In nachstehendem ist der zweite dieser Fälle, seines gefälligen Aussehens wegen, als Regel vorausgesetzt. Nur wenn die zurückzulegende Strecke es nötig macht, sollte davon abgewichen werden. Jeder Dreitritt erfolgt innerhalb dreier Schrittzeiten.

2. Wechsel von je einem Dreitritt und 3 Hopserschritten vorw., links antretend.

b. Dasselbe rechts antretend.

3. Wechsel von je einem Dreitritt und einem Hopserschritt vorw., im übrigen wie vorher.

4. Gehen im Dreitritt vorw. mit Hopsen in jeder dritten Zeit, oder was auf das Gleiche herauskommt.

5. Dasselbe mit Hopsen vor jedem ersten Tritt = Dreitritthüpfen. Dabei sollen alle Tritte nur auf dem Fußballen gemacht werden.

6. Wechsel von 4 Dreitritthüpfen vorw. und von 4 Dreitritten im Zickzack schräg vorw., in je 24 Zeiten wiederholt.

7. Wechsel von je 4 Dreitritthüpfen vorw. und von 4 Dreitritten der einen Führerin an Ort, während die andere damit Nebenreihen vornvorüber hin und her bei fester Armverschränkung verbindet; die Führerinnen lösen sich darin bei jeder Wiederholung ab.

8. Wechsel von je 4 Dreitritthüpfen vorw. und von Umkreisen der einen Führerin durch die andere mit 4 Dreitritten, im übrigen wie vorher.

9. Wechsel von je 4 Dreitritthüpfen vorw., links antretend, und von Rad rechts mit 4 Dreitritten.

b. Dasselbe, rechts antretend, mit Rad links.

10. Wechsel von je 4 Dreitritthüpfen vorw. und von  $\frac{1}{2}$  Schwenkung links und rechts (rechts und links) um die Mitte mit je 2 Dreitritten.

11. Wechsel von je 4 Dreitritthüpfen vorw. und von einer ganzen Schwenkung links (rechts) mit 4 Dreitritten.

12. Wechsel von je 4 Dreitritten (oder Dreitritthüpfen) und von viermal 3 Galoppschritten vorw. (d. h. von viermaligem Galoppwechsel nach je 3 Galoppschritten vorw.).

13. Dasselbe, aber nur 2 Dreitritte vorw., die zwei andern rückw.

14. Dasselbe, aber je 1 Dreitritt vorw. und rückw., zweimal.

15. Ähnlich wie 14, aber nach einem Zuwenden je ein Dreitritt seitw. hin und her (statt vor- und rückw.), darauf wieder mit Stirn nach den ersten die Galoppschritte vorw. wie bei 12.

a. Wird hierbei links angetreten, so geht mit dem Zuwenden die rechte Führerin nach den letzten, die linke Führerin aber nach den ersten hin und her. Während dessen wird die Armverschränkung teilweise aufgehoben, d. h. die linken Hände lassen los und fassen dafür die linken Hände der schräg gegenüberstehenden Führerinnen der nächsten Paare. Bei den Galoppschritten wird die Armverschränkung wieder hergestellt.

b. Dasselbe mit rechts Antreten.

c. Dasselbe abwechselnd mit links und rechts Antreten. Zu diesem Zwecke muß dem letzten Galoppschritt vorw. ein rasches Nachstellen des anderen Fußes beigefügt werden, oder an die Stelle der letzten 3 Galoppschritte ein Galoppdoppelschritt mit Nachstellen in der 3. Zeit treten.

16. Wie 15., aber mit Vertauschung der Bewegungsweise, also je 4 Dreitritte vorw., alsdann Zuwenden und zweimal 3 Galoppschritte seitw. hin und her, bei den letzteren Händefassen in den Rotten (d. h. der nebeneinander in gleicher Richtung Hüpfenden).

17. Wie 16., aber mit der Abänderung, daß das Hin- und Herhüpfen seitw. nur einmal mit je 6 Galoppschritten ausgeführt wird.

18. Ähnlich wie 16., nur wird das Hin- und Herhüpfen seitw.

nicht nach den ersten und letzten, sondern im Ring der Paare (mit Fassung an den Händen oder an den Unterarmen, vergl. I. Teil, Seite 60, Üb. 14.c.) ausgeführt.

19. Wie 18., aber nur einmaliges Hin- und Herhüpfen im Ring mit je 6 Galoppschritten seitw. (wie bei Üb. 17).

20. Die Übungen 18. oder 19. mit der Erweiterung, daß nach dem letzten Galoppschritt im Ring beide Führerinnen bei Stirnrichtung nach innen je 2 Dreitritte (oder 2 Dreitritthüpfen) rückw. und vorw. (nach außen und innen), oder zweimal je einen Dreitritt rück- und vorw. gehen (die einmalige Ausführung des Ganzen währt 36 Zeiten).

21. Die Übung 20 mit der Erweiterung, daß nach der Rück- und Vorwärtsbewegung wieder eine Seitwärtsbewegung mit Galoppschritten, aber nicht im Ring, sondern nach den ersten oder letzten hin wie bei Üb. 16 oder 17 folgt (die einmalige Ausführung währt 48 Zeiten).

22. Wie 21., jedoch mit Abänderungen in der Reihenfolge der Bewegungen; z. B. so, daß nach der den Anfang bildenden Vorwärtsbewegung erst die Bewegung nach außen und innen, darauf die im Ring und zuletzt die nach den ersten und letzten kommt; u. dgl. m.

23. Wie 22., aber mit der anfänglichen Reihenfolge wie bei 16 oder 17 und mit der Abänderung, daß den Galoppschritten nach den ersten und letzten eine Seitwärtsbewegung nach außen und innen, wozu eine Vierteldrehung links (rechts) jeder Führerin nötig, mit je 1 Dreitritt (-Hupf) zweimal hin und her und dieser wieder die Seitbewegung im Ring hin und her folgt.

24. Wie 23., aber an die Stelle der Hin- und Herbewegung im Ring tritt, mit einer abermaligen Vierteldrehung der Führerinnen, und zwar nach außen (mit Abwenden), non neuem das Galopphüpfen seitw. hin und her mit Handfassen in den Rotten. u. dergl. m.

#### 14. Gruppe. **Widergleiche Hin- und Herbewegung mit Dreitritt und Dreitritthupf** in der Säulenstellung der Stirnpaare.

1. Je 4 Dreitritthüpfen vorw. und rückw. bei verschränkten Armen und Antreten der äußeren Füße (1. Teil der Übung), im Wechsel mit widergleichem Gehen der einzelnen im Viereck

nach vorn und außen mit viermal 2 Dreitritten vorw. (2. Teil der Übung), das Ganze in 48 Zeiten.

Soll dieser Wechsel viermal, aber jedesmal in anderer Stirnrichtung wiederholt werden, so kann man dies in der Weise anordnen, daß z. B. die linke Führerin des Paares beim letzten Dreitritt des Gehens im Viereck, welches bei ihr ein Dreitritt rechts ist, links umkehrt, während die rechte Führerin ohne Drehung sich mit dem Schlusse ihres letzten Dreitrittes rechts neben sie reiht, worauf beide zunächst in Stirn nach der Seite der Unteren stehen.

Bezüglich des Zusammentreffens einzelner aus zwei benachbarten Säulen beachte man die Bemerkung zu Üb. 6, S. 97.

2. Dasselbe mit der Abänderung, daß zuerst rückw., dann vorw. gehüpft und das Gehen im Viereck nach außen und nach den letzten begonnen wird.

3. Dasselbe mit der Abänderung, daß die rechte Führerin vor- und rückwärts, die linke dagegen rück- und vorw. hüpfet, jene alsdann im Viereck wie bei 1., diese wie bei 2. geht; darauf Wiederholung des Ganzen mit Vertauschung der Thätigkeiten beider Führerinnen (zusammen in 96 Zeiten).

4. Unmittelbare Aufeinanderfolge von Üb. 1, 2 und 3 (in 192 Zeiten).

5. Dasselbe mit der Abänderung, daß vor- und rückw. im Dreitritt gegangen, im Viereck jedoch gehüpft wird.

6. Ähnliche Übungen wie die vorigen mit Antreten des inneren Fußes. Das Gehen im Viereck wird dabei entweder mit Abwenden nach außen und nach den ersten hin, oder mit Umkehren nach innen nach den letzten hin und nach außen begonnen.

Sollten diese Übungen unmittelbar an die vorigen angeschlossen werden, so kann der nötige Trittwechsel dadurch erzielt werden, daß an die Stelle des letzten Dreitrittes jeweilen ein einfacher Nachstellschritt und Stehen während der dritten Zeit gesetzt wird.

7. Die Übungen 1 und 2 aufeinanderfolgend, mit der Abänderung, daß die Vor- und Rückwärtsbewegung mit Fassung nur der inneren Hände im Zickzack schräg vorw. nach außen und innen, auch mit Zu- und Abwenden ausgeführt wird.

8. Die Bewegung nach den ersten wie bei 7. mit wechselndem Zu- und Abwenden, aber mit halben Drehungen nach den ersten, also mit Hin- und Herdrehen und mit je 4 Dreitritthüpfen seitwärts hin und ebenso her (vergl. Üb. 18, S. 103). Daran schließen sich als zweiter Teil der Übung, statt der vorigen Zwischenübung: Je 2 Dreitritte rück- und vorw. mit Öffnen und Schließen des Paares (Stirn nach innen) und im Anschluß daran das sogen. Schieben der geschlossenen Paare (vergl. I. Teil, S. 61, Üb. 16d.) nach den Oberen hin und her, wobei die anfänglich rechte Führerin mit 2 Dreitritten rückw., dann vorw., die andere bei fester Fassung ebenso vor- und rückw. sich bewegt. Bei der Wiederholung beider Teile des Übungsganzen findet das Schieben in entgegengesetzter Richtung wie vorher statt.

Sollen die unmittelbar sich folgenden Wiederholungen dieses Übungsganzen in jedesmal anderer Stirnrichtung geschehen, so läßt sich dies dadurch erzielen, daß z. B. beim letzten Dreitritt des Herschiebens jedes Paar  $\frac{1}{4}$ -Ring mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) durchschreitet.

9. Wie 8., jedoch mit Abwenden und Antreten der äußeren Füße nach den letzten hin beginnend. Der zweite Teil der Übung beginnt alsdann mit 2 Dreitritten vorw., an welche nach  $\frac{1}{2}$  Drehung (nach der letzten) wieder 2 Dreitritte vorw. nach innen und das Schieben wie bei 8. sich anschließt.

10. Wie bei 9., aber mit Antreten der inneren Füße nach den ersten hin. Zugleich soll die Bewegungsweise durchweg (in beiden Teilen des Ganzen) so abgeändert werden, daß stets ein Dreitritthupf und ein Dreitritt mit einander abwechseln. Auch soll im zweiten Teile der Übung das Schieben dem Öffnen und Schließen der Paare vorausgehen.

11. Wie 10., aber mit Zuwenden und nach den letzten hin beginnend.

12. Ähnliche Übungen mit Walzdrehen, d. h. mit halben Drehungen stets in derselben Richtung. Beide Führerinnen drehen abermals widergleich. Beginnt die Übung

a. wie bei 8., so dreht die linke Führerin hinwärts stets rechts, herwärts links;

- b. wie bei 9., so dreht sie hinwärts links, herwärts rechts;  
 c. " " 10., " " " " wie bei b;  
 d. " " 11., " " " " " " a.

Im zweiten Teil der Übung werde nun auch das Öffnen und Schließen mit Seitwärtsbewegung nach außen und innen und mit widergleichen halben Drehungen ausgeführt in den 4 bei Üb. 18, S. 103 angegebenen Arten. Dieser Hin- und Herbewegung seitwärts schließt sich bei a. und b. wieder nach einem Zuwenden das Schieben an, während es bei c. und d. vorausgehen mag.

Auch ordne man hierbei einen Wechsel der Bewegungsweise wie bei 10. derart an, daß stets ein Dreitritt oder Dreitritthupf mit 3 Galoppsschritten seitw. abwechselt.

13. Hin- und Herschieben im Wechsel mit Öffnen und Schließen des Paares und mit der sogen. kleinen Kette (vergl. I. Teil d. B., S. 61, Üb. 17b.), so daß die Bewegungsrichtungen in den beiden Teilen der Übung wieder rechtwinklig zu einander sind. **B. B.** in dieser Weise:

a. Die rechte Führerin reißt sich mit Zuwenden und Fassung der Unterarme vor die linke und zugleich hüpfen beide, mit den äußeren Füßen antretend, mit 4 Dreitritthüpfen nach den ersten hin und wieder her. Mit dem letzten Hupfe machen beide bei fester Fassung  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (im Ring) und gehen, die Fassung lösend, 2 Dreitritte rückw. und 4 vorw., bei dem 3. rechts (mit Ausweichen nach links und flüchtigem Reichen der rechten Hände) an einander vorübergehend, bei dem 4. nach den ersten hin umkehrend, worauf sie wieder mit 2 Dreitritten vorw. aneinander vorübergehen, diesmal aber sich rechts ausweichend und die linken Hände sich flüchtig reichend (kleine Kette rechts und links). Mit dem letzten Dreitritt drehen sie sich wieder in die anfängliche Stirnrichtung (das Ganze währt 48 Zeiten). Ober:

b. Zum Zweck unmittelbar sich anschließender Wiederholung wenden sich beide mit dem letzten Dreitritt einander zu, so daß nun die linke Führerin mit dem Rücken nach den ersten hin steht (d. h. die kleine Kette links wird nur halb ausgeführt), worauf das Schieben wieder nach den ersten hin wie vorher folgt. Bei der kleinen Kette wird nun zuerst mit rechts Ausweichen und

Fassen der linken Hände aneinander vorübergegangen und am Schlusse der Kette in die vorherige Gegenüberstellung gedreht.

b. Nun, nach 96 Zeiten, beginnt die ganze Übungsfolge von neuem, jedoch mit Schieben nach den Unteren hin beginnend.

d. und e. Bei der dritten Ausführung findet das Schieben zuerst nach den Letzten, bei der vierten nach den Oberen hin statt.

Die ganze Bewegung (im Kreuze) währt 4 mal  $96 = 384$  Zeiten. Abänderungen derselben sind nicht un schwer zu finden.

14. Hin- und Herschieben als Bewegung im Kreuz ohne Zwischenübung.

a. Nach einem Zuwenden in den Paaren findet das Schieben nach den Oberen hin mit 4 Dreitritthüpfen und wieder zurück mit 4 Dreitritten statt. Mit dem letzten Dreitritt machen beide bei fester Fassung  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (im Ring) und wiederholen das Schieben nach den Letzten hin, u. s. w.; das Ganze in 96 Zeiten.

b. Daran schließe sich sofort dieselbe Bewegung, aber zuerst nach den Unteren hin und mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links (im Ring) bei jedem letzten Dreitritt des Herschiebens.

c. Die Übungen a. und b. auch so, daß das Hinschieben mit Dreitritten, das Herschieben mit Dreitritthüpfen ausgeführt wird, oder

d. fortwährend ein Dreitritt und ein Dreitritthupf miteinander wechseln. U. s. w.

15. Die vorige Übung, jedoch mit Zwischenbewegungen

a. nach jedem Hin- und Herschieben, oder

b. nach jedem Hinschieben, oder

c. nach jedem Hin- und nach jedem Herschieben.

Diese Zwischenbewegung sei entweder:

aa. ein Öffnen und Schließen des Paares mit Rück- und Vorwärtsgen in der Richtung des Schiebens, oder

bb. mit Seitwärtsgen nach  $\frac{1}{4}$  Drehung; oder

cc. eine Seitbewegung des geschlossenen Paares in einer zur Schiebrichtung rechtwinkligen Richtung, oder

dd. dieselbe zugleich mit Öffnen und Schließen des Paares, wobei eine der beiden Führinnen  $\frac{1}{2}$  Drehung machen muß, oder

ee. eine ungleichartige Bewegung beider Führinnen, so daß die eine in der Richtung des Schiebens, die andere sich rechtwinklig dazu bewegt.



Auf genauere Angabe einzelner Beispiele kann hier wohl verzichtet werden.

## VII. Trittwechsel und Schottischhupf\*).

### 15. Gruppe. Zweiteilige Übungswechsel während des Ziehens der Säule von Stirnpaaren.

Man beachte auch hier die einleitenden Bemerkungen zur 9. Gruppe, S. 82 u. f. Es sei noch hinzugefügt, daß mit Ausnahme der unter 1. genannten vorbereitenden Übungen die anderen ein Übungsganzes, eine sog. Übungsreihe von je 4 zweiteiligen Übungswechseln darstellen. Obwohl sie also eigentlich aus 8 Teilen bestehen, so geht deswegen ihre Zusammensetzung doch nicht über die Fassungskraft der Schülerinnen hinaus, weil in diesen Übungswechseln einerseits die ersten Teile derselben stets dieselben, und andererseits die zweiten Teile unter sich ähnlich und nur veränderte Formen derselben Übungsart sind. Ohnehin kann und soll der Lehrer beim Üben den Schülerinnen durch einen kurzen Zuruf während der Ausführung jedes ersten Teiles dieselben auf die Verschiedenheit des nachfolgenden zweiten Teiles aufmerksam machen, da ja die Turnstunde nicht für Gedächtnisübungen bestimmt ist.

Selbstverständlich muß jede Übungsreihe, um turnerisch wirksam zu sein, mehrmals — etwa viermal — wiederholt werden. Damit sie nun sowohl beim Ziehen der Säule links wie rechts um die Mitte des Turnraumes zur Ausführung kommt, kann man z. B. unter anderm die Anordnung treffen, daß nach jeder zweiten (dritten 2c.) Vollen dung der Übungsreihe mit 4 Schritten in der Bahn weiter gezogen, sodann von den Paaren mit 4 Schritten eine halbe Schwenkung um die Mitte gemacht und darauf mit Ziehen in entgegengesetzter Richtung wie vorher die Übung von neuem wiederholt wird. Soll aber bei dem Ziehen in entgegengesetzter Richtung jede einzelne auch jede Übung mit dem anderen Fuße beginnen, so setze man an die Stelle der halben Schwenkung

\*) Vergl. I. Teil dieses Buches, S. 52, wo „Doppelschritt“ (Kiebitschritt; Zeichen = S<sub>2</sub>) statt Trittwechsel und „Hopfer-Doppelschritt“ (Zeichen = S<sub>2</sub> H) statt Schottischhupf gejaagt ist.

$\frac{1}{2}$  Drehung nach innen mit einem Trittwechsel statt der 2 letzten Schritte. Diese Anordnungen vorausgesetzt, wird im nachstehenden auf dieselben bei Angabe der einzelnen Übungen nicht weiter aufmerksam gemacht.

1. Vorbereitende Übungen.

a. Gehen mit Dreitritten (vergl. 13. Gruppe, S. 99).

Die Wiederholung dieser als schon erlernt vorausgesetzten Gangart währe nur solange, bis alle Schülerinnen sich darin wieder sicher erweisen. Zeigt man ihnen alsdann das Gehen mit Trittwechsel (den sog. Riebiggang), macht sie auf den Unterschied beider Gangarten aufmerksam und läßt sie die neue Gangart erst ein wenig in freier Weise versuchen, so wird man ohne großen Zeitverlust übergehen können zum geordneten und taktmäßigen

b. Vorwärtsgehen mit Trittwechseln.

In ähnlicher Weise verfährt man mit der Wiederholung von

c. Dreitritthüpfen vorwärts und dem Einüben von

d. Schottischhüpfen vorwärts.

Zur Befestigung in diesen beiden neuerlernten Bewegungsweisen kann man, wenn es nötig erscheinen sollte, alsdann noch den Wechsel derselben mit gewöhnlichem Gehen nach bestimmten Zeiten oder je nach Befehl anordnen. **3. D.:**

e. Wechsel von je 4 (2, 1) Trittwechseln und je 8 (4, 2, 1) gewöhnlichen (oder Hopper-) Schritten vorw.

f. Wechsel von Schottischhüpfen und Gehen wie bei e.

g. Wechsel von je 4 (3, 2, 1) Schottischhüpfen und ebensovielen Trittwechseln.

Von vorn herein ist aber den, namentlich bei übertrieben häufiger Anwendung des Schottischhüpfens so leicht einreisenden Fehlern in der Ausführung desselben entgegenzuwirken. Dieselben bestehen vorzugsweise in allmählicher Verwandlung des  $\frac{2}{4}$ -Taktes in  $\frac{3}{8}$ -Takt, im Rückwärtsheben der Füße beim Hüpfen, statt daß diese vorgestreckt würden, in Vernachlässigung der Auswärtshaltung der Füße und endlich in zu großen Hüpf- und Schreitbewegungen. Für Gewöhnung an die Einhaltung des richtigen Taktes empfiehlt sich besonders die öftere Anwendung des Wechsels von Schottischhüpfen und Trittwechseln.

2. Je 4 Trittwechsel oder 8 gewöhnliche Schritte vorw., links

(rechts) antretend, sollen viermal mit 4 Schottischhüpfen abwechseln und zwar in folgender Weise:

a. das erstemal mit je 2 Schottischhüpfen vorw. und rückw.;

b. das zweitemal mit je 2 Schottischhüpfen rückw. und vorw.;

c. das drittemal mit Schottischhüpfen der rechten Führerin wie bei a., der linken wie bei b.;

d. das viertemal mit Hüpfen der Führerinnen widergleich zu c.; die einmalige Ausführung der ganzen Übungsreihe währt 64 Zeiten.

3. Der 1. Teil jedes der 4 Wechsel bestehe wie bei 2. aus 4 Trittwechsel oder aus 8 gewöhnlichen Schritten, jedoch mit Antreten der äußeren Füße; der 2. Teil jedes Wechsels setze sich abermals aus 4 Schottischhüpfen zusammen, jedoch

a. beim erstenmal erfolge der 1. und 2. Hupf vorw., der 3. und 4. Hupf seitw. nach außen und innen, statt rückw.;

b. beim zweitenmal der 1. und 2. Hupf seitw. hin und her, der 3. und 4. vorw.;

c. beim drittenmal der 1. und 2. Hupf rückw., sonst wie beim erstenmal;

d. beim viertenmal der 3. und 4. Hupf rückw., sonst wie beim zweitenmal.

4. Wie bei 3., jedoch der 2. Teil des Übungswechsels ist das erstemal: mit Zuwenden je 1 Hupf seitw. nach den ersten hin und her, sodann je 1 Hupf rückw. und vorw. mit Öffnen und Schließen der Paare; das zweitemal geht das Öffnen und Schließen dem andern Hüpfen voraus; beim dritten- und viertenmal wie vorher, jedoch mit Abwenden nach den letzten hin und her und das Öffnen mit vorw., das Schließen mit rückw. Hüpfen.

5. Wie 4., jedoch so, daß das Öffnen und Schließen der Paare stets nach dem 1. Hupf erfolgt, dieser aber vor- oder rückw., der 4. dagegen rück- oder vorw. ausgeführt wird. Es bestehe der 2. Teil des Übungswechsels das erstemal aus 1 Hupf vorw., sodann mit Zuwenden aus je 1 Hupf rückw. nach außen und vorw. nach innen, endlich mit  $\frac{1}{4}$  Drehung nach den ersten noch aus 1 Hupf rückw.; das zweitemal aus Hüpfen in entgegengesetzter Richtung wie vorher; das dritte- und viertemal wie beim ersten- und zweiten-

mal, nur daß das Öffnen und Schließen der Paare mit  $\frac{1}{2}$  Drehung und mit seitwärts Hin- und Herhüpfen stattfindet.

6. Wie 5., jedoch der erste Hupf erfolgt stets seitwärts nach außen, der vierte wieder seitw. nach innen, der 2. und 3. Hupf dagegen hin und her in der Richtung nach den ersten oder nach den letzten und zwar das erstemal vor- und rückw., das zweitemal rück- und vorw., das drittemal mit  $\frac{1}{4}$  Drehung nach außen seitw. nach der ersten hin und her, das viertemal mit  $\frac{1}{4}$  Drehung nach innen seitw. nach den letzten hin und her.

7. Die zweiten Teile der 4 Übungswechsel bestehen jetzt nur in einer Bewegung nach außen und innen; hier zugleich mit der Abänderung, daß an die Stelle des einen Schottischhupfes 2 Tritte kommen. Das erstemal erfolge 1 Hupf seitw. nach außen und 2 Tritte an Ort, ebenso nach innen; das zweitemal ein Nachstellschritt und ein Hupf seitw. nach außen, ebenso nach innen; das drittemal mit Abwenden ein Hupf und 2 Schritte vorw. nach außen und mit Umkehren nach den ersten dasselbe nach innen; das viertemal ebenso, nur daß die 2 Schritte dem Hupf vorausgehen.

8. Wie 7., jedoch je 2 Hüpfen nach außen und innen, das erstemal der 1. Hupf seitw., der 2. vorw. nach  $\frac{1}{4}$  Drehung nach außen, der 3. rückw., der 4. wieder seitw. nach innen in der anfänglichen Stirnrichtung; das zweitemal ebenso, nur daß der 2. Hupf nach  $\frac{1}{4}$  Drehung nach innen rückw., der 3. vorw. stattfindet; beim drittenmal wird erst vorw., beim viertenmal erst rückw., in beiden Fällen darnach seitw. hin und her und zuletzt wieder in entgegengesetzter Richtung wie beim 1. Hupf gehüpft.

9. Wie 8., nur daß beide Hüpfen sowohl hin wie her seitw. erfolgen und zwischen dem 1. und 2., dem 3. und 4. je  $\frac{1}{2}$  Drehung eintritt. Diese sei beim erstenmal stets nach außen, beim zweitenmal stets nach innen, beim drittenmal erst nach außen, dann nach innen, beim viertenmal erst nach innen, dann nach außen gerichtet.

10. Wie bei 9., jedoch das Hüpfen seitw. abwechselnd nach den ersten oder letzten hin und her, das erste- und drittemal mit Zuwenden nach den ersten hin, die andremale mit Abwenden nach den letzten hin beginnend, die beiden erstenmale mit Festhalten der äußeren Hände und  $\frac{1}{2}$  Drehungen nach den

letzten, die beiden letztenmale mit Festhalten der inneren Hände und Drehung nach den ersten.

11. Wie 10., jedoch je 4 Hüpfе seitw. in derselben Richtung, wieder im Wechsel das einemal nach den ersten, das nächstemal nach den letzten hin, die beiden erstenmale mit Walzdrehen wie bei Üb. 12, S. 110; die beiden letztenmale mit Hin- und Herdrehen nach den ersten (wie bei Üb. 8, S. 109).

12. Wie 3., jedoch bei fester Fassung der verschränkten Arme je 2 Hüpfе nach den ersten oder letzten hin und her mit widergleichem Umkehren nach jedem ersten und dritten Hupf: das erstemal nach den ersten hin 1 Hupf vorw. und mit Umkehren nach innen 1 Hupf rückw., alsdann ebenso herwärts 2 Hüpfе (wie bei Üb. 11, S. 102); das zweitemal in ähnlicher Weise je 1 Hupf rückw. und vorw. nach den letzten hin und ebenso wieder her (wie Üb. 13, S. 102); das drittemal wie beim zweitemal, aber nach den ersten hin, so daß auch mit dem ersten und nach dem vierten Hupf noch ein Umkehren nach innen stattfindet; desgleichen beim viertenmale, bei welchem vorw. und rückw. nach den letzten hingehüpft wird.

13. Wie 12., nur daß zweimal hin und her je ein Hupf gehüpft und mit jedem Hupf umgekehrt wird, das erste und drittemal nach innen mit vorn, das zweite- und viertemal nach außen mit hinten verschränkten Armen.

14. Die zweiten Teile der 4 Übungswechsel bestehen aus einem Hin- und Herschieben der Paare in Gegenüberstellung der einzelnen mit je 2 Schottischhüpfen, das erste- und zweitemal mit Zuwenden beider und mit Hüpfen, das einemal nach der Außen-, das andere- mal nach der Innenseite des Turnraumes (auch derart, daß erste und zweite Paare widergleich verfahren), das drittemal mit Vorreihen und Zuwenden der rechten, das viertemal ebenso der linken Führerin und darauffolgendem Schieben nach den ersten hin und her.

15. Die zweiten Teile der 4 Übungswechsel bestehen aus Schwenkungen der Paare um die Mitte mit je 4 Schottischhüpfen und zwar das erstemal aus  $\frac{1}{2}$  Schwenkung links und rechts mit je 2 Hüpfen, das zweitemal ebenso rechts und links, das drittemal aus einer ganzen Schwenkung links, das viertemal ebenso rechts. Hierbei können alle links (rechts) antreten.

16. Die zweiten Teile der 4 Übungswechsel bestehen aus dem Umkreisen der einen um die andere mit 4 Schottischhüpfen und Antreten des äußern Fußes, und zwar kreist das erstmal die rechte Führerin, zuerst vor der anderen, welche unterdessen mit verkürzten Schritten weiter zieht, vorüber hüpfend, das zweitemal ebenso die linke Führerin; das dritte- und viertemal beginnt dagegen das Umkreisen hinten vorüber.

17. Wie 16. aber das einemal Nad links, das zweitemal rechts, das drittemal Kreisen der einzelnen nach vorn und außen, das viertemal mit Umkehren Kreisen nach hinten und außen.

Anmerkung. Leicht ist, ähnliche Übungen durch Änderungen in der Reihenfolge, in der Richtung der Bewegungen u. dgl. aufzufinden. Es sei nur noch bemerkt, daß solche Übungen auch in der Aufstellung der Klasse in Säulen als Bewegungen im Viereck oder im Kreuze zc. sich anordnen lassen, wenn man z. B. als Zwischenübung 4 Schritte vorw. und  $\frac{1}{4}$  Schwenkung der Paare um ihre Mitte mit 4 Schritten oder dgl. (vergl. oben S. 17 u. f.) vorschreibt.

### 16. Gruppe. Dreiteilige Übungswechsel in der Kreislinie der Stirnpaare mit ungleicher Stirnrichtung der ersten und zweiten Paare.

In der Kreislinie der Stirnpaare, wobei alle Stirn nach der Mitte haben, finde die Einteilung der Klasse in erste und zweite Paare sowie in erste und zweite derart statt, daß in dieser anfänglichen Stellung aller die rechten Führerinnen der Paare als erste, die linken Führerinnen als zweite bezeichnet werden. Darauf lasse man die einzelnen der zweiten Paare sich umkehren, so daß abwechselnd je ein Paar mit Stirn nach der Kreismitte, das nächste mit Stirn nach außen steht (wie bei Ab. 12 u. f., S. 88) und die ersten der zweiten Paare nun linke Führerinnen derselben sind.

Die dreiteiligen Übungswechsel, welche in der angegebenen Stellung auszuführen sind, werden beispielsweise hier so geordnet, daß der erste Teil aus einer Hin- und Herbewegung in der Richtung der Durchmesser des Kreises, der zweite in einem Kreisen einzelner oder der Paare, der dritte aber in einer Schlangelbewegung längs des Kreisumfangs besteht. Durch diese letztere wird nun öfter eine

andere Gruppierung der Paare und selbst der einzelnen unter sich veranlaßt werden, ohne daß damit die anfängliche Bezeichnung als erste und zweite Paare u. aufgehoben würde. Es ist nun gemeint, daß wie in der vorigen Gruppe so auch hier das Ganze mehrmals hintereinander in unmittelbarer Folge wiederholt werden soll.

1 Vor- und Rückwärtsbewegung, Umkreisen in den Paaren, Nebenreihen der Paare wie bei Üb. 7 der 8. Gruppe, S. 88. Alle hüpfen mit links Antreten und mit verschränkten Armen 2 Schottischhüpfen vorw., 4 rückw. und wieder 2 vorw., worauf die ersten die zweiten, sodann die zweiten die ersten mit je 4 Schottischhüpfen umkreisen, dabei zuerst vornvorüber hüpfend. Darnach gehen die ersten Paare in Stirn mit 8 Schritten vorw. und dabei linkschwenkend in die nächste Lücke zur Linken zwischen den zweiten Paaren, also im Halbkreis links, was sofort auch von den zweiten Paaren geschieht. Die Paare erhalten dadurch umgekehrte Stirnstellung wie vorher und kommen zwischen andere Paare zu stehen. Bei den Wiederholungen dieser Übungsfolge findet dieses Gehen der Paare im Halbkreis abwechselnd nach rechts und links statt, so daß sie sich allmählich auf dem Umfang des Kreises weiter bewegen.

2. Ähnlich wie Üb. 1, jedoch der erste Teil in widergleicher Weise ausgeführt, also mit rückw. Hüpfen begonnen. Das Umkreisen beginnen die zweiten, das Gehen im Halbkreis die zweiten Paare; letzteres wird zuerst rechtshin ausgeführt.

3. Ähnlich wie Üb. 1., jedoch im 1. Teile hüpfen die zweiten der Paare erst rückw. wie bei Üb. 2, während die ersten erst vorw. wie bei Üb. 1 hüpfen. Im 2. Teile kreisen wieder zuerst die ersten, aber diesmal um die zweiten der angrenzenden Paare, hinter welchen sie zunächst vorüber hüpfen; alsdann werden sie von diesen ebenso umkreist. Im 3. Teil gehen zuerst die ersten Paare im Halbkreis nach links, die zweiten Paare alsdann nach rechts, wodurch stets beide nebeneinander zu stehen kommen.

4. Widergleich zu Üb. 3, das Umkreisen beginnen die zweiten, das Gehen im Halbkreise die zweiten Paare.

5. 1. Teil: Mit Antreten der äußeren Füße und mit ver-

schränkten Armen: viermal 2 Schritte und einen Schottischhupf vorw., mit Umkehren nach innen bei den drei ersten Schottischhüpfen (die Paare bekommen dadurch wieder die entgegengesetzte Stirnrichtung).

2. Teil: Rad links und rechts der Paare mit je 4 Schottischhüpfen.

3. Teil: Alle Paare zugleich machen vier halbe Schwenkungen mit je 4 Schritten vorw. (oder jede zweite Schwenkung mit 2 Schottischhüpfen), und zwar schwenken die ersten Paare abwechselnd links und rechts, die zweiten Paare aber rechts und links, jedoch nicht um die Mitte, sondern um die Führerin, nach deren Seite geschwenkt wird. Dadurch bewegen sich die Paare mit einander in derselben Richtung auf dem Kreisumfang weiter (vergl. Üb. 15., S. 89).

6. 1. Teil: Wie bei 5., nur geht der Schottischhupf den 2 Schritten voraus; das Umkehren findet die 3 erstenmale je nach dem zweiten Schritt statt.

2. Teil: Wie 5., nur das Rad erst rechts.

3. Teil: Wie bei 5., nur in der entgegengesetzten Richtung.

7. 1. Teil: Wie bei 5., jedoch das Umkehren nach innen findet auch mit dem Anschreiten, welches hierbei mit dem inneren Fuße erfolgt, und mit dem 4. Schottischhupf statt.

2. Teil: Wie bei 5., jedoch jede hüpf mit der benachbarten Führerin des nächsten Paares im Rade hin und her.

3. Teil: Kette links der Paare im Kreis mit 4 halben Schwenkmühen (vergl. Üb. 14, S. 89).

8. 1. Teil: Wie bei 7., jedoch der Schottischhupf geht den 2 Schritten voraus (wie bei Üb. 6).

2. Teil: Wie bei 7.

3. Teil: Kette rechts der Paare im Kreis, sonst wie bei 7.

9. 1. Teil: Mit abwechselndem Zu- und Abwenden, hin- und herdrehend, und mit Antreten der äußeren Füße 2 Schottischhüpf seitw. nach vorn d. h. in der anfänglichen Stirnrichtung hin, alsdann 4 in der entgegengesetzten Richtung her und wieder 2 hin. Alle halben Drehungen finden nach der Seite der anfänglichen Stirnrichtung statt; zuletzt stehen die einzelnen jedes Paares Rücken gegen Rücken.



2. Teil: Ring einer jeden mit der benachbarten Führerin des nächsten Paares mit 3 Schottischhüpfen seitw. (der zweite Hupf mit vornvorüber kreuzen) und 2 Schritten an Ort, hin und her. Dabei beginnen die ersten der ersten Paare mit den zweiten der zweiten Paare den Ring links hin, die andern denselben rechts hin. Am Schlusse drehen sich alle in die der anfänglichen Stellung entgegengesetzte Stirnrichtung.

3. Teil: Schlängelzug aller ersten nach links in 4 Halbkreisen mit 16 Schritten (8 Schottischhüpfen) vorw., dann ebenso aller zweiten.

10. 1. Teil: Wie bei 9, jedoch mit Antreten der inneren Füße nach hinten beginnend.

2. Teil: Wie bei 9, aber den Ring nach der anderen Seite hin beginnend.

3. Teil: Wie bei 9, aber die zweiten beginnen und zwar links hin.

11. 1. Teil: Wie 9, jedoch alle treten links an und beginnen widergleich mit Abwenden das Seitwärtshüpfen, die ersten der ersten Paare und die zweiten der zweiten Paare nach vorn, die andern nach hinten.

2. Teil: Wie bei 9, jedoch Ring der Paare zuerst links hin.

3. Teil: Wie bei 9, jedoch die ersten beginnen das Schlängeln und zwar rechts hin, die zweiten aber links hin.

12. 1. Teil: Wie bei 11, jedoch mit rechts Antreten nach der entgegengesetzten Seite (wie bei 11) beginnend.

2. Teil: Wie bei 11, aber rechts hin.

3. Teil: Wie bei 11, jedoch das Schlängeln beginnen die zweiten und zwar rechts hin, die ersten links hin.

13. 1. Teil: Mit Vorreihen und Zuwenden der ersten Hin- und Herschieben, hinwärts nach vorn (d. h. die zweiten hüpfen zuerst vorw.) 2 Schottischhüpfen, herwärts 4 Schottischhüpfen (wobei sich die Paare kreuzen), hinwärts abermals 2 Schottischhüpfen (zurück in die Stellungslinie). Mit dem letzten Hupf reihen sich die zweiten wieder links neben die ersten, so daß alle Paare entgegengesetzte Stirnrichtung wie anfangs haben.

2. Teil: Schwenken der Paare um ihre Mitte zuerst links mit 4 Schottischhüpfen, dann ebenso rechts.

3. Teil: Schlangelzug wie bei 9., aber die ersten beginnen denselben vor den zweiten desselben Paares vorüber, alsdann die zweiten in entgegengesetzter Richtung.

14. 1. Teil: Wie bei 13, aber die zweite reißt sich mit Zuwenden vor die erste.

2. Teil: Wie bei 13, aber erst rechts, dann links schwenken.

3. Teil: Wie bei 13, aber die zweiten beginnen das Schlangeln und zwar zuerst vor den ersten vorüber gehend.

15. 1. Teil: Wie bei 13, aber die rechte Führerin eines jeden Paares reißt sich mit Zuwenden vor die linke.

2. Teil: Schwenkmühle links mit 8 Schottischhüpfen.

3. Teil: Wie bei 13, aber die ersten beginnen wieder das Schlangeln und zwar zuerst hinter der zweiten des benachbarten Paares vorüber gehend.

16. 1. Teil: Wie bei 15, aber die linken Führerinnen der Paare reihen sich vor die rechten.

2. Teil: Wie bei 15, aber rechts.

3. Teil: Wie bei 15, aber die zweiten beginnen das Schlangeln. U. dergl. m.

### VIII. Hüpfen aus und zu Schrittstellungen.

#### 17. Gruppe. Schreiten mit darauffolgendem Hüpfen in die Grundstellung.

Die Klasse sei dabei in Säulen von Stirnpaaren aufgestellt.

1. Vorbereitende Übungen.

a. Vorschreiten links und sofort vorw. hüpfen in die Grundstellung — hüpf! Ebenso mit Vorschreiten rechts. Das Niederhüpfen geschehe dabei auf die Fußballen mit kurzem Aniewippen, so daß Schreiten und Hüpfen zusammen in zwei Schrittzeiten erfolgen. Die Weite des Hupfes kann natürlich verschieden sein; am zweckmäßigsten ist als Regel einzuhalten, daß höchstens um eine Fußlänge Entfernung von der Stelle, die der Schreitfuß betrat, niedergehüpft wird. Man lasse diese Übungen, auch mit wechselndem Schreiten links und rechts, mehrmals nach Zahlen wiederholen; sodann auch im Takte.

b. wie a, aber rückwärts.

c. wie a, aber seitwärts.

2. Vorschreiten links und Hüpfen wie bei 1., sodann rechts, darauf 2 Trittwechsel vorw. mit Antreten links, mit dem 2. Trittwechsel links, das Ganze viermal als Bewegung im Viereck in 32 Zeiten. Bei hinreichenden Abständen ordnet man dazu auch das Händefassen abwechselnd in den Reihen und Rotten an. Auch in geschlossenen Paaren mit  $\frac{1}{4}$  Schwenkung u. d. M. derselben statt der  $\frac{1}{4}$  Drehung beim 2. Trittwechsel.

b. Wird dabei statt des letzten Trittwechsels (in der 31. und 32. Zeit) ein Nachstellschritt vorw. gemacht, so kann sofort dieselbe Bewegung im Viereck rechts mit rechts Antreten angeschlossen werden.

c. Wird bei diesem Nachstellschritt die Drehung weggelassen, so berühren sich beide unschrittene Vierecke nur an einer Ecke.

d. Wird alsdann am Schlusse der Bewegung im zweiten Viereck wieder die Drehung (diesmal rechts) gemacht und das Ganze wiederholt, so führt die ganze Bewegung um vier Quadrate, welche die 4 Viertel eines größeren Quadrates sind (vergl. Üb. 4, S. 17).

3. Wie Üb. 2 d, aber widergleich von den einzelnen der Paare bei entgegengesetzter Stirnrichtung der beiden.

4. Wie Üb. 2 (3), jedoch mit der Abänderung, daß die 2 Trittwechsel dem Schreiten und Hüpfen vorausgehen. Die zur Bewegung im Viereck nötige Drehung wird alsdann nach dem zweiten Hupf zugleich mit dem Anschreiten zum ersten Trittwechsel, die  $\frac{1}{4}$  Schwenkung der Paare ebenfalls mit dem ersten Trittwechsel gemacht.

5. Wie Üb. 2, jedoch das Schreiten und Hüpfen rückwärts, die Trittwechsel aber vorwärts.

6. Wie Üb. 5, aber zuerst die Trittwechsel (wie bei Üb. 4).

7. Wie Üb. 2, jedoch die beiden Trittwechsel rückwärts. Hierbei wird die Drehung nach der Seite des zweiten Trittwechsels gemacht.

8. Wie Üb. 2, jedoch das erste Schreiten mit Hüpfen erfolgt vorwärts, das zweite rückwärts.

9. Wie Üb. 8, aber Schreiten und Hüpfen erst rückw., dann vorw.

10. Wie Üb. 8 oder 9, aber zuerst die beiden Trittwechsel.

11. Ein Trittwechsel vorw. und darauf einmal Vor-schreiten und Hüpfen, alsdann dasselbe rückwärts, das Ganze je nach  $\frac{1}{4}$  Drehung (Schwenkung) links (rechts) wiederholt, viermal als Bewegung im Kreuz in 32 Zeiten. Dabei lasse man vor- wie rückw. das einmal mit dem gleichen Fuße, ein ander-mal mit Wechsel der Füße antreten.

12. Wie Üb. 11, aber das Schreiten und Hüpfen gehe dem Trittwechsel voraus.

13. Die Vorwärtsbewegung wie bei Üb. 11 oder 12 viermal je nach  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) wiederholt als Bewegung im Viereck.

14. Seitwärts Schreiten und Hüpfen wie bei 1c., je einmal hin und her, im Wechsel mit 2 Trittwechseln vorw., je nach  $\frac{1}{4}$  Drehung wiederholt als Bewegung im Viereck.

b. Dasselbe auch in geschlossenen Flankenpaaren mit Vor- oder Hinterreihen beim Trittwechseln.

15. Erweiterung von Üb. 14: Nach dem Schreiten und Hüpfen seitw. hin und her folgt dasselbe vorw. und rückw., alsdann 4 Trittwechsel vorw., mit dem zweiten derselben eine halbe, mit dem vierten eine Vierteldrehung, das Ganze viermal als Bewegung im Kreuz in 64 Zeiten.

16. Abänderungen von Üb. 15 erhält man durch Änderungen in der Reihenfolge der Bewegungen z. B. derart, daß nach dem Schreiten und Hüpfen seitwärts hin dasselbe vorw. und rückw. oder rückw. und vorw., alsdann seitw. her erfolgt; oder es wird erst vorw. (rückw.), dann seitw. hin und her, endlich rückw. (vorn.) ausgeführt, u. dergl. m. Auch in der Richtung der Trittwechsel und in den Drehungen bei denselben sind leicht Änderungen anzubringen.

17. Schreiten und Hüpfen wie bei Üb. 1 in derselben Richtung je zweimal, wiederholt mit Wechsel der Richtung, so daß daraus eine Bewegung im Viereck wird (z. B. je zweimal linkshin, vorwärts, rechtsher und rückwärts), im Anschluß daran Gehen im Viereck mit viermal 2 Trittwechseln vorw.; das Ganze viermal in 128 Zeiten.

Dasselbe auch gleich oder widergleich von zwei sich gegenüber Stehenden zc.

18. Mit Zuwenden der beiden des Paares Schreiten und Hüpfen seitw. zweimal nach den ersten hin und ebenso wieder her, darauf Öffnen und Schließen der Paare mit 2 Trittwechseln rückw. und mit einem Trittwechsel und 2 Schritten vorw.; sodann dasselbe nach den letzten hin beginnend und mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) in der Ringstellung bei den zwei letzten Schritten. Das Ganze viermal als Bewegung im Kreuz in 128 Zeiten. Kommen hierbei die Paare in eine Flankenlinie zu stehen, ohne die für das Rückwärtsgehen nötige Größe der Abstände zu haben, so werde das Öffnen und Schließen der Paare in einer schrägen Richtung ausgeführt, wodurch ein sich Ausweichen der rückwärts Gehenden ermöglicht wird.

19. Wie Üb. 18, jedoch mit der Abänderung, daß jedem Hupf noch ein Hupf an Ort folgt, die Seitbewegung also im  $\frac{3}{4}$ -Takt gemacht wird. An die Stelle der Trittwchsel treten alsdann Dreitritte oder Dreitritthüpfе, und dem letzten Schritte vorw. folgt noch ein Dauerstehen während einer Schrittzeit.

Anmerkung. Auch die Übungen 2. bis 17. lassen sich in ähnlicher Weise durch Hinzufügung eines zweiten Hupfes oder auch eines zweiten Schrittes zu jedem Schreiten und Hüpfen in Bewegungen im  $\frac{3}{4}$ -Takt umändern.

20. Ähnlich wie Üb. 19, jedoch die Seitbewegung mit je einem Dreitritt zweimal hin und her, darauf das Öffnen und Schließen der Paare zweimal mit je einem Schreiten und 2 Hüpfen, rückw. hin und vorw. her. Die zur Bewegung im Kreuz nötige Drehung geschieht mit einem der Hüpfе an Ort.

21. Wie Üb. 20, jedoch das Öffnen und Schließen der Paare mit je zwei Schritten und einem Hupf rückw., dann vorw.

22. Wie Üb. 21, jedoch beim Öffnen und Schließen der Paare wird nach jedem zweimaligen Schreiten je zweimal gehüpft (im  $\frac{4}{4}$ -Takt); die Seitbewegung des geschlossenen Paares besteht alsdann aus 3 Trittwchsel seitw. (der zweite mit Kreuzschritten) und 2 Tritten an Ort sowohl hin als her. Das Ganze währt nun, bei viermaliger Wiederholung als Bewegung im Kreuz, 4 mal 64 = 256 Zeiten.

23. Wie Üb. 21, jedoch statt des zweimaligen Schreitens vor dem Hüpfen werde ein Trittwchsel gemacht.

24. Wie Üb. 23, jedoch der erste Hupf nach dem Trittwechsel führe mittelst Vorspreizens des hinteren und Rückspreizens des vorderen Beines in die Querschrittstellung, der zweite in die Grundstellung. U. dgl. m.

18. Gruppe. **Hüpfen mit Wechsel der Schrittstellungen** unter sich oder mit der Grundstellung bei Aufstellung der Klasse als Kreislinie von Stirnpaaren.

### 1. Vorbereitende Übungen.

a. Hüpfen in die Vorschrittstellung links — hüpf! Beim Niederhüpfen wird der linke Fuß ein wenig vor-, der rechte Fuß ein wenig zurückgestellt. Hüpfen in die Grundstellung — hüpf! Der Niederhupf erfolgt auf den anfänglichen Standort.

Dasselbe auch mit Vorstellen des rechten Fußes.

Beides einigemal nach Zählen wiederholt, dann auch im Takte, so daß jeder Hupf in einer Schrittzeit erfolgt; endlich ebenso beides im Wechsel mit einander.

b. Hüpfen aus der Vorschrittstellung links in die Vorschrittstellung rechts und umgekehrt, sonst wie a.

c. Hüpfen in die Kreuzschrittstellung links (rechts), sonst wie a. Der linke (rechte) Fuß wird hier beim Niederhüpfen kreuzend vor den andern gestellt.

2. Die ersten, d. h. die rechten Führerinnen der Paare hüpfen viermal an Ort in 4 Schrittzeiten, dabei niederhüpfend abwechselnd in die Vorschrittstellung links, Grundstellung, Vorschrittstellung rechts, Grundstellung, und führen unmittelbar darnach das Nebenreihen links vorn vorüber mit 4 Schritten aus. Alsdann üben die zweiten dasselbe. Das Ganze viermal in 64 Zeiten.

3. Wie Üb. 2, nur beginnen die zweiten; der erste Hupf führt in die Vorschrittstellung rechts und das Nebenreihen erfolgt nach rechts.

4. Wie Üb. 2, nur hüpfen alle zugleich achtmal wie dort angegeben, worauf Nebenreihen links der ersten und sofort der zweiten folgt. Auch so, daß die letzteren sich rechts neben die erste des nächsten Paares reihen.

5. Wie Üb. 2, jedoch das Hüpfen geschieht während des Nebenreihens der andern, so daß also, wenn die erste mit Hüpfen beginnt, zugleich die zweite rechts (links) nebenreihet. Hierbei schalte man nach 32 Zeiten der Übung, wenn also jede das Hüpfen und Reihens viermal ausgeführt hat, eine Zwischenübung mit Gehen zwischen die ferneren Wiederholungen ein, z. B. den Schlangenzug der ersten, dann der zweiten mit je 7 Trittschritten und 2 Schritten in der Art, daß jede Rotte den Schlangenzug in derselben oder in entgegengesetzter Richtung wie die vorhergehenden Reihungen macht, worauf wieder obige Übungsfolge, jedoch in der anderen Richtung stattfindet.

6. 8 Hüpfen wie bei Üb. 4, im Wechsel mit Umkreisen. Bei achtmaliger Wiederholung dieses Wechsels erfolge das Umkreisen mit 8 Schritten in den 8 Arten, wie sie bei Üb. 1, S. 30 angegeben worden sind. Dabei ist auch das Hüpfen in der Art zu ändern, daß nach jedem zweiten Wechsel auch das erste Niederhüpfen in eine andere Schrittstellung erfolgt (8 mal  $16 = 128$  Zeiten).

7. Ähnlich wie Üb. 6, jedoch mit dem achten Hupf erfolgt  $\frac{1}{4}$  Drehung nach der Seite des vorher hinten gewesenen Fußes und das Kreisen findet nur im  $\frac{3}{4}$ -Kreis zum Nebenreihen statt. Wird z. B. zuerst in die Schrittstellung links gehüpft, so ist die Drehung beim 8. Hupf linksrum und das Stirn paar wird zum Flanken paar; die zweite steht vor der ersten. Jene geht nun nach links um diese herum und reihet sich in 8 Schrittzeiten rechts neben sie. Bei der folgenden Wiederholung kommt die erste vorn hin und kreist alsdann, u. s. w.

Nach viermaliger Wiederholung folgt derselbe Wechsel mit Anhüpfen in die Schrittstellung rechts, mit rechts Drehen und Kreisen. Darnach kommen ähnliche Wechsel, wobei aber die hintere kreist (das Ganze in  $4 \times 64 = 256$  Zeiten). Zweckmäßig ist aber, nach je 64 Zeiten eine Zwischenübung einzuschalten.

8. 4 Hüpfen mit Schrittstellungswechsel wie bei 1. b., der vierte Hupf in die Grundstellung; darauf  $\frac{1}{4}$  Schwenkung der Paare um ihre Mitte mit 4 Schritten; das Ganze viermal in

32 Zeiten. Alsdann als Zwischenübung: Kreisen der einen Paare um die andern mit 16 Schritten.

Die verschiedenen Übungsfälle unterscheiden sich hierbei darin, daß zuerst in die Schrittstellung links oder rechts gehüpft, links oder rechts geschwenkt, das Kreisen nach links oder rechts ausgeführt wird und dabei die zweiten oder ersten Paare beginnen.

9. 4 Hüpfе wie bei Üb. 8, jedoch beim 4. Hupf  $\frac{1}{4}$  Drehung nach der Seite des zuletzt hinten gewesenen Beines, darauf Nebenreihen in 4 Schrittzeiten; das Ganze viermal in 32 Zeiten. Als Zwischenübungen im Gehen folge nun der Schlangelzug der einen, dann der anderen in je 16 Zeiten. Die verschiedenen Abänderungen dieser Übungsfolge sind auch hier leicht aufzufinden.

10. Zweimal 4 Hüpfе wie bei 9., so daß beim einmal zuerst in die Schrittstellung links (rechts) gehüpft und beim 4. Hupf rechts (links) gedreht, dann sofort in die Schrittstellung rechts (links) gehüpft und zuletzt links (rechts) gedreht wird, wodurch das Stirn paar wieder hergestellt ist. Darauf als Zwischenübung das Nebenreihen der einen Paare neben die anderen mit 8 Schritten und sofort das der anderen in gleicher oder entgegengesetzter Richtung, u. s. w.

11. 8 Hüpfе (in 8 Schrittzeiten) mit Wechsel der Kreuzschritt- und der Grundstellung, so daß in der Kreuzschrittstellung das einmal der linke, das anderemal der rechte Fuß vorn ist (oder umgekehrt); alsdann ganze Schwenkung der Paare um ihre Mitte mit 8 Schritten; das Ganze zweimal, so daß beim zweitenmal das Hüpfen und Schwenken widergleich stattfindet. Darauf als Zwischenübung im Gehen Schlangelzug der Paare, zuerst der einen Paare mit 16 Schritten, dann ebenso der anderen, u. s. w.

## IX. Armübungen.

19. Gruppe. Armschwingen hin und her,\*) im Wechsel mit Reihungen in den Paaren.

Die Klasse stehe dabei in Säulen von Stirnpaaren mit einem Abstand von einem kleinen Schritt zwischen den einzelnen.

\*) Vergl. Üb. 11, S. 10 des I. Teiles dieses Buches.



Man lasse wieder zuerst die unten genannten Arten des Armschwingens als vorbereitende Übungen nach Befehl einigemale ausführen, ähnlich dem Verfahren, das bei den früheren Übungsgruppen angegeben wurde.

1. In senkrechter Ebene Vor- und Rückwärtschwingen beider Arme in 8 Bewegungen und 8 Schrittzeiten; in der 9. Zeit Fassung der Unterarme auf dem Rücken, zugleich links Antreten und links Hinterreihen mit vornvorüber Gehen (die rechte Führerin geht im  $\frac{3}{4}$ -Kreis links um die linke Führerin) in 6 Schritten, worauf beide in der 7. und 8. Zeit mit 2 Schritten an Ort links um drehen, wodurch das Stirnpaar, aber mit ver- tauschter Stellung der Führerinnen, wieder hergestellt ist; das Ganze viermal in 64 Zeiten; darauf dasselbe mit rechts Hinterreihen.

2. Wie Üb. 1, aber zugleich mit jedem Vorschwingen der Arme Tuptritt vorw. (vergl. oben 32. Gruppe der I. Stufe, S. 64), mit dem Rückschwingen zugleich Schlußtritt desselben Fußes, wobei die Füße abwechseln. Ferner werde das Kreisen zum Hinterreihen mit Hopferschritten ausgeführt.

3. Wie Üb. 1, aber während des Armschwingens macht in den ersten 4 Zeiten das eine Bein Tuptritt vorw., rückw., vorw. und Schlußtritt, dann ebenso das andere; das Hinterreihen (und Kreisen) werde mit 4 Trittwechseln ausgeführt.

4. Wie Üb. 3, aber die Arme werden in entgegengesetzten Richtungen geschwungen und nur ein Fuß macht während dessen die Tuptritte vor- und rückw., so daß erst in der 8. Zeit der Schlußtritt stattfindet; das Hinterreihen (und Kreisen) erfolge hier mit Schottischhüpfen.

Dabei kann man ordnen, daß vor der Reihung nach links stets in der ersten Zeit der linke Arm vor-, der rechte Arm rückschwingt und der rechte Fuß die Tritte macht, vor der Reihung nach rechts aber widergleich verfahren wird.

5. Wie Üb. 1, nur sollen die Arme vorwärts auf und ab (bis zur Hoch- und zur Rückhehalte) geschwungen werden; ferner soll nun mit Gehen im  $\frac{3}{4}$ -Kreis vorgereicht und die Drehung in entgegengesetzter Richtung wie bei 1., also nach der Reihung links nach rechts gemacht werden.

6. Wie Üb. 5, jedoch mit ähnlichen Abänderungen wie bei Üb. 2; die Tuschritte erfolgen hier rückw.

7. Wie Üb. 5, jedoch mit ähnlichen Abänderungen wie bei Üb. 3; jeder erste Tuschritt erfolgt hierbei rückw.

8. Wie Üb. 5, jedoch mit ähnlichen Abänderungen wie bei Üb. 4.

9. Nach  $\frac{1}{4}$  Drehung der einzelnen, also in Flankenpaaren: Armschwingen seitwärts auf und ab und darauffolgendes Nebenreihen neben die vordere mit Gehen im  $\frac{3}{4}$ -Kreis, im übrigen wie bei Üb. 1.

Dabei kann geordnet werden, daß die Hände während des Schwingens abwechselnd über dem Kopf und rücklings zusammenklappen, oder daß die Armbewegung geräuschlos geschieht.

10. Wie Üb. 9, aber mit ähnlichen Abänderungen wie bei Üb. 2; die Tuschritte erfolgen hier seitwärts.

11. Wie Üb. 9, aber mit ähnlichen Abänderungen wie bei Üb. 3; die Tuschritte erfolgen hier abwechselnd seitwärts und vornvorüber (kreuzend).

12. Wie Üb. 9, aber mit ähnlichen Abänderungen wie bei Üb. 4.

13. In Flankenpaaren: in senkrechter Ebene Armschwingen abwechselnd seitw. (nach außen) und kreuzend nach innen und darauffolgendes Nebenreihen neben die letzte mit Gehen im  $\frac{3}{4}$ -Kreis, im übrigen wie bei Üb. 5.

14. Wie Üb. 13, jedoch mit ähnlichen Abänderungen wie bei Üb. 2; der Tuschritt erfolgt hierbei vornvorüber.

15. Wie Üb. 13, jedoch mit ähnlichen Abänderungen wie bei Üb. 3; die Tuschritte erfolgen hier abwechselnd vornvorüber und seitw.

16. Wie Üb. 13, jedoch mit ähnlichen Abänderungen wie bei Üb. 4; die Arme schwingen hier nach derselben Seite hin und nach der andern her, zuerst nach links oder nach rechts beginnend.

20. Gruppe. **Armkreisen**,\*) im Wechsel mit Fortwegung im Viereck, oder hin und her, oder im Kreise.

Die Klasse stehe hierbei in Säulen offener Stirnpaare, wobei der Abstand der einzelnen von einander etwas mehr als 2 Armlängen beträgt. Nach einigen vorbereitenden Übungen (vergl.

\*) Vergl. Üb. 12, S. 10 des I. Teiles dieses Buches.

die Bemerkung zur vorigen Gruppe) gebe man die nachstehenden Aufgaben.

1. Armkreisen vorw. (d. h. von unten nach vorn und weiter) mit einem Halt von einer Schrittzeitdauer je in der Hochheb- und in der Tieffenthalte der Arme, viermal in 16 Zeiten; darauf mit viermal 2 Galoppdoppelschritten Hüpfen im Viereck links mit Weglassung der Drehung nach dem 8. Galoppdoppelschritt (vergl. Üb. 4, S. 17); das Ganze viermal in 128 Zeiten.

In jeder ersten von 4 Zeiten werden hierbei die Arme vorwärts hoch, in jeder dritten Zeit seitwärts oder vielmehr mit möglichster Rückwärtsbewegung tief geschwungen; bei Beginn des Hüpfens werden die Unterarme auf den Rücken gelegt. Es ist zweckmäßig, die hochschwingenden Arme dabei sich derart nähern zu lassen, daß die Hände mit den Fingerspitzen sich berühren.

2. Wie Üb. 1, aber mit Armkreisen rückw., d. h. die Arme werden rückw. hoch und dann vorw. tief geschwungen. Das Hüpfen geschehe im Viereck rechts mit Antreten des rechten Fußes.

3. Armkreisen vorw. wie bei Üb. 1, jedoch mit Fersehheben in den Zehenstand bei dem Hochschwingen und mit Ferseisenken bei dem Tieffschwingen der Arme; ferner die Bewegung im Viereck statt mit Galoppdoppelschritten mit viermaliger Wiederholung von 3 Galoppsschritten links vorwärts und einem Schritt rechts vorw. (das viertemal werde aber dieser Schritt als Schlußtritt gemacht).

4. Armkreisen rückw. wie bei Üb. 2, aber mit Fersehheben und Hüpfen wie bei Üb. 3.

5. Armkreisen vorwärts wie bei Üb. 1, aber mit 8 Schritten vorwärts während der zwei ersten Kreisbewegungen der Arme und mit 8 Schritten rückwärts, während der zwei folgenden; das Hüpfen geschehe aber mit zweimal je 4 Galoppsschritten links vorwärts und rechts rückw., so daß nach jedem 4. Galoppsschritt außer dem letztenmale  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts eintritt.

6. Wie Üb. 5, jedoch mit Armkreisen rückw., rechts Antreten und  $\frac{1}{4}$  Drehung links beim Hüpfen.

7. Armkreisen vorwärts in unterbrochener Bewegung, achtmal, so daß in jeder ersten von zwei Zeiten das Heben der Arme, in jeder zweiten Zeit sofort das Senken erfolgt. Daran schließen sich 3 Galoppdoppelschritte vorw. mit links Antreten und

2 Schritte an Ort, dann dasselbe rückw. mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links am Schlusse der Bewegung; das Ganze viermal in 128 Zeiten.

8. Wie Üb. 7, nur Armkreisen rückw. und Hüpfen mit rechts Antreten und rechts Drehen.

9. Armkreisen vorw. wie bei Üb. 7, jedoch mit Fersehoben und -senken wie bei Üb. 3. Die darauffolgende Vor- und Rückwärtsbewegung geschehe mit 3 Galoppschritten links und einem Schritt rechts, zuerst vorw. hin, dann rückw. her, zweimal, das zweitemal mit Schlußtritt rechts und  $\frac{1}{4}$  Drehung links.

10. Wie Üb. 9, jedoch mit Armkreisen rückw. und mit rechts Antreten und Drehen.

11. Armkreisen vorw. wie bei Üb. 7, jedoch mit 8 Schritten vorw. bei den ersten 4 und mit 8 Schritten rückw. bei den letzten 4 Kreisbewegungen der Arme. Das Hüpfen geschehe mit links Antreten und 4 Galoppschritten vorw. hin und her, zweimal, so daß nach jedem 4. Galoppschritt  $\frac{1}{2}$  Drehung, das letztemal aber nur  $\frac{1}{4}$  Drehung nach der Seite des zurückstehenden Fußes gemacht wird.

12. Wie Üb. 11, jedoch mit Armkreisen rückw. und rechts Antreten.

13. Kleines Armkreisen vorw. in der Seithebbehalte der Arme, im übrigen wie bei Üb. 7; im Anschluß daran 4 Schottischhüpfe vorw., links antretend, mit dem letzten  $\frac{1}{2}$  Drehung links, als Hinbewegung, sodann herwärts abermals 4 Schottischhüpfe, mit dem letzten derselben aber nur  $\frac{1}{4}$  Drehung links; das Ganze viermal.

In der ersten Zeit werden die Arme schräg nach außen vorgehoben, bis die Hände etwas über Kopfhöhe gelangt sind, worauf sie im Bogen nach hinten sich in der zweiten Zeit wieder bis zur Hüfthöhe senken, in der dritten Zeit wieder im Bogen nach vorn heben u. s. w. In der 16. Zeit werden die Arme wieder ganz gesenkt und während des Hüpfens auf dem Rücken gehalten.

14. Wie Üb. 13, aber das kleine Armkreisen rückw., das Schottischhüpfen mit rechts Antreten und Drehen.

15. Wie Üb. 10, aber mit Fersehoben (in den Behestand) und -senken, wie bei Üb. 3, und das Hüpfen seitw. links hin und rechts her und zwar mit 3 Schottischhüpfen, den zweiten mit Kreuzschritt, und mit 2 Schritten an Ort, diese bei der Herbewegung mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links.

16. Wie Üb. 15, jedoch mit rückwärts Kreisen und rechtshin Hüpfen beginnend.

17. Wie Üb. 13, jedoch mit Vor- und Rückwärtsgehen wie bei Üb. 11 und im Wechsel mit Hüpfen im Kreise links um eine Kreismitte, welche in etwa 2 Schrittlängen Entfernung links von den Übenden liegt, mit 8 Schottischhüpfen, den letzten Hupf mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links.

18. Wie Üb. 17, jedoch mit rückwärts Kreisen der Arme und mit Hüpfen im Kreise rechts, um eine auf der rechten Seite liegende Kreismitte, rechts antretend. U. s. w.

## X. Beinübungen.

### 21. Gruppe. Schreiten in den Stand auf einem Bein mit Spreizhalte des anderen\*).

Die Klasse sei hierbei im Doppelkreis der sich gegenüberstehenden Stirnroten der Paare wie bei der 6. Gruppe (S. 81 u. f.) aufgestellt und dabei wieder in erste und zweite Paare eingeteilt.

Zwischen den Gegnerinnen befinde sich ein Abstand von etwas mehr als 2 Schrittlängen, zwischen den Nebnerinnen des inneren Kreises ein solcher von zwei kleinen Schrittlängen.

Den unten genannten Aufgaben schicke man zuerst wieder einige vorbereitenden Übungen voraus, welche wohl hier keiner besonderen Aufzählung bedürfen.

Bei allen hier genannten Übungen kann die Spreizhalte auch so angeordnet werden, daß das nicht schreitende Bein nach dem Schreiten noch mit der äußersten Spitze den Boden berührt, wodurch das Gleichgewichthalten erleichtert wird, was im 1. Teile dieses Buches (S. 18, Üb. 20) als „Straffschritt“ bezeichnet wurde.

1. 1. Teil der Übungsreihe: Vortritt links mit Rückspreizhalte rechts und mit Vorhochheben der Arme in der ersten von 4 Zeiten; zurück in die Grundstellung auf dem früheren Standorte in der 3. und 4. Zeit; darauf ebenso Vortritt rechts; in den nächsten 8 Zeiten kleine Kette rechts in den Paaren

\*) Vergl. Üb. 22, S. 20 des I Teiles dieses Buches.

mit 8 Schritten, links antretend und mit flüchtigem Fassen der rechten Hände, wobei beide Gegnerinnen ihre Plätze wechseln. Als dann Wiederholung des Vortretens und der kleinen Kette, worauf sofort das Ganze mit Vortritt rechts und der kleinen Kette links wiederholt wird.

Nach 64 Zeiten beginnt eine Zwischenübung als

2. Teil: Die einzelnen der ersten Paare ziehen nach links hinter ihren Nebenrinnen vorüber, umkreisen sie und reihen sich alsdann links neben sie in dem früheren Abstand (d. h. an den Standort ihrer Rottengenossinnen zur Linken; Fig. 30), dies alles mit 12 Hopperschritten und 4 gewöhnlichen Schritten; darauf thun die einzelnen der 2. Paare dasselbe. Das Ganze wird wiederholt und nach 64 Zeiten wieder der erste Teil dieser Übungsreihe begonnen, wobei aber jede Übende eine andere Gegnerin als früher hat.



Fig. 30.

2. Wie Üb. 1, aber der Vortritt erfolgt mit  $\frac{1}{8}$  Drehung abwechselnd links oder rechts, so daß die sich schräg Gegenüberstehenden dabei Stirn gegen Stirn zu stehen kommen. Die Kette rechts wird dabei mit der schräglinks Gegenüberstehenden, die Kette links mit der schrägrechts Gegenüberstehenden gegangen. Das Nebenreihen mit Umkreisen erfolgt hier mit 6 Galoppdoppelschritten und 4 Schritten.

3. Wie Üb. 1, aber der Vortritt wird mit  $\frac{1}{4}$  Drehung, das einemal links, das andremal rechts, die Kette mit den Nebenrinnen ähnlich wie bei Üb. 2, das Nebenreihen und Umkreisen mit 6 Schottischhüpfen und 4 Schritten ausgeführt.

4. Wie Üb. 1, jedoch mit Rücktritt und Vorspreizhalte sowie mit Seitheben der nach oben gerundeten Arme; im 2. Teile finde das Nebenreihen mit Umkreisen nach rechts statt.

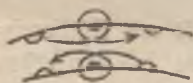


Fig. 31.

5. Wie Üb. 1, jedoch mit Seittritt und Seitpreizhalte sowie mit Seithochheben der Arme; im 2. Teile beginne das Nebenreihen mit vornvorüber Ziehen (Fig. 31).

6. Wie Üb. 1, jedoch mit Kreuztritt vorwärts und mit Rückspreizhalte hinter dem andern Beine, sowie mit Seithochheben der Arme nach der Seite, nach welcher geschritten wird;

die Hand des nach innen bewegten Armes werde dabei nur bis zur Höhe des Ellenbogens des anderen Armes gehoben, so daß durch jenen das Gesicht nicht verdeckt ist; der 2. Teil sei wie bei Üb. 5, werde jedoch nach rechts begonnen.

7. Wie Üb. 1, allein nach jedem Vortritt eines Beines erfolgt Tupftritt vorw. des andern Beines je in der 2. Zeit, und das Nebenreihen links (in 12 Zeiten) geschieht nicht mit Umkreisen der Nebenerin, sondern mit Vorüberziehen hinter der schräglings Gegenüberstehenden des nächsten Paares.



Fig. 32.

8. Wie Üb. 4, allein jedem Rücktritt folgt Tupftritt rückwärts in der 2. Zeit; im 2. Teil: rechts Nebenreihen mit Vorüberziehen hinter der schrägrechts Gegenüberstehenden, ähnlich wie bei Üb. 7.

9. Wie Üb. 5, allein mit Tupftritt vornvorüber nach dem Seittritt; im 2. Teile erfolgt das Nebenreihen neben die Nachbarin zur Linken mit rechts Umkreisen der schräglings Gegenüberstehenden (Fig. 33).

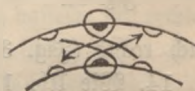


Fig. 33.

10. Wie Üb. 6, allein mit Tupftritt seitw. nach dem Kreuztritt; 2. Teil wie bei 9, aber mit links Umkreisen der schrägrechts Gegenüberstehenden und mit Nebenreihen rechts.

11. Vortritt links wie bei Üb 1., in der 3. Zeit  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts mit Tupftritt rechts vorw. und mit Seitstufen der (nach oben gerundeten) Arme, in der 5. Zeit  $\frac{1}{4}$  Drehung links mit Rücktritt rechts bei Vorspreizhalte links und mit Hochheben der Arme, in der 7. Zeit Schlußtritt links und Armsinken, in der 8. Zeit Stehen; in den nächsten 8 Zeiten dasselbe wieder gleich mit Antreten rechts; darauf Rad rechts und links der Gegenüberstehenden mit 4 Schottischhüpfen hin und mit 3 Schottischhüpfen und 2 Schritten her; alsdann Wiederholung des Ganzen mit Antreten rechts und Rad links und rechts; zusammen in 64 Zeiten.

2. Teil: Nebenreihen rechts neben die schräglings Gegenüberstehende des nächsten Paares mit links Umkreisen derselben in 16 Schritten, zuerst die einzelnen der ersten Paare,

sodann die der zweiten Paare und alsbald dasselbe mit Nebenreihen links neben die schrägrechts Gegenüberstehenden. Dadurch kommen die einzelnen abwechselnd auf den äußern und innern Kreis zu stehen und erhalten stets andere Gegnerinnen (Fig. 34).

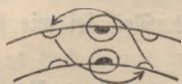


Fig. 34.

12. Wie Üb. 11, aber mit Rücktritt, Trittstritt vorw. und Vortritt (wie bei Üb. 4 u. 1); im 2. Teil erfolgt das Nebenreihen wie bei 11., aber zuerst links neben die schrägrechts Gegenüberstehende.

13. Wie Üb. 11, aber mit Seittritt links (wie bei Üb. 5),  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts mit Trittstritt rechts seitw.,  $\frac{1}{4}$  Drehung links mit Seittritt rechts u. s. w.; im 2. Teile erfolgt das Nebenreihen wie bei 11., aber mit links Umkreisen der Nachbarin zur Linken, dann dasselbe

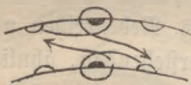


Fig. 35.

nach rechts (Fig. 35).

14. Wie Üb. 11, aber mit Kreuztritt links vorw. (wie bei Üb. 6),  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts mit Trittstritt vorwovorüber,  $\frac{1}{4}$  Drehung links mit Kreuztritt rechts vorw. u. s. w.; der 2. Teil widergleich dem 2. Teil der Üb. 13.

15. Wechsel von Vortritt links bei Rückpreizhalte rechts mit Vorhochheben der Arme und von Rücktritt rechts bei Vorspreizhalte links mit Seitfenken der Arme in 7 Bewegungen, als 8. Bewegung Rücktritt in die Grundstellung, jede dieser 8 Bewegungen in der ersten von 2 Schrittzeiten; alsdann im Ring der Paare 8 Galoppschritte seitwärts links hin und 7 Galoppschritte seitw. rechts her mit Schlußtritt links in der 8. Zeit; das Ganze (Schreiten und Hüpfen) in 32 Zeiten wiederholt, aber mit Auftreten rechts und mit Galopp seitw. rechts beginnend.

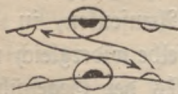


Fig. 36.



Fig. 37.

In dem 2. Teile finde das Nebenreihen wie bei Üb. 11 statt, jedoch mit rechts Kreisen beim Nebenreihen links und umgekehrt (Fig. 36).

16. Wie Üb. 15, jedoch mit Rücktritt beginnend und das Nebenreihen wie bei



Üb. 13, jedoch wieder rechts Kreisen beim Nebenreihen links und umgekehrt (Fig. 37).

Anmerkung. Ähnliche Übungen, wobei auch 2 oder mehrere Tritte in gleicher Richtung sich folgen, wobei ferner die einzelnen das Schlangeln, Nebenreihen u. s. w. widergleich ausführen, oder das Kreisen mit Bewegung im Rad stattfindet, die Reihenden um die einzelnen des nächsten Paares schlingelnd ziehen, u. dergl. mögen hier nur angedeutet sein.

22. Gruppe. **Schreiten mit Zehenstand und Fußwippen,\*)**  
im Wechsel mit Umkreisen und mit Reihungen in den Paaren.

Die Klasse sei im Kreise, Stirn nach der Mitte, aufgestellt und in erste und zweite eingeteilt, wobei diese nur kleine Abstände von einander haben.

1. Fersenheben in den Zehenstand mit Vorhochheben der Arme, Tupstritt links vorw. mit Verharren im Zehenstand rechts und mit Vorsenken des linken Armes, zurück zur vorigen Stellung, Senken in die Grundstellung; alsdann dasselbe mit rechtem Fuß und rechtem Arm; diese 8 Bewegungen je in der ersten von 2 Schrittzeiten; darauf zweimal ein Umkreisen der Nachbarin, vornvorüber beginnend, mit je 4 Schottischhüpfen; das Ganze viermal in zusammen 128 Zeiten. Bei der erstmaligen Ausführung geschehe das Kreisen um die linke Nachbarin zuerst von den ersten und alsbald von den zweiten; bei der zweiten Ausführung werde ebenso die Nachbarin zur Rechten umkreist; bei der dritten und vierten Ausführung werde wie bei der ersten und zweiten verfahren, nur daß die zweiten das Umkreisen beginnen.

2. Wie Üb. 1, nur geschehe der Tupstritt rückw., wobei der Arm der gleichen Seite vortief gesenkt und weiter rückw. bewegt wird. Beim Umkreisen werde zuerst hinter der Nachbarin vornüber gehüpft.

3. In der Flankenstellung aller: wie Üb. 1, jedoch mit Seithochheben der Arme beim Fersenheben sowie mit Tupstritt seitw. und Seitensenken des Armes der gleichen Seite; darauf Umkreisen der vorderen, das erste- und drittemal nach links, das zweite- und viertemal nach rechts beginnend; die beiden erstenmale beginnen wieder die ersten, die beiden letztenmale die zweiten.

4. Wie Üb. 3, aber mit Tupstritt vornvorüber und mit

\*) Vergl. Üb. 18d., S. 16 und Üb. 24, S. 21, im I. Teile dieses Buches.

Umkreisen der hinten Stehenden. Die Arme werden dabei zuerst seitgehoben; mit dem Tritt bewegt sich der eine Arm abwärts und weiter nach der gleichen Seite wie der Fuß.

5. In der Stirnstellung aller wie bei Üb. 1: Vortritt in den Zehenstand beider Füße mit Vorhochheben der Arme, in der 4. Zeit Rücktritt in die Grundstellung; in den nächsten 4 Zeiten dasselbe rechts. Nach einer Wiederholung beider Übungen, also nach 16 Zeiten, folgt das Umkreisen wie bei Üb. 1, nur mit dem Unterschied, daß wenn die ersten ihre linke Nachbarin umkreist haben, die zweiten um die rechte Nachbarin kreisen, und umgekehrt.

6. Rücktritt in den Zehenstand, sonst wie bei Üb. 5. Das Umkreisen wird hier in der Richtung wie bei Üb. 2 begonnen.

7. Seittritt in den Zehenstand mit Seithochheben der Arme, in der Flankenstellung, sonst wie bei Üb. 5, jedoch das Umkreisen wie bei Üb. 3, mit einer ähnlichen Abänderung wie bei Üb. 5, so z. B., daß das eine Umkreisen links, das nächste rechts ausgeführt wird, und umgekehrt.

8. Kreuztritt vorwärts in den Zehenstand, im übrigen wie bei Üb. 7, jedoch mit Umkreisen nach hinten (wie bei Üb. 4).

9. In der Stirnstellung aller: Vortritt in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme wie bei Üb. 5, aber in jeder 2. von 4 Zeiten Fersensenken (in den Sohlenstand beider Füße) mit Vortieffschwingen der Arme, in jeder 3. Zeit wieder Fersenheben mit Vorhochschwingen der Arme, in der 4. Zeit wieder Grundstellung; diese 4 Bewegungen erst links, dann rechts und einmal wiederholt. Darauf folgt nun zweimal Nebenreihen nach links (rechts) vornvorüber mit je 4 Hopperschritten, worauf diejenige, welche das erste Nebenreihen ausführte, nach gleicher Richtung mit 8 Hopperschritten die Nachbarin umkreist.

10. Rücktritt in den Zehenstand und Fußwippen wie bei Üb. 9. Das Nebenreihen und Umkreisen geschehe hier hinten vorüber.

11. In der Flankenstellung aller: Seittritt in den Zehenstand und Fußwippen mit seitwärts Aufundabschwingen der Arme; sodann Vorreihen statt Nebenreihen und zuletzt Umkreisen wie bei Üb. 3; im übrigen wie bei Üb. 9.

12. Wie Üb. 11, aber mit Kreuztritt vorwärts und mit Hinterreihen und Umkreisen wie bei Üb. 4.

13. In der Stirnstellung aller: Wechsel von Vortritt, Rücktritt, Vortritt und Schlußtritt desselben Fußes, die 3 ersten Tritte im Zehenstand beider Füße; dabei schwingen die Arme abwechselnd vorhoch und vortief. Zuerst mit dem linken, dann auch mit dem rechten Fuß; jede dieser 8 Bewegungen wieder in der ersten von zwei Schrittzeiten. Im Anschluß daran: Nebenreihen vornvorüber der einen, Kreisen der andern in gleicher Richtung, zuletzt Zurückreihen jener, alles mit Hopperschritten und bei den Wiederholungen mit ähnlichen Abänderungen der Zwischenübungen, wie sie bei Üb. 1 angegeben sind.

14. Rück-, Vor-, Rück- und Schlußtritt desselben Fußes ähnlich wie bei Üb. 13; das darauffolgende Nebenreihen und Kreisen jedoch hintenvorüber beginnend.

15. In der Flankenstellung Wechsel von Seittritt und Kreuztritt vorw. mit Seit- und Hochheben der Arme, sonst wie bei Üb. 13; nur findet hier zuerst ein Vorreihen an Stelle des Nebenreihens und das Umkreisen um die vordere statt.

16. Wie Üb. 15, aber mit Kreuztritt beginnend; die erste Reihung sowie das Umkreisen geschieht nach hinten.

17. bis 20. Ähnliche Übungen wie bei 13. bis 16., nur werde nicht hin und her, sondern viermal in gleicher Richtung hin, dann viermal her geschritten, so daß der vierte Tritt stets in die Grundstellung führt. Die Arme werden bei diesem Vor- oder Rückwärtsgehen auf den Zehen abwechselnd vor- und rückw. in senkrechter Ebene geschwungen, beim Seitwärtsgehen abwechselnd seit- und hochgehoben. Bei der Zwischenbewegung gehe das Umkreisen dem zweimaligen Reihen voraus und werde mit Galoppdoppelschritten gehüpft.

Anmerkung. Zu denjenigen Anordnungen obiger Übungen, wobei die Tritte wibergleich von den ersten und zweiten gemacht werden, füge man auch ein Reihen (und Umkreisen) derselben nach entgegengesetzten Richtungen als Zwischenübung hinzu. — Man bringe die hier genannten Übungen auch in Verbindung und Wechsel mit den unten in der 25. Gruppe genannten Kumpfübungen.

### 23. Gruppe. Körperwiegen in der Schrittstellung,\*) im Wechsel mit Hin- und Herhüpfen.

Die Klasse stehe in Säulen offener Stirnpaare mit 2 Schritt Abstand in Reihen und Rotten.

1. Tupftritt links vorwärts mit Seitheben der (nach oben gerundeten) Arme, sechsmaliges Vor- und Rückwiegen des Körpers mit Wechsel des Sohlenstandes je eines der beiden Füße bei gleichzeitigem Zehenstand des andern Fußes (so daß die Leiblast abwechselnd auf rechtem und linkem Fuße ruht); dabei abwechselndes Hochheben und Seitensenken der Arme; zuletzt Schlußtritt in die Grundstellung: jede dieser 8 Bewegungen in der ersten von 3 Schrittzeiten; darauf mit links Antreten 4 Dreitritthüpfen vorw. und 4 rückw., mit dem letzten  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts; das Ganze viermal als Bewegung im Kreuz in 192 Zeiten. Alsdann dasselbe mit rechts Antreten und links Drehen.

2. Wie Üb. 1, aber mit Tupftritt rückw. beginnend. Das Hüpfen beginne mit  $\frac{1}{4}$  Drehung nach der Seite des antretenden Fußes und endige ohne Drehung.

3. Tuftritt links seitw. und Seitwiegen des Körpers hin und her, im übrigen wie bei Üb. 1. Das Hüpfen geschehe seitwärts, zuerst linkshin mit 3 Dreitritthüpfen (den zweiten kreuzend), gefolgt von 2 Tritten an Ort und Stehen während einer Schrittzeit, sodann ebenso rechtsher, aber mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links bei dem ersten Tritt an Ort.

4. Wie Üb. 3, aber mit Tuftritt links vornvorüber beginnend; das Hüpfen beginne mit Drehung wie bei Üb. 2.

5. Wie Üb. 1, aber bei jedem Körperwiegen zugleich  $\frac{1}{4}$  Drehung nach der Seite des sich in den Zehenstand erhebenden Fußes. Man ordne diese Übung auch derart an, daß die 4. Bewegung in die Grundstellung führt, worauf mit Tuftritt rechts vorw. eine Folge von vier ähnlichen Bewegungen beginnt. Die 8 Dreitritthüpfen werden alle vorwärts ausgeführt, der 4. mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, der 8. mit  $\frac{1}{4}$  Drehung verbunden (jede Drehung nach der Seite des nachstellenden Fußes!).

\*) Vergl. Üb. 24b., S. 22, u. Üb. 25d., S. 23 des I. Teiles dieses Buches, woselbst „Wechselstraffstand“ statt Körperwiegen gesagt ist.

6. Wie Üb. 5, aber mit Tupstritt rückw. beginnend; die Drehung beim Körperwiegen findet jetzt nach der Seite des in den Sohlenstand sich senkenden Fußes statt; die  $\frac{1}{4}$  Drehung beim Hüpfen fällt mit dem ersten statt mit dem letzten Dreitritthupf zusammen.

7. Wie Üb. 5, aber mit Tupstritt seitw. beginnend. Die Drehungen beim Körperwiegen können sowohl nach links wie nach rechts stattfinden. Das Hüpfen erfolgt seitwärts wie bei Üb. 3, jedoch mit halben Drehungen nach der Richtung der Bewegung je beim 2. und 3. Hupf, also mit Hinundherdrehen.

8. Wie Üb. 7, aber mit Tupstritt vornvorüber (oder auch hintenvorüber) beginnend. Das Hüpfen seitw. geschehe mit Drehungen in anderer Richtung als bei Üb. 7.

9. Wie Üb. 5, aber in geschlossenen Stirnpaaren mit widergeleicher Ausführung durch die einzelnen. Dabei kann Fassung der inneren Hände zugeordnet werden. Die ersten 4 Bewegungen beginnen mit Antreten des äußeren, die 4 folgenden mit Antreten des inneren Fußes. Das Hüpfen geschehe nun in folgender Weise: Mit verschränkten Armen und außen antretend hüpfen die Paare je 2 Dreitritthüpfe nach der ersten hin und her, alsdann mit Lösen der Fassung je einen Dreitritthupf seitw. nach außen und innen und machen mit dem 7. Dreitritthupf  $\frac{1}{4}$  Schwenkung links, gehen 2 Schritte an Ort und stehen während einer Schrittzeit, worauf mit Tupstritt vorm. des äußeren (oder inneren) Fußes das Ganze sich wiederholt. Die viermalige Ausführung währt  $4 \times 48 = 192$  Zeiten.

10. Wie Üb. 9, aber mit Tupstritt rückw. beginnend. Das Hüpfen beginne wie bei 9., aber jeder 2. Hupf bei der Bewegung nach den ersten hin und her werde mit  $\frac{1}{2}$  Drehung nach innen ohne Aufgeben der Fassung rückwärts ausgeführt.

11. Wie Üb. 9, aber mit Tupstritt seitw. nach außen beginnend. Die erste Drehung beim Körperwiegen geschehe nach innen; als fünfte Bewegung gelte der Tupstritt des inneren Fußes vornvorüber, welchem dann das Körperwiegen mit Drehung nach außen folgt u. s. w. Die ersten 2 Dreitritthüpfe führen seitw. nach außen, die folgenden 2 nach innen, beidemale in der Art, daß mit jedem zweiten Hupf  $\frac{1}{2}$  Drehung nach außen

eintritt; die nächsten 2 Hüpfе führen, bei verschränkten Armen und mit  $\frac{1}{2}$  Drehung nach innen beim zweiten Hupf, nach den ersten hin (wie bei Üb. 10), worauf noch ein Hupf vorw. gehüpft und mit dem 8. Hupf  $\frac{1}{4}$  Schwenkung links u. d. M. gemacht wird; viermalige Ausführung des Ganzen in 192 Zeiten.

Anmerkung. Ähnliche Übungen entstehen, wenn nach jedem Körperwiegen ohne oder mit Drehung ein weiterer Tritt oder ein Tritt in den Stand auf einem Fuß nach der gleichen oder nach einer anderen Richtung erfolgt.

## XI. Rumpfübungen.

### 24. Gruppe. Rumpfübungen in der Grundstellung, Hin- und Herbewegen des Rumpfes, Schrägbeugen.

Die Klasse sei hierbei wieder im Doppelkreise, wie bei den Übungen der 6. Gruppe, S. 81, angegeben, oder in Säulen offener Stirnpaare mit Gegenüberstellung der einzelnen bei einem Abstand von nahezu 2 Armlängen aufgestellt.

1. a. Vorwärtsbeugen des Rumpfes abwechselnd von den ersten (oder den auf dem inneren Kreise Stehenden) und den zweiten bei Fassung an den Händen in der Weise ausgeführt, daß wenn die eine sich beugt, die andere sich streckt und beide darin sich ablösen; Beugen und Strecken in je 2 Schrittzeiten und zusammen in 8 Bewegungen; mit der 8. werde die Grundstellung hergestellt.

Hierauf: Schieben der Paare (vergl. oben Üb. 8, S. 110) mit je 4 Schottischhüpfen und widergleichem Antreten nach der Außenseite des Kreises hin und wieder her; sofort Wiederholung der Rumpfbeugübung, wobei aber die zweiten beginnen, und des Hin- und Herschiebens, das aber nach der Kreismitte hin beginnt, wobei die 4 ersten Hüpfе nur klein sein dürfen. Mit dem 7. und 8. Hupf reihen sich beide nebeneinander in entgegengesetzter Stirnrichtung, so daß die eine die linke, die andere die rechte Seite der Kreismitte zugewendet hat und diejenige, welche anfänglich auf dem inneren Kreise stand, nun auf der Seite des äußeren Kreises sich befindet. Bis hierher währt die Übung 64 Zeiten.

b. In der neuen Stellung der Paare geschieht nun wieder

das Beugen und Strecken des Rumpfes wie bei a., wobei wieder die ersten beginnen. Darauf hüpfen beide je 4 Schottischhüpfen vorw. hin und her, mit dem 4. Hupf sich umkehrend (nach der Seite des nachstellenden Fußes) an den vorigen Standort zurück, wobei aber jede jetzt die entgegengesetzte Stirnrichtung wie vorher hat. Nun folgt wieder Beugen und Strecken, die zweiten voraus, und dann wieder das Hin- und Herhüpfen, an dessen Schluß sich aber beide gegenüberstellen, so daß die anfänglich innere jetzt äußere ist und umgekehrt (64 Zeiten in allem).

c. Wiederholung von a.

d. Wiederholung von b., wodurch wieder alle an ihre anfänglichen Plätze zurückgelangen.

Anmerkung. Jeder der 4 Theile a. bis d. dieser Übungsreihe ist zuerst als eine besondere Übung für sich zu behandeln, ebenso der Wechsel von a. und c., b. und d.

2. Wie Üb. 1, jedoch mit der Abänderung, daß die ersten und zweiten Paare (oder die Paare der ersten und zweiten Säulen) widergleich verfahren. Bei vorkommenden Begegnungen werde soweit nötig ein bestimmtes Ausweichen angeordnet.

3. Wie Üb. 1, aber mit Rückwärtsbeugen.

4. Wie Üb. 1, aber mit Wechsel von Vorwärtsbeugen und Strecken und von Rückwärtsbeugen und Strecken derart, daß

a. alle zugleich mit Vor- oder Rückwärtsbeugen, oder

b. die einen mit Vorwärts-, die anderen mit Rückwärtsbeugen beginnen.

5. Wie Üb. 1, aber mit Wechsel von Vor- und Rückwärtsbeugen (ohne Halt in der aufrechten Stellung). Bei etwas größerer Entfernung der Gegenüberstehenden von einander ordne man statt des Händefassens hier wechselndes Rück- und Vorhochschwingen der Arme hinzu. Beginn wie bei Üb. 4.

6. Wie Üb. 5, aber so, daß mit der Rumpfbewegung in 4 Bewegungen je zweimaliger Vor- (Rück-) Tritt in den Stand auf einem Beine mit Spreizhalte des anderen, wie bei den Übungen der 21. Gruppe (S. 125), wechselt. Verschiedene Anfänge dieser Übungsreihe!

7. Wechsel des Seitbeugens links und rechts bei etwas

kleinerer Entfernung der Gegenüberstehenden als vorher, ebenfalls in 8 Bewegungen, jede in 2 Zeiten. Beim links Beugen fassen sich die linken Hände der Gegenüberstehenden und die rechten Arme werden seitwärts über den Kopf gehoben; beim Beugewechsel tritt auch Wechsel der Armhaltung ein.

Alsdann hüpfen alle, mit Händefassen der Nebnerinnen, 3 Galoppschritte seitw. (auf der Kreislinie) links hin mit Tuptritt vorn vorüber in der 4. Zeit und ebenso rechts her und wiederholen dies, jedoch mit Schlußtritt in der 8. Zeit.

Daran schließt sich wieder das Seitbeugen hin und her, aber rechts beginnend, und das Galopphüpfen rechts hin und links her, aber nur einmal auf der Kreislinie hin und her; statt dem zweitemale drehen sich alle links um und die Gegnerinnen hüpfen, sich kreuzend, vor einander vorüber rechts hin und stellen sich in den nächsten 4 Zeiten so nebeneinander, wie am Schlusse der obengenannten Üb. 1a., jedoch mit einem Schritt Abstand von einander.

b. In dieser neuen Stellung wiederholt sich Seitbeugen hin und her, nach innen beginnend, und das Galopphüpfen seitw., aber diesmal nach außen und innen, wobei am Schlusse der zweiten Herbewegung jede  $\frac{1}{2}$  Drehung nach innen macht und dadurch wieder eine der früheren Stirnrichtung entgegengesetzte erhält. Es folgt nun eine Wiederholung des Seitbeugens, nach außen beginnend, und das Hüpfen nach außen und innen, welches mit der Gegenüberstellung der beiden bei vertauschten Plätzen endigt.

c. und d. Wiederholungen von a. und b., ähnlich wie bei Übung 1.

8. Kumpfdrehen hin und her, zuerst nach links beginnend, mit Seitheben (und Senken) der Arme, so daß abwechselnd die rechten und linken Hände der anfänglichen Gegnerinnen sich flüchtig fassen, im übrigen wie bei Üb. 1; nur trete an die Stelle des Schiebens der Paare das Rad der Paare hin und her mit je 4 Schottischhüpfen, und an die Stelle des Hin- und Herhüpfens vorn. aus der ungleichen Stirnstellung im Nebeneinanderstehen trete jetzt der Kreis nach außen mit 8 Schottischhüpfen.

9. Schrägvorbeugen des Rumpfes abwechselnd links und



rechts je nach einem Rumpfstrecken, in 8 Bewegungen; dabei ähnliches Händefassen der Gegnerinnen wie bei der vorigen Übung. Auch die übrige Anordnung wie bei derselben, nur trete an die Stelle des Rades: die kleine Kette in den Paaren hin und her, und an die Stelle des Kreises nach außen: das Rad der Nebenerinnen hin und her.

Anmerkung. Leicht lassen sich aus diesen Übungsreihen oder Theilen derselben reigenartige Folgen zusammenstellen, wobei die verschiedenen Arten von Rumpfübungen und von Wechsel mit Hin- und Her- oder mit Kreisbewegungen vorkommen.

### 25. Gruppe. Rumpfübungen in Verbindung mit Tups- und Schluptritt, im Wechsel mit Umkreisen und mit Reihungen in den Paaren.

Die Klasse sei anfänglich wie bei den Übungen der 22. Gruppe (S. 137 u. f.) als Kreislinie von Stirnpaaren aufgestellt. Die zwischen die Wiederholungen der Rumpfübungen einzuschaltenden Zwischenübungen seien dieselben wie dort, so daß auch die dort genannten Beinübungen mit den hier angegebenen Rumpfübungen in Wechsel gebracht und zu größeren Übungsreihen zusammengesetzt werden können.

1. Tupstritt links vorw. mit Vorhochheben der Arme, Rückbeugen des Rumpfes mit Vorsenken der Arme (bis zur Schulterhöhe), zurück zur vorigen Stellung, Rücktritt in die Grundstellung; alsdann dasselbe mit Tupstritt rechts vorw.; jede dieser 8 Bewegungen in 2 Schrittzeiten. Die Wiederholungen dieser Übungen erfolgen je nach einem zweimaligen Umkreisen nach derselben Seite und mit Vornvorüberziehen beginnend wie bei Üb. 1. der 22. Gruppe, S. 137.

2. Wie Üb. 1, aber mit Vorbeugen des Rumpfes und mit (Vortief- und) Rückschwingen der Arme. Das Umkreisen geschehe von den ersten und zweiten in entgegengesetzten Richtungen wie bei Üb. 5 der 22. Gr., S. 138.

3. Wie Üb. 2, aber mit Tupstritt rückw.; das Umkreisen geschehe mit Hintenvorüberziehen wie bei Üb. 2 der 22. Gruppe, S. 137.

4. Wie Üb. 1, aber mit Tupstritt rückw.; das Umkreisen

wie bei der vorigen Übung, jedoch mit der Abänderung wie bei Üb. 2.

5. Wüdergleiche Anordnungen obiger Übungen; z. B.: die ersten machen die Rumpfübung wie bei 1, die zweiten wie bei 3, darauf kreisen jene wie bei 1, diese wie bei 4, d. h. beide kreisen links, aber jene um ihre Nachbarin zur Linken, diese um ihre Nachbarin zur Rechten, u. s. w.

6. In der Flankenlinie der Paare: Tupttritt seitw. links mit Seitheben der Arme, Rechtsbeugen des Rumpfes mit Hochheben des linken und Senken des rechten, sich auf den Rücken legenden Armes, im übrigen wie bei Üb. 1. Das darauffolgende Umkreisen geschehe um die vordere wie bei Üb. 3 der 22. Gr. S. 137.

7. Wie Üb. 6, jedoch mit Rumpfbeugen nach der Seite des seitgestellten Fußes und das Umkreisen der vorderen mit der Abänderung wie oben bei Üb. 2.

8. Wie Üb. 7, aber statt Rumpfbeugen hier Rumpfdrehen mit Hochheben der Arme; das Umkreisen um die hintenstehende wie bei Üb. 4 der 22. Gr., S. 137.

9. Tupttritt hintenvorüber mit Seithochheben der Arme und darauffolgendes Schrägvorbeugen des Rumpfes nach der Seite des zurückgestellten Fußes, wobei die Arme auf den Rücken gelegt werden, im übrigen wie Üb. 8. Beim Umkreisen trete wieder die bei Üb. 2 genannte Abänderung ein.

10. Wüdergleiche Anordnungen der Übungen 6 bis 9 in ähnlicher Weise wie bei Üb. 5.

11 bis 20. Ähnliche Übungen wie bei 1 bis 10, jedoch mit der Abänderung, daß das Rumpfbeugen oder -drehen stets mit Schlußtritt des fortgestellt gewesenen Fußes, die Zurückbewegung des Rumpfes aber wieder mit Tupttritt in der anfänglichen Art verbunden ist. Als darauffolgende Zwischenübung diene wieder wie bei den Übungen 9 bis 22 der 12. Gruppe das zweimalige Neben- (Vor-, Hinter-) Reihen und Umkreisen der Nachbarin in den verschiedenen Abänderungen.

21. Tupttritt links vorw. mit Rückbeugen des Rumpfes und mit Vorhochheben der Arme bei Fassung der Hände aller im Kreise, zurück in die Grundstellung, dann dasselbe rechts und

darauf ebenso Tupftritt schräg rückw. mit Vorbeugen des Rumpfes und mit Rückheben der Arme. Jede dieser 8 Bewegungen in 2 Schrittzeiten; das Ganze wiederholt nach einer Zwischenbewegung, bestehend aus Nebenreihen, Umkreisen und abermaligem Nebenreihen mit verschiedenen Abänderungen ähnlich wie bei Übung 13 und 14 der 22. Gruppe, S. 139.

22. In der Flankenstellung aller: Tupftritt links seitw. mit Rechtsbeugen des Rumpfes und mit Seithochheben des linken Armes, während der rechte auf den Rücken gelegt wird; zurück zur Grundstellung; darauf dasselbe anderseitig. Nach einer Wiederholung dieser 4 Bewegungen, wie bei Üb. 21, folgt als Zwischenübung Vorreihen, Umkreisen der vorderen und Hinterreihen, ähnlich wie bei Üb. 15 der 22. Gr., S. 139.

23. Wie Üb. 22, nur findet das Rumpfbeugen nach der Seite des Tupftrittes statt, wobei die Hand derselben Seite auf die Hüfte gestützt, die andere Hand über den Kopf gehoben wird.

Die Zwischenübung erfolge hier widergleich der vorigen.

24. Wie Üb. 23, aber mit Rumpfdrehen statt mit Beugen; die Arme werden dabei nach derselben Seite (nach hinten im Vergleich zur anfänglichen Stellung) geschwungen. Bei der Zwischenübung finde die erste Reihung und das Umkreisen in entgegengesetzten Richtungen statt.

25. Wie Üb. 22, aber mit Tupftritt hinten vorüber und mit Schrägvorbeugen des Rumpfes (nach der Seite des rückgestellten Fußes) mit auf den Rücken gelegten Armen. Die Zwischenübung sei widergleich der vorigen.

Anmerkung. Die hier genannten Rumpfübungen eignen sich auch gut für Zusammenstellungen mit den Übungen der 21. Gruppe S. 133.

## Dritte Turnstufe.

Mädchen im (5. oder) 6., im (11. oder) 12. Lebensjahre.

### I. Kurze Übersicht über die Klassenaufgaben im Turnen.

1. Ordnungsübungen: Aufzüge zu Doppelsäulen; Umzug einer Säule mit Ordnungsübungen; Gegenzug zweier Säulen im

Kreife; Ordnungsübungen in den Viererreihen, insbesondere Reihungen, Öffnen und Schließen der Reihen, Schwenkungen, Kreisbewegungen im Stern und im Ring der Reihe; Ordnungsübungen im Doppelpaar, besonders Umkreisen der Paare, Schwenkmühle u. dgl.; Verbindungen und Wechsel dieser Übungen mit den Ordnungsübungen in den Paaren.

2. Gehen, Laufen und Hüpfen: Wiegegang, Wiegelauf, Wiegehupf, Hupfschritt, Wiegegang mit abgeänderten Schreitungen, im  $\frac{4}{4}$  Takt, Kreuzzwirbeln, Hüpfen mit Kreuzzwirbeln.

3. Freiübungen im Stehen: Unterarmschwingen, Armübungen mit dem Holzstabe; Kniewippen eines Beines mit Tuptritt oder Spreizen des anderen Beines; Kniebeugwechsel in Schrittstellungen; Rumpfübungen in Verbindung mit diesen Beinübungen; Wechsel ungleicher Rumpfübungen.

## II. Aufzüge zur Doppelsäule.\*)

Die hierher gehörigen Übungen sind als Fortsetzungen und Erweiterungen der in der 5. Gruppe der 2. Turnstufe, S. 80 u. f. genannten Übungen zu betrachten. Da auch mit ihnen der Zweck, lebhaftere Bewegung von Ort auf verschiedenen Bahnen und bei mancherlei Umgestaltungen des Ordnungskörpers zu gewähren, in erster Reihe ins Auge zu fassen ist, so wende man als Bewegungsweise wieder vorzugsweise das Laufen und zwar in der Regel den geordneten Taktlauf an, jedoch nicht als übertrieben lange währenden Dauerlauf, sondern mehr in der Form häufigen Wechsels mit ruhigem Gehen. Es ist namentlich empfehlenswert, diesen Wechsel derart anzuordnen, daß derselbe auf gewissen Strecken eintritt, d. h. daß der eine Teil der vorgeschriebenen Bahn durchlaufen, ein anderer aber im Gehen zurückgelegt wird. An die Stelle des Laufens kann man selbstverständlich auch gewisse Hüpfarten treten lassen, wie z. B. Hopsengang, Galopp hüpfen, Schottisch hüpfen, und somit Gelegenheit gewinnen, die Fertigkeit der Schülerinnen in denselben zu erhalten und zu befestigen.

Nützlich für die Ausführung dieser Übungen ist ebenso sehr als für die im IV. Abschnitt der 1. Stufe genannten, wenn

\*) Vergl. Ab. 41 e., S. 67 des I. Teiles dieses Buches.

auf dem Fußboden des Turnraumes die Mittellinien und Diagonalen der Umzugsbahn, diese als Rechteck gedacht, deutlich angegeben sind (vergl. S. 20). Noch mehr Mannigfaltigkeit als durch Gebrauch dieser Linien erhalten die Aufzüge, wenn man auch die Verbindungslinien der Endpunkte der großen und kleinen Mittellinie unter sich und mit den Ecken der Umzugsbahn dabei anwendet.

Will man die Aufzüge aus der Flankenlinie aller beginnen lassen, um im 1. Teile des Aufzuges erst Paare zu bilden, welche dann im 2. Teile sich zu Doppelpaaren in Form von Viererzeihen vereinigen u. s. w., so zeigt sich meist als erste Schwierigkeit die Einhaltung des Abstandes der einzelnen von einander, wodurch sich oft die Linie aller allzusehr verlängert. Scheut man Mühe und Zeit, welche nötig ist, die Gewöhnung an richtige Einhaltung des Abstandes herbeizuführen, so thut man besser, was auch bei großen Klassen und kleinem Raume empfehlenswert ist, die Schülerinnen sogleich in einer etwas gedrängten Säule von Paaren aufzustellen, so daß mit dem 1. Teile des Aufzuges sofort Stirnlinien von vieren entstehen.

### 1. Gruppe. Aufzüge mit widergleichem Ziehen.

1. Aufzug durch eine Mittellinie, vor der Teilung der Schar, und nach außen durch die Umzugsbahn, nach eingetretener Teilung (ähnlich wie bei Üb. 1, S. 80, nur daß hier das Ziehen unter einem Thore hindurch wegfällt).

a. Die in der Umzugsbahn ziehende Flankenlinie biegt in eine Mittellinie ein, teilt sich an deren Ende in erste und zweite, wovon jene nach rechts, diese nach links in die Umzugsbahn einbiegen und dieser entlang weiterziehen, bis sie am andern Ende der Mittellinie wieder zusammentreffen und nun als eine Säule von Paaren abermals durch die Mittellinien ziehen (Fig. 11, S. 80). In ähnlicher Weise erfolgt alsdann die Teilung in erste und zweite Paare und die Vereinigung derselben in der Form von Viererzeihen. Man kann dies noch weiter fortsetzen zur Herstellung von Linien von je 8 Schülerinnen 2c. 2c.

Hierbei kann angeordnet werden, daß beim Ziehen auf der

Mittellinie gegangen, auf der Umzugsbahn aber gelaufen wird, u. dergl. m.

b. Die Rückbewegung d. h. der Abzug aus der Säule zur Linie erfolgt auf ganz ähnliche Weise, nur daß am Ende der Mittellinie angelangt die Hälften der Stirnlinien, aus welchen die Säule gebildet ist, widergleich nach außen durch die Umzugsbahn ziehen und daß beim Zusammentreffen der getrennten Abteilungen am Anfangspunkte der Mittellinie, also beim Einbiegen in diese, je eine Reihe der einen Abteilung hinter eine der andern sich derart reiht, daß dadurch die frühere Reihenfolge aller wieder entsteht.

Es wäre ein Zeichen ausgebildeteren Ordnungsinnes der Schülerinnen, wenn die am Ende der Mittellinie beim Aufzug eintretenden Teilungen in erste und zweite, in erste und zweite Paare u. s. w. ohne Stoßen der Bewegung auch in dem Falle vor sich gehen könnten, daß vorher nicht jede einzelne davon verständigt worden wäre, ob sie nach rechts oder nach links sich zu wenden habe. Dennoch ist bei den ersten Ausführungen dieser Übungen eine solche Verständigung vermitteltst Abzählens u. dergl. sehr ratsam.

c. Man lasse auch den Aufzug durch die eine Mittellinie im Laufe und sofort den Abzug durch die andere Mittellinie im Gehen ausführen.

d. Bei Wiederholungen dieser Übungen ist es so einzurichten, daß bald die größeren, bald die kleineren an der Spitze der Klasse sich befinden.

2. Aufzug durch eine Diagonale und nach außen durch die Umzugsbahn, sonst wie bei Üb. 1.

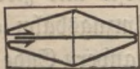


Fig. 38.

3. Aufzug vor der Teilung wie bei Üb. 1, aber nach der Teilung widergleich durch die Verbindungslinien der Endpunkte der großen und kleinen Mittellinie (Fig. 38).



Fig. 39.

4. Wie Üb. 1, aber nach der Teilung widergleiches Ziehen durch die halbe Seitenlinie der Bahn nach der nächsten Ecke, sodann schräg zurück durch die Diagonale bis zur Mitte, von da schräg vorw. nach außen

durch die andere Diagonale und von der Ecke wieder schräg zurück nach innen zum Anfangspunkt der Mittellinie, u. s. w. (Fig. 39).

5. Wie Übung 1, aber nach der Teilung widergleiches Ziehen nach außen in die Bahn bis zu der nächsten Ecke, von da schräg zurück nach dem Anfangspunkt der Mittellinie, u. s. w. (Fig. 40).

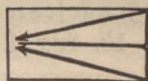


Fig. 40.

6. Wie Üb. 1, aber nach der Teilung widergleiches Ziehen schräg zurück nach außen vom Endpunkt der Mittellinie nach der gegenüberliegenden Ecke der Bahn und von da schräg zurück nach innen auf der Umzugsbahn, u. s. w. (Fig. 41).



Fig. 41.

7. Aufzug vor der Teilung zuerst durch die halbe Mittellinie, nach der Teilung in der Mitte schräg zurück nach außen durch die halben Diagonalen, von den Ecken aus wieder schräg zurück nach außen durch die Umzugsbahn bis zu den nächsten Ecken, von diesen aus schräg zurück nach innen zur Mitte, hier abermals schräg zurück nach innen mit Nebenreihen durch die zweite Hälfte der Mittellinie, von deren Ende aus entweder Ziehen nach links (rechts) in die Umzugsbahn bis zur nächsten Mittellinie, wo das Spiel von neuem beginnt, oder (mit abermaliger Teilung der Nebeneinandergereichten) widergleiches Ziehen nach außen durch die Umzugsbahn bis zum Anfangspunkt der Mittellinie, u. s. w. (Fig. 42).

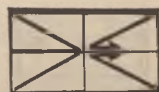


Fig. 42.

8. Wie Üb. 7, jedoch nach der Teilung in der Mitte widergleiches Ziehen schräg vorw. nach außen durch die halben Diagonalen in die Ecken, von hier aus wieder schräg zurück nach außen durch die Umzugsbahn zu den nächsten Ecken und von da durch die halben Diagonalen zur Mitte, u. s. w. (vergl. Üb. 2, S. 81; Fig. 43).

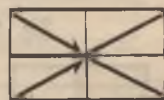


Fig. 43.

9. Aufzug mit Anfang wie bei Üb. 7, jedoch von den Ecken aus nur bis zur zweiten (kreuzenden) Mittellinie, auf dieser nach innen bis zur Mitte, von hier aus schräg zurück nach außen durch die halben Diagonalen nach den anderen



Fig. 44.

Ecken der Bahn und nun durch diese schräg zurück nach innen zum Endpunkt der Mittellinie, worauf diese mit Nebenreihen in entgegengesetzter Richtung durchzogen wird u. s. w. (Fig. 44).

10. Wie Üb. 9, jedoch die Teilung findet schon am Anfangspunkt der Mittellinie statt, worauf die Abteilungen schräg vorw. nach außen bis zu den Endpunkten der anderen Mittellinie und von da wieder nach innen zur Mitte ziehen; im übrigen wie bei 9 (Fig. 45).

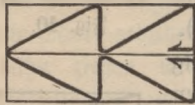


Fig. 45.

11. Wie Üb. 1., aber am Ende der Mittellinie findet mit der Teilung der Schar das widergleiche Zurückziehen nach außen (Gegenzug entlang der Mittellinie) statt und von deren Anfangspunkt das Ziehen nach außen durch die Umzugsbahn bis zum Teilungspunkte, von wo jetzt dieselbe Mittellinie mit Nebenreihen in entgegengesetzter Richtung durchzogen wird, u. s. w. (vergl. Üb. 4, S. 77; Fig. 46).

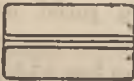


Fig. 46.

12. Wie Üb. 1, aber beim Zusammentreffen der getrennten, durch die Bahn ziehenden Abteilungen reihen sich diese nicht nebeneinander, sondern ziehen nach innen oder außen durch die Bahn bis zum Teilungspunkte zurück und ziehen erst von hier aus vereinigt durch die Mittellinie, nun aber in entgegengesetzter Richtung als vorher, u. s. w. (Fig. 47).



Fig. 47.

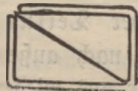
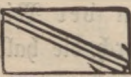


Fig. 48, 49.

13. Wie Üb. 11 oder 12, jedoch mit Ziehen durch eine Diagonale statt durch die Mittellinie (Fig. 48, 49).



Fig. 50.

14. In ähnlicher Weise Aufzüge mit widergleichem Zurückziehen entlang der halben Mittellinien und mit Umzug um die von denselben gebildeten Vierecke (vergl. Üb. 5, S. 77; Fig. 50).



Fig. 51.

15. Wie Üb. 14, aber das widergleiche Zurückziehen geschehe entlang der halben Diagonalen und mit Umzug um die von diesen und der Umzugsbahn gebildeten Dreiecke (Fig. 51).



16. Wenn die Klasse im Vergleich zum Turnraum nicht groß ist, können auch Aufzüge folgender Art angeordnet werden: Ziehen durch die Mittellinie, Teilung in der Mitte, widergleiches Ziehen nach außen durch die zweite Mittellinie bis zur Bahn, in dieser nach dem Endpunkte der ersten Mittellinie, hier Nebenreihen und Ziehen durch dieselbe in entgegengesetzter Richtung bis zur Mitte, hier abermalige Trennung der nebeneinandergereichten Abteilungen und widergleiches Ziehen derselben nach außen durch die zweite Mittellinie und durch die Bahn wieder nach dem Anfangspunkt der ersten Mittellinie, wo mit Nebenreihen der 2. Teil des Aufzuges beginnt.



Fig. 52.

Anmerkung. Leicht ist, die Zahl solcher Übungen zu vermehren, doch nicht ratsam, hier schon in allzuvielen Künsteleien sich einzulassen.

## 2. Gruppe. Aufzüge mit gleichem oder ungleichem Ziehen der beiden Abteilungen.

1. Aufzug\*) durch die Umzugsbahn bis zum Anfangspunkt einer Mittellinie, hier Teilung (in erste und zweite zc.) und Umzug links jeder der beiden Abteilungen um eines der beiden, von dieser Mittellinie und der Umzugsbahn gebildeten Rechtecke bis zum vorherigen Teilungspunkt, welcher nun Vereinigungspunkt (für Nebenreihen zc.) wird, worauf die vereinigten Abteilungen in der Umzugsbahn weiter ziehen bis zum Anfangspunkt der zweiten Mittellinie, wo wieder Teilung (in 1. und 2. Paare) und Wiederholung des Ganzen stattfindet u. s. w. Während also nach der Teilung die eine Abteilung durch die Mittellinie und sodann links durch die Umzugsbahn zu jener zurückzieht, zieht die andere Abteilung zuerst in der Umzugsbahn weiter und kehrt durch die Mittellinie, in diese links einbiegend, zu deren Anfangspunkt zurück (vergl. *Ab. 1*, S. 23; Fig. 53.)



Fig. 53.

Ähnlich so gestaltet sich der Abzug, bei dem man zweckmäßiger-

\*) Es sei hier der Einfachheit wegen vorausgesetzt, daß die Aufzüge mit links Ziehen beginnen, d. h. so, daß die Ziehenden die linke Leibesseite der Mitte des Übungsraumes zugewendet haben. Es wird dann leicht sein, die Übung auch für den entgegengesetzten Fall sich zurechtzulegen.

weise das Ziehen in entgegengesetzter Richtung wie beim Aufzug anordnet.

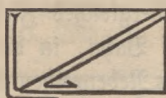


Fig. 54.

2. Wie Üb. 1, aber der Teilungs- und Vereinigungspunkt ist der Anfangspunkt einer Diagonale, und der Umzug findet um die beiden von dieser und der Bahn gebildeten rechtwinkligen Dreiecke statt (Fig. 54).

3. Aufzug mit Anfang wie bei Üb. 2, jedoch nach der Teilung zieht die eine Abteilung durch die Diagonale nur bis zur Mitte, von hier aus nach links in die andere Diagonale bis zur Ecke, von da aus schrägrechts zurück in die Bahn bis zur nächsten Ecke, wo die Vereinigung mit der andern Abteilung stattfindet und von wo in der Bahn bis zur gegenüberliegenden Ecke weitergezogen wird. Die andere Abteilung zieht dagegen nach der Teilung in der Bahn weiter bis zur nächsten Ecke, von da schräglings zurück zur Mitte, von da nach rechts in der Diagonale bis zum Vereinigungspunkt. Beide Abteilungen haben dabei je 2 Seiten zweier von den halben Diagonalen und einer Seite der Umzugsbahn gebildeten Dreiecke umzogen (Fig. 55).



Fig. 55.

4. a. Anfang wie bei Üb. 1., aber die eine Abteilung zieht durch die Mittellinie nur bis zur Mitte, von hier nach rechts durch die zweite Mittellinie, an deren Ende die Widervereinigung mit Nebenreihen stattfindet, u. s. w.

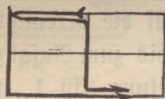


Fig. 56.

b. Auch so, daß jene Abteilung sogleich von der Ecke aus nach innen zurück bis zur Mittellinie und rechts in diese einbiegend zum Vereinigungspunkt zieht (Fig. 56).

5. Anfang wie bei Üb. 4a, aber die eine, in die erste Mittellinie einbiegende Abteilung zieht von der Mitte nach links durch die zweite Mittellinie in die Bahn und in dieser nach rechts weiter. Unterdessen zieht die andere Abteilung in der Bahn weiter bis zum Anfangspunkt der zweiten Mittellinie, von da nach links zur Mitte, von hier nach rechts in die erste Mittellinie bis zu deren Endpunkt, wo die Vereinigung mit der andern Abteilung stattfindet und nun

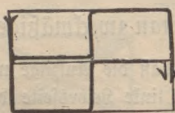


Fig. 57.

rechts in der Bahn bis zum ersten Teilungspunkt weitergezogen wird, worauf der 2. Teil des Aufzuges beginnt. Beide Abteilungen bewegen sich also auf je 3 Seiten der Vierecke, welche von den halben Mittellinien mit je einem Viertel der Umzugsbahn gebildet werden (Fig. 57).

6. Aufzug mit Umzug um zwei sich mit einer Ecke in der Mitte der Bahn berührenden Vierecke: Ziehen durch die Diagonale zur Mitte, hier Teilung; die eine Abteilung zieht nun links (rechts) um das von zwei halben Mittellinien und  $\frac{1}{4}$  der Bahn gebildeten Viereck, die andere Abteilung rechts (links) um das andere, nur mit der Ecke anstoßende gleichgroße Viereck. Beide Abteilungen treffen in der Mitte wieder zusammen und ziehen nun vereint durch die zweite Hälfte der Diagonale u. s. w. Nach der Teilung beginnen also beide Abteilungen mit schrägvorwärts oder mit schrägzurück Ziehen.

7. Aufzug mit Benutzung der Verbindungslinien der Endpunkte der beiden Mittellinien: Teilung wieder am Anfangspunkt einer Mittellinie; die eine Abteilung zieht schräglinks zurück nach dem Anfangspunkt der zweiten Mittellinie, von hier durch diese nach der Mitte, von da abermals schräglinks zurück durch die Diagonale in die Ecke der Bahn und nach rechts in dieser weiter. Unterdessen ist nach der Teilung die andere Abteilung in der Bahn bis zur nächsten Ecke weiter, von da durch die Diagonale zur Mitte, von dieser schrägrechts zurück durch die zweite Mittellinie bis zur Bahn und von da schräglinks zurück bis zum Ende der ersten Mittellinie gezogen, wo die Vereinigung mit der andern Abteilung stattfindet und nun rechts in der Bahn weitergezogen wird. Beide Abteilungen haben dabei gleiche Zickzacklinien durchheilt (Fig. 58).

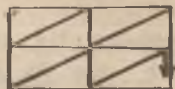


Fig. 58.

Anmerkung. Obwohl ähnliche Anordnungen sich noch in ziemlicher Menge auffinden lassen, dürften die gegebenen Beispiele doch schon mehr als ausreichend sein.

### 3. Gruppe. Aufzüge mit Kreuzen.

Diese Aufzüge beginnt man am besten gleich mit Säulen von Stirnpaaren und setzt sie fort bis zur Bildung von aus 4 Paaren bestehenden Stirnlinien.

1. Aufzug anfangs wie bei Übung 8, S. 151, mit Teilung in der Mitte und mit widergleichem Umzug der beiden Abteilungen um die von den halben Diagonalen und einer Seite der Umzugsbahn gebildeten Dreiecke. Sobald aber die getrennten Abteilungen sich wieder der Mitte nähern, vereinigen sie sich hier nicht, sondern kreuzen sich in der Mitte und umziehen erst das jenseitige Dreieck, das vorher von der andern Abteilung umzogen worden war. Erst wenn sie zum zweitenmale wieder in den Diagonalen zur Mitte hinziehen, findet hier ihre Vereinigung und die Fortsetzung des Aufzuges wie bei Üb. 8, S. 151, statt.

2. Die Üb. 1 mit zweimaligem Kreuzen in der Mitte. Jede der getrennten Abteilungen umzieht dabei erst das eine, dann das andere, zuletzt wieder jenes Dreieck.

3. Wie Üb. 1 oder 2, aber der Beginn des Aufzuges wie bei Üb. 7, S. 151.



Fig. 59.

4. Wie Üb. 1 oder 2, aber statt der Dreiecke werden seitlings von der Mittellinie liegende Kreise, deren Durchmesser die Hälfte der andern Mittellinie ist, umzogen. Bei einmaligem Kreuzen zieht jede Abteilung in einer Achte (Fig. 59).

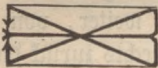


Fig. 60.

5. Aufzug anfangs wie bei Üb. 4, S. 150, mit Teilung am Ende der Mittellinie und mit widergleichem Schrägzurückziehen nach innen von den nächsten Ecken aus durch die Diagonalen, so daß ein Kreuzen in der Mitte stattfindet (Fig. 60).

6. Wie Üb. 5, aber das widergleiche Ziehen erfolgt durch die Bahn bis zur zweiten Ecke und von da aus durch die Diagonalen mit Kreuzen in der Mitte. Nach diesem folgt von den Enden der Diagonalen Schrägzurückzug nach außen durch die Bahn, u. s. w. (Fig. 61).

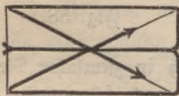


Fig. 61.

7. Aufzug mit zwei Kreuzungspunkten und mit Benutzung der die Endpunkte einer Mittellinie mit den schräggegenüberliegenden Ecken der Bahn verbindenden Geraden: Anfang wie bei Üb. 6, S. 151, bis die getrennten Abteilungen in den Ecken der Bahn

zwischen welchen der Anfangspunkt der durchzogenen Mittellinie liegt, angelangt sind. Von hier ziehen sie schrägzurück nach außen durch die Bahn bis zu den nächsten Ecken und von hier schrägzurück nach innen nach dem Anfangspunkt der Mittellinie; von diesem ziehen sie wieder mit Nebenreihen durch dieselbe, und der 2. Teil des Aufzugs beginnt. Die beiden Kreuzungspunkte liegen also zu beiden Seiten der Mittellinie und sind die Durchschnittspunkte derjenigen Linien, welche die Endpunkte der durchzogenen Mittellinie mit den gegenüberliegenden Ecken der Bahn verbinden (Fig. 62).

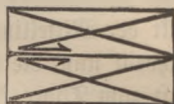


Fig. 62.

8. Aufzug mit 4 Kreuzungspunkten und mit Benutzung der die Endpunkte der Mittellinien verbindenden Geraden: Anfang wie bei Üb. 8, S. 151, Teilung in der Mitte, Ziehen schrägvornw. nach außen durch die Diagonalen bis in die Ecke, von da schrägzurück nach innen auf der Bahn bis zum Endpunkt der ersten Mittellinie, von hier schrägzurück nach dem Endpunkt der zweiten Mittellinie, von da nach dem Anfangspunkt der ersten Mittellinie, von diesem schrägzurück nach außen auf der Bahn in die Ecke und von dieser schrägzurück durch die Diagonale nach der Mitte, wo das Nebenreihen mit Weiterziehen auf der Mittellinie und nach links oder rechts in die Bahn stattfindet, woran sich dann der 2. Teil des Aufzuges anschließt. Die vier Kreuzungspunkte sind die Durchschnittspunkte der Diagonalen mit den Verbindungslinien der Enden der Mittellinien.

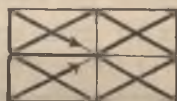


Fig. 63.

9. Aufzug mit Kreuzen in der Mitte und mit ungleichem Ziehen: Anfang wie bei Üb. 6, S. 155, jedoch beide Abteilungen kreuzen sich beim ersten Zusammentreffen und umziehen auch dasjenige Viereck, was vorher die andere Abteilung umzogen hatte.

10. Wie Üb. 9, aber beim zweiten Zusammentreffen der beiden Abteilungen im Mittelpunkt zieht die eine um das dritte, die andere um das vierte der 4 Vierecke, in welche der Raum durch beide Mittellinien geteilt ist, indem dabei anfangs beide nach rechts (links) in die andere Mittellinie einbiegen, worauf sie das Kreuzen wiederholen, u. s. w.

## 4. Gruppe. Aufzüge mit Durch- und Vorüberziehen.

Auch bei den Übungen dieser Gruppe ist es oft ratsam, den Aufzug gleich mit einer Säule von Stirnpaaren zu beginnen.

1. Aufzug durch die Mittellinie mit widergleichem Ziehen durch die Bahn und mit Bildung von Thor und Laube beim ersten Zusammentreffen der getrennten Abteilungen am Anfangspunkt der Mittellinien: bis hierher genau so, wie bei Üb. 1 S. 80. Nachdem nun die Paare — das anfänglich erste Paar, welches zuerst zum Thore sich aufgestellt hatte, voran — die Laube durchzogen haben, teilen sie sich am Ende der Mittellinie in erste und zweite Paare, welche wie bei Üb. 1a, S. 149, abermals durch die Umzugsbahn ziehen und beim Begegnen, am Anfangspunkt der Mittellinie, zu zwei Thoren sich nebeneinanderreihen, durch welche ihre Abteilungsgegnossen paarweise hindurchziehen und zur Doppel-Laube sich nebeneinanderreihen. Sobald je ein Paar der einen Abteilung und eines der andern den Durchzug durch die Laube vollendet haben, vereinigen sie sich zu einem Doppelpaar in Form einer Viererreihe, und diese ziehen wieder wie bei Üb. 1, S. 149, abwechselnd rechts oder links durch die Umzugsbahn. Bei dem Zusammentreffen derselben ziehen sie nun entweder ohne weiteres als Linien von 8 Nebnerinnen durch den Turnraum, oder die ersten derselben stellen sich wieder in Form von vier in einer Linie stehenden Thoren auf, durch welche die andern paarweise hindurchziehen, u. s. w.

Anmerkung. In ähnlicher Weise können aber auch die meisten der übrigen in den vorhergehenden Gruppen genannten Aufzüge umgeändert werden. Es gilt dies auch von den nachfolgenden Arten der Aufzüge, und es wird daher dieser Umstand nicht weiter erwähnt werden.

2. Wie Üb. 1, aber die sich am Anfangspunkt der Mittellinie begegnenden ersten Paare der beiden Abteilungen stellen sich nicht in Form einer Linie zweier Thore, sondern als Laube eines Doppelpaares auf (vermitteltst geeigneter Schwenkungen oder Drehungen), durch welche abwechselnd ein Paar der einen Abteilung und eines der andern hindurchzieht und sich zur Verlängerung der Laube neben die Abteilungsgegnossen reißt. Nach dem Durchzug durch die Laube bilden sich wieder Doppelpaare in Form von Viererreihen zu widergleichem Ziehen durch die Umzugsbahn.

Sie stellen sich alsdann beim Begegnen zur Laube von Viererreihen einander gegenüber, am einfachsten mittelst Drehungen der einzelnen erst in die Flanken-, dann wieder in die Stirn-Stellung. Unter dieser Laube ziehen je zwei der folgenden Viererlinien in Flanke nebeneinandergereicht hindurch, reihen sich zur Verlängerung der Laube an und wiederholen nach vollendetem Durchzug das widergleiche Ziehen durch die Bahn, um schließlich als Linien von 8 Nebnerinnen durch die Mitte weiterzuziehen.

3. Wie Üb. 2, jedoch nach der Theilung in erste und zweite Paare stellen die sich am Anfangspunkt der Mittellinie begegnenden ersten Paare der beiden Abteilungen nicht als Laube, sondern als zwei Gegenreihen zur Bildung einer Gasse von der Breite einer Viererreihe vor einander auf, durch welche je zwei der nachfolgenden Paare, in Form von Viererreihen nebeneinandergereicht, hindurchziehen, um sich wieder auf beiden Seiten zur Verlängerung der Gasse nebenzureihen. Die später sich begegnenden Viererlinien stellen sich ebenfalls zur Bildung einer Gasse von gleicher Breite einander gegenüber. Durch diese ziehen wieder die nachfolgenden zu vieren hindurch, aber nun in der Weise, daß die Doppelpaare der beiden Abteilungen, bevor sie in die Gasse ziehen, durch  $\frac{1}{4}$  Schwenkung ihrer Paare in Säulen von 2 Stirnpaaren sich verwandeln, wovon je eine der einen Abteilung und je eine der andern sich nebeneinanderreihen, so daß die durch die Gasse ziehenden Stirnlinien von 4 Nebnerinnen aus je einem Paar der einen und einem Paar der andern Abteilung zusammengesetzt sind. Das weitere ergibt sich nun nach dem obengesagten leicht.

4. Aufzug mit Kreuzen (wie bei der vorigen Gruppe) und mit Deffnen und Schließen der Reihen der einen Abteilung während des Kreuzens, so daß die eine Hälfte jeder Reihe vor, die andere Hälfte hinter der entsprechenden Reihe der andern Abteilung vorüberzieht und dabei durch Hochheben und Fassen der Hände ein Thor gebildet wird, welches sich über die solange an Ort gehende andere Reihe hinwegbewegt. Kreuzen sich Viererreihen (bezw. Stirnlinien zweier Paare), so reihen sich während des Kreuzens die mittleren der einen Reihe hinter die

äußeren derselben, um statt des Thores eine Laube des Doppelpaares zu bilden. Nach dem Kreuzen stellt sich die Stirnlinie wieder her.

5. Aufzug mit aneinander Vorüberziehen der getrennten Abteilungen und mit Ausweichen nach links oder rechts. Es tritt also beim ersten Begegnen der Spitzen beider Abteilungen kein Nebenreiben und gemeinschaftliches Weiterziehen ein, sondern beide Abteilungen ziehen z. B. beim Aufzug, welcher wie bei Üb. 1, S. 149, mit widergleichem Ziehen durch die Umzugsbahn ausgeführt wird, in der Bahn, sich dabei nach vorgeschriebener Weise ausweichend, weiter, bis sie sich zum zweitenmal begegnen, worauf nun entweder die Vereinigung oder ein abermaliges Vorüberziehen mit Ausweichen nach der andern Seite stattfindet.

6. Wie Üb. 5, jedoch mit Öffnen der Reihen der einen Abteilung vor und mit Schließen derselben nach dem Vorüberzug der andern Abteilung, welche die durch dieses Reihenöffnen gebildete Gasse durchzieht.

Sind die Abteilungen aus Doppelpaaren in Form von Viererreihen zusammengesetzt, so öffnen sich diese von der Mitte in der Weise, daß sie sich in 2 Paaren mit einem Abstand von der Breite einer Viererreihe trennen.

Hierbei ist angezeigt, ein zweimaliges Vorüberziehen anzuordnen, so daß das einmal die eine Abteilung, das anderemal die andere sich zu öffnen hat.

7. Wie Üb. 6, aber beim Begegnen der getrennt ziehenden ersten und zweiten Paare bilden während des Vorüberziehens die sich öffnenden Paare Thore, unter welchen die andere Abteilung hindurchzieht. Nach der folgenden Teilung in erste und zweite Linien von Doppelpaaren öffnen sich die Linien der einen Abteilung wie bei 6, aber nur mit einem Abstand von der Breite eines Stirnpaares; in den andern Doppelpaaren aber öffnen sich beide Paare nach außen, dabei Thore bildend, so daß zwei Laubengänge entstehen, unter welchen die Paare der andern Abteilung durchziehen.

8. Wie Üb. 7, aber in beiden Abteilungen öffnen sich die Reihen beim Vorüberzug, so daß die einzelnen Rotten der einen Abteilung zwischen je 2 Rotten der andern Abteilung mit rechts oder links Ausweichen hindurchziehen können.



9. Wie *Ab.* 8 mit Bildung von Thoren bezw. Lauben bald in der einen, bald in der andern Abtheilung.

10. Aufzug anfangs wie bei *Ab.* 1, S. 149, aber nun mit Unterbrechung des widergleichen Ziehens der als Stirnsäulen geordneten beiden Abtheilungen in der Umzugsbahn durch Umwandlung derselben in Stirnlinien und widergleiche Fortbewegung derselben nach innen mit Kreuzen auf der Mittellinie und Weiterbewegung bis auf die andere Seite der Umzugsbahn, wo die Stirnsäulen sich wieder herstellen und das Ziehen zum Wiedervereinigungspunkt, dem Anfangspunkt der Mittellinie, fortsetzen.

Die Umwandlungen der Abtheilungen geschehen dabei durch Schwenkungen ihrer Reihen, zwischen welchen ein solcher Abstand sich befinden muß, daß die kreuzenden Reihen der andern Abtheilung hindurch können. Diese Umwandlung tritt natürlich erst dann ein, wenn beide Abtheilungen auf zwei sich gegenüberliegenden Seitenlinien der Umzugsbahn sich befinden. Beim Kreuzen haben sich die gleichzähligen Reihen beider Abtheilungen nach links (rechts) auszuweichen.

b. Beim Begegnen nach dem Kreuzen kann statt des Nebeneihens ein Vorüberziehen wie oben bei *Ab.* 5, S. 160, und dann eine abermalige Umwandlung in Linien mit Kreuzen derselben auf der Mittellinie geordnet werden.

11. Wie *Ab.* 10, jedoch durch  $\frac{1}{4}$  Drehung jeder einzelnen Schürer in nach innen wird die Umwandlung der Abtheilungen zu Flankensäulen und hernach ähnlich so wieder in Stirnsäulen bewerkstelligt.

12. Auch bei *Ab.* 10 kann durch Öffnen der Reihen der einen Abtheilung beim Kreuzen ein Hindurchziehen der andern Abtheilung unter den Thoren hervorgerufen werden.

Anmerkung. Künstlichere Arten des Vorüber- oder Durchziehens beider Abtheilungen z. B. in schlängelnder Weise, mit Anwendung der Kette, mit wechselnder Teilung der Reihen zc., mögen der folgenden Stufe vorbehalten bleiben.

### III. Ziehen einer Säule von Stirnvierer- (oder andern) Reihen, auch in Verbindung mit verschiedenen Ordnungsübungen.

#### 5. Gruppe. Rück- und Umzug der Säule mit Kette\*).

Die Klasse ist dabei als Säule von Paaren oder von Viererreihen oder Doppelpaaren in der Umzugs- oder besser noch in der Kreisbahn (ohne daß der Kreis dabei geschlossen zu sein braucht) aufgestellt und bewegt sich in dieser vorwärts. Zunächst einige vorbereitende Übungen:

1. Vorreihen der letzten Reihe der an Ort verharrenden Säule vor die vorderste Reihe mit Durchschlängeln durch die Abstände zwischen je zwei Reihen, nach links oder rechts beginnend, mit Laufen oder mit Schottischhüpfen u. dergl. Je nach Befehl beginnt die nächste, nun zur letzten gewordenen Reihe. Die Reihen bleiben dabei Stirnreihen.

2. Dasselbe, aber jede nächste Reihe beginnt nach einer vorausbestimmenden Zeit, die man so wählt, daß alle gleichzeitig schlängelnden Reihen stets nach der gleichen Richtung (links- oder rechtshin) schlängeln.

3. Dasselbe in der Säule der Stirnlinien von Doppelpaaren mit widergleichem Schlängeln der Paare, so daß deren Wege sich jeweils kreuzen, wobei abwechselnd die ersten oder zweiten Paare vor den andern vorüberziehen.

4. Die Übungen 2 und 3 mit Umwandlung der schlängelnden Reihen in Flankenreihen durch  $\frac{1}{4}$  Drehung der einzelnen bei Beginn der Reihung, an deren Schluß wieder die Stirnreihe herzustellen ist.

5. Hinterreihen der vordersten Reihe hinter die letzte mit Durchschlängeln als Stirnreihe (mit Schwenken), sonst wie bei Üb. 1, 2 oder 3.

Das widergleiche Schlängeln in der Doppelsäule werde auch so ausgeführt, daß die schlängelnden Paare bald außen, bald innen an den gegenüberstehenden Paaren vorüberziehen. Diese

\*) Vergl. No. 41 d., S. 67 des I. Teiles dieses Buches.

müssen sich dabei abwechselnd von einander entfernen und sich einander wieder nähern.

6. Dasselbe mit Umwandlung in Flankenreihen wie bei Üb. 4.

7. Vorreihen der letzten Reihen wie bei Üb. 2, 3 oder 4, während des Vorwärtsgehens der Säule mit kleinen Schritten, wobei die schlängelnden Paare laufen oder hüpfen.

8. Hinterreihen der vordersten Reihe mit Durchschlängeln wie bei Üb. 5 oder 6, je nach Befehl die nächste Reihe, während des Weiterziehens der Säule wie bei Üb. 7. Bei der Einübung können aber die schlängelnden Reihen ebenfalls gehen. Gut ist, wenn hierbei die Abstände in der Säule vergrößert, womöglich verdoppelt werden.

9. Umzug der Säule von Stirnpaaren mit Kette links oder rechts. Es ist das dieselbe Übung wie vorher, nur folgen sich dabei die Reihen unmittelbar, nicht nach Befehl. Schlängeln die Paare als Stirnpaare mit Schwenken, so ist ein Abstand von etwa 4 Schritten zwischen den ziehenden Paaren vorteilhaft. Auch kommt hinzu, daß die sich begegnenden Paare sich möglichst ausweichen, also alle in Zickzacklinien sich fortbewegen sollen.

a. Dasselbe mit Gehen (und mit Gesang).

b. Dasselbe mit Laufen.

c. Dasselbe mit Gehen der vorwärts und mit Hüpfen (Hopsen, Schottisch-, Galopp hüpfen) der zurückziehenden Paare.

d. Dasselbe in unmittelbarer Folge, das erstemal nach links, das zweitemal nach rechts beginnend.

e. Dasselbe wiederholt nach einem Umkehren aller, so daß bald die kleineren, bald die größeren an der Spitze der Säule sind.

10. Umzug der Säule von Stirnviererreihen mit Kette, sonst wie bei 9.

11. Widergleicher Umzug mit Kette der Paare in der Doppelsäule von Paaren (Doppelkette), im übrigen wie vorher.

12. Rückzug einer Säule mit Kette. Dabei reihen sich die Reihen nach vollendetem Durchschlängeln nicht hinter die letzte Reihe, sondern ziehen in entgegengesetzter Richtung weiter.  
U. dergl. m.

### 6. Gruppe. Ziehen der Säule von Viererreihen oder der Linien von Doppelpaaren in Verbindung mit Schwenkungen\*).

Die bei den hier beschriebenen Übungen vorkommenden Schwenkungen sind jeweils vorher der stehenden Klasse zu zeigen. Sie sind so leicht zu begreifen, daß es keiner langwährenden vorbereitenden Einleitungen und Vorübungen bedarf. Die Hauptsache dabei sind ja auch nicht die Schwenkungen an sich, sondern die Bewegungen mit Laufen und Hüpfen, für welche jene nur den äußeren Rahmen abgeben sollen.

Die Klasse bewege sich vor und nach diesen Übungen in der Umzugsbahn, manchmal auch in der Kreisbahn. Doch trage man Sorge, daß nicht stets einseitig in derselben Richtung gezogen, sondern in der Regel jede Übung beim Ziehen rechts wie links um die Mitte des Raumes wiederholt werde.

Wo nichts anderes gesagt wird, ist hier stets die Schwenkung um die Mitte, weil die leichteste Form des Schwenkens, gemeint, was, wie schon gesagt, durch den Zusatz der Buchstaben „u. d. M.“ abgekürzt ausgedrückt wird. Der sichereren und ruhigeren Bewegung wegen ist ratsam, die  $\frac{1}{4}$  Schwenkung u. d. M. in 4 Schritt- oder Lauffschritzeiten ausführen zu lassen, welche Zeit indessen in manchen Fällen auch kleiner genommen werden kann. Die Schülerinnen fassen sich dabei Arm in Arm oder mit verchränkten Armen.

Die Befehle zu den nachfolgenden Übungen werden anfangs des besseren Verständnisses wegen der stehenden Säule gegeben, müssen aber später auch von der gehenden Säule erfaßt und auf das gegebene Zeichen (Thatwort) hin zu richtiger Ausführung gebracht werden können.

1. Viermal wiederholter Wechsel von 12 Lauffschritten vorwärts und einer ganzen Schwenkung der Viererreihen u. d. M. mit 12 Lauffschritten, sodann Weitergehen; dabei das einmal links, das anderemal rechts Schwenken. Man zählt bei diesen und ähnlichen Übungen die Lauffschritte am besten, indem man nur die linken Tritte zählt.

\*) Vergl. Nr. 24, S. 63 und Nr. 39a., S. 66 des I. Teiles dieses Buches.

b. Dasselbe auch mit widergleichem Schwenken von ersten und zweiten Viererreihen.

2. Viermal wiederholter Wechsel von 12 Lauffschritten vorw., von 2 ganzen Schwenkungen u. d. M. (das ein mal die erste Schwenkung links, die zweite rechts, das nächstmal umgekehrt) mit je 12 Lauffschritten und von 12 gewöhnlichen Schritten.

3. Viermaliger Wechsel von 16 Lauffschritten vorw. und einer ganzen Schwenkung u. d. M. im Gehen mit 16 Schritten, im übrigen wie bei Üb. 1.

Anmerkung. Der Übergang vom Taktlauf zum Taktgang ist hierbei nicht ganz leicht, wenn nicht das Laufen so beschleunigt oder das Gehen so verlangsammt wird, daß 2 Lauffschritte die Dauer von einem Schritte beim Gehen haben, was aber nicht das natürliche, ungezwungene Verhältnis und daher nicht rasam ist. Viel richtiger ist, die Dauer von 3 Lauffschritten gleich der von 2 gewöhnlichen Schritten zu setzen.\*) Da dies Verhältnis dem rhythmischen Gefühle nicht zu ferne liegt, so sind die Schülerinnen bei Wechseln der obengenannten Art leicht daran zu gewöhnen, namentlich wenn man noch Musik zu Hilfe nehmen kann.

4. Viermaliger Wechsel von 12 Lauffschritten vorw. und von zwei halben Schwenkungen u. d. M. nach ungleichen Seiten mit je 6 Lauffschritten, das ein mal die Schwenkungen links, das anderemal rechts beginnend.

5. Dasselbe, aber mit 16 Lauffschritten vorw. und mit Gehen während des Schwenkens, so daß auf jede halbe Schwenkung 8 Schritte kommen.

6. Viermaliger Wechsel von 8 Lauffschritten vorw. und von zwei Viertelschwenkungen u. d. M. nach ungleichen Seiten mit je 4 Lauffschritten, sonst wie bei Üb. 4.

7. Viermaliger Wechsel von 16 Lauffschritten vorw. und von 4 Viertelschwenkungen u. d. M. im Gehen mit je 4 Schritten, wobei die beiden mittleren Schwenkungen nach derselben, die beiden andern nach der entgegengesetzten Seite gemacht werden, das ein mal links, das anderemal rechts begonnen wird.

8. Wie Üb. 7, aber mit Viertelschwenkungen nach derselben Seite und mit 4 Schritten vorwärts nach jeder  $\frac{1}{4}$  Schwenkung (d. i. eine Bewegung der Viererreihe im Viereck). Dabei

\*) Vergl. darüber S. 185 in der 3. Auflage des I. Teiles der „Anleitung für den Turnunterricht an Knabenschulen“ von A. Maul (Karlsruhe, 1883).

beginnen das einermal die ersten Viererreihen mit links, die zweiten Viererreihen mit rechts Schwenken, das anderemal in umgekehrter Weise.

9. Wie Üb. 8, aber statt der Lauffschritte gewöhnliche Schritte und die Bewegung im Viereck mit (32) Lauffschritten.

10. In der Doppelsäule von Stirnpaaren (d. h. mit Teilung der Viererreihen in Paare) die Übungen 8 und 9 mit widergleichen Schwenkungen der Paare.

Anmerkung. In allen den seither genannten Übungen kann auch eine entsprechende Anzahl von Hopperschritten oder Schottischhüpfen zc. an die Stelle der Lauffschritte treten.

11. Viermaliger Wechsel von 2 Schottischhüpfen (oder 4 Galoppschritten oder 2 Galoppdoppelschritten) vorw., von  $\frac{1}{2}$  Schwenkung links (rechts) u. d. M. mit 4 Schritten, abermals 2 Schottischhüpfen (zc. zc.) vorw. und  $\frac{1}{4}$  Schwenkung rechts (links) u. d. M. mit 4 Schritten als Bewegung der Viererreihen im Kreuz in 64 Zeiten. Dasselbe auch widergleich von ersten und zweiten Reihen. Auch unmittelbare Folge dieser Bewegungen im Kreuz links und rechts.

12. Wie Üb. 11, aber statt der 2 Schottischhüpfe jeweils 4 Galoppschritte vorw. und das Schwenken mit je 2 Schottischhüpfen.

13. Wie Üb. 11, aber alles mit Lauffschritten.

14. Ähnlich wie Üb. 11 bis 13, aber widergleich von den Paaren in der Doppelsäule der Paare ausgeführt, wobei der nach innen führende Teil der Bewegung im Kreuz mit Durchkreuzung der Paare, wovon wenigstens eines sich öffnet und wieder schließt, ausgeführt werden muß.

15. Viermaliger Wechsel von 16 Lauffschritten vorw. und von Hin- und herschwenken um die eine und sofort um die andere Führerin mit je 4 Schritten abwechselnd vor- und rückw. (rück- und vorw.). Bei den beiden ersten Wechseln kann das Schwenken mit Vorwärtsgen, bei den beiden letzten dasselbe mit Rückwärtsgen begonnen, beim ersten und dritten Wechsel mit Schwenken um die linke Führerin, bei den beiden andern Wechseln mit Schwenken um die rechte Führerin begonnen werden. Das Ganze erfordert 64 Lauf- und 64 gewöhnliche Schritte.

b. Dasselbe auch mit widergleichem Schwenken der ersten und zweiten Reihen.

c. Dasselbe mit 16 Hopperschritten statt der Lauffschritten und mit 2 Schottischhüpfen statt der 4 Schritte bei jeder  $\frac{1}{4}$  Schwenkung.

16. Wie Üb. 15, jedoch mit vier  $\frac{1}{4}$  Schwenkungen nach derselben Seite, so daß dabei abwechselnd eine Schwenkung um die eine Führerin, die nächste um die andere Führerin erfolgt, also stets Schwenken mit Vorwärts- und mit Rückwärtsgehen mit einander wechselt.

17. In der Doppelsäule der Paare widergleiches Hin- und Herschwenken der Paare, im übrigen wie bei Üb. 15.

18. Ebenso widergleiches Schwenken der Paare wie bei Üb. 16.

19. Viermaliger Wechsel von 16 Lauffschritten vorw., von  $\frac{1}{4}$  Schwenkung links u. d. M. der Viererreihen (hier als Doppelpaare anzusehen) mit 4 Schritten, von  $\frac{1}{4}$  Schwenkung links u. d. M. der Paare ebenfalls mit 4 Schritten (wovon 2 an Ort), von abermaliger Schwenkung erst der Paare, dann der (wiederhergestellten) Viererreihen in der vorherigen Weise, mit andern Worten: Wechsel des Schwenkens der Doppelpaare und der Paare und umgekehrt. Bei den beiden ersten Wechseln werden diese Schwenkungen links, bei den zwei letzten aber rechts ausgeführt; im übrigen wie bei Üb. 15.

20. Wie Üb. 19, aber beide Paare schwenken unter sich widergleich.

21. Wie Üb. 19, aber die Schwenkungen der Doppelpaare sind denen der Paare entgegengesetzt.

22. Wie Üb. 21, jedoch statt 16 Lauffschritte (8 Schottischhüpfen) nur 8 Lauffschritte (4 Schottischhüpfen), die übrigen 8 (4) werden zwischen die beiden Schwenkungen der Paare eingeschaltet.

23. Wie Üb. 19 oder 20, mit der Abänderung, daß die Paare  $\frac{1}{2}$  Schwenkung u. d. M. mit 4 Schritten machen, worauf wieder die Doppelpaare als Viererreihen, aber in entgegengesetzter Richtung wie vorher, und zuletzt noch einmal die Paare schwenken.

24. Viermaliger Wechsel von 12 Lauffschritten vorw. und von  $\frac{1}{2}$  Schwenkung links (rechts) u. d. M. der Viererreihen mit 8 Schritten und von  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts) jeder einzelnen mit 4 Schritten an Ort, im übrigen wie vorher.

25. Viermaliger Wechsel von 16 (32) Lauffschritten vorw. und von viermaliger Wiederholung einer Viertelschwenkung links (rechts) der Viererreihe um ihre linke (rechte) Führerin mit darauf folgendem links (rechts) Umkehren jeder einzelnen, dabei jede Schwenkung und Drehung wieder mit 4 Schritten, im übrigen wie vorher.

26. Wie Üb. 25, aber an die Stelle der Lauffschritte tritt der viermalige Wechsel von 4 Hopper- und 4 gewöhnlichen Schritten vorw., und an die Stelle des Gehens beim Schwenken treten je 2 Schottischhüpfе.

27. Wie Üb. 25 oder 26, aber die Drehung der einzelnen gehe der Schwenkung der Reihe voraus. U. dergl. m.

### 7. Gruppe. Ziehen der Säule von Viererreihen in Verbindung mit Reihungen in denselben.\*)

Wie bei der vorigen Gruppe die Schwenkungen, so können auch hier die verschiedenen, zur Anwendung bestimmten Arten von Reihungen in vorbereitender Weise der stehenden Klasse jeweilen erklärt, gezeigt und einige wenige Male zur Ausführung (aus dem Stande) aufgegeben werden, ohne daß es nötig wäre, sich lange mit diesen Vorbereitungen aufzuhalten. Noch ist zu bemerken, daß es auch hierbei zweckmäßig ist, seine Anordnungen derart zu treffen, daß die Reihungen nach links in der Regel mit links Antreten, die nach rechts mit rechts Antreten begonnen werden, wovon indessen unter Umständen auch Ausnahmen gemacht werden können.

Für den Umzug der Säule während der in folgendem genannten Übungen eignet sich am besten eine hinreichend große Kreisbahn oder auch eine eiförmige Bahn.

1. Viermaliger Wechsel von 16 Lauffschritten vorw. und von zweimaliger Wiederholung von links Vorreihen und darauf folgender  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts der einzelnen, beides im Gehen mit je 4 Schritten. Die Bewegung führt die Reihen hin und her.

\*) Vergl. Nr. 21, 22 u. 25 auf S. 62 u. 63 des I. Teiles dieses Buches.



Anmerkung. Auch von diesen sowie von den nachbenannten Übungen sind außerdem solche Wiederholungen zweckmäßig, bei welchen statt der Lauffschritte eine bestimmte Anzahl von besonderen Hüpfen angeordnet wird, hier z. B. 16 Hopperschritte, oder 8 Schottischhüpfen, oder 8 Galoppdoppelschritte, oder je 4 Galoppsschritte links und rechts u. dergl. Es wird deshalb in folgendem nicht mehr besonders darauf aufmerksam gemacht werden.

2. Dasselbe, aber die zweite Vierteldrehung der einzelnen findet nach links statt. Die Bewegung geht alsdann in anfänglicher Richtung weiter.

3. Wie Üb. 1 oder 2, aber mit rechts Antreten, rechts Vorreihen und links (bezw. rechts) Drehen.

4. Wie Üb. 1 oder 2, aber mit links Hinterreihen und links (bezw. rechts) Drehen.

5. Wie Üb. 3, aber mit rechts Hinterreihen und rechts (bezw. links) Drehen.

6. Viermaliger Wechsel von 12 Lauffschritten vorw., von Vorreihen mit 4 Schritten, von einem Trittwechsel seitw. hin und einem Nachstellschritt seitw. her und von Nebenreihen neben die vordere. Dabei sollen die Reihungen nach entgegengesetzten Seiten stattfinden. Wird also beim ersten Wechsel links angetreten, so folgt das Vorreihen links und der Trittwechsel links hin, während der Nachstellschritt und das Nebenreihen nach rechts gemacht werden. Beim zweiten Wechsel ist es umgekehrt, u. s. w.

7. Wie Üb. 6, aber mit Hinterreihen und mit Nebenreihen neben die letzte.

8. Achtmaliger Wechsel von 4 Galoppsschritten vorw. und von einer Reihung nach vorn mit 4 (gewöhnlichen) Schritten derart, daß, wenn der Galopp mit rechts Antreten begonnen wird, das einmal links vorgereiht, das nächstmal rechts nebengereiht wird, die Galoppsschritte aber abwechselnd in Stirn rechts vorw. und in Flanke links vorw. ausgeführt werden.

b. Dasselbe, aber mit Galopp links beginnend, wobei alsdann rechts Vor- und links Nebenreihen mit einander wechseln.

c. Dasselbe mit der Abänderung, daß an die Stelle der 4 Galoppsschritte der Wechsel von 2 gewöhnlichen Schritten und einem Schottischhupf tritt.

9. Wie Üb. 8, jedoch mit Wechsel des Hinter- und des Nebenreihens neben die letzte.

10. Viermaliger Wechsel von 16 Lauffschritten vorw. und von Nebenreihen in der Stirnreihe hin und her, im Gehen mit je 8 Schritten. Beim ersten und zweiten Wechsel geschehe das Reihen hinwärts mit Hintenvorüberziehen und herwärts mit Vornvorüberziehen, bei den zwei letzten Wechseln dagegen umgekehrt, und es werde ferner beim einen Wechsel nach links, beim nächsten nach rechts begonnen. Hier können die Reihungen stets mit links Antreten ausgeführt werden.

11. Viermalige Wiederholung folgender Übungsreihe: 16 Lauffschritte vorw., Nebenreihen links mit 8 Schritten, alsdann  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts mit 2 Schritten an Ort, darauf 4 Schritte vorw. und mit 2 Schritten an Ort  $\frac{1}{4}$  Drehung links. Bei 4 Wiederholungen können die Reihungen abwechselnd mit Hinten- und mit Vornvorüberziehen ausgeführt werden.

12. Wie Üb. 11, mit rechts Antreten, rechts Reihen und  $\frac{1}{4}$  Drehung das erstemal links, das zweitemal rechts.

b. Diese Übung ist auch unmittelbar an die andere anzuschließen, wobei das Rechtsreihen eben auch mit links Antreten begonnen, oder ein Trittwechsel (z. B. bei der letzten Drehung) eingeschaltet wird.

13. Viermalige Wiederholung von folgender Übungsreihe: 8 Lauffschritte vorw., links Vorreihen mit 4 Schritten, Seitziehen der Flankenreihe nach rechts\*) mit 4 Schritten und  $\frac{1}{4}$  Drehung links mit dem letzten dieser Schritte, alsdann abermals Laufen, Reihen, aber diesmal links Hinterreihen, und Ziehen wie vorher.

b. Dasselbe widergleich mit rechts Antreten.

14. Ziehen des Flankenringes von Viererreihen links im Kreise mit folgendem Übungswechsel: 4 Galoppsschritte rechts und 4 links vorw. (oder zweimaliger Wechsel von 2 Schritten und einem Schottischhupf, rechts antretend), darauf Reihung rechts neben die vordere mit 4 Schritten und sofort  $\frac{1}{4}$  Drehung links (nach der Kreismitte) mit 4 Schritten an Ort, worauf alle (Flanken-) Reihen mit 4 Schottischhüpfen (rechts anhöpfend) gegen die Kreis-

\*) Vergl. Nr. 26, S. 63 des I. Teiles dieses Buches.

mitte hüpfen. Mit dem letzten Hupf machen alle  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts und ziehen wieder mit 4 Schottischhüpfen vorw., nach links in die anfängliche Kreisbahn einbiegend, so daß jetzt die anfänglich letzten der Reihen an deren Spitze sich befinden. Nun folgt die Wiederholung des ganzen Bewegungswechsels, welcher mehreremale fortgesetzt wird.

15. Widergleich der vorigen Übung: es wird links angetreten, das Nebenreihen erfolgt links (nach der Innenseite des Kreises), das Ziehen der Flankenreihen zuerst nach außen, nach der Drehung aber rechts in die Kreisbahn, u. s. w.

16. Bei Einteilung der Klasse in erste und zweite Reihen führen die ersten Reihen die Üb. 14 und gleichzeitig die zweiten Reihen die Üb. 15 aus, oder umgekehrt.

17. Die Übungen 14 bis 16 mit der Erweiterung, daß bei dem Ziehen der Flankenreihen gegen die Kreismitte hin (oder nach außen) der vierte Schottischhupf ohne Drehung ausgeführt wird, daß ferner ihm sich eine Seitwärtsbewegung rechtshin und links her (oder umgekehrt) anschließt, an deren Schluß wieder das Umkehren aller und das Ziehen der Flankenreihe in die Kreisbahn zurück eintritt. Diese Zwischenbewegung, wobei die Führerinnen der nach der Kreismitte gewendeten Reihen sich die Hände reichen, während die anderen ihre Hände auf die Schultern der vorderen legen, kann z. B. sein:

a. 2 Seitsschritte (mit Tupftritt vornvorüber in der 4. Zeit) hin und her; oder

b. 4 Galoppsschritte seitw. hin und her;

c. 1 Nachstellschritt seitw. und ein Wiegehupf, hin und her;

d. 4 Wiegehüpfe, u. dgl. m.

18. Ähnlich wie bei Üb. 17, nur findet das Nebenreihen neben die letzte statt und wird gleich mit  $\frac{1}{4}$  Drehung nach der Kreismitte verbunden. Darauf ziehen die Flankenreihen mit 4 (Hopsen-) Schritten gegen die Kreismitte, führen dort eine Zwischenübung wie bei Üb. 7 aus, nach welcher alle rechts umkehrend mit 4 Schottischhüpfen in Flanke von der Kreismitte sich entfernen, mit dem 4. Hupf abermals umkehrend und mit weiteren 4 Schottischhüpfen wieder nach rechts in die Kreisbahn hineinziehen, worauf das Ganze sich wiederholt.

19. Wie Übung 18 mit den Abänderungen wie bei Übung 15 und 16.

20. Ähnliche Übungen, in der Ringsäule der Stirnviererreihen begonnen und mit Vor- oder Hinterreihen statt des Nebenreihens, oder mit Reihungen an die entgegengesetzte Seite einer (der inneren) Führerin, u. s. w.

21. Viermaliger Wechsel von 24 Lauffschritten vorw. (in Stirnreihen), von links Vorreihen mit Hintenvorüberziehen im Gehen mit 12 Schritten und von Reihung rechts neben die vordere mit Linksvorüberziehen ebenfalls im Gehen mit 12 Schritten.

b. Dasselbe widergleich mit rechts Antreten.

22. Wie Üb. 21, aber links Hinterreihen mit Vorvorüberziehen, sodann Reihung rechts neben die letzte mit Linksvorüberziehen.

b. Dasselbe widergleich.

23. Viermaliger Wechsel von 8 Lauffschritten vorw. und von links Nebenreihen vornvorüber der Stirnpaare im Gehen mit 8 Schritten, wobei also die Viererreihen als Doppelpaare anzusehen sind. Daran schließt sich sofort derselbe Wechsel mit Nebenreihen rechts an.

b. Dasselbe, aber auch die Reihungen mit Laufen.

24. Wie Üb. 23, aber an die Stelle der 8 Lauffschritte vorw. tritt der Wechsel von 4 Schritten, 4 Schottischhüpfen und abermals 4 Schritten vorw., und statt mit Gehen wird die Reihung mit 4 Schottischhüpfen ausgeführt.

25. Viermaliger Wechsel von 16 Lauffschritten vorw. und von Umkreisen des einen Paares durch das andere im Gehen mit 16 Schritten, wobei das einmal das eine Paar, das nächstmal das andere Paar kreist.

b. Dasselbe, aber auch das Umkreisen mit 16 Lauffschritten, während dessen das umkreiste Paar steht oder mit sehr kleinen Lauffschritten sich vorwärts bewegt.

26. Viermalige Wiederholung folgender Übungsreihe: 16 Lauffschritte vorw.; mit den 4 letzten derselben reihen sich die einzelnen jeder Viererreihe zur Stellung im Ring der Viererreihe\*), gehen hierin 4 Schritte an Ort, 4 kleine Schritte rückwärts, 4

\*) Vergl. Üb. 25 a., S. 63 des I. Teiles dieses Buches.

Schritte vorw. und reihen sich wieder mit 4 Schritten zur geraden Stirnreihe in der anfänglichen Ordnung zurück.

27. Wie Üb. 26, aber das Gehen wird das einomal im Ring mit je 4 Nachstellschritten seitw. links und rechts, das nächstemal rechts und links ausgeführt.

28. Wie Üb. 27, aber die Bewegung im Ring wird mit 8 Lauffschritten (mit Übertreten) nur nach einer Richtung, das einomal links hin, das nächstemal rechts hin ausgeführt.

29. Wie Üb. 27, aber an die Stelle der 16 Lauffschritte tritt wieder dieselbe Bewegung wie bei Üb. 24 und die Bewegung im Ring erfolgt mit 8 Galoppsschritten seitw. hin und her.

30. Viermalige Wiederholung folgender Übungsreihe: 16 Lauffschritte vorw.; mit den 4 letzten derselben reihen sich die einzelnen jeder Viererreihe zur Stellung im Stern der Viererreihen\*), (das einomal rechts, d. h. mit kreuzweisem Fassen der rechten Hände, das nächstemal links), gehen erst 4 Schritte an Ort, 4 vorw., 4 rückw. (oder 8 Schritte vorw.) und mit den nächsten 4 Schritten reihen sie sich wieder zur geraden Stirnreihe zurück.

31. Viermaliger Wechsel von 12 gewöhnlichen Schritten vorw. und von je 12 Lauffschritten im Stern rechts und links (links und rechts).

32. Wie Üb. 31, aber statt des Laufens im Stern erfolgen je 5 Schottischhüpfе und 2 Schritte (mit Drehung) im Stern hin und her.

Anmerkung. Weitere Beispiele ähnlicher Art, sowie geeignete reigenartige Zusammenstellungen obiger Übungen sind leicht zu finden, mögen aber aus Rücksicht auf den Raum hier bloß angedeutet sein.

#### IV. Fortbewegungen entlang der im Kreise als Linie oder als Säule von ersten und zweiten Paaren aufgestellten Klasse.

8. Gruppe. Fortbewegungen im Kreise, in Schlangelinien und in der Kette.

Die hier beschriebenen Übungen sind als Wiederholungen,

\*) Vergl. Nr. 25 b. ebenda.

Fortsetzungen und Erweiterungen der in der 8. Gruppe der 2. Stufe (S. 87. u. f.) genannten zu betrachten. Sie sollen ebenfalls als Grundlage besonders für Laufübungen dienen, auch ähnlich wie die der vorigen Gruppe im Wechsel der bereits erlernten Arten von Hüpfen und von Gehen ausgeführt werden, wobei da, wo es sich machen läßt, außerdem auch die Bewegung unter fogen. Thoren hindurch anzuordnen ist.

Zum Zweck besseren Verständnisses der nachfolgenden Angaben sei vorausgesetzt, daß in der anfänglichen Stellung aller Paare mit der Stirn nach der Kreismitte die rechten Führerinnen als erste, die linken als zweite bezeichnet werden, und daß, wenn auch anfänglich die ersten Paare rechts von den zweiten standen, doch die ursprünglich ein Doppelpaar bildenden Paare während der Übungen nicht notwendig beisammen bleiben müssen, ja daß sogar die anfänglich ein Paar bildenden ersten und zweiten unter Umständen durch andere getrennt werden können.

Alle hier genannten Übungen sind selbstverständlich in ununterbrochener Weise mehrmals zu wiederholen. Oft wird es nützlich sein, sie so lange wiederholen zu lassen, bis jede Schülerin dabei den Weg um den ganzen Kreis zurückgelegt hat.

1. Halbkreis links der einen Paare um die zur Linken stehenden anderen Paare mit 8 (6) Lauffritten, alsdann halbe Schwenken links um die Mitte derselben Paare mit 4 (2) Lauffritten, in andern Worten: links Nebenreihen der Paare vornvorüber mit Schwenken; im Wechsel der ersten und zweiten Paare mehrmals wiederholt (vergl. Üb. 7 u. f., S. 88).

b. Dasselbe als Nebenreihen rechts.

c. Dasselbe mit der Abänderung, daß die Schwenkungsrichtung der der Reihung entgegengesetzt ist (also rechts Schwenken nach der Reihung links).

d. Dasselbe widergleich, d. h. die einen Paare reihen sich links, hernach die andern sich rechts an.

2. Wie Üb. 1, nur mit dem Unterschied, daß die Schwenkung der Reihung vorhergeht.

3. Halbkreis links (rechts) der einen Paare, wie bei Üb. 1, sodann  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (links) der einzelnen dieser

Paare mit 4 (2) Lauffschritten an Ort, das Ganze zweimal (viermal); alsdann führen die andern Paare dasselbe nach gleicher oder

b. nach entgegengesetzter Richtung aus, u. s. w.

4. Halbkreis der einen Paare mit 8 Lauffschritten, dann eine ganze Schwenkung derselben Paare um ihre Mitte, mit 8 Lauffschritten, nach der gleichen oder nach der entgegengesetzten Richtung; im übrigen wie bei Üb. 1.

5. Wie Üb. 4, aber nach der Schwenkung macht dasselbe Paar abermals einen Halbkreis, jedoch nach der entgegengesetzten Seite wie das erstemal (zusammen in 18 Zeiten).

6. Wie Üb. 4, aber an die Stelle der Schwenkung tritt die Schwenkmühle (vergl. Üb. 13 S. 88) links oder rechts (d. h. mit dem zur Linken oder zur Rechten befindlichen Paare, mit 12 Lauffschritten zc.), nach welcher sofort das andere Paar den Halbkreis macht.

Man unterscheide wieder folgende Fälle:

a. Halbkreis links der ersten Paare, Schwenkmühle rechts derselben Paare mit den zur Rechten befindlichen zweiten Paaren, Halbkreis links der zweiten Paare; das Ganze wiederholt zc.

b. Wie a, aber die zweiten Paare beginnen.

c. Wie a, oder b, aber Halbkreis rechts und Schwenkmühle links.

d. Die Halbkreise der ersten und zweiten Paare werden in entgegengesetzten Richtungen ausgeführt.

7. Wie Üb. 6, aber mit der Abänderung wie bei Üb. 5, nämlich so, daß nach der Schwenkmühle dasjenige Paar, welches den ersten Halbkreis ausführte, einen zweiten Halbkreis, aber nun in entgegengesetzter Richtung wie das erstemal ausführte; je nach 24 Zeiten wiederholt das andere Paar die Übung zc.

8. Dasselbe Paar führt nacheinander Halbkreis links und rechts (rechts und links) und den ganzen Kreis links (rechts), d. h. schließlich das Umkreisen des zur Linken (Rechten) befindlichen Paares mit 16 (12) Lauffschritten zc. aus; im übrigen wie vorher.

b. Dasselbe, aber der Kreis geht den Halbkreisen voran.

c. Dasselbe, aber der Kreis folgt schon dem ersten Halbkreis.

9. Aufeinanderfolge von Halbkreis der ersten Paare,

Schwenkmühle aller Paare und Kreis der ersten Paare, im übrigen wie vorher. Die einzelnen Abänderungen sind leicht zu finden. Es ist aber ratsam hier wie bei allen solchen Folgen von Kreisbewegungen diese so anzuordnen, daß dabei abwechselnd links und rechts gedreht, jedenfalls nicht zu lange nach derselben Richtung gekreist wird.

10. Aufeinanderfolge von Halbkreis, Rad der Rotten und zweitem Halbkreis (wie bei Üb. 7). Das Rad der Rotten wird von jeder einzelnen mit der neben ihr befindlichen Führerin des nächsten Paares, also von den zweiten zweier benachbarten Paare unter sich und von den ersten unter sich, mit 6 (8) Lauffschritten (2c.) ausgeführt; im übrigen wie vorher.

11. Aufeinanderfolge von Halbkreis (z. B. der ersten Paare nach links), Rad der Rotten, Schwenkmühle (z. B. links) und zweitem Halbkreis (z. B. der ersten Paare nach rechts), im übrigen wie vorher.

12. Wie Üb. 11, nur geht die Schwenkmühle (jetzt rechts) dem Rad der Rotten vorher.

13. Aufeinanderfolge von Halbkreis der ersten Paare nach links, Rad der Rotten, ganzem Kreis (der ersten Paare nach rechts um die zweiten Paare), Schwenkmühle (links) und zweitem Halbkreis (der ersten Paare nach rechts).

14. Aufeinanderfolge von Halbkreis der ersten Paare links und rechts, Kreisen links der ersten aller Paare um die zweiten, sodann Kreisen rechts der zweiten um die ersten (mit je 8 Lauffschritten), zusammen in 32 Zeiten (Fig. 64).



Fig. 64.

b. Dasselbe mit Bewegung beim Kreisen unter den von den Stehenden gebildeten Thoren hindurch.

15. Wie Üb. 14, aber das Umkreisen der einzelnen findet nicht in den Paaren, sondern um die Nebenerin des nächsten Paares statt. Z. B. nach dem Halbkreis links und rechts der ersten Paare kreisen die zweiten aller Paare links

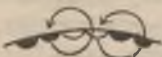


Fig. 65.

um die nebenan befindlichen ersten der nächsten Paare, sodann alle ersten rechts um die zweiten der nächsten Paare. Auch mit Bildung von Thoren während des Umkreisens (Fig. 65).



16. Halbkreis links der ersten Paare und gleichzeitig Kreisen links der ersten der zweiten Paare um die zweiten derselben, sofort Halbkreis links der zweiten Paare und zugleich Kreisen links der ersten der ersten Paare um die zweiten derselben; alsdann dasselbe rechts, wobei die zweiten rechts um die ersten kreisen, u. s. w. (Fig. 66).



Fig. 66.

17. Wie Üb. 16, aber nach jedem Halbkreis folge das Rad der Rotten (wie bei Üb. 10).

18. Halbkreis links und rechts der einen Paare und gleichzeitiges Umkreisen in den andern Paaren zuerst der ersten links um die zweiten und sofort der zweiten rechts um die ersten; abwechselnd von den ersten und zweiten Paaren mit Halbkreisen begonnen, u. s. w.

19. Wie Üb. 18, aber jedes Paar läßt seinen beiden Halbkreisen noch den ganzen Kreis links wie bei Üb. 8 folgen, worauf erst die andern Paare mit den Halbkreisen beginnen.

20. Halbkreis links der ersten Paare, sodann Umkreisen in allen Paaren und zwar vornvortüber beginnend, zuerst die einen mit Zuwenden der rechten Seite nach der Mitte des großen Kreises, sodann die andern nach der andern Seite kreisend, d. h. rechts Kreisen in den ersten Paaren (der zweiten um die ersten) und zugleich links in den zweiten Paaren (der ersten um die zweiten) und umgekehrt; darauf abermaliger Halbkreis der ersten Paare, aber nun nach rechts, worauf das Ganze mit Vertauschung der Thätigkeiten der ersten und zweiten Paare wiederholt wird.

21. Wie Üb. 20, aber das Umkreisen in den Paaren geschieht zuerst linkshin in Bezug auf den großen Kreis, sodann rechtshin.

22. Wie Üb. 20, jedoch das Umkreisen erfolgt in den Rotten und zwar hintenvortüber und zuerst rechtshin in Bezug auf den großen Kreis beginnend, so daß also zuerst die erste des ersten Paares um die nächste erste eines zweiten Paares und die zweite des zweiten Paares um die nächste zweite eines ersten Paares kreist (Fig. 67).

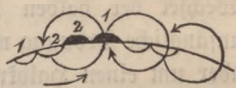


Fig. 67.

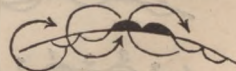


Fig. 68.

23. Wie Üb. 22, aber mit der Abänderung wie bei 21 (Fig. 68).

24. Zusammensetzungen der vorigen Übungen mit dem Rad der Rotten (bezw. der nicht zum gleichen Paare gehörigen). Z. B.: wie bei Üb. 20, Halbkreis links der ersten Paare, Umkreisen in den Paaren rechtshin in Bezug auf den großen Kreis beginnend, Rad der Rotten, Umkreisen in den Paaren linkshin in Bezug auf den großen Kreis beginnend, abermals Rad der Rotten und endlich zweiter Halbkreis der ersten Paare, nun nach rechts, das Ganze in 48 Zeiten.

Anmerkung. Ähnliche Zusammensetzungen mit der Schwentmühle, mit dem Umkreisen der Paare u. s. w. sind leicht aufzufinden. Es wird aber öfter gut sein, zwischen die Wiederholungen dieser Übungen von Zeit zu Zeit geradlinige Bewegungen (hin und her, im Viereck, im Kreuz 2c.) einzuschalten, damit des Drehens nicht zuviel auf einmal wird. Was die Zeitdauer dieser Bewegungen anlangt, so sind, wenn Kreise einzelner dabei vorkommen, dabei stets 8 oder 16 Zeiten für das Kreisen bezw. den Halbkreis zu rechnen.

25. Ähnliche Übungen wie die obigen bei derjenigen Aufstellung der Klasse in der Kreislinie, wobei die ersten und zweiten Paare ungleiche Stirnstellung haben. Zweckmäßig ist alsdann, an die Stelle der obengenannten Halbkreise die halbe Schwentmühle in der Weise, wie bei der Kette der Paare im Kreise (vergl. Üb. 13, S. 88) treten zu lassen. Z. B.:  $\frac{1}{2}$  Schwentmühle (mit 8 Lauffschritten) im Wechsel mit  $\frac{1}{2}$  Rad der Rotten (mit 4 Lauffschritten), fortgesetzt derart, daß die Schwentmühlen abwechselnd links und rechts ausgeführt werden. Dabei wird der ursprüngliche Verband der einzelnen in den Paaren aufgelöst, jede erste kommt nach und nach mit jeder zweiten der anfänglich gleichzähligen Paare zusammen. Sind z. B. im Kreise 8 erste und 8 zweite Paare aufgestellt, so wird nach achtmaligem Wechsel der halben Schwentmühle und des halben Rades die anfängliche Ordnung wieder hergestellt, der Standort jedes Paares aber um einen Halbkreis verschoben sein.

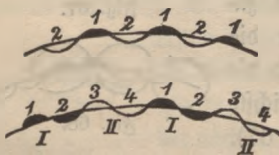


Fig. 69.

26. Desgleichen sind ähnliche Übungen bei derjenigen Aufstellung von 2 oder 4 aus einzelnen bestehenden Stirnrotten im Kreise ausführbar, wobei die Rotten ungleiche Stirnstellung haben, alle ersten

z. B. mit Stirn nach außen, alle zweiten mit Stirn nach innen stehen (Fig. 69). Es mögen einige der einfachsten dieser Übungen hier noch genannt sein.

a. Schlangellauf aller ersten, sodann aller zweiten im Kreise, beide links oder rechts oder ungleich kreisen.

b. Desgleichen im Wechsel der ersten und zweiten nach einer bestimmten Anzahl durchlaufener Halbkreise.

c. Kette der einzelnen im Kreise, d. h. fortgesetzter Wechsel des halben Rades links und rechts (rechts und links).

d. Kette der einzelnen im Kreise, nach mehreren z. B. nach 4 halben Rädern unterbrochen durch das Rad rechts mit der rechten Nachbarin oder das Rad links mit der linken Nachbarin, oder durch beide Arten des Rades.

e. Ähnliche Unterbrechung der Kette wie bei d. durch das Umkreisen der ersten oder zweiten um die Nachbarin zur Rechten oder zur Linken.

f. Ähnliche Unterbrechung der Kette wie vorher durch das Kreisen zweier Nebnerinnen nach außen um die zwei nächsten (als Paar gedachten), mit 12 Lauffschritten oder mit je 6 Galoppsschritten seitw. hin und her zc., wobei wieder die kreisenden zu der 1. und 2., oder zu der 2. und 3., oder zu der 3. und 4., oder zu der 4. und 1. Rotte gehören können (Fig. 70).

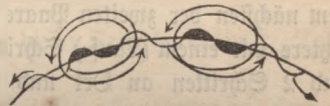


Fig. 70.

g. Wie f., aber so, daß während des Kreisens die unkreisenden das Rad unter sich, auch hin und her, ausführen. U. dergl. m.

9. Gruppe. Bewegungen in Schlangelinien und in der Kette bei Aufstellung der Klasse als Ringsäule von ersten und zweiten Paaren, oder von Linien der Doppelpaare, oder von ersten und zweiten Viererreihen.

Zunächst sei die Klasse als eine Kreisreihe mit Stirn nach innen aufgestellt. Dann werde sie in erste und zweite Paare eingeteilt und diese durch  $\frac{1}{4}$  Schwenkung nach innen sich gegenübergestellt (Fig. 71). Die auf dem äußeren Ring stehenden werden als erste, die andern als zweite bezeichnet.

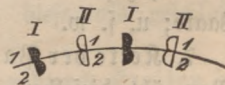


Fig. 71.

Von den Übungen, die in dieser Gruppe aufgezählt sind, gilt ähnliches wie von denjenigen der vorigen Gruppe. Ihrer Ähnlichkeit mit diesen halber genügt wohl die Angabe einer kleineren Anzahl.

1. Schlangellauf aller ersten Paare rechts im Kreise, dann der zweiten Paare links im Kreise; beidemale nach außen oder nach innen (in Bezug auf den Kreis) begonnen. Nach einer halben Schwenkung aller Paare folge der Schlangellauf in entgegengesetzter Richtung. Dabei werden auf jeden Halbkreis 8 Lauffschritte (4 Schottischhüpfе zc.) gerechnet.

2. Dasselbe widergleich von den einzelnen der kreisenden Paare, welche sich dabei öffnen und derart schließen, daß dabei die einzelnen sich kreuzen, die ersten abwechselnd vor, dann hinter den zweiten vorüber sich bewegen.

3. Wie Üb. 2, nur wechseln die Paare mit einander ab nach jedem 2. (4., zc.) Schließen der kreisenden Paare.

4. Wie Üb. 2, aber ohne Kreuzen der einzelnen in den kreisenden Paaren, dagegen mit abwechselndem Öffnen und Schließen auch der andern Paare.

Wenn die ersten, sich öffnenden Paare mit 6 Lauffschritten an dem nächsten der zweiten Paare vorüber gelaufen sind, öffnen sich letztere mit einem (Lauf-) Schritt jeder einzelnen seitw. nach außen und 2 Schritten an Ort und schließen sich wieder in ähnlicher Weise nach innen; während dessen sind die ersten Paare geschlossen mit weiteren 6 Lauffschritten durch die Öffnung bis zum früheren Standort des zweitvorhergehenden ersten Paares gelangt, worauf (also nach je 12 Lauffschritten) die ganze Bewegung sich wiederholt.

5. Wie Üb. 4, aber mit Unterbrechung des Schlangelns durch das Rad mit derjenigen, an welcher vorübergelaufen werden soll.

6. Schlangellauf, wie bei Üb. 1 oder 2, der ersten Paare um 2 der zweiten Paare und sodann Umkreisen um das dritte derselben, zusammen in 32 Zeiten, sodann dasselbe die zweiten Paare; u. s. w.

7. Kette der Paare im Kreise bei Säulenstellung derselben. Man übt dieselben am besten nicht aus dem Sichgegenüber-, sondern aus dem Nebeneinanderstehen je eines ersten und eines

zweiten Paares bei ungleicher Stirnstellung derselben ein. Diese Doppelpaare haben alsdann einen Abstand von etwa 4 Schritt-  
längen von einander. Für das Nachfolgende sei vorausgesetzt,  
daß die ersten Paare anfänglich im äußeren, die zweiten im inneren  
Ringe, die zweiten jedes Paares  
näher der Kreismitte als die ersten  
stehen, die ersten Paare ihre rechte  
Seite, die zweiten ihre linke Seite der  
Kreismitte zugewendet haben (Fig. 72).

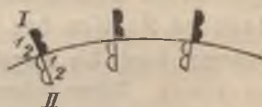


Fig. 72.

Man lasse nun zuerst die Kette stückweise nach Zählen im  
Gehen vorüber derart, daß auf den Ruf jeder Zahl (—1! —2! 2c.)  
die Paare schrägeinwärts in Bezug auf das Doppelpaar, also in  
Bezug auf den Kreis abwechselnd schräg nach außen und schräg  
nach innen gehen und je nach 4 (3) Schritten wieder neben einem  
anderen Paare stehen, so daß sie bald im äußeren, bald im inneren  
Ringe sich befinden. Nach einiger Zeit, wenn die Schülerinnen  
sicher in dieser Zickzackbewegung erscheinen, lasse man dieselbe  
ohne Unterbrechung fortsetzen und zuletzt mit Laufen, Hüpfarten 2c.  
ausführen. Alsdann werde nach  $\frac{1}{2}$  Schwenkmühle der Doppelpaare  
die Kette wiederholt, wobei die Paare in entgegengesetzter Richtung  
wie vorher sich bewegen.

Unsprechend ist das Gehen in dieser Kette (z. B. im  $\frac{3}{4}$ -Takte)  
mit Gesang.

8. Kette der Paare wie bei Üb. 7, unterbrochen bei  
jeder dritten Begegnung (nach 12 Lauffschritten) durch Schwenk-  
mühle (mit 12 Lauffschritten). Dieselbe findet das einamal rechts,  
das anderemal links statt.

9. Wie Üb. 8., aber Unterbrechung durch Kreisen der  
mittleren um die äußeren.

10. Wie Üb. 8, aber Unterbrechung durch Kreisen das  
einamal der ersten um die zweiten, das anderemal um-  
gekehrt.

11. Wie Üb. 9, aber Unterbrechung durch Kreisen der  
äußeren um die beiden mittleren, diese als geschlossen  
bleibendes Paar betrachtet.

12. Wie Üb. 9, aber Unterbrechung durch Kreisen des  
äußeren Paares um das innere, oder umgekehrt.

13. Wie Üb. 9, aber Unterbrechung durch das Rad der mittleren (mit 6 Lauffschritten hin und her) und gleichzeitiges Kreisen der äußeren nach außen (mit 12 Lauffschritten).

14. Unterbrechung der Kette der Paare nach jedem vierten Begegnen, das einmal durch Schwenkühle und sofort darauf folgendes Kreisen der mittleren um die äußeren, das anderemal durch die umgekehrte Reihenfolge dieser Bewegungen.  
Anmerkung. Andere Zusammensetzungen dieser Art sind leicht zu finden.

15. Bei Aufstellung der Klasse im Kreise als Ringsäule von ersten und zweiten Viererreihen mit Gegenüberstellung derselben in einem Abstände von 4 Schrittlängen: Schängelzug der ersten oder zweiten Reihen im Kreise wie oben bei Üb. 1 bis 4.

16. Kette der Viererreihen im Kreise aus der Aufstellung wie bei Üb. 15.

Anmerkung. Weitere Übungen dieser Art, namentlich mit verschiedenen Teilungen der Reihen, mit Ketten der einzelnen u. dgl. mögen der folgenden Stufe vorbehalten bleiben.

## V. Wiegegung und Wiegelauf. \*)

10. Gruppe. **Wiegegung an und von Ort, auch mit zugeordneten Freiübungen**, im Wechsel mit Dreitritthüpfen zc. als Fortbewegung im Viereck oder im Kreuz.

Die Klasse sei hierbei in Säulen von mäßig (etwa auf eine kleine Armlänge) geöffneten Stirnviererreihen aufgestellt, obwohl auch andere Aufstellungsarten angewendet werden können.

Wenn bei den Übungen dieser und der folgenden Gruppe hinsichtlich des Antretens und der Seite, nach welcher die Bewegung begonnen werden soll, nichts bemerkt ist, so ist immer das Antreten links und die Bewegung links hin gemeint. Selbstverständlich sollen aber auch die Übungen mit rechts Antreten und rechts hin geübt werden. Es sei der Kürze wegen hier ein für allemal darauf aufmerksam gemacht.

1. Vorbereitende Übungen.

a. Nach Befehl: Ein Seitenschritt links mit Nachstellen und ein

\*) Vergl. Nr. 55 bis 57, S. 54 des I. Teiles dieses Buches. Zeichen für Wiegeschritt = WS, für Wiegelauf = WL.

Tritt an Ort (zusammen in 3 Schrittzeiten) — geht! Dasselbe rechts — geht! Dasselbe abwechselnd links und rechts (als ununterbrochenes Gehen) — geht!

b. Das ununterbrochene Gehen wie bei a. mit der Abänderung, daß in jeder zweiten von 3 Zeiten der nachstellende Fuß vor (nicht neben!) den andern, mit der Ferse vor dessen Spitze (beide Füße in Auswärtshaltung!) gestellt wird, während der dritte Tritt unverändert ein Tritt an Ort bleibt. Dies ist der Wiegegang an Ort.

c. Wiegegang an Ort mit Betonen (stärkerem Auftreten) jedes ersten oder zweiten oder dritten der 3 Tritte, aus welchen ein Wiegeschritt besteht.

d. Wiegegang vorwärts (bis zum Rufe: Halt! oder in einer bestimmten Anzahl von Wiegeschritten). Dabei ist in jeder ersten von 3 Zeiten statt des Seitenschrittes ein Schrägvormwärtsschritt zu machen. Die Bewegung wird dadurch zickzackartig.

e. Wiegegang rückwärts. Statt der Seitenschritte in jeder ersten Zeit werden hierbei Schrägrückschritte gemacht.

2. 4 Wiegeschritte an Ort abwechselnd mit 4 Dreitritthüpfen vorw. (vergl. S. 106), den letzten mit  $\frac{1}{4}$  Drehung (die Drehung wird in der Regel dabei nach der Seite des nachgestellten Fußes ausgeführt); das Ganze dreimal wiederholt als Fortbewegung im Viereck in 96 Zeiten.

a. Man lasse dabei in den Reihen und im Wechsel damit auch in den Rotten (bei etwas gebrängter Säulenstellung) die Hände fassen und schulterhoch heben.

b. Dieselbe Übung links und rechts in unmittelbarer Aufeinanderfolge, zu welchem Zweck an die Stelle des 4. Dreitritthüpfes ein Nachstellschritt und Stehen während der dritten Zeit gesetzt werde.

c. Bei nur halber Schrittzahl, also mit 2 Wiegeschritten an Ort und mit 2 Dreitritten (ohne Hüpfen!) vorwärts eignet sich diese Übung auch zur Begleitung eines Liedes im  $\frac{3}{4}$ -Takt (z. B. von Nr. 46 in Singers' Liederbuch).

3. Die Üb. 2 auch widergleich in den ersten und zweiten Viererreihen.

b. Dieselbe Übung widergleich von den Paaren der als Doppelpaar anzusehenden Viererreihe ausgeführt, derart, daß z. B. die zum rechtsstehenden Paar gehörigen links antreten und links

drehen, die anderen aber rechts. Es findet dabei zweimal ein Vorüberziehen (mit links oder rechts Ausweichen oder als Durchzug in der Kette) statt.

c. Dasselbe widergleich von den einzelnen der Stirnlinien, wobei die ersten und dritten links (rechts), die anderen rechts (links) antreten und drehen; im übrigen wie bei b.

4. 4 Wiegeschr.ite vorm., sodann 3 Dreitritthüpfen seitw. (den zweiten mit Kreuzschritt), 2 betonte Tritte an Ort und Stehen während einer Schrittzeit; darauf mit Antreten des andern Fußes 4 Wiegeschr.ite rückw. und die Seitwärtsbewegung wie vorher, jedoch nach der anderen Seite.

Diese ganze Bewegung im Viereck in 48 Zeiten wird zuletzt viermal in unmittelbarer Folge wiederholt derart, daß beim zweitenmal rechts angetreten, beim dritten- und viertenmal aber mit links, bezw. rechts Antreten zuerst der Wiegegang rückwärts gemacht wird.

Dasselbe auch widergleich wie bei Üb. 3.

5. Wie Üb. 2 oder 3, aber nach dem zweiten Wiegeschr.ite an Ort, also zugleich mit dem dritten machen alle  $\frac{1}{4}$  Drehung links oder rechts; von den 4 Dreitritthüpfen werden nun aber nur 2 vorwärts, die 2 andern dagegen rückwärts (ohne Drehung!) gemacht.

6. 8 Wiegeschr.ite an Ort, nach jedem zweiten, mit Ausnahme des achten,  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts), in anderen Worten: Gehen im Kreuze mit je 2 Wiegeschr.iten an Ort; darauf die Seitwärtsbewegung mit Dreitritthüpfen wie bei Üb. 4, aber nun hin und her; das Ganze viermal in 192 Zeiten.

7. Wie Üb. 5; aber nach dem zweiten Wiegeschr.ite wird  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts) und nach dem zweiten Dreitritthüpf  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) gemacht.

8. 4 Wiegeschr.ite an Ort mit Hin- und Herdrehen und mit Armschwingen vorm. auf und ab, abwechselnd mit 4 Dreitritthüpfen vorm., nach dem zweiten derselben  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts).

Wird hierbei links angetreten, so findet beim ersten Wiegeschr.ite  $\frac{1}{4}$  Drehung links, beim zweiten  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts, beim dritten  $\frac{1}{2}$  Drehung links, beim vierten endlich  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts statt; im übrigen wie bei Üb. 2 und 3.



9. 4 (abgeänderte) Wiegeschritte an Ort mit Fußwippen, d. h. mit Fersenheben in den Zehenstand beim 2. Tritt und mit Fersensenken in der 3. Zeit statt des dritten Trittes, abwechselnd mit 4 Dreitritthüpfen vorw., nach dem zweiten Hupf  $\frac{1}{4}$  Drehung und während des vierten  $\frac{1}{2}$  Drehung, als Bewegung im Kreuz; im übrigen wie bei Üb. 2 und 3.

10. Wie Üb. 9, nur findet nach dem 2. Tritt des Wiegeschrittes ein Aufhüpfen, in der 3. Zeit ein Niederhüpfen beider Füße statt; ferner wird bei den Dreitritthüpfen zuerst  $\frac{1}{2}$  Drehung, hernach  $\frac{1}{4}$  Drehung gemacht.

11. Wie Üb. 9, jedoch statt des Fußwippens ein Kniewippen, d. h. kurzes Beugen beider Kniee beim 2. Tritt und Strecken derselben in der 3. Zeit (mit oder ohne Tritt an Ort); ferner statt des Vorwärtshüpfens nun 4 Dreitritthüpfe seitw. hin und her, derart, daß nach dem ersten Hupf  $\frac{1}{2}$  Drehung links, nach dem dritten  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, der vierte Hupf also rückw. erfolgt.

12. Wie Üb. 11, aber mit Kniewippen in der 3. Zeit, und die erste Drehung während des Hüpfens geschehe nach rechts, die zweite nach links.

13. 4 Wiegeschritte an Ort (in langsamerer Trittfolge als beim gewöhnlichen Gehen!) mit Bogenspreizen nach außen vor dem 1. Tritt, d. h. des Beines, welches den Seitenschritt macht, abwechselnd mit dem zweimaligen Gehen von je 3 Schritten vor- und rückwärts, wobei der erste von dreien jedesmal mit Hopsen und der 7. Schritt mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) verbunden wird.

14. Wie Üb. 13, aber mit Bogenspreizen nach innen vor dem 2. Tritt und mit Hopsen bei jedem zweiten Schritt des Vor- und des Rückwärtsgehens.

15. Wie Üb. 13, aber mit Rückspreizen vor dem 3. Tritt und mit Hopsen bei jedem dritten Schritt des Vor- und des Rückwärtsgehens.

16. Wie Üb. 13, aber mit dem zweiten Tritt jedes Wiegeschrittes erfolgt das einmalige Rumpfbeugen vorw. und Strecken in der 3. Zeit, das anderemale Kniewippen wie bei Üb. 11; ferner tritt bei der Zwischenübung ein Trittwechsel an die Stelle jedes 2. und 3. Schrittes beim Vor- und beim Rückwärtsgehen, und zugleich fällt das Hopsen weg.

17. Wie Üb. 16, aber bei jedem zweiten Tritt erfolgt ein Kumpfbeugen seitw. nach innen, d. h. nach der Seite des vorgestellten Fußes; dabei stützt sich der Arm derselben Seite auf die Hüfte, der andere wird seitlich über den Kopf gehoben. Die Zwischenübung sei ähnlich wie vorher, nur falle der Trittwechsel in jede 1. und 2. Zeit des Vor- und des Rückwärtsgehens.

18. Wie Üb. 17, aber statt Kumpfbeugen wird Kumpfdrehen nach innen zugeordnet, wobei die Arme nach der gleichen Seite, also rückw. zur anfänglichen Stirnrichtung, schwingen. Die Zwischenübung werde ähnlich wie bei Üb. 15, jedoch mit je 2 Schritten und einem Hupf in die Grundstellung wie bei Üb. 21, S. 125, ausgeführt.

Anmerkung. Zusammensetzungen obiger Übungen zu größeren Übungsreihen, auch in der Weise, daß bei den vorkommenden Wiegeschritten ungleiche Übungen, ähnlich wie bei Üb. 16, auszuführen sind, mögen hier bloß angedeutet sein.

### 11. Gruppe. Wiegeschritt im Wechsel mit anderen Schritten und mit Hüpfarten, sowie mit Schwenkungen.

Die Klasse sei hierbei wieder in Säulen nur wenig geöffneter Stirnviererreihen aufgestellt, welche indessen bei manchen der nachfolgenden Übungen als Doppelpaare aufzufassen sind. Statt der Säulenstellung kann manchmal auch die Aufstellung im Kreise angewendet werden.

Bezüglich des Antretens und der Bewegungsrichtung vergleiche die Bemerkung zur vorigen Übungsgruppe.

1. 2 Wiegeschritte an Ort und sofort je 3 Galoppsschritte seitw. hin und her, abwechselnd mit je 3 Schritten vor- und rückw. und darauf folgender  $\frac{1}{4}$  Schwenkung u. d. M. der Viererreihe mit 2 Dreitritthüpfen; das Ganze viermal in 96 Zeiten; darauf dasselbe widergleich (auch in der Kreisauftellung der Klasse ausführbar).

b. Dasselbe auch derart, daß bei der 4. Wiederholung dieser Übungsreihe an die Stelle der  $\frac{1}{4}$  Schwenkung der Viererreihe  $\frac{1}{2}$  Schwenkung der beiden Hälften derselben, d. h. der Paare tritt, worauf der viermalige Wechsel wiederholt wird. Es werden dabei die einzelnen bald mittlere, bald äußere der Reihe sein, eine Anordnung, die sich auch für die folgenden Übungen empfiehlt.

2. Wie Üb. 1, aber zuerst die Galopp-, darnach erst die Wiegeschritte; ferner wird jetzt die Vor- und Rückwärtsbewegung ebenfalls mit je 3 Galoppschritten, die Schwenkung aber mit 6 gewöhnlichen Schritten gemacht.

3. Wie Üb. 1, aber zuerst nur ein Wiegeschritt, sodann die Galoppschritte seitw. hin und her, darauf der zweite Wiegeschritt, sodann 3 Galoppschritte vorw. und 3 gewöhnliche Schritte rückw., im übrigen wie vorher.

4. Wie Üb. 2, aber den ersten 3 Galoppschritten seitw. hin folgen erst die 2 Wiegeschritte an Ort, dann die 3 Galoppschritte seitw. her, darauf 3 Schritte vorw., 3 Galoppschritte rückw. und die Schwenkung mit Gehen.

5. (a. bis d.) Ähnliche Übungen wie bei 1 bis 4, nur tritt an die Stelle der drei Galoppschritte seitw. ein Galoppdoppelschritt seitw. mit Tupftritt vornvorüber in der 3. Zeit, während statt der Vor- und Rückwärtsbewegung nur eine Vorwärtsbewegung mit zweimal 3 Galoppschritten (oder 2 Dreitritthüpfen) stattfindet und die Schwenkung, widergleich von ersten und zweiten Reihen, nur mit Gehen erfolgt. Das Ganze wird dadurch zu einer Fortbewegung im Viereck in 96 Zeiten.

6. Achtmaliger Wechsel von: 3 Galopphüpfen und einem Wiegeschritt, seitw. hin und her, und von 2 Dreitritthüpfen vorw. (oder je einem Hupf vor- und rückw.) mit darauffolgender Schwenkung im Gehen mit 6 Schritten; diese Schwenkung ist das einermal  $\frac{1}{4}$  Schwenkung u. d. M. der als ein Doppelpaar anzusehenden Viererreihe, das anderemal  $\frac{1}{2}$  Schwenkung u. d. M. der Paare. Dabei geschehen beiderlei Schwenkungen entweder nach der gleichen Seite oder nicht, und es schwenken beide Paare unter sich entweder gleich oder widergleich.

7. Wie Üb. 6, nur besteht jetzt die Seitbewegung aus einem Galoppdoppelschritt mit Nachstelltritt in der 3. Zeit und einem Wiegeschritt hin und ebenso her; damit wechseln das einermal wieder wie vorher: 2 Dreitritthüpfen vorw. und  $\frac{1}{4}$  Schwenkung der Viererreihe, das anderemal aber, ohne vorherige Vorwärtsbewegung,  $\frac{1}{2}$  Schwenkung u. d. M. der Viererreihe mit 2 Dreitritthüpfen während der einen Hälfte und mit 6 Schritten während der andern Hälfte der Schwenkung.

8. Wie Üb. 7, aber an die Stelle des Galoppdoppelschrittes tritt ein Schottischhupf seitw., und der Wechsel mit der halben Schwenkung geht dem andern vorher.

9. Wie Üb. 8, aber in der ersten Zeit der Hinbewegung seitw. findet ein Seittritt, in der 2. und 3. ein Schottischhupf nach derselben Seite, jedoch mit Kreuztritt rückwärts beginnend, statt, worauf wieder ein Wiegeschritt in derselben Richtung folgt; desgleichen herwärts. Dieser Seitbewegung hin und her folgen wieder 2 Dreitritthüpfе vorw. und  $\frac{1}{4}$  Schwenkung u. d. N. der Viererreihe mit 6 Schritten, aber so, daß das einmal mit dem 6. Schritt  $\frac{1}{4}$  Drehung nach derselben Seite wie das Schwenken eintritt, wodurch die Reihe in eine Flankenreihe verwandelt wird, das nächstmal aber mit dem 1. der 6 Schritte die Vierteldrehung zum Zweck der Wiederherstellung der Stirnreihe erfolgt.

10. Wie Üb. 9, aber der Schottischhupf wird vorw. kreuzend und beim Wiegeschritt der 2. Tritt rückw. kreuzend (vergl. Nr. 62 auf S. 55 des I. Theiles dieses Buches) ausgeführt. Ferner geht beim ersten Wechsel die  $\frac{1}{4}$  Schwenkung den 2 Dreitritthüpfen voraus, und die  $\frac{1}{4}$  Drehung (zum Zweck der Umwandlung der Reihe in eine Flankenreihe) wird dem ersten derselben beigegeben, während beim zweiten Wechsel zuerst wieder die 2 Dreitritthüpfе vorwärts kommen, wobei alsdann dem zweiten, behufs Wiederherstellung der Stirnreihe,  $\frac{1}{4}$  Drehung beigeordnet wird.

11. Die Seitbewegung bestehe jetzt aus einem Seittritt in den Stand auf einem Beine mit Seitspreizhalte des andern (vergl. Üb. 5, S. 134), aus Nachstelltritt in der 3. Zeit und darauffolgendem, jedoch wie bei Üb. 10 (S. 185) abgeänderten Wiegeschritt nach derselben Seite, hin wie her.

Daran schließe sich beim ersten Wechsel:  $\frac{1}{2}$  Schwenkung um die Mitte der Viererreihe mit 6 Schritten und 2 Dreitritthüpfen, wovon der zweite mit  $\frac{1}{4}$  Drehung (nach derselben Seite) verbunden und dadurch wieder eine Flankenreihe hergestellt wird. Das zweitemal wird nach dem letzten Wiegeschritt mit  $\frac{1}{4}$  Drehung zur gleichen Schwenkung wie vorher angetreten, an deren Schluß aber die Drehung weggelassen.

Anmerkung. Abänderungen aller dieser Übungen erhält man auch dadurch, daß die Herbewegung anders zusammengesetzt wird, als die Hinbewegung, was aber hier nur angedeutet sein mag. Dagegen seien noch einige Beispiele hier aufgezählt, wobei der Wiegeschritt mit einer Vor- und Rückwärtsbewegung wechselt und diesem Wechsel Schwenkungen von Doppelpaaren und Paaren folgen.

12. Ein Schritt und ein Schottischhupf vorw., sofort ebenso rückwärts und darauf 2 Wiegeschritte an Ort; im Anschluß daran:  $\frac{1}{4}$  Schwenkung u. d. M. der jetzt ein Doppelpaar bildenden Viererreihe mit 2 Dreitritthüpfen und sogleich  $\frac{1}{4}$  Schwenkung u. d. M. der Paare nach derselben Seite mit 6 Schritten; das Ganze viermal, jedoch derart, daß jedes zweitemal die Schwenkung der Paare derjenigen des Doppelpaares vorhergeht. Diese Übungsreihe währt wieder 192 Zeiten, wenn sie einmal mit links und unmittelbar darauf mit rechts schwenken ausgeführt wird.

b. Dasselbe, aber der Schottischhupf gehe dem Schritt voraus.

13. Wie Üb. 12, aber mit Galoppdoppelschritt statt des Schottischhupfes; auch soll die Schwenkung der Paare derjenigen des Doppelpaares stets entgegengesetzt sein, so daß dieses stets links schwenkt, jene stets rechts schwenken, und umgekehrt.

14. Wie Üb. 12, aber den Hinweg mit 3 Galoppsschritten vorw., den Herweg mit 3 gewöhnlichen Schritten rückw., oder umgekehrt; auch sollen die Paare hierbei stets widergleich schwenken, so daß sie einmal Gesicht gegen Gesicht, das anderemal Rücken gegen Rücken stehen.

15. Wie Üb. 12, aber zuerst vor- und rückwärts mit 2 Schritten und einem Hupf in die Grundstellung wie bei Üb. 21, S. 125, oder mit einem Schritt und 2 Hüpfen wie bei Üb. 19, S. 125; auch sollen die Paare hierbei  $\frac{1}{2}$  (statt  $\frac{1}{4}$ ) Schwenkung u. d. M. in entgegengesetzter Richtung wie die Doppelpaare ausführen.

16. Wie Üb. 12, jedoch sollen die 2 Wiegeschritte getrennt, und zwar der eine nach der Vorwärts-, der andre nach der Rückwärtsbewegung ausgeführt werden. Die Schwenkungen sollen dagegen wie bei Üb. 15 stattfinden, die Paare jedoch dabei widergleich (nach innen oder nach außen) schwenken.

17. Wie Üb. 16, jedoch wieder mit Galoppdoppelschritt statt des Schottischhupfes und mit der Änderung im Schwenken, daß zuerst die Paare, dann erst die Doppelpaare schwenken.

18. Wie Üb. 17, aber die Vor- und Rückwärtsbewegung wie bei Üb. 15 und das Schwenken der Paare unter sich gleich, aber entgegengesetzt dem der Doppelpaare. U. s. w.

## 12. Gruppe. Wiegelauf im Ziehen der Säule und im Wechsel mit Kreisen.

Während des Ziehens der Säule von Paaren, welche dabei wieder in erste und zweite Paare eingeteilt sind, in der Umzugs- oder Kreisbahn:

1. Viermal Wechsel von 4 (gewöhnlichen) Schritten und von 2 Wiegelauffschritten vorw. (d. h. Laufen mit Schreitungen wie beim Wiegegang). Dabei soll die Dauer eines Wiegelauffschrittes gleich der von 2 Schritten im Gehen sein.

2. Viermal Wechsel von 8 Schritten und 4 Wiegelauffschritten vorw.

3. Viermal Wechsel von 8 Schritten vorw., 6 gewöhnlichen Lauffschritten vorw. und von 2 Wiegelauffschritten an Ort.

4. Viermal Wechsel von 12 gewöhnlichen Lauffschritten vorw. und von 4 Wiegelauffschritten an Ort.

5. Viermal Wechsel von 8 Schritten vorw. und von dem Umkreisen der einen Führerin jedes Paares durch die andere mit 12 Lauffschritten. Während des Umkreisens läuft jene 4 Wiegelauffschritte an Ort. Im Umkreisen lösen sich die beiden bei jedem Wechsel ab.

6. Viermal Wechsel von 12 Schritten vorw. und von zweimaligem Umkreisen in den Paaren wie bei Üb. 5, das erste Umkreisen von der einen, das zweite von der anderen Führerin ausgeführt.

7. Viermal Wechsel von 8 Schritten vorw., von 2 Wiegelauffschritten vorw., wobei die eine Führerin allmählich  $\frac{1}{2}$  Drehung nach innen macht, und vom Rad der Paare mit 6 Lauffschritten.

8. Viermal Wechsel von 12 Schritten vorw., von 4 Wiegelauffschritten und vom Rad der Paare links und rechts (oder rechts und links).

9. Wie bei Üb. 7, aber statt des Rades folgt dem (ohne Drehung auszuführenden) Wiegelauf ein Vorreihen links oder rechts der in den Säulen der Doppelpaare hinten befindlichen Paare mit 6 Lauffschritten, während das andere Paar 2 Wiegelauffschritte an Ort läuft.

10. Viermal Wechsel von 8 Schritten vorw. und von Hinterreihen des vorderen Paares in jedem Doppelpaar mit 12 Lauffschritten, während das andere 4 Wiegelauffschritte an Ort läuft. Das reihende Paar bleibe dabei Stirnpaar, führe die Reihung also mit Schwenken aus.

11. Viermal Wechsel von 12 Schritten vorw., von 4 Wiegelauffschritten und von zweimaligem Vorreihen der Paare in den Doppelpaaren, wobei beide Paare nach derselben Seite oder das erste (oder zweite) links, das andere rechts vorreicht; oder dies Vorreihen geschieht bei jedem der 4 Wechsel anders.

12. Wie Üb. 11, aber das Vorreihen geschieht mit Öffnen und Schließen der hinteren Paare, so daß deren einzelne außen an dem vorderen Paare vorüberlaufen.

13. Wie Üb. 11, aber mit zweimaligem Hinterreihen der Paare wie bei Üb. 10.

14. Dasselbe, aber mit Öffnen und Schließen der reihenden Paare wie bei Üb. 12. Zu jeder Reihung sind hierbei nur je 6 Lauffschritte nötig.

15. Während des Ziehens der Säule von Viererreihen, welche dabei als Doppelpaare zu gelten haben: viermal Wechsel von 8 Schritten vorw., 4 Wiegelauffschritte vorw. und von Umkreisen des einen, im Wiegelauf an Ort verharrenden Paares durch das andere Paar mit 12 Lauffschritten.

16. Wie bei Üb. 15, jedoch dem Gehen folgt sogleich das Kreifen des einen Paares, diesem sofort das des andern Paares.

17. Wie bei Üb. 15, aber bei den zwei letzten der 4 Wiegelauffschritte machen die einzelnen des einen Paares  $\frac{1}{2}$  Drehung (z. B. nach innen), worauf die Schwenkmühle beider Paare mit 12 Lauffschritten folgt. U. dergl. m.

Anmerkung. Es sei noch darauf aufmerksam gemacht, daß auch die Übungen der 8. Gruppe (S. 173 u. f.) sich gut zur Verbindung mit dem Wiegelauf eignen.

## VI. Wiegeschritt mit Hüpfen und mit verändertem Takte.

### 13. Gruppe. Wiegeschritt mit Hopsen, im Wechsel mit Ziehen der Flankenviererreihen. \*)

Die Klasse sei in einer oder mehreren hintereinanderstehenden Säulen von Flankenviererreihen aufgestellt, welche wieder in einigen Fällen als Doppelpaare anzusehen und manchmal in erste und zweite Reihen einzuteilen sind.

Zuvor sollte man wieder jeweilen als vorbereitende Übung den Wiegegang mit den in den nachfolgenden Übungen angegebenen Zuordnungen des Hopsens zu den einzelnen Tritten von den Schülerinnen — in freier Weise oder nach Befehl — versuchen lassen.

1. Viermal Wechsel von 4 Wiegeschritten an Ort mit Hopsen bei jedem 1. der 3 Tritte (d. h. des Fußes, der den ersten Tritt bei jedem Wiegeschritt macht), von je einem Galoppdoppelschritt mit Tupstritt vornvorüber in der 3. Zeit seitwärts hin und her und von Ziehen der Flankenreihe nach einer Seite (Seit- oder Winkelzug links oder rechts) mit 6 Schritten. Das Ganze währt 96 Zeiten und werde erst mit links Antreten und links Ziehen, sodann mit rechts Antreten und rechts Ziehen ausgeführt. Soll

b. ein unmittelbarer Anschluß beider Übungen aneinander stattfinden, so erzielt man den dazu nötigen Trittwechsel unter anderm dadurch, daß man bei dem vierten Wechsel die Seitbewegung mit Galopp herwärts nicht mit einem Tups-, sondern mit einem Nachstelltritt enden läßt.

c. Diese Übungen sind auch in der Weise zu wiederholen, daß jeweilen eine andere Schülerin vordere Führerin der Reihe ist.

2. Die Üb. 1 auch in der Weise, daß die den 4 Wiegeschritten folgende Hüpfbewegung seitw. hin und her zweimal gemacht wird und dem Seitziehen der Flankenreihe jedesmal sofort ein Hinterreihen der vordersten mit 6 Schritten folgt. Dadurch bewirkt man, daß bei den 4 Wechseln je eine andere Schülerin den andern vorausgeht. Der viermalige Wechsel währt alsdann 144 Zeiten.

\*) Vergl. Nr. 26a., S. 63 des I. Teiles dieses Buches. Zeichen für Wiegeschritt mit Hopsen bei dem 1. (2., 3.) Tritt: WSH<sub>1</sub> (2, 3).



3. Die Übung 1 auch widergleich von ersten und zweiten Reihen, welche entweder dicht oder in einem Abstand gleich der Reihenzlänge nebeneinander stehen. In letzterem Falle werden beim Seitziehen der Reihen dieselben sich begegnen und sollen nun, sich rechts oder links ausweichend, aneinander vorüberziehen und schließlich nebeneinander stehen.

4. Viermal Wechsel (in 24 Zeiten) von je einem Wiegeschritt mit Hopsen bei dem 1. Tritt und von einem Galoppdoppelschritt seitw. mit Nachstelltritt in der dritten Zeit; im Anschluß daran Seitziehen der Flankenreihe mit 6 Schritten und darauffolgendes Umkehren der einzelnen mit 6 Schritten an Ort; das Ganze viermal in 144 Zeiten als Bewegung im Kreuz. Beim viertenmal aber erfolge während des Drehens der einzelnen zugleich ein Vorreihen der zweiten und vierten jeder Reihe, jener vor die erste, dieser vor die dritte, worauf die ganze Übungsreihe wiederholt wird, und zwar in gleicher oder in widergleicher Weise.

b. Dasselbe auch widergleich von ersten und zweiten Reihen ähnlich wie bei Üb. 3.

5. Zweimal Wechsel von 2 Wiegeschritten mit Hopsen bei dem 2. Tritt und von 3 GaloppSchritten seitw. hin und her, abwechselnd mit Seitziehen der Flankenviererreihe (jetzt als Linie zweier Flankenpaare betrachtet) mit 6 Schritten und darauffolgendem Vorreihen in den Paaren mit 2 Dreitritthüpfen; im übrigen wie vorher.

6. Viermal Wechsel von 3 Galopphüpfen seitw. und einem Wiegeschritt nach derselben Seite mit Hopsen wie bei Üb. 5; dem sich anschließenden Ziehen des Doppelpaares wie bei Üb. 5 folge jetzt Hinterreihen in den Paaren statt Vorreihen.

7. Wie Üb. 5, aber mit zweimaligem Wechsel von 2 Wiegeschritten mit Hopsen bei dem 3. Tritt und von 3 Schritten vorw. und 3 GaloppSchritten rückw.; ferner trete an die Stelle des Vorreihens das Seitziehen der Paare mit 2 Dreitritthüpfen nach der Seite, nach welcher auch das Doppelpaar zog.

8. Viermal Wechsel von je einem Wiegeschritt mit Hopsen bei dem 3. Tritt und von einem Trittwechsel seitw. mit Nachstelltritt (in der 6. Zeit des Wechsels; im

übrigen wie vorher, nur daß jetzt nach dem Seitziehen des Doppelpaares ein Zurückziehen der Paare erfolgt.

Anmerkung. Abänderungen dieser Übungen sind leicht zu finden. Übungen mit Hopsen bei je 2 oder bei allen 3 Tritten sind hier weggelassen, weil sie weniger ansprechend sind.

#### 14. Gruppe. Wiegegang mit Hüpfritten\*), im Wechsel mit Hin- und Herschwenken u. dgl.

Die Klasse sei wieder in Säulen von um Schrittweite geöffneten Stirnviererreihen aufgestellt. Vor der Einübung der nachfolgenden Übungsreihen lasse man die darin vorkommenden Hüpfarten jeweilen erst von den Schülerinnen in freier Weise oder nach Befehl versuchen. Man kann auch mit folgenden vorbereitenden Übungen beginnen:

1a. Abwechselnd links und rechts einen Seitritt mit Nachstellen und einen Tritt an Ort (wie bei Üb. 1a. Seite 182) — geht!

b. Dasselbe, aber den Seitritt mit Hüpfen, (d. h. in der Weise eines Lauffrittes, nur mit höherem Aufhüpfen, so daß die Zeitdauer zwischen Aufhüpfen des einen und Niederhüpfen des anderen Fußes gleich der eines gewöhnlichen Schrittes wird).

c. Wie bei b., aber das Nachstellen in der Form des 2. Trittes beim Wiegeschritt. Dies wird in folgendem als Wiegegang an Ort mit Hüpfen in jeder ersten Zeit bezeichnet.

d. Wiegegang an Ort mit Hüpfen in jeder 2. Zeit.

e. " " " " " " " " 3. "

f. " " " " " " " " , so daß bei den Wiegeschritten nach der einen Seite in allen 3 Zeiten gehüpft, nach der anderen Seite aber nur gegangen wird.

2. 4 Wiegeschritte an Ort mit Hüpfen in jeder ersten Zeit wie bei Üb. 1a. (man könnte diese Art auch als Wiegeschritt mit Anhüpfen bezeichnen), im Wechsel mit zweimal Vor- und Rückwärtsgehen mit je 3 Schritten und mit  $\frac{1}{4}$  Drehung (nach der Seite des antretenden Fußes) nach dem ersten Rückwärtsgehen, das Ganze viermal als Bewegung im Kreuz in 96 Zeiten; darauf widergleiche Ausführung.

3. Wie Üb. 2, aber nach den Wiegeschritten folgt Hin- und

\*) Vergl. Nr. 23, S. 51 des I. Teiles dieses Buches. Zeichen  $WHS_1 (2, 3)$ .

Herschwenken der Viererreihe mit je 6 Schritten vor- und rückwärts (rück- und vorwärts) wie bei Üb. 15, S. 166. Auch mit der Abänderung wie bei Üb. 1b., S. 186.

4. Wie Üb. 3, aber je nach 2 Wiegeschritten mit Hüpfen folgen je 3 Galoppschritte seitw. hin und her. Der Wiederholung dieses Wechsels schließt sich wieder das Hin- und Herschwenken der nun als Doppelpaar geltenden Viererreihe und diesem unmittelbar ein Umkreisen in den Paaren mit 4 Dreitritthüpfen nach der Seite des vorausgegangenen Hinschwenkens an. Das Ganze, mit links Antreten und mit links Schwenken beginnend, währt bei viermaliger Ausführung 192 Zeiten.

5. Wie Üb. 4, aber die Übung beginnt mit 3 Galopphüpfen und einem (gewöhnlichen) Wiegeschritt nach der einen Seite, worauf 2 Wiegeschritte mit Hüpfen wie bei Üb. 1c. folgen und das Ganze nach der anderen Seite wiederholt wird. Das Umkreisen in den Paaren falle jetzt zwischen das Hin- und das Herschwenken des Doppelpaares, und jenes werde beim ersten Wechsel mit Rückwärtsgehen ausgeführt.

6. 4 Wiegeschritte an Ort mit Hüpfen in jeder 3. Zeit, viermal im Wechsel mit 2 Viertelschwenkungen nach derselben Seite, aber um je eine andere Führerin (wie bei Üb. 16, S. 167). Wird z. B. links angetreten, so folge den Wiegeschritten zuerst  $\frac{1}{4}$  Schwenkung links um die linke Führerin mit 6 Schritten vorw. und dieser sofort mit 6 Schritten rückw. die  $\frac{1}{4}$  Schwenkung um die rechte Führerin. Nach einer Wiederholung dieser Übungsreihe wird der ganze Wechsel von Anfang an abermals wiederholt, aber mit rechts Schwenken um die rechte Führerin beginnend; bei der dritten Wiederholung wird zuerst rechts um die linke Führerin, bei der vierten zuerst links um die rechte Führerin geschwenkt (192 Zeiten).

7. 2 Wiegeschritte mit Hüpfen wie bei Üb. 6 im Wechsel zweimal mit je 3 Galoppschritten seitw. links und rechts, letztere nach  $\frac{1}{2}$  Drehung links, hinwärts und ebenso herwärts. Daran schließen sich alsdann vier solcher Schwenkungen wie bei der vorigen Übung. Das Ganze wird ebenfalls viermal mit verschiedenen Anfängen beim Schwenken wiederholt.

8. 4 Wiegeschritte vorw. mit Hüpfen in jeder ersten Zeit und sofort 4 Wiegeschritte rückw. mit Hüpfen in jeder 3. Zeit, darauf Hin- und Herschwenken um dieselbe Führerin, aber so, daß nach jeder  $\frac{1}{4}$  Schwenkung der Doppelpaare  $\frac{1}{2}$  Schwenkung der Paare u. d. M. mit 6 Schritten stattfindet und erstere Schwenkungen bei den 2 ersten Wechselln nur mit Vorwärtsgehen, bei den folgenden nur mit Rückwärtsgehen ausgeführt werden.

9. 4 Wiegeschritte an Ort mit Hüpfen in jeder 1. und 3. Zeit, im Wechsel mit je 2 Dreitritten hin und her derart, daß der erste z. B. links vorw., der zweite mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links rechts seitwärts, der dritte (herwärts!) links seitw., der vierte mit  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts rechts rückwärts gemacht wird. Diesen schließt sich dann das Schwenken wie bei der vorigen Übung an, nur daß die Schwenkungen der Doppelpaare bei den ersten 2 Wechselln nur links, bei den folgenden nur rechts gemacht werden.

Anmerkung. Auf Angabe von Beispielen mit Wiegeschritten, wobei in der 2. Zeit der Schritt hüpfend gemacht wird, ist hier deshalb verzichtet worden, weil diese Bewegungsart weniger gefällig ist wie die oben angegebene. Daß alle diese Übungen auch widergleich von ersten und zweiten Reihen oder von den Reihen der ersten und zweiten Säulen auszuführen sind, sei hier noch besonders erwähnt.

### 15. Gruppe. Wiegehüpfen\*), im Wechsel mit Reihungen.

Die Klasse sei hierbei in geschlossenen Viererreihen, welche wieder manchmal als Doppelpaare zu gelten haben, aufgestellt.

Die Einübung des Wiegehüpfens kann unter anderem auch in nachstehender Weise erzielt werden, wobei die Reihen als nur wenig geöffnete Stirnreihen aufzustellen sind.

#### 1. Vorbereitende Übungen:

a. Wiegegang an Ort auf den Zehen.

b. Dasselbe derart, daß je die 2 ersten Tritte in die 1. Zeit fallen, der 3. Tritt aber in der 2. Zeit erfolgt.

c. Die Übung b. mit Seithüpfen beim 1. Schritt (d. h. mit Hüpfschritt seitw.). Dies ist das Wiegehüpfen. Jeder Wiegehupf hat die Dauer von 2 Schrittzeiten.

\*) Vergl. Nr. 59, S. 55 des I. Teiles dieses Buches. Zeichen = WH.

d. 4 Wiegehüpfen an Ort im Wechsel mit 4 Trittwechselfen vorw., den vierten mit  $\frac{1}{4}$  Drehung nach der Seite des nachstehenden Fußes; das Ganze viermal als Bewegung im Viereck in 64 Zeiten.

e. 8 Wiegehüpfen an Ort, links antretend, und nach jedem zweiten Hupf, zugleich mit dem nächsten,  $\frac{1}{4}$  Drehung links. U. dergl. m.

2. In Flankenviererreihen (in welchen auch die nachfolgenden Übungen zu beginnen sind): 4 Wiegehüpfen an Ort, sofort mit 4 Schritten links neben die vordere reihen und mit 4 Schritten an Ort  $\frac{1}{4}$  Drehung links, das Ganze viermal in 64 Zeiten, beim viertenmal aber die Drehung nur mit 3 Schritten an Ort und darauf während einer (der 64.) Zeit stehen. Alsdann erfolge sogleich mit rechts Anhüpfen, Reihen und Drehen die widergleiche Übung.

3. Wie Üb. 2 (auch im unmittelbaren Anschluß an jene), jedoch mit Nebenreihen neben die letzte und mit  $\frac{1}{4}$  Drehung nach der der Reihungsrichtung entgegengesetzten Seite.

4. 2 Wiegehüpfen an Ort, links antretend, nach dem 2. Hupf  $\frac{1}{4}$  Drehung links und sofort Hinterreihen links, viermal, im übrigen wie bei Üb. 2.

5. Zweimal Wechsel von 2 Schritten vorw. und einem Wiegehupf vorw., darauf Reihung neben die vordere und sofort nach der gleichen Seite Hinterreihen mit je 4 Schritten, im übrigen wie vorher.

6. Wie Üb. 2, aber die 4 Wiegehüpfen im Wechsel zweimal mit Vor- und sofort zweimal mit Hinterreihen; das Ganze erst mit links Antreten und links Reihen (in 64 Zeiten), sodann widergleich.

b. Dasselbe in der Flankensäule bei schrittweisem Abstand der Reihen voneinander und mit Thorbilden der bei den Reihungen stehenbleibenden Nebnerinnen.

7. Zweimal Wechsel von 2 Wiegehüpfen an Ort und von je einem Galoppdoppelschritt seitw. hin und her; im Anschluß daran Vorreihen und sodann Seitziehen der Reihe mit 8 Schritten vorw., das Ganze viermal, im übrigen wie vorher.

8. Zweimal Wechsel von 2 Wiegehüpfen an Ort und von 4 Galoppschritten seitw. (der eine Wechsel mit links An-

treten als Hin-, der andere mit rechts Antreten als Herbewegung); im Anschluß daran Vorreihen und Zurückziehen der Reihe, im übrigen wie vorher.

9. Zweimal Wechsel von 3 Galoppschritten seitw. mit Tupftritt vornvorüber in der 4. Zeit und von 2 Wiegehüpfen an Ort, darauf Seitziehen der Reihen mit 8 Schritten vorm. und sofort Hinterreihen mit 8 Schritten, im übrigen wie vorher.

10. Viermal Wechsel von einem Wiegehupf und einem Nachstellschritt seitwärts; darauf Vorreihen der einzelnen in den (als Doppelpaare anzusehenden) Vierreihen und sofort Umkreisen um die vordere jedes Paares mit 8 Schritten; das Ganze zweimal, alsdann wiederholt mit Hinterreihen und mit Umkreisen um die letzte jedes Paares.

b. Dasselbe mit Thorbilden wie bei Üb. 6 b. Hierbei wende man auch eine lebhaftere Hüpfart an, etwa wie bei Üb. 8 oder 9.

11. Viermal Wechsel von einem Nachstellschritt seitw. und einem Wiegehupf nach der gleichen Seite; darauf Vorreihen des hinteren Paares im Doppelpaar mit 8 Schritten, woran sich sofort 2 Wiegehüpfen aller an Ort und das Hinterreihen der einzelnen in den Paaren ausschließt; im übrigen wie vorher.

12. Zweimal Wechsel von 3 Galoppschritten seitw. mit Nachstellen in der 4. Zeit und einem Wiegehupf in gleicher Richtung (als Hin- und Herbewegung in 12 Zeiten); darauf Nebenreihen (in den Flankenvierreihen) an die vordere mit Vorüberziehen an der entgegengesetzten Seite derselben mit 10 Schritten und  $\frac{1}{4}$  Drehung nach der Seite der Reihung mit 2 Schritten an Ort; im übrigen wie vorher.

13. Zweimal Wechsel von 4 Schritten vorm., links antretend, und von 2 Wiegehüpfen an Ort mit  $\frac{1}{2}$  Drehung links beim ersten derselben; darauf Reihung links mit Vorüberziehen rechts und nachfolgender  $\frac{1}{4}$  Drehung links wie bei Üb. 12, zusammen mit 12 Schritten, und sofort links Hinterreihen in den Paaren; im übrigen wie vorher.

14. Wibergleich von den ersten und zweiten der Paare des Flankendoppelpaares: ein Galoppdoppelschritt seitw. und mit  $\frac{1}{2}$

Drehung nach derselben Seite ein zweiter Galoppdoppelschritt seitw. in derselben Richtung, im Wechsel mit 2 Wiegehüpfen an Ort, als Hinbewegung, alsdann ebensolche Herbewegung, nur daß statt des zweiten Wiegehüpfes ein Schlußtritt mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) gemacht und während einer Schrittzeit gestanden wird (wonach alle als Stirnviererreihe erscheinen); darauf in der Viererreihe Hinterreihen mit vorn Vorüberziehen mit 12 Schritten und sofort Hinterreihen in den Paaren, im übrigen wie vorher.

16. Gruppe. **Wiegegang im  $\frac{1}{4}$ -Takt**, in der Ring- und Sternstellung der Viererreihen.\*)

1. Im Ring vorlings der Viererreihe (Stirn nach der Mitte, mit Händefassen der Nebenerinnen; Fig. 73): 4 abgeänderte Wiegeschritte an Ort mit Seittritt des einen Beines in der 1. Zeit, Stehen mit Seitsprißhalte des andern Beines in der 2. Zeit (oder „Straffschritt seitw.“ in den ersten 2 Zeiten), in der 3. und 4. Zeit den 2. und 3. Tritt des gewöhnlichen Wiegeschrittes, darauf zweimal seitwärts hin und her je 3 Galoppsschritte mit Tupschritt vornvorüber in der 4. Zeit, bei der 2. Herbewegung dagegen Nachstell- (Schluß-) statt Tupschritt; darauf widergleiche Wiederholung des Ganzen (zusammen in 64 Zeiten).



Fig. 73.

b. Bei letzterer Wiederholung wird der Schlußtritt (in der 64. Zeit) mit  $\frac{1}{2}$  Drehung verbunden, so daß alle im Ring rücklings (mit dem Rücken nach der Mitte) stehen, worauf die ganze Übungsreihe von vorn wiederholt wird.

c. Am Schlusse der letzten Wiederholung machen 2 Nebenerinnen, z. B. die erste und dritte der als ein Doppelpaar anzusehenden Reihe,  $\frac{1}{2}$  Drehung, so daß jetzt ein Ring mit ungleicher Stirnstellung der ersten und zweiten Rotte in Bezug auf die Kreismitte entsteht, in welchem die Übung abermals, aber mit ungleichem Antreten der ersten und zweiten, erfolgt.

d. Am Schlusse der Wiederholung wie bei c. machen wieder alle  $\frac{1}{2}$  Drehung, und es findet nun die 4. Wiederholung der Übung, wieder wie bei c., statt. Das Ganze (a. — d.) währt 256 Zeiten.

\*) Vergl. Nr. 58, S. 54, und Nr. 25, S. 63 des I. Theiles dieses Buches.

2. Wie Üb. 1, aber es folgen sich in den ersten 2 Zeiten jedes Wiegeschrittes die zwei ersten Tritte wie beim gewöhnlichen Wiegeschritt, in der 3. Zeit folgt ein Stehen mit Rückspriehalte und mit Hochhebbhalte der Arme, in der 4. Zeit der 3. Tritt wie beim gewöhnlichen Wiegeschritt, zugleich mit Armsenken. Diese 4 Wiegeschritte wechseln mit einer zweimaligen Rück- und Vorwärtsbewegung, aus je 2 Schritten und einem Schottischhupf bestehend, wobei aber in der 2. Vorwärtsbewegung ein Nachstellschritt den Schottischhupf ersetzt. Darauf folgt sofort wie bei Üb. 1 die widergleiche Wiederholung des ganzen Wechsels, an dessen Ende wieder  $\frac{1}{2}$  Drehung aller eintritt und im übrigen wie bei Üb. 1 b., c. und d. verfahren wird, nur daß die mit dem Rücken nach der Mitte Stehenden vor- und rückw. statt umgekehrt sich bewegen.

3. In der Sternstellung rechts der Viererreihe (Fig. 74): 4 abgeänderte Wiegeschritte an Ort derart, daß in jeder ersten von 4 Zeiten das Kniewippen des einen Beines mit Seitspriehalten des andern Beines und in den nächsten 3 Zeiten der gewöhnliche Wiegeschritt nach der Seite des spriehenden Beines stattfindet. Im Stern rechts beginnt die Bewegung also mit Kniewippen rechts, Seitspriehalten links und Wiegeschritt links. An diese 4 Wiegeschritte schließt sich die Kreisbewegung im Stern mit 3 Schottischhüpfen vorw. und darauffolgenden 2 Schritten an Ort an, worauf sofort die Übung mit widergleichem Antreten wiederholt wird, aber mit halber Drehung (nach innen) bei den letzten 2 Schritten an Ort, so daß nun alle im Stern links stehen.



Fig. 74.

b. In dieser neuen Stellung wird die ganze Übungsreihe wiederholt und am Schlusse derselben wieder von 2 Gegnerinnen wie bei Üb. 1 c.  $\frac{1}{2}$  Drehung ausgeführt.

c. In dieser schrägen Gegenüberstellung von je zweien wird nun die Übung abermals wiederholt, aber nun so, daß das einmal die einen, das andermal die andern rückw. hüpfen. Am Schlusse kehren alle um und es folgt

d. die vierte Wiederholung der ganzen Übung wie bei c., nur daß jetzt diejenigen zuerst vorwärts hüpfen, welche bei c. zuerst rückwärts hüpfen.

4. Wie bei Üb. 3, aber in der 1. Zeit der Wiegeschritte



erfolgt der gewöhnliche Tritt, in der 2. Zeit Kniewippen mit Vorspreizen, in der 3. und 4. Zeit die 2 letzten Tritte des gewöhnlichen Wiegeschrittes; auch sollen jetzt je 2 dieser veränderten Wiegeschritte zweimal wechseln mit einem Nachstellschritt seitw. mit darauf folgendem Wiegehupf nach der gleichen Seite; beim 2. Wechsel wird der Wiegehupf ersetzt durch einen Tritt an Ort und Stehen während einer Schrittzeit. Im übrigen wie vorher.

5. Wie vorher, aber nach den 2 ersten Tritten beim gewöhnlichen Wiegeschritte findet in der 3. Zeit Kniewippen mit Rückspreizen und in der 4. Zeit der letzte Tritt wie beim gewöhnlichen Wiegeschritt statt. Nach 4 Wiegeschritten dieser Art folgen 4 Schottischhüpfе vorwärts, sodann 3 Galoppsschritte seitwärts nach außen mit Tupschritt vornvorüber in der 4. Zeit und 3 Galoppsschritte mit Nachstelltritt seitw. nach innen; alsdann Wiederholung des Ganzen mit widergleichem Antreten, nur daß jetzt die ersten 3 Galoppsschritte mit  $\frac{1}{2}$  Drehung nach innen verbunden (also wieder nach außen gemacht) werden. Im übrigen wie vorher; jedoch bei der ungleichen Sternstellung der ersten und zweiten werden die 4 Schottischhüpfе als kleine Kette in den Paaren (bezw. in den Rotten) hin und her ausgeführt.

6. Im Ring der Viererreihe (zuerst vorlings): 4 abgeänderte Wiegeschritte an Ort mit Galoppdoppelschritt seitw. in den ersten 2 Zeiten, in der 3. und 4. Zeit die 2 letzten Tritte des gewöhnlichen Wiegeschrittes; darauf 4 Galoppsschritte seitw. hin, 2 Galoppdoppelschritte seitw. hin und her und je 2 Schottischhüpfе rückwärts und vorwärts. Im übrigen wie bei Üb. 1, nur daß die im Ring rücklings stehenden die Schottischhüpfе vor- und rückw. ausführen.

7. Wie Üb. 6, aber an die Stelle des Galoppdoppelschrittes tritt ein Schottischhupf in den 2 ersten Zeiten des Wiegeschrittes. Den 4 Wiegeschritten folgt zweimal nach außen hin und her ein Schottischhupf rückw. mit halber Drehung und 2 Schritte vorm., an deren Stelle bei der zweiten Herbewegung ein zweiter Schottischhupf tritt. Am Schluß der Wiederholung des Ganzen mit widergleichem Antreten wird der zweite Schottischhupf herwärts mit einer weiteren Vierteldrehung (links) verbunden, so daß nun alle im Stern rechts stehen.

b. Im Stern rechts dieselbe Übung, nur kommt nach den 4 Wiegeschritten eine Vorwärtsbewegung im Stern hin und her mit zweimal 1 Schottischhupf vorw. und 2 Schritten vorw., diese beim zweitenmal mit  $\frac{1}{2}$  Drehung nach innen verbunden. Am Schluß der Herbewegung fällt jedoch der zweite Schritt aus und wird durch Stehen ersetzt. Nach der widergleichen Wiederholung soll aber die letzte Drehung

c. in die Ringstellung rücklings führen, in welcher abermals das Ganze wie bei a. wiederholt wird, nur daß hier das Schottischhüpfen vorw., die 2 Schritte aber rückw. geschehen, endlich wird

d. die Übung wie bei b. noch im Stern links wiederholt.

8. Wie Üb. 7, aber das Schottischhüpfen findet in der 2. und 3. Zeit des veränderten Wiegeschrittes (also vorn-vorüber kreuzend) statt. Den Wiegeschritten folgt als Seitbewegung im Ring hin und her: 4 Galoppsschritte seitw. und 2 Wiegehupfe an Ort, bei der Herbewegung wird der 2. Wiegehupf ersetzt durch einen Schlußtritt und Stehen während einer Schrittzeit. In der Sternstellung trete ebenfalls eine Seitbewegung hin und her ein, entweder von derselben Art wie vorher oder, namentlich bei Raummangel, ein viermaliger Wechsel von einem Nachstellschritt seitw. und einem Wiegehupf.

9. Wie vorher, aber es findet das Schottischhüpfen in der 3. und 4. Zeit des veränderten Wiegeschrittes (also rückw.) statt. Daran schließe sich im Ring als Seitbewegung: ein Nachstellschritt und ein Wiegehupf hin und her und sofort 4 Galoppsschritte hin und 3 Galoppsschritte mit Nachstellen in der 4. Zeit her. Nach der nun folgenden widergleichen Ausführung des ganzen Wechsels von Wiegeschritten u. s. w. tritt wieder die Stellung im Stern ein, in welcher den veränderten Wiegeschritten eine Vorwärtsbewegung hin und her mit zweimal 2 Schritten und einem Schottischhupf (im übrigen wie bei Üb. 7b.) folgt. Es ist selbstverständlich einerlei, ob man diese Übungen im Ring oder im Stern beginnen läßt.

10. 3 zwei veränderte Wiegeschritte, bei welchen jeder der 3 gewöhnlichen Tritte durch einen Schottischhupferersetzt ist und dem dritten dieser Hüpfen (b. h. dem rückwärts füh-

renden) noch 2 Tritte an Ort folgen, so daß mit diesen die Wiegebewegung nach jeder Seite 8 Zeiten währt. Daran schließt sich an: a. in der Ringstellung 4 Galoppschritte seitw. hin und her und sofort je 4 gewöhnliche Schritte rück- und vorwärts (vor- und rückw.); b. in der Sternstellung 4 Schottischhüpfen vorw. und sofort 2 Seitenschritte mit Tupschritten vornvorüber in der 4. Zeit hin und 2 Nachstellschritte seitw. her. Die nötigen Drehungen, um aus den Stellungen im Ring zu denjenigen im Stern und umgekehrt überzugehen, sowie die nötigen Trittwechsel für widergleiche Ausführungen sind leicht zu finden und anzuordnen.

Anmerkung. Daß die obigen Übungen zu reigenartigen Übungszusammenstellungen sich gut eignen, braucht hier nur erwähnt zu werden. Auch sei darauf aufmerksam gemacht, daß diese Übungen sich auch in geraden, etwas geöffneten Reihen, oder abwechselnd in geraden und in Kreisreihen ausführen lassen.

## VII. Kreuzwirbeln\*).

### 17. Gruppe. Gewöhnliches Kreuzwirbeln und Wechsel desselben mit Wiegeschritt und Galopphüpfen zc.

Die Klasse stehe zunächst in Stirnviererreihen oder in Stirnlinien von offenen Doppelpaaren mit einem Schritt Abstand zwischen den einzelnen.

Zuvörderst handelt es sich um Einübung des Kreuzwirbelns. Von den verschiedenen möglichen Arten seien neben der weniger mühsamen, aber auch nicht überall anwendbaren Weise des Vorzeigens der Übung mit darangeknüpfter Aufgabe, diese Übung sofort in freier Weise oder zu Hause auf eine nächste Stunde zu erlernen, noch folgende Arten genannt:

1. Einübung in getrennten Bewegungen nach Zählen.  
 1. Bewegung: Tupschritt links seitw. (— 1!); 2. Bewegung: mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links Tupschritt rechts vorwärts (— 2!); 3. Bewegung:  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf den Zehen beider Füße mit schließlichem Sohlenstand rechts (— 3!); 4. Bewegung: mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links Nachstellschritt seitw. links und Tritt links an Ort (in 3 Schrittzeiten). Alsdann die widergleichen Bewegungen rechts hin. Nach mehrmaliger Wiederholung dieses Übens nach Zählen, was

\*) Vergl. Nr. 60, S. 55 im I. Teil dieses Buches. Zeichen = KZ.

allmählich rascher und taktmäßiger vor sich gehen kann, wird die Mehrzahl der Schülerinnen diese Gangweise erlernt haben und sie ohne Zählen im Zeitmaß des gewöhnlichen Gehens sowie mit ununterbrochener Drehbewegung ausführen können. Alsdann verlangt man, daß die 3 Tritte nach der Drehung in Form des gewöhnlichen Wiegeschlrittes gemacht werden sollen.

## 2. Einübung durch Ableitung aus dem Gehen.

a. Fortgesetztes Gehen seitwärts hin und her mit je einem Seittritt links, Nachstellen mit Trittwechsel rechts an Ort und darauffolgendem Wiegeschlritt links, worauf das widergleiche Gehen nach der anderen Seite beginnt.

b. Dasselbe, jedoch den Trittwechsel ebenfalls linkshin (rechtsher) mit Kreuzschritt vornvorüber.

c. Dasselbe, jedoch zugleich mit dem Trittwechsel eine ganze Drehung nach der Seite des Anschreitens (also dem Seittritt links folgt Trittwechsel rechts linkshin mit ganzer Drehung links).

d. Dasselbe, jedoch der Trittwechsel wird ersetzt durch einen einfachen Kreuzschritt vornvorüber mit allmählichem Drehen in die Vorschrittstellung auf den Beinen, auf welchen die Drehung bis zur Vollendung der ganzen Drehung in der 3. Zeit fortgesetzt wird. Dies ist alsdann der beabsichtigte Wechsel von Kreuzwirbeln und Wiegeschlritt.

3. Zweimal Wechsel von Kreuzwirbeln und 3 Wiegeschlritten an Ort, mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) beim letzten (sechsten) Wiegeschlritte und darauffolgendem Umzug der Flankenreihe durch den Stern hin und her mit je 12 Schritten, an dessen Schluß durch eine abermalige  $\frac{1}{4}$  Drehung die Stirnreihe wieder hergestellt wird; das Ganze in viermaliger Ausführung (in  $4 \times 48 = 192$  Zeiten) derart, daß an der Spitze der Flankenreihe bei dem einen Wechsel die erste, bei dem nächsten die vierte der Reihe sich befindet, welche das einmal nach links, das anderemal nach rechts das Zurückziehen beginnt. Auch soll das einmal links, das anderemal rechts angetreten werden, wozu der nötige Trittwechsel dadurch erhalten wird, daß die Zwischenbewegung aus dem Stern zurück zur Stirnreihe nur mit 11 Schritten geschieht, denen das Stehen während der nächsten (der 48.) Schrittzeit folgt.

b. Dasselbe mit der Abänderung, daß je bei den zwei letzten Wiegeschritten in jeder ersten Zeit gehüpft wird und daß die Zurückbewegung aus dem Stern in die Stirnreihe mit Hopperschritten geschieht.

c. Nach einem Platzwechsel der mittleren und äußeren, z. B. durch Nebenreihen in den Paaren, in welche die Viererreihe geteilt werden kann, finde eine Wiederholung der obigen Übungswechsel statt.

4. Nach zweimaligem Wechsel von 2 Wiegeschritten an Ort, einem Kreuzzwirbeln und einem dritten Wiegeschritt (in 24 Zeiten) reihen sich mit 6 Schritten die einzelnen zum Ring vorlings der Viererreihe, hüpfen mit je 3 Galopp hüpfen und darauffolgendem Wiegeschritt seitw. hin und her und reihen sich in den nächsten 6 Zeiten wieder zur geraden Stirnreihe zurück. Nun wiederhole sich dieser ganze Wechsel in widergleicher Weise, darauf noch zweimal, aber nun im Ring rücklings.

5. In der Stirnlinie der Doppelpaare bei ungleicher Stirnstellung der ersten und zweiten jeden Paares und mit widergleichem Antreten derselben folgen sich zuerst Kreuzzwirbeln, 3 Galopp schritte seitw. hin und her und ein Wiegeschritt zweimal (in 24 Zeiten). Daran schließe sich das Rad in den Paaren, (ohne vorherige Drehung der einzelnen) mit 12 Schritten (oder 4 Dreitritten) und die Vorwärtsbewegung hin und her mit je 2 Dreitritthüpfen, wobei am Schlusse des zweiten Hupfes  $\frac{1}{2}$  Drehung erfolgt und schließlich alle eine der anfänglichen Stirnrichtung entgegengesetzte haben. Darauf wird der ganze Wechsel von Anfang an abermals wiederholt, der letzte Dreitritthupf aber durch einen Nachstellschritt vorwärts und Stehen während einer Schrittzeit ersetzt. Nun wiederholt sich das Ganze in widergleicher Ausführung, wozu noch als weitere Abänderung das hinzukommen kann, daß die Vorwärtsbewegung dem Rad vorausgeht (192 Zeiten).

6. In der gleichen Stellung wie bei Ab. 5 folgen sich zweimal: Kreuzzwirbeln, 3 Galopp schritte seitw. u. 2 Wiegeschritte an Ort (in 24 Zeiten). Diesem Wechsel schließt sich an: das halbe Rad in den Paaren

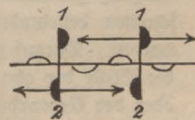


Fig. 75.

mit 2 Dreitritthüpfen, sodann die Vorwärtsbewegung (Fig. 75) hin

und her wie bei Ü. 5 und zuletzt abermaliges halbes Rad in 6 Zeiten (mit Gehen oder Hüpfen); im übrigen wie vorher.

7. In der Flankenlinie der Doppelpaare mit Gegenüberstellung der ersten und zweiten jeden Paares und mit links Antreten führen die Schülerinnen folgenden Wechsel aus: zweimal, als Seitenbewegung hin und her, 3 Galopp Hüpfen, Kreuzzwirbeln, 3 Galopp Hüpfen, ein Wiegeschritt (in 24 Zeiten). Darauf

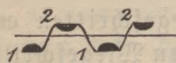


Fig. 76.

folgt das Rad rechts der Paare mit 4 Dreitritthüpfen, aber nur mit  $\frac{3}{4}$  Drehung rechts der einzelnen, so daß diese am Schlusse als Stirnrotten sich etwas schräg gegenüber stehen (Fig. 76). In dieser Stellung, mit Handfassen der Gegnerinnen, gehen alle 3 Dreitritte abwechselnd links und rechts seitwärts hin und her und in den nächsten 2 Zeiten an ihren anfänglichen Standort zurück, wo sie während der letzten (48.) Schrittzeit stehen bleiben. Alsdann beginnt die widergleiche Ausführung des ganzen Wechsels von vorn, wobei aber am Schlusse nach den Dreitritten die zweiten und ersten ihre Plätze vertauschen, um von vorn das Ganze zu wiederholen.

8. Wie Ü. 7, aber der erste Wechsel bestehe aus Kreuzzwirbeln, 3 Galopp Hüpfen, Kreuzzwirbeln und Wiegeschritt, hin wie her. Statt des Rades folge jetzt der Ring der Paare mit 6 Galopp Schritten seitwärts hin und her und diesem die kleine Kette in den Paaren rechts und links (links und rechts) mit je 6 Schritten hin und her. Nach der zweiten Ausführung des ganzen Wechsels trete wieder ein Platzwechsel der ersten und zweiten ein, der durch Weglassung der zweiten kleinen Kette herwärts herbeigeführt werden kann.

Anmerkung. Von der Angabe weiterer Beispiele ähnlicher Art kann wohl Umgang genommen werden. Es sind auch alle aus nur 2 oder 3 Geshritten bestehenden Wechsel aus Rücksicht auf den Raum weggelassen worden. Darauf soll nur noch aufmerksam gemacht werden, daß an die Stelle der oben angegebenen 3 Galopp Schritte auch der Trittwechsel oder der Galopp Doppelschritt oder der Schottischhupf mit Tupschritt vorüber in der 3. Zeit, sowie an die Stelle der 3 Galopp Hüpfen die oben genannten Schritt- und Hüpfarten mit Nachstelltritt in der 3. Zeit treten können.

18. Gruppe. **Abgeändertes Kreuzzwirbeln**, in der Säule des offenen Doppelpaares wechselnd mit Kreisen, Reihung u. dergl.

Der Abstand in den Reihen und Rotten der Stirnsäule des Doppelpaares betrage eine gute Schrittlänge.

1. Zweimal Wechsel von Kreuzzwirbeln mit Hopsen bei dem ersten Tritt, darauffolgendem Wiegeschritt mit Hopsen bei dem ersten Tritt und von zwei Galoppdoppelschritten seitw. mit Tuptritt vornvorüber je in der 3. Zeit. Nach diesem Wechsel in 24 Zeiten umkreisen die rechts stehenden ihre Nebnerin zur Linken mit 12 Schritten, zuerst vornvorübergehend, darauf diese ebenso jene; in den letzten 2 Zeiten machen alle  $\frac{1}{4}$  Drehung links. Der ganze Wechsel wird viermal wiederholt, woran sich die widergleiche Ausführung des Ganzen anschließt (alles zusammen in 2 mal 192 = 384 Zeiten).

b. Dasselbe mit widergleichem Auftreten und Umkreisen in den Reihen oder Rotten.

2. Wie Üb. 1, aber es geschieht das Hopsen beim Kreuzzwirbeln nach der Drehung (unmittelbar vor dem nächsten Tritt) und bei dem 3. Tritt des Wiegeschrittes; an die Stelle des Galoppdoppelschrittes kommt nun ein Schottischhupf, und das Umkreisen erfolgt erst um die vordere, dann um die hintere, zuerst links an dieser vorübergehend, bei der späteren Wiederholung des Ganzen aber in widergleicher Weise.

3. Wie Üb. 1, jedoch statt mit Hopsen wird das Kreuzzwirbeln und der Wiegeschritt mit Anhüpfen, d. h. mit einem Hupfschritt in der ersten Zeit ausgeführt (wie bei Üb. 2, S. 194), worauf 3 Galoppsschritte seitw. hin und her folgen. Daran schließt sich zweimal das Umkreisen der Nebnerin wie bei Üb. 1, aber mit Hintenvorübergehen beginnend und mit Nebenreihen an deren andere Seite endend; dabei werden die ersten 6 Schritte mit Hopsen verbunden.

4. Wie Üb. 3, aber das abgeänderte Kreuzzwirbeln wird mit einem Drehhupf auf beiden Füßen in der 3. Zeit ausgeführt, wobei aus der Kreuzschrittstellung links (rechts) in die Kreuzschrittstellung rechts (links) gehüpft wird; auch bei dem sich anschließenden Wiegeschritte werde in der 3. Zeit auf beiden Füßen gehüpft

(vergl. Üb. 10, S. 185). Darauf erfolge zweimal Vorreihen mit Umkreisen, ähnlich wie das Nebendreihen bei der vorigen Übung, u. s. w.

5. Wie Üb. 4, aber es geschehe das Kreuzzwirbeln mit Trittwechseln in der 2. und 3. Zeit (wie bei Üb. 1c., S. 204), und dasselbe gehe jetzt 3 Wiegeschritten voraus, wovon die beiden letzten mit Hüpfen je in der 1. Zeit verbunden sind. Daran schließe sich nun das Hinderdreihen mit Umkreisen; im übrigen wie vorher.

6. Bei widergleichem Antreten der Nebendreherinnen: Kreuzzwirbeln mit Schottischhupf in der 2. und 3. Zeit, sodann 3 Wiegeschritte mit Hopsen bei jedem 1. Tritt. Nach dem zweimaligen Wechsel dieser Übungen (in 24 Zeiten) geschehe viermal das Vorreihen nach innen mit 6 Schritten unter dem von den beiden vorderen gebildeten Thore hindurch, welche dabei den Abstand unter sich erst etwas vergrößern. Nach dem vierten Vorreihen machen alle schließlich wieder  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts); im übrigen wie bei den vorigen Übungen. Nur trete bei der widergleichen Wiederholung das Hinderdreihen an die Stelle des Vorreitens.

6. Bei gleichem Antreten aller: Seittritt des einen Beines in der 1. Zeit, Stehen auf diesem mit Seitspreizhalte des andern Beines in der 2. Zeit, sodann in der 3. und 4. Zeit dieselben Bewegungen wie in der 2. und 3. Zeit des gewöhnlichen Kreuzzwirbelns (kurzweg als „Straßschritt seitw. mit angefügtem Kreuzzwirbeln“ zu bezeichnen), woran sich ein in ähnlicher Weise veränderter Wiegeschritt in 4 Zeiten (vergl. Üb. 1 S. 199) anschließt. Damit wechseln, als Seitbewegung hin und her, je 3 Galoppschritte mit Lupftritt vornvorüber je in der 4. Zeit. Nach der Wiederholung dieses Wechsels (in 32 Zeiten) hüpfen die Nebendreherinnen mit je 4 Schottischhüpfen im Rad links und rechts, an dessen Schluß sie sich an die früheren Plätze stellen, aber nun in einer um  $\frac{1}{4}$  Drehung links (im Vergleich zur anfänglichen) geänderten Stirnrichtung. Nun folgen die Wiederholungen wie bei den früheren Übungen, so daß diese, viermal mit links Antreten je in einer anderen Stirnstellung und ebenso viermal in widergleicher Ausführung, ein Ganzes von 8 mal 48 = 384 Zeiten geben würden.



8. Wie Üb. 6, allein das Kreuzzwirbeln wird dem Trittwechsel seitw. angefügt, womit alsdann ähnlich abgeänderte Wiegeschritte (vergl. Üb. 6 S. 201) wechseln. Der Wiederholung dieses Wechsels schließt sich alsdann das Rad der hintereinander befindlichen (der „Flanken-Zweier“) an, in ähnlicher Weise wie bei Üb. 6.

9. Wie Üb. 6, aber das Kreuzzwirbeln wird dem Galoppdoppelschritt seitw. angefügt, womit wieder 3 ähnlich abgeänderte Wiegeschritte (wie bei Üb. 6 S. 201) wechseln. Nach der Wiederholung dieses Wechsels kreisen die Nebnerinnen mit 8 Trittwechseln (oder mit 8 Schottischhüpfen) im Rad links andert-halbmahl, auf diese Weise ihre Plätze tauschend und zugleich sich in einer wie bei Üb. 6 veränderten Stirnrichtung aufstellend. Im übrigen wie vorher.

10. Wie Üb. 8, aber das Kreuzzwirbeln fügt sich einem Schottischhupf an, wie auch die 3 folgenden Wiegeschritte (wie bei Üb. 7, S. 201). Statt der Nebnerinnen tauschen aber jetzt die hintereinander befindlichen ihre Plätze in der Weise wie bei der vorhergehenden Übung.

11. Zweimal Wechsel von: Nachstellschritt seitw., Kreuzzwirbeln mit Hüpfen\*) und Trittwechsel seitw. mit Anfügung der 2 letzten Tritte eines gewöhnlichen Wiegeschrittes; darnach (also nach 16 Zeiten) Kreisen im Stern links und rechts in je 16 Zeiten (z. B. mit fortgesetztem Wechsel von je 4 Schritten und 2 Schottischhüpfen), an dessen Schluß wieder jede auf ihrem anfänglichen Platz in neuer Stirnrichtung steht; im übrigen wie vorher.

12. Wie vorher, aber es wechseln zweimal: Kreuzzwirbeln mit Hüpfen, Trittwechsel seitw. und 2 Wiegehüpfe an Ort. Darauf gehen alle im Viereck links mit viermal 4 Schritten (oder zweimal 4 Schritten und 2 Schottischhüpfen), wobei aber die rechts stehenden den ersten Schritt mit  $\frac{1}{2}$  Drehung links verbinden, also das Gehen nach hinten beginnen, und nun kreisen wieder alle im Stern links in 16 Zeiten derart, daß die,

\*) Vergl. Nr. 61, S. 55 des I. Theiles dieses Buches.

welche vorher Nebnerinnen waren, nun ihre Plätze tauschen; im übrigen wie vorher.

13. Wie Üb. 11, aber es wechseln zweimal: Kreuzwirbeln mit Hüpfen und 3 Wiegehüpfen an Ort. Die Bewegung im Viereck beginnen jetzt die vorderen mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, wodurch ein Vorüberziehen mit Ausweichen nötig wird. Nach dem folgenden Kreifen im Stern tauschen jetzt die anfänglich hintereinander gewesenen ihre Plätze.

Anmerkung. Weitere Abänderungen, wie Kreuzwirbeln mit Vor- oder mit Rückwärtsschritten und die anderen möglichen und zweckmäßigen Wechsel mögen hier übergangen werden.

### VIII. Armübungen.

19. Gruppe. **Unterarmschwingen bei seitgehobenen Armen\***), auch in Verbindung mit anderen Freiübungen und im Wechsel mit Fortbewegung im Kreuz oder im Viereck.

Die Klasse ist in offenen Reihen und Kotten aufgestellt.

Alle nachbenannten Übungen, auch die der folgenden Gruppen, sind erst nach Befehl und Zählen vorüber, dann erst im Takt und im Wechsel mit Gang- und Hüpfarten ausführen zu lassen.

1. Seitheben der Arme bei Rifthaltung derselben, zugleich mit Ferseheben in den Zehenstand, alsdann Unterarmschwingen ein- und auswärts zugleich mit Wechsel von Sohlen- und Zehenstand in 8 Bewegungen (die achte führt in die Grundstellung mit auf den Rücken gelegten Armen), jede Bewegung in der ersten von 2 Schrittzeiten; das Ganze in viermaligem Wechsel mit je 4 Schottischhüpfen vorw. und rückw., wobei der letzte Hupf mit  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links) verbunden wird; zusammen in 128 Zeiten.

2. Die Armbewegung wie bei Üb. 1, aber beim Seitheben und beim Seitstrecken der Arme erfolge ein Tuptritt seitw., abwechselnd mit dem linken und rechten Fuß, beim Armbeugen und beim Armsenken aber Schlusstritt desselben Fußes. Die Zwischen-

\*) Vergl. Nr. 14 h., S. 12 des I. Teiles dieses Buches.

bewegung zwischen den Wiederholungen besteht aus 3 Schottischhüpfen seitw. (der 2. Hupf mit Kreuzschritt) und aus 2 Schritten an Ort, hin und her, am Schluß wieder mit  $\frac{1}{4}$  Drehung.

3. Wie Üb. 2, jedoch der Tupftritt seitw. werde mit mäßigem Kniebeugen des Standbeines („Auslagetritt“) verbunden. Die Zwischenbewegung bestehe nun aus 4 Galopp-schritten seitw. und 2 Wiegehüpfen an Ort (oder 2 Schottischhüpfen 2c.) hin und her; der letzte Hupf wieder mit  $\frac{1}{4}$  Drehung.

4. Die Armbewegung wie bei den vorigen Übungen, jedoch mit Rumpfbeugen vorw. beim Armbeugen und mit Rumpfstrecken beim Armstrecken. Die Zwischenbewegung sei: 2 Schottischhüpfen vorw. und 2 Wiegehüpfen an Ort (oder statt letzterer 2 Galoppdoppelschritte seitw. hin und her), sodann dasselbe rückw.; am Schlusse wieder  $\frac{1}{2}$  Drehung.

5. Die Armübung wie vorher, jetzt aber mit Tupftritt seitw. wie bei Üb. 2 und zugleich mit Rumpfdrehen nach der gleichen Seite beim Seitstrecken der Arme, und die Zwischenübung sei jetzt: 8 Schottischhüpfen vorw., der 4. mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, der 8. mit  $\frac{1}{4}$  Drehung verbunden.

6. Wie vorher, aber mit Tupftritt vorw. und gleichzeitigem Rumpfbeugen rückw. beim Seitstrecken der Arme (oder auch beim Beugen derselben); auch werde bei der Zwischenübung die  $\frac{1}{4}$  Drehung beim 4., die  $\frac{1}{2}$  Drehung beim 8. Hupf gemacht. Anmerkung. Daß diese Übungen auch mit widergleicher Ausführung durch die einzelnen oder die Reihen anzuordnen sind, ferner daß ein andermal die Arme in Kammhaltung gehoben, die Unterarme auf- und abwärts geschwungen werden können, soll hier nur erwähnt sein.

**20. Gruppe. Gleiche Thätigkeit beider Arme mit Griff der Hände an den Enden eines Holzstabes\*), in Verbindung mit Fortbewegung im Kreuz oder im Viereck.**

Der Holzstab soll aus nicht zu leichtem Holz (am besten aus Eschenholz) gefertigt, etwa 85 bis 90 cm lang und  $2\frac{1}{2}$  cm dick sein. Er wird vor Beginn der Übungen in der Regel waagrecht vor dem Körper bei gesenkten Armen und mit Ristgriff der Hände an seinen Enden gehalten. Wenn dies einmal als

\*) Vergl. Nr. 1, 2a., 2b., S. 69, sowie 4b., S. 70 des I. Teiles dieses Buches.

Regel festgesetzt ist, so genügt es, um den auf den Boden gestellten Stab in diese Haltung bringen zu lassen, zu befehlen: Den Stab an den Enden (erfassen) — faßt! Diese Ausgangshaltung des Stabes kann auch als Tiefhaltung des Stabes vorlings bezeichnet werden. Sie ist natürlich in geschlossenen Stirnreihen und beim Vorübergehen der Schülerinnen in kleinen Abständen von einander nicht anwendbar. In solchen Fällen ordne man eine andere Stabhaltung an. Am einfachsten ist wohl die schräge Haltung vor dem Leibe, die dadurch entsteht, daß aus obiger Ausgangshaltung die eine Hand in die Nähe der Schulter der gleichen Leibesseite gehoben wird, während die andere gesenkt bleibt.

Aus der obengenannten Ausgangshaltung des Stabes soll derselbe bei den in dieser Gruppe genannten Übungen gehoben und in dieselbe schließlich wieder zurückgesenkt werden. Jede Bewegung soll dabei möglichst rasch erfolgen.

Um nun bei der Angabe der Stabübungen sowohl hier im Buche als auch beim Befehlen im Unterricht sich möglichst kurz fassen zu können (vergl. den Abschnitt IV. über das Befehlen, S. 99 u. f. im I. Teile der „Anleitung für den Turnunterricht in den Knabenschulen“ von A. Maul, Karlsruhe 1883, 3. Auflage) ist es nützlich, von gewissen, leichtfaßlichen Voraussetzungen auszugehen, mit welchen natürlich die Schülerinnen gelegentlich bekannt zu machen sind. Diese Voraussetzungen, welche nicht bloß für die in dieser (der 20.) Gruppe vorkommenden Stabbewegungen und Stabhaltungen, sondern auch für alle Bezeichnungen später vorkommender Stabübungen gelten, sind folgende:

a. Die Hände geben während der Übung den Griff an den Stabenden (bezw. in deren Nähe) nicht auf. Selbst bei ungleichem Verhalten der Arme schieben sich die Hände am Stabe nicht hin und her; höchstens wird dabei der Griff des gestreckten Armes etwas lockerer als der des gebeugten.

b. Der Stab wird in der angegebenen Richtung immer so weit als möglich bewegt. Die Arme (unter Umständen nur einer derselben) bleiben also immer oder werden völlig in dieser Richtung gestreckt, wenn nicht die Art des Ortes, an den der Stab gebracht werden soll, eine Beugung beider Arme (oder eines derselben) nötig macht.

c. Wenn die Natur dieses Ortes oder die Art der bei der Stabübung vorkommenden Armtätigkeiten, z. B. Vorheben beider Arme, oder ein beigefügter Ausdruck, wie z. B. „schulterhoch“ oder „Stabstellen“ u. dgl., schon den Begriff des Wagerecht- oder des Senkrechtheits mit sich bringt, so ist nicht nötig, bei der Angabe der Stabhaltung noch besonders zu sagen, daß der Stab wagerecht oder senkrecht gehalten werden soll.

d. Das Berühren des Körpers an irgend einer Stelle durch den Stab bei einer gewissen Stabhaltung soll einfach dadurch ausgedrückt werden, daß man sagt, der Stab befinde sich vor oder hinter, auf oder unter, neben oder an dieser Stelle.

Demnach sollen die 4, in dieser Gruppe vorkommenden Stabübungen in folgender Weise bezeichnet werden:

1. Stabheben vorw. (oder Vorheben des Stabes); dies führt zur wagerechten, schulterhohen Stabhaltung mit gestreckt vorgehobenen Armen.

2. Stabheben vorw. hoch (oder Hochheben des Stabes); dies führt zur wagerechten Stabhaltung über dem Kopfe mit gestreckt hochgehobenen Armen.

3. Stabheben vor beide Schultern; dies führt zur wagerechten, schulterhohen Stabhaltung mit aufwärtsgehobenen Unterarmen und abwärts gesenkten Oberarmen; der Stab berührt dabei den Körper zwischen Brust und Hals.

4. Überheben des Stabes hinter beide Schultern; der Stab wird dabei über den Kopf weggehoben und nach hinten soweit wagerecht gesenkt, daß er beide Schulterblätter berührt.

Ähnliche Ausdrücke (z. B. Stabsfenken vorw. schulterhoch und dergleichen) werden danach leicht zu verstehen sein.

Während des Unterrichtes, wenn in demselben die genannten Bezeichnungen häufig angewendet werden müssen, kann man ganz wohl sich sogar einer noch weitergehenden Abkürzung bedienen, indem man die vier oben erklärten Stabübungen einfach mit: 1. „Stab vor“, 2. „Stab hoch“, 3. „Stab vor die Schultern“, 4. „Stab hinter die Schultern“ bezeichnet. Dies sei indessen hier nur beiläufig erwähnt.

1. Gehen im Kreuz mit je 4 Schritten vor- und rückwärts, (wie bei Üb. 10, S. 17) und zugleich mit Stabheben vorw. hoch

beim 1. Vorwärts-, mit Stabsfenken vorw. tief beim 1. Rückwärtschritt, in 32 Zeiten mit links Antreten und mit links Drehen; ebenso rechts.

b. Dasselbe auch statt mit Hochheben mit Vorheben oder mit Überheben des Stabes hinter beide Schultern.

2. Bewegung im Kreuz mit je 2 Schottischhüpfen vorw. und 4 Schritten rückw., bei letzteren hohe, bei ersteren tiefe Stabhaltung.

3. Bewegung im Kreuz mit je 4 Schritten vorw. und 2 Schottischhüpfen rückw.; bei ersteren hohe Stabhaltung, beim ersten Schottischhupf Stabhaltung vor beiden Schultern und beim zweiten Hupf tiefe Stabhaltung.

4. Gehen im Kreuz wie bei Üb. 1, aber bei dem Vorwärtsgehen Stabhaltung hinter beiden Schultern, bei dem Rückwärtsgehen Stabhaltung vor beiden Schultern.

5. Bewegung im Kreuz wie bei Üb. 2, aber je in den ersten 4 Zeiten Stabhaltung vor beiden Schultern, in den 4 folgenden Stabhaltung hinter beiden Schultern.

6. Gehen im Kreuz wie bei Üb. 1, aber mit Wechsel der 4 obengenannten Stabhaltungen, jede 4 Zeiten lang während. In der Aufeinanderfolge derselben kann man verschiedene Änderungen eintreten lassen.

7. Während des Stehens, je in der ersten von 2 Schrittzeiten: Stabheben vorw. hoch mit Tupschritt links rückw.; Stabsfenken vorw. tief mit Schlußschritt links; sodann dasselbe mit dem rechten Fuß. Mit 8 Bewegungen dieser Art wechseln 2 Schottischhüpfen vorw. und 4 Schritte an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts); der ganze Wechsel viermal in 96 Zeiten.

8. Stabheben vorw. hoch mit Tupschritt links rückw., Stabsfenken vorw. (Schulterhoch) mit Tupschritt links vorw., abermaliges Hochheben des Stabes mit Tupschritt links rückw., endlich Herstellen der Grundstellung; dasselbe mit dem rechten Fuß; jede dieser 8 Bewegungen in der ersten von 2 Schrittzeiten; darauf zweimal je 2 Schottischhüpfen vor- und rückw., nach dem vierten Hupfe  $\frac{1}{4}$  Drehung links; der ganze Wechsel viermal (in 128 Zeiten); alsdann dasselbe mit rechts Antreten und rechts Drehen.

9. Wie Üb. 8, aber mit geänderter Reihenfolge der Armübungen, der Richtung der Tupschritte und des Hüpfens, dertart,

daß mit dem Vorheben des Stabes und mit dem Tuftritt vorw. begonnen wird, das Hüpfen aber erst rückw., dann vorw. geschieht.

10. Die Übungen 8 und 9 mit der Abänderung, daß dabei statt der Vor- oder der Hochhehalte der Arme die Stabhaltungen hinter und vor beiden Schultern oder diese 4 Haltungen nacheinander zur Anwendung kommen, und daß an die Stelle jedes ersten oder zweiten von 2 Schottischhüpfen 2 gewöhnliche Schritte treten.

21. Gruppe. **Ungleiche Armthätigkeiten mit dem Holzstabe\***, in Verbindung mit Wiegegang und im Wechsel mit Reihungen  
2. Ordnung.

Was die in dieser Gruppe vorkommende Bezeichnungen der Stabbewegungen und Stabhaltungen anbelangt, so gilt darüber zunächst das schon bei der vorigen Gruppe darüber Bemerkte. Außerdem kommt zu den dort erwähnten 4 Voraussetzungen noch folgende hinzu:

e. In Bezeichnungen wie z. B. Stabheben links (rechts) seitw. (vorw., hoch, etc.) soll mit dem Worte links (rechts) das linke (rechte) Stabende gemeint sein und ferner die Voraussetzung damit verbunden werden, daß dasselbe in der genannten Richtung möglichst weit bewegt wird und daß schließlich der ganze Stab in diese Richtung kommt, also dicht an den in derselben Richtung gestreckten Arm gehalten wird. In Fällen, wo diese Voraussetzung nicht zutreffen sollte, muß eben die schließliche Richtung des Stabes, oder der Ort, an den das andere Stabende gelangen soll, besonders angegeben werden.

Es mögen hier noch der Übersicht wegen und um Wiederholungen im folgenden zu ersparen, die wichtigsten der in diesem Buche erwähnten, aus der tiefen Stabhaltung vorlings beginnenden Stabbewegungen aufgezählt, die hier dafür gebrauchten Bezeichnungen genannt und die für den wiederholten Gebrauch beim Befehlen im Unterricht geeignet erscheinenden Abkürzungen der Angaben der betreffenden Stabhaltungen hinzugefügt werden. Der Kürze wegen sind nur die Bewegungen nach der linken Seite genannt.

A. Zu wagerechten Stabhaltungen:

1. bis 4. siehe S. 213.

5. Stabheben vor die Schultern, das linke Ende über

\*) Vergl. Nr. 3, 2d. u. 4e., S. 70 des I. Theiles dieses Buches.

dem rechten Arm; dies führt zur wagerechten Stabhaltung mit gekreuzten Armen. Abkürzung: „Stab links über rechts (vor die Schultern)“.

6. Überheben des Stabes rückwärts (vorn.) tief; dies führt zur tiefen Stabhaltung rücklings (vorlings). Abkürzung: „Stab rückw. (vorn.) tief“ (oder „hintenab“ zc.).

7. Stabheben links vorn. und an die rechte Schulter; dies führt zur Stabhaltung mit vorgestrecktem linkem Arm, die rechte Hand an der rechten Schulter. „Stab links vor“.

8. Stabheben links vorn. unter dem Arm; wie bei 7., aber die rechte Hand unter der linken Achsel. „Stab unterm Arm links vor.“

9. Stabheben links vorn. auf dem Arm; wie bei 7., aber die rechte Hand über der linken Schulter. „Stab auf dem Arm links vor.“

10. Stabheben links seitw. (Schulterhoch); der linke Arm ist seitw. gestreckt, die rechte Hand vor der linken Schulter. „Stab links seitw.“

11. Stabheben links rückw. (Schulterhoch mit Numpfdrehen); wie bei 10., aber mit Numpfdrehen links. „Stab links rückw.“

12. Stabschieben links rückw. hinter (bezw. neben) die Hüfte; der linke Arm ist gestreckt hinter dem Rücken, die rechte Hand vor oder neben der linken Hüfte. „Stab hinter die linke Hüfte.“

#### B. Zu schrägen Stabhaltungen:

13. Stabheben links seitw. schräg über den Kopf; der linke Arm ist seitw. gestreckt, der rechte über den Kopf gehoben. „Stab nach links schräg über den Kopf.“

14. Überheben des Stabes schräg hinter den Rücken, das linke Ende tief; der linke Arm ist gesenkt, die rechte Hand über der rechten Schulter. „Stab links tief schräg hinter den Rücken.“

#### C. Zu senkrechten Stabhaltungen:

15. Stabheben links hoch (senkrecht) an die linke Seite; der linke Arm ist hochgestreckt, die rechte Hand an der linken Seite. „Stab links hoch.“

16. Stabstellen vor den linken Arm, das linke Ende tief; der linke Arm ist gesenkt, die rechte Hand an (vor) der rechten Schulter. „Stab vor den linken Arm.“



17. Stabstellen auf die linke Hüfte, das rechte Ende hoch; die linke Hand kommt an die linke Hüfte, der rechte Arm gebeugt über den Kopf. „Stab auf die linke Hüfte, rechts hoch.“

18. Stabheben senkrecht vorw., das linke Ende unten; beide Arme sind nach innen vorgehoben, der linke schräg abw., der rechte schräg aufw. gestreckt. „Stab (senkrecht) vor, links unten.“

19. Stabsfenken links tief (bezw. schrägtief nach vorn) unter dem Arme, zugleich mit Kumpfsbeugen vorw.; der linke Arm ist dabei gerade (oder schrägvornw.) nach unten gesenkt, die rechte Hand unter der linken Achsel. „Stab links tief unter (hinter) dem Arme.“

Die hierbei in Klammern gesetzten Worte kann man zur Not auch noch bei Wiederholungen weglassen; sie brauchen überhaupt nur dann angewendet zu werden, wenn die Schülerinnen aus den anderen nicht hinlänglich das Gewollte erkennen.

Bei den nun folgenden Übungsbeispielen sei die Klasse als Säule offener Plankenviererreihen aufgestellt. Die Ausgangshaltung des Stabes sei dieselbe wie bei der vorigen Übungsgruppe.

1. 4 Wiegeschritte an Ort (links antretend) mit Stabheben abwechselnd links und rechts hoch (senkrecht an die linke oder rechte Seite) je beim ersten der 3 Tritte eines Wiegeschrittes („Stab abwechselnd links und rechts hoch“). Dabei soll das Stabschwingen von einer Seite nach der andern stets im Bogen nach unten geschehen.

Den 4 Wiegeschritten schließe sich als Zwischenbewegung zwischen die Wiederholungen derselben das Hinterreihen der vordersten zu einem Abstand von 2 Schrittängen von der letzten mit 12 Schritten an (dabei schräge Stabhaltung vorlings, wie sie in der Bemerkung zur vorigen Gruppe angegeben wurde). Während dessen gehen die andern zweimal 3 Schritte vorw. und 3 (kleinere) Schritte rückw. und gelangen dadurch bis zum früheren Standort der nächstvorderen. Das Ganze werde viermal ausgeführt in 96 Zeiten, so daß dadurch nach und nach alle einmal in der vordersten Stellungslinie gewesen sind.

b. Dasselbe mit rechts Antreten und rechts Hinterreihen; ferner auch mit widergleichem Antreten und Hinterreihen der ersten und zweiten in den Reihen, oder in den ersten und zweiten Reihen der Säule.

2. Wie Üb. 1, jedoch mit Stabstieben hinter die Hüfte nach der Seite, nach welcher geschritten wird.

Die Zwischenübung sei jetzt Vorreihen der letzten mit 12 Schritten, während dessen die andern vier Dreitritte vorw. gehen, aber nach dem ersten und vierten derselben sich umkehren und dadurch an den früheren Standort der nächsthinteren gelangen.

3. Nach  $\frac{1}{4}$  Drehung links aller, wodurch Stirnreihen entstehen: 4 Wiegeschritte an Ort mit Hüpfen in jeder 1. Zeit (Üb. 2, S. 194) und zugleich mit Stabstellen abwechselnd vor den linken oder rechten Arm, dabei das linke oder rechte Ende tief.

Die Zwischenübung sei jetzt Nebenreihen links der am weitesten rechts stehenden mit 6 Galoppsschritten links seitw. hinter den andern vorüber, worauf noch 1 Wiegeschritt rechts und 2 Tritte an Ort nebst Stehen in der 3. Zeit folgen. Unterdessen führen die andern zweimal je einen Wiegeschritt links an Ort und einen Dreitritthupf seitw. rechts aus, damit allmählich rechtshin weiter rückend, im übrigen wie bei Üb. 1.

4. Wie Üb. 3, jedoch das Hüpfen beim Wiegeschritt in jeder 3. Zeit und in jeder 1. Zeit Stabheben senkrecht vorw., wobei stets diejenige Hand, nach deren Seite gegangen wird, unten sich befinden soll.

Bei der Zwischenübung findet jetzt das Nebenreihen links vornvorüber mit 6 Galoppsschritten seitw. rechts und mit  $\frac{1}{2}$  Drehung links zu Anfang und Ende derselben statt, welchen sich 2 Wiegeschritte an Ort anschließen.

5. In Flankenreihen wie bei Üb. 1 (jetzt auch als Linie zweier Flankenpaare aufzufassen): 4 Wiegeschritte vorw. mit der Stabhaltung wie bei Üb. 1, 4 Wiegeschritte rückw. mit der Stabhaltung wie bei Üb. 2, im Wechsel mit Hinterreihen der vordersten wie bei Üb. 1, wobei aber diese in einer Schängellinie durch die Abstände zwischen den einzelnen sich bewegt; daran schließe sich noch ein Umkreisen der letzten von je zweien durch die vordere derselben mit 4 Dreitritthüpfen; im übrigen wie bei Üb. 1.

6. In Flankenreihen wie vorher: 8 Wiegeschritte an Ort, nach jedem zweiten  $\frac{1}{4}$  Drehung links, und bei je 2 Wiegeschritten das einmal Stabhaltung wie bei Üb. 3, das andermal wie bei Üb. 4; darauf Vorreihen der letzten von vierten mit Durchschängeln im

Gehen mit 12 Schritten und zuletzt Umkreisen der vorderen von je zweien durch die letzte derselben, im übrigen wie vorher.

b. Statt der Stabhaltung wie bei Üb. 3 nehme man auch das Stabstellen auf die Hüfte wie bei Nr. 17 (S. 217).

7. In der Stirnlinie des Doppelpaares: 2 Wiegeschritte an Ort, zweimal im Wechsel mit 3 Galopp hüpfen seitw. und darauffolgendem Wiegeschritt; in der ersten Zeit jedes linken Wiegeschrittes Stabstellen auf die linke Hüfte, das rechte Ende hoch (wie oben bei Üb. 6 b.), beim Wiegeschritt rechts umgekehrt. Beim Galopp hüpfen werde der Stab vor beide Schultern gehoben. Als Zwischenübung diene das Nebenreihen mit Durchschlängeln und mit Galopp hüpfen seitwärts, im übrigen wie bei Üb. 3; auch so, daß je die eine hintenvorüber, die nächste vornvorüber beginnt. Dem Nebenreihen folge wieder das Umkreisen in den Paaren, ähnlich wie vorher.

8. Zweimal Wechsel von 2 Wiegeschritten an Ort und von Kreuzzwirbeln seitw. mit darauffolgendem Wiegeschritt; bei den ersten 2 Wiegeschritten Stabschwingen in einer der oben genannten Weisen, beim Kreuzzwirbeln Stabschwingen im Kreise seitw. auf und ab. Wenn beim Kreuzzwirbeln links gedreht wird, schwingen die fortwährend gestreckt bleibenden Arme zuerst seitw. links auf, so daß der Stab am Ende der ersten  $\frac{1}{4}$  Drehung durch die senkrechte Haltung vorlings (der rechte Arm unten) ohne Verweilen sich weiter bewegt zur wagerechten Haltung über dem Kopfe, die er am Schlusse der ersten halben Drehung erreicht hat, worauf er in der 2. Hälfte der Drehung sich wieder durch die senkrechte Haltung vorlings (der linke Arm unten am Ende der  $\frac{3}{4}$  Drehung) in die Tiefhaltung vorlings zurückbewegt. Mit dem sich anschließenden Wiegeschritt wird er wieder ohne Unterbrechung der Bewegung links seithoch in die senkrechte Haltung geschwungen. Der dritte dieser 6 Wiegeschritte wird mit  $\frac{1}{4}$  Drehung verbunden, so daß bei den Wiederholungen dieser Wechsel die SchülerInnen bald in Stirn-, bald in Flankenlinien stehen. Zwischen diese Wiederholungen werden dann die entsprechenden und oben beschriebenen Reihungen (2. Ordnung) mit Durchschlängeln und darauffolgendem Umkreisen eingeschaltet.

## IX. Beinübungen.

22. Gruppe. **Kniewippen eines Beines mit Tupftritt des andern, im Wechsel mit Kreisen und mit Reihungen im Stern oder im Ring des Doppelpaares.**

Die hier vorkommenden Beinübungen sind dieselben wie die bei den Üb. 3, 4 und 5, S. 200 u. f. dem Wiegeschritt beigefügten, nur daß jetzt jedesmal das spreizende Bein mit der Fußspitze in der ersten Schrittzeit der Bewegung auf den Boden tupft und in der zweiten mit Schlußtritt dem andern, sich streckenden Beine wieder sich anschließt. Eine Abart dieser Übungen wird darin bestehen, daß der Tupftritt beim Spreizen weggelassen wird.

Die vier im Stern oder im Ring aufgestellten Schülerinnen sollen je zwei kleine Schrittlängen von einander entfernt sein, so daß noch ein Händefassen der sich gegenüberstehenden sowie der nebeneinanderstehenden gut möglich ist.

1. Im Stern rechts: viermal Kniewippen abwechselnd rechts und links mit Tupftritt (links und rechts) vorw., in 8 Zeiten; alsdann mit 4 Schottischhüpfen vorw. im Stern Kreisen; das Ganze viermal; beim viertenmale aber nur 3 Schottischhüpfe vorw. und 2 Schritte an Ort mit  $\frac{1}{2}$  Drehung nach innen, so daß sich unmittelbar daran die widergleiche Ausführung der Übung mit rechts Antreten im Stern links anschließen kann; die ganze Folge in 128 Zeiten.

2. Wie Üb. 1, aber mit Tupftritt rückw. beim Kniewippen.

3. Dasselbe Kniewippen wie bei Üb. 1 wechsele nun das erstemal mit Kreisen im Stern mittelst zweier Schottischhüpfen, worauf sofort mit 2 weiteren Schottischhüpfen die zweiten sich nach außen (also links) neben die an Ort hüpfenden ersten reihen. In dieser Stellung, ähnlich der bei der Schwenkmühle, nur daß hier die mittleren durch einen beinahe 2 Armlänge großen Abstand voneinander getrennt sind (Fig. 77) erfolgt zunächst wieder das Kniewippen wie vorher, dem sich dann mit 2 Schottischhüpfen die Weiterbewegung im Kreise und sodann mit 2 weiteren Schottischhüpfen das Vorreihen der zweiten vor die ersten zur Herstellung des Sternes anschließt.

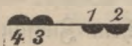


Fig. 77.

Dieser ganze Übungswechsel wird nun von vorn wiederholt derart,

daß jetzt die ersten die Reihungen ausführen und daß bei der letzten derselben wieder eine halbe Drehung aller und sodann die wider- gleiche Ausführung wie bei Übung 1 erfolgt.

4. Wie Üb. 2, jedoch mit Zwischenübungen wie bei Üb. 3, nur daß jetzt das einemale das Nebenreihen neben die nachfolgende (zuerst der ersten links neben die zweiten), das nächstemal das Hinterreihen stattfindet.

5. Das Kniewippen wie bei Üb. 1 wechsele nun je nach einer Zwischenübung ähnlich wie bei Üb. 4, mit dem Kniewippen wie bei Üb. 2. Diese Zwischenübung unterscheide sich von jener jedoch einmal dadurch, daß die nebenreihende sich in entgegen- gesetzter Stirnstellung neben die nachfolgende stellt (Fig. 78) und zum andern dadurch, daß, nachdem in dieser Stellung das Kniewippen mit Tupstritt rückw. ausgeführt wurde, nun das Rad links der Paare mit 2 Schottischhüpfen und sofort das Hinterreihen der äußeren mit 2 weiteren Schottischhüpfen folgt.

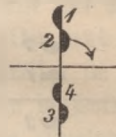


Fig. 78.

6. Im Ring vorlings: viermal Kniewippen abwechselnd rechts und links mit Tupstritt links und rechts seitw. in 8 Zeiten; darauf 4 Galopp Schritte seitw. links, einen Galoppdoppelschritt seitw. rechts und einen Nachstellschritt seitw. links; den ganzen Wechsel viermal, beim viertenmal aber statt des Nachstellschrittes einen zweiten Galoppdoppelschritt, woran sich sofort die widergleiche Ausführung der ganzen Übung anschließt.

7. Wie Üb. 6, jedoch mit Tupsritten hintenvorüber, wobei zugleich ein mäßiges Rumpfvorrehen eintrete. Auch die Zwischenübung ändere man ab, indem man z. B. an die Stelle des Galoppdoppelschrittes einen Wiegehupf treten läßt.

8. Wie Üb. 6, jedoch mit einer Abänderung der Zwischenübung ähnlich wie bei Üb. 3. Nämlich die Kreisbewegung im Ring findet nun mit 4 Galopp hüpfen seitw. statt, worauf die zweiten noch 2 Galopp hüpfen weiter hüpfen und mit einem sich anschließenden Nachstellschritt seitw. links hinter die an Ort verweilenden ersten reihen. In dieser Linie zweier sich gegenüberstehenden Flankenpaare (Fig. 79), worin die hintenstehenden die Hände auf die Schultern der vorderen legen und diese die Geg-



Fig. 79.

nerin an den Händen gefaßt haben, erfolgt zuerst wieder das Kniewippen und das Galopp hüpfen seitw. wie vorher, nur daß jetzt die zweiten sich zuletzt wieder links neben die ersten in die Stellung zum Ring reihen. Bei der Wiederholung des Wechsels verfahren die ersten wie vorher die zweiten, worauf die widergleiche Ausführung der Übung folgt.

9. Das Kniewippen wie bei Üb. 6 wechsele nun nach einer Zwischenübung ähnlich wie bei Üb. 8 mit dem Kniewippen wie bei Üb. 7 ab. Die Abänderung der Zwischenübung bestehe nun darin, daß während des Hinterreichens, z. B. der zweiten nach links, die ersten  $\frac{1}{2}$  Drehung machen, so daß die einzelnen der Paare Stirn gegen Stirn stehen (Fig. 80). In dieser Stellung werde nach dem Kniewippen mit Tupftritt hintenvorüber mit 4 Galopphüpfen links seitw. zuerst im Ring der Paare gehüpft, worauf sofort die zweiten wieder sich links neben die ersten, die unterdessen wieder sich umkehren, in die Stellung zum Ring des Doppelpaares reihen; im übrigen wie bei Üb. 8.

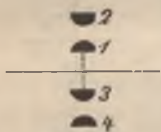


Fig. 80.

10. Im Stern rechts: achtmal Kniewippen abwechselnd rechts und links, je zweimal mit Tupftritt vorw. und zweimal mit Tupftritt rückw. im Wechsel; darauf Kreisen im Stern mit 4 Schottischhüpfen vorw. und mit nachfolgendem Vorreihen in den Paaren, außen vorüber mit 4 Schottischhüpfen; im übrigen wie bei Üb. 1. Dieser Wechsel der Übungen im Stern rechts und links zusammen währt 256 Zeiten.

11. Im Ring vorlings: achtmal Kniewippen wie bei Üb. 10, aber nun je zweimal mit Tupftritt seitw. und zweimal mit Tupftritt hintenvorüber; darauf Kreisen im Ring mit 4 Galoppschritten seitw. links und einem Galoppdoppelschritt rechts. Während nun die ersten noch einen Galoppdoppelschritt linkshin hüpfen und 8 Zeiten lang stehen bleiben, hüpfen die zweiten mit Galopp seitw. links hinter den ersten vorüber und reihen sich links neben sie wieder in die Stellung zum Ring des Doppelpaares; im übrigen wie vorher.

12. Im Stern rechts: achtmal Kniewippen abwechselnd rechts und links und dabei viermal mit Wechsel des

Tupftrittes links vorw. und rechts rückw., die 4 folgendenmale umgekehrt; alsdann wieder Kreisen im Stern mit 4 Schottischhüpfen, worauf die zweiten 2 Seitsschritte nach außen und innen, mit Tupftritt vornvorüber je in der 4. Zeit, gehen, während die ersten, welche statt des 4. Schottischhüpfes 2 Schritte gegangen sind, sich mit je 4 Galoppschritten seitw. rechts und links derart umkreisen, daß sie auf dem Hinwege Gesicht gegen Gesicht, auf dem Herwege Rücken gegen Rücken an einander vorüberhüpfen. Bei der Wiederholung tauschen beide Rotten ihre Thätigkeiten. Am Schlusse der vierten Ausführung dieses Wechsels machen alle  $\frac{1}{2}$  Drehung, um denselben in widergleicher Weise zu wiederholen.

13. Im Ring vorlings finde in ähnlicher Weise wie bei der vorigen Übung ein Wechsel der Tupftritte seitw. und hintenvorüber statt und im Anschluß daran ein Kreisen im Ring und ein darauf folgendes Umkreisen in den Rotten in Form der kleinen Kette mit 2 Schottischhüpfen, während die einzelnen der andern Rotte je 2 Schottischhüpfen rück- und vorw. hüpfen.

**23. Gruppe. Tupftritt mit Kniebeugen des Standbeines\*) und mit Stabübungen, im Wechsel mit Hüpfübungen und mit Platzwechsel in der Säule des Doppelpaares.**

In Reihen und Rotten der Säule jedes Doppelpaares sei ein Abstand von 2 Schrittängen zwischen den einzelnen. Die Aufstellung derselben bildet ein Viereck. Die an den Endpunkten einer Diagonale dieses Vierecks stehenden Schülerinnen, welche in der Linie des Doppelpaares die mittleren oder äußeren desselben sein würden, sollen in folgendem der Kürze wegen die Schrägen genannt werden. Bezüglich des Stabes vergl. die Bemerkungen zur 20. und 21. Gruppe.

1. Vorbereitende Übungen.

a. Nach Befehl: Tupftritt links vorw. mit Kniebeugen (rechts) sowie mit Stabheben links vorw. und an die rechte Schulter — 1! Zurück in die Grundstellung — 2! Dasselbe rechts — 3! — 4! Wiederholt.

\*) Vergl. Nr. 28, S. 28 des I. Teiles dieses Buches, wo diese Übung kurzweg „Tupftritt“ (zur „Fluchtstellung“) genannt ist.

b. Tupschritt mit Kniebeugen und mit Stabheben wie vorher (bei a.) — 1! Zurück in die Grundstellung und sofort Tupschritt rechts vorw. mit Kniebeugen und mit Stabheben rechts vorw. — 2! Aermaliger Wechsel der Stellung — 3! Herstellen der Grundstellung — 4! Wiederholt.

c. Die Übung b. im Takte derart, daß jeder Tupschritt in der ersten von 3 Zeiten, die Rückkehr in die Grundstellung in jeder 3. Zeit stattfindet.

2. 4 Tupschritte wie bei Üb. 1c., abwechselnd links und rechts vorw. in 12 Zeiten, darauf 4 Wiegeschritte an Ort (auch mit Stabheben seitw. hoch wie bei Üb. 15, S. 216), den 3. mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links, der ganze Wechsel viermal in 96 Zeiten. Dasselbe widergleich.

3. 4 Tupschritte mit Kniebeugen und mit Stabheben wie bei der vorigen Übung; darauf 3 Galoppschritte seitw. hin und her und 2 Wiegeschritte an Ort; nach dem zweiten Wiegeschritt  $\frac{1}{4}$  Drehung links und sofort Wiederholung des ganzen Wechsels (mit Tupschritt links vorw. beginnend). Dasselbe widergleich.

4. Wie Üb. 3, aber es folgen sich je 8 Tupschritte in der Weise der vorigen Übung, wovon der 5. jedoch mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links verbunden ist, worauf auch der Wechsel der Galopphüpfse hin und her und der 2 Wiegeschritte zweimal, das zweitemal nach einer halben Drehung links, ausgeführt wird. Statt der 3 Galoppschritte seitw. sollen jedoch nur je 2 mit Tupschritt vorw. über in der 3. Zeit gemacht werden.

5. Wie Üb. 4, aber an die Stelle der  $\frac{1}{2}$  Drehung mit Wiederholung des Galopphüpfens hin und her und der 2 Wiegeschritte trete jetzt (nach 36 Zeiten) ein Platzwechsel zweier Schrägen mit links Kreisen um das Viereck und mit 12 Schritten, während die beiden andern Schrägen noch 4 Wiegeschritte an Ort gehen



(Fig. 81). Dieser Platzwechsel wird zuerst von der ersten und vierten vorgenommen, indem sie, ihre linke Seite dabei der Vierecksmitte zuwendend, außen an ihrer Reihengenossin vorübergehen und sich an dem frühern Standorte der mitkreisenden aufstellen.

Fig. 81. Der ganze Wechsel von Tupschritten, Hüpfen und Gehen wird viermal derart wiederholt, daß das einermal die



einen Schrägen, das nächstemal die andern ihre Plätze wechseln und schließlich, nach 192 Zeiten, die anfängliche Aufstellung aller wieder hergestellt ist.

b. Dasselbe mit rechts Untreten.

6. Wie Üb. 5, jedoch mit Tupftritt rückwärts beim Kniebeugen und mit Stabheben vorw. unter dem Arme auf der Seite des rückgestellten Fußes. Die folgende Hüpfübung werde derart verändert, daß die 2 Wiegeschritte den Galoppschritten vorausgehen. Der Platzwechsel der Schrägen finde jetzt mit rechts Kreisen, also mit Vorübergehen an der Nottengenossin statt (Fig. 82).

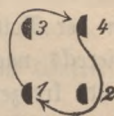


Fig. 82.

7. Wie Üb. 5, aber mit Tupftritt links (rechts) seitw. und mit Stabheben rechts (links) hoch (senkrecht an die rechte bezw. linke Seite). Bei dem Hüpfen werden die beiden Wiegeschritte zwischen das Galopphüpfen hin und her eingeschaltet. Der Platzwechsel der Schrägen erfolgt nun mit Umkreisen rechts um die Reihengenossin (Fig. 83).

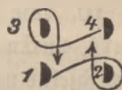


Fig. 83.

8. Wie Üb. 7, aber mit Tupftritt hintenvorüber und mit Stabschieben hinter die Hüfte auf der Seite des rückgestellten Fußes. Ferner werden jetzt die Galopphüpfen hin und her zwischen die beiden Wiegeschritte eingeschaltet, und der Platzwechsel der Schrägen wird mit Umkreisen links um die Nottengenossin ausgeführt (Fig. 84).

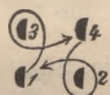


Fig. 84.

9. Tupftrittwechsel vor- und rückw. links mit Kniebeugen rechts je in der ersten von 3 Schrittzeiten (in jeder 3. Zeit erfolgt ein flüchtiges Kniestrecken, während dessen das spreizende Bein in die entgegengesetzte Spreizhaltung ohne Schlußtritt dazwischen sich bewegt), in der 10. Zeit Schlußtritt mit darauf folgendem Stehen während der 11. und 12. Zeit. Beim Tuftritt links vorw. werde der Stab wieder wie bei Üb. 1 links vorgehoben, beim Tuftrittwechsel aber derart umgelegt, daß das vordere Stabende sich in senkrechter Ebene nach unten und rückw. unter die rechte Achsel bewegt, und somit beim Tuftritt links rückw. der Stab unter dem rechten Arme vorgehoben wird (wie bei

Üb. 2). Daran schließt sich sofort die widergleiche Ausführung mit Kniebeugen links und Tupftritt rechts.

Die darauf folgende Hüpfübung bestehe nun aus 3 Galopp-hüpfen mit darauffolgendem Wiegeschritt seitw. hin und her.

Dieser Hüpfübung schließt sich sofort ein Platzwechsel der beiden des ersten Paares mit 12 Schritten an, indem diese, außen an der Kottengenosfin vorübergehend, durch die Diagonale des Vierecks nach dem Standorte der Reihengenosfin sich begeben. Beide kreuzen sich dabei in der Mitte des Vierecks und es muß wie auch bei den nachfolgenden Übungen bestimmt werden, welche vornvorüber gehen soll. Bei der nächsten Wiederholung des ganzen Übungswechsels findet dieser Platzwechsel im zweiten Paare statt, u. s. w. (Fig. 85).

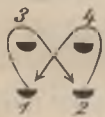


Fig. 85.

10. Wie Üb. 9, aber es wird die Übung mit Tufftritt links rückw. begonnen. Der Stab wird dabei mit Umlegen abwechselnd unter dem linken oder rechten Arme mit diesem vorgehoben.

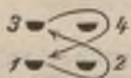


Fig. 86.

Die sich anschließende Hüpfübung bestehe jetzt aus Galoppdoppelschritt seitw. mit Nachstelltritt und Wiegeschritt seitw. hin und her.

Darauf folge der Platzwechsel in den Kotten mit außen Vorübergehen an der Reihengenosfin

(Fig. 86).

11. Wie Üb. 9; aber es wechseln Tufftritt seitw. und Tufftritt hintenvorüber miteinander. Der Stab, zuerst seithoch geschwungen wie bei Üb. 7, wird beim Tufftrittwechsel umgestellt derart, daß er wieder senkrecht vor dieselbe Schulter wie vorher kommt, nur ist die früher obere Hand jetzt unten an der Hüfte, der früher vor dem Leib herüber gebeugte Arm nun gebeugt über den Kopf gehoben. Beim nächsten Tufftrittwechsel tritt wieder die vorige Stabhaltung ein.

Die sich anschließende Hüpfübung bestehe nun aus einem Schottischhupf mit Nachstelltritt (in der 3. Zeit) und einem nachfolgenden Wiegeschritt seitwärts hin und her.

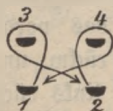


Fig. 87.

Darauf folgt wieder Platzwechsel in den Reihen mit innen Vorübergehen an der Kottengenosfin und mit Umkreisen derselben (Fig. 87).

12. Wie Üb. 11, aber mit Vertauschung der Richtung der Tupfstritte (also hintenvorüber links beginnend) sowie der Stabhaltungen.

Bei der angeschlossenen Hüpfübung folge einem Seitritt ein Schottischhupf mit Kreuzschritt hintenvorüber und ein Wiegeschritt, im Wechsel seitw. hin und her.

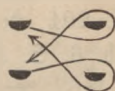


Fig. 88.

Der Platzwechsel geschehe wieder in den Rotten mit Umkreisen in den Reihen, sonst wie bei Üb. 11 (Fig. 88).

13. Kniebeugwechsel in der Vorschrittstellung mit Wechsel der Stabhaltung: zuerst Tufftritt links vorn. mit Kniebeugen rechts und mit Stabheben vorwärts; in der 4. Zeit Kniebeugwechsel, wobei die rechte Ferse sich vom Boden erhebt, und zugleich Überheben des Stabes hinter beide Schultern; in der 7. Zeit abermaliger Kniebeugwechsel mit Vorheben des Stabes (durch die sich nach vorn streckenden Arme), in der 10. Zeit Herstellen der Ausgangsstellung und Stehen in dieser während der 2 nächsten Zeiten. Darauf folge dieselbe Übung mit vorgestelltem rechtem Fuß.

Im Anschluß daran werde mit Kreuzzwirbeln und Wiegeschritt seitw. hin und her gegangen und alsdann mit 12 Schritten der Platzwechsel in den Paaren mit hinten Vorübergehen an der Schrägen ausgeführt (Fig. 89).



Fig. 89.

b. Dasselbe auch mit Tufftritt rückw. und mit Ueberheben des Stabes hinter beide Schultern beginnend.

14. Wie Üb. 13, aber Kniebeugwechsel in der Seitrittstellung und Wechsel der Stabhaltung vor und hinter beiden Schultern.

Beim nachfolgenden Kreuzzwirbeln und beim Wiegeschritt werde nun je in der ersten von 3 Zeiten gehüpft („Anhüpfen“ wie bei Üb. 3, S. 207) und der Platzwechsel in den Rotten, sonst wie vorher, vorgenommen (Fig. 90).



Fig. 90.

15. Kniebeugwechsel wie bei Üb. 13, aber zugleich mit Vierteldrehung nach der Seite des sich streckenden Beines. Beim Tufftritt vorn. werde der Stab wieder wie bei Üb. 1 mit einem Arme vorgehoben, bei der Drehung aber mit dem andern

Arm schräg hinter den Rücken übergehoben, so daß jener nun tief gesenkt ist, im übrigen wie bei Üb. 1.

Das Kreuzzwirbeln werde nun mit Trittwechseln wie bei Üb. 2 c, S. 204, der Wiegeschritt mit Hüpfen in der 3. Zeit wie bei Üb. 6, S. 195, ausgeführt.

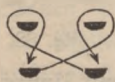


Fig. 91.

Der Platzwechsel geschehe in den Reihen mit Umkreisen der Schrägen, an welchen zuerst vorn- vorüber gegangen wird (Fig. 91).

b. Dasselbe auch mit Tupschritt rückw. und mit Stabheben vorw. unter dem Arme auf Seite des rückgestellten Fußes begonnen.

16. Wie Üb. 15, aber mit Tupschritt seitw. Der Stab wird wieder wie bei Üb. 7 zuerst seithoch geschwungen und bei der Drehung schräg hinter den Rücken gesenkt, so daß das vorher obere Ende nun tief gehalten wird.

Beim Kreuzzwirbeln findet nun in der 2. und 3. Zeit ein Schottischhupf wie bei Üb. 6, S. 208 und beim Wiegeschritt ein Hopfen bei dem 3. Tritt statt.



Fig. 92.

Der Platzwechsel geschehe nun in den Rotten mit Umkreisen der Schrägen, im übrigen wie vorher (Fig. 92).

Anmerkung. Ähnliche Übungen, z. B. solche, wobei das Kniebeugen mit Tupschritt zugleich mit Drehungen verbunden ist, wobei ferner die den Platz wechselnden Schülerinnen in ungleicher Weise dies thun u. dgl. m., seien hier nur angedeutet.

## X. Rumpfübungen.

Obwohl es zweckmäßig ist, die Rumpfübungen in unmittelbare Aufeinanderfolge mit den obengenannten Beinübungen zu bringen, damit Ober- und Unterkörper möglichst gleichmäßig bethätigt werden, und deshalb auch die in den obigen Übungsgruppen genannten Aufstellungsarten der Klasse und dieselben Zwischenübungen zwischen den Wiederholungen wie dort dazu angewendet werden können, so sollen dennoch, um den Lehrer mit möglichst vielen Übungsformen, unter welchen er dann nach Bedürfnis wählen kann, bekannt zu machen, die Rumpfübungen hier noch in zwei besonderen Zusammenstellungen beschrieben werden.

24. Gruppe. Rumpfübungen mit dem Stabe, als Anfügung an den Schlußtritt aus einer Schrittstellung oder an andere Rumpfübungen, im offenen Stirnring von 4 Paaren.

Die 8 im Kreise, Gesicht nach der Mitte, aufgestellten Schülerinnen haben einen Abstand von 2 kleinen Schrittlängen von einander. Der Durchmesser des Kreises beträgt alsdann etwa 6 Schritte.



Fig. 93.

1. Wechsel von Kniebeugen eines Beines mit gleichzeitigem Tuptritt vorw. des anderen Beines und von Schlußtritt des letzteren mit gleichzeitigem Rumpfbeugen vorwärts.

Es werde mit Kniebeugen rechts, mit Tuptritt links vorw. und mit Stabheben links vorw. (und an die rechte Schulter) begonnen. In der 4. Zeit folgt Kniestrecken mit Schlußtritt links, gleichzeitiges Rumpfbeugen vorw. und Stabsenken rechts tief unter dem Arm (der rechte Arm ist schräg abwärts gesenkt; vergl. Nr. 19, S. 217); in der 7. und 10. Zeit wechseln noch einmal beide Stellungen mit einander, in der 12. Zeit wird die Grundstellung hergestellt.

Daran schließen sich mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links 3 Dreitritthüpfe vorw. und 3 Schritte mit  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, womit eine Fortbewegung um  $\frac{1}{4}$  des Kreises und die Wiederherstellung des Stirnringes bewerkstelligt werden soll. Das Ganze wird viermal ausgeführt in 96 Zeiten.

b. Dasselbe widergleich mit rechts Antreten zc.

2. Wie Üb. 1, aber mit achtmaligem Stellungswechsel dergestalt, daß je die erste von 2 Stellungen wieder eine Kniebeugstellung mit vorgestelltem Fuße wie bei Üb. 1 ist, wobei aber linker und rechter Fuß mit einander wechseln. Damit ist zugleich das Stabheben vorw. (durch beide Arme) verbunden. Jede zweite Stellung ist wieder eine Schlußstellung der gestreckten Beine mit Vorbeughalte des Rumpfes und mit tiefgesenktem einen Stabende auf der Seite des Fußes, der vorher den Schlußtritt machte, in der Weise wie bei Üb. 1. An diese Übung in 24 Zeiten schließt sich wie bei Üb. 1 die Vorwärtsbewegung der ersten im Viertelkreis an, während dessen die zweiten 2 Drei-

tritt hüpfen vor- und rückwärts hüpfen, worauf beide mit dieser Thätigkeit wechseln, die ersten nach der Kreismitte hin und her, die zweiten auf dem Kreisumfang hüpfen (Fig. 95). Das Ganze wird viermal in 192 Zeiten wiederholt.

b. Dasselbe widergleich mit rechts Antreten 2c. 2c.

3. Wie Üb. 2, jedoch mit Tuptritt rückw. und mit Stabheben vorm. unter dem Arme derselben Seite und darauffolgendem Kumpfbeugen rückw. zugleich mit dem Schlußtritt und mit Hochheben des Stabes durch beide Arme.

Die daran anzuschließende Zwischenbewegung unterscheidet sich von der bei Üb. 2 beschriebenen nur dadurch, daß die nach der Kreismitte hin- und herhüpfenden Schülerinnen den 2. Dreitritthupf, wenn links angetreten wurde, mit  $\frac{1}{2}$  Drehung links verbinden, den 3. also wieder vorm. nach dem Kreisumfang hin hüpfen, dann aber mit 3 Schritten an ihren früheren Standort zurückgelangen, u. s. w.

4. Wie Üb. 2, aber die eine der beiden mit einander wechselnden Stellungen ist eine Kniebeugstellung ähnlich wie bei Üb. 1, aber mit seitgestelltem Fuße und mit Stabhaltung hinter beiden Schultern. Die andere Stellung ist die Schlußstellung der gestreckten Beine mit Kumpfdrehhalte und mit Stabhaltung an dem seit- bezw. rückgehobenen einen Arme, wobei das Kumpfdrehen und das Armheben nach der Seite des schreitenden Fußes, letzteres rückw. im Vergleich zur anfänglichen Stirnrichtung, stattfand.

Dieser Stellungswechsel wird aber zunächst nur von den zweiten in 24 Zeiten ausgeführt. Unterdessen hüpfen die ersten hin und her wie bei Üb. 3 und darauf (statt auf dem Kreisumfang) vor den zweiten vorüber an den Standort der Motten-genossin zur Linken. Alsdann verfahren die einen wie vorher die andern. Im übrigen wie vorher.

5. Wie Üb. 2, aber nur viermaliger Stellungswechsel. Die eine Stellung ist dabei eine Kniebeugstellung ähnlich wie bei Üb. 1, aber mit kreuzend rückgestelltem Fuße und mit (wagerechter) Stabhaltung neben der Hüfte auf der Seite des rückgestellten Fußes (vergl. Nr. 12, S. 216). Die zweite Stellung ist wieder Schlußstellung der gestreckten Beine mit Beughalte des Kumpfes nach der Seite des gebeugt gewesenen

Beines und mit senkrechter Stabhaltung auf der anderen Seite, so daß z. B. beim Seitbeugen rechts der linke Arm hochgehoben und dem Kopfe möglichst genähert, die rechte Hand an der linken Seite befindlich ist. Der Stab erhält dadurch eine nach der rechten Seite etwas geneigte Haltung dicht neben dem Kopfe.

Dieser Stellungswechsel wird wieder von allen gleichzeitig, aber nur in 12 Zeiten ausgeführt, worauf die zweiten wie bei Üb. 2 nach der Kreismitte hin und her, die ersten aber wie bei Üb. 1 auf den Kreisumfang hinter jenen vorüberhüpfen. Nach 12 Zeiten beginnt wieder die Stabübung wie vorher, sodann das Hüpfen, wobei die einen so verfahren wie vorher die andern. Im übrigen wie bei den vorigen Übungen.

6. Kumpfbeugen viermal, abwechselnd vorw. und rückw. je in der ersten von 3 Schrittzeiten, in der 12. Zeit Herstellen der Grundstellung. Beim Vorbeugen erfolgt Tieffensen des linken, das anderemal des rechten Stabendes wie bei Nr. 19, S. 217, beim Rückbeugen aber Hochheben des Stabes mit beiden Armen.

Während die zweiten in dieser Weise beugen, hüpfen die anderen mit 2 Dreitritthüpfen gegen die Kreismitte und zurück und üben darauf das Kumpfbeugen in derselben Weise, während die zweiten wie vorher jene hin- und herhüpfen. Sofort, nach 24 Zeiten, wird dieser Wechsel mit der Abänderung wiederholt, daß der 2. Dreitritthupf mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links verbunden, der 3. vorw. gehüpft und der 4. durch 3 Schritte vorwärts mit nachfolgender  $\frac{1}{2}$  Drehung links ersetzt wird, wodurch jede einzelne an den Standort ihrer Kottengenossin zur Linken gelangt (Fig. 94). Der ganze Wechsel von 48 Zeiten viermal, u. s. w.

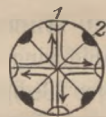


Fig. 94.



Fig. 95.

7. Wie Üb. 7, aber der Kumpfbeugwechsel fängt mit Rückbeugen an und wird zuerst von den ersten ausgeführt, während die zweiten mit Hintenvorüberhüpfen, wie bei Üb. 5, sich links nebenreihen (Fig. 96) und nun am Standort ihrer Kottengenossin zur Linken die Kumpfübung ausführen, worauf sie nach der Kreismitte hin- und herhüpfen und zum zweiten-

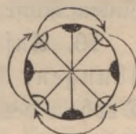


Fig. 96.

mal den Kumpf hin und herbeugen. Unterdessen verfahren die ersten ebenso, nur geht bei ihnen das Kumpfbeugen immer dem Hüpfen voraus.

8. Kumpfheugen seitw. abwechselnd links und rechts mit Stabheben abwechselnd rechts und links hoch in die Haltung wie bei Üb. 5; im übrigen wie bei Üb. 6.

Alle machen gleichzeitig diese Kumpfübung in 12 Zeiten, wobei auch erste und zweite widergleich beginnen können, und hüpfen dann mit schräg vor dem Leibe gehaltenem Stabe (wie dies in der Bemerkung zur 20. Gruppe, S. 212, angegeben wurde) und mit 2 Dreitritthüpfen vorm. nach der Mitte, wodurch eine gedrängte Ringstellung aller entsteht (Fig. 97). Während nun die zweiten wieder zurückhüpfen, hüpfen die ersten wie bei Üb. 6 vor den zweiten vorüber an den Standort ihrer Kottengenossin.



Fig. 97.

Nun folgt wieder die Kumpfübung aller und das Hüpfen wie vorher, nur daß jetzt die zweiten an den Standort ihrer Kottengenossin hüpfen. Nach achtmaliger Ausführung dieses Wechsels von 24 Zeiten stehen alle wieder wie vor Beginn der Übung.

9. Kumpfdrehen abwechselnd links und rechts mit Stabschwingen abwechselnd links und rechts seitwärts schulterhoch. Dieser Wechsel wird achtmal von allen gleichzeitig und gleich, oder widergleich von den ersten und zweiten, in 24 Zeiten ähnlich wie bei Üb. 8 ausgeführt.

Darauf begeben sich die ersten im Bogen nach vorn, mit 3 Dreitritthüpfen und mit 3 Schritten vorm., an den Standort der Kottengenossin zur Linken wie bei der vorigen Übung und hüpfen hier einen Dreitritthupf rückw. (von der Kreismitte hinweg), wieder 2 Dreitritthüpfe vorm. und einen rückw. Unterdessen hüpfen die zweiten in ähnlicher Weise, nur daß sie zuerst hin und her und dann erst an den Standort ihrer Kottengenossin zur Linken hüpfen. U. s. w.

10. Aufeinanderfolge von 4 verschiedenen Kumpf-übungen: Vorbeugen, links Drehen, Rückbeugen, rechts Drehen des Kumpfes, darauf einmal Wiederholung der ganzen Folge derart, daß jede dieser Bewegungen in der ersten von 3 Schrittzeiten erfolgt, die Grundstellung aber erst zuletzt (in der 24.



Zeit) wieder hergestellt wird. Beim Vorbeugen gelange der Stab in die Haltung hinter dem tiefgesenkten rechten Arm, beim links Drehen neben dem seit- bzw. rückgehobenen linken Arm, beim Rückbeugen werde er mit beiden Armen hochgehoben, beim rechts Drehen neben den seit- bzw. rückgehobenen rechten Arm geschwungen.

Unmittelbar nach diesen Rumpfübungen hüpfen die ersten einen Dreitritthupf vorw., 2 rückw. und wieder einen vorw., worauf sie sich in der Weise wie bei Üb. 9 an den Platz ihrer Kottengenossin zur Linken begeben. Unterdessen hüpfen die zweiten einen Dreitritthupf rückw., 2 vorw., wieder einen rückw. und gehen mit Kreuzzwirbeln und Wiegeschritt seitw. links hin und wieder her.

Nun üben wieder alle wie oben den Wechsel der Rumpfübungen und hüpfen dann wieder, nur daß jetzt dabei die einen so verfahren wie vorher die andern.

Bei der widergleichen Ausführung dieser Übung fange die Reihenfolge der Rumpfübungen entweder mit Rückbeugen an, oder es werde nur das links und rechts Drehen mit einander verlauscht, u. dergl. m.

11. Wie Üb. 10, nur trete jetzt in der Reihenfolge der Rumpfübungen das Seitbeugen links und rechts an die Stelle des Vor- und Rückbeugens. Bei jenem werde der Stab wieder in die Haltung wie bei dem in der Üb. 5 vorkommenden Seitbeugen gebracht, beim Rumpfdrehen dagegen wie bei der vorigen Übung neben den wagerecht rückgehobenen Arm geschwungen.

Diesmal werde die Rumpfübung wieder zuerst von den zweiten ausgeführt, während die ersten mit je 2 Dreitritthüpfen nach der Mitte hin und her sich bewegen und darauf mit 12 Schritten vorw. durch den Stern rechts und wieder zurück an ihren Platz gehen (Fig. 98). Sie halten dabei den Stab senkrecht an seiner Mitte mit vorgehobenem linken Unterarm, um bei dem Kreisen im Stern die rechten Hände sich geben zu können. Darauf wechseln beide Kotten ihre Thätigkeiten. Bis hierher währt die Übung 48 Schrittzeiten.



Fig. 98.

Es folgt nun in derselben Weise ein Wechsel ähnlichen Thuns in beiden Kotten, nur daß jetzt an die Stelle des Kreisens im Stern ein Platzwechsel der Gegnerinnen mit 4 Dreitritthüpfen

vorn. tritt, wobei sich die vier in der Mitte zusammentreffenden SchülerInnen nur teilweise durch den Stern rechts bewegen (Fig. 99).



Fig. 99.

Nach einer Wiederholung der Übungsfolge von Anfang an stehen alle wieder auf dem anfänglichen Standort, wonach nun die widergleiche Bewegung eintritt (vergl. den letzten Absatz der vorhergehenden Übungsbeschreibung).

12. Wie Üb. 10, nur folge jetzt das Rückbeugen unmittelbar dem Vorbeugen und danach das Kumpfdrehen links und rechts mit denselben Stabhaltungen wie dort.

Nachdem alle zugleich in 24 Zeiten diese Kumpfübungen gemacht haben, gehen die ersten 12 Schritte vorn. und zwar zuerst nach der Mitte, alsdann durch  $\frac{3}{4}$  des Sternes rechts und sofort an den Standort ihrer Kottengenossin zur Rechten, von wo sie wieder nach der Mitte hin und her sich mit je 2 Dreitritthüpfen bewegen. Die zweiten verfahren umgekehrt, hüpfen erst hin und her und wechseln dann ihren Standort (Fig. 100).



Fig. 100.

Nach viermaliger Ausführung des ganzen Wechsels ist wieder die ursprüngliche Aufstellung aller hergestellt. U. s. w.

13. Wechsel des Kumpfbeugens seitwärts rechts und links und des Kumpfdrehens links und rechts, im übrigen wie bei Üb. 10. Dabei sind dieselben Stabhaltungen wie bei den gleichen Kumpftätigkeiten in den obigen Übungsbeispielen anzuwenden.

Hier finde wieder die geteilte Thätigkeit der Kotten wie bei Üb. 11 statt. Während also die zweiten den oben bezeichneten Wechsel der Kumpfübungen in 24 Zeiten ausführen, bewegen sich die ersten nach der Mitte hin und her und wechseln ihren Standort in der Weise, wie es bei der Üb. 12 angegeben wurde, u. s. w.

14. Wechsel des Kumpfbeugens vorn., rückw., links und rechts, im übrigen wie vorher.

Alle üben diesen Wechsel gleichzeitig in 24 Zeiten, wobei wieder ungleichartiges Beginnen in den Kotten angeordnet werden kann, z. B. derart, daß die ersten mit Vor-, die zweiten mit Linksbeugen beginnen. Alsdann hüpfen die ersten mit 8 Dreitritthüpfen nach

der Mitte und weiter, dabei anderthalbmal im Stern rechts kreisend, an den Standort der Gegnerin, während die zweiten an Ort den Wechsel von 2 Wiegeschritten, Kreuzzwirbeln und Wiegeschritt zweimal ausführen. Darauf folgt wieder die Rumpfübung aller u. s. w., in der Weise wie bei Üb. 12.

15 Wechsel des Rumpfbeugens vorw., seitw. links, rückw. und seitw. rechts („Rumpfkreisen“)\*, im übrigen wie vorher.

Alle üben zugleich diesen Wechsel mit gleich- oder ungleichartigen Beugen beginnend. Darauf gehen alle zuerst nach der Mitte, sodann im Stern aller fünfviertelmal rechts kreisend und schließlich an den Standort der Rottengenossin zur Linken, zusammen in 24 Schrittzeiten (Fig. 101, 102), u. s. w.



Fig. 101, 102.

Anmerkung. Daß jeder der obigen Wechsel von 4 Rumpfübungen auf viererlei verschiedene Arten angefangen werden kann, dadurch aus jeder der obigen Übungen also drei weitere gebildet werden können, bedarf nur der Andeutung. Leicht wird man dazu auch passende Abänderungen der Zwischenübungen nach den obigen Beispielen zu finden imstande sein.

## 25. Gruppe. Rumpfübungen mit dem Stabe in der Schrittstellung mit einem gebeugten Knie, im Doppelring zweier Rotten.\*\*)

Die Klasse werde zuerst im Stirnring der Paare, Gesicht nach der Mitte und mit einem Abstand von einer Schrittlänge zwischen je 2 Paaren, aufgestellt. Alsdann lasse man alle ersten 4 Schritte rückw. gehen und zugleich die zweiten mit 4 Schritten an Ort  $\frac{1}{2}$  Drehung machen (Fig. 103). Der Stab wird schließlich von allen mit Ristgriff an den Enden bei gesenkten Armen vorlings gehalten.

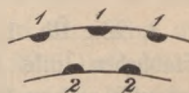


Fig. 103.

1. Toppfritt links vorw. mit Kniebeugen rechts und mit Stabheben links vorw. (und an die rechte Schulter); in der 3. Schrittzeit Rumpfbeugen rückw. mit Hochheben des Stabes durch beide Arme; in der 5. Zeit Zurückbewegen in die vorige

\*) Vergl. Nr. 42 d., S. 41 des I. Theiles dieses Buches.

\*\*) Vergl. Nr. 42 g., S. 42 des I. Theiles dieses Buches.

Stellung, in der 7. Zeit Herstellen der Grund- (Ausgangs-) Stellung, in welcher während der 8. Schrittzeit stillgestanden wird. In den nächsten 8 Zeiten folge die widergleiche Übung, worauf der ganze Wechsel noch einmal wiederholt wird.

Alle hüpfen darauf zweimal je 2 Schottischhüpfe vor- und rückwärts, den fünften dieser 8 Hüpfen mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links verbindend, so daß das zweite Vor- und Rückwärtshüpfen auf dem Kreisumfange statthab. Das Ganze, Stab- und Hüpfübung, wird viermal in 192 Zeiten ausgeführt und darauf mit Antreten rechts in widergleicher Weise wiederholt.

b. Dasselbe auch mit geteilter Thätigkeit derart, daß die ersten mit der Stab-, die zweiten mit der Hüpfübung beginnen, u. s. w.

c. Dasselbe auch so, daß der Stellungswechsel nur einmal ausgeführt wird, aber jede Bewegung mit dem Stabe in der ersten von vier (statt von 2) Zeiten eintritt.

2. Wie Üb. 1, jedoch mit Tupftritt links rückw. und mit Stabheben links vorw. unter dem Arme und darauffolgendem Rumpfbeugen vorw., mit gleichzeitigem Umlegen des Stabes zum Stabsenken rechts tief unter dem Arme, u. s. w.

Die Zwischenübung im Hüpfen werde dergestalt abgeändert, daß nur einmal vor- und rückw. gehüpft wird, diesem dann ein Schottischhupf seitw. links (ohne Drehung) und 2 Tritte an Ort in der Weise der 2 letzten Tritte eines gewöhnlichen Wiegeschrittes, diesen wieder ein Schottischhupf rechtshin und 2 Tritte an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links folgen.

3. Wie Üb. 1, jedoch mit Tupftritt links seitw. und mit Stabheben links hoch (senkrecht an die linke Seite), sowie mit darauffolgendem Rumpfbeugen seitw. links, wobei der Stab im Bogen nach unten und nach rechts senkrecht auf die andere Seite geschwungen und nach links geneigt wird.

Die darauffolgende Zwischenübung bestehe aus dem zweimaligen Wechsel von 4 Galoppschritten seitw. und 2 Wiegehüpfen an Ort, wobei der letzte (vierte) Wiegehupf mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links verbunden wird.

b. Dasselbe auch mit widergleicher Ausführung der Bein-,

Rumpf- und Stabübung durch die ersten und zweiten oder mit geteilter Thätigkeit derselben.

4. Wie Üb. 3, jedoch mit Rumpfdrehen links (statt mit Rumpfbeugen) und mit Stabheben links rückw. schulterhoch, u. s. w.

Die Zwischenbewegung bestehe jetzt aus 3 Galoppschritten mit Tuftritt vornvorüber in der 4. Zeit, seitw. hin und her, und aus 4 Wiegehüpfen an Ort, wovon der 3. mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links verbunden ist.

5. Wie Üb. 1, jedoch mit Tuftritt links hintenvorüber und mit Stabheben rechts seitw. schräg über den Kopf, sowie mit darauffolgendem Rumpfbeugen schräg links vorwärts und gleichzeitigem Stabsenken rechts tief unter dem Arme.

Nun hüpfen alle in der kleinen Kette links der Paare mit je 4 Schottischhüpfen hin und her, dabei links drehend und mit Griff der rechten Hand an der Mitte des Stabes, denselben senkrecht tragend. Nach Wiederholung der Stabübung folgt die kleine Kette rechts von der ersten und zweiten zweier benachbarten Paare. Bei der zweiten Wiederholung wird die kleine Kette links hinwärts in den Paaren und herwärts mit rechts Drehen von den nicht zum gleichen Paare gehörigen gehüpft; beim letztenmal in umgekehrter Weise die kleine Kette rechts.

6. Kniebeugen rechts mit Tuftritt links vorm. und mit Stabheben links vorm. (und an die rechte Schulter), darauf Kniebeugwechsel mit Rumpfbeugen vorm. und mit Stabsenken rechts tief unter dem Arme; im übrigen wie bei Üb. 1.

Die Zwischenübung sei jetzt ein Platzwechsel der ersten und zweiten jeden Paares in Form der kleinen Kette links mit 4 Schottischhüpfen, worauf noch am neuen Standort ein Nachstellschritt und Wiegehupf seitw. hin und her folgt. Die Wiederholung dieser Stab- und Zwischenübung bringt jede an ihren Platz zurück. Bei den 2 nächsten Wiederholungen findet der Platzwechsel zwischen den sich schrägrechts gegenüberstehenden statt.

7. Wie Üb. 6, jedoch mit Tuftritt links rückw. beginnend und mit Rumpfbeugen rückw. beim Kniebeugwechsel. Bei ersterem kommt der Stab schräg hinter den Rücken bei

tiefer Haltung des linken Stabendes; beim Rumpfbeugen wird er über den Kopf weg in die wagerechte Haltung vor bezw. über beiden Schultern gehoben.

Darauf umkreisen die ersten links mit 8 Schottischhüpfen die schräg links vor ihnen stehenden zweiten, welche unterdessen seitw. hin und her je einen Schritt mit Tupschritt vornvorüber gehen, dabei den Stab senkrecht abwechselnd an den gesenkbleibenden linken oder rechten Arm hebend. Bei der nächsten Wiederholung kreisen die zweiten in gleicher Weise; bei den zwei folgenden Wiederholungen geschieht das Kreisen rechts um die schrägrechts gegenüberstehende.

8 Wie Üb. 7, jedoch mit Tupschritt links seitw. beginnend und mit Rumpfbeugen rechts seitw. beim Kniebeugwechsel. Mit ersterem zugleich erfolgt Stabheben rechts hoch (senkrecht an die rechte Seite), mit letzterem Umstellen des Stabes, so daß die rechte Hand an die rechte Hüfte kommt.

Das Umkreisen führt jede jetzt rechts um die schräglinks gegenüberstehende aus und umgekehrt, beginnt also mit Vornvorüberhüpfen.

9. Kniebeugwechsel wie bei Üb. 6, aber statt in Verbindung mit Rumpfbeugen vorw. werde er nun mit  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts und mit Rumpfbeugen links seitw. verbunden. Vor der Drehung werde der Stab mit beiden Armen vorwärts, mit der Drehung aber rechts hoch (senkrecht an die rechte Seite) gehoben und nach links geneigt, so daß er neben dem Kopfe gehalten ist.

Als Zwischenübung diene der Platzwechsel der einzelnen einer Rotte, welche mit 8 Schottischhüpfen im Halbkreise um die schräg gegenüberstehende hüpfen. Zuerst hüpfen in dieser Weise die ersten links um die zweiten an den Standort ihrer Rottengenossin zur Linken. Beim nächsten Wechsel kreisen ebenso die zweiten um die schräglinks gegenüberstehende erste des anderen Paares. Beim dritten und vierten Wechsel findet das Kreisen und der Platzwechsel nach rechts statt.

10. Wie Üb. 9, aber statt Seitbeugen erfolgt Rumpfdrehen rechts. Der Stab wird dabei rechts rückw. (wagerecht neben den rückgehobenen rechten Arm) geschwungen.

Die Zwischenübung ist ähnlich wie vorher, nur wird von

jeder mit Bornvorüberhüpfen wie bei Üb. 8 die schräg gegenüberstehende völlig umkreist.

11. Kniebeugen rechts mit Tupstritt links rückw. und mit Stabheben links vorw. unter dem Arme; alsdann Kniebeugwechsel mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links und mit Rumpfbeugen schräg links vorw. und mit Stabsenken rechts tief unter dem Arme; im übrigen wie bei Üb. 7.

Die Zwischenübung ist wie bei Üb. 10, nur daß das Umkreisen in der Form des Rades der Paare ausgeführt wird.

12. Wie Üb. 11, nur statt Schrägbeugen nun Rückbeugen des Rumpfes mit Hoch- (oder Vor-) Heben des Stabes durch beide Arme.

Als Zwischenübung tritt jetzt das Rad zweier sich schräg gegenüberstehenden mit Vertauschung ihrer Standorte ein. Zuerst hüpfen die beiden zum gleichen Paare gehörigen mit 8 Schottischhüpfen im Rad links (in der Mitte zwischen den beiden Kreisen, welche den Standort der Rotten bilden) und weiter an den Standort der andern. Bei dem 2. Wechsel geschieht dasselbe, und somit kommt jede an ihren früheren Standort zurück. Beim 3. und 4. Wechsel wird auf gleiche Weise von den sich schrägrechts gegenüberstehenden verfahren, wobei aber im Rad rechts gehüpft wird.

13. Wie vorher, aber mit Tupstritt links seitw. und darauffolgender  $\frac{1}{4}$  Drehung links beim Kniebeugwechsel, womit zugleich Rumpfbeugen vorw. verbunden ist. Mit dem Tupstritt links erfolgt Überheben des Stabes schräg hinter den Rücken, das linke Ende tief gesenkt; mit dem Vorbeugen erfolgt Überheben des Stabes nach vorn zum Stabsenken rechts tief unter dem Arme.

Die Zwischenübung ist jetzt zunächst wie vorher das Rad links der Paare, dem aber dann sofort, mit Griffwechsel am Stabe, das Rad rechts mit der Nebnerin des nächsten Paares folgt, an dessen Schluß jede auf ihren Standort zurückkehrt. Beim nächsten Wechsel geht das letztgenannte Rad dem andern vorher. Beim 3. und 4. Wechsel wird wie beim 1. und 2. verfahren.

14. Wie Üb. 13, aber die Drehung findet jetzt nach der Seite des sich streckenden Beines statt und ist mit Rumpfbeugen rückw. verbunden, wobei der Stab mit beiden Armen hoch- (vor-) gehoben wird.

Die Zwischenübung ist wie vorher, nur tritt allemal ein Platzwechsel zwischen denjenigen, welche beim ersten Rad sich umkreisten, ein; im übrigen wie bei Üb. 13.



**Z BIBLIOTEKI**  
**o. k. kursu naukowego-gymnastycznego**  
**W KRAKOWIE.**



142073.









KOLEKCJA  
SWF UJJ

225

Biblioteka Główna AWF w Krakowie



1800052666