Lehr- und Handbuch

der

deutschen Turnkunst

von

W. Lübeck,

Turn- und Fechtlehrer am Königl. Kadetten-Hause zu Berlin
und Vorsteher einer Turn-Anstalt.

Zweite ganz umgearbeitete, vermehrte und verbesserte Auflage.

Mit 6 Steindrucktafeln.

Frankfurt a. d. Oder.
Verlag von Gustav Harnecker & Comp.

1860.

Lehr- und Handbuch

der

deutschen Turnkunst.

Lehr- und Handbuch

der

deutschen Turnkunst.

Lehr- und Handbuch

der

deutschen Turnkunst

von

M. Lüben,

Turn- und Fechtlehrer am Königl. Kadetten-Corps zu Berlin
und Vorsteher einer Turn-Anstalt.

Zweite ganz umgearbeitete, vermehrte und verbesserte Auflage.

Mit 6 Steindruck-Tafeln.

Frankfurt a. M. Leipzig.

Verlag von Gustav Hermann & Comp.

1860.

Lehr- und Handbuch

der

deutschen Turnkunst

von

M. Lübeck,
Turn- und Fechtlehrer am Königl. Kadetten-Hause zu Berlin
und Vorsteher einer Turn-Anstalt.

Zweite ganz umgearbeitete, vermehrte und verbesserte Auflage.

Mit 6 Steindrucktafeln.

Frankfurt a. d. Oder.
Verlag von Gustav Harnecker & Comp.

1860.

Vorrede zur zweiten Auflage.

Das Verdienst einer neuen Auflage des 1843 erschienenen Lehr- und Handbuches der deutschen Turnkunst verdankte der Verfasser, eine vollständige Umarbeitung desselben, den gemachten Erfahrungen und den jetzigen Anforderungen genäß, vorzunehmen.

Es ist bei der Veranlassung des Buches im Jahre 1843 der leitende Gedanke gewesen: „das Fest dem Erscheinen der deutschen Turnkunst von Jahn und Giselen — Berlin 1816 — erfundene Material zu sammeln, zu ordnen und das Gesammelte in möglichst ungezwungener Form Turnfreunden und Lehrern als Hilfe beim Unterrichte und bei der Errichtung und Einrichtung von Turnplätzen an die Hand zu geben." In dieser Ausgabe des Buches ist nicht auf große Vereicherung des Stoffes, sondern auf Veränderungen welche — da [illegible] Zwecke in mehr denn genügender Weise [illegible] sondern darauf, das Vorhandene zu einem gedeihlichen, möglichen und erfolgreichen Ganzen zu gestalten und durch dieses eine einheitliche Leitung und Benutzung des Turnens herbeizuführen.

Möglichst wurde in der ersten Ausgabe versuchen, über die Art und Weise der Lehre und des Unterrichtes Bestimmtes aufzustellen, da die fortwährenden Versuche und Gestaltungen zur Lehrform unausgesetzte Veränderungen herbeiführten.

Vorrede zur zweiten Auflage.

Das Bedürfniß einer neuen Auflage des 1843 erschienenen Lehr- und Handbuches der deutschen Turnkunst veranlaßte den Herausgeber, eine vollständige Umarbeitung desselben, den gewonnenen Erfahrungen und den jetzigen Ansprüchen gemäß, vorzunehmen.

Es ist bei der Herausgabe des Buches im Jahre 1843 der leitende Gedanke gewesen: „das seit dem Erscheinen der deutschen Turnkunst von Jahn und Eiselen — Berlin 1816 — erstandene Material zu sammeln, zu ordnen und das Gesammelte in möglichst nutzender Form Turnfreunden und Lehrern als Hilfe beim Unterrichte und bei der Errichtung und Einrichtung von Turnplätzen an die Hand zu geben.“ In dieser Ausgabe des Buches ist nicht auf große Bereicherung des Stoffes durch neue Uebungen gesehen worden — da deren zur Erreichung des Zweckes in mehr denn genügender Menge vorhanden sind — sondern darauf, das Vorhandene zu einem gegliederten, nutzbaren und erfolgreichen Lehrgange zu gestalten und durch diesen eine einheitliche Leitung und Benutzung des Turnens hervorzurufen.

Absichtlich wurde in der ersten Ausgabe vermieden, über die Art und Weise der Lehre und des Unterrichtes Bestimmtes aufzustellen, da die fortwährenden Versuche und Gestaltungen zur Lehrform unausgesetzte Veränderungen hervorriefen.

Diese Versuche zur lehrgemäßen Entwicklung und Gestaltung des Turnens wurden in den hiesigen Privat-Turnanstalten und auf dem vom Herausgeber — zehn Jahre lang — geleiteten öffentlichen städtischen Turnplatze unausgesetzt der Prüfung unterzogen. Die Erfolge jener Prüfungen sind in dem — im Buche Seite 192—212 — aufgestellten Lehrplan niedergelegt und ist nach diesem Plane, soweit die Verhältnisse es gestatten, hier stets unterrichtet worden.

Um bestimmten und gewissen Erfolg zu erreichen, ist die körperliche Ausbildung und Erziehung in eigenen Turnschulen angenommen, da die Versuche, das Turnen den Schulen und Schulplänen — wie man es bisher getrieben — anzuschließen, überall die Unbrauchbarkeit nachgewiesen haben. Leicht läßt sich jedoch der Lehrplan jedem Verhältnisse anschließen und somit nutzen.

Die Scheidung der großen Uebungsmenge in einzelne Uebungskreise für die bestimmten Alter, beginnend mit dem frühen Kindesalter der sechsten Klasse und fortschreitend von Stufe zu Stufe und von Klasse zu Klasse, bis zur vollendeten turnerischen Ausbildung der zweiten Klasse, war und ist nothwendig zur Erreichung des Zweckes: **„das Turnen als Erziehmittel zur Wehrhaftigkeit und kriegerischen Ausbildung des Volkes"** zu benutzen. Deshalb sind schon früh, durch alle Klassen gehend, die vorbereitenden Marschübungen, soweit sie turnerisch zu nutzen sind, eingeschaltet und in der zweiten Klasse die bestimmteren soldatischen Vorübungen: „das Exerciren und Fechten" angeschlossen; die erste Klasse hingegen als unmittelbare Vorschule soldatischer Ausbildung entläßt ihre Schüler als körperlich ausgebildet und soldatisch ausexercirt zum Heere.

Am Schlusse des Lehrplanes ist in Kürze ein Lehrgang zur Ausbildung der Rekruten aufgestellt, welcher nur die zum Zwecke unmittelbar nothwendigen Uebungen enthält, da die vollendete

turnerische und kriegerische Ausbildung der Leute nur durch jahrelange früh beginnende Erziehung erlangt werden kann.

Eine genaue methodische Anweisung und Ausarbeitung des im Buche aufgestellten Lehrplanes erfolgt in einer kleinen, leicht nutzbaren Ausgabe als Anhalt für diejenigen Lehrer, welche ohne und mit gründlicher Vorbildung, den Unterricht an den Schulen der kleinen Städte und Erziehungs-Anstalten übernehmen.

Desgleichen soll in Kurzem das Fechten der Turnschule erscheinen.

Berlin, im Mai 1860.

W. Lübeck.

Inhalt.

Inhalt.

Allgemeine Vorübungen.

Uebungen, bei denen die Glieder frei, ohne Geräthe, in den verschiedensten Richtungen geübt werden können. Sie bestehen aus Gelenk-, Spring- und Schwingvorübungen.

Ihr Werth als vorbereitende und bildende Uebungen ist nicht zu bestreiten und sie sind in allen Fällen, bei Kranken und Schwächen — unersetzlich, weshalb sie auch einem Jeden, dem es um die allseitige Ausbildung seines Leibes zu thun ist, sehr zu empfehlen sind. — Sie sind der Hauptbestandtheil der sogenannten schwedischen und Heilgymnastik. — Dieselben müssen täglich vorgenommen werden, da sie, mit Auslassung der Springvorübungen auf und von der Stelle, in jedem Raum und ohne Geräusch gemacht werden können.

Die Ausbildung selbst muß in kleineren Abtheilungen mit Aufmerksamkeit und Berücksichtigung der einzelnen Turner geschehen. Als Massenübungen sind dieselben nur ausführbar mit ausgebildeten Turnern in zwei oder drei hintereinander, zwei Schritt vom Vordermanne stehenden Reihen. Der Abstand der Turner in den Reihen wird durch das Auflegen der Hand des gestreckten rechten Armes auf die linke Schulter des Nebenmannes genommen. Der leichteren Uebersicht wegen steht die zweite Reihe auf den Lücken der ersten, die dritte auf denen der zweiten Reihe und deckt so die in der ersten Stehenden.

Bei allen Uebungen, bei welchen die Arme nicht bewegt werden, stehen die Hände — die vier Finger nach vorn, die Daumen hinten — auf den Hüften. Die Springvorübungen von der Stelle lasse man, mit wenigen Ausnahmen, nur einzeln machen; beim Grätschen auf der Stelle und im Sprunge, dem Spreizen seitwärts, rechts und links, der Schulterprobe und dem Ausfall ohne und mit Tritt machen die Reihen rechts um.

Alle Uebungen werden rechts und links geübt.

Auf gute Haltung und Stellung bei den Uebungen ist sehr zu achten.

Gebrauchte Abkürzungen: r.: rechts; l.: links; vorw.: vorwärts; rückw.: rückwärts; seitw.: seitwärts; senkr.: senkrecht; wagr.: wage-

recht; B.: Bein; F.: Fuß; Hd.: Hand; A.: Arm; K.: Kopf; L.: Leib; Glkübg.: Gelenkübung; Sprgvbg.: Springvorübung.

Stellung und Haltung.

Fuß an Fuß! festgeschlossen bei den Springvbg.; Fußspitzen ausw. bei den Glkübgn.

Leib gerade!

Kopf frei aus den Schultern!

Bauch ein!

Brust heraus! — Schultern stark zurückgezogen. —

Mund zu!

Hände auf den Hüften!

1. Der Stand.

A. Der Streckstand mit gestreckten Knieen, Sohlen auf der Erde.

a. auf beiden geschlossenen Füßen, — geleisig nebeneinander. —

b. auf beiden geöffneten Füßen, — Hacken nebeneinander, Füße ausw.

c. Der Grätschstand. Füße nebeneinander geleisig, 1 — 1½ Fuß von einander.

d. Der Schrittstand auf beiden, 1 Fuß weit von einander stehenden Füßen.

e. Der Querstand. Der hinterstehende Fuß auf der Schulterlinie, der vorstehende senkrecht — z. r. Winkel — dagegen.

f. Der Wechselstand; wechselnd auf dem r. oder l. Fuße ruhen, während das andere Bein leicht nach hinten gestreckt wird. — Auf Dauer geübt: Der Dauerstand.

B. Der Zehenstand. Unter Zehen werden immer Zehen und Ballen verstanden. — Die Hacken heben sich von dem Boden, der Turner ruht auf den gebogenen Zehengelenken. — Wie A. a. b. c. d. e. f.

C. Der Hockstand aus dem Kniebeugen hervorgehend. Siehe Kniebeugen. — Wie A. a. b. c. d. e. f.

2. Das Wippen. Auf- und Abbewegen im Zehenstande auf beiden und einem Fuße, wobei die Hacken die Erde nicht berühren dürfen, die Knice gestreckt bleiben und nur die Zehengelenke arbeiten. In allen Standarten.

3. Das Drehen des Leibes um seine Längenaxe — vorw., rückw. — auf einem und beiden Füßen. Die Drehung vorw. und rückw. geschieht immer auf dem Hacken des Fußes, nach welchem die Drehung benannt ist; rechts bei: „rechts um!“ links bei: „links um!“ Kehrt r. u. l.; und im Schrittstande auf beiden Hacken mit nachherigem Beistellen des hinterstehenden Fußes neben dem vorstehenden.

4. **Das Kniebeugen** aus dem Zehenstande auf beiden und auf einem Fuße, mit und ohne Vorstrecken des Schwebebeines.

a. Kleine Kniebeugung. Die Kniee beugen sich leicht und strecken sich sogleich wieder. — Zehenstand. Kleine Kniebeugung. Nieder! Auf!

b. Tiefe Kniebeugung. Die Kniee beugen sich so stark, daß — bei senkr. Oberleibe — das Gesäß die Fersen berührt; nach der Berührung erhebt sich der Leib wieder. — Zehenstand. Tiefe Kniebeugung. Nieder! Auf!

c. Das Sitzhocken. Das Verbleiben in der tiefen Kniebeugung auf die Dauer — der Hockstand. — Auf beiden Füßen; auf einem Fuße; als Wechselstand mit angezogenem oder vorgestrecktem Schwebebein.

5. **Das Fußklappen.** Fußbewegung des nach vorn erhobenen Beines. Auf! Nieder!

6. **Das Anfersen.** Berühren des Gesäßes mit der Ferse. Anfangs mit Hilfe der Hände.

A. Auf der Stelle; — einseitig, nur r. oder l.; wechselseitig r. und l.

a. Der Standschlag.

b. Der Springschlag, — der Scheinlauf — wechselnd im Sprunge.

c. Der Hinkschlag aus dem Streckstand. Das Hinkbein ferset an.

d. Der Hinkschlag aus dem Sitzhocken mit angezogenem oder vorgestrecktem Schwebebein.

e. Der Doppelschlag aus dem Streckstand. Beide Beine fersen an.

f. Der Doppelschlag aus dem Sitzhocken.

B. Von der Stelle; — einseitig und wechselseitig.

a. Der Gangschlag. Anfersen im Gehen.

b. Der Laufschlag. Anfersen im Laufe.

c. Der Hinkschlag.

d. Der Doppelschlag aus dem Streckstande und dem Sitzhocken.

7. **Das Knieschnellen.** Berühren der Brust mit dem Oberschenkel des im Knie gebogenen Beines, wobei der Oberleib senkrecht bleibt, sich nicht vorbeugen darf. Anfangs mit Hilfe der Hände.

A. Auf der Stelle — einseitig und wechselseitig. —

a. Das Standschnellen.

b. Das Springschnellen wechselnd im Sprunge.

c. Das Hinkschnellen aus dem Streckstande. Das Hinkbein schnellet an.

d. Das Hinkschnellen aus dem Sitzhocken.

e. Das Doppelschnellen a. d. Streckstand. Anschnellen beider Beine.
f. Das Doppelschnellen aus dem Sitzhocken.
B. Von der Stelle. Einseitig und wechselseitig.
a. Das Gangschnellen. Anschnellen im Gehen.
b. Das Laufschnellen. Anschnellen im Laufe.
c. Das Hinkschnellen.
d. Das Doppelschnellen aus dem Streckstande und dem Sitzhocken.

8. Das Beindrehen. Drehen des Beines in der Hüfte — um seine Längenaxe. —
a. Auf beiden Fersen; aus dem Stand mit geschlossenen Füßen in den Stand Füße rückwärts und zurück.
b. Im Streckstand auf einem Fuße, das Hangbein dreht.

9. Das Beinkreisen. Kreisen des Beines im Streckstande, durch Drehen des erhobenen Beines in der Hüfte nach außen oder innen mit angezogener oder gestreckter Fußspitze.

10. Das Beinschnellen. Strecken des im Kreise gebogenen Beines durch Schlag des Unterschenkels in die wagerechte oder senkrechte Oberschenkellage.
a. Nach oben — Oberschenkel wagerecht. —
b. Nach unten.
Ein- und wechselseitig.

11. Das Beinstoßen. Strecken des nach vorn gehobenen, im Knie gebogenen Beines durch den Stoß.
a. Vorw. schräg nach unten.
b. Seitw. schräg nach unten, einwärts mit angezogener oder gestreckter Fußspitze.
c. senkrecht nach unten.

12. Das Beinheben. — Spreizen — Heben des gestreckten Beines — ohne und mit leichter Schwungbewegung — aus dem Streckstande, wobei das Bein sich nicht beugen — knicken — darf.
A. Auf der Stelle, ein- und wechselseitig.
a. Spreizen vorw. mit angezogener Fußspitze.
b. Spreizen vorw. mit gestreckter Fußspitze.
c. Spreizen schräg vorw. mit gestreckter Fußspitze.
d. Spreizen seitw. — Füße auswärts — mit angezogener Fußspitze.
e. Spreizen seitw. — Füße auswärts — mit gestreckter Fußspitze.
f. Spreizen einwärts, seitwärts vor dem Standbein, mit dem rechten Beine links und linken Beine rechts.
g. Spreizen rückw. mit sehr nachgebendem Rückgrath und gestrecktem Spreizbein und Fußspitze.
h. Spreizen schräg rückw. mit gestreckter Fußspitze.

i. Bogenspreizen — Beinkreisen über einen Gegenstand, Bock oder Stuhl; von außen nach innen r. l., von innen nach außen l. r.

B. Von der Stelle.

a. Gangspreizen vorw. rückw. seitw.

b. Laufspreizen vorw. rückw. seitw. kleine schnelle oder langsame hohe Bewegungen.

13. Das Grätschen. Gleichzeitige r. u. l. Seitw.- oder Vorw.- und Rückw.-Bewegung beider gestreckten Beine.

A. Auf der Erde.

a. Das Seitgrätschen. Aus dem Stande wenden sich durch Beindrehen die Hacken r. u. l. nach außen, dann die Fußspitzen, die Hacken, die Fußspitzen u. s. f. Der Oberleib bleibt aufgerichtet, die Hände auf den Hüften, die Sohlen fest auf der Erde. Man ende mit dem Grätschen, sobald eine merkliche Spannung in den Schenkeln gefühlt wird. Das Zusammenbewegen der Beine geschieht wie das Auseinanderrücken, langsam, ohne Rucke.

b. Das Quergrätschen. Der hinterstehende Fuß quer und fest, der vorstehende gleitet langsam auf dem Boden. Auch mit feststehendem vorderen Fuße und Rückgleiten.

B. Im Sprunge — Niedersprung mit geschlossenen Füßen. —

a. Das Seitgrätschen mit Auflegen der Hände auf einen Bock oder Stuhllehne.

b. Das Seit- und Quergrätschen frei, ohne Handauflegen.

c. Das Seit- und Quergrätschen aus dem Sitzhocken.

d. Das Kreuzen. Ein Grätschen, bei welchem im Niedersprunge die Beine abwechselnd kreuzen.

14. Das Handbeugen. Beugen der gestreckten Hand im Handgelenk des hängenden oder wagr. erhobenen Armes: vorw. rückw., seitw. l. r., ein-, wechsel- und gleichhandig.

15. Das Handkreisen. Das Verbinden der vier Einzelbewegungen der Hand zu einem Kreise: von außen nach innen und innen nach außen. — Im Hang oder wagr., ein-, wechsel- und gleichhandig.

16. Das Armdrehen. Drehen des Armes im Schultergelenk um seine Längenaxe.

A. Im Hange.

a. Das Vor- und Rückschultern. Drehen der Arme nach vorn — Vorschultern; nach hinten — Rückschultern — ein-, wechsel- und gleicharmig.

b. Das Kreisdrehen.

B. In wagerechter Lage der Arme nach vorn und den Seiten.

a. Das Kreisdrehen. Arme gestreckt, Daumen oben,

Drehung der Arme nach innen und außen; ein-, wechsel- und gleicharmig.

17. Das Armheben und Senken.

a. Heben der gestreckten Arme aus dem Hang, in die wagerechte oder senkrechte Haltung derselben, zurück durch Senken. Langsam hinauf und herab. Ein-, wechsel- und gleicharmig.

b. Das Achselzucken. Heben der hangenden Arme durch in die Höhe ziehen und Herabsenken der Achseln. Ein-, wechsel- und gleichachslig.

18. Das Armschwingen. Schnelles Hin- und Herbewegen der gebogenen oder gestreckten Arme auf wagerechter oder senkrechter Ebene.

a. Das Schnellschwingen. Oberarme senkrecht, Unterarme wagerecht vor der Brust; kurze schnelle Schwingungen der Unterarme nach r. u. l.

b. Das Drehschwingen, wobei die Arme wagerecht nach vorn gestreckt sind und bei dem Schwingen der Arme der Leib in den Hüften mitdreht.

c. Der Halbkreis — das senkrechte Schwingen. — Beide Arme schwingen vorw. — aus dem Hange — bis in die obere senkrechte Lage. Ein- und wechselarmig.

d. Die Schulterprobe, ähnlich dem Drehschwingen, nur werden beide Arme zugleich nach beiden Seiten rückw. und vorw. bewegt.

1. Oben. Die Schulterprobe. Arme wagr. vorgestreckt, Hände nebeneinander — Daum oben — etwas höher als die Schultern. Aus dieser Lage werden beide Arme zugleich nach hinten und wieder vorgeschwungen. Die Hände dürfen nicht unter die Schultern sinken. — Eine der wirksamsten Uebungen für die Brust. —

2. In der Tiefe. — Der Mantel. — Im Hange beschreiben beide Hände einen Kreis, dessen Ebene wagr. liegt.

19. Das Armkreisen. Das Bewegen eines oder beider Arme in senkr. Kreisen; vorw., rückw., seitw. r. und l.

A. Die Mühle.

a. Vorw. Aus dem Hange hebt sich der Arm nach vorn — Daumen oben — bis in die senkrechte obere Lage —, dann wendet sich der Arm in der Schulter — kleine Finger nach hinten und fällt rückw. in den Hang.

b. Rückw. Im Hange wendet sich der Arm auswärts — Daumen nach hinten — hebt sich rückw. in die obere senkrechte Lage, wendet sich wieder — mit dem kleinen Finger vor — und fällt nach vorn in den Hang. Auf die Wendung der Hand muß besonders geachtet werden,

weil nur dadurch die Kreisbewegung des Armes möglich wird a. b. einarmig.

c. Wechselarmig. Während der r. Arm von oben herab — vorw. oder rückw. — fällt, hebt sich der linke aus dem Hange zur Mühle rückw. oder vorw., fällt der linke, hebt sich der rechte Arm u. s. f. Rückw. und vorw.

d. Gleicharmig, ohne Schwung und Heftigkeit mit richtiger Handwendung. Bei Anfängern helfe man, hinter denselben stehend, indem man die Hände auf die Schultern derselben legt, führend mit. Rückw. vorw.

e. Seitw. vor dem Leibe, von r. nach l. und l. nach r. Vor dem Gesicht wendet — wie bei der Mühle vorw. u. rückw. — die Hand. Ein- und wechselarmig nur r. oder l.

B. Der Trichter, gleicharmige sich verengende senkrechte Kreise, wobei die Arme sich wenig unter der wagr. Lage bewegen.

20. Das Armbeugen und Strecken. Langsames Heben und Senken — Strecken — des Armes durch Beugen im Ellenbogengelenk, mit und ohne Bewegung der gestreckten oder geschlossenen Hand. Ein-, wechsel- und gleicharmig.

21. Das Armschnellen. Strecken des gebogenen, mit der Faust auf oder vor der Schulter liegenden Armes, durch Schlag in die wagr. oder senkr. Oberarmlage.

a. Wagerecht nach vorn;

b. wagerecht nach den Seiten;

c. senkrecht nach unten.

Ein-, wechsel- und gleicharmig.

22. Das Armstoßen. Strecken des gebogenen Armes durch den Stoß in die wagr. Lage nach vorn, nach den Seiten; oder in die senkr. nach oben oder unten.

a. Wagerecht nach vorn. Der Oberarm liegt senkr., die Faust vor der Schulter, Stoß — ohne Wendung der Faust — in der Kammlage oder mit Wendung in die Ristlage. — Unter Kammlage wird diejenige Lage der geballten Hand verstanden, wo die Nägel oben liegen; Ristlage, wo der Rücken — Rist — der Hand oben liegt.

b. Wagerecht nach den Seiten, ohne und mit Faustwendung.

c. Nach oben, Oberarm senkr., Streckung nach oben.

d. Nach unten, Oberarm wagr. nach hinten gehoben, Stoß nach unten.

e. Der Wurfstoß. Der Arm wird rückw. mit geballter Hand bis über die wagr. Lage gehoben, dann beugt sich derselbe und die Faust wird im Riststoße wagr. nach vorn geführt.

a. b. c. d. e. ein-, wechsel- und gleicharmig.

23. Das Hauen. Strecken des gehobenen und gebogenen Armes durch den Hieb.

Der stark gebogene und erhobene Arm streckt sich durch einen kräftigen raschen Schlag in Mitte der Bewegung. — Bei den schräg von oben fallenden Hieben in der Schulterhöhe; bei den senkrechten vor der senkr. Lage des Armes, nach unten. —

a. Der Speich- oder Kopfhieb, senkr. von oben — Faust senkr., Daumen oben. — r. l.

b. Der Hochrist- oder Achselhieb — r. — schräg von der l. Schulter nach der r. Hüfte; r. l.

c. Der Hochkamm- oder Schulterhieb — r. — schräg von der r. Schulter nach der l. Hüfte.

d. Der Rist- oder Seithieb — r. — wagr. von l. nach r.

e. Der Tiefrist oder Hüfthieb, schräg von links unten nach rechts oben. — Der Doppelhieb, Hochkamm-Hochristhieb.

f. Der Dreihieb, Hochrist-Hochkamm-Hochristhieb.

g. Der Kreishieb, die r. — l. — Faust wird nach der l. — r. — Seite, im Kreise um den Kopf geführt und dadurch beinahe eine 8 beschrieben.

— a. und d. ein-, wechsel- und gleicharmig.

b. c. f. g. h. nur ein- und wechselarmig.

h. Das Hauen und Stoßen. Arme gebogen, Fäuste über den Schultern. Durch den senkr. Hieb strecken sich die Arme, schwingen weit nach hinten und werden dort gebogen, um sich durch den Stoß wieder zu strecken. Nach vollendeter Bewegung gehen beide Fäuste dicht an der Brust zum neuen Hiebe auf.

24. Das Hochreichen. Der r. — l. — Arm hebt sich gebogen — die Hand dicht an dem Oberarm und der Schulter — und streckt sich so stark nach oben, daß die Streckung und Dehnung in der r. — l. — Seite fühlbar wird, worauf die Hand eben so niedergeführt wird, wie sie erhoben wurde. Der Leib darf dabei sich nicht l. — r. — beugen. Wechsel- und gleicharmig.

25. Das Rumpfdrehen. Drehen des Rumpfes — Oberleibes —

a. im Streckstande. Füße auswärts, Hände auf den Hüften; Drehen r. l.;

b. im Vorbeugen. Oberleib wagr., Arme gestreckt, niederhangend; Drehen r. u. l.

26. Das Rumpfbeugen. Beugen des Oberleibes r. u. l. seitw.

A. Das Seitbeugen. Der l. — oder r. — Arm wird, leicht gebogen, über den Kopf gehoben, die Finger gestreckt; die r. — l. — Seite beugt sich stark und das Gesicht wendet sich über die l. — Schulter nach unten. Füße fest, Kniee gestreckt. Auch ohne Heben des Armes, Hände auf den Hüften.

B. Das Vor- und Rückbeugen. Arme gestreckt senkrecht nach oben.

a. Auf beiden Füßen. Der Oberleib neigt sich nach vorn, so daß, bei völlig gestreckten Knieen und fest auf dem Erdboden liegenden Sohlen, die Fingerspitzen oder Handflächen vor den Füßen die Erde berühren. Aus dieser Lage erhebt sich der Leib in die senkr. Stellung. Der Kopf legt sich in den Nacken und man beugt sich so viel als möglich rückw. über.

b. Auf einem Fuße, wobei das Schwebebein sich rückw. wagerecht — während des Anhandens der Erde — und beim Rückbeugen nach vorn hebt.

c. Der Sägemann. Die Arme schwingen beim Vorbeugen durch die gegrätschten Beine nach hinten und werden im Rückbeugen ebenso über den Kopf rückw. bewegt. Auf beiden und einem Fuße; mit geschlossenen Beinen und gestreckten Knieen, wobei die Arme r. und l. neben den Schenkeln schwingen.

27. Das Rumpfkreisen. Kreisbewegung des Oberleibes. Aus dem Vorbeugen dreht sich der Oberleib — Füße fest — weit rechts und hebt sich dann in das Rückbeugen, wobei die Arme in einem großen Bogen über den Kopf auf die l. Seite bewegt werden, um sich dort eben so zu senken, wie sie sich rechts erhoben hatten. Beim Senken der Arme l. geht der Oberleib aus dem Rückbeugen, durch die Drehung l. in das Vorbeugen über. Einseitig nur r. u. l. Wechselseitig.

28. Das Kopfbewegen.

a. Das Kopflegen, — Kopfbeugen — vorw. Kinn auf die Brust!

b. Das Kopflegen, rückw. Kopf in den Nacken!

c. Das Kopflegen, seitw. Ohr auf die Schulter!

d. Das Kopfdrehen. Umsehen r. u. l. ohne Hüftdrehung.

e. Das Kopfkreisen, wie das Rumpfkreisen. Kopf vorw. nieder! Drehung r. rückw. in das Kopflegen links, vorw. nieder! u. s. f.

29. Der Ausfall.

a. Ohne Tritt. Die Füße stehen grätschend 2½—3 der eigenen Fußlängen von einander, der rechte Fuß dreht sich auf dem Hacken auswärts, daß er mit dem linken Fuß einen rechten Winkel bildet. Das rechte Knie beugt sich so stark, daß die senkrechte Linie vom Knie über die Fußspitze hinausfällt; während sich das linke Bein — Sohle fest auf der Erde — streckt, wird der gestreckte r. Arm bis zur Schulterhöhe gehoben; der linke ruht über dem linken Schenkel. In dieser Ausfalllage heben sich beide Fußspitzen, der Leib dreht sich — schraubend — auf beiden Hacken in die Ausfallstellung l.

b. Mit Tritt. Aus dem Ausfall r. erhebt sich der Leib durch den Abstoß des r. rechten Fußes bis zur senkrechten Stellung, der r. Fuß wird leicht neben den linken gestellt; dann dreht man sich auf beiden Hacken l. um, und geht, indem man den l. Fuß 2—3 Fußlängen l. vorw. setzt, mit einem kurzen hörbaren Tritt in den Ausfall l. über. Nach dem Aufsetzen des Ausfallfußes — dem Tritte — darf sich der Leib nicht mehr regen, das vorstehende Knie muß gebogen, das andere gestreckt und der l. — r. Arm gehoben sein.

30. Das Auf- und Abreißen.

a. Auf der Stelle. Füße ausw., Zehenstand, Arme gehoben! Der Leib senkt sich in das Kniebeugen, mit geöffneten Knieen, wobei die erhobenen Arme vor der Brust nieder, zwischen die Kniee sinken. Aus dieser Hocklage erhebt sich der Leib in den Streckstand, in dem die Arme mit kräftigem Stoß nach oben geführt werden.

b. Im Sprunge mit Seit- und Quergrätschen. Das Grätschen geschieht, sobald der Leib durch den Aufsprung sich streckt und die Arme den Stoß nach oben führen. Niedersprung in den Streckstand oder die Hocke.

Vorstehende Uebungen lassen sich vervielfältigen, indem man die Arm- und Bein-Uebungen, Hand- und Fuß-Bewegungen vereinigt als Doppel-Uebungen ausführt: z. B. Hüpfen und Armkreisen, Armstoßen oder Armschnellen; Gehen und Laufen mit Kopf- und Armbewegungen; Spreizen und Armkreisen u. s. f.

Gehen.

Gehen heißt: — im Streck- und Hockstande — mittelst der unteren Glieder — Beine und Füße — sich langsam forbewegen. Die gewöhnliche Gangart ist die vorw. in aufgerichteter Leibeshaltung und erfordert dieselbe viel Uebung und Aufmerksamkeit. Das Gehen muß dem Kinde in seiner frühesten Jugend durch seine nächste Umgebung gelehrt und vorzüglich auf gute Haltung im Gange geachtet werden. Das Aufsetzen des Fußes, beim Gehen, geschieht erst auf Zehen und Ballen, dann auf die Sohle desselben. Der Tritt muß sicher ohne Kippen und Wippen mit leichter Streckung in den Knieen und mäßig ausw. gerichteten Fußspitzen gemacht werden. Der Leib wird aufrecht, ohne zu schwanken, der Kopf frei erhoben getragen, die Arme dürfen nicht umher schleudern, die Schritte nicht übertrieben groß werden. Fern von aller Ziererei, allem Schleppen, Schleichen und Hüpfen. Der Turnplatz übt das Gehen, um Vernachlässigung und üble Angewohnheiten zu beseitigen und durch Dauergehen Kräftigung zu erzielen.

Anfänglich übe man mit Kindern das Gehen im Zehengange auf

einem gezogenen Striche; der Dielenritze und auf dem Liegebaume — später auf nicht hoch liegendem Schwebebaume. Nach erlangter Sicherheit im Gehen der vorgeschriebenen Arten, wird das Dauergehen geübt und dienen dazu erst kleinere sich mehr und mehr vergrößernde Märsche — Turnfahrten, bei denen die Nichtachtung der Oertlichkeit — Sand, Heiderasen, Berg und Thal — die Erschwerung geben.

Beim Bergsteigen lege der Steiger sich nicht vor d. h. drücke nicht den Oberleib auf die Oberschenkel, — sondern lasse den Leib aufgerichtet und die Beine steigend arbeiten, so nur ist es möglich, unbeschadet der Brust, bei vollem Athem die Höhe zu erreichen; im entgegengesetzten Falle stellen sich bald Kurzathmen und Brustbeschwerden ein. Ist die Höhe mit glattem Rasen bewachsen und hebt sie sich steil, so steige man im Zickzack hinauf. Beim Bergabsteigen lege man sich, um das Ausgleiten und Fallen zu verhüten, nicht zu stark hinten über.

Das Gehen wird erst als Ledig-, später als Lastgehen geübt, zu welchem Zwecke man sich der zweiriemigen Ranzen bedienen, bei denen die Brust frei liegt. Jagdtaschen, Quersäcke und Ranzen mit Quer- — Brust- — Riemen sind durchaus nicht zu dulden. Die ersteren legen die Last auf eine Seite und geben dadurch Ursache zum Schiefwerden, die letzteren engen und pressen die kurzen Rippen und veranlassen Kurzathmen und Brustschmerzen.

Dauergang und Gangdauer ist nur auf kleineren und größeren Turnfahrten und Wanderungen zu üben. Auf den Turnfahrten läßt sich gar Manches, so der Turnplatz lehrt — Steigen, Springen u. s. w. in Anwendung bringen; sie fördern die Gesellig- und Fröhlichkeit, üben das Auffassungs- und Erkennungs-Vermögen und bereichern das Wissen des Turners, indem sie ihn mit Hilfe des Lehrers, zum Verständniß der Natur, der werklichen Gewerbe, zum Kennen seines Vaterlandes und Volkes führen. Ein bloßes Hinauslaufen durch Wald und Feld, Kennenlernen von Küche und Keller der Gasthäuser und Heimbringen eines wohlversehenen Speise- und Bierzettels darf und ist nie die Aufgabe der Turnfahrten gewesen; wenn sie auch oft dazu mißbraucht werden.

Es ist nicht Jedermanns Sache, ein rüstiger Fußgänger zu sein und scheint es beinahe, als wollte durch die erleichternden und erleichterten Verkehrsmittel der Mensch das Gehen und Wandern ganz verlernen. Mehr und mehr sehen wir das Sprichwort wahr werden: „Gans hinüber, Gans herüber!“ d. h. so unwissend wir fortgingen, kehren wir heim.

Der größere Theil der Menschen schreckt vor der Mühe zurück, erliegt der Bequemlichkeit und tröstet sich, daß die schnelleren Verkehrsmittel ihm das Reisen auch ohne die Mühe des Fußwanderns zugänglich machen. Wer lernen will und sehen, muß gehen.

Für Knaben von 7—8 Jahren sind Wanderungen von 1—2 Meilen

ausreichend, da auf den Fahrten nicht nur gegangen werden soll, sondern auch auf den Rastorten leichte Uebungen und Spiele vorzunehmen sind. Für ältere kräftigere Knaben ist ein Tagesmarsch von 4—6 Meilen nicht anstrengend. — Es sind hier von älteren Turnern — d. h. 15—20 Jahre alten — oft Tagesfahrten gemacht worden, auf denen 10—11 deutsche Meilen zurückgelegt wurden. — Nachtfahrten, d. h. solche Wanderungen, wo am Abend des einen Tages ausgegangen wird, um während der Nacht ein bestimmtes Ziel zu erreichen — eine Höhe, um den Sonnenaufgang zu sehen, oder nach einer ferniliegenderen Gegend hin — sind nur mit Knaben über 14 Jahre, deren Gehtüchtigkeit erprobt ist, vorzunehmen. Der Abend des Tages führt die Schaar wieder heim. Auf solchen Fahrten raste man um die Mittagszeit bei günstigem Wetter im Freien — im Walde — und lasse die Wanderer einige Stunden ruhen oder schlafen, um gestärkt den Rückmarsch antreten zu können.

Mehrtägige und mehrwöchentliche Fahrten, welche während der Schulferien zu machen sind, müssen so eingerichtet werden, daß sie das Angenehme mit dem Nützlichen im lehrreichen Wechsel vereinen. Der Lehrer thut wohl daran, den Reiseplan vorher auszuarbeiten und durch diesen sich auf die Wanderung vorzubereiten. —

Die Tagemärsche dehne man nicht zu sehr, etwa 5 Meilen im Durchschnitt für den Tag; gehe früh aus, kehre nicht zu spät in das Nachtquartier und raste während der Mittagshitze.

Das Gepäck trage man auf den Turnfahrten in einem zweiriemigen Ranzen und nehme nur so viel mit, um der Reinlichkeit und beim Durchnässen dem Umziehen genügen zu können. — Auf meinen vieljährigen größeren Wanderungen der Art habe ich gefunden, daß folgende Wäsche und Bekleidungsgegenstände vollkommen genügen. Im Ranzen: 2 Hemden, 1 auch 2 Paar Strümpfe, einige Taschentücher, eine leichte Sommertuchhose und Rock, Weste, Schwimmhose, Morgenschuhe, Kamm, Bürste, Scheere, Zwirn und ähnliche Kleinigkeiten; der Anzug, welchen man trägt. Auf diesen größeren Fahrten wird in den Orten, in denen ein längeres Verweilen nothwendig ist, die Wäsche gewaschen und die übrigen Sachen werden, falls sie beschädigt sind, ausgebessert.

Die zweckmäßigste Tracht auf allen Wanderungen ist: Halbstiefel, welche über den Knöcheln festgeschnallt werden, Turnhose und ein leinener Kittel, dessen Taschen die kleineren, täglich zu nutzenden Geräthschaften — Geldtasche, Tuch, Schwimmhose, Messer u. dgl. — aufnehmen und eine leichte Mütze. Wer gewöhnt ist, Strümpfe zu tragen, wähle solche, die genau anschließen; dadurch vermeidet man das Fältenlegen weiter Strümpfe und mit diesen den Anlaß zu Blasen — besser ist das Barfußgehen im Halbstiefel, da der Fuß freier ausdünsten kann; die Stiefel müssen gut gemacht sein, nicht zu harte und scharfe Hackenleder haben und nicht unter den Knöcheln scheuern.

Das Talgschmieren der Strümpfe und der Füße vermeide man, es befördert die Unreinlichkeit, erweicht die Haut, hemmt eines Theils die Ausdünstung und treibt dann wieder den Fuß zu übernatürlichem Schweiß; immer ist es Ursache zu Blasen und Erkältung der Füße. Der Wanderer muß die tägliche Reinlichkeit auch auf die Füße anwenden und dieselben vor dem Schlafengehen, nachdem die Füße durch die vorhergegangene Ruhe abgekühlt sind, mit kaltem Wasser waschen. Man lasse stets, sobald die Schaar in das Nachtquartier eingerückt ist, nach einiger Zeit der Ruhe die Stiefel aus- und Strümpfe und Schuh anziehen. Nach dem Abendessen, unmittelbar vor dem Schlafengehen werden Füße und Unterschenkel mit den Händen und kaltem Wasser stark gerieben und gewaschen, dann die Strümpfe wieder übergezogen. Die Haut der Füße bleibt bei einer solchen Behandlung stets in natürlicher Thätigkeit und Festigkeit. Das Wasser, wie angegeben gebraucht, schadet nie. Die Hauträndern, welche sich unten, an den Abseiten der Zehen — wo dieselben aneinander liegen — bilden, schneide man von Zeit zu Zeit ab, sie sind die Veranlassung der Blasen, welche die Zehen oft arg zerstören.

Bei außergewöhnlich rauhem Wetter oder plötzlichem Wärmewechsel — nach Ersteigen größerer Höhen — ziehe man den Rock über und stehe nicht zu viel still.

Der Ranzen Taf. I. A. genügt in der Größe der angegebenen Zollmaaße. Der Rock wird in einem eigenen Verschluß der Deckklappe d. a. eingelegt, die Wäsche und übrigen Kleider kommen in den größeren Raum b., die Schuh oben auf, unter der Deckklappe. Die auf der Klappe befindliche Tasche c. nimmt die Karten und Papiere auf, die Seitentasche ein kleines Schachspiel, Becher, Bürste, Kamm oder dergleichen Kleinigkeiten. Ein solcher Ranzen wiegt, gepackt mit den vorgenannten Gegenständen, selten über 12 Pfund; es müßte denn die Kleidung sehr schwer sein.

Als Vorübung zum Gehen übe man den

Zehengang. Das Fortschreiten im Zehenstande, wobei die Knieen entweder ganz gestreckt — steif — bleiben oder leicht nachgeben. Vorw. rückw. seitw. r. und l. mit Nach- und Uebertritt.

Das Gehen kann geübt werden als:

1. Gewöhnlicher Gang.

A. Der Streckgang, mit gestreckten Knieen ohne Beugung der Fußgelenke. Gang mit Anfersen, Anschnellen, Beinheben, Beinschlagen und Stoßen. Schwebegang auf der Diele und dem Striche.

B. Der Schöngang, natürlich freie und leichte Bewegung bei festem Tragen des Leibes. Vorw. rückw. seitw. — r. und l.

C. Der Galoppgang, Gehen in ungleichem Takte

D. Das Uebertreten. Der l. — r. — Fuß tritt im Fortschreiten über den r. — l. —
a. einseitig nur l. oder r. übertreten.
b. wechselseitig, vorw. rückw. seitw.
c. als Dreitritt l. r. l., der r. Fuß tritt schräg vorw., der l. über, der rechte wieder vor, ein- u. wechselseitig.
2. Dauergang.
3. Schnellgang.
4. Sturmgang, — auf geneigter Ebene, s. Sturmgang S. 18. vorw. u. rückw.
5. Wirrgang, über unebenem Boden — Berg und Thal; auf dem Wirrfelde.
6. Marsch. Das soldatische Gehen im Gleichschritt und Tritt, in Reihe und Glied, — neben und hinter einander — ohne und mit Wendungen.
7. Schlange. Schnecke. Kette. Reigen.
1.—7. Als Ledig- und Lastgang.

Der Marsch, erst allein, dann zu 3. 4. 12. und mehr in einem Gliede als Richtmarsch, oder in einer Reihe hinter einander als Reihenmarsch.

Beim Antreten wird auf das Wort „Marsch!" lebhaft das r. — Bein vorgebracht und gestreckt mit dem Plattfuße auf die Erde gesetzt. Bei „Halt!" wird der r. — l. — Fuß mit kurzem hörbaren Tritt neben den l. — r. — gestellt.

Im Richtmarsch müssen die Turner sich gegenseitig leicht mit den Armen fühlen und muß die Richtung während des Marsches beibehalten werden. Ebenso müssen im Reihenmarsche die Vordermänner gedeckt bleiben und in der bestimmten Entfernung von einander fortschreiten.

Da beim Turnen alles r. u. l. geübt wird, so muß auch hier nach Vorherbestimmung des antretenden Fußes, das An- und Beitreten mit dem r. u. l. Fuße geübt werden.

Die Marschwendungen sind erst einzeln und dann im Gliede zu üben. Die Drehung geschieht immer auf dem Fuße, nach welchem sie benannt ist. Im Marsche r. u. l. um; kehrt.

Das Schwenken r. l. Das Glied oder der Zug — 2 oder 3 Glieder hinter einander — bewegt sich, in gleicher Richtung bleibend, um den r. — l. — Flügelmann, welcher im Scheingange — auf der Stelle — die Bewegung mitmacht. Von dem Drehpunkte aus nehmen die Schritte so zu, daß der l. — r. — Flügelmann — der Schwenkende — voll ausschreitet. Die Augen Aller sind beim Rechtsschwenken nach l., beim Linksschwenken nach r. gerichtet. Die Fühlung — des Nebenmannes — ist immer nach dem Drehpunkte.

In Reihen gesetzt! r. — l. — um! Beim — auf der Stelle — Inreihensetzen r. bleibt der r. Flügelmann stehen, die übrigen machen r. um. Auf „Marsch!" setzen sich alle zugleich in Bewegung und marschiren gerade aus, sobald sie hinter den Flügelmann kommen, macht jeder l. um und folgt dem Flügelmann. Wird im Richtmarsche „in Reihen gesetzt, r. um!" befohlen, so schreitet der Flügelmann ruhigen festen Trittes fort, während die Uebrigen die Wendung machen, um sich im Marsche hinter ihm zu setzen.

Aufmarschirt r. — l. — aus dem Inreihensetzen. Auf der Stelle: Der r. Flügelmann — hier der Erste der Reihe — bleibt stehen, die Andern marschiren mit halb links um, gerichtet und geschlossen, wie beim Schwenken, auf seine l. — r. — Seite. Geschieht dasselbe im Marsche, so setzt sich, während der Flügelmann ruhig fortschreitet, das Ganze in kurzem Trabe, geschlossen neben ihn, gewinnt Tritt und marschirt dann im Richtmarsch weiter.

Es ließen sich noch viele Marschübungen, Aufmärsche und Schwenkungen aufstellen, sie sind aber nur Zusammenstellungen der vorstehenden und würden nur mit älteren Turnern bei ganz strenger soldatischer Ausbildung auszuführen sein.

Man übe diese Märsche, Wendungen und Schwenkungen erst mit einem, später mit zwei und drei Gliedern hinter einander, wobei nur zu erinnern wäre, daß beim Richtmarsche die hinteren Glieder genau durchtreten, d. h. ihren Fuß immer auf die Stelle des Fußes ihres Vordermannes setzen; beim Schwenken das 2. und 3. Glied etwas seitw. mitgehen muß, damit Alle wieder hinter ihrem Vordermann zu stehen kommen, was nicht der Fall sein würde, wenn die Flügelleute des zweiten und dritten Gliedes wie der des ersten die Wendung auf der Stelle machen wollten. Im Aufmarsche, aus dem Inreihesetzen müssen die Flügelleute sich wieder hinter einander stellen.

Der Befehlende muß, bei den Wendungen im Marsche, auf die schreitende Bewegung achten und den Befehl r. — l. — um! dann geben, wenn der l. — r. — Fuß vorsteht, um den Anfängern die Wendungen zu erleichtern. Nach erlangter Sicherheit in diesen Wendungen muß auch das schwerere r. — l. — um! beim Vorschritt des r. — l. — Fußes geübt werden. Ebenso das Kehrtmachen in der Schrittstellung nach r. u. l. — links wenn der r., rechts wenn der l. Fuß vorsteht.

Die Schlange Taf. I. B. Man stecke auf beiden Seiten der Laufbahn Stäbe — A. B. C. D. — in die Erde, so daß die Stäbe der einen Seite auf den Lücken der anderen Seite stehen. Der Vorläufer führt r. um den Stab A in die Bahn zum gegenüberstehenden Stab B, um den er l., dann auf C, um welchen er r. beugt u. s. f. Je größer die Zahl der Riege — 100 und darüber — je

schöner die Schlange. — Im Gleichtritt leicht ohne Zwang gehen

Das Schlängeln in der Schlängelbahn. — Taf. I. C. — Auf festem Rasenboden werden drei in einer Linie liegende Kreise von 20—22' Durchmesser, deren Umfänge sich berühren, und in ihnen drei kleinere Kreise von 18—20' Durchmesser gezogen. Die zwischen beiden Kreisen entstandene Bahn wird 6 Zoll tief und 2 Fuß breit ausgestochen. Auch kann man die Schlängelbahn dadurch ersetzen, daß man auf die Erde Stäbe legt oder in dieselbe steckt und so die Bahn bestimmt, auf welcher gegangen wird. Auf Taf. I. C. sind die Stablagen innerhalb der Kreise durch Striche angedeutet. Die Turner dürfen die Ecken nicht überspringen oder nach innen übertreten.

Der Führer geht bei den Berührungspunkten der Kreise in den nebenliegenden Kreis über. Abstand der Gänger 3—4 Fuß von einander, damit in den Uebergängen der Kreise die Turner leicht durchgehen können.

Die Schnecke.

a. Die einfache Schnecke. — Taf. I. D. — Der Führer beschreibt genau eine nach innen sich windende Schneckenlinie; in der Mitte a. b. — schlängelt er durch zwei, 3 Fuß von einander in die Erde gesteckte Stäbe und geht in dem zwischen den Reihen gebliebenen Raume zurück.

b. Die Doppelschnecke. — Taf. I. E. — Von zwei neben einander — 2 Fuß von einander — gehenden Reihen, wie die einfache Schnecke ausgeführt. In der Mitte machen beide Führer, jeder für sich die Windung um die Stäbe und gehen in den Räumen b. c. und d. c. zurück. Auch von mehreren 3—6 Reihen auszuführen.

Die Kette. — Taf. I. F. — Die Turner stellen sich im Kreise auf, so daß abwechselnd der eine Turner nach innen, — dem Mittelpunkt des Kreises zugewendet — der andere Turner nach außen — Rücken gegen den Kreis — gekehrt ist. Nun machen Alle links um. Die eine Reihe bleibt stehen, während die andere, um die stehende im Kreise schlängelnd sich bewegt.

Sind beide Reihen gleich geübt, so lasse man beide sich zugleich bewegen. Alle müssen gleich weit von einander entfernt bleiben und keine Lücke entstehen.

Auch kann man um eingesteckte Stäbe oder in einer, in Rasen ausgestochenen Bahn schlängeln.

Der Reigen. — Taf. I. G. — Eine zusammengesetzte Uebung, welche von 4, 6, 8 oder mehr Reihen neben einander Gehender ausgeführt wird. Die Reihen stehen 2—3 Fuß von einander, weil diese Zwischenräume benutzt werden und ein enger an einander Gehen leicht Unordnungen verursachen würde. Die

Hände werden entweder auf die Hüften gesetzt oder es werden die Arme auf dem Rücken gekreuzt. Der Mund fest geschlossen und vor Allem darf nicht gesprochen werden. Die Führer der Reihen achten aufmerksam auf den Ruf des Lehrers und führen schnell die genannten Bewegungen aus. Die Reihe folgt nur ihrem Reihenführer, macht dessen Bewegungen nach und achtet durchaus nicht auf das Thun und Treiben der anderen Reihen neben sich. Je größer die Zahl der Reihen und Gänger und je bestimmter die Bewegungen ausgeführt werden, um so schöner nimmt sich der Reigen aus.

Zur Verständigung sind die Reihen mit a. b. c. d. u. s. w. bezeichnet.

1. Marsch in Reihen gerade aus und im Richtmarsche.
2. Wendungen im Marsch. R., l. um! Kehrt in der Schrittstellung auf beiden Füßen.
3. Schwenkungen r. l.

I. In Zügen. — G. a. — Die ganze Masse schwenkt im Richt- und Reihenmarsche. In Zügen r. — l. — schwenkt!

II. In Reihen. — b. — Eine jede Reihe macht für sich die Schwenkung r. — l. — und geht an ihrer Reihe nieder. In Reihen schwenkt!

III. In Reihen nach innen schwenkt! — c. — a. b. schwenkt gegeneinander, ebenso c. d.

IV. In Doppelreihen. In zwei Reihen schwenken. In Doppelreihen schwenkt! — Nach außen — c — und innen — d —

4. Durchziehen r. l. Das Uebereinanderfortgehen der einzelnen oder Doppel-Reihen mit Schwenkung r. l. Z. B. links durchgezogen. c. schwenkt links und geht an der Reihe b. hinunter; b. schwenkt rechts und geht über c. in die Gasse zwischen f. und d.; d. schwenkt über c. in die Gasse a. b.; a. schwenkt r. über d. — G. f. — Bei mehreren Reihen folgen in der angegebenen Art die Reihen.

Die Bezeichnung r. oder l. durchgezogen wird durch die Bewegung der innersten Reihe bestimmt.

5. Einfache Schnecke, geführt von jeder Reihe. Doppelschnecke von je zwei Reihen; vierzeilige Schnecke. Einfache Schnecke von der Gesammtmasse. Die Reihen setzen sich voreinander.
6. Die Schlange.

Die Art und Weise der Zusammenstellung bleibt dem Lehrer überlassen.

Bei achtzeiligen Reigen erstehen noch Zusammenstellungen wie folgt: Zeichn. — g. — c. d. schwenkt in Doppelreihen r. nach innen, desgleichen e. f. links nach innen, b. a. ziehen rechts, g. h. links durch. — h. — b. c. d. e. f. g. machen in Reihen r. oder l. schwenkt und a. h. das Durchziehen. — i. — c. d. e. f. rechts durch-

ziehen, a. h. kehrt und dann zugleich mit b. g. einfache Schnecke; oder a. b. kehrt und mit g. h. Doppelschnecke.

Der Zickzackgang wird um Pfähle oder Bäume in scharfen Winkelwendungen geübt. Eine dazu ausgegrabene Bahn ist nicht gut anzuwenden, da deren Ecken und Kanten sich leicht abtreten.

Der Kibitzgang — Taf. I. H. — Eine Art Zickzackgang, welcher erst einzeln, später riegenweis, neben oder hinter einander geübt wird. Beim Nebeneinandergehen werden die Hände gegenseitig auf die Schultern gelegt. Im Reihengange legt der Hintermann seine Hände auf des Vordermannes Schultern.

Füße ausw. Der r. Fuß wird 1—1½ Fuß r. seitw. nach vorn gesetzt, der l. dicht an den r. gezogen und abermals der r. vorgesetzt. Nun beginnt der l. Fuß die seitw. Bewegung nach vorn, der r. zieht sich an den l. und der l. tritt wieder vor u. s. f. Beim Kibitzgang in Masse wird immer mit dem r. oder l. Fuß bestimmt und zugleich angetreten. Anfangs ist den Turnern — des Gleichtrittes wegen — laut Zählen 1. 2. 3. oder r. l. r. zu gestatten.

Der Sturmgang. Gehen auf mehr oder minder geneigter Ebene. Eine der schönsten Uebungen zur Stärkung der Schenkel, Kniee und Waden.

Man bedient sich zum Sturmgehen eines rauhen Brettes von 9—12′ Länge und 2—4′ Breite, welches entweder auf einem durch zwei Ständer geschobenen Riegel; auf einem stellbaren Gerüst oder auf dem Springbock ruht.

Das Sturmgerüst Taf. I. J. Die Ständer — a — zu dem 4 Fuß breiten Sturmbrett werden aus 5″□ Holz gefertigt, stehen 4—5 Fuß in und 9 Fuß über der Erde. Einen Fuß über der Erde fangen die 3 Zoll hohen, 1½ Zoll breiten Löcher an, — durch welche der Riegel geschoben wird — und steigen von Fuß zu Fuß.

Das stellbare Gerüst — Taf. I. K. — besteht aus zwei Schieberröhren — a — welche aus ¾ zölligem Holz gefertigt 4″ breit, 3½″ hoch, in Keilschwellen — b — eingestemmt und durch Seitenstreben — c — befestigt sind. In diesen Röhren kann ein, durch einen Querriegel verbundener, Doppelschieber — d — auf- und abgestellt werden. Die Keilschwellen — b — sind 30 Zoll lang, 6 Zoll breit und an dem einen Ende 7 Zoll ablaufend bis 2 Zoll dick. Beide Keilschwellen sind durch ein 4 Fuß langes, 9 Zoll breites, 2 Zoll dickes stark abgerundetes Bohlstück — e — mit einander verbunden.

Die in den Keilschwellen eingestemmten Schieberröhren werden — zur größeren Festigkeit — an den drei Außenröhren noch durch Winkel — c c c — an die Schwellen befestigt und neigen sich 6 Zoll vor.

Oben werden die Röhren durch eine Eisenplatte — f — welche durch Schrauben befestigt ist — zusammengehalten. Die innere Form der Röhre ist ein Schwalbenschwanz — g — dessen Grundfläche 2 Zoll, die Höhe $2\frac{3}{4}$ Zoll beträgt; die obere Breite — an der Riegelverbindung ist $1\frac{1}{2}$ Zoll. Der Schieber — d — aus rothbuchen Holz, bewegt sich leicht in den Röhren und ist von 2 zu 2 Zoll mit $\frac{1}{2}$ Zoll starken Löchern versehen, durch welche und durch die Röhren ein eiserner, mittelst Kette an der Röhre befestigter Bolzen beim Stellen gesteckt wird. Der die Schieber verbindende Riegel ist 34 Zoll lang, $2\frac{1}{4}$ Zoll hoch und $1\frac{3}{4}$ Zoll stark. Da, wo der Schieber eingezapft ist, sind, zur größeren Festigkeit, Winkel an Schieber und Riegel geschraubt.

Der Schieber wird so in die Röhre gesteckt, daß der Riegel sich zunächst der Schwelle befindet — K. h — später, wenn der Riegel gegen das Ende der Röhren erhöht ist, wird derselbe herausgezogen und umgekehrt eingesteckt, — K. i — wodurch seine Länge doppelt zur Benutzung kommt.

Das Sturmbrett. — J. b — Unter den Langseiten des 4 Fuß breiten und 12 Fuß langen Brettes werden 4" hohe 2" breite Leisten befestigt, um das Schwingen desselben zu verhindern. Am Ende der Leisten bleibt ein Ausschnitt zum Auflegen des Brettes auf dem Riegel. Zwischen den Langleisten werden oben, in der Mitte und unten Querleisten — c c c — 3" breit, $1\frac{1}{2}$" stark, durch Schrauben befestigt. Die oberste Querleiste — d — wird 4"□ stark, um das Festliegen auf dem Riegel zu bewirken. Die obere Seite des Brettes bleibt frei von den Leisten und rauh.

Das kleinere, 6—9 Fuß lange 1—2 Fuß breite Sturmbrett wird durch aufgeschraubte Querleisten — c c c — zusammengehalten. Die oberste Leiste — d — 3 Zoll □ stark — die andere in der Mitte des Brettes — 1 Zoll stark, 3 Zoll breit. Da dies Sturmbrett auch zu der unter „Sturmspringen" aufgeführten Uebung benutzt wird, so muß es aus zähem schnellkräftigem Holze verfertigt sein. 6, 7 und 8 Fuß lange Bretter können auch aus einer Brettbreite — 12 Zoll — bestehen. — Stärke des Brettes aus Fichten, Kiefern, Kiehnenholz ist $1—1\frac{1}{8}$ Zoll, aus dem weicheren Tannenholz $1\frac{1}{8}—1\frac{3}{8}$ Zoll.

Man übe das Gehen anfangs bei geringer, etwa 1—2 Fuß hoher Brettlage und steigere dieselbe erst, wenn die Bewegungen — vor Allem das Kehrtmachen — mit Sicherheit ausgeführt werden. Für Kinder von 6—8 Jahren lege man das Brett nur 6 Zoll hoch und lasse das Gehen mit Dreitritt — r. l. r. — nur einseitig — stets r. l. r. oder l. r. l. — und Kehrt in der Schrittstellung auf beiden Füßen üben, bis dasselbe mit Sicherheit gemacht wird; ist diese erlangt, dann erst wird gewechselt, indem man einmal r. und einmal l. antreten läßt. Das Kehrtmachen muß stets auf beiden Füßen in

der Schrittstellung geschehen — s. Drehen. — Das Uebertreten — Drehen auf einem Fuße, während das andere Bein um das Drehbein kreiset — übe man erst spät bei erlangter größerer körperlicher Ausbildung und vermeide es bei steilen Brettstellungen, da ein Ausgleiten und Fallen leicht möglich ist. Auch im Absprunge seitw. übe man das Uebertreten bei geringeren Höhen.

Das Schweben.

Das Erhalten des eigenen Körpers im Gleichgewicht; wird auf dem Schwebebaum geübt.

Geräth: Der Schwebebaum, Taf. II. A., ein 50—70′ langer Mast, welcher entweder als Liegebaum auf $\frac{3}{4}$′ hohen Unterlagen ruht, oder auf ein Gestell so gelegt ist, daß ein Drittel des Baumes — das Zopfende — frei schwebt; er darf jedoch nie höher als 24—30″ von der Erde — einschließlich der Maststärke — sein. Das Gestell des Schwebebaumes besteht aus zwei, unter einander durch Querriegel verbundene 5zöllige Kreuzhölzer, welche 2′ in und 3′ über der Erde stehen. Der obere Verbandriegel — A. a. — wird aus Holz gefertigt und erhält einen halbrunden Ausschnitt, in welchem der Baum liegt. Die innere Weite der Gestelle ist 15—18″, die Entfernung derselben von einander 20—30′ und überragt das Stammende das Gestell um 8—12′, um das Aufkippen des Baumes zu verhüten. Um für Anfänger das Schwebe- — Zopf- — Ende festzustellen, bedient man sich eines aus Brettern — 1″ stark, 3″ breit und unten durch eine Latte verbundenen — gefertigten Untersetzkreuzes — A. c. —

Bei den Winterübungen kann man sich eines 5—6″ starken gerundeten, 20′ langen Baumes bedienen, welcher in zwei beweglichen Unterlagen ruht; — Zchg. B. — oder als Ersatz dafür ein 3—4″ breiter, 5—6″ hoher, in zwei 5″ starken und 12—15″ langen Unterlagen liegender Holm. Zchg. D.

Weniger nothwendig sind: der Schwebepfahl, ein 1′ aus der Erde stehender, 3—5″ starker Pfahl; und die Rust: ein auf die hohe Seite — den Grath — gestelltes $1\frac{1}{2}$—2″ starkes, auf Unlagen festgemachtes Brett.

Die Doppelrust, zwei neben einander, 18—24″ von einander liegende Holme.

Die Stell-Rust — Zchg. C. Die Rust — der Holm — bewegt sich in, entweder fest eingegrabenen oder beweglichen — tragbaren — geschlitzten Ständern und kann durch Bolzen in verschiedene Lagen gestellt werden.

Einfache und Doppel-Stell-Rust. — C. —

Die Uebungen werden erst auf der Erde, dann auf dem Liegebaume geübt. Nur nach erlangter Sicherheit lasse man die Uebungen auf dem Schwebebaume — anfangs mit festgestelltem Schwebeende —

machen und achte stets auf gute Stellung und das Auswärtssetzen der Füße.

Mit Kindern bis zum 8. Jahre sind die Schwebeübungen nur auf dem Liegebaume, nie auf dem höher liegenden Schwebebaume zu üben.

Die Schwebestellung gleicht der gewöhnlichen Schrittstellung: ein Fuß vor dem andern, beide auswärts, Brust vor, Kopf gehoben, die Arme seitwärts ausgebreitet, Hände höher als die Schultern.

Vorübungen auf der Erde.

Das Gehen in der Schwebestellung in grader Linie vorw. und rückw.

Das Stehen auf einem Fuße und Bewegung des standfreien Beines vorw. rückw., seitw. r. u. l.

Auf dem Baume.

Die Schwebestellung.

Der Schwebestand auf einem Fuße mit Bewegungen des Schwebebeines.

Das Fassen des Schwebebeines mit der Hand oder dem Arme; Anmunden, Anstirnen desselben; Legen des Schwebebeines in den Nacken.

Das Vor- und Rückbewegen des Oberleibes, das Standbein gebogen oder gestreckt.

Das Kniewippen vorw. Das Schwebebein spreizt rückw., das Standbein kniebeugt und bleibt gebogen, bis das Schwebebein sich im Schwunge nach vorn hebt. Rückw., beginnend mit Spreizen vorw. Doppelt einmal vorw., einmal rückw.

— Diese Standübungen können auch auf dem Pfahl und auf dem Schwebeende des Baumes geübt werden.

Das Niedersetzen und Aufstehen.

a. mit Gebrauch der Hände aus dem Reitsitz in den Stand auf beiden Füßen — wie beim Hockwippen im Schwingen. —

b. ohne Gebrauch der Hände in das Sitzhocken auf einem Beine und Erheben.

— Die Schwebe auf beiden Händen, Kniee neben den Armen. —

Der Schwebegang mit einfacher Vorbewegung. Der hinterstehende Fuß wird gleich vor den vorstehenden gesetzt. vorw. rückw.

Mit Vor- und Rückbewegung des Beines vor dem Niedertritt. Vorw. rückw. nach und von dem Zopfende.

Mit Umwenden auf dem Stamm- und Zopfende.

Mit Kniewippen einfach und doppelt.

In der Hocke als Hockgang.

Das Hinken.

Das Stapeln, — Storchen — ein Schwebegang vorw., bei welchem das Knie des Schrittbeines erst gegen die Brust gehoben und dann im weiten Bogen langsam nach vorn gestreckt wird. —

Anfängern hält man eine Ruthe — Stab — vor, den sie wechselnd übersteigen. —

Der Fechtergang: das Gehen in der Fechtstellung. Stellung: der hintere — l. — Fuß gequert und das Bein so gebogen, daß die senkrechte Linie vom Knie über die Fußspitze fällt, während beim vorstehenden — r. — Beine die Knielinie den Knöchel schneidet. Die Stellung muß während des Gehens gehalten werden. Stellungwechsel durch Umdrehen auf beiden Füßen oder durch den Sprung — l. r. Kehrt machend in die Fechtstellung l. oder r. — Springen in der Fechtstellung, wobei beide Füße zugleich abstoßen und kleine Sprünge vorw. oder rückw. gemacht werden; auch Doppelsprünge: der hinterstehende — l. — Fuß wird vor den vorstehenden — r. — geführt und dann der r. wieder vorgestellt. Der Gang mit Ausfallbewegungen, — S. Vorüb. — das im Ausfall vorstehende gebogene Bein bleibt gebogen, — der Fuß quert — während der andere wieder vorw. in den Ausfall geführt wird. Die Arme werden je nach der Ausfallbewegung r. l. gehoben.

Das Walzen, ein Gehen mit Kehr- und Wendedrehungen — Schwebestand, r. Fuß vor, Kehrdrehung r., l. Fuß vor dem r., Seitstand, Wendedrehung — l. —, r. Fuß vor dem l. u. s. f.

Mit Kehrdrehung — fortgesetzt vorw. Drehung r. l. —

Mit Wendedrehung — fortgesetzt rückw. Drehung r. l. —

Der Doppelgang von Zweien, Hände auf den Schultern, Gesicht gegen einander. — Einer geht vorw., der andere rückw. — Auch als Marsch von mehreren im Gleichtritt nur vorw. oder rückw. u. vorw. u. rückw. ausgeführt.

Das Vorbeischweben von zweien sich vorlings Begegnenden. Beide stellen den r. — l. — Fuß auswärts, an einander, legen die Hände auf die Schultern, drehen sich gleichzeitig r. — l. — um und setzen den l. — r. — Fuß hinter den r. — l. — des Gegners. Das Weiterschweben kann dann geschehen rückw. oder vorw. mit vorhergegangener Drehung, oder vor- u. rückw. nach einem Ende mit und ohne Handauflegen.

Doppelübungen: das Vereinigen der Stab- oder kurzen Seilübungen mit dem Schwebegehen. — S. Stab- und Seilübungen. —

Der Schwebekampf als Zweikampf: Zwei Schweber treten in der Schwebestellung einander gegenüber, die Arme vorgestreckt, so daß sich die Hände berühren können. Sie suchen sich nun durch leichte Schläge mit der flachen Hand — auf die Hand, Arm oder Schulter — aus dem Gleichgewicht und zum Fallen, d. h. Herabspringen zu bringen. Stöße gegen die Brust, Schläge nach dem Gesicht und Fassen in die Kleider, sowie das Schlagen im Fallen sind nicht erlaubt. Den Schlägen des Gegners muß man geschickt auszuweichen suchen, um so denselben, durch das Fehlschlagen — bei heftigen Schlägen — und rasches Nachschlagen, hinunter zu

werfen. Ueberhaupt muß die größte Leichtigkeit im Schlagen, Gewandtheit und Schnelle im Vor- und Rückbeugen des Leibes, um den Schlägen des Gegners auszuweichen, sowie das rasche Nachschlagen geübt werden, wenn der Kampf dem Zwecke — das Erhalten des Gleichgewichts in den verschiedensten Lagen — entsprechen soll.

Der Schwebekampf wird immer von einer Riege geübt und tritt der Heruntergeschlagene als Letzter in derselben an, während der Sieger im Nächstfolgenden einen neuen Gegner bekommt. Ueberwindet ein Schweber die ganze Riege, so tritt er — um mehr Wechsel unter die Schweber zu bringen — als Letzter ab. Der Kampf wird abwechselnd in der r. u. l. Stellung geübt.

Der Dreikampf. Der Mittlere steht im Seitstande, die beiden Andern in der Schwebestellung.

Der Massenkampf, Viele gegen Viele, wird nur auf dem Liegebaume geübt.

Das Stelzengehen.

Im Gleichgewichthalten des Leibes auf kleiner Grundfläche — der Stelze. — Die Uebung ist gefahrlos und kann von Kindern schon im frühen Alter geübt werden.

Geräth: Die Stelze — Taf. I. L. — ein runder Stab von Kiefernholz, 1—1½ Zoll stark, 6—10 Fuß lang, an welchem ein Tritt von Buchenholz entweder durch Schrauben befestigt — L. b. — oder stellbar ist. — Zchg. L. a. — Um Tritt und Stange liegt ein leichtes, 2 Zoll breites und $\frac{1}{16}$ Zoll starkes eisernes Band — c — welches am Tritt mit Schrauben befestigt ist und sich leicht auf- und abschiebt. Die Stange ist von 4 zu 4 Zoll durchbohrt und wird durch das Band und die Stange ein 1—1½ Zoll langer, ¼ Zoll starker, mit flachem Kopf versehener einfacher Bolzen gesteckt. Der Tritt ist auf der Seite, mit welcher er an der Stange liegt, ausgekehlt. Bei fest angeschraubtem Tritte ist es nothwendig, zwei Tritte — 1 Fuß von einander entfernt — gegenüber zu führen, um die Stelze für Anfänger und Geübtere nutzbar zu machen. Für Anfänger ist der Tritt 1 Fuß von der Erde, für Geübtere 2—4 Fuß hoch. Stelzen mit eingezapften Tritten taugen ihrer Zerbrechlichkeit wegen nicht.

Haltung der Stelzen und Stellung. Die Hände umfassen die Stelzen, Daumen nach vorn, in der Hüfthöhe, die Stangen unter den Armen, so, daß das obere Ende schräg hinter dem Leibe aufragt; die Tritte nach innen. Füße rechtwinklig auf den Tritten.

Zuerst übe man das Aufsteigen — leichter von einer Stufe, schwerer von ebener Erde. — Geübtere hüpfen auf die Tritte. Furchtsamen halte man anfangs beim Aufsteigen und Gehen die Stelzen und gehe vor ihnen mit.

Die Stelzen müssen im Gehen stets fest unter der Sohle des Fußes gehalten werden und hebt der Arm der Seite, welche vorschreitet, Stelze und Bein. Der Leib aufgerichtet, Kopf frei aus den Schultern.

Das Gehen kann geübt werden:

A. Im Streckstand.

Dauergang, vorw., rückw., seitw.
Schnellgang, vorw., rückw.
Galoppgang, vorw., rückw.
Uebertreten, seitw. r. u. l.
Hüpfen auf und von der Stelle, vorw., rückw., seitw.
Hinken auf und von der Stelle, vorw., rückw., seitw.
Dreitritt — Baskenschritt und Sprung — r. l.
Laufen, vorw., rückw.
Galopplauf, vorw., rückw.

B. Im Hockstand.

Das Steigen auf Treppen, Gehen auf gepflastertem Boden und hohen Stelzen ist seiner Gefährlichkeit wegen nicht zu gestatten.

Das Laufen.

Laufen, im Gegensatz zum Gehen, heißt: das Fortbewegen des Leibes vom Ort durch schnelles Wechseln im Vorsetzen der Füße, wobei der Oberleib sich stark nach vorn neigt. Die durch das Vorneigen bedingte Verrückung des Schwerpunktes des Körpers fordert ein schnelles Unterstützen des Leibes durch Vorsetzen des Fußes. Je mehr der Leib aus der senkrechten Haltung vorgeneigt wird, müssen schnelle und augenblickliche Bewegungen der Beine den Leib stützen.

Das Laufen ist, mit Vorsicht getrieben, eine der heilsamsten und stärkendsten Uebungen für die Brust.

Im Laufe müssen die Brust heraus, der Oberleib vor, die Schultern zurückgenommen werden. Die Oberarme bleiben nahe am Leibe, die Unterarme bewegen sich. Nur Zehen und Ballen dürfen leicht die Erde berühren, nie der Plattfuß. Der Mund wird geschlossen, die Athemzüge finden langsam und ebenmäßig durch die Nase statt.

Man übe im Anfange nur an kühlen, windstillen Tagen und laufe nur mit dem Winde, nicht gegen denselben; ebenso suche man die Ausdauer im Laufen nicht mit einem Male, sondern nach und nach zu erlangen, laufe oft und immer etwas länger.

Bei starker Erhitzung oder beim Kurzathmen höre man auf, stehe aber nicht still oder lege sich hin, sondern suche durch Umhergehen sich abzukühlen. Bei kaltem Wetter ziehe man sogleich den Rock an.

Die Laufbahn, 200—600 Fuß lang, 20—25 Fuß breit, schnurrecht, darf nicht mit Rasen bewachsen sein, nicht zu sandigen oder fetten, lehmigen Boden haben, der bei jedem Regen schlüpfrig wird.

Wo die Länge des Turnplatzes eine solche Bahn nicht gestattet, muß man dieselbe um den Platz führen und die Ecken, wo sie beugt, durch aufgestellte Pfähle oder Böcke bezeichnen. Beim Laufen dürfen diese gesteckte Zeichen nicht berührt oder auf der innern Seite umlaufen werden.

Der Anfang — Läuferstand — sowie das Ende — Laufziel — der Bahn müssen durch weithin sichtbare Gegenstände — Baum oder Fahne — bezeichnet werden.

Vorübungen:

Der Zehenlauf — Laufhüpfen. —
Das Wechselhüpfen v. d. Stelle.
Das Laufschlagen — Laufen mit Anfersen.
Das Laufschnellen — Laufen mit Knieschnellen.
Das Lauffspreizen — Laufen mit Spreizen.

Das Laufen kann sein:

1. Der gerade — schnurrechte Lauf. Das Rennen.
2. Der Schlängellauf. — Das Schlängeln.
3. Der Zickzacklauf.
4. Der Galopplauf.
5. Der Sturmlauf. — Das Stürmen.
6. Der Reigen.

1. Der gerade Lauf. Das Rennen. Vorw.

A. Der Schnelllauf.
B. Der Dauerlauf.

A. Der Schnelllauf.

a. Sechs bis acht Turner neben einander zu gleicher Zeit. Auf ein gegebenes Zeichen laufen die Turner ab und suchen in möglichster Schnelle, ohne sich gegenseitig zu hindern und aufzuhalten, das Laufziel zu erreichen. Der zuerst anlangende ist Sieger.

b. Hintereinander — 3—6 — in gleichen Zwischenräumen nach der Uhr.

Die Läufer laufen einzeln auf das vom — ihnen gegenüber am Ziele stehenden — Lehrer gegebene Zeichen ab, auf ihn zu und im schnellsten Laufe an ihm vorüber und merken die Zahl der Sekunden, welche ihnen genannt wird.

Führt die Bahn um den Platz, so treten die Läufer vor den Lehrer, und es läuft jeder auf das ihm gegebene Zeichen — je 5 Minuten später als sein Vorläufer — ab.

c. Ueber Hindernisse — Freihoch-, Weit-, Bock- und Sturmsprung oder Sturmlauf erschweren die Uebung.

Auf der ersten Stufe des Laufens befinden sich alle Anfänger und solche, welche nicht 300 Fuß in 20 Secunden laufen; auf der zweiten die, welche 300 Fuß in 20 Secunden zurücklegen; auf der dritten muß diese Bahnlänge in 16, auf der vierten in 14, auf der fünften in 12 Secunden durchlaufen werden.

Rückw. Der Rücklauf, ein kurzes schnelles Laufen — Trippeln — rückw. Nur auf ebenem Boden zu üben.

B. Der Dauerlauf.

wird entweder in der Bahn hin und wieder laufend, oder nach einem entfernteren Orte — $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ Meile Entfernung und drüber geübt. Läuft man in der Bahn, so merkt man die zurückgelegten Bahnlängen, die Zeit des Ablaufens und Aufhörens, um zu bestimmen, in welcher Zeit die durchlaufene Strecke zurückgelegt worden. Beim Dauerlauf muß die größte Gleichheit im Schritt und Tritt beobachtet werden. Hände auf den Hüften.

A. B. als Ledig- und Lastlauf. Beim Lastlauf muß die Last — Sand — in einem zweiriemigen Ranzen auf dem Rücken getragen werden.

2. Der Schlängellauf. Das Schlängeln.

A. In der Schlängelbahn, als:

Schnellschlängeln,

Dauerschlängeln.

Die Schlängelbahn Taf. I. Zchg. C.

Beim Schnellschlängeln bewegen sich die Arme frei, um den Leib bei den schnellen Beugungen im Gleichgewicht zu erhalten.

Es treten sechs Läufer — die schlechten Läufer voran — in den ersten Bahnkreis, jeder drei Schritt vom Vordermann, die besten Läufer als letzte. Auf ein gegebenes Zeichen laufen Alle, den Abstand von einander haltend, zugleich ab. Der Bahn folgend, laufen sie bei den Berührungspunkten der Kreise, jedesmal in einen andern Kreis über. Nachdem die Bahn ein oder einige Male im Trabe durchschlängelt ist, sucht ein Jeder auf den Ruf: „Ausschlagen!“ seinen Vordermann einzuholen und ihm einen leichten Schlag zu geben. Der Geschlagene muß die Bahn schnell verlassen; ebenso wer über die Bahnränder tritt oder bei der durch Stäbe bezeichneten Bahn sich so weit von derselben entfernt, daß er vom Hintermanne überholt wird. Wer übrig bleibt, ist Sieger.

Bei geübten Läufern kann auch in den Berührungspunkten der Kreise, im Kreuzen, von den sich Begegnenden — doch nur von den Hintermännern — geschlagen werden.

Beim Dauerschlängeln in der Bahn — nach der Uhr — merkt man die Ablaufszeit und die Zahl der Umläufe. Die Hände werden auf die Hüften oder den Rücken gelegt.

B. In der Laufbahn: Schlange, Schnecke, Doppelschnecke, Kette. S. Gehen.

Der Vorläufer muß die schwächsten Läufer berücksichtigen und im kürzesten, langsamsten Trabe führen. Im Laufe wird genau Vordermann gehalten. Hände fest! Mund zu!

Der Wunderlauf. — Taf. II. E. F. G. — Auf gutem Rasenboden wird ein gleichseitiges Dreieck gezeichnet, dessen Seiten

48 Fuß lang sind. Durch die Spitze des Dreiecks ziehe man eine mit der Grundlinie desselben gleichlaufende 96 Fuß lange Linie Auf dieser Linie werden von der Mitte — der Spitze des Dreiecks — nach rechts und links zwei und dreißig, achtzehn Zoll breite Räume abgetheilt. Aus der Mitte werden nun mittelst, durch die Theilungspunkte gezogener Kreise die achtzehn äußeren Theile jeder Seite — von der linken Seite des Dreiecks auf die rechte desselben gehend — verbunden; hingegen die nächsten zwölf Kreise, von dem Durchmesser links auf die rechte Seite des Dreiecks geführt, die beiden inneren aber als Halbkreise auf den Durchmesser gezogen.

Nun verbindet man durch Bogen die äußeren Kreise der linken Seite, 32 mit 16, 31 mit 17 u. s. f.; die der rechten hingegen 12 mit 32, 13 mit 31 u. s. f. Die innern werden von links — 14 bis 8 — nach rechts — 10 bis 4 — gezogen und geschlossen, 6 links auf 2 links geführt, 4 links gerundet, ebenso 2 rechts.

Von diesen durch die Kreislinien gezeichneten Bahnen werden die Räume 3. 5. 7. 9. 11. u. s. f. 6 Zoll tief ausgestochen und geben dann die Laufbahn, zu welcher bei A. der Einlauf, bei B. der Auslauf ist.

Die Länge der Bahn eines Wunderlaufes von 96 Fuß Durchmesser — E. — ist ungefähr 2300 Fuß; bei 78 Fuß Durchmesser — F. — 1278 Fuß und bei 50 Fuß Durchmesser — G. — 548 Fuß.

Der Lauf in der Bahn kann geübt werden als Schnelllauf von Zweien — von denen A. im Einlauf, B. im Auslauf zu gleicher Zeit die Bahn betritt — oder als Dauerlauf von 1—200 und darüber. Die Läufer dürfen, um Störungen und Hindernisse zu beseitigen, die Bahnen seitwärts nicht übertreten.

Als Laufübung ist der Wunderlauf sehr zu empfehlen, da er auf kleinem Raum eine lange Bahn in sich enthält und eine große Menge zugleich beschäftigt.

3. Der Zickzacklauf. Der Kibitzlauf. S. Gehen.
4. Der Galopplauf. S. Gehen.
5. Der Sturmlauf. Entweder in Riegen an steilen Anhöhen — Halden und Rutschwänden — oder einzeln an einer künstlichen Vorrichtung zu üben.

Das Stürmen sehr steiler Halden oder Brettstellungen ist eine der stärkendsten Uebungen.

Das Sturmlaufen auf dem Brett.

Man übe den Sturmlauf wie das Gehen — anfangs bei geringer Brettstellung und steigere erst, wenn die Lauf- und Kehrtbewegungen sicher ausgeführt werden.

Es kann geübt werden:

a. Sturmlauf von der Stelle, mit drei Schritten hinauf und herab r. l. r. und links kehrt, l. r. l. und rechts kehrt;
b. mit Anlauf. Hinauflaufen mit drei oder zwei Schritten und

zurücklaufen oder abspringen. Der Absprung kann geschehen: von der Brettkante, vorw. über die Kante, seitw. vorw., mit Uebertritt seitw.

Auch läßt sich am senkrechten Brette oder an der Wand das Hinauflaufen mit zwei oder drei Schritten üben. Man nimmt einen heftigen Anlauf, springt mit einem Fuße ab und sucht schnell hinter einander zwei oder drei Schritte auf das Brett oder die Wand zu machen. Der Absprung geschieht entweder rückw. oder mit Uebertritt im Sprunge.

6. Der Reigen. S. Gehen.

Der Eislauf — das Schlittschuhlaufen.

Eine der herrlichsten Winterübungen, reich an schönen Bewegungen, sollte der Eislauf fleißiger geübt werden. — In Berlin ist seit Jahren das Vorurtheil gegen das Schlittschuhlaufen der Mädchen gewichen und diese Uebung der weiblichen Jugend zugänglich geworden. —

Die Eisbahn. Nothwendig ist es, daß der Schlittschuhläufer, um sich vor Gefahr zu schützen, eine möglichst genaue Kenntniß des Eises sich aneignet. In größeren Städten wird durch die Behörde die nöthige Vorsicht angewendet, den Läufern werden sichere Eisbahnen angewiesen und Aufseher angestellt, um das Verlassen der Bahn und Ueberlaufen auf nicht erprobtes Eis zu verhindern; aber häufig werden die gezogenen Grenzen überschritten, wenn der Eisläufer schönere und glättere Eisflächen vor sich sieht, als diejenige, auf welche er angewiesen ist, oder die Läufer nach entfernten Ortschaften größere Eisfahrten unternehmen.

Tragbares Eis muß eine Stärke von 2—3 Zoll haben. Eis, welches beim Betreten knirscht, knittert und Sterne macht, sich durch seine glänzende tiefschwarze Farbe kennzeichnet, ist gewöhnlich nur 1 Zoll stark, biegt sich unter dem Läufer und bricht unter dem Stehenden, deshalb nicht zu befahren. Oft sieht auch stärkeres 2—6 Zoll starkes Eis schwarz aus, das Schwarz ist aber mehr grünlich und erkennt man leicht diese dickere Masse; im Allgemeinen erscheinen dicke Eismassen immer grünlich weiß. Ist die Farbe des Eises hellweiß, so ist das Wasser unter dem Eise gewichen und Luft darunter, dergleichen Stellen kommen nur vereinzelt vor, sind aber leicht Ursache heftiger Fälle und des Einbruchs. Solch Bolleis ist sehr dünn und bricht leicht.

Wenn bei anhaltendem Frost Abends das Eis laut donnert und kracht, so ist dies ein günstiges Zeichen; das Eis senkt sich auf die verminderte Wassermasse.

Bei Teichen, Seen und Wiesenflüssen beachte man die mehr oder weniger warmen Quellen und Zuflüsse; bei stark strömenden und sich windenden Flüssen beachte man die Beugestellen, diese Stellen frieren schwer zu und gehen leicht wieder auf. Ueberschwemmte Wiesen mit moorigem Grund und Gräben frieren ungleich und geben selten

sichere Bahnen. Kleine Teiche und Seen mit Sand- oder Kiesgrund frieren bei windstillem Wetter leicht und sicher zu. Durch Uebergießen der gefrorenen Erde kann man sich an jedem Orte leicht eine Eisbahn schaffen, nur muß der Ueberguß 2—3 Zoll dick sein und häufig ausgebessert und erneuert werden.

Die Eisbahn muß stets spiegelglatt, von Rissen, Löchern, Unebenheiten und Schnee frei gehalten werden, wenn sie den Vollgenuß der Uebung gewähren und zu künstlerischen Uebungen geeignet sein soll. Durch Uebergießen werden die genannten Uebel beseitigt und die Bahnen stets schön erhalten.

Im Mondschein laufe man nur auf sicheren und genau gekannten Bahnen, weil im Mondlicht offene Stellen sehr täuschen und leicht zu Unglück Anlaß geben.

Der Schlittschuh — Taf. II. H. — Das Holz desselben muß so lang wie der Fuß des Läufers sein. Die Stähle $\frac{3}{4}$ Zoll hoch, unten $\frac{1}{4}$ Zoll, oben im Holze $\frac{1}{8}$ Zoll stark. Die untere Fläche des Stahles nicht zu gebogen, — stark gebogene Stähle lassen nur kleine hüpfende, nie große und schöne Bewegungen ausführen. — Bei starkem Frost kann man sich dünnerer Stähle bedienen, weil diese fester in das Eis schneiden.

Sind die Stähle über das angegebene Maaß hoch, so wird das Gleichgewichthalten schwerer, die Füße ermüden leicht, man knickt leicht um und beschädigt sich dadurch das Fußgelenk; niedrere Stähle taugen nicht, weil bei Bogenbewegungen das Holz das Eis berührt, der Fuß gleitet und der Läufer fällt.

Ob die Stähle auf der Grundfläche eine Hohlung — Rinne — haben oder nicht ist gleich, es läuft sich auf beiden Stahlformen gleich gut. Hohlungen auf den Seitenflächen rauben dem Stahl die Haltbarkeit. Hauptsache ist: daß die Stähle genau in das Holz eingelassen, gut gehärtet und die unteren Seitenflächen scharf geschliffen sind. Der Aufbug des Stahles vorn muß nur $1\frac{1}{2}$ Zoll über das Holz sich heben — sogenannte Löffler und die holländischen Schlittschuhe mit, oft bis 6 Zoll hoch, aufgerolltem Bug taugen nicht, man verwickelt sich leicht damit und fällt. — Die Stähle müssen stets rost- und schartenfrei gehalten werden. Der durch das Gewindeohr des Stahles geschraubte Dorn muß kräftig sein und eine, nicht über $\frac{1}{4}$ Zoll über das Holz ragende Spitze haben. In der Mitte des Holzes, wo die Sohle des Fußes aufsetzt, lasse man ein oder zwei $\frac{1}{8}$ Zoll hohe Stifte einschrauben und zuspitzen, sie geben dem Fuße einen besseren Halt. Das Aufstoßen des Fußes, um den Dorn einzutreiben, ist unnöthig, da derselbe bei einiger Schärfe durch die Schwere des Körpers sich eindrückt; durch das Stampfen wird der Stahl im Holze lose.

Die Befestigung des Schlittschuhes am Fuße geschieht am einfachsten durch einen langen Riemen, welcher durch drei im Schlittschuhholz befindliche Löcher gezogen wird. In dem ersten, vorderen Loche wird der Riemen durch ein Paar Keilchen festgemacht und über den

Zehen durch ein Leder über Kreuz gezogen, durch die beiden anderen Löcher des Holzes muß der Riemen lose und leicht sich ziehen. Die Schnallen nach außen. In diese Lederschleifen stellt man den Fuß so, daß der Schlittschuh genau die Mitte des Fußes einnimmt, zieht den Riemen leicht an, wodurch derselbe überall aufliegt, dann wird der freie Theil des Riemen über den Rücken des Fußes und unter dem Hacken des Schlittschuhes — oder wenn hinten am Schlittschuh eine Lederöse ist, durch diese — fort zur Schnalle gezogen. — H. a. — Auch kann man statt der Lederriemen zollbreite starke Gurtbänder nehmen. Alle andere Befestigungsformen, seien es Hacken- und Vorderrieme — deren Ringe drücken und die Zehen pressen — eiserne Bügel oder Schnürstücke, taugen wenig.

Beim Eislaufe kleide man sich nicht zu schwer, nehme aber ein Ueberkleid mit, um beim Heimgange sich gegen Erkältung zu schützen. Bei den Uebungen stecke man die Hände nicht in die Taschen oder Muffe, sondern kreuze dieselben — wenn man sie nicht frei hängen lassen will, über der Brst, da dieselben den Fallenden stützen müssen.

Vorübungen:

Im Zimmer — später auf dem Eise — übe man die Befestigung — das Anmachen — der Schlittschuhe und das Stehen und Gehen auf denselben; wobei die Füße nicht auswärts, sondern geleisig — nebeneinander — stehen. Die Kniee werden leicht gebogen, der Oberleib bewegt sich vor — anfänglich sehr wenig. — Die freie Bewegung der Arme dient dem Anfänger zum Gleichgewichthalten.

Auf dem Eise versuche man nun aus der Stellung auf beiden Füßen, indem man mit der Innenkante des l. Schlittschuhes schräg nach außen und hinten gegen das Eis drückt, auf dem rechten Fuße fortzugleiten; nach dem Abstoßen des l. Fußes wird derselbe schnell neben den r. gestellt und man gleitet auf beiden Füßen fort. Glückt diese erste Abstoßbewegung und ist sie geläufig dem linken Fuße, so übt man dasselbe mit dem rechten Fuße; später wechselnd r. u. l., wobei man nur wechselnd r. oder l. gleitet.

Es wird der Anfänger oft ausgleiten, auch fallen, aber die Fälle sind nicht schwere, so lange die Kniee gebogen, der Oberleib vorgelegt wird; es folgt dann nur ein Fallen nach vorn, wobei die Arme den Fallenden schützen.

Die heftig schwingenden Bewegungen der Arme, welche Anfänger machen, um das Gleichgewicht zu erhalten, müssen, sobald der Eisläufer sich mehr und mehr sicher fühlt, vermieden werden.

Um einen Halt im Gleiten vorw. hervorzubringen, hebe man den Fuß ein wenig, so daß man auf dem hinteren Theile des Stahles sich bewegt, der tiefer einschneidet und aufhält.

A. Bewegungen vorw.

1. Der gerade Lauf, mit kurzem Bogen in der Lauflinie des gleitenden Fußes.

Der gleitende r. Fuß beschreibt eine kurze sehr matte Bogenlinie; der abstoßende l. Fuß hebt sich nach dem Abstoße vom Eise und an den gleitenden. Der l. Fuß wird auf das Eis gestellt — sobald die gleitende Bewegung sich ihrem Ende nähert — der rechte stößt ab u. s. f. Der Leib neigt sich nach dem Abstoße des Fußes ein klein wenig r. oder l. nach außen über den gleitenden Fuß, um das Gleichgewicht zu erhalten — den Schwerpunkt in die Unterstützungslinie fallen zu lassen. — Das Hockgleiten, im Sitzhocken auf beiden Füßen.

2. Der Bogenlauf — das Holländern — in langen Viertel- und Halbkreisbewegungen.

Der Abstoß wie bei der vorhergehenden Uebung, mit stärkerem Neigen des Leibes nach außen oder innen, der Mitte des je zu beschreibenden Bogens und ein Mitschwingen des Abstoßbeines — je nachdem Außen- oder Innenbogen beschrieben werden. — Das Gleitbein wird zugleich in der Hüfte nach außen oder innen gedreht. Je nach dem kräftigen Druck und Abstoß des Fußes, der schwingenden Bewegung des ganzen Leibes, wird der Bogen größer oder kleiner. Wechselnd r. oder l.

a. Der Innenbogenlauf. Die leichtere Art. Nach dem Abstoße des l. Fußes beschreibt der r. gleitende Fuß einen Bogen nach l., der l. Fuß befindet sich im Hange neben dem rechten.

b. Der Außenbogenlauf. Die schwerere aber auch schönere Art. Der Bogen wird nach r. außen auf dem r. oder l. Fuße gemacht; der Leib neigt sich rechts, das Abstoßbein schwingt nach dem Abstoß über das Gleitbein nach außen, während der Leib die schwingende Bewegung mitmacht.

3. Das Uebertreten. Der Abstoßfuß steigt über den Gleitfuß. Entweder bleibt der Läufer in kreuzender Fußstellung und gleitet in dieser Stellung fort, oder der Gleitfuß wird nach dem Uebertritt fortgezogen und während das Uebertrittbein gleitet, nach vorn wieder aufs Eis gesetzt. Wird das Uebertreten in kurzen schnellen Bewegungen fortgesetzt, so gestaltet sich die Uebung zu einer Kreisbewegung.

4. Das Schlängeln. Ein Fortbewegen auf beiden Füßen durch leichten Druck aus dem Fußgelenk und kurzen Drehbewegungen in den Hüften. Die Füße stehen ½—1 Fuß weit von einander entfernt.

5. Der Kibitzlauf. — S. Gehen. — Aus dem Uebertreten hervorgehend. Der rechte Fuß gleitet, der l. tritt über, der r. tritt vor und gleitet; dann Wechsel. r. l. r. l. r. l. u. s. f.

6. Die Schnecke. Das Beschreiben einer Schneckenlinie — auf dem gleitenden Fuß — nach innen oder außen. Aus dem Bogenlaufe hervorgehend.

7. Die Linie. Im kräftigen Laufe werden plötzlich beide Füße, Ferse an Ferse, auf eine Linie gestellt, Kniee stark gebogen, Oberleib senkrecht.

8. Der Halbmond, in gleicher Art wie 7., nur stehen die Fußspitzen ein wenig nach innen.

9. Das Hüpfen im Gleiten auf beiden Füßen. Durch plötzliches Ausstrecken des Leibes schnellt man auf. Ueberspringen kleinerer Gegenstände: „Eisstücken, einer Spalte, eines liegenden Stockes."

10. Das Drehen.
   a. Umdrehen durch den Sprung.
   b. Im Laufe durch Stellen der Füße auf die gebogene Linie des Halbmondes.
   c. Der Kreisel auf einem Fuße und dem hinteren Theile des Stahles.

11. Der Gesellschaftslauf. Von Zweien oder Mehreren.
   a. Der Richtlauf — nebeneinander. —
   Die Läufer legen gegenseitig den r. Arm auf die l. Schulter des Nebenläufers und den l. Arm auf den liegenden r. des Nachbarn.
   b. Der Reihenlauf — hintereinander — die Hände auf des Vordermannes Schultern.

Geübt kann werden:
Der gerade Lauf.
Der Bogenlauf.
Der Kibitzlauf.
Die Mühle. — Aus dem Richtlaufe. — Die Hälfte der Läuferreihe macht Kehrt. Auflegen der Hände. Die der Mitte zunächst Laufenden machen Bewegungen auf der Stelle und von ihnen aufwärts nehmen die Bewegungen so zu, daß der Flügelmann voll ausläuft. Die Läufer müssen unter einander festhalten. Alle laufen vorw.

Soldatische Uebungen.
Aus dem Richtlaufe in Reihen setzen und wieder aufmarschiren, Schwenkungen, Abbrechen und Aufmarschiren.
Die Schlange.
Die Schnecke, einfach und doppelt.
Der Reigen.

B. Bewegungen rückw.

1. Das Schlängeln — die leichtere rückw. Bewegung.
2. Der Bogenlauf.
3. Das Uebertreten.
4. Die Schnecke.
5. Der Gesellschaftslauf.

Doppelübungen — von Zweien. —

a. Das Schlängeln. Hände auf den Schultern. A. schlängelt rückw., B. vorw.
b. Der Bogenlauf.
C. Der Tanz. Zusammenstellung mehrerer Bewegungen in bestimmter Folge, ausgeführt von einigen Läufern auf kleinem Raum.
Eisspiele.
Der Schnell- und Wettlauf vorw. und rückw.
Das Haschen — Zecken.
Die Jagd.
Das Barlaufen.

Springen.

Springen heißt: vermöge eines Abstoßes mit einem oder beiden Füßen, ohne oder mit Unterstützung der Hände, — Aufsetzen derselben auf fester oder beweglicher Unterlage — sich frei in die Luft oder über einen Gegenstand fortschnellen.

Es kann sein:

1. Freispringen, abstoßend mit beiden oder einem Fuße von der Stelle. Das Hüpfen in die Weite, Tiefe, Höhe oder, um die Sprungkraft zu vermehren, mit vorhergehendem Anlaufe in die Weite, Tiefe, Höhe.
2. Stabspringen, mit Aufsetzen der Hände auf einen beweglichen Gegenstand — Stab — mit Hülfe eines Stabes in die Weite, Tiefe und Höhe.
3. Bockspringen: mit Aufsetzen der Hände auf fester Unterlage — auf einen Bock oder Pferd. — Hierzu gehört das Schwingen — Voltigiren.

I. Das Freispringen. Die Freispringvorübungen, welche alle darauf gerichtet sind, die unteren Glieder zu stärken und schnellkräftig zu machen und zugleich dem Springer eine gute Haltung anzugewöhnen, müssen von jedem Turner mit Ausdauer geübt und mit Fertigkeit gemacht werden. Sie können nie genug empfohlen werden, da sie nicht allein als Springvorübungen den Turner zum Springen vorbereiten und bilden, sondern auch zur gesammten Ausbildung des Leibes wesentlich beitragen.

Springvorübungen. Zehenstand, Wippen, Kniebeugen, Hüpfen, Anfersen, Anschnellen, Spreizen, Zehengang, Laufschlagen, Laufschnellen, Laufspreizen.

Geräth. Der Springel — Springpfeiler — Taf. II. J. K. L. — besteht aus zweien Pfeilern, welche von 2 zu 2 Zoll mit Pflöcken versehen sind, worüber die, durch Sandbeutel straff gezogene Schnur gelegt wird, welche bei der leisesten Berührung abfällt.

Höhe der Freispringel: 6 Fuß; die der Stabspringel 10 Fuß; Breite der Pfeiler 3 Zoll, Stärke derselben 2 Zoll.

Bei den Freispringeln fangen die Pflöcke 12", bei Stabspringeln 24"

über der Erde an. Zur leichteren Erkennung der Sprunghöhe wird von zwei zu zwei Pflock das Zollmaaß der Höhe angegeben. Z. B. 12, 16, 20" u. s. f.

Die Pflöcke in den Pfeilern, von Buchenholz, sind $\frac{5}{8}$—$\frac{7}{8}$" stark und stehen 2" vor.

Die Springschnur — Taf. II. M. — ist $\frac{1}{4}$—$\frac{3}{8}$" stark und für den Freispringel 7', für den Stabspringel 10—12' lang. Die Säcke von Leder werden mit Sand gefüllt.

Man unterscheidet drei Arten Springel:

A. Der einzugrabende Springel — Taf. II. J. — kommt 24" tief in die Erde. Um das Feststehen desselben, vorzüglich bei den Stabspringeln, zu erlangen, sind 12" vom Ende zwei 2" breite, $1\frac{1}{2}$" starke Streben — a. — befestigt, welche sich mit einer, unter dem Pfeiler liegenden Querlatte vereinigen.

B. Der Kastenspringel — Taf. II. K. — unterscheidet sich von dem vorigen nur dadurch, daß der Pfeiler in einem, 2 Fuß langen aus $\frac{5}{4}$—$\frac{6}{4}$" starken eichenen Brettern zusammengezinkten oder geschraubten — und mit einer 2 Fuß langen 3" breiten, 1" starken Querlatte versehenen — in der Erde befindlichen Kasten steckt. Sie gewähren den Vortheil, daß man sie beim Nichtgebrauche herausziehen kann, wo alsdann, um das Hineinfallen der Erde zu verhüten, das Loch des in der Erde bleibenden Kastens mit einem Deckel — K. a. — geschlossen wird.

Bei beiden angeführten Springelarten ist es der Erhaltung wegen nothwendig, die in der Erde stehenden Theile stark zu theeren und die oberen Enden der Pfeiler, um das Einsaugen der Nässe zu verhindern, mit Blech beschlagen zu lassen.

C. Der tragbare — Kreuz- — Springel. — Taf. II. L. — Hier ist der Pfeiler in das, in einander geplattete — bei Freispringeln 2' 8" lange, 4—5" breite; bei Stabspringeln 3—4' lange, 6" breite und 2 3" starke — Kreuz — Taf. II. N. — eingestemmt und von unten her fest verkeilt. Um das Losewerden der Pfeiler im Kreuz zu verhüten, werden Winkel von der Breite der Pfeiler, an diesen und das Kreuz befestigt. Auch können an die unteren Kreuzenden — um das Feststehen zu sichern — $\frac{1}{8}$—$\frac{1}{4}$" starke, 2 Zoll breite Leistchen genagelt werden. Statt der üblichen Knaggen ist es besser, eine 1—2 Fuß von der Erde aufgehende, 2" starke, 3" breite Latte — J. a. — mit Schrauben auf der hohen Seite des Springels zu befestigen.

Der Springgraben — Taf. II. Q. — im Längsdurchschnitt — welchen man zum Weitspringen benutzt, hat — je nach dem Gebrauche — verschiedene Tiefe, Breite und Länge. Zum Freispringen genügt für Kinder ein 1' tiefer, 3—4' breiter und 3—6' langer Graben, für ältere Turner wird derselbe 18—24" tief, 8—10 Fuß breit und 8—12' lang.

Zum Stabspringen kann für Kinder und Anfänger der Freispringgraben benutzt werden; für geübte Stabspringer muß der Graben 36—42" tief, 12—14' breit und 16—20' lang sein.

Um das Herabfallen der Erde — der Böschungen des Grabens — zu verhindern, wird derselbe mit 1½" starken Brettern auf dem Absprunge und den beiden Langseiten bekleidet, die Niedersprungseite — b. — bleibt frei von Bekleidung. Auf dem Aufsprungorte wird vor und gegen die Bekleidung eine 2—3" starke, 12—15" breite Bohle — a. — befestigt — welche gegen die Bekleidung hin sich um 1—1½" hebt. —

Die Pfähle — c. c. c. c. — an denen die Bekleidung des Grabens genagelt wird, stehen auf der Erdseite schräg 2—3' unter der Sohle des Grabens. Im Graben darf kein Pfahl stehen.

Das Sprungbrett — Taf. II. O. — dient nur dazu, Anfängern das Finden des Aufsprungsortes zu erleichtern, beim Springen im Saale das Ausgleiten zu verhüten und beim Weitspringen über die Schnur — Bock oder Pferd — den Abstand, in welchem aufgesprungen werden soll, zu bezeichnen.

Es versteht sich von selbst, daß auf günstigem Boden und bei geübten Springern diese Mithülfe fortfällt, da das Abschätzen der Entfernung und Suchen des Aufsprungortes oft geübt werden muß.

Das Brett besteht aus zwei neben einander liegenden, 1—1¼" starken Brettern, welche auf der unteren Seite durch zwei Leisten — a. b. — verbunden sind. Die Leiste a. ist 2½—3" □ stark, und auf ihr sind die Bretter aufgeschraubt; die Leiste b. ist mittelst eines Schwalbenschwanzes eingeschoben und das Ende des Brettes, auf der unteren Seite bis zu ¼" Stärke abgeschrägt. Beide Leisten müssen auf der Erde aufliegen und aller Schwung des Brettes vermieden werden. Die Länge des Brettes ist für Kinder 2', die Breite 18", für Erwachsene 3—3½', die Breite 2—2½'.

Das Freispringen zerfällt in Springen mit geschlossenen Füßen — Hüpfen — von der Stelle und im Springen mit Anlauf und Abstoß eines Fußes.

A. Das Hüpfen.

a. In die Weite, vom Brette auf der Fläche oder über eine niedrig gelegte Schnur bei fortwährender Abrückung des Brettes oder über einen Graben.

b. In die Höhe über eine Schnur — ohne Brett. —

c. In die Höhe und Weite, mit steigender Schnurhöhe und Brettabrückung.

d. In die Tiefe.

e. In die Weite und Tiefe.

f. In die Höhe und Tiefe.

g. In die Weite, Höhe und Tiefe.

h. Das Hinkhüpfen.
i. Aus dem Sitzhocken.
k. Das Hinkhüpfen in die Höhe und Weite.

a. b. c. vorw., seitw. r. und l. mit halber und ganzer Drehung, rückw. mit und ohne Drehung.

Das Hüpfen wird nur von der Stelle ohne Vorsprung geübt, d. h. die Füße dürfen nicht vor dem eigentlichen Hüpfsprunge noch einen kleineren auf die Stelle des Aufsprunges machen, sondern müssen aus dem Stande den Leib über den Gegenstand schnellen, wobei sich jedoch die Kniee beugen und die Arme schwingend bewegen dürfen. Der Niedersprung geschieht jedesmal — und bei allem Springen — auf Zehen und Ballen, die Kniee geben — so wie die Füße die Erde berühren — stark nach — machen die tiefe Kniebeugung, — wobei der Oberleib senkrecht aufbleiben und jedes Vorfallen desselben vermieden werden muß. Kann der Springer sich nicht mehr aus dem Niedersprunge — dem Hocken — schnell und leicht erheben, oder fällt derselbe im Niedersprunge um, so lasse man augenblicklich mit dem Springen aufhören, weil der Springer sonst leicht Schaden nehmen kann. Vorzüglich muß man beim Tief- und Sturmspringen darauf achten, weil bei beiden — im schlechten Niedersprunge — leicht das Kinn auf die Kniee stoßen und sich beschädigen kann.

B. Das Springen mit Anlauf. Der Anlauf geschieht immer auf Zehen und Ballen — nie auf dem Plattfuße — leicht schwebend, beginnt mit mäßig großen und geschwinden Schritten, welche, so wie der Springer dem Aufsprungorte sich nähert, kleiner und schneller werden und durch den Aufsprung — den Abstoß des Springfußes — vor dem zu überspringenden Gegenstand endigt. Der Aufsprung selbst geschieht immer mit einem Fuße und zwar beim Höhensprunge so weit vor der Schnur, daß das gestreckt erhobene Bein, wenn man auf dem Aufsprungorte steht, nicht die Schnur berührt. Bei größeren Sprunghöhen erfolgt der Absprung in einem etwas größeren Abstande von der Schnur.

Der Springarten sind zwei; entweder werden die Beine nach dem Aufsprunge gegen die Brust in die Hocklage gezogen und strecken sich erst, sobald sie über der Schnur sind; oder das vorangeworfene Bein wird gestreckt gehoben und das abstoßende schließt sich ebenso an. Letztere ist die schönere, aber auch die schwerere Springart.

Man übe anfangs das Springen auf ebenem Boden und zwar von der Stelle, indem aus dem Stande das eine Bein vorgeworfen wird, während das andere abstößt und so ein kleiner Sprung gemacht wird. Geht diese Bewegung r. und l., so lasse man mit einem Schritt vorw. — wo das vorschreitende Bein

abstößt — den Sprung üben; dann mit 2, 3 und 5 Schritten erst schreitend, dann laufend, später mit vollem Anlauf.

Werden die Sprünge auf der Fläche von den Schülern regelmäßig und sicher 3—6′ weit gemacht — je nachdem die Turner groß sind — so führe man sie zum Sprung über den Graben, dann zum Hoch-, später zum Tiefsprunge.

Mit Kindern von 5—7 Jahren übe man nur das Hüpfen — in die Weite, Höhe, — Weitspringen auf der Fläche und über einen kleinen 3′ breiten Graben; die Tiefsprünge nur von sehr geringer Höhe — 2—3′ — oder gar nicht.

Das Freispringen kann geübt werden als:

a. Weitsprung auf der Fläche — ohne Schnur; — über eine Schnur mit fortwährendem Abrücken des Brettes bei bleibender Schnurhöhe.

b. Weitsprung über den Graben — 1½, 2, 2½, 3 Leibeslängen. —

c. Hochsprung über die Schnur — 6/10, 7/10, 8/10, 9/10 der Leibeshöhe, hüft-, brust-, schulter-, mund- und augenhoch. —

Zusammengesetzte Sprünge, als:

1. Weithochsprung mit steigender Schnurhöhe und Brettweite.
2. Ueber zwei, 3′ von einander entfernt stehende Schnüre:
   a. mit fortwährender Abrückung der zweiten Schnur von der ersten;
   b. mit Abrückung des Brettes bei bleibender Schnurhöhe und Weite;
   c. mit steigenden Schnurhöhen.
3. Ueber in den Graben gestellte Springpfeiler bei steter Abrückung derselben.
4. Drehsprung r. u. l. halb und ganz.
5. Hinksprung in die Weite und Höhe — mit Anhink. —
6. Sprünge von zweien und dreien zugleich in die Weite und Höhe.
7. Dreisprung — nur auf der Fläche. — Drei aneinander gehängte Sprünge. Bei dem ersten und zweiten Sprunge geschieht der Niedersprung auf einem Fuße und ist derselbe zugleich der Aufsprung für den folgenden. Das Ende des dritten Sprunges ist der Niedersprung auf beiden Füßen.
8. Zehnsprung, wie der Dreisprung, nur daß zehn Sprünge aneinander gehängt werden.

Das Tiefspringen. Geräth: der Tiefspringel, Taf. II. R. — ein treppenähnliches Gerüst, dessen Stufen je einen halben Fuß steigen — die erste 2′, die höchste 10′ über der Erde ist. — Er wird aus zwei 24′ langen, 1½—2″ starken und 12—15″ breiten Bohlen gefertigt, in welche die 18″ breiten und 6″ hohen Stufen eingeschnitten und durch 2′ lange und 1″ starke Stufenbretter

mit einander verbunden werden. Sie ruhen auf drei Paar — 5" □ starken — durch Querriegel verbundenen Ständern.

Auch kann man sich eines Schlittens — Taf. II. S. — bedienen, welcher in zwei über die Leitersprosse greifende Haken hängt und von Sprosse zu Sprosse geschoben werden kann; er darf jedoch den inneren Raum der Leiter nicht ausfüllen, sondern muß das freie Aufsteigen auf den Schlitten, mittelst der Sprossen gestatten. — S. a. — Um das Schieben des Schlittens beim Absprunge zu vermeiden, greift eine am Schlitten befestigte Rinne über den einen Leiterholm. — S. d. — Das Trittbrett des Schlittens muß 2' lang, 14—16" breit und 1" stark sein; es ragt über die Rinne und den Leiterholm 3—4" vor, auf der Aufsteigseite ist es mit dem Schlitten gleich. Der untere Theil des Schlittens besteht aus zwei spitzen Winkeln, — S. b. — deren einzelne Schenkel $2\frac{1}{2}$" hoch und $\frac{5}{4}$" stark sind — welche durch Querriegel unter einander verbunden sind und auf denen das Trittbrett befestigt ist.

Das Tiefspringen aus dem Stande.

Absprung mit beiden geschlossenen Füßen — Hüpfen — oder mit einem vorstehenden Fuße, wo der hintenstehende vorgeworfen wird und das Abstoßbein sich schnell anschließt. Niedersprung mit geschlossenen Beinen und starkem Nachgeben. Bei jedem Tiefsprunge muß sich der Leib in kleinem Bogen erst heben, dann in die Tiefe fallen.

Der Sprung kann geübt werden:

a. nur in die Tiefe;

b. in die Tiefe und Weite über eine Schnur;

1. mit steigender Schnurhöhe;
2. mit bleibender Schnurhöhe und Abrücken der Pfeiler;
3. mit steigender Schnurhöhe und Abstandweite.

Auch kann man auf der Stufe sitzend, mit Abstoß der Hände in die Tiefe springen. Die Arme heben den Leib erst in die Schwebe, schieben ihn nach vorn und stoßen dann ab; oder in gleicher Art aus der Hocke, wobei die Hände neben den Füßen stehen.

Man steigere das Tiefspringen nie über zwei Leibeshöhen, weil Sprünge von größeren Höhen leicht gefährlich werden können.

Das Tiefspringen aus dem Hange an den Leitersprossen ist eigentlich ein Fall in die Tiefe, wobei die Hände loslassen, sobald die Beine und Füße gestreckt sind, der Kopf aus den Schultern gehoben und der Leib außer Schwung ist.

Das Tiefspringen mit Anlauf von einer sandigen Halde oder von einem Gerüst herab — welches man leicht zusammenstellen kann, indem man den Tiefsprungschlitten in 4—6' Höhe auf die Leiter hängt, einen stellbaren Bock oder Barren davorstellt und 1 oder 2 Sturmlaufbretter darauf legt, wodurch dann eine An-

laufbahn von 18—24′ entsteht — kann geschehen in die Tiefe und Weite, wie beim Sprunge a. d. Stande. 1. 2. 3.

Der Sprung gegen die Wand mit Anlauf und Abstoß eines Fußes.

a. mit Rücksprung —

b. mit Drehung — beim Rechtssprunge links drehend; —

c. mit Uebertritt — beim Rechtssprunge rechts drehend, das l. Bein kreiset über das r.

Das Sturmspringen,

ähnlich dem Sturmlauf und aus ihm hervorgehend, aber dadurch von demselben unterschieden, daß nur ein Fuß das Brett beim Ueberspringen berührt. — Anlauf. Aufsprung auf einem Fuß in die Mitte des Brettes, Sprung über die vorliegende Kante; Niedersprung mit fest geschlossenen Beinen. — Bei geringen Höhen des Sturmlaufgerüstes kann auch der Sturmsprung mit halber und ganzer Drehung geübt werden.

Das Sturmspringen wird — r. und l. — geübt als:

Sturmhochsprung — mit fortwährend steigender Bockhöhe und Brettsteile.

Sturmweitsprung — bei bleibender Bock- und Schnurhöhe mit steter Abrückung der Schnur.

Sturmweithochsprung — mit fester Bockhöhe, steigender Schnurhöhe ohne und mit Abrücken der Schnur.

Sturmhochweitsprung — mit steigender Bock- und Schnurhöhe und Weite.

2. Das Stabspringen.

Stabspringen heißt: sich mit Hülfe eines Stabes — Springstabes — und Aufsetzen der Hände auf denselben, über einen Gegenstand schwingen. Es kann geübt werden als:

Weitsprung über den Graben,

Hochsprung über die Schnur,

Weithochsprung über eine 10—16′ vom Aufsprungsorte entfernt aufgestellte Schnur.

Tiefweitsprung von der Stelle und über eine Schnur.

Das Stabspringen ist eine der schönsten aber auch der schwersten Springübungen und ist deshalb auf die strenge Vorbildung durch die Vorübungen und überhaupt auf die Bewegungen der Schüler genau zu achten. Die geringste Abweichung von den angegebenen Regeln des Stabspringens erschweren dasselbe sehr oder lassen es gar nicht gelingen und führen oft zu schweren Fällen.

Geräth: der Stabspringel — Taf. II. J. K. L. — 10′ hoch. Der Springstab — Taf. II. P. — aus gutem, schlichten Kiefern-Bohlholz gefertigt, von 7—11′ Länge, dessen oberes Ende gerundet, das untere hingegen zugespitzt ist, um das Ausgleiten des Stabes zu verhindern. Wer-

den die Stäbe aus Kiefern-Bohlholz gespalten, so ist die Stärke derselben bei:

7′	Länge	1″
8′	„	$1\frac{1}{8}$″
9′	„	$1\frac{1}{4}$″
10′	„	$1\frac{3}{8}$″
11′	„	$1\frac{1}{2}$″

Gewachsene — geschälte — Stäbe müssen im Allgemeinen etwas stärker sein — bei 11′ Länge $\frac{6}{8}$—2″. Für Kinder bis zum 13. Jahre können die 8, 9, 10 u. 11′ langen Stäbe $\frac{1}{8}$—$\frac{3}{16}$″ schwächer sein, je nach der Körperschwere.

Die Vorübungen zum Stabspringen können von einer Riege zugleich gemacht werden. Die Springer stellen sich zu dem Zwecke 3—4′ von einander entfernt auf. Die Füße auswärts, Hacken geschlossen. Der Stab wird mit dem spitzen Ende nach oben aufgenommen und umfaßt ihn die Hand des hängenden r. Armes von hinten her; so daß der Daumen außen liegt. Die Turner machen eine Achtelwendung r. um, der r. Fuß auf der Stellungslinie, der l. im rechten Winkel, vor dem r. Fuß. Nun lege man den l. Ellenbogen auf die l. Hüfte, hebe den Unterarm bis in die wagerechte Lage und lasse den Stab in die offene l. Hand fallen, wobei zugleich der l. Fuß 1—2 Fußlängen vortritt. Der Stab liegt in der Richtung, welche der l. Fuß angiebt. Die Daumen stehen nach beiden Enden des Stabes. Die richtige Haltung des Stabes kennzeichnet sich dadurch, daß, wenn der l. Ellenbogen auf der Hüfte und der Unterarm rechtwinklig mit der Brust und dem Oberarme liegt; der r. Arm gestreckt sein muß. Aus dieser Haltung streckt sich der l. Arm beim Aufsetzen des Stabes auf die Erde, der r. Arm biegt sich, die Faust hebt sich in die Kopfhöhe, und der Stab liegt dicht an der Brust. So kann nach dem Abstoße des l. Fußes, der l. gestreckte Arm den sich hebenden Leib tragen und stützen, während der r. — gebogene Arm — ihn um den Stab führt.

Aus der Stabhaltung wird nun der Stab 1—$1\frac{1}{2}$ Fuß Länge vor dem l. Fuße — nicht r. oder l. von der Linie, auf welcher der abstoßende Fuß steht — eingesetzt. Das Ein- und Absetzen des Stabes übe man sehr genau, so wie das Gehen und Laufen in der Stabauslage, wobei der Stab in der Laufrichtung und nicht quer vor den Leib getragen wird, weil sonst beim Einsetzen der Stab entweder zu weit r. geworfen wird oder l. liegen bleibt, wodurch der Sprung erschwert oder ganz verhindert wird.

Werden diese Bewegungen sicher ausgeführt, so gehe man zum Springen von der Stelle über.

Der Stab steht vor dem l. Abstoßfuße, das l. Bein wird gehoben und unter der l. Hand wieder auf die Erde gesetzt, dann wird

das r. Bein schwebend rechts um den Stab und wieder zurück geführt — um dem Schüler die Drehung des Leibes und der Beine im Sprnge zu zeigen. — So wie das r. Bein die Erde berührt, hebt sich das l. wieder, und die Bewegung geschieht von Neuem. Geht dies sicher, so läßt man, indem das r. Bein vorgeht, mit dem l. Fuße abstoßen und rechts drehend einen Sprung machen. Im Sprunge muß der Leib sich so wenden, daß das Gesicht im Niedersprunge nach dem Aufsprungsorte gekehrt ist. Bei einem guten Sprunge müssen immer das Aufspringen, das Einsetzen des Stabes und der Niedersprung auf einer Linie sein.

Nachdem dies hinreichend geübt ist, lasse man diese Bewegungen erst mit Einsetzen des Stabes auf der Stelle, dann mit drei Schritten vorw. und Einsetzen und drei Schritte rückw. üben, später den Sprung von der Stelle und mit 3 oder 5 Schritte Anlauf.

Werden die Vorübungen — in Masse — sicher ausgeführt, so schreite man mit den Schülern zum Einzelnsprung auf der Fläche, zu welchem Zwecke man auf der Erde entweder zwei Stäbe — 2′ von einander — geleisig und vor diesen einen Stab rechtwinklig legt; oder eine Linie zieht, auf welcher der Schüler anläuft, den Abstoßfuß und den Stab setzt und auch den Niedersprung macht. Bei dem ersteren Verfahren wird der Springstab über den Querstab in die Gasse — beider Stäbe — gesetzt, der Abstoß erfolgt vor dem Querstabe und der Niedersprung in der Gasse. Der Sprung muß auf der Fläche mit Sicherheit gemacht werden — vor Allem das Heben der Beine und die Drehung — ehe zum Grabensprung von der Stelle und mit Anlauf gegangen wird.

Das Hochspringen beginne man erst, wenn der Weitsprung über den Graben vollkommen sicher ist.

Das Loswerden des Stabes beim Hochspringen übe man auf der Fläche, indem man einen kleinen Sprung machen läßt, wo, sobald der Leib sich vollkommen gehoben und gewendet hat — also die Beine im Fallen sind — die Hände ohne Ruck den Stab loslassen, der dann wieder in die Richtung, woher man sich bewegt, zurückfällt. Das Mithinübernehmen des Stabes verdirbt durch die Heftigkeit, mit welcher der Stab gehoben wird, den Sprung und ist bei hohen Sprüngen gar nicht ausführbar.

Beim Stabhochspringen wird immer, außer bei sehr niedern Anfangssprüngen, die untere Hand am Stabe in die Schnurhöhe, d. h. so hoch als die Schnur liegt, gestellt. Der Einsatzort ist bei Sprüngen unter 60″ Höhe 1—2 Fuß vor der Schnur, zwischen 60 und 100″ bis 3′ und darüber. Der Abstoßort des Fußes ergiebt sich aus der Stabhaltung. Beim Stabweitsprunge findet das Einsetzen des Stabes — je nach der Geübtheit der Springer — 2—8′ weit vom Grabenrande statt.

Sollten Schüler den Aufsprungsort nicht sicher finden — zu nahe an die Schnur laufen — so lege man das Sprungbrett auf den Aufsprungsort.

Es lassen sich einige Veränderungen im Stabspringen aufstellen, die aber weniger Werth haben als die oben beschriebenen.

Sprung ohne Drehung mit veränderter Haltung der l. Hand. Die Hand greift mit dem Daum nach dem oberen Stabende auf; hauptsächlich nur zum geringen Weitsprunge nutzbar. Hochsprünge sind in dieser Stabhaltung gefährlich, indem der Springer leicht auf den Rücken fallen und Schaden nehmen kann und eine Drehung sich nur mit großer Gewalt und Heftigkeit ausführen läßt.

Sprung mit zweien Stäben über den Graben und in die Tiefe. Die Hände fassen mit dem Daumen nach oben die Stäbe, beide Füße stoßen ab und man schwingt sich ohne Drehung zwischen den Stäben hindurch.

Sprung mit Auflegen des Leibes auf einem Stabe, als Tief- und Weitsprung über den Graben. Der Stab wird hierzu mit einem starken, flachen Knopf versehen, die eine Hand legt sich auf den Knopf, die andere mit dem Daumen nach unten um den Stab. Der Leib wird im Sprunge mit dem Bauche auf die — auf dem Knopfe liegende — Hand gelegt, und auf ihr ruhend, durch den Abstoß die Drehung beginnend und ausführend, schwingt man sich über den Graben oder in die Tiefe.

Fortgesetzte Sprünge auf der Fläche mit Sprungwechsel. Man faßt einen 10—11' langen Stab in der Mitte an und setzt wechselnd das untere und obere Ende des Stabes, je nachdem ein r. oder l. Sprung ohne Drehung folgt, ein. Der Niedersprung geschieht entweder auf beiden Füßen und mit Vortritt des abstoßenden Fußes oder im Galopptritt auf einem Fuße, wo alsdann der Abstoßfuß den Niedersprung macht und sobald der vorschreitende die Erde zum Absprung berührt, der neue Sprung erfolgt.

3. Das Bockspringen.

Bockspringen heißt: mit Aufsetzen der Hände auf einem festen Gegenstande — Bock oder Pferd — und Abstoß beider Füße über denselben springen. Es wird geübt:

1. als vorbereitende Uebung zum Schwingen über einen hölzernen — ungepolsterten festen — oder mit Roßhaar überpolsterten, stellbaren Bock;
2. über einen oder mehrere neben oder hinter einander stehende Menschen.
   a. Hüpfsprung, von der Stelle — ohne Anlauf und Vorhüpfen — hoch, weit und hochweit.
   b. Hochsprung mit steigender Bockhöhe.

c. Weitsprung mit bleibender Bockhöhe und stetem Abrücken des Brettes.
d. Weithochsprung mit steigender Bockhöhe und Absprungweite.
a. b. c. d. mit Aufsetzen beider Hände oder einer Hand u. Abstoß beider Füße.
e. Freisprung mit Absprung eines Fußes ohne Aufsetzen der Hände.

Geräth: Der Bock.

Der feste — eingegrabene, ungepolsterte — Bock. Taf. III. A. a. b. Ein auf einem oder zwei — 24—60" über der Erde stehenden — Ständern ruhender 12—15" breiter und hoher, 1—4' langer Klotz. Die 1—2' langen Böcke bedürfen nur eines Ständers aus 5" □ Kreuzholz, welcher 5—6" tief in den Klotz eingestemmt und am unteren, in die Erde kommenden Ende mit einem Querriegel versehen wird. Bei den längeren — 3—4' langen — Böcken müssen zwei unter einander verbundene Ständer den Klotz tragen. Sie werden 2—3' tief in die Erde gestellt und die in die Erde kommenden Theile stark getheert.

Der Stell-Bock — Taf. III. B. a. b. — besteht aus einem 22" langen und 14" breiten Klotz, oder aus einem Kasten, der aus zweizölligen Bohlen zusammen gezinkt wird, dessen Boden und Deckelstück doppelt — 4" — stark sind, um den Schieberröhren mehr Festigkeit zu geben und oben die Rundung des Bockes herauszubekommen. Die Ecken des Bockes werden so wie die senkrechten und wagerechten Kanten abgerundet.

Der Kastenbock hat vor dem Klotzbock den Vorzug, daß die Schieberröhren in ihm stärker, von innen befestigt werden können und dann erst das Deckelstück aufgeleimt wird; dann ist das Bohlholz auch nicht dem Zusammentrocknen und Reißen so ausgesetzt, als der Klotz, welcher wohl selten trocken und ohne Risse zu haben ist.

Die aus 1" starken Brettern zusammen geleimten Schieberröhren werden in den Kasten schräg eingestemmt, so daß die Entfernung der Röhren von einander oben am Bock, auf der Langseite $12\frac{1}{2}$", unten 30", auf der Breitenseite oben $3\frac{1}{2}$", unten $18\frac{3}{4}$" Lichtmaaß beträgt. Die Röhren werden unten durch einen eisernen, mit einer Oese versehenen 1" breiten, $\frac{3}{16}$" starken Ring — B. c. d. — zusammengehalten. Durch die Oese wird der $\frac{1}{2}$" starke und 4" lange, mit einem flachgerundeten, durchbohrten Kopfe versehene Bolzen gesteckt, um das Herausgleiten der Schieber zu verhindern; er wird durch eine im Bolzenkopfe und an der inneren Seite der Schieberröhre befestigte Kette gegen das Verlieren gesichert. Die Bolzen werden von außen nach innen durchgesteckt.

In den Röhren laufen die 2" □ starken, von 2 zu 2" mit halbzölligen Löchern versehenen Schieber — B. e. — von Eichen- oder Buchenholz, — deren untere Enden, wo sie auf der Erde stehen, abgeschrägt werden, um dem Bocke mehr Standkraft zu geben.

Die senkrechte Höhe beträgt, in der untersten Bockstellung für Kinder bis zum 8. Jahre — bei 12" Länge und 9" Breite des Kastens — 20" Höhe, für 9—12jährige — bei 14" Länge, 12" Höhe und 10" Breite des Kastens — 29", für 12—16jährige — bei 18" Länge, 14" Höhe und 12" Breite des Kastens 35", für Erwachsene bei 20" Länge, 15" Höhe und 14" Breite des Kastens 41".

Das Polster — die Kappe — besteht aus einem Ueberzuge von Kalbleder mit Zwillich gefüttert, hat genau die Form des Kastens, — oben und an den Seiten 1", die beiden Bodenstücke hingegen 2" stark mit Roßhaar gepolstert und fest durchnäht, um das Gleiten der Roßhaare zu verhindern — und wird unter dem Bock festgeschnallt. Alle scharfen Nähte müssen vermieden werden. Dieses Ueberzugpolster ist dem fest auf dem Bock gepolsterten vorzuziehen, weil es weicher und der Beschädigung nicht so ausgesetzt ist, auch sich leichter ausbessern läßt und bei der Benutzung des Bockes zum Sturmsprunge abgenommen werden kann.

Bei den Sprüngen mit Anlauf kann man, um Anfängern das Finden des Aufsprungortes zu erleichtern, einen Stab 2—4' vom Bocke quer über die Anlaufbahn legen, über welchen ein kleiner Freisprung auf den Aufsprung führt. Bedient man sich des Sprungbrettes, so ist dahin zu achten, daß das Brett nur mit beiden — geschlossenen — Füßen im Aufsprunge nie laufend oder springend mit Einem Fuße, berührt werde, weil dadurch dem Sprunge die Kraft und Richtung genommen wird.

Um die nöthige Hülfe zu geben, gebraucht man einen starken hanfenen, 2' langen, 3" breiten Gurt — B. f. — in dessen Enden zwei, ¾" starke, mit Leder überzogene, aus einem Seil gebildete Ringgriffe befestigt sind. Die Haltenden müssen den Gurt in die Brusthöhe des Springers, und zwar mit gebogenen Armen, führen, um bei heftigem Hineinspringen oder Fallen nachgeben und auch Widerstand leisten zu können, ohne mit weggerissen zu werden. Der Springer darf nie mit den Händen nach dem Gurt greifen, weil er sonst sich selbst die Hülfe nehmen würde, aber eben so wenig dürfen die Haltenden den Spinger rückw. mit dem Gurt drängen, um ihn nicht rückw. nieder zu werfen. Oder der Hülfegebende steht am Niedersprungsorte rechts neben dem Bock und greift mit der l. Hd. nach dem Unterarm, nahe dem Handgelenk, mit der r. Hd. nach dem Oberarm des Springers; im Augenblick des Handaufsetzens.

Bei höheren Sprüngen über die Breite des Bockes tritt man auf den Niedersprungsort — quer vor den Bock — und ergreift dann beide Arme des Springers. Man muß aber bei hohen und heftigen Sprüngen mit dem Springer zurücktreten, um nicht umgeworfen zu werden.

Vorübungen:

A. Frei.

Das Seit-Grätschen auf der Erde und im Sprunge.

Das Spreizen vorw., rückw., seitw., schräg vorw. und schräg rückw.

Das Bogenspreizen von außen nach innen und innen nach außen.

B. Am Bock — wobei die Hände auf dem Bocke ruhen. —

Das Spreizen seitw., ein- und wechselbeinig, im Sprunge.

Das Seitgrätschen im Sprunge.

Das Kreuzen.

Man lasse nun am Bock das Seit-Grätschen üben. Dann nach ein- bis dreimaligem Grätschen — später gleich von der Stelle ohne Vor-Grätschen — über den breitgestellten Bock springen und steigere dann den Bock, um den Standsprung — das Hüpfen — zu üben. Wird der Standsprung mit Sicherheit gemacht; so schreite man zum Sprunge mit Anlauf in der Art, daß man erst mit einem Schritt über den vorgelegten Stab springen und grätschen, dann über den Bock springen läßt, später mit 3—5 Schritten oder vollem Anlauf.

Anfangs wird nur das Hochspringen von der Stelle und mit Anlauf geübt, später das Weitspringen über die Länge des Bockes von der Stelle — Weithüpfen, Standsprung, — mit Abrücken des Brettes bei gleicher Bockhöhe, dann mit Anlauf und Abrücken des Brettes bei bleibender oder wachsender Bockhöhe.

Als Erschwerungen des Vorwärtssprunges kann man auch das Springen über ein auf den Bock gelegtes Kissen, vor welchem die Hände aufgesetzt werden, oder über eine 2—3′ vor dem Bock stehende Springschnur, die in oder über der Bockhöhe festgestellt ist, und über welche der Leib geführt wird, üben; jedoch muß die Schnur so gelegt werden, daß sie in der Sprungrichtung von den Pfeilern fallen kann.

Ferner: Der Drehsprung, wo eine Drehung nach dem Sprunge ausgeführt wird. Die Hände werden vor einander — auf den lang stehenden Bock — gesetzt. Die l. Hd. zuerst, die r. vor die l., wenn die Drehung — nach dem Ueberspringen des Bockes — eine linke werden soll. Im Sprunge hebt sich erst die l., dann die r. Hd. vom Bocke und werden die Hände, nach gemachter Drehung eben so wieder auf den Bock gelegt. Beim r. Drehsprunge steht die l. vor der r. Hand. Der Drehsprung ohne Wiederaufsetzen der Hände, nach ge-

machter Drehung ist weniger gut und schön, da derselbe nur durch heftige Drehung des Leibes ausführbar ist.

Sprung mit Aufsetzen einer Hand.

Zusammengesetzte Sprünge: Drehsprung und Sprung vorw. auf den Aufsprungort, mehrere Schwingstücke, als: Kehre, Wende, Hocke, Wolfssprung, Knie- und Todtensprung — Ueberschlagen — S. Schwingen — Freisprünge über die Länge und Breite des Bockes. Beim Freisprunge stößt ein Fuß ab und — steht der Bock lang — gehen die Beine grätschend auf beiden Seiten entlang; im Bockquerstande führt der Sprung über den Bock — wie beim Freispringen über die Schnur. —

Auch kann man über mehrere — 2—4 — hintereinander, jedoch so weit von einander stehende Böcke, daß der Niedersprung Aufsprung zum folgenden Sprunge wird, das Bockspringen üben. Die Bockhöhe vermindert sich vom ersten ab zu je 4". Ebenso über 2, 3, 4 oder mehr hinter einander stehende Menschen.

Rückw. Am Bocke wird zuerst das Kreuzen mit starker Drehung r. u. l. geübt, dann der Sprung von der Stelle hinauf, später mit 1—3 Schritten oder vollem Anlauf. Bei einem guten Rückwärtssprunge — vorzüglich über das Pferd — müssen die Hände sich ablösen und so aufgesetzt werden, daß beim Aufsprunge die Hand zuerst auf den Bock gestellt wird, nach deren Seite hin der Leib sich drehen soll. — l. Drehung l. Hd. vor. — Die andere greift später und zwar vor der Aufstehenden 1—1½' weiter auf. So wie der Leib das Brett verlassen hat und die Drehung beginnt, läßt die zuerst aufgesetzte Hand den Leib durch und stellt sich wieder vor dem Leibe, auf den Bock; dann folgt die hinterstehende neben der ersten und beide schieben den Leib rückw. über den Bock hinaus. Man lasse das Rückwspr. nie ohne Aufsicht und nie zu hoch oder zu weit ohne Hülfe üben.

Zusammengesetzte Sprünge: Rückw. hinüber, vorw. herüber. Rückw. Drehsprung — Rückwärtssprung mit Drehung nach dem Sprunge — wo im Niedersprunge der Rücken gegen den Bock gekehrt ist. Sprung rückw. mit einer Hand.

4. Das Schwingen.

Unter „Schwingen" begreift man im Allgemeinen die Uebungen am Pferde — Schwingel, Schwingpferd — wobei der durch den Sprung sich hebende Leib durch das Aufsetzen der Hände unterstützt wird.

Das Schwingen ist eine der schönsten, aber auch der schwierigsten Turnübungen und erfordert immer eine durch die andern Uebungen schon erlangte Fertigkeit, Gewandtheit und Kraft, weshalb von Kindern und Schwachen am Schwingpferde wenig geleistet wird.

Geräth: Der Schwingel — Schwingbock —, Schwingpferd, ein dem Pferde ähnlicher ungepolsterter oder gepolsterter Bock. Taf. III. A. B. C.

Der Schwingel — Schwingbock, Holzschwingel — Zch. A. — ein ungepolsterter unstellbarer Klotzblock von 4—6′ Länge und 12—16″ Höhe und Dicke, welcher auf 2—2½′ tief in die Erde gestellten, 5″ □ starken Ständern ruht, und je nach der Größe der Turner 30—48″ hoch ist. Die Pauschen werden auf die Rundung des Bockes aufgepaßt und wie die des Schwingpferdes befestigt. Ueber den Sattel u. das Pauschenpolster, s. unt. Schwingpferd.

Der Verlängerungsschwingel — Zch. D. — besteht aus zwei 3′ langen, 14″ hohen, oben 13½″, unten 14½″ breiten — aus 1½—2zölligen Bohlen gefertigten, in einander zu schiebenden — Kasten: a. b. c. d. Der Einschiebekasten hat drei Schieberfüße, von denen zwei am oberen, einer am Einschub-Ende — in der Mitte — befindlich ist; der darüber gehende Kasten hat nur zwei Schieberfüße und wird in den bestimmten Stellungen — von 6 zu 6″ — durch einen eisernen flachköpfigen Bolzen — c. — gehalten.

Die Schieberröhren müssen sehr gut befestigt und die oberen Platten und die Bodenstücke der Kasten flach gerundet werden. Die Pauschen — a. — werden — wie beim Schwingpferde — eingeschnitten und durch Anschrauben befestigt.

Das Polster besteht aus zwei, 1″ stark gepolsterten Kappen in der Größe beider Kasten, von denen die vordere — größere — abgenommen werden kann. Unter der vorderen Kappe liegen vier 6″ breite, 3—3½′ lange und 2″ dicke Kissen, deren Polster gegen die Enden hin sich zu ¾″ Stärke vermindert. Das eine Kissen muß einen Ausschnitt für die Vorderpausche enthalten. Die Kappen werden durch Schnallrieme unter dem Schwingel befestigt; die vordere Kappe aber erhält an der Seite noch einen 8—9′ langen Riemen, der durch Schleifen um die hintere Kappe gezogen und festgeschnallt wird. Bei den Längensprüngen werden kleine Füllpauschen — b. — in die Einschnitte gesetzt. S. Schwingpferd.

Das Schwingpferd. — Zch. E. — Die ganze Länge des Pferdes — a. a. — ist 5½—6′, die senkrechte Höhe — der untersten Stellung — im Sattel 42″, am Kreuz 43″, am Hals 45″. Die Höhe des Kasten — Klotzes — am Kreuz 16″, die des Halses 11″. Die Dicke am Kreuz 14″, am Kopfe 10″. Die Länge des Kreuzes bis zum Einschnitt der Hinterpausche 2′ 2″, Der Pauschen-Einschnitt 1½″ breit, 6″ tief, die Sattellänge 14″, die Halslänge 2′ 4—8″.

In der Mitte der Pauschen-Einschnitte geht senkrecht ein ½″ starkes Loch durch den Bock; — beim Kasten muß dort ein 2″

breiter und hoher Riegel durchgeschoben sein — worin der Bolzen steckt, mittelst welches die Pausche unter dem Pferde festgeschraubt wird.

Die Schieberröhren werden 3" vom hinteren und 23" vom vorderen Ende des Bockes schräg eingestemmt und verkeilt; der obere Breitenraum zwischen den Röhren ist 5", der untere 19½", der obere Längenraum 37½", der untere 49".

Die Röhren und Schieber werden wie die des Bockes gefertigt; ebenso der aus Bohlen gebaute Kasten. S. Bock. Die Ecken und Kanten werden überall stark abgerundet.

Die Hochpauschen, aus Eichen- oder Buchenholz, stehen oben auf dem Rücken 4", nach den Seiten hin nur ½" vor.

Das Sattelkissen, 14" breit, 40" lang und 1" stark, gut durchsteppt und weich gepolstert, wird unter dem Pferde festgeschnallt.

Die Entscheidung, ob ein Sprung r. oder l. sei, wird immer durch den die Bewegung anfangenden Theil des Leibes gegeben, z. B. fängt die r. Seite oder das rechte Bein an, so ist der Sprung r.; bei gleicher Beinbewegung entscheidet der Stützarm. Die Seiten des Pferdes bestimmen nichts.

Bei Anfängern kann man sich anfangs des Sprungbrettes bedienen, später wird auch ohne Brett geschwungen; ebenso werden anfangs die Pauschen bei den Längen- oder Riesensprüngen fortgenommen, später die Uebung nur mit denselben gemacht.

Um das nöthige Weitaufsetzen der Hände bei den Riesensprüngen zu üben, gebrauche man ein 3' langes, 6" breites, in der Mitte 4" und an den Enden 2" starkes Kissen, über welches hinaus der Springer die Hände aufsetzt. Geübteren erschwert man die Riesensprünge durch Steigern der Pferdeshöhe, durch Abrücken des Brettes, durch Steigern der Pferdeshöhe und Abrücken des Brettes, oder durch Vorstellen einer Schnur, über dem Kreuz des Pferdes, über welche — wie beim Bockspringen — der Leib geführt werden muß.

Zu den Hülfen beim Riesensprunge bediene man sich des — beim Bockspringen angegebenen — Gurtes oder der dort angegebenen Hülfe. Wo bei den einzelnen Uebungen Hülfe nothwendig ist, ist die Art sie zu geben angemerkt.

— Gebrauchte Abkürzungen: Hs. Hals, S. Sattel, K. Kreuz, Hd. Hand, B. Bein, V.-P. Vorder-Pausche, H.-P. Hinter-Pausche, r. rechts, l. links. —

Freie Vorübungen sind:

Spreizen, vorw., rückw., seitw.

Bogenspreizen, von außen und innen.

Seitgrätschen auf der Erde und im Sprunge.

Hocken im Sprunge – Doppelschnellen. —

Kreuzen.

Vorübungen am Stuhle oder Pferde — dessen Höhe für Anfänger unter brusthoch sein kann.

Hüpfen — Kreuzen.
Spreizen. — Hocken.
Seitgrätschen. — Hurten — nur am Pferde. —

Das Hüpfen, aus dem Stande in den Stütz springen. Beide Hände fassen beide Pauschen — Daumen nach innen — in der Mitte an, die Ellenbogen werden nach oben gerichtet, um alles Ziehen und Reißen an den Pauschen zu vermeiden, weil die Arme durch drückende Bewegung nach unten, den sich hebenden Leib unterstützen sollen. Die Füße stoßen — geschlossen — ab und die Arme führen den Leib in den Stütz — der Ruhe auf beiden gestreckten Armen — wobei der Kopf aus den Schultern gehoben und das Kreuz eingezogen wird.

Beim Hüpfen ist das Verharren im Stütz nur augenblicklich, doch strecken die Arme sich regelmäßig und dürfen die Schenkel das Pferd nicht berühren. Der Niedersprung muß immer der Aufsprung des nächstfolgenden Sprunges sein. Mit Anlauf.

Das Spreizen im Stütz nur seitw., wobei das Hangbein gestreckt senkrecht bleibt.

Das Spreizen im Sprunge mit und ohne Anlauf. So wie der Leib sich aus dem Aufsprunge hebt, wird das r. — l. — Bein seitw. in die Höhe geworfen und schließt sich im Niedersprunge wieder an das Hangbein an.

Das Seitgrätschen — von der Stelle und mit Anlauf.

Das Kreuzen — s. Vorüb. — von der Stelle und mit Anlauf.

Das Hocken von der Stelle und mit Anlauf. Beide Knieen werden zugleich zwischen die Arme, gegen die Brust aufgezogen — Sohlen bis zur Sattelgleiche. — Beim Hocken zum Affensprunge bleiben die Füße auswärts, die Hacken zusammen und die weit sich öffnenden Kniee gehen im Sprunge r. und l. neben die Arme.

Das Hurten — Stütz. Aus dem Stütz werden die Beine durch plötzliches Einziehen des Kreuzes — vom Schwingel — rückw. geworfen, wobei die Kniee nicht mithelfen dürfen.

Die Uebungen am Schwingel sind entweder Seitensprünge — von der Seite — oder Hintersprünge — von hinten auf das Pferd — welche wieder in einfache Sprünge, in Sprünge von zweien und dreien zu gleicher Zeit — Doppel- oder Dreisprünge —, in Fechtsprünge und Geschwünge — zusammengesetzte Uebungen — zerfallen.

Der Ruhzustände am Pferde sind:

1. Der Stütz: das Ruhen des Leibes auf beiden gestreckten Armen; vorlings: Gesicht gegen das Pferd, rücklings: Rükken gegen das Pferd, quer in der Schwebe zwischen den Armen über dem Pferde.

2. Der Sitz — wo er vorkommt — ist dreifach:

a. Seitsitz, wobei die Schulterlinie — die gedachte Verbindungslinie beider Schultern — des Schwingers gleichlaufend mit der Längenlinie des Pferdes ist.

b. Quersitz, wo die Schulterlinie die Längenlinie des Pferdes rechtwinklig durchschneidet.

1. im Reitsitz. 2. im Quersitz auf einem Schenkel. — Der Sitzwechsel aus dem Quersitz auf einem Schenkel. Beide Beine ruhen auf einer Seite des Pferdes, die Hände fassen weit von einander — mit den Daumen vorn — die H.-P., die Beine werden gestreckt rückwärts, im Schwunge von der einen Seite des Pferdes auf die andere — hinüber, herüber — geworfen. —

c. Der Schluß: eine Art Sitz, nur daß durch das Anschließen der Oberschenkel an das Pferd, das Gesäß den Sattel nicht berührt.

Im Allgemeinen kommt beim Schwingen nur der Schluß vor.

A. Seitensprünge.

1. Auf- u. Absitzen.	10. Gaffel.
2. Kehre.	11. Nadel.
3. Wende.	12. Affensprung.
4. Mühle.	13. Grätsche.
5. Heben.	14. Wolfssprung.
6. Wippen.	15. Ueberschlagen — Todtensprung. —
7. Scheere.	16. Handstehen.
8. Kniesprung.	17. Diebsprung.
9. Hocke.	

Die Sprünge werden erst mit Anlauf, dann aus dem Stütz und von der Stelle gemacht.

1. Das Auf- und Absitzen. — Mit Anlauf, a. d. Stande und Stütz.

a. Das erste Auf- und Absitzen. Beide Hände auf beiden P. Stütz. Die r. Hd. geht von der H.-P. in den Sattel, dicht an die V.-P.; das r. B. spreizt seitw. und wird über den Rücken des Pferdes an die r. Hd. in den S. geführt. Schluß. Dann wechseln die Hde., die l. Hd. tritt auf die Stelle der r., — die Finger dem Aufsprunge zugewendet — die r. Hd. in derselben Stellung auf der V.-P., das l. Bein spreizt über das Kreuz und im Niedersprunge wird die l. Hd. auf die H.-P. gestellt.

b. Das zweite Auf- und Absitzen unterscheidet sich von dem ersten nur dadurch, daß während des Aufsitzens die r. Hd. die P. verläßt, um das r. B. durchzulassen, dann aber sogleich

wieder auf die P. greift und der Leib sich zwischen beiden Armen im Schluß befindet. Die Hde. wechseln — die r. auf die V.-P., die l. auf die H.-P. — das Absitzen l. indem die l. Hd. sich lüpfet, das Bein durchläßt und wieder aufgreift.

c. Das dritte Auf- u. Absitzen — Kehraufsitzen, Jungfernsprung. —

1. vorw. Beide Hde. auf beiden P., doch greift die Hd. nach deren Seite hin die Bewegung beginnen soll, vor — z. B. beim r. Aufsitzen die r. Hd. — über die Mitte der P. hinaus, während die l. in der Mitte der P. bleibt — weil dadurch die Drehung und das Aufsitzen bestimmt wird. Nach dem Aufsprunge wendet sich die l. Seite schnell rückw., das r. B. wird — vorwärts spreizend — bis zur Halshöhe des Pferdes gehoben und geht alsdann, indem die l. Hd. losläßt, über den Hals in den Sattel; die l. Hd. greift wieder auf die P., Schluß zwischen den Armen, das Gesicht gegen den Kopf des Pferdes gerichtet. Die Hände wechseln — l. Hd. auf H.-P., r. auf V.-P. — Absitzen l. über den Hals, die r. Hd. greift wieder auf die V.-P. und im Niedersprunge wendet man sich gegen das Pferd.

Zweite Art des Absitzens mit unveränderter Handstellung — die r. Hd. auf der H.-P., die l. auf der V.-P. — l. absitzen durch die l. Hd., die r. Hd. läßt während des Absitzens los. Im Niedersprunge l. Hd. auf V.-P., Gesicht nach vorn.

2. rückw. aus dem Stütz rücklings r. über das Kreuz oder l. über den Hals.

3. rückw. aus dem Stande vorlings, zur Schraube. Beide Hde. auf beiden P. Im Aufsprunge wird das r. B., indem der Leib eine rückw. Bewegung links gegen den Hals des Pferdes macht, über denselben in den Sattel geführt, wobei erst die l., dann die r. Hd. losläßt und man mit dem Gesicht nach vorn in den Schluß kommt. Drittes Absitzen vorw.

d. Das vierte Auf- und Absitzen zur Wende. Beide Hde. auf beiden P. R. Hd. über die Mitte. Beide Beine werden gestreckt rückw. gehoben und geschlossen im Bogen r. seitw. über das Kreuz geführt; hier öffnen sich dieselben, und der Leib fällt in den Schluß hinter der H.-P. Die Hände wechseln und man sitzt l. ab.

Erschwerung des Auf- und Absitzen.

Das Auflegen eines Kissens, über welches das Auf- und Absitzen gemacht werden muß; die Stellung beider Hände auf einer P.; das fortgesetzte Aufsitzen, wobei der Niedersprung, Aufsprung des folgenden Aufsitzen ist, und welche r. r. — l. l. — oder wechselnd r. l. oder l. r. gemacht werden können. Man darf hiermit jedoch nicht früher beginnen, ehe nicht die einzelnen Auf- und

Absitzen sicher und bestimmt gemacht werden. Ebenso ist es mit den folgenden Vorschweben zu den Aufsitzen.

Die Vorschweben zu den Aufsitzen.

Sie unterscheiden sich von den Aufsitzen dadurch, daß das Bein, welches die Bewegung ausführt, nicht schließt, sondern schwebend ein- und wieder zurückgeht, das Hangbein aber am Pferde fest anliegt.

a. zum ersten Aufsitzen. Die r. Hd. geht, während das r. B. vorschwebt, in den Sattel — od. auf die V.-P. — und dann, dem Beine in der Rückgangsbewegung folgend, wieder auf die H.-P.

b. zum zweiten Aufsitzen. Es ist besonders darauf zu achten, daß der Oberleib — während des Vorschwebens — genau die Wendung mitmache und beim Zurückschweben beide — Bein u. Oberleib — die Bewegung zugleich ausführen.

e. zum dritten Aufsitzen vorw. Wie das Kehraufsitzen; nur darf das aufsitzende Bein das Pferd nicht berühren, sondern muß schwebend ein- und zurückgehen. — Rückw. aus dem Stütz rücklings. —

d. zum vierten Aufsitzen. Beide Hände fest auf beiden P., das Bein schwebt weit vor und zurück.

Man sehe darauf, daß das Hangbein an der P. bleibe und der Stützarm in der Mitte des Spaltes stehe, weil sonst die Schwebebewegung sehr erschwert wird. — Dies Vorschweben wird bei den Geschwüngen am häufigsten benutzt.

Um bei dem Vorschweben Hülfe zu geben, steht man hinter dem Schwinger; auch kann man Anfängern zur Unterstützung und Erleichterung der Uebung das Hangbein und den Stützarm halten.

Die Schwebewechsel.

Die Vereinigung des Vorschwebens r. u. l. mit und ohne Niedersprung, aus dem Stande oder Stütz.

Zum ersten Aufsitzen.

Zum zweiten Aufsitzen.

Zum dritten Aufsitzen vorw. und rückw. aus dem Stütz rücklings.

Zum vierten Aufsitzen.

Beim Schwebewechsel zum dritten Aufsitzen vorw. müssen die Auf- und Absitzen sehr schnell — und ohne Berührung des Pferdes mit dem Schenkel — ausgeführt werden. Eine der schwereren Uebungen.

2. **Die Kehre.** vorw. Mit Anlauf a. d. Stande und Stütz. Beide Hände auf beiden P. — die r. — l. — über der Mitte — Anfang wie zum dritten Aufsitzen — dem Kehraufsitzen — nur daß statt des einen Beines beide über das Pferd geworfen werden.

die l. Hd. wieder auf die Pausche greift, die r. losläßt und der Schwinger mit dem Gesicht nach dem Pferdekopf gewendet, auf die Erde kommt. Zur Hülfe steht man auf der Seite des Niedersprunges, Griff nach dem r. Arm.

Die Drehkehre. Beide Hände auf beiden P.

Sobald die B. in der Kehrlage sich bis über den Pferdehals gehoben haben, stößt die r. Hd. ab, und man wendet sich, durch Linkskehrt gegen das Pferd. Die r. Hd. greift auf die V.-P., und das Gesicht ist im Niedersprunge gegen den Rücken des Pferdes gerichtet.

Die Kehrwende. Beide Hände auf beiden P. Die Beine werden, sobald sie über dem Pferde befindlich, durch Rechtskehrt in die Wendelage geworfen. Die r. Hd. kann hierbei ohne Aenderung auf der H.-P. stehen bleiben oder auf die V.-P. übergehen. Das Aufheben der Kehrbewegung und das Uebergehen in die Wende ist hierbei das Schwierige, weshalb auch beide Bewegungen — Kehre und Wende — vorher einzeln über aufgestellte Kissen vielfach zu üben sind.

Kehre rückw. Aus dem Kehraufsitzen rückw. — Schraubenaufsitzen — hervorgehend; jedoch mit Vorsicht zu üben, da das Fallen leicht möglich wird.

3. **Die Wende.** Mit Anlauf a. d. Stande und Stütz. Aus dem Wendeaufsitzen — dem vierten Aufsitzen — hervorgehend; nur müssen die Beine gestreckt, geschlossen, gehoben und über das Pferd geführt werden; die Arme strecken sich, der Kopf legt sich in den Nacken. Die l. Hd. geht — bei der Wende r. — von der V.-P. auf die H.-P. und das Gesicht ist im Niedersprunge nach dem Kopf des Pferdes gerichtet. Auch über aufgestellte Kissen zu üben. — Hülfe: auf der Seite des Niedersprunges am Oberarme des Schwingers.

Die Drehwende. Nachdem die Beine bis über das Pferd gehoben, wird durch eine Rechtswendung der Leib, indem die l. Hd. losläßt, das Gesicht sich nach oben kehrt und der l. Arm einen großen Bogen beschreibt, in die Kehrlage geführt. Hülfe: am Standarm auf der Niedersprungseite. — Die Wende muß hoch und sicher gemacht werden, ehe man zur Drehwende schreitet. —

Die Wendekehre. Wenn die Beine über dem Kreuz des Pferdes sind, geht der Leib durch Rechtskehrt — Aufheben der Wendebewegung — in die Kehre über. Die Hände lassen im Sprunge los und die r. ergreift wieder — Daumen nach außen — die H.-P. —

Die Affenwende. Der Affensprung — s. Affensprung — über das Kreuz oder den Hals ohne Berührung des Pferdes; wobei die Kniee so stark als möglich gegen die Brust aufgezogen werden und die Sohlen wagerecht liegen.

4. **Die Mühle.** Beide Hde. auf beiden P. Wendeaufsitzen auf Kreuz. Hände gewechselt — r. Hd. auf V.-P., l. auf H.-P. — Aus dem Schluß werden beide Beine rückw. in die Höhe geworfen und geschlossen seitwärts — mit Wendebewegung — bis über den Hals des Pferdes geführt, dort öffnen sich dieselben und der Turner fällt wieder in den Schluß. Die Hände wechseln und die Bewegung wird wiederholt. Wechseln die Hände nicht, so wird die Uebung wieder l. zurück gemacht.

Besser wird die Mühle, wenn man aus dem hohen — Waden- — Schluß den Ellenbogen unter die Hüfte setzt und den Leib wageähnlich wieder in den Schluß über den Hals trägt.

5. **Das Heben.** Erstes Aufsitzen r., die Hde. ergreifen — dicht aneinander, Daumen vorn — die V.-P. Die Arme strecken sich und heben den Leib in die Grätschschwebe, wobei beide Beine gestreckt nach vorn hängen. Aus dieser Schwebe sucht man den Rücken bis in die wagerechte Lage zu heben und langsam zu senken, wobei die Arme ein wenig nachgeben, jedoch die Schenkel den Sattel nicht berühren dürfen. Auf die Dauer fortgesetzt zu üben.

Man hilft, indem man am Pferdehalse stehend, die Beine des Schwingers auf der inneren Seite leicht von einander bewegt und hebt.

Aus der Schwebe auf beiden Armen geht die auf „Einem Arm" hervor, wobei der Stützarm genau in der Mitte des Spaltes steht.

Schwebe zwischen beiden Armen. Beide Hde. auf beiden P.

Zu den Schwebestücken gehört auch die „Wage", ein Heben des gestreckten Leibes in die wagerechte Lage.

Wage auf beiden P. Die Hände stehen — Daumen nach innen — auf beiden P., der Leib ruht auf einem, unter die Hüfte gesetzten, Ellenbogen.

a. längs dem Schwingel, die leichtere Art.

b. quer dem Schwingel, die schwerere Art.

Wage auf einer P., Beide Hde. — Daumen vor — auf einer P., der Leib ruht entweder auf einem oder beiden untergesetzten Armen.

Wage auf einer Hand aus der Wage auf beiden P. hervorgehend, indem man den vorstehenden Arm von der P. hebt und in die Leibrichtung vor den Kopf hinausstreckt. Die schwerste Art der Wage.

Wage zwischen den Armen quer über dem Schwingel — aus dem Stütz — durch Heben der gestreckten Beine rückw. und Beugen der Arme.

6. **Das Wippen** aus dem Heben und der Schwebe auf beiden Armen — auf einer P. — Die Beine bewegen sich schwingend

nach vorn und hinten — rückw. bis zur Berührung der gestreckten Beine über dem Pferde. Hülfe an den Armen. — Das Wippen in der Schwebe auf beiden P., zwischen den Armen.

7. **Die Scheere.** Die Beine kreuzen hinter oder vor dem Leibe, der Leib folgt der Kreuzung, und der Turner gelangt dadurch in den entgegengesetzten Sitz.

A. Rückw.

a. aus dem Sitz. Die Hände mit den vier Fingern nach vorn auf der V.-P. Der Leib hebt sich beim kräftigen Rückschwunge der Beine vom Sattel, die Beine kreuzen hinter dem Leibe und die Drehung erfolgt — r. l. — gegen die H.-P.

b. aus dem Stütz der Schwebe auf einer P., Hände mit dem Daumen nach vorn auf der V.-P. Wippen. Scheere.

c. aus der Schwebe zwischen beiden Armen. Der Leib wippt, und während die Hand los- und die kreuzenden Beine durchläßt, erfolgt die Scheere rückw., worauf der Leib wieder in die Schwebe fällt. Mit Wechseln der Hände nach jeder Drehung nur r. od. l. und ohne Wechseln fortgesetzt r. u. l.

B. Vorw.

d. aus dem Sitz. Die Hände hinter dem Leibe auf der P., Daumen nach innen. Beim Vorschwung der Beine — aus d. Sitz — kreuzen dieselben vor dem Leibe.

e. aus der Schwebe zwischen den Armen. Beim Vorschwung der Beine Scheere.

8. **Der Kniesprung** mit Anlauf oder von der Stelle. Hde. auf bd. P. Sprung mit beiden Knieen in den Sattel; doch dürfen dieselben nicht zu weit vorgeschoben werden. Die Hände verlassen die P. und werden im Augenblick, wo der nach vorn geneigte Leib sich hebt, mit starkem Schwunge nach oben geworfen, Sprung über den Sattel auf die andere Seite des Pferdes.

Man steht zur Hülfe vor dem Schwinger. Furchtsamen reiche man anfangs die Hand; sonst fange man dieselben mit den Armen auf.

9. **Die Hocke,** der Hocksprung, vorw. u. rückw. mit Anlauf, a. d. Stande u. Stütz.

a. vorw. Man lasse erst einige Male das Hocken mit Anlauf, dann die halbe Hocke, wobei ein Bein durch den Sattel hin und zurück hockt, — üben; dann den Hocksprung in den Stand auf das Pferd, wobei die Hände, sobald die Sohlen den Sattel berühren, von den Pauschen abstoßen; zugleich erfolgt der Absprung vom Sattel aus der Hockstellung, und der Leib streckt sich im Aufsprunge über das Pferd. Bei erlangter Fertigkeit müssen der Aufsprung in den Sattel und der Absprung schnell hinter einander folgen.

Die ganze Hocke oder der Hocksprung vorw. Beide Füße werden im Sprunge durch die Arme und den Sattel geführt. Um das Heben der Beine nach dem Durchhocken zu üben, kann man eine Schnur hinter dem Pferde aufstellen, welche entweder bei bestimmter Höhe nur abgerückt; oder bei bleibender Weite gesteigert wird. Auch kann man zur Erschwerung die Hocke über Kreuz und Hals mit flach aufgesetzten Händen, oder mit fortwährendem Abrücken des Brettes üben.

b. Die Hocke rückw. Nach dem Aufsprunge und dem Aufziehen der Kniee dreht sich der Leib über dem Sattel, wobei die Hände springend die Pauschen wechseln. Der Schwinger kommt mit dem Gesicht gegen das Pferd auf die Erde.

Drehhocke. Hocke vorw. über das Pferd, Drehung vor dem Niedersprunge — nach dem Durchhocken. —

Hocke rückw. a. d. Stütz rücklings; aus dem Stütz vorlings durch den Sattel und zurück.

Bei allen Hocken wird die Hülfe seitwärts stehend an den Armen des Schwingers gegeben.

Der Schaafsprung — ein — dem Hocksprunge ähnlicher — Sprung durch den Sattel, bei welchem der Leib sich bis zu den Knieen streckt und nur die Unterschenkel nach hinten — wie zum Anfersen — gehoben werden, während die Arme kräftig abstoßen. Hülfe wie der Hocke.

10. **Die Gaffel.** Bde. Hde. auf bd. P. — R. Bein halbe Hocke durch den Sattel; während das r. zurückhockt, wird — zu gleicher Zeit — das l. Bein durchgeführt u. s. f.

11. **Die Nadel.** Hde. auf bd. P. Im Aufsprunge geht das r. B. gebogen um den r. Arm, durch den Sattel, während das l. gestreckt über das Kreuz geführt wird; die Hände lassen nach geschehener Bewegung und Drehung los und der Schwinger ist im Schluß, das Gesicht gegen das Kreuz des Pferdes gerichtet. Drittes Absitzen. A. d. Stütz, Stand und mit Anlauf.

12. **Der Affensprung.** S. Schwingvorübung. Hocken zum Affensprunge. — Beide Hde. auf bd. P. Im Aufsprunge wird das r. Knie der hockenden Beine um den r. Arm geführt, und der Schwinger gelangt so in die Hocke — mit weit geöffneten Knieen — auf das Kreuz des Pferdes oder auf die Pausche neben der Hand.

Der Absprung geschieht entweder mit Wendeschwung, wobei die Hände auf den Pauschen wechseln und der Leib durch den Abstoß der Füße sich in die Wendelage streckt; oder mit Froschsprung, wobei die Hände auf den Kopf des Pferdes gelegt werden, die Füße abstoßen und man grätschend über das Pferd hinausspringt; oder man springt aus der Hocke, indem sich der Leib im Absprunge streckt, vorw. od. rückw. frei grätschend ab.

Die Hülfe bei den Absprüngen wird bei den Sprüngen vorw. vor dem Schwinger stehend, bei dem rückw. hinter ihm gegeben.

Man übe den Affensprung erst mit Anlauf, dann von der Stelle; fortgesetzt r. u. l. oder wechselnd r. r. l. l. und aus dem Stütz.

13. Die Grätsche vorw. u. rückw. mit Anlauf aus d. Stand und Stütz.

a. vorw. Bd. Hd. auf bd. P. Erst grätschend auf das Pferd, dann über dasselbe, wobei die Hände über die Mitte der Pauschen aufgesetzt werden. Der Hülfeleistende steht vor dem Schwinger, ein Bein vor, nicht zu nahe am Pferde, um der Gewalt des Springers leichter widerstehen zu können; Griff nach den Oberarmen. Anfängern kann man den Sprung durch ein geringes in die Höhe heben erleichtern.

Erschwerungen: Grätsche ohne Angriff auf die Pauschen — Hände im Sattel —; beide Hände auf einer Pausche; mit Aufsetzen einer Hd. im S., oder beider Hände auf Kreuz und Hals; fortgesetzt nur unter strenger Aufsicht und der Hülfe Zweier, auf jeder Seite des Pferdes ein Helfer.

b. rückw. nur mit Anlauf — wobei die Drehung vor dem Pferde geschieht und im Niedersprunge die Hände auf die Pauschen kommen. —

Der Katzensprung in den Seitstand im Sattel. Ein Grätschsprung, bei welchem beide Füße um die Arme auf den Sattel geführt werden und die Hände abstoßen.

14. Der Wolfssprung. Bd. Hd. auf bd. P. Das r. B. hockt durch den Sattel, während das l. spreizend und gestreckt über den Hals des Pferdes geht, durchgelassen von der l. Hd. Hülfe am Standarm. — Der Stützarm entscheidet, ob die Bewegung r. od. l. — Mit Anlauf und von der Stelle.

15. Das Ueberschlagen. Der Todtensprung. Hde. auf bd. P., etwas über die Mitte, Ellenbogen nach oben gerichtet, damit die Arme sich leichter strecken können. Mit Anlauf aus d. Stand und Stütz. Man lasse erst von der Stelle, dann mit Anlauf, folgende Vorübung machen: im Aufsprunge hebe man das Gesäß so hoch als möglich — bis an oder über die Schulterhöhe — wobei die Arme sich strecken und der Kopf auf die Brust gelegt wird.

Wird diese Vorübung sicher gemacht, so gehe man zu dem eigentlichen Sprunge über. Im Sprunge werden die Beine, nach dem Heben, in die Höhe geworfen, der Schwinger überschlägt sich und kommt, mit dem Rücken gegen das Pferd, auf die Erde.

Zur Hülfe stellen sich Zwei auf die Seite des Pferdes, wohin die Bewegung geht; und greifen nach dem Unter- und Oberarme des Schwingers so, daß der am Pferdehals stehende Helfer mit der

r. Hd. — Daumen oben — um den Unterarm des Schwingers greift, während die l. — Daumen unten — den Oberarm umfaßt. Der am Kreuz des Pferdes Stehende umfaßt ebenso des Schwingers Ober- und Unterarm.

Das Abburzeln. — Rückw. überschlagen, aus dem Seitsitz rücklings. Man legt sich mit dem Rücken auf den Sattel, die Hände ergreifen — Daumen innen — die Pauschen, die Beine heben sich über den Kopf, und während des Ueberschlagens lassen die Hände los.

Zur Hülfe steht man am Kopf des Schwingers, fasset seine Hand mit der einen und legt die andere Hand auf seine Brust — Bei einiger Uebung läßt sich die Bewegung ganz ohne Hülfe machen, da die Hände erst dann loslassen, wenn die Beine schon so weit gesunken sind, daß ein Fallen nicht mehr möglich ist.

16. Das Handstehen a. d. Ueberschlagen, oder aus dem Stütz durch Hurten und Heben.

17. Der Diebsprung. Ein Freisprung durch den Sattel, wobei die Hände den Leib unterstützen. Der Absprung erfolgt so weit vor dem Pferde, daß das gestreckt erhobene Bein nicht das Pferd berührt.

a. Der halbe Diebsprung. Ein Fuß stößt ab, und das andere Bein wird spreizend über den Sattel in den Schluß geführt. Die Hände stellen sich erst auf die Pauschen, während das Bein in den Schluß fällt.

b. Der ganze Diebsprung. Abstoß mit einem Fuße, beide Beine werden durch den Sattel geworfen, wobei die, auf die Pauschen gesetzten, Hände stark abstoßen.

Zur Hülfe müssen auf beiden Seiten des Pferdes Achtgebende stehen, um jedes Fallen zu verhüten. Benutzt man zu dem Sprunge das Brett, so kann man durch Abrücken desselben den Sprung sehr erschweren.

Der Freisprung durch den Sattel. Ein Diebsprung, wobei die Hände nicht auf die Pauschen greifen.

B. Hintersprünge.

Bei den Hintersprüngen ist es gut, wenn man sich daran gewöhnt, etwas außer der Mitte, auf die Seite, welche derjenigen entgegengesetzt ist, nach welcher hin der Sprung gemacht werden soll, aufzuspringen, weil dadurch der Kreisschwung der Beine vermehrt wird. Schwingt man mit dem Brett, so rückt man Anfängern dasselbe auf die Seite, um sie so zu der angegebenen Bewegung zu zwingen.

Man lasse von Anfängern das Hüpfen und Grätschen mit Anlauf vorüben; dann Längen- und Riesensprünge — bis zur größten Sicherheit. — Das Wippen und Hockwippen auf der Hinterpausche und Katzensprung. Für Anfänger werden auch die Hochpauschen heraus-

genommen und erst dann eingestellt, wenn die Uebungen mit Sicherheit gemacht werden; später bleiben sie auch bei den Riesensprüngen darin.

1. Hüpfen.
2. Grätschen.
3. Handeln.
4. Wippen.
5. Längen- u. Riesensprung.
6. Katzensprung.
7. Hocksprung.
8. Spreize.
9. Quersitz.
10. Kehraufsitzen.
11. Kehre.
12. Stütz — Seitstütz, —
13. Wendeaufsitzen.
14. Wende.
15. Spille.
16. Affensprung.
17. Schraubenaufsitzen.
18. Schraube.
19. Kopfstehen.
20. Ueberschlagen.
21. Freiriesenspung.

1. Das Hüpfen. Hände auf dem Rücken des Pferdes; Finger ausw. ohne und mit Anlauf.

2. Das Grätschen ohne und mit Anlauf.

3. Das Handeln. Fortbewegen auf den Händen im Stütz.

a. in der Querschwebe über dem Pferde. Beine grätschend. Vorw., rückw., wechsel- und gleichhandig. Die Hände stehen stark auswärts; die Beine gestreckt nach vorn.

b. in der Seitschwebe, Beine geschlossen, seitw. r. u. l. wechsel- und gleichhandig.

Das Ueberhandeln der Pauschen, oder von der einen auf die andere, sind bedeutende Erschwerungen.

4. Das Wippen. Das Schwingen der gestreckten Beine im Quersitz auf der Hinterpausche. Auf Dauer und Höhe.

Die Wippe.

a. mit feststehenden Händen Quersitz auf dem Kreuze. Die Hände aneinander, Finger nach außen. Nach dem Aufsprunge schwingen die Beine nach vorn und ohne Berührung des Pferdes gleich wieder zurück. Niedersprung mit geschlossenen Beinen auf dem Aufsprungsorte.

b. mit springenden Händen auf dem Kreuze als vorbereitende Uebung zur Wippe auf der Pausche. Die Hände machen die springende Bewegung in dem Augenblick, wo der Leib sich durch den Aufsprung hebt.

Bei der Wippe auf der Pausche werden die Hände erst auf das Kreuz des Pferdes gesetzt und springen dann — Daumen nach vorn — auf die Pausche — H.- oder V.-P. — Der Leib muß immer im Bogen von oben her auf die Pausche fallen, um das Gleichgewicht leichter zu erlangen. Besonders schwer ist die Wippe auf der V.-P. — Die Wippe läßt sich auch ohne Vorgriff nur mit Aufgriff auf die Pausche machen. —

Beim Abwippen von der Pausche bleiben die Hände immer vor dem Leibe, um nöthigen Falls noch einmal abstoßen zu können und das Auffallen des Unterleibes zu vermeiden, was bei zu geringem Schwunge und bei Furchtsamen wohl vorkommen kann.

Das Abwippen mit Umdrehen von der H.-P. Man wippt einigemal und wirft dann im Absprunge den Leib mit l. oder r. Kehrt herum, wobei die Hände stark abstoßen. Im Niedersprunge ist der Rücken gegen das Pferd gewendet.

Das Hockwippen. Hde. auf der H.-P., Daumen nach vorn. Die Füße werden vor den Händen in den Sattel gehoben, Hacken zusammen, Fußspitzen auswärts; aus dieser Hocklage strecken sich die Beine vorwärts und schwingen nach hinten bis zur wagerechten Lage, aus welcher beide Kniee plötzlich gegen die Brust gezogen werden und die Füße, geschlossen, hinter der Pausche auf das Pferd kommen; die Kniee weit geöffnet neben den Armen. Aus der Hocke strecken sich die Beine wieder rückw. und schwingen nach vorn auf den Sattel u. s. f.

5. **Der Längen- und Riesensprung**, ein Anlaufsprung über die ganze Länge des Pferdes, vorw. oder rückw. mit zwei- oder einmaligem Aufsetzen der Hände und mit Wendeabsitzen bei den Längensprüngen.

Um das weite Aufsetzen der Hände beim Sprunge — vorw. — zu üben, bediene man sich des langen Kissen, welches anfangs auf das Kreuz gelegt, später immer weiter geschoben wird und wo hinüber die Hände aufgesetzt werden müssen.

Bei Geübteren gebraucht man die vor oder über dem Pferde aufgestellte Springschnur — deren Höhe die des Pferdes um 6 bis 10" übersteigen kann — um den Schwinger zum Heben der Beine in oder über die wagerechte Lage zu zwingen, wodurch der Sprung sehr an Schönheit und Sicherheit gewinnt. Es müssen aber die Hände mit einem Aufsetzen wo möglich auf den Kopf des Pferdes gestellt werden und stark abstoßen, damit der Leib sich aufrichte, während die Beine fallen.

Ebenso erschwere man den Sprung durch Steigern der Pferdehöhe und Abrücken des Brettes, einzeln oder beides vereint.

Rückwärts, s. Bockspringen.

6. **Der Katzensprung** mit Anlauf.

a. vorw. Die Hände im Aufsprunge auf das Kreuz; die Beine grätschen und bewegen sich seitw. um die Arme in die Hocke vor den Händen — wie beim Hockwippen vorw. — auf das Kreuz, den Sattel oder Hals. Die Hände stoßen dabei ab, und der Leib richtet sich auf, sobald die Füße das Pferd berühren.

Der Absprung kann geschehen als:

Froschsprung;

Abgrätschen vorw.;

" rückw., wobei der Katzensprung gegen die Pausche gemacht und von derselben abgestoßen wird.

Abhocken vorw. — im Absprunge werden die Kniee gegen die Brust gezogen;

Radschlagen, wobei die Hände voreinander auf den Hals gestellt werden und der Leib seitw. überschlägt;

Ueberschlagen vorw., die Hände neben-, die Füße voreinander.

Der Katzenriesensprung. Die Füße schließen sich vor den Händen und gehen mit weit geöffneten Knieen — in der Katzensprunglage — über das Pferd.

Der Kehrkatzensprung. Anfang wie zur Kehre. Die Beine gehen auf die Seite und in der Kehrlage hockend, vor den Händen auf den Sattel oder Hals; starker Abstoß der Hände.

Der Katzendrehsprung. Mit Rückw.-Katzensprung beginnend, Schluß im Sattel, Gesicht nach vorn.

Der Katzensprung rückw. Drehung vor dem Pferde — wie zum Riesensprunge rückw.

Bei den Katzensprüngen Hülfe auf beiden Seiten des Pferdes.

7. **Der Hocksprung** mit Anlauf. Die Beine gehen geschlossen durch die auf dem Kreuze stehenden Arme, entweder in den Stand oder, indem sich dieselben nach dem Durchhocken öffnen, in den Schluß im Sattel. Die Hände stoßen ab.

Im Hockriesensprunge bleiben die Arme neben dem Leib, um das Auffallen zu verhüten und zur Nachhülfe bereit zu sein. — Bei beiden Sprüngen werden die hohen Pauschen herausgenommen. —

Hülfe wie beim Katzensprunge.

8. **Die Spreize** mit Anlauf.

a. vorw. über Kreuz, Sattel, Hals.

Beide Hände auf dem Kreuz. Die Beine gehen grätschend vor; dann hebt sich das r. B. in die wagerechte Lage — das l. bleibt senkrecht hangen, — die r. Hd. läßt das r. B. durch und nimmt gleich wieder ihre Stelle ein oder greift auf die H.-P.; eben so läßt die linke Hand das B. durch und der Niedersprung erfolgt neben dem Pferde.

Der Hülfegebende steht — bei der Spreize r. — auf der l. Seite des Pferdes und greift mit der l. Hd. des Schwingers l. Arm, während die r. dessen l. Bein festhält, um sich vor Stößen zu sichern.

Man kann auch anfangs die halbe Spreize üben lassen, so daß das spreizende Bein nur durch die r. Hd. in den Sitz zwischen beiden Händen geführt wird.

b. rückw. Aufsprung zum Rückwärtssprunge und Spreizen rückw. über das Pferd.

9. **Der Quersitz.** Die r. Hd. vor der l. in der Längenrichtung des Pferdes, die l. Hd. läßt nach dem Aufsprunge, sobald der Leib sich hebt, los. Die Beine werden geschlossen auf die l. Seite des Pferdes vor der r. Hd. in den Quersitz — auf dem rechten Schenkel — geführt. Gesicht nach dem Kopf des Pferdes.

10. **Das Kehraufsitzen** mit Anlauf und aus dem Stande. Aus dem Quersitze hebe man das r. B. über das Pferd in den Schluß — auf dem Kreuze — wobei die l. Hd. wieder auf die H.-P. greift. Mit Anlauf: auf das Kreuz, den Sattel oder Hals. Beide Hände werden immer auf das Kreuz, nie im Aufsprunge auf die Hinterpausche gestellt, sie springen erst auf die Pauschen, wenn das Aufsitzen vollendet ist. Auch achte man darauf, daß beim Aufsitzen r. die r. Hd. und bei dem l. die l. Hand vorsteht, weil durch die Handstellung die Leibbewegung bestimmt und im entgegengesetzten Falle es immer ein Gemisch von Kehre und Wende wird. Hände wechseln. Absitzen wie bei den Seitensprüngen.

11. **Die Kehre** mit Anlauf aus dem Stande. Die l. Hd. greift, nachdem die Beine über das Pferd geworfen sind, auf die H.-P. oder V.-P. — Hülfe am Standarm.

Die Drehkehre wie bei den Seitensprüngen.

12. **Der Stütz** mit Anlauf und aus dem Stand. Grader Anlauf. Aufsprung. Die l. Hd. stellt sich mit den Fingern nach links gerichtet auf das Kreuz des Pferdes, die r. in ähnlicher Stellung daneben — die Finger ganz nach links, mehr über die Mitte der Kreuzbreite des Pferdes, damit die Wendung r. sich leichter herausstelle. Der Leib schwingt — Gesicht gegen das Pferd — auf die r. Seite des Pferdes. — Stütz an d. r. Seite des Pferdes. Später wird die r. Hd. gleich auf die H.-P. gestellt, oder beide Hände springen — während des Aufschwunges auf die Pauschen. — S. Spille. —

13. **Das Wendeaufsitzen** mit Anlauf. Aus dem Stütz wird das r. Bein in den Sattel geworfen. Die Hände wechseln, das l. Bein sitzt eben so ab, wie das r. auffaß. Geht die Bewegung sicher in einander, so lasse man das Wendeaufsitzen ohne Stütz üben. Hierbei darf der Leib das Pferd nicht berühren, sondern die geschlossenen Beine heben sich frei bis über das Pferd, wo sie sich öffnen und der Turner in den Schluß fällt. Die Hände wechseln. Absitzen l.

14. **Die Wende** mit Anlauf. Einer der schwersten Hintersprünge. Die Hände wie beim Aufsitzen. Die Beine gehen geschlossen über das Pferd, und die l. Hd. stellt sich im Niedersprunge auf die H.-P. — Auch über aufgestellte Kissen zu üben.

Hülfe an den Armen. — Schwerer wird das Wendeaufsitzen und die Wende, sobald die r. Hd. auf die H.-P. gestellt wird. —

Die Drehwende wie bei den Seitensprüngen.

15. **Die Spille** mit Anlauf. Ein Vorschweben auf der H.-P. oder V.-P.

a. auf der H.-P. Die Hände werden entweder erst auf das Kreuz gesetzt und die r. Hd. springt dann auf die H.-P., oder sie werden gleich im Sprunge auf das Kreuz und die H.-P. gestellt, indem der Leib — durch den Sprung — sich hebt und die Hände sich stellen, schwebt das r. B. über den Sattel vor, im Rückschwunge schließen und heben sich die Beine und der Niedersprung erfolgt auf dem Aufsprungsorte.

b. auf der V.-P. Beide Hände springen vom Kreuze auf die Pauschen oder werden gleich im Sprunge auf dieselben gesetzt — wobei der Aufsprung seitw. dem Pferde geschehen muß — Vorschweben über den Hals.

16. **Der Affensprung** mit Anlauf. Anfang wie zur Wende, nur daß die Kniee weit geöffnet, — Hacken zusammen — gegen die Brust gezogen werden und im Sprunge das r. Knie um den r. Arm geht. Man ist in der Hocke auf Kreuz, Sattel oder Hals, wie beim Seitensprunge. Der Absprung geschieht dann entweder mit Abfroschen, Abgrätschen vorw. oder rückw. oder mit Wende.

17. **Das Schraubenaufsitzen** mit Anlauf — Kehraufsitzen rückw. Die r. Hd stellt sich gleich auf die H.-P. — das r. B. im Sattel an der H.-P., — das l. Bein geht mit r. rückw. Drehung über den Hals in den Schluß im Sattel, die l. Hd. folgt der Bewegung und stellt sich auf die V.-P., Kehrabsitzen.

18. **Die Schraube.** — l. — Anfang wie zum Schraubenaufsitzen, nur schließt, nach dem Uebergehen das l. Bein nicht; die l. Hd. wird mit dem Daumen nach außen auf die V.-P., die r. auf den Hals gestellt, das l. Bein sitzt mit Wende ab und um das r. sich drehend wieder über den Hals auf, die l. Hd. vor, die r. daneben auf den Hals und das l. B. macht Wendeabsitzen.

Die Schraube und zurückschrauben. Schraube l. bis auf den Hals, zurückschraubend stellt sich die r. Hd. auf die V.-P. mit dem Daumen nach innen, und die l., während das l. B. über den Hals mit Kehre absitzt und um das r. zum Wendeaufsitzen sich drehet, in den Sattel; r. Hd. auf H.-P., l. auf das Kreuz und so fort.

Die Schraube um das Pferd. Schraube l. bis auf den Hals, die l. Hand greift dann l. rückw. auf die V.-P., Daumen nach innen, und während das r. Bein über den Hals — mit Kehrabsitzen und Wendeaufsitzen — in den Sattel geht, stellt sich die r. Hd. vor der P. in den Sattel u. s. f. — Man geht hier aus der Schraube l. vorw. in die r. rückw. über. Oder: Schraube l. bis auf den Hals, in der letzten Schraubendrehung schließt sich das r. Bein an das übergehende l. an — wobei jedoch die l. Hd. zwischen auf den Hals greift, das r. B. durchläßt und man die Schraube l. fortsetzt; die Hände stellen sich erst auf den Hals, dann geht die l. auf die V.-P. — Daumen nach innen — und die r. in den Sattel.

19. Das Kopfstehen. Hände auf der V.-P., Kopf im Sattel, im Fall der Beine, heben die Arme den Leib und schnellen ihn rückw. ab.

Handstehen aus der Schwebe auf d. H.-P. Durch Heben. Abschnellen.

20. Das Ueberschlagen.

a. Das Abkurzeln rückw. aus dem Reitsitz auf dem Kreuz. Die Hände greifen — vier Finger nach vorn — unter den Schenkeln auf die H.-P. — S. Seitensprünge.

b. Der Bärensprung. Ein Ueberschlagen vorw., aus dem Reitsitz, auf die Seite des Pferdes. — Die Hände, Daumen vor, weit auseinander auf der V.-P., Kopf neben der V.-P. abwärts, dem Halse des Pferdes. — Wird an den Längensprung gehängt.

c. Der Todtenriesensprung mit Anlauf. Riesenüberschlag — vorwärts über die Länge des Pferdes. — Die Hände stellen sich im Sprunge in den Sattel und die Hülfegebenden ergreifen, wie bei jedem Ueberschlagen, die Arme des Springers und sehen dahin, daß der Ueberschlagende nicht mit dem Rücken auf die Pauschen oder den Hals des Pferdes fällt, was sie leicht durch Mithelfen verhindern können. Die Arme müssen sich so viel als möglich strecken und der Kopf darf nicht aufliegen. Anfangs werden die Pauschen herausgenommen und der Schwinger grätscht während des Ueberschlagens, um so in den Reitsitz gelangen zu können.

21. Der Freiriesensprung. Die Hände setzen nicht auf, ein Fuß stößt ab, die Beine gehen grätschend r. u. l. neben dem Pferde fort.

Man übe denselben erst über einen niederen kurzen Bock, dann am niedren Pferd und bediene sich zu den Riesensprüngen überhaupt des Verlängerungsschwingels.

Fechtsprünge.

Es lassen sich mehrere der vorher angeführten Sprünge auch mit Aufsetzen einer Hand und Abstoß eines oder beider Füße machen, welche Uebungen, unter dem Namen Fechtsprünge, eine eigene Abtheilung bilden.

Bei den Seitensprüngen wird der Anlauf schräg gegen das Pferd genommen.

A. Seitensprünge.

1. Erstes Aufsitzen, der r. Fuß stößt ab, die r. Hd. auf der V.-P., das l. B. sitzt auf, — l. abstoßen, r. aufsitzen. —
2. Drittes Aufsitzen — Kehraufsitzen. R. Hd. auf V.-P., das l. B. stößt ab, das r. sitzt auf — r. abstoßen, l. aufsitzen. — Beim Absitzen wechseln die Hände.
3. Kehre r. — l. — Nachdem der Leib über das Pferd geführt, stellt sich die l. — r. Hd. auf die V.-P.
4. Wende r. — l. — R. Hd. auf der V.-P., der r. Fuß stößt ab, Wende l. über das Pferd. Die Hand bleibt fest auf der P.
5. Kehrwende. R. Hd. auf H.-P., l. Fuß stößt ab. Drehung des Leibes aus der Kehr- in die Wendelage, sobald die Beine sich über das Pferd erhoben haben. Die r. Hand fest auf der P.
6. Wolfssprung. R. Hd. auf H.-P., der r. Fuß stößt ab.
7. Hocke mit Aufsetzen einer Hand auf die P. und Abstoß mit einem oder beiden Füßen.

B. Hintersprünge.

1. Kehraufsitzen r. d. l. Fuß stößt ab, r. Hd. auf Kreuz.
2. Kehre.
3. Wendeaufsitzen r. d. l. Hd. auf Kreuz, d. l. Fuß stößt ab.
4. Wende.
5. Spreize vorw. r. d. l. F. stößt ab, d. l. Hd. wird aufgesetzt.
6. Katzensprung vorw. r. Hd. l. Fuß abstoßend.
7. Affensprung r. l. Hd. und l. Fuß.

Zwei- und Dreisprünge.

Sprünge, welche von Zweien oder Dreien zugleich ausgeführt werden.

A. Seitensprünge.

1. Zweisprünge.

1. Erstes, zweites, drittes Aufsitzen auf Kreuz und Hals.
2. Kehre über Kreuz und Hals.

3. Wende über Kreuz und Hals.
4. Wende und Kehre über Kreuz und Hals.
5. Hocke über Kreuz und Hals — auch in den Sitz u. rückw. Abburzeln.
6. Wolfssprung über Kreuz und Hals.
7. Affensprung auf Kreuz und Hals.
8. Ueberschlagen — Todtensprung — über Kreuz und Hals.
9. Diebsprung über Kreuz und Hals.
10. Die Aufsitzen u. s. w. auch als Fechtsprünge.

Es lassen sich die Sprünge noch bedeutend vervielfältigen, indem man sie verschiedenartig zusammenstellt. Z. B. Kehre und Hocke oder Kehre und Dieb- oder Wolfssprung u. s. w.

2. Dreisprünge.

1—9 mit zwischengestellten Hocken, Diebsprüngen oder Ueberschlägen.

B. Hinter- und Seitensprünge.

Das Pferd muß so gestellt werden, daß der Anlauf zu beiden Sprunggattungen genügt.

1. Zweisprünge.

1. A. Kehraufsitzen v. d. Seite. B. Wippe auf und von den Schultern d. A.
2. A. Kehre, Wende und Hocke u. s. w. — von der Seite — über den Hals. B. Wippe auf Hinterpausche oder Katzensprung auf Kreuz oder H.-P. und rückw. abgrätschen.
3. A. Kehraufsitzen. B. Katzensprung auf Kreuz und Wage auf den Schultern des A. oder Bocksprung, oder Freiabgrätschen über A.
4. A. Kehraufsitzen — auf Krz. — B. Bocksprung über A. in den Sattel. A. Abwippen von B.'s Schultern. B. Bärensprung.
5. A. Affensprung, v. d. Seite, auf den Hals. B. Katzensprung auf Kreuz. A. B. rückw. abgrätschen oder B. rückw. A. vorw., oder B. vorw. über den hockenden A. A. ebenfalls vorw.
6. A. Katzensprung auf den Hals. B. Affensprung — als Hintersprung in den Sattel. Beide vorw. abgrätschen oder A. vorw. B. rückw. oder B. abfroschen.

2. Dreisprünge.

Katzensprung auf Kreuz und Hals — von vorn auf den Hals und rückw. abgrätschen, Hocke, Diebsprung oder Ueberschlagen durch den Sattel.

Katzensprung, auf Kreuz, Affenspr. auf d. Hals u. rückw. abgrätschen und Hocke u. s. w. durch den Sattel.

Wie oben, lassen sich auch hier noch viele beliebige Zusammenstellungen machen. Daß die einzelnen Sprünge mit Sicherheit gemacht werden müssen, versteht sich von selbst, da das Hilfe geben bei vielen Uebungen nicht gut möglich ist. Doch muß die nöthige Aufsicht auch bei den Geübtesten vorhanden sein, da ein Nichtgelingen wohl möglich ist.

Geschwünge.

Eine Zusammenstellung verschiedener Uebungen zu einem Ganzen.

1. Der Kreis. Die Bewegung eines oder beider Beine in einem wagerechten Halbkreis über dem Pferde, aus dem Sitz, Stütz und Stand.

A. Sitzkreise.

a. mit Reitsitz. Zweites Auf- und drittes Absitzen. Fortgesetzt r. r. l. l. oder wechselnd r. l.

b. mit Seitsitz. Zweites Aufsitzen r., ebenso l. in den Seitsitz; Absitzen — rücklings — r. l. über Kreuz — oder Hals. —

c. aus dem Reitsitz:

1. vorw. Hände auf der V.-P. — vier Finger vor — beide Beine werden im Schwunge nach hinten gehoben, das r. B. geht über das Kreuz, fällt unter d. l. und macht Kehraufsitzen in den Sattel.

2. rückw. Die Hände lassen das nach vorn über den Hals sich hebende r. B. durch, welches unter dem l. Bein das Wendeaufsitzen in den Sattel macht.

B. Stützkreise — auch als Standkreise. —

a. Halbkreise:

1. mit einem Beine, halbe Hocke und zweites oder drittes Absitzen oder zweites, drittes Aufsitzen und Abhocken.

2. mit beiden Beinen, Hocke und Kehre — r. l. — oder Kehre und Hocke.

— Aehnliche Bewegungen: Hocke, Kehraufsitzen. Hocke und Wendeaufsitzen l. mit Drehung r. Hocke und Scheraufsitzen auf Krz. —

b. Kreise:

1. mit einem Beine:

a. zweites Auf- und drittes Absitzen — Kreis vorw. —

b. drittes Auf- und zweites Absitzen — Kreis rückw. — Einseitig r. oder l., wechselseitig r. l.

2. mit beiden Beinen, als:

Doppelkehre, Kehre über den Hals — wobei die Beine von der l. Hd. durchgelassen werden — in den Stütz rücklings und Kehre r. über das Kreuz. — Die r. Hd. läßt die Beine durch — in den Stütz oder Stand. Mit

Anlauf. Hilfe hinter dem Schwinger auf dem Aufsprungsorte.

c. Kreise mit Vorschweben — mit einem Beine — ohne und mit Niedersprung.

1. mit dem Schwebebein. Erstes, zweites, drittes oder viertes Vorschweben r. und Kreis rückw.
2. mit dem Hangbeine. Erstes, zweites, drittes, viertes Vorschweben r. — und Kreis l. vorw. —
3. Kreiswechsel ohne und mit Niedersprung mit dem Schwebe- und Hangbein, rückw. und vorw.
4. Der Hexensprung, ein öfters fortgesetzter Kreis, der mit Vorschweben anfängt und mit drittem Aufsitzen endigt. — Auch mit entgegengesetztem Kreise, wobei das Kehrabsitzen beginnt und das zweite Aufsitzen folgt.
   vorw. aus dem 4. Vorschweben,
   rückw. aus dem 3. Vorschweben.
5. Vorschweben und Kreis mit beiden Beinen.

2. **Das Rad**, ein Vorschweben mit einem angehängten anderen Schwingestück, als:

a. halbes Rad mit zweitem und viertem Vorschweben.
1. mit Kehraufsitzen vorw.
2. mit Schraubenaufsitzen.
3. mit Wendeaufsitzen.
4. mit Scheraufsitzen.
5. mit Kehre und Kehraufsitzen.
6. auf Einer Pausche mit Kehraufsitzen, r. Hd. Daumen innen, l. außen. —
   — Auch mit Affensprung und Abfroschen vorw. oder rückw. Abgrätschen oder Ueberschlagen. —

b. ganzes Rad.
1. mit Kehre, Drehkehre, Kehrwende, Kehre in den Stütz rücklings und zurück oder abburzeln.
2. mit Doppelkehre. — S. Vorschw. und Kreis. —
3. mit Hocke und Abburzeln.
4. mit Wolfssprung.
5. mit Wende — Drehwende, Wendekehre.
6. mit Affenwende.
7. mit Ueberschlagen vorw. — als Bären- und Todtensprung — mit Nadel. —
8. auf Einer Pausche mit Kehre.

3. **Das Vorschweben** auf beiden Pauschen, l. Hd. auf der H.-P., r. auf Kreuz. Vorschweben r. Die r. Hd. stellt sich während des Vorschwebens auf die H.-P., im Niedersprunge l. Hd. auf die V.-P., Aufsprung r. Hd. auf V.-P., Vorschweben r., Nieder-

sprung, l. Hd. auf den Hals und Kehre, Wende, Hocke, Grätsche, Wolfssprung oder Ueberschlagen über den Hals.

4. **Wendeschwung** und **Spille.** Stütz. Wendeschwung r. auf Kreuz — d. h. Wende in den Quersitz auf einem Schenkel — l. Hand neben die rechte; das r. Bein macht eine Spillbewegung — Vorschweben — in den Sattel, r. Hand auf V.-P. zweites Absitzen r., Wendeschwung r. auf den Hals, Spille r., zweites Absitzen und Kehre, Wende, Hocke u. s. w.

5. **Das Uhrwerk.** Bd. Hd. auf beiden P. Kehre l. in die Schwebe rückl. auf einer P., die r. Hd. steht im Spalt, Kehrabsitzen l.; Rad r. — in allen bei dem Rad genannten Veränderungen, auch mit Schraube und Hexensprung. —

6. **Der gewundene Jungfernsprung.** Bd. Hd. auf beiden P. Wendeschwung r. auf Kreuz, halbe Hocke mit dem r. B., das l. sitzt ab.

7. **Die Finte.** Wendeschwung auf Kreuz und zurück mit Wende- oder Kehraufsitzen, als halbe Finte, oder mit Kehre, Wende, Doppelkehre als ganze Finte. Auch mit Ueberschlagen vorw. oder in den Stütz rücklings und Abburzeln.

8. **Der Bratenwender.** L. Hd. auf H.-P. r. auf das Kreuz, während das r. B. über das Kreuz und über den Sattel geführt wird, greift die r. Hd. neben der l. auf die Pausche, das l. B. folgt der drehenden Leibbewegung über das Kreuz, die Hände wechseln — während der fortgesetzten Grätschdrehung — auf der H.-P. so, daß, wenn beim Anfange die r. Hd. sich neben die l. stellt, die r. bei der weiteren Drehung sich außen neben die r. stellt, die r. auf der Stelle umgreift und die l. dann wieder neben die r. tritt.

9. **Die Wende in den Stütz** und zurückhocken. L. Hd. auf H.-P. r. auf das Kreuz, Wende l. über das Kreuz in den Stütz, die r. Hd. stellt sich auf die V.-P. Hocke.

Stützwechsel mit Wende. Wende r. in den Stütz, l. zurück, wobei die r. Hd. wieder auf das Kreuz gestellt wird. Die l. Hd. fest auf der H.-P.

10. **Die Wende und Kehraufsitzen** oder **Kehre.** L. Hd. auf H.-P. r. auf Kreuz. Wende über das Kreuz, Kehraufsitzen oder Kehre über den Sattel.

11. **Der Wagewechsel.** Bd. Hd. auf beiden P. Wage auf dem r. Arm, Drehung l. seitw. Wage auf dem l. Arm und so fort. Auch ohne Drehung, wobei beide Hde. auf einer Pausche stehen.

12. **Der Drehling.** Eine Wage mit Seitwärtsdrehung und angehängter Wende, Kehre, Hocke, Wolfssprung, Ueberschlagen.

13. **Das Handstehen** aus dem Stütz vorlings durch Hurten und Heben; und Kehre, Wende, Hocke, Wolfsprung oder Grätsche aus demselben.

Hintersprünge.

1. Katzensprung in den Sattel, Schlußsprung und Abwippen.
2. Katzensprung in den Sattel, Drehsprung und Schlußfall, Schere rück- oder vorwärts und Abwippen von der V.-P.
3. Schraube und Rad. Das Schraubenaufsitzen als Vorschweben und Rad mit Kehre, Wende, Hocke u. s. w.
4. Spreize vorw. und Wendeaufsitzen. Spreize r. in den Quersitz und Wendeaufsitzen l. aus demselben.
5. Spillkreis mit dem Spillbeine und Kehraufsitzen; mit dem Hangbeine und Wende- und Kehraufsitzen.
6. Spillrad auf der H.-P. über das Kreuz oder auf beiden Pauschen über den Sattel,
   a. halb mit den Aufsitzen — S. Seitensp. Rad. —
   b. ganz mit Kehre u. s. w. — S. Seitensp. Rad. —
7. Kreis.
   a. mit Wendeauf- und Kehrabsitzen.
   b. mit Kehrauf- und Wendeabsitzen.
8. Kehre und Kehraufsitzen. Doppelkehre über Sattel und Kreuz.
9. Kehre und Wendeaufsitzen wie 4.
10. Scheraufsitzen.
    a. vorw. Die Hände neben einander auf das Kreuz, Anfang wie zum Längensprunge, die Beine werden stark nach vorn gehoben, kreuzen vor dem Leib — über dem Pferde, — die Hände stoßen ab, Scherdrehung, Gesicht gegen den Aufsprung.
    b. rückw. wie zum Riesensprung rückwärts anfangend.
11. Drehsprung auf den Hals mit Wendeschwung. Die Drehwende auf den Hals. Das Uebergehen des Leibes aus der Wende- in die Kehrlage, sobald die Beine über dem Hals sind.

Außer den hier angeführten Geschwüngen lassen sich noch viele zusammenstellen oder die angegebenen durch Hinzufügen ändern; es bleibt dies der Erfindungsgabe eines Jeden überlassen.

Die Barrenübungen.

Geräth: Der Barren besteht aus zwei wagerecht gleichlaufenden 8' langen, 3—4" hohen, 2—3" starken, auf Ständern ruhenden Holmen.

A. Der feststehende — eingegrabene — Barren. Taf. III. F.

Die Ständer, welche in den Holmen, 1' vom Ende derselben

eingezapft sind, werden aus fünfzölligem Geviertholz gefertigt und müssen auf der inneren Seite mit den Holmen gleich sein, während sie auf der äußeren, gerundeten Seite sich bis zur Holmstärke abschrägen. Die Holmen werden auf den Ständern durch hölzerne Nägel befestigt und die oberen Seiten und Enden derselben flach gerundet; — eben so müssen alle unteren und senkrechten Kanten gebrochen werden. Die innere Weite des Barren ist für Kinder von 6—10 Jahren bei 42—46″ senkrechter Barrenhöhe an dem einen Ende 14″ am anderen 15″. Für 10—15jährige bei 60″ Barrenhöhe 17 und 18″. Eine größere Weite wirkt nachtheilig und erschwerend auf die Barrenübungen — weil die Arme im Stütz zu schräg gegen den Leib, statt senkrecht, zu stehen kommen und eine mindere Weite hindert oft die freie Bewegung zwischen den Holmen. Um dem Barren eine größere Haltbarkeit zu geben und das Auseinanderdrängen der Holmen zu verhüten, werden an den unteren, in die Erde kommenden Theilen der Ständer, einen Fuß vom Ende, 3′ lange, 3″ hohe und 1 — 1½″ starke Querriegel — F. a. — befestigt, und vor dem Eingraben die Ständer stark getheert, um sie gegen Fäulniß zu wahren.

B. Der tragbare — feste — Barren. Taf. III. G.

An dem tragbaren Barren sind die 3 — 4″ □ starken Ständer in 4′ lange, 1 — 1¼″ breite und 2 — 3″ starke Schwellen eingestemmt und zur größeren Festigkeit durch Winkel — G. a. — welche an Ständer und Schwellen mit Holzschrauben befestigt sind, verstärkt. Eben so sind unter den Holmen und an den Ständern kleine Winkel — G. b. — festgemacht. Die 3 — 4″ breiten und 2 — 3″ starken Verbindungslatten — G. c. — sind auf der unteren Seite der Schwellen mittelst eines starken Schwalbenschwanzes eingelassen und befestigt.

C. Der Stell-Barren. Taf. III. H.

Aehnlich dem tragbaren, nur daß die 2½″ □ starken Ständer in Röhren laufen, welche aus zölligen Brettern, dreiseitig gefertigt werden. Die Röhren sind im Schwellbrette eingestemmt — H. a. — und durch Winkel nach den drei Seiten hin gehalten. Die vierte, innere Seite ist offen und darf nicht, wenn die Holmenschieber darin stecken, vor den Holmen vorstehen. — H. b. — Oben werden die Röhren durch einen 1 — 1½″ hohen, ⅛″ starken eisernen Reifen, — c. — welcher in das Holz eingelassen und mit Schrauben befestigt ist, zusammengehalten. Durch den Reifen und tiefer unten auch durch die Röhre, wird ein ½″ starkes Loch gebohrt, um beim Höherstellen — Lochen — des Barren einen eisernen ½″ starken, flachköpfigen runden Bolzen — d. — durch die von 2 zu 2″ mit Löchern versehenen Schieber zu stecken. Auch kann man den Kopf des Bolzen, damit derselbe nicht ver-

loren gehe, durchbohren und eine leichte Kette darin und an die Röhre befestigen. Die Befestigung der Verbindungslatten und Holme ist der beim Barren B. gleich.

Im Allgemeinen steht der Barren für Anfänger immer brusthoch, für Geübtere mund- und scheitelhoch.

Der Anfänger darf keine Uebung am Barren vornehmen, ohne daß der Lehrer oder Vorturner zugegen ist und Hilfe gebend auf den Turner achtet.

Bei den Schwungübungen faßt man den Oberarm des Anfängers und indem man so der geringen Stützkraft desselben zu Hilfe kommt, verhindert man zugleich das plötzliche Einknicken der Arme und das Fallen des Turners. Wo die Art des Hilfegebens eine andere ist, ist es bei den einzelnen Uebungen angegeben.

Nur dem Geübteren ist es gestattet, Uebungen schwererer Art selbst zu versuchen.

Niemand aber soll an einem Barren üben, an dem er nicht in den Hang springen oder in den Stütz hüpfen kann.

Die Uebungen lassen sich in Hang- und Stützübungen theilen.

A. Hangübungen.

1. Der Anhang.
2. Der Anhang.
3. Das Ziehklimmen.
4. Der Griffwechsel.
5. Das Wippen.
6. Das Hangeln.
7. Das Ueberschlagen.
8. Der Schwimmhang.
9. Der Ueberschwung.
10. Das Heben.
11. Das Niederlassen.
12. Das Aufstemmen.

Bei den Hangübungen ist der Barren so hoch, daß im Hange mit gestreckten Armen und Beinen, die Füße den Boden nicht berühren.

1. Der Anhang: ist jeder Hang an den Händen oder Armen, wobei der Leib in aufrechter Stellung gestreckt niederhängt.

Der Handgriff am Barren kann hierbei sein:

a. Untergriff, wobei die Hände von unten — an der Außenseite — auf die Holme gelegt werden.
b. Angriff, die Hände auf der Innenseite der Holme.
c. Zwiegriff, wenn die eine Hand auf-, die andere untergreift.

Der Anhang kann ausgeführt werden:

a. mit gestreckten Armen } an beiden Armen in Unter-, Auf- und Zwie-
b. mit gebogenen Armen } griff und an einem Arm auf die Dauer.
c. Der Wechselhang mit gestreckten oder gebogenen Armen.
d. Der Hangwechsel — Hangkehre wechselhandig. —

1. vorw. r. l. Aus dem Anhang an beiden Armen läßt eine Hand los und stellt sich, während der Leib eine Kehrdrehung — Drehung vorw. — macht, neben die andere, welche dann

mit der Wendedrehung des Leibes — rückw. — den Platz der ersten einnimmt.

2. rückw. r. l. mit Wendedrehung anfangend.

1. 2. mit Unter-, Auf- und Zwiegriff:

a. einseitig, wobei nur eine Hand in Bewegung ist, während die andere feststeht, z. B. r. Hd. neben die l., Drehung vorw. und Rückgriff derselben mit Drehung rückw.

b. fortgesetzt nach derselben Seite r. l., r. l. oder wechselnd r. l., l. r.

e. Anhang mit vorgelegten Armen, wobei die Innenseite der Arme vor dem Leib auf den Holmen liegt und die Daumen innen sind, entweder Arme und Hände oder Ober- und Unterarme auf den Holmen, Hände gefaltet vor der Brust.

f. mit rückgelegten Armen. Die rückwärts aufgelegten Arme ruhen mit der Vorderseite auf den Holmen, Daumen außen.

g. mit Zwielage — vor- und rückgelegten Armen.

h. Oberarmhang mit seitw. ausgestreckten Armen.

i. Unterarmhang, im Ellenbogengelenk unter Griffs.

— Vereinigung der verschiedenen Hangarten, z. B. a. e. oder a. f. u. s. w. —

2. Der Abhang. Der Hang, wobei der Leib abwärts — die Füße höher als der Kopf — hängt.

A. An den Händen — ein Schwebehang zwischen beiden Armen. —

a. mit gebogenen Hüften. Aus dem Anhang werden die gestreckten Beine entweder geschlossen oder grätschend bis über den Kopf gehoben. Oberleib wagerecht.

b. gestreckt wie a., nur streckt sich der Leib senkrecht aus.

B. An den Beinen — Knieen, Kniehang. —

a. Abhang nach der Seite, Seitsitz auf einem Holm — Schultern holmgleich — Beine zwischen den Holmen. Die Fußspitzen werden unter den vorliegenden Holm gesteckt; die Arme heben sich über den Kopf und der Leib senkt sich rückw. nieder.

Zurück entweder mit Schwung der Arme, oder durch langsames Heben des Leibes, wobei die Arme seitw. oder über dem Kopf gestreckt sind, ohne und mit Last — Sandbeutel oder Hantel. Bei nicht zu hohem Barren können die Hände auf die Erde gesetzt werden, die Füße verlassen die untere Holmseite, und man überschlägt in den Stand vor den Händen.

b. Abhang in der Mitte, Kniehang mit Aufgriff, die Beine werden von innen so auf die Holme gelegt, daß dieselben sich im Kniebug befinden und der Leib gestreckt niederhängt.

C. An den Oberschenkeln — Oberschenkelhang. —

Aus dem Abhange gestreckt. Die Beine grätschen und die äuße-

ren Seiten der Oberschenkel legen sich fest an die innere Seite der Holme, Hände über den Kopf.

Aus dem Grätschsitz auf beiden Holmen in den Oberschenkelhang, die Beine gestreckt, der Oberleib senkt sich entweder vorw. — die leichtere — oder rückw. — die schwerere Art — in den Hang. Die Hände brauchen dabei nicht mitzuhelfen.

3. **Das Ziehklimmen** im Handanhange. Ein durch Ziehen und Beugen der Arme bewirktes Heben des Leibes, wobei der Kopf die Holme überschaut. Nach jedem Heben erfolgt ein vollkommenes Senken — durch Strecken der Arme — in den Hang. Unter-, Auf- und Zwiegriffs.

Im Handabhange mit gebogenen und gestreckten Hüften.

4. **Der Griffwechsel** auf der Stelle aus dem Anhange. Aus dem Ziehklimmen hervorgehend. Die Hde. werden plötzlich — indem die Arme durch schnelles Beugen den Leib in die Höhe schnellen — aus dem Untergriff — außerhalb — in den Aufgriff — innerhalb geführt. Eben so zurück in den Untergriff u. s. f. Auch mit Zwiegriff.

5. **Das Wippen** im Hange — Hangwippen — ist ein Vor- und Rückw.- oder ein r. u. l. Seitwärtsschwingen der Beine in allen Arten des Anhangs.

Bei dem gewöhnlichen Wippen beugt sich beim Vorschwunge der Leib in den Hüften und beim Rückschwunge im Rückgrate. Bei dem Seitwippen — seitw. — wird jedesmal der Arm und die Seite gebogen, nach welcher die Bewegung führt.

Das Wippen kann geübt werden:

a. mit gestreckten Armen } auch als Seitwippen.
b. mit gebogenen Armen }
c. mit vorgelegten Armen.
d. mit rückgelegten Armen.
e. in der Zwielage.
f. im Unterarmhange — auch als Seitwippen.
g. als Streckwippen durch die Mitte.

1. einfach vorw. rückw.

Anhang mit gebogenen Armen. Beim Rückschwung der Beine strecken sich die Arme und bleiben gestreckt, bis die Beine nach vorne sich heben, wo sie wieder gebogen werden. Rückw.: Die Arme strecken sich beim Vorschwung der Beine und beugen sich beim Rückschwunge.

2. Doppelt.

So wie die Arme sich beim einfachen Streckwippen nach vorn — während des Beinerhebens — beugen, strecken sie sich beim Fall derselben wieder, um beim Rückschwunge der Beine sich von Neuem zu beugen und zu strecken.

h. das Hockwippen, wobei die Kniee an die Brust gezogen werden und während des Wippen in dieser Lage verbleiben.
i. das Stoßwippen. Beim Vorschwung, Anzug der Kniee gegen die Brust und Ausstoß der Beine nach vorn; beim Rückschwunge in gleicher Art nach hinten.
k. das Aufsteunwippen am Ende des Barren. — s. Aufsteunen. — Beim Vorschwung der Beine kippt der Leib aus dem Rückstütz nieder in den Hang, um beim Rückschwunge wieder aufzukippen.

6. Das Hangeln. Fortbewegen im Hange.

A. Im Handanhange.

a. an den gestreckten Armen wechsel- und gleichhandig.
b. an den gebogenen Armen wechsel- und gleichhandig.
c. Hockhangeln wechsel- und gleichhandig. — Ein oder beide Kniee an die Brust gezogen.
d. Spreizhangeln wechsel- und gleichhandig. — Ein Bein wagerecht erhoben, das andere senkrecht.
e. Sitzhangeln wechsel- und gleichhandig. — Beine geschlossen oder grätschend rechtwinklig nach vorn erhoben. —

a.—e. Mit Unter-, Auf- und Zwiegriff.

f. mit Griffwechsel — Aus Auf- in Untergriff u. s. f. — wechsel- und gleichhandig. —
g. mit Hangwechsel — Kehr- und Wendedrehung — wechselhandig.
h. mit wechselnder Schenkelberührung — die loslassende Hand rührt an. —
i. mit Seitwippen. Aus h. hervorgehend, indem die Griffe langsam in großen Zwischenräumen gemacht werden, wobei der Leib seitwippt.
k. mit Halbkreisen der Arme, wobei die loslassende Hand im tiefen halben Kreise, an der Hüfte vorbei, nach vorn geführt wird. Vorwärts die leichtere, rückw. die schwerere Art.
l. das Wipphangeln mit gestreckten oder gebogenen Armen vorw. und rückw. nur gleichhandig. 1. Einfach nur vorw. oder rückw. 2. Doppelt einen Sprung vorw., einen rückw. ohne Zwischenschwung. Auch gegen die Bewegung der Beine, beim Vorschwunge Sprung rückw. und umgekehrt. — Nur von Geübteren zu üben. —
m. Streckwipphandeln — mit Streckwippen — einfach und doppelt nur gleichhandig.

B. Im Armhange.

a. im Unterarmhange.
b. auf den gebogenen Armen — Ober- und Unterarm S. 1. —
c. im Oberarmhange — auf den gestreckten Armen.

a. b. c. wechsel- und gleichhandig.

d. mit Aufkippen aus dem Hang, b. in den Unterarmstütz.

C. Im Abhange.

An den Händen mit gebogenen Hüften, Beine geschlossen, hokkend, gestreckt oder gegrätscht, wechsel- und gleichhändig vorw. und rückw. im Kniehange — Aufgriffs nur wechselbeinig. —

7. **Das Ueberschlagen** rückw. aus dem Stande oder Hange mit und ohne Wippen. Hände: Unter-, Auf- oder Zwiegriff. —

Bei dem Ueberschlagen aus dem Stande stößt ein Fuß ab, das andere Bein wird vorangeworfen, und indem das abstoßende B. sich anschließt, werden die Kniee gegen die Brust gezogen und bleiben in der Hocklage bis zum Rückw.-Niedersenken, um von Neuem abzustoßen.

Aus dem Hange darf nur in den Hang überschlagen werden — die Füße nicht auf die Erde kommen.

Mit rückgelegten Armen — aus dem Wippen — vorw. wobei das Ueberschlagen auf den Oberarmen erfolgt und die Hände nach vorn wieder auf die Holmen greifen.

Mit vorgelegten Armen rückw. auf die Oberarme überschlagend. Aus dem vorgelegten Armhang durch Abgleiten nach innen — in den Streckhang — rückw. überschlagen.

8. **Der Schwimmhang** aus dem Stande oder Hange. Ein Ueberschlagen rückw., wobei die Füße mit dem Rist auf die Holme geworfen werden, der Rücken gebogen und der Kopf in den Nacken gelegt wird. — Hang an beiden Händen und Füßen; auch an einer — l. — Hand und einem — r. — Fuße, holmlängs die leichtere, holmquer die schwerere Art.

An einem Holme aus dem Seitstande oder Hange. Die Füße werden auf der innern Seite der Hände auf den Holm gelegt, die Kniee zwischen die Arme gebracht und der Leib durch die Arme in den Hang bewegt. — Hang an Händen und Füßen. —

9. **Der Ueberschwung.** Ein Ueberschieben des Leibes über einen Holm aus dem Stande oder Hange.

a. Aus dem Querstande oder Hange mit Wippen. Beide Hände untergriffs auf beiden Holmen. Der Leib wird mit kräftigem Abstoß der Füße seitw. r. oder l. über den Holm in den Außenstand geworfen, wobei, wenn der Ueberschwung r. ist, die l. Hd. losläßt oder umgekehrt.

b. Aus dem Seitstande oder Hange außerhalb des Barren. — Der Durchschwung, Hände aufgriffs, die Beine — der Leib — wird unter dem Holme fort — auf welchem die Hände stehen — über den vorliegenden geworfen; die Hände lassen los und der Turner ist im Seitstande auf der anderen äußeren Seite des Barren, mit dem Rücken gegen denselben.

Durchschwung in den Knickstütz — Stütz rücklings, f. Stütz.

Die Hände stellen sich im Schwunge auf den Holm, über

welchem der Durchschwung gemacht worden, der Leib senkt sich in den Stütz auf beiden gebogenen Armen; die Füße werden rückw. auf den hinten liegenden Holm gelegt, worauf der Schwimmhang quer erfolgt.

Fortgesetzter Durchschwung mit Knickstützwechsel. Durchschwung in den Knickstütz rücklings, Kehrdrehung — vorw. — in den Knickstütz vorlings, Durchschwung u. s. f.

Eine dem Ueberschwung ähnliche Bewegung ist der Aufschwung in den Grätschsitz, aus dem Querstande oder Hange in der Mitte des Barren, Hände untergriffs. Die Beine werden — wie zum Ueberschlagen rückw. — nach vorn — in den Abhang gestreckt — gehoben, aus welchem der Leib, indem die Beine grätschen, durch schnelles Heben mit Griffwechsel der Hände — aus Unter- in Aufgriff — in den Grätschsitz geführt wird.

10. Das Heben der gestreckten Beine nach vorn — ohne allen Schwung — ein- oder beidbeinig, in oder über die wagerechte Lage, bei gestreckten oder gebogenen Armen.

Das Ueberheben. Ein Ueberschlagen rückw. aus dem Heben vorw.

Die Wage aus dem Ueberheben rückw. Ein Heben des Leibes nach vorhergegangenem Ueberschlagen — von unten in die wagerechte Lage — das Anschweben. — Auch durch Senken von oben in die Wage.

Mit vorgelegten Armen vorw. Heben des gestreckten Leibes gegen die wagerechte Lage.

Mit rückgelegten Armen rückw. Das Verharren in der wagerechten Heblage — Wage aus dem Heben rückw.

Das Ueberheben vorw. aus dem Heben rückw. mit rückgelegten Armen.

Die Wage — holmlängs, an einem Holm — in einem Knie mit untergesetzter Fußspitze des anderen Beines.

Die Wage — holmquer — in einem Knie. Der r. Kniebug auf dem Holm, die l. Fußspitze unter dem vorliegenden Holm. Leib und Bein wagerecht gestreckt, Arme auf der Brust oder über den Kopf.

11. Das Niederlassen in der Streckage, Füße auf der Erde, $\frac{3}{4}$ — 1 Leibeslänge vom Barren, Hände auf beiden Holmenden — längs — oder auf einem Holm neben einander — quer — vorlings, Füße fest, Arme gestreckt, Niederlassen durch Beugen der Arme bis zum Anmunden der Hand oder der Holme, oder bis in den Streckhang — mit gestreckten Armen — und Aufstemmen mit gebogenen oder gestreckten Armen.

Auch mit einer Hand am Holm, die andere um das Hand-

gelenk. In der Mitte des Barren als Vorbeugen, Hände untergriffs, Füße unter den Händen.

12. Das Aufstemmen. Das durch Ziehklimmen und Aufkippen in den Stütz gelangen.

a. wechselarmig, am Ende und in der Mitte des Barren, Hände aufgriffs.

b. gleicharmig am Ende des Barren.

Ohne und mit Wippen als Schwungstemmen. Beim Rückschwung der Beine aufkippen und aufstemmen.

B. Stützübungen.

1. Der Stütz.
2. Das Niederlassen u. Erheben.
3. Das Heben.
4. Das Hüpfen.
5. Das Wippen.
6. Das Handeln.
7. Die Kehre.
8. Die Wende.
9. Die Grätsche.
10. Die Schere.
11. Der Schwimmhang.
12. Die Hocke.
13. Der Knieprung.
14. Das Ueberschlagen.
15. Das Handstehen.
16. Der Kreis.
17. Der Bratenwender.

1. Der Stütz. Stütz ist das durch Stemmen der Arme bewirkte Aufrechthalten des gestreckten Leibes in aufrechter Haltung und im Zustande der Ruhe. Die Arme können hierbei gestreckt oder gebogen sein, oder mit den Unterarmen auf den Holmen ruhen.

Der Stütz kann demnach sein:

a. Streckstütz — Arme gestreckt.

Querstütz, Hände auf beiden Holmen, Seitstütz — vorl. u. rücklings — Hde. auf einem Holm.

b. Unterarmstütz.

1. längs: die Arme ruhen in der Längenrichtung auf den Holmen; Daumen innen.
2. quer: die Arme liegen quer auf den Holmen, die Hände vor der Brust — gefaltet. —

c. Knickstütz, mit gebogenen Armen, so daß die Ellenbogen nach oben gerichtet sind. — Quer- und Seitstütz vorl. und rückl. —

d. Zwiestütz: Ein Arm Unterarmstütz, der andere Knickstütz, oder Unterarmstütz längs und quer.

Der Stützwechsel im Streckstütz.

a. Stützwechsel aus dem Streckstütz in den Unterarmstütz; aus dem Unterarmstütz in den Streckstütz.

b. Stützwechsel aus dem Streckstütz in den Knickstütz; aus dem Knickstütz in den Streckstütz.

c. Stützwechsel aus dem Knickstütz in den Unterarmstütz; aus dem Unterarmstütz in den Knickstütz.

d. Stützwechsel wechselhandig. Aus dem Querstütz auf beiden Holmen u. s. w.

e. Stützwechsel gleichhandig als Stützkehre. Eine Drehung u. s. w.

Der Knickstützwechsel.

a. wechselhandig vorw. u. rückw. aus dem Quer- in den Seitstütz und aus dem Seitstütz vorlings in den rücklings.

b. gleichhandig als Knickstützkehre mit Wippen, beim Vorschwung der Beine Umsprung vorw. Beim Rückschwunge rückw. die schwerere Art.

Die Stützkehre mit Knickwippen durch die Mitte. Rückw. vorw.

Die Stützkehre aus dem Unterarmstütz längs, mit Aufstemmen beim Vorschwunge.

2. **Das Niederlassen und Erheben.** Das Herabsenken des Leibes aus dem Streckstütz durch Beugen der Arme und Wiedererheben durch Strecken derselben.

a. Das Auschultern vorlings. Berühren des Holmes mit der Schulter.

b. Das Anmunden: — Berühren des Holmes mit dem Munde. —

1. vor der Hand;

2. an den Daumen;

3. hinter der Hand. Mit Niederkippen eines Armes, während der andere im Knickstütz bleibt, über und unter dem Arm.

c. aus dem Streckstütz in den Unterarmstütz und Aufkippen wechsel- und gleicharmig.

d. aus dem Streckstütz in den Oberarmhang — Hände an den Holmen — und wieder in den Stütz.

Aus dem Unterarmstütz quer in den Oberarmhang und Aufkippen, Hände vor der Brust.

Aus dem Knickstütz in den Oberarmhang.

3. **Das Heben:** Im Streckstütz.

a. vorw. wechsel- und gleichbeinig.

Die Schwebe: das Verharren des gehobenen Beines über dem Holm.

1. mit einem Beine r. od. l.

2. mit beiden Beinen:

geschlossen über einem Holm.

grätschend über beiden Holmen.

1. u. 2. als Schwebewechsel.

b. rückw. Hüften gebogen — gleichbeinig.

Die Schwebe:

1. über einem Holm. Aus dem Heben wird ein Bein nach außen über den Holm geführt, der Stützarm steht im Spalt. — Stützend auf beiden oder nur auf einem Arm. —

2. die Grätschschwebe über beiden Holmen.

3. die Seitschwebe außen. Aus dem Streckstütz in der Mitte wird das r. — l. — Bein rückw. nach außen und mit Kehrdrehung des Leibes — rechts vorw. — wieder über den Holm geführt, die r. — l. — Hd. verläßt dabei ihren Platz nicht, die r. — l. — stützt den schwebenden Leib. Zurück auf demselben Wege.

1. u. 3. als Schwebewechsel.

rückw.: Hüften gestreckt — gleichbeinig.

Die Wage aus dem Heben rückw., wobei die Arme sich beugen und die Hände so aufkippen, daß nur der vordere Theil der Hand — zwischen Daumen und Zeigefinger — den Leib stützt.

Die Wage mit untergesetzten Ellenbogen, zwischen den Holmen; die Hände wenden sich stark nach außen. —

S. Schwingen. — Auch auf einem Holm längs, auf beiden und einem Arm.

Die Wage quer über einem Holm, auf einem untergesetzten Arm mit vorstehendem anderen und auf einem Arm mit vor dem Kopf gestrecktem anderen.

Der Wagewechsel. Aus der Wage rechts in die auf dem l. Arme.

Der Drehling. — S. Schwingen — mit Kehre und Wende.

c. das Heben der Beine im Unterarm- und Knickstütz.

d. das Heben rückw. im Knickstütz.

4. Das Hüpfen. Fortgesetztes Springen aus dem Stand in den Streckstütz, wobei die Hände entweder feststehen, oder im Sprunge aufgreifen, am Ende und in der Mitte des Barren.

a. am Ende des Barren, mit Vorschwung der Beine. Hände fest! Im Aufsprunge heben sich die Beine — im Schwunge — nach vorn wagerecht oder darüber, während die Arme sich strecken, beim Rückschwunge geschieht der Niedersprung, und ohne Zwischensprung der neue Aufsprung.

b. ohne Vorschwung, mit feststehenden Händen. Die Beine dürfen hierbei nicht nach vorn schwingen, sondern strecken sich nach dem Aufsprunge rückw.

c. mit springenden Händen in der Mitte des Barren ohne Vorschwung. Die Hände werden erst auf die Holmen gestellt, wenn der Leib im Aufsprunge sich über dieselben hebt.

d. das Drehhüpfen — wie c. — mit Kehr- und Wendedrehung nach dem Aufsprunge vor dem Handaufsetzen.

Schulter-, Mund-, Scheitel- und reichhoch sind die Barrenstellungen, an denen das Hüpfen zu üben ist.

5. Das Wippen. Die Hilfe wird nur an den Armen gegeben, r. Hd. Daumen oben am l. Oberarme, l. Hd. in derselben Lage

am Unterarme; bei sehr Schwachen lege man die obere Hand dicht unter die Achselhöhle, um dadurch die Stützkraft zu mehren; sonst achte man nur darauf, daß die Arme sich nicht beugen und durch den, aus der entgegengesetzten Handstellung der Helfenden hervorgehenden Druck, gestreckt bleiben. Anfänglich nur kleine Schwingungen — als Kurzwippen — später höhere — als Hochwippen — wobei die Beine rückw. sich weit über den Kopf erheben — bis zur senkrechten Lage steigen. — Der Kopf muß in den Nacken gelegt werden, um dadurch das Ueberschlagen zu hindern. Fangen die Arme an zu schwanken oder zu zittern, so höre man auf.

A. Im Streckstütz.

1. Das Streckstützwippen.
2. Das Grätschwippen. Die Beine grätschen bei jedem Rück- und Vorschwunge.
3. Das Seitwippen. — Die Hände stehen vor einander auf beiden Holmen, die Schultern in der Holmlinie.
4. Das Hockwippen. Die Beine werden in die Hocklage gegen die Brust gezogen und bleiben während des Wippen in derselben Lage.
5. Das Spreizwippen. Ein Bein spreizt — im Vorschwunge — aufwärts.
6. Das Winkelwippen aus dem Heben rückw. — Hüften gebogen. — Der Leib bleibt in der erhobenen Winkellage während des Wippen.
7. Das Stoßwippen. Die Beine werden im Wippen in die Hocklage gegen die Brust gezogen und strecken sich durch den Stoß aus. Beim Vorschwunge vorw., beim Rückschwunge rückwärts.
8. Das Steifwippen, wobei der Leib ganz gestreckt bleibt — beim Vorschwunge sich nicht in den Hüften beugt — u. sich nur in den Schultern bewegt. Ist mit Vorsicht zu üben.
9. Das Anschulterwippen. Die Schultern sollen während des Wippen vor den Händen die Holme berühren. Die Hände kippen — wie bei der Wage — auf.
10. Das Knickwippen am Ende des Schwunges.

a. vorw. Beim Vorschwunge der Beine, sobald dieselben über die wagerechte Lage steigen, beugen sich die Arme, um sich schnell wieder zu strecken. — Eins der schwereren Wippen, die Arme beugen sich anfangs unmerklich, später bei größerer Uebung bis zu einem großen stumpfen Winkel. — Beim Rückschwung der Beine müssen die Arme schon wieder gestreckt sein.

b. rückw. Während die Beine sich rückw. über die wagerechte Lage erheben, beugen sich die Arme — Kopf im Nacken — so, daß die Schultern beinahe die Holme berühren; senken sich die Beine, strecken sich die Arme.

c. doppelt. Vereinigung der einfachen Knickwippen vorw. und rückwärts. — Beim Vorschwunge vorw., beim Rückschwunge rückw. knickend.

11. Das Zusammenschlagwippen. Beide Arme stoßen im Rückschwunge der Beine stark ab, schlagen an einander und greifen wieder auf die Holme.

12. Das Abwippen, ein Abspringen aus der Wippe, wobei jedoch der Leib nicht zu hoch geführt werden darf, weil sonst der Abstoß der Hände den Oberleib nicht stark genug heben kann und leicht das Fallen möglich ist. Das Abwippen vorw. ist seiner Gefährlichkeit wegen zu vermeiden. Mit Umdrehen, wobei im Absprunge rückw. der Leib durch eine Wendedrehung und Loslassen einer Hand in die Kehrlage geführt wird. Die Drehung muß plötzlich und dann gemacht werden, wenn die Beine über der wagerechten Lage sind. Im Niedersprunge Rücken gegen den Barren r. l. —

B. Im Unterarmstütz.

1. Unterarmstützwippen wie A. 1.
2. Grätschwippen wie A. 2.
3. Hockwippen wie A. 4.
4. Stoßwippen wie A. 7.
5. Steifwippen wie A. 8.
6. Anschulterwippen wie A. 9 — Beim Vorschwunge der Beine berühren die Schultern auch rückw. die Holme. —
7. Aufkippwippen aus dem Unterarmstütz längs — Hände auf beiden Holmen — in den Streckstütz.

a. rückw. Beim Rückschwung der Beine kippen beide Arme gleichmäßig auf und fallen beim Vorschwunge wieder in den Unterarmstütz, um dann von Neuem das Aufkippen zu beginnen.

b. vorw. Beim Vorschwunge aufkippen beim Rückschwunge nieder.

8. Aufkippwippen aus dem Oberarmhang in den Unterarmstütz quer, Hände vor der Brust. Beim Rückschwunge auf beim Vorschwunge nieder.

C. Im — u. durch den — Knickstütz.

1. Knickstützwippen. Die Arme bleiben gebogen.
2. Knickwippen durch die Mitte.

a. einfach — aus dem Streckstütz —

vorw. Sobald die Beine — im Rückschwunge — über die wagerechte Lage sich heben — noch im Steigen sind — beugen sich die Arme, der Leib senkt sich — Kopf im Nacken — und schwingt mit gebogenen Armen durch die Mitte nach vorn, wo sich die Arme, während des Erhebens der Beine, strecken. Der Rückschwung geschieht mit gestreckten Armen.

rückw. Im Vorschwunge beugen sich die Arme, der Leib

schwingt durch die Mitte mit gebogenen Armen und strecken sich dieselben beim rückw. Erheben des Leibes.

Man achte darauf, daß das Beugen der Arme rückw. sowohl als vorw. immer dann geschieht, wenn die Beine sich über die wagerechte Lage erheben.

b. doppelt.

Knickwippen durch die Mitte vorw. und sogleich, nachdem sich die Arme beim Vorschwung der Beine gestreckt haben, Knickwippen rückwärts.

Es lassen sich noch viel Veränderungen durch Vereinigung der angeführten Bewegungen bewerkstelligen. Z. B. Wippen, ein Arm Unterarmstütz längs oder quer, der andere Knickstütz u. s. w.

6. Das Handeln, Fortbewegen auf den Händen in allen Stützarten, wobei der Leib entweder ruht oder in Bewegung ist. — Hilfe an den Armen, wie beim Wippen.

A. Im Streckstütz.

1. vorw. rückw. seitw. wechsel- und gleichhandig.
2. Mit Schulterberühren. Die Hand, welche vorgreift, berührt vor dem Niedergriff die Schulter — nur wechselhandig — vorw. rückw.
3. Mit Holmberühren, wobei die Hand an den entgegengesetzten Holm anhandet und dann vorgreift — nur wechselhandig vorw. rückw.
4. Das Spreizhandeln. Das r. oder l. Bein spreizt, wenn die r. od. l. H. vorgreift; gleichzeitig r. Hd., r. B., ungleichzeitig r. Hd., l. B. vorw. u. rückw., nur wechselhandig.
5. Das Schwebehandeln. In der Schwebe nach vorn. Ein oder beide Beide werden in die Schwebe gehoben und bleiben während des Handelns darin; wechsel- und gleichhandig, vorw. u. rückw.

   Grätschhandeln — Beine in der Grätschschwebe vor den Händen, wechsel- und gleichhandig, vorw. und rückw.

   Im Heben rückw.: Hüften gebogen — geschlossen und grätschend über einem oder beiden Holmen — vorw. rückw.
6. Das Hockhandeln. Beine in der Hocklage; wechsel- u. gleichhandig vorw. und rückw.
7. In der Strecklage, Hde. u. Füße auf dem Barren, Arme und Leib gestreckt; vorlings — Gesicht nach unten — vorw. rückw., wechsel- u. gleichhandig. Rücklings — Gesicht oben, der Rücken dem Barren zugewendet, Füße mit der Außenseite auf den Holmen, Leib gestreckt. Vorw. rückw.
8. Mit Kehr- und Wendedrehung im Stützwechsel vorw. und rückw. wechselhandig.
9. Mit Kreisen — S. Kreis, — gleiche Arm- und Beinbewegung, vorw. u. rückw.

a. Mit Armkreisen. Der Arm kreiset vorw. oder rückw. im Vor- oder Rückgriff der Hand.

b. mit Beinkreisen. Während die r. Hd. vorgreift, kreiset d. r. B. vorw.; mit Kreis rückw.; rückw. handeln die schwerere Art. Auch aus dem Stande durch Aufschwung, Kreis, Vorgriff, Niedersprung u. s. f. Nur wechselhandig.

10. Das Wipphandeln. Einfach nur vorw. oder rückw. Beim Vorschwunge der Beine, Sprung der Hde. vorw. Beim Rückschwung rückw. Auch gegen den Schwung — beim Rückschwunge der Be. Sprung vorw. — Nur glchhdg. Doppelt: ein Sprung vorw., einer rückw.

11. Das Handgehen, ein Handeln im Handstehen mit gestreckten Armen, rückw.

12. Das Knickwipphandeln. Am Ende des Schwunges knickwippen.

a. Einfach — Nur vorw. od. rückw.

b. Doppelt.

Mit Vorsicht auch gegen das Knickwippen. — Beim Knickwippen rückw. Sprung vorw.

B. Im Unterarmstütz.

1. Das Fortgleiten im Unterarmstütz längs, nur wechselarmig. Im Querstütz wechsel- und gleicharmig, vorw. und rückw.

2. Mit Aufkippen wechsel- und gleicharmig vorw. und rückw.

3. Das Wippgleiten im Unterarmstütz längs vorw. und rückw. mit dem Schwunge. Einfach und doppelt.

4. Mit Aufkippwippen, nur gleicharmig mit und gegen das Aufkippen vorw. und rückw.

5. Mit Aufkippwippen aus dem Oberarmhang in den Unterarmstütz quer.

6. Das Fortgleiten rückw. im Armstehen. — S. Armstehen. —

C. Im Knickstütz.

1. wechsel- und gleichhandig vorw. u. rückw.

2. Mit Kehr- und Wendedrehung vorw. und rückw. wechselhandig.

3. Mit Knickstützwippen. Einfach und doppelt vorw. und rückwärts.

4. Mit Knickwippen durch die Mitte. Einfach und doppelt vorw. und rückw.

7. **Die Kehre** — S. Schwingen — aus dem Wippen und als Erschwerung aus dem Heben vorw. Die l. Hand stellt sich bei der Kehre r. auf die Stelle der r. Hd. Die Hilfe immer auf der Seite, wohin der Sprung führt.

1. aus dem Streckstütz mit Wippen.

Kehre aus dem Sitz. — ohne Zwischenschwung. —

a. aus dem Reitsitz zur Kehre — vor der Hand. Sitz l. Kehre r.

b. aus dem Innenquersitz vor der Hand, — beide Beine zwischen den Holmen. — Sitz l. Kehre r. —
c. aus dem Außenquersitz, v. d. Hd.
2. aus dem Stande.
3. aus dem Unterarmstütz längs.
4. aus dem Knickstütz.
5. mit Knickwippen durch die Mitte.
6. Hockkehre — aus dem Hockwippen.
7. Drehkehre. Kehre r., über den Holm, Drehung l. gegen den Barren, die r. Hand stellt sich während der Drehung wieder auf den Holm.
a. aus dem Reitsitz zur Kehre.
b. aus dem Innenquersitz.
c. aus dem Außenquersitz.
d. aus dem Unterarmstütz längs mit Aufkippen vorw.
e. aus dem Knickstütz.
f. mit Knickwippen durch die Mitte.
8. von der Seite des Barren über einen oder beide Holme aus dem Stande und mit Anlauf.
a. über beide Holme mit gradem od. schrägem Anlauf und Absprung beider oder eines Fußes — als Fechtsprung mit Aufsatz einer Hand — Aufsetzen beider Hände auf einem Holm.
b. aus dem Stande oder mit gradem Anlauf und Aufsprung, in den Stütz zwischen den Holmen. — Kehre in den Stütz. — Beide Hände auf einem Holm. Im Sprunge stellt sich die r. Hand — nachdem die l. die Beine durchgelassen und wieder aufgegriffen hat — auf den Nebenholm. R. u. l. einund wechselseitig.

Der Sitzwechsel zur Kehre mit und ohne Zwischenschwung der Beine kann gemacht werden:

a. im Reitsitz — auf einem Holm vor d. Hd., einseitig nur r. oder l., wechselseitig r. u. l.
b. im Quersitz immer r. l. — Innenquersitz — ohne u. mit Niedersprung und Fortbewegen vorw. u. rückw.
c. im Quersitz außen — Außenquersitz — mit Zwischenschwung ein- u. wechselseitig; ohne Zwischenschwung nur wechselseitig.
a. u. c. verbunden, aus dem Reitsitz in den Außenquersitz und umgekehrt.
d. mit Kehrdrehung, wobei das l. Bein im Vorschwunge mit r. Vorw.- — Kehr — Drehung in den Wende-Reitsitz vor der r. Hand geführt wird.

8. Die Wende — S. Schwingen — aus dem Wippen und als Erschwerung aus dem Heben rückw. Im Rückschwunge wird bei der Wende r. die l. Hd. auf die Stelle der r. gesetzt u. umgekehrt.

Je höher die Beine steigen — sich der senkrechten Lage nähern — um so schöner. Der Kopf muß in den Nacken gelegt werden, um das Ueberschlagen zu hindern.

1. aus dem Streckstütz — mit Wippen. —
2. aus dem Stande — nur an schulterhohen Barren. —
3. aus dem Unterarmstütz.
4. aus dem Knickstütz.
5. mit Knickwippen durch die Mitte.
6. Hockwende aus dem Hockwippen.
7. Winkelwende aus dem Winkelwippen.
8. Drehwende. S. Schwingen. Bei der Wende r. Drehung r. rückw., r. Hd. fest. Drehwende am Ende des Barren. Gesicht nach außen. Hochwippen. Sobald die B. bei gestreckten Armen sich erheben, erfolgt bei der Wende r. eine r. Drehung des Leibes, wodurch man in den Stand vor dem Barren gelangt, Blick holmlängs, Hände auf einem Holm.
9. Als Seitensprung vom Stande und mit Anlauf in den Stütz zwischen den Holmen oder über beide Holme mit Aufgriff beider Hände auf einen oder beide Holme.

Sitzwechsel zur Wende nur im Streckstütz.

a. mit Reitsitz hinter der Hand — ein- und wechselseitig mit und ohne Zwischenschwung.
b. mit Innenquersitz — hinter der Hand. —
c. mit Außenquersitz — hinter der Hand. —
a. und c. verbunden: aus dem Reitsitz in den Außenquersitz u. s. f.
d. mit Wendedrehung. Beim Rückschwunge wird das l. Bein über den Holm der r. Hd., mit r. rückwärts — Wende — Drehung in den Kehr-Reit-Sitz hinter der Hand geführt.

Zusammengesetzte Kehr- und Wendebewegungen.

1. Der Halbmond.
   a. vorw. Außenquersitz zur Wende, Kehre über denselben Holm.
   b. rückw. Außenquersitz zur Kehre, Wende über denselben Holm.
   a. b. auch mit Reitsitz zur Kehre und Wende und mit Drehkehre und Drehwende.
2. Die Schlange.
   a. vorw. Außenquersitz zur Wende r. Kehre links über den Nebenholm.
   b. rückw. Außenquersitz zur Kehre r., Wende links über den Nebenholm.
   Auch mit Reitsitz und mit Drehkehre und Drehwende.
3. Sitzwechsel zum Halbmond und zur Schlange vorw. und rückw. mit Reitsitz, mit Innen- und Außenquersitz, mit Kehr- und Wendedrehung und Reitsitz.

9. Die Grätsche, ähnlich der beim Schwingen, sie ist hier zwiefacher Art.

a. Aus dem Stütz, am Barrenende, Gesicht nach außen.

1. vorw. aus dem Streckstütz mit Wippen. Beim Rückschwung der Beine grätschen dieselben über den Holmen, die Hände stoßen stark ab, lassen die Beine durch, und man gelangt in den Stand vor dem Barren, Rücken gegen denselben. Die Hilfe wird seitw. neben den Holmenden stehend, bei Anfängern mit Ergreifen der Turnkleider vor der Brust und Mitheben im Absprunge, bei Geübteren nur durch Vorhalten des Armes gegeben.

Aus dem Unterarmstütz mit Aufkippen.

Aus dem Knickstütz.

Mit Knickwippen durch die Mitte.

Aus dem Handstehen.

Grätsche aus dem Stütz in den Stütz in der Mitte des Barren mit Wippen.

Aus dem Streckstütz in denselben.

Aus dem Unterarmstütz mit Aufkippen in den Streckstütz.

Aus dem Stande in den Stütz.

2. Rückwärts aus dem Streckstütz am Ende des Barren, Gesicht innen. Beim Vorschwunge grätschen, Sprung durch die Arme in den Stand. Hilfe hinter dem Turner.

b. In den Stütz mit Anlauf oder aus dem Stande. Anlauf, Aufsprung mit beiden Füßen. Aufsetzen beider Hände auf die Holme, die grätschenden Beine werden über die Holme durch die Arme geführt, und man befindet sich dann im Streckstütz.

Aus dem Stande fortgesetzt, wobei der Niedersprung Aufsprung wird.

Sitzwechsel mit Grätschen vorw. u. rückw. Stütz am Ende des Barren, Gesicht innen, Grätschsitz vor den Händen; Die Hände greifen vor den Beinen auf die Holme, die Beine werden rückw. zwischen die Holme und wieder vorw. auf dieselben — in den Grätschsitz — geführt u. s. f.

Rückw. Grätschsitz hinter den Händen, Rückgriff mit den Händen, Grätschsitz u. s. f. — Anfangs auf der Stelle. —

Das Reiteln, ein Fortbewegen im Grätschsitz, Hände auf den Hüften. Wechsel- und gleichbeinig vorw. und rückw.

10. Die Schere. — S. Schwingen. — Ueber beide und einem Holm.

Rückw. aus dem Streckstütz. Beim Rückschwung der Beine Schere in den Grätschsitz auf beiden Holmen, die Hände wechseln während der Drehung, Rückschwung, Schere u. s. f., r. u. l. wechselnd.

Aus dem Knickstütz mit Knickwippen durch die Mitte.

Vorw. Nur von geringem Werthe.

Scherstützwechsel rückw. über einem Holm. Hde. fest.

11. Der Schwimmhang — längs — Streckstütz am Ende des Barren. Gesicht nach außen. Die Füße werden mit dem Rist auf die Holme gelegt und man schiebt bei feststehenden Händen den Leib rückw. und senkt ihn, indem die Arme sich fest anschließen, in den Hang. Arme und Beine gestreckt, Rücken hohl, Kopf gehoben. Zurück durch Ziehklimmen und Aufstemmen — wechsel- und gleichärmig — in den Streckstütz. Auch an einer Hand und Fuß, r. Hd., l. Fuß. Hilfe durch Heben unter der Brust beim Aufstemmen.

Quer: Hände auf einem Holm, Füße grätschend auf dem andern. Einsenken und aufstemmen. Zur Hilfe werden die Füße fest gehalten, um das Abgleiten zu hindern.

Hangeln im Schwimmhang längs, mit Auf- oder Untergriff, wechsel- und gleichhandig, vorw. u. rückw.

12. Die Hocke aus dem Innensitz auf einem Holm. Die Hände stehen aufgriffs neben dem Leib, die Kniee werden gegen die Brust gezogen, Sprung über den vorliegenden Holm in den Außenstand, wobei die Hände stark abstoßen.

13. Der Kniesprung — S. Schwingen. — Knieend auf einem Holm, Sprung über den vorliegenden in den Stand.

14. Das Ueberschlagen mit Wippen, aus dem Stütz in den Stand oder Grätschsitz auf den Holmen. Die Hilfe wird wie beim Wippen gegeben; nur muß die am Oberarm haltende Hand umgewendet werden, so daß der Daumen unten liegt, um beim Ueberschlagen leichter folgen zu können.

A. Aus dem Streckstütz.

1. auf die Oberarme fallend, vorw. und rückw. in der Mitte des Barren. Die Hände können hierbei mit den Daumen neben die Finger gestellt werden, um dadurch das Abgleiten zu erleichtern. — Wippen mit nachgebenden Armen, sobald die Schultern sich den Holmen nähern, gleiten die Hände nach außen ab, und es erfolgt ein Fall auf die Oberarme und Ueberschlagen vorw.

Beim Ueberschlagen rückw. müssen die Arme sich seitw. strecken.

2. rückw. aus dem Stütz in den Hang fallend, ohne Wippen. Die Arme werden fest an den Leib geschlossen, die Beine heben sich nach vorn, und der Oberleib senkt sich rückw. zwischen die Holme. Die Hilfe wird so gegeben, daß man die eine Hand unter die Holme schiebt, während die andere um das Handgelenk des Ueberschlägers gelegt wird.

3. vorw. mit nachgebenden Armen und Wippen am Ende und in der Mitte des Barren. Hilfe an den Armen.

4. vorw. mit gestreckten Armen. Bei der Hilfe legt sich die

obere Hand an die Schulter, so daß der Daumen unter der Achselhöhle und die Finger auf der Schulter liegen.

3. u. 4. auch seitlängs vorw. über einen Holmen.

5. aus dem Grätschsitz, am Ende des Barren, in den Stand. Hände vor den Schenkeln auf den Holmen. Die Beine werden im Sitze schwingend bewegt. Ueberschlag vorw. mit nachgebenden Armen.

6. Aus dem Grätschsitz in denselben, in der Mitte des Barren. Arme über dem Kopf erhoben, Fall auf die Oberarme, überschlagen vorw. oder rückw. in den Sitz.

7. Aus dem Stande in den Stand oder Sitz, am Ende des Barren, Hände auf den Holmen, Gesicht innen, Aufsprung, Fall auf die Oberarme, Ueberschlag vorw.

8. Die Rolle, ein fortgesetztes Ueberschlagen durch Fallen auf die Oberarme.

aus dem Sitz in den Sitz vorw. rückw. — wie 6.

aus dem Stand in den Stand vorwärts und rückwärts — wie 7. —

9. Aus dem Grätschsitz mit Durchgriff. Die Arme werden über den Kopf erhoben und bewegen sich mit heftigen Schwunge zwischen die Holme und die Schenkel, und von unten — Untergriffs, Hände an der Außenseite der Holme — dieselben zu ergreifen. Der Oberleib senkt sich, die Beine werden geschlossen und der Ueberschlag erfolgt vorw. in den Stand. Die Hilfe während des Niedergehens erst an den Schenkeln, später an den Armen.

Dasselbe als Umschwung aus dem Grätschsitz in denselben vorw., rückw., wobei die Beine stark gestreckt und fest an den Holmen liegen bleiben und die Arme im Erheben des Oberleibes auf die Holme greifen und mithelfen. Hülfe an den Schenkeln und durch unter die Holme greifen, an der Brust. — S. Hangübungen Oberschenkelhang und Aufschwung in den Grätschsitz. —

Auch als Rolle von Ort.

10. Rolle rückw. aus dem Stütz mit Aufstemmen. Ein fortgesetztes Ueberschlagen rückw. durch Fallen auf die Oberarme beim Herabsenken der Beine werden die Hände auf die Holme gestellt, Aufstemmen in den Knickstütz und beim Vorschwung der Beine rückw. überschlagen.

Rolle vorw. mit Aufstemmen. Der Ueberschlag führt erst in den Hang mit vorgelegten Armen, dann Aufstemmen und so fort.

11. Ueberheben aus dem Heben rückw. Hüften gebogen, wobei die Arme durch Beugen mithelfen.

12. Ueberheben aus dem Heben rückw. gestreckt. Das Heben und Aufkippen der Hände wie bei der Wage aus dem Heben.
13. Das Abburzeln ein Ueberschlagen rückw. aus dem Querliegen rücklings auf beiden Holmen, Hände neben den Schenkeln. — S. Schwingen. — Die Hände halten fest, bis die Beine im Senken sind. Hilfe an den Armen und durch Auflegen einer Hand auf die Brust.

B. Aus dem Unterarmstütz.

1. durch Fallen auf die Oberarme, mit Wippen, vorw. und rückwärts.
2. Durch Fallen rückw. in den Hang ohne Wippen. Im Heben der Beine vorw., gleiten die Arme nach innen ab.
3. mit Aufkippen vorw. am Ende des Barren, aus dem Aufkippwippen.

1. u. 3. auch über einen Holm.

4. Ueberheben mit Aufkippen aus dem Heben rückw., Hüften gebogen.

C. Knickstütz-Ueberschläge.

1. aus dem Knickstützwippen vorw.
2. mit Knickwippen, durch die Mitte, rückw., Ueberschlag vorw. mit Knickwippen durch die Mitte vorw., Ueberschlag rückw. mit Fall auf die Oberarme, in den Stand oder Sitz.
3. Ueberheben.

15. Das Handstehen ein Verweilen in Mitten der Ueberschlagbewegung, wo die Arme den Leib in der umgekehrten Stellung erhalten. Hilfe wie beim Ueberschlagen.

1. mit gebogenen Armen aus dem Wippen und Ueberheben.
2. mit gestreckten Armen aus dem Wippen.

Das Armstehen, dem Handstehen ähnlich, nur daß die Unterarme den Leib tragen.

1. aus dem Unterarmstützwippen und Fall auf die Oberarme, wobei jedoch die Hände sich an die Holme legen.
2. aus dem Hangwippen mit rückgelegten Armen. — S. Hangübung. —

Das Genickstehen — Oberarmstehen — aus dem Abburzeln, der Leib ruht auf den Oberarmen und Nacken, Hände fest. Hilfe wie beim Abburzeln.

Das Kopfstehen, Hände auf den Holmen, Wippen, Kopfstehen vor der Hand auf dem Holm.

16. Der Kreis. — S. Schwingen — Hilfe am Standarm.

A. am Ende des Barren, aus dem Stande und Stütz.

a. wechselbeinig vorw. und rückw. über einen Holm in den Stütz, oder beide Holme in den Stand.
b. gleichbeinig.

1. mit geschlossenen Beinen über einen Holm, aus dem Stand als Kehre in den Stütz, oder über beide Holme als Doppelkehre in den Stand.
2. mit grätschenden Beinen als Grätsche in den Stütz. — S. Grätsche. —

B. von der Seite über einen Holm.

a. wechselbeinig mit Wendeauf- und Kehrabsitzen und umgekehrt; mit Wende — l. — in den Stütz zwischen den Holmen und Kreis über den Holm l.

b. gleichbeinig,
1. als: Wende-Kehre, Wende l. über den Holm; d. l. Hd. stellt sich auf den Nebenholm, und Kehre, Drehkehre
2. oder Kehr-Wende. Erst als Kehre in den Stütz zu üben.
1. 2. vom Stande oder mit Anlauf. — Auch als Schlange. —

C. in der Mitte des Barren.

1. mit einem Beine vorw. rückw. aus dem Stande oder Stütz.
2. mit einem Beine, Hangbein außen. Das Hangbein wird rückw. in die Reitschwebe geführt und bleibt dort, während das andere vorw. oder rückw. kreiset.
3. mit beiden Beinen — geschlossen — vorw. und rückwärts aus dem Stütz.
4. mit beiden Beinen — grätschend — als Grätsche aus dem Stütz in den Stütz — vorw.
5. mit beiden Beinen aus dem Reitsitz, der Schwebe hinter der Hand, oder dem Wendesitz über einen Holm in den Stütz oder über beide Holme in den Stand. vorw.

15. Der Bratenwender. — S. Schwingen — Auf einem Holm.

Geschwünge.

Von den Geschwüngen, d. h. Zusammenstellungen und Verbindungen einfacher Uebungen am Barren, folgen hier einige:

1. Rad über einem Holm. — S. Schwingen. —
2. Vorschweben nach außen und Kreis rückw. mit dem Schwebebein.
3. Vorschweben nach außen und Kreis vorw. oder rückw. mit dem Hangbein.
4. Hexensprung. — S. Schwingen. — Hände auf beiden Holmen und Kreiswechsel.
5. Wage, längs und Drehling in den Wendesitz auf der Außenseite des Holms.
6. Wage, längs und Seitüberschlag:
a. über den Holm des Wagearmes,
b. über den Holm des Stützarmes.
7. Wage, längs und Kreis:
a. mit einem Beine vorw. oder rückw.

b. mit beiden Beinen vorw. über einen oder beide Holme.

8. Wagewechsel mit Handstehen — mit gebogenen Armen. —

9. Grätsche in den Stütz, Stützkehre vorw. aus dem Knickstütz und Grätsche aus dem Stütz.

10. Grätsche in den Stütz u. Ueberschlagen in den Grätschsitz oder Rolle, oder Armstehen.

11. Grätsche vorw. fortgesetzt durch Stützkehre. In der Mitte des Barren aus dem Stütz in den Stütz.

12. Aufkippwippen und Grätsche beim Rückschwung der Beine. — Auch mit den verschiedenen Knickwippen. —

13. Handstehen mit gebogenen oder gestreckten Armen u. Grätsche in den Stand oder Stütz.

14. Handstehen und Ueberschlagen rückw. in den Grätschsitz, oder fortgesetztes Ueberschlagen rückw. durch Aufstemmen.

Recken.

Unter „Recken" begreift man diejenigen Uebungen, welche an dem Geräth Reck gemacht werden können; sie sind dreierlei Art: Hang-, Stütz- und Schwungübungen.

Die Hilfen sind bei den einzelnen Uebungen vermerkt, und ist nur anzuführen, daß Anfänger, ohne Aufsicht, am Recke nie etwas versuchen oder üben dürfen.

Der Boden unter dem Recke muß weich sein und öfters aufgelockert werden, im Saale müssen, wenn derselbe gedielt ist, starke Roßhaar- oder Seegras-Matrazen unter dem Recke liegen.

Geräth: Das Reck — Taf. III. J. — eine in zwei Ständern wagerecht ruhende Stange, welche für Anfänger schulter- oder scheitelhoch, für Geübte reich- und sprunghoch ist.

I. Sommer-Einrichtung:

a. das eingegrabene feste — unstellbare — Reck.

b. das eingegrabene stellbare Reck.

II. Winter-Einrichtung — bei gedieltem Fußboden —

c. das bewegliche, stellbare Reck.

d. das Schwebereck.

I. Sommer-Einrichtung.

a. Das feste — unstellbare — Reck. Taf. III. Zeichn. J. Die Ständer a. 5" □ stark, 6—7' von einander und je nach der Höhe, welche die Ständer über der Erde haben, 3—4' in derselben. Um das Feststehen der Ständer zu bewirken, werden an den in die Erde kommenden Theilen wagerechte, 3' lange 4—6" hohe 1½—2" starke Streben — J. c. — befestigt. Stehen mehrere Recke neben einander, so können die Innenständer — J. d. — immer doppelt benutzt werden, so daß für vier Recke nur fünf Ständer nöthig sind. Die Stellungen müssen

nach der Größe der Turner von 6 zu 6" oder von 12 zu 12" steigen.

Der eine Ständer — J. a. — ist mit einem runden Loche versehen, durch welches die $2\frac{1}{8}$—$2\frac{1}{4}$" starke Stange gesteckt wird, welche genau in das Langeck des anderen Ständers — J. e. — paßt. Die Befestigung der Stange geschieht durch einen eisernen Bolzen, welcher mit dem Kopfe auf dem Recke liegt — J. f. — und dessen Stiel, so weit derselbe im Recke steckt, viereckig ist. Der Bolzenkopf muß $\frac{1}{4}$" stark und 1" breit sein, das andere Ende des Bolzens hat ein Gewinde, welches durch den Ständer reicht und dort durch eine — auf einer Eisenplatte laufende — Gewinde-Mutter, mittelst Schlüssel festgeschraubt werden kann, wodurch das Reck gegen die innere Lochseite gedrängt wird. Der Bolzen darf nicht viel vor der Mutter vorstehen. Auf das Langende der Reckstange wird eine eiserne Platte aufgeschraubt, in welche das Viereck des Reckbolzen paßt. Das entgegengesetzte Reckende bleibt bolzenlos, damit das Reck bei der Belastung nachgeben kann. Alle scharfen Kanten an den Ständern müssen vermieden und die Pfahlköpfe gegen das Eindringen des Wassers mit Blech beschlagen werden.

b. Das stellbare Reck. Die Ständer werden für Kinder bis zu 13 Jahren von 3' 6" an, von 6 zu 6" oder für Erwachsene von 4' an von 12 zu 12" mit Löchern versehen. Stangenbefestigung wie bei a.

II. Winter-Einrichtung — bei gedieltem Fußboden —

c. Das bewegliche Reck. — Taf. III. K. — Die Einrichtung kann auf zweierlei Art geschehen. 1. Ist im Saale schon ein größeres Gerüst — zum Klettern 2c. — vorhanden, so werden die Reckständer an einem Querstück des Gerüstes — a. — in der Art befestigt, daß zwei starke eiserne Winkel — b. — in einer Weite von 5" durch drei bis vier, 4" lange Holzschrauben mit viereckigen Köpfen, festgeschraubt werden, durch die senkrechten Theile jener Winkel — und durch den Reckständer — wird ein $\frac{3}{4}$—1" starker eiserner Kopfbolzen — c. — gesteckt, und dessen Rückgleiten durch eine Gewinde-Mutter verhindert. Der Ständer muß oben 1—2" von dem Querstück entfernt und gerundet sein, um, beim in die Höhe ziehen, sich frei bewegen zu können. An dem unteren Theil des Ständers ist ein $1\frac{1}{2}$—2" starkes, 12—15" langes und 5" breites buchenes Brett — d. — befestigt, durch welches zwei $\frac{3}{4}$" starke Holzschrauben (Spindeln) — e. — gehen, welche viereckige Stiele haben und indem sie — mittelst eines Schlüssels — gegen die Diele geschraubt werden, den Ständer nach oben feststellen.

Der an der Wand niedergehende Ständer des Gerüstes wird als Reckständer benutzt und mit Löchern versehen. Die Befestigung der Stange ist die oben angeführte.

Beim Nichtgebrauche kann der Reckständer in die Höhe gezogen werden, wo er alsdann in einem, von der Decke herabhängenden beweglichen Haken — f. — ruht; um das Herausgleiten zu verhüten, wird der Ständer, da wo der Haken f. — eingreift, mit einer kleinen Vertiefung versehen.

2. Die zweite Art des beweglichen Reckes läßt sich — wenn kein Gerüst im Saale ist, — wie folgt einrichten. Es wird an der Decke, von Balken zu Balken, ein 2—3" dickes, 6" breites, 3—4' langes Brett mit starken Schrauben befestigt, in welchem ein 3" langes Viereck befindlich ist, wo hinein der eben so abgesetzte Ständer gesteckt und durch die Spindeln gegen die Decke gedrängt wird. — K. g. An der Wand wird dann ein 6" breites, 3" starkes, 6—9' langes Brett, durch Haken befestigt, in welches die Recklöcher eingestemmt werden.

Bei nicht gedieltem Turnraume werden die Reckständer — wie bei der Sommer-Einrichtung angegeben ist — in die Erde gesetzt.

4. Das Schwebreck. Taf. III. L. Ein 3—4' langes in zwei, am Haken befestigte, 1—1½" — starken Tauen hängendes Reck.

Erklärungen der am Reck vorkommenden Griff-, Hang-, Sitz- und Stützarten.

Der Griffarten sind drei:

1. Aufgriff, wo die Hände oder Arme von oben auf das Reck gelegt werden.
2. Untergriff, wo sie von unten — unter dem Recke durchgreifend — auf das Reck kommen.
3. Zwiegriff, wenn eine Hand (oder Arm) Auf-, die andere Untergriffs auf dem Recke liegt.

Der Hang ist:

1. Seithang, wo die Schulterlinie gleichlaufend mit dem Reck ist.
2. Querhang, wenn die Schultern das Reck rechtwinklig schneiden.

Von den Sitzarten ist:

1. Seitsitz, derjenige, wo ein oder beide Oberschenkel auf dem Recke und die Schultern mit demselben in gleicher Richtung sich befinden.
2. Quersitz, Reitsitz — im Spalt, auf jeder Seite des Reckes ein Bein, die Schultern rechtwinklig mit dem Reck.

Der Stütz ist:

1. Seitstütz, der Leib auf einer Seite des Reckes, Hände Auf-, Unter- oder Zwiegriff.
2. Streckstütz vorlings. Der Leib mit der Brust gegen das

Reck, rücklings. Der Rücken gegen das Reck, Beine gestreckt. Der Stütz aus dem Seitsitz auf einem und beiden Schenkeln, Beine wagerecht, und derselbe, Beine gestreckt, mit senkrecht hängendem Leibe.

b. Unterarmstütz vorlings.

c. Knickstütz vorlings, rücklings.

2. Querstütz aus dem Quersitz hervorgehend, indem durch das Strecken der Arme der Leib aus dem Sitz in die Schwebe gehoben wird.

D. Hangübungen.

1. Der Anhang.
2. Der Abhang.
3. Das Ziehklimmen.
4. Der Griffwechsel.
5. Das Heben.
6. Das Haugeln.
7. Der Durchschwung.
8. Das Ueberschlagen.
9. Der Unterschwung.

1. Der Anhang — S. Barren — seithangs, querhangs, in Auf- Unter- und Zwiegriff mit gestreckten und gebogenen Armen.

vorlings, seithangs.

a. Handseithang mit Kopf-, Fuß- u. Beinbewegung. Spreizen vorw., rückw. wechsel- und gleichbeinig, Wechselschlag, Doppelschlag, Wechselschnellen, Doppelschnellen, Grätschen, Kopflegen u. s. w.

b. Handseithang an einer Hand — mit und ohne um das Handgelenk des Hangarmes gelegter anderer — mit gestrecktem und gebogenem Arm.

c. Wechselhang.

d. Armseithang. Unterarmhang in den Ellenbogengelenken aufgriffs. Oberarmhang. Die Arme wagerecht vorgestreckt, aufgriffs. Zwiehang, ein Arm Armhang, der andere Handhang.

rücklings.

e. Handseithang mit gestreckten Armen. Nach einem Durchschwunge aus dem Seithange vorlings, Hände: Unter- und Zwiegriff.

f. Armseithang — Unterarmhang — Hände auf der Brust — Armhang zur Kreuzbiege. — Oberarmhang. Arme gestreckt. Mit seitw. gelegten Armen, wo die Innenseite der Arme der Länge nach auf dem Reck liegen und die Hände dasselbe umfassen. — Zwiehang Unter- u. Oberarmhang. —

querhangs, wo von jeder Seite eine Hand oder Arm auf das Reck greift.

vorlings:

a. Handquerhang im Aufgriff, Untergriff, — Arme gekreuzt —

— b. Armquerhang, Unterarmhang aufgriffs. Rücklings nur nach einem Durchschwunge aus dem Querhange.

2. **Der Abhang.** Füße höher als der Kopf.

Im Seithandhange.

a. vorlings:

1. Seitliegehang aus dem Seithange — im Auf-, Unter- oder Zwiegriff — wird der Leib so gegen das Reck geführt, daß die mit den Knieen an die Brust gezogenen Beine zwischen den Armen ruhen; die Fußspitzen am Reck.

Aus dem Seitliegehang gelangt man in den Nesthang innen — das Nest — indem die Fußspitzen an das Reck und die Hände gelegt werden und der Leib sich durch den Raum, welchen Arme und Reck bilden, drängt. Hang an Händen und Füßen mit starkgebogenem Rücken. Auf demselben Wege zurück. Das Nest außen. Die Beine werden innen durch und um die Arme geführt und legen sich die Fußspitzen auf den Außenseiten der Arme ans Reck, Durchbeugen des Leibes in den Nesthang und ebenso zurück.

Die Hülfe beim Nest wird gegeben, indem die eine Hand des Turners auf dem Recke festhält, während die andere durch leichten Druck gegen den Rücken des Turners das Durchbeugen erleichtert.

Der Knoten. Aus dem Seitliegehang werden die Beine von außen nach innen um die Arme unter das Reck geführt und legen sich die Fußspitzen auf die Außenseite des Reckes, zwischen die Hände. Ebenso zurück. Hilfe an den Händen.

2. Seitschwebehang. Aus dem Seitliegehang strecken sich die Beine aufwärts, ohne das Reck zu berühren; Beine senkrecht, Leib wagerecht in der Seitschwebe.

b. rücklings.

1. Seitliegehang mit gebogenen Beinen. Die Beine werden aus dem Seitliegehang vorlings unter dem Reck durchgeführt, Fersen am Reck.

2. Seitschwebehang. Leib gestreckt, Rücken eingezogen, Kopf unten, Füße oben — aus b. 1. —

Im Querhandhange.

1. Querliegehang in einem Knie und beiden Händen und einem Arm oder Hand. r. r., l. l., r. l., l. r., als Hangwechsel.

— Auch so, daß beim Quergriff der Hände ein Bein mit der Wade auf das Reck gelegt wird, während das andere unter dem Reck mit demselben gleich liegt. —

Eine Abart des Querliegehanges ist der Schwimmhang — ein Querliegehang rücklings. — Aus dem Handquerhange wird das r. B. auf das Reck geworfen und das l. auf derselben Seite mit dem Rist des Fußes aufgelegt. Das r. B. bewegt sich zwischen dem Reck und dem l. B. durch und greift mit dem Fuße über die Ferse des l. B., der Leib dreht sich l. — nach unten — während die Hände sich umstellen — d. h. die r. Hd. läßt los, geht unterm Reck fort und stellt sich vor dem Kopf auf dasselbe, die l. daneben; — beide Aufgriff. — Der Turner hängt nun an den Händen und Füßen, mit gestreckten Armen, gehobenem Kopfe und stark gebogenem Rücken. Der Rückgang geschieht eben so wie das Hineingehen. Bei Anfängern wird die nöthige Hilfe so gegeben, daß man die eine Hand unter den Leib legt, während die andere die Hände festhält. — Auch läßt sich derselbe mit einer Hand und einem Fuße so ausführen, daß, wenn das r. B. zwischen dem Reck und l. B. durchgeht, der r. Arm sich in die Achselhöhle legt, oder aufstemmt — in den Knickstütz übergeht und dadurch der Leib am r. Arm und l. Fuß hängt.

Querschwebehang. Beine grätschend gehoben — r. u. l. neben dem Reck — Leib wagerecht.

Der Beinhang seithangs.

a. Der Oberschenkelhang. — vorlings — Oberschenkel nahe dem Bauch auf dem Reck, Beine gestreckt, Arme über dem Kopf. — Aus dem Felgaufschwunge.

b. Der Kniehang. Unterschenkelhang — in beiden Knieen aus dem Seitabhange rücklings hervorgehend, indem die Unterschenkel über das Reck — in die Kniekehlen — gelegt werden. Die Hände über dem Kopf, der Leib senkrecht hängend. Zurück so, daß man das Reck wieder erfaßt und in den Seitliegehang rücklings übergeht oder indem man die Hände auf die Erde setzt, mit den Beinen das Reck verläßt und durch den Ueberschlag in den Stand gelangt.

Beim Kniehang ist die Hilfe so zu geben, daß man den einen Arm über die Unterschenkel des Hängenden legt, während die andere Hand die Brust erfaßt. Man steht hinter dem Turner.

c. Kniehang mit Festhalten der Fußspitzen. Man ergreift gleich im Kniehange, unter dem Reck durch mit jeder Hand eine Fußspitze, beugt den Rücken und hebt den Kopf.

d. Der Kniehangwechsel, mit Gebrauch der Hände. Beide Hände außen neben dem r. Knie. Die Beine verlassen das Reck, gehen durch den Seitanhang auf die andere Seite, neben der r. Hand in den Kniehang u. s. f. Arme gebogen oder gestreckt.

e. Der Kniehang in einem Knie und über den Unterschenkel

des Hangbeines gelegten anderen Beine — auch mit Unterstecken der Fußspitze des Ueberlegbeines unter das Reck. —

f. Der Kniehang in einem Knie frei und mit Festhalten der Fußspitze.

g. Der Kniehangwechsel aus den Uebungen e. f. — als Wechselhang in einem Knie.

3. **Das Ziehklimmen** — S. Barren — im Seit- und Querhange mit Auf-, Unter- und Zwiegriff — im Seithange bis zum Ueberschauen, Ammunden oder Ueberkinnen, im Querhange bis zum Anschultern. —

a. an beiden Armen.

b. an einem Arme mit um das Handgelenk gelegter anderer Hand.

c. an einem Arme frei. Eine der schwersten Uebungen.

Im Seitabhange:

vorlings aus dem Seitschwebehang bis zum Reckberühren des Leibes.

rücklings aus dem Abhange gestreckt — zum Kreuzaufzuge. —

Im Querschwebehang bis zum Reckberühren.

4. **Der Griffwechsel** ein durch Ziehklimmen bewirktes gleichzeitiges Wechseln der Griffarten.

A. im Seitanhange aus Unter- in Aufgriff u. umgekehrt; auch mit Zwiegriff.

a. mit beiden Händen.

b. mit einer Hand und umgelegter anderer.

c. aus dem Untergriff der Hände in den Unterarmhang aufgriffs und zurück in den Untergriff der Hände u. s. f.

d. mit Wippen. Beim Vorschwung der Beine verlassen die Hände schnell nach einander das Reck, während der Leib sich zugleich r. oder l. umwendet. Die Hände bleiben durch die Drehung des Leibes immer im Aufgriff.

1. einseitig fortgesetzt mit derselben Drehung.

2. wechselseitig, abwechselnd r. u. l. drehend.

B. Im Querhange. Hierbei kein eigentlicher Wechsel der Griffarten, da der Quergriff stets Aufgriff ist, nur Veränderung der Gesichtsrichtung durch Drehung vorw. oder rückw. r. oder l. einseitig — Gleichdrehen — oder wechselseitig — Gegendrehen.

5. **Das Heben** — S. Barren. — vorlings wechsel- und gleichbeinig — bis in den Seitschwebehang.

Rücklings: Aus dem Seitabhange rücklings mit Untergriff — nach dem Ueberschlagen, dem Durchschwunge aus dem Anhange vorlings mit Aufgriff — bis zur Wage — und dem Anschwebe.

— aufwärts, von unten heben bis in die Wage und das An-

schweben — den senkrechten Abhang rückl. — oder abwärts durch Senken in die Wage. — Aus dem Querhange heben vorw.

Eine Wage aus dem Querliegehang läßt sich so ausführen, daß das r. B. im Knie auf das Reck gelegt, und die angezogene Fußspitze — Zehen und Ballen — des gestreckten l. B. unter das Reck gestemmt wird. Die Arme werden entweder ausgestreckt neben dem Reck oder in der Leiblinie über dem Kopfe gehalten. Anfangs fasse man mit der l. Hd. die r. Fußspitze. Hilfe am Hangbein — dem gebogenen — und unter dem Leibe. —

6. Das Hangeln. — Fortbewegen im Hange.

Im Handhange.

A. Seithangs wechsel- und gleichhandig mit Auf-, Unter- und Zwiegriff.

a. mit gestreckten Armen.
b. mit gebogenen Armen.
c. mit Schenkelberührung — nur wechselhandig. —
d. mit Uebergriff, die r. od. l. Hd. greift stets über die l. oder r. nur wechselhandig.
e. mit Durchgriff die r. — l. — Hand greift unter die l. — r. fort.
f. im Kreuzgriff, wo die Arme über einander gekreuzt liegen.
g. mit Griffwechsel, nur gleichhandig.
h. an einer Hand, mit angelegter anderer.
i. mit Vor- und Rückwippen. Beim Vorschwunge greift eine Hand, beim Rückschwunge die andere weiter.
k. mit Seitwippen beim Rechtsschwunge r., beim Linksschwunge l.
l. mit Kehr- und Wendedrehung. Vorlings, untergriffs, die r. Hd. verläßt ihren Ort und greift, indem man eine Wendedrehung — r. rückw. — macht, neben die l. aufgriffs auf; nun läßt die l. los — Kehrdrehung — l. vorw. — und stellt sich mit Untergriff wieder neben die r. auf das Reck.

Fortgesetzt gleichdrehend und gegendrehend.

— Man bleibt mit den Händen immer auf derselben Seite des Reckes. —

B. Seitabhangs

vorlings:

a. im Seitliegehang.
b. im Seitschwebehang.

rücklings:

c. im Abhange, Hüften gebogen.

Im Armhange:

a. vorlings im Unterarmhange.
im Oberarmhange.
im Unterarmhange mit Wippen und mit Kehr- und Wendedrehung.

b. rücklings im Unterarmhange.
mit seitwärts gestreckten, aufliegenden Armen.

Im Beinhange:
im Kniehange an beiden Knieen, wechselbeinig.

C. Querhangs an den Händen.

a. mit gestreckten Armen.
b. mit gebogenen Armen.
c. mit Schenkelberührung.
d. mit Armkreisen. — S. Barren. —
e. mit Kehr- u. Wendedrehung aus dem Untergriff, wo die Arme gekreuzt und die Daumen nach vorn gerichtet sind — Kehrdrehung v., r. Hd. vor die l. Aufgriff.
f. im Kreuzgriff. Arme gekreuzt, untergriffs vorw. u. rückw.
g. im Querschwebehang vorw. und rückw.
h. im Schwimmhang.
i. mit Griffwechsel.

An dem Armen:
im Unterarmhange quer — Aufgriff. —

7. **Der Durchschwung.** Seitstand vorlings, Aufgriff — Geübtere Seithang vorlings. Aus dem Seitstande werden mittelst Abstoß von der Erde, die Füße in den Seitliegehang und unter dem Reck, durch die Arme geführt, der Leib streckt sich in den Abhang rücklings. Zurück mit Abstoß oder aus dem Hange. Fortgesetzt auf die Dauer.

Der Durchschwung mit gestreckten Armen und Beinen aus dem Heben vorw.

Der Durchschwung aus dem Querhange.

8. **Das Ueberschlagen** aus dem Querstande in denselben — rückw. Der Abstoß führt den Leib durch den Querschwebehang, und indem die Hände das Reck loslassen, wieder in den Querstand; zur Hilfe wird die eine Hand auf die Brust, die andere auf den Rücken des Turners gelegt.

9. **Der Unterschwung** aus dem Seitstande oder Hange. Die Beine werden gestreckt und geschlossen, mit Schwung nach vorn gehoben und dann durch das Ziehen und Abstoßen der Arme, der Leib in hohem Bogen weit nach vorn in den Stand geführt.

Ueber eine aufgestellte Springschnur: „in die Höhe", „Höhe und Weite" und „Weite", wobei die Höhe der Schnur die des Reckes übersteigen kann.

B. Auf-, Ab- und Umschwünge — Wellen.

1. Die Welle.
2. Die Kniewelle.
3. Die Burzelwelle.
4. Die Sitzwelle.
5. Die Mühle.
6. Die Speiche.
7. Die Bauchwelle.
8. Die Schwimmhangwelle.
9. Die Ristwelle.
10. Die Felge.
11. Der Riesenschwung.
12. Der Stehschwung und Welle.

1. Der Wellaufschwung und die Welle. Der Wellaufschwung führt aus dem Liegehang vorlings, seithangs — wo ein Knie auf dem Reck liegt — den Turner in den Seitsitz auf einen Schenkel, durch die Hilfe des anderen freihangenden — Hang- — Beines.

a. in einem Arm und einem Bein. L. Oberarm und Hand und r. Bein — im Kniegelenk — auf dem Reck; Aufschwung vorw., wobei das in der Hüfte sich frei bewegende linke B. — Hangbein — durch starken Rückschwung den Turner vorw. — Kopf voran — auf das Reck führt. Rückw. — Bein voran — der Oberleib folgt der Beinbewegung unter dem Reck durch auf die andere Seite.

b. Knie zwischen beiden Händen. Die Arme sind ein wenig gebogen, die Brust nahe dem Recke, Hände auf- und untergriffs — nur vorw. — vorw. rückw.

c. Knie neben den Händen;
1. beide Hände auf der innern Seite des — r. l. — Beines.
2. beide Hände auf der äußern Seite des — r. l. — Beines — vorw. zwiegriffs. — rückw. Hde. aufgriffs.

Die Welle ist jeder fortgesetzte Aufschwung aus dem Liegehange, welcher den Turner mehrmals um das Reck — als Axe — führt. Unter Welle wird aber gewöhnlich die aus dem Wellaufschwung hervorgehende verstanden und hat demnach dieselben Abarten als der Aufschwung.

a. Welle mit aufgelegtem Arm.
b. Welle, Knie zwischen den Händen.
c. Welle, Hände innerhalb neben dem Knie.
d. Welle, Hände außerhalb neben dem Knie.

2. Die Kniewelle von der gewöhnlichen Welle dadurch verschieden, daß die Arme von unten an das Reck gelegt werden und die Hände das Wellbein — welches die Welle ausführt — unter dem Knie umfassen.

Vorw. rückw. Auch mit einer Hand — r. B., l. Hd.

3. Die Burzelwelle wie die Kniewelle, nur in beiden Knieen. — Hilfe an den Unterschenkeln. — Burzelwellaufschwung vorw. rückw.

Burzelwelle vorw. rückw.

Veränderungen:

a. beide Arme zwischen den Knieen in den Armgelenken, Hände frei.

b. Ein Arm innen, der andere außen, wobei nur ein Bein umfaßt wird.

c. Eine Hand am Reck — Untergriffs bei der Welle vorw., aufgriffs bei der rückw.

d. Aus der Kniewelle in die Burzelwelle übergehend, indem das Hangbein im Schwunge über das Reck in den Kniehang geführt wird.

Der Burzelfall vorw. und rückw. aus dem Seitsitz mit Durchgriff der Arme unter dem Reck. Fall in den Burzelwellhang. Im Abschwunge werden die Hände an das Reck gestellt.

4. Die Sitzwelle. Ein Umschwung im Seitsitz auf beiden Schenkeln, Hände am Reck: vorwärts, rückwärts. — Hilfe an den Armen. —

Der Sitzwellaufschwung — Sitzaufschwung aus dem Hange rücklings, mit gebogenen Hüften. Den nöthigen Schwung erhält man dadurch, daß man den Leib und Kopf heftig vor- und rückbewegt.

Die Sitzwelle kann ausgeführt werden:

A. rückw. Hände aufgriffs.

a. Hände außen neben den Knieen.

b. Hände innerhalb der Kniee.

c. Beide Hände außen neben dem r. oder l. Knie.

d. Eine Hand außen, die andere innen.

e. Mit einer Hand zwischen den Knieen.

f. Mit Wechselgriff, wobei die Hände nach jedem Umschwunge ihren Ort wechseln, außen, innen u. s. w.

a. b. d. auch mit Zwiegriff.

B. vorw. Hände untergriffs.

a. Kniee zwischen den Händen.

b. Hände zwischen den Knieen.

c. Eine Hand außen, eine innen.

d. Mit einer Hand.

Der Sitzwellabschwung — Sitzabschwung — rückw. führt aus dem Seitsitz auf beiden Schenkeln rückl., rückw. in den Stand.

5. Die Mühle ähnlich der Welle, nur mit stets gestreckten Beinen. Reck im Spalt.

Seitw. vorw. rückw. — Hilfe an den Armen. —

Der Mühlaufschwung:

seitwärts:

a. aus dem Querschwebehange und zur Erleichterung aus dem Querstande mit Abstoß eines Fußes in den Reitsitz.

vorwärts:

b. aus dem Seitstande oder Hange. Hände aufgriffs, beide Beine werden geschlossen und gestreckt nach vorn in die Höhe nahe an das Reck geworfen, dann mit schneller Drehung des r. — l. — Beines unter dem Reck durch über dasselbe geführt. Aufschwung in den Reitsitz, wie bei a. Rückw. Nachdem das r. — l. — Bein unter dem Recke durchgegangen ist, wird der Aufschwung l. rückw. gemacht.

c. aus dem Seitschwebehange, Leib zwischen den Armen, Hände aufgriffs, vorw. rückw.

Die Mühle seitwärts aus dem Aufschwunge oder dem Reitsitz, wobei das Bein, nach welcher Seite hin die Bewegung führen soll, stark seitw. spreizt, r. l.; mit beiden Händen vor dem Leibe, hinter dem Leibe, oder mit einer Hand.

Rückw. aus dem Seitsitz auf einem Schenkel, der Leib zwischen beiden Armen, Hände aufgriffs. Das aufliegende Bein bleibt auf dem Recke, während das Hangbein durch rückw. spreizen den Schwung giebt; wobei zugleich der Kopf heftig in den Nacken geworfen wird — um den Schwung zu vermehren. —

Vorw. aus dem Seitsitz auf einem Schenkel, Hände untergriffs. Schwebe zwischen beiden Armen. Das Hangbein liegt am Reck, während das Schwebebein hoch gegen die Brust erhoben wird — wobei das Hangbein in der Mitte des Oberschenkels an das Reck zu liegen kommt. — Das Schwebebein wird nun mit lebhaftem Schwunge vorw. nieder auf das Reck bewegt, der Oberleib folgt der Schwungbewegung des Beines und im Umschwunge, sobald der Oberleib sich wieder gegen das Reck erhebt, drückt das Schwebebein fest auf das Reck und hebt dadurch den Leib wieder in den Stütz; das Reck muß fest im Spalt liegen.

b. c. auch mit Zwiegriff.

6. **Die Speiche** — Brustwelle — vorlings. Ein Umschwung rückw. im Oberarmhang vorlings, wobei die Hände — Unterarme gekreuzt — das Reck fassen. Nur rückw.

a. rückw.

b. seitw., ein Arm im Oberarmhange, beide Hände am Reck r. im Oberarmhange r.; l. im Oberarmhange l. —

Rücklings vorw. und rückw., Kreuzbiege, Rückenwelle. Aus dem Oberarmhange rücklings mit auf die Brust, oder seitwärts auf das Reck gelegten Händen. — Das Reck muß zwischen Arme und Rücken festgedrängt werden.

a. vorw. mit auf der Brust liegenden Händen. Das Gesicht neigt sich nach vorn, die Beine rückw. steigend.

b. vorw. mit auf dem Reck liegenden Händen. Arme seitwärts gestreckt.

vorw. eine Hand auf die Brust, die andere auf dem Reck.
d. rückw. Hände auf der Brust. Beim Vorschwung der Beine muß der Oberleib heftig nach hinten über das Reck geworfen werden. — Anfangs mit Beugen der Beine in den Hüften und Knieen, später nur gestreckt.

Der Kreuzbiegewechsel. Einmal vorwärts, einmal rückwärts. Umschwung. Fortgesetzt.

Der Kreuzsprung aus dem Seitstande rücklings. Im Aufsprunge breitet man die Arme rückw. über das Reck und gelangt so in den Oberarmhang rücklings.

Aufschwünge aus dem Abhange rücklings, Hüften gebogen und gestreckt.

a. Der Kreuzaufzug rückw. Der Leib streckt sich aus dem Abhang, — Hüften gebogen, — in den Abhang, — Hüften gestreckt, — und wird dann durch das Ziehen der Arme über das Reck in den Stütz rücklings geschoben. — Hilfe durch Halten der Beine und Hände.

b. Der Kreuzaufschwung. Hierbei wird der Leib durch einen starken Schwung, statt Zug, über das Reck in den Stütz rücklings geführt.

c. Der Kreuzüberschwung, worin der Leib über das Reck fort in den Stand rücklings geführt wird. Ist mit Vorsicht zu üben.

d. Der Kreuzaufzug seitw. aus dem Kniehange neben den Händen.
— Beide Hände zwiegriffs, außerhalb der Kniee, das äußere Bein bleibt gebogen, das andere wird gestreckt und dann der Leib seitw. — neben den Händen — über das Reck geschoben.

e. Der Kreuzaufschwung seitw. aus dem Kniehange neben den Händen und aus dem Seitstande vorlings.

7. **Die Bauchwelle.** Unterarmstütz — quer — auf dem Reck. Die Hände greifen beim Vorschwung der Beine an die Oberschenkel.

a. rückw. b. vorw.

Die Fortsetzung der Welle geschieht durch die seitw. Bewegung — Grätschen — der Beine oder durch Anfersen, bei geschlossenen Knieen. —

8. **Die Schwimmhangwelle** nur seitw. Schwimmhanglage l. Fuß, r. Oberarm und eine oder beide Hände auf dem Reck. Das r. Bein giebt den Schwung und die Richtung der Bewegung an. Auch aus dem Seitstande Hände zwiegriffs — r. Hd. Aufgriff — rechts neben dem Leibe; im Heben und Abwärtswerfen des Leibes greift der linke Fuß über das Reck.

8. Die Ristwelle. Ein Umschwung, wobei ein oder beide Fußriste nebst den Händen sich am Reck befinden.

a. mit einem Beine, das r. Bein knieend mit dem Rist auf dem Recke, Hände untergriffs. Nur vorw.

b. mit beiden Beinen grätschend. Hände: Untergriff. Aus dem Stütz werden beide Beine stark rückw. geschwungen und zugleich grätschend durch das Heben rückw. mit den Risten an das Reck geführt. Der Schwung muß sehr stark sein, um den sich hebenden Leib leicht durch Aufstemmen wieder in den Stütz zu führen. Nur vorw.

10. Die Felge. Ein Auf-, Um- und Abschwung, bei welchem der Leib frei zwischen den Armen liegt und die Drehung um das Reck, bei gestreckten Armen in der Nähe der Hüften statt findet.

a. Felgaufschwung vorlings rückwärts aus dem Stande mit Auf-, Unter- und Zwiegriff.

Aus dem Stande vorlings werden durch Absprung von der Erde die Beine nach vorn über das Reck geworfen, die Arme helfen ziehklimmend mit und man gelangt in den Stütz vorlings.

Aus dem Hange als Felgaufschwung und Felgaufzug durch Heben der Beine und Ziehen der Arme.

Mit einer Hand und umgelegter anderer.

Felgabschwung vorw. aus dem Stütz vorlings. Arme gestreckt, Hände: Aufgriff.

Felgabschwung rückw. aus dem Stütz rücklings. — Arme gestreckt, Hände: Aufgriff. Hilfe an den Armen.

Es mögen hier noch mehrere Aufschwünge folgen, welche gewöhnlich mit Felgaufschwung geübt werden.

1. Rückw. abschnellen aus dem Stütz vorlings. Die Beine werden nach hinten geschwungen, die Arme stoßen ab und der Turner gelangt — weit vom Recke — in den Stand vorlings.

— Ueber eine Schnur zu üben. —

2. Ristabschwung, hockend. Ein oder beide Fuß-Riste od. Knieen auf dem Reck, Hände: Untergriff.

3. Ristabschwung, grätschend. Füße — Rist — unter dem Reck oder auf dem Reck. Grätschabschwung.

4. Spreizabschwung. Ein Bein seitw. spreizend auf dem Reck.

5. Wolfabschwung. Ein Bein knieend oder hockend — mit der Sohle — auf dem Reck, das andere spreizend.

6. Sohlabschwung hockend, mit den Sohlen auf dem Reck. mit einem oder beiden Beinen zwischen den Armen. Hilfe an den Armen.

b. Felgumschwung — die Felge. —

1. vorlings rückw. aus dem Aufschwunge rückw. Hände Aufgriff. Der Leib muß hierbei sehr tief — nahe dem Brustbeine — auf dem Reck liegen, denn im Umschwunge gleitet derselbe leicht abwärts. Um die Felge fortgesetzt zu machen, muß der Leib sich jedesmal, sobald er über das Reck sich bewegt, strecken, damit die Beine im Herabfallen den neuen Schwung zum Umschwunge geben können.

2. vorlings vorw. aus dem Abschwunge vorw. Hände Unter- oder Aufgriff. Man hebt den Leib so stark, daß die Oberschenkel an dem Reck liegen und wirft sich in den Abschwung vorw., wobei jedoch der Leib am Reck bleiben muß; die Arme stemmen auf, sobald der Oberleib sich wieder über das Reck hebt.

Mit Schwungstemmen, mit Unter- oder Aufgriff. Felgabschwung vorw. und angehängtem Schwungstemmen. — S. Schwungstemmen. — Eine sehr schöne aber auch schwere Uebung.

3. rücklings vorw. aus dem Seitsitz auf beiden Schenkeln. Hände: Untergriff. Im Vorschwung der Beine geht man aus dem Sitz, dicht am Reck nieder, in den Knickstütz und macht, indem die Beine zurückschwingen, den Felgumschwung rückl. im Knickstütz. Aus dem Knickstütz mit Wippen.

4. rücklings rückw. aus dem Felgabschwung rückl. rückw. hervorgehend.

c. Felgüberschwung ähnlich dem Felgaufschwunge vorl. rückw. nur mit dem Unterschiede, daß der Leib, ohne das Reck zu berühren, über dasselbe weg wieder in den Stand vorlings — auf den Aufsprungsort — geführt wird.

1. Aus dem Stande in den Stand. Hände: Aufgriff.

2. Aus dem Stütz in den Stand. — Auch als Felge aus dem Stütz in den Stütz, aus dem Stütz in den Unterarmhang und Speiche oder mit angehängtem halbem Riesenschwunge. —

3. Aus dem Seithang mit gebogenen Armen in den Hang oder Stand.

II. Der Riesenschwung. Ein Felgüberschwung, bei welchem die Arme gestreckt bleiben.

a. Der Riesenschwung rückw. aus dem Seithange. Hände untergriffs. Aus dem Wippen mit gestreckten Armen wird der Leib mit Felgaufschwung in den Stütz vorlings geführt.

b. Der Riesenabschwung vorw. aus dem Stütz vorlings. Hde. untergriffs. Ein — mit gestreckten Armen — vorw. Ueberschlagen in den Hang. Hilfe an den Armen. — Auch mit angehängtem Schwungstemmen. —

c. Der halbe Riesenschwung rückw. aus dem Stütz vorlings. Sobald die Beine im Rückwippen über die wagerechte Lage — bei gestreckten Armen — steigen, wird der Leib rückw. — Reck

ab — gedrängt und man überläßt sich dem Schwunge des fallenden Leibes, welcher durch den Streckhang wieder in den Stütz vorlings führt. Hilfe an den Armen.

d. Der ganze Riesenschwung unterscheidet sich von dem halben dadurch, daß er mit Felgüberschwung — wobei die Arme sich so viel als möglich strecken — in den Hang u. s. w. führt.

12. Der Stehschwung und **Welle.**

a. Der Stehschwung aus dem Kniehange. Beidbeinig und einbeinig mit übergehängtem anderen Beine. Arme über den Kopf gestreckt. Wippen im Kniehange. Beim Vorschwunge des Leibes bewegen sich die Arme nach vorn und der Kopf auf die Brust, beim Rückschwunge die Arme nach hinten und der Kopf in den Nacken. Führt der Rückschwung den Leib in die wagerechte Lage — Reckhöhe — so lassen die Kniee vom Recke ab und man gelangt in den Seitstand rücklings. Man steht zur Hilfe am Rücken des Turners und legt den r. Arm über die Unterschenkel, während die r. Hd. die Brust faßt; sobald der Leib sich stark genug hebt, läßt der r. Arm los.

b. Aus dem Seitsitz auf beiden oder einem Schenkel mit übergehängtem anderen Beine. Kniee weit geöffnet, Kniebug fest am Reck, Fußspitzen gestreckt, Arme zwischen den Knieen. Aus diesem Sitz wirft man — die Arme über den Kopf — den Leib durch den Kniehang in den Seitstand rücklings. Hilfe wie oben, l. Arm auf den Unterschenkeln, r. Hd. auf der Brust des Reckers.

Der Stehschwung darf nicht eher allein geübt werden, ehe nicht von Seiten des Lehrers die größte Sicherheit in den Bewegungen des Schülers bemerkt wird.

Der Kniehangaufschwung rückw. aus dem Kniehange in den Seitstütz auf beiden Schenkeln.

Vorw. mit Hilfe — Aufsetzen der Hände. Auch in einem Knie wie oben.

Die Kniehangswelle — Stehschwungwelle — nur rückwärts, fortgesetzte Stehschwungbewegung aus dem Sitz — oder Hang — in den Sitz — ohne Gebrauch der Hände. Beidbeinig und in einem Knie mit übergehängtem andern.

Dieselbe mit Kehrdrehung in den Stütz vorlings. Beim Erheben des Oberleibes über das Reck stellen die Hände sich auf das Reck.

Der Knielfall. Ein langsames Niedersinken rückw. aus dem Seitsitz in den Kniehang, ohne Gebrauch der Hände.

C. Stütz- und Stemmübungen.

1. Das Stemmen. 4. Die Schwebe.
2. Das Anmunden. 5. Das Handeln.
3. Das Anschultern. 6. Der Griffwechsel.
7. Das Liegen auf dem Reck.

1. Das Stemmen. Die Aufwärtsbewegung des Leibes aus dem Seithange in den Seitstütz.

Mit Armauflegen vorlings gleicharmig. Aus dem Unterarmhang längs — Hände am Reck — in den Unterarmstütz quer. Aus dem Unterarmhang werden die Hände nach vorn geschoben und die Unterarme an den Leib gezogen, wodurch man in den Unterarmstütz quer gelangt.

Ohne Armauflegen durch Ziehklimmen — Hde. aufgriffs — und Aufkippen der Arme in den Knickstütz.

a. wechselarmig, ein Arm nach dem andern kippt auf.
b. gleicharmig, durch plötzliches gleicharmiges Aufkippen.
c. gleicharmig mit Absprung v. d. Erde aus dem Seitstande am scheitel- oder reichhohen Reck. Hde. aufgriffs.
d. gleicharmig mit Schwung — Schwungstemmen. Hände Auf-, Unter- oder Zwiegriff. Aus dem Seitstande mit Abstoß von der Erde oder aus dem Seithange. Die Beine werden wie zum Felgaufschwunge vorgeworfen und im Rückschwunge derselben der Leib durch Ziehklimmen und gleicharmiges Aufkippen in den Stütz geführt.

Hierher gehört auch ein Aufschwung aus dem Unterarmhang. Aufgriffs in den Seitstütz auf den Unterarm reckqueur oder in den Streckstütz.

2. Das Anmunden aus dem Seitstütz vorlings. Aufgriff. Niederlassen bis zum Berühren des Reckes mit dem Munde, und Wiedererheben.

3. Das Anschultern aus dem Seitstütz rücklings — Hde. Auf-, Unter- und Zwiegriff. Niederlassen bis zum Berühren des Reckes mit den Schultern und Wiedererheben.

Die Wage aus dem Anschultern. Hde. Untergriff. Knickstütz, die Beine werden rückw. in die wagerechte Lage gehoben, wobei die Arme sich gegen die wagerechte Lage strecken.

4. Die Schwebe auf beiden und einem Arm.

a. aus dem Reitsitz hebt man den Leib in die Querschwebe, Beine grätschend, auf beiden und einem Arme.
b. aus dem Seitsitz auf beiden und einem Schenkel. Die Seitschwebe, Beine gebogen oder gestreckt.

— Die Wage auf beiden Armen, reckquer. Hde. Untergriff — S. Schwingen.

Die Wage auf einem Arm, während der andere nebenstützt, reckquer, recklängs.

Die Wage auf einem Arm mit vor dem Kopf gestrecktem anderen.

Die Wage zwischen den Armen durch Heben rückw. — gestreckt — aus dem Seitstütz. Die Arme beugen sich, der Oberleib legt sich vor.

5. Das Handeln.

a. im Stütz vorlings, seitw. r. l.

b. in der Seitschwebe über einem oder beiden Schenkeln, seitwärts r. l.

c. in der Querschwebe vorw., rückw.

— a. b. c. für Anfänger als Ueberrutschen, d. h. mit Auflegen des Leibes oder im Sitz.

d. im Stütz vorlings mit Kehr- und Wendedrehung.

e. im Knickstütz vorlings seitw. r. l.

f. im Knickstütz rücklings seitw. r. l.

g. im Knickstütz mit Kehr- und Wendedrehung.

a. b. c. e. f. auch gleichhändig.

6. Der Griffwechsel im Knickstütz aus Auf- in Untergriff u. s. f. Die Hände wechseln — verlassen das Reck — indem sich die Arme strecken.

7. Das Liegen auf dem Reck.

a. quer. Man liegt mit dem Rücken — nahe dem Gesäß — auf dem Reck. Hände neben den Hüften, die leichtere, Hände über dem Kopf, die schwerere Art.

b. längs. Hände am Reck, Füße auf dem Reck.

— Auch mit seitwärts ausgebreiteten Armen und hängenden Beinen.

Das Reckschwingen.

Eine Zusammenstellung der verschiedensten Reck- und Schwingübungen. Das Reck steht immer brusthoch und muß für Erwachsene 7′ lang sein, um bei den Geschwüngen den nöthigen Raum zu gewähren.

Die Hilfen sind dieselben, wie sie beim Recken und Schwingen zu den einzelnen Uebungen gehören.

Bei den einfachen Aufsitzen und Sprüngen über das Reck kann man sich des Sprungbrettes bedienen.

Es darf jedoch Niemand zum Reckschwingen gelassen werden, der nicht im Recken und Schwingen die dritte Stufe erreicht hat.

1. Das Hüpfen.
2. Das Springen.
3. Das Auf- und Absitzen.
4. Das Vorschweben u. Schwebewechsel.
5. Ueberspringe.
6. Die Schere.

1. **Das Hüpfen.** Brust-, mund-, scheitel- und reichhohe Reckstellung. — Das scheitel- und reichhohe Hüpfen geht ins Sprungstemmen über.
2. **Das Spreizen** aus dem Stütz und im Sprunge aus dem Stande und mit Anlauf.
3. **Das Auf- und Absitzen** aus dem Stande, dem Stütz und mit Anlauf.
   a. 1stes Auf- und Absitzen — Wendeaufsitzen — S. Schwingen. —
   b. 2tes Auf- und Absitzen. S. Schwingen.
   c. 3tes Auf- und Absitzen — Kehraufsitzen — vorw. aus dem Stütz vorlings. —
   d. 3tes Auf- und Absitzen rückw. aus dem Stütz rücklings.
   e. das Schraubenaufsitzen rückw.
   — Sämmtliche Aufsitzen lassen sich mit angehängten Wellen oder Mühlen machen.
4. **Das Vorschweben** und der **Schwebewechsel** zum 1., 2., 3. Aufsitzen vorlings und rücklings.
   Die Vorschweben lassen sich vereinigen:
   a. mit angehängtem Aufsitzen als halbes Rad.
   b. mit Uebersprung — Kehre, Wende, Affenwende, Hocke, Wolfssprung, Todtensprung — als ganzes Rad.
   c. mit Hinzufügen der Wellen, Sitzwellen, Mühlen, Felgen, Speiche vorlings und rücklings — Kreuzbiege — vorw. u. rückw., indem dieselben an das halbe oder ganze Rad gehängt werden.
   d. Vorschweben, Niedersprung und Kehre, Wende, Hocke u. s. w.
5. **Uebersprünge:**
   a. die Kehre aus dem Stande und mit Anlauf,
      aus dem Stütz vorlings und rücklings,
      aus dem Stütz vorlings in den Stütz rücklings und zurück oder mit Felgabschwung rücklings rückw.,
      aus dem Stütz vorlings in die Speiche rücklings — Kreuzbiege — oder Felge rückl. rückw.
   Der Sitzwechsel zur Kehre: aus dem Reitsitz ein- und beidbeinig ohne Handgebrauch.
   Die Drehkehre aus dem Stande und mit Anlauf.
   Die Kehre und Kehraufsitzen.
   Die Doppelkehre — S. Schwingen.
   Mit Vorschweben und anderen Zusammenstellungen.
   Die Kehrwende.
   b. Die Wende aus dem Stütz, Stand und mit Anlauf.
   Die Affenwende.
   Die Wende aus dem Sitz.
   Der Sitzwechsel zur Wende — Wendesitzwechsel — aus dem Quersitz auf einem Schenkel, Hände am Reck, nur gleichbeinig; auch mit anzuhängenden Wellen und Stehschwung.

Der Stützwechsel mit Wende.
Die Wende und Durchhocken.
Die Wende und Speiche.
Die Wende und halber Riesenschwung.
Die Wende und Unterschwung.
Die Wende und Felge oder Speiche rückw.
Der Wendeschwung und Spille.
Die Wende und Kehre.
Die Drehwende.

c. Die Hocke — Hocken von der Stelle, mit Anlauf und aus dem Stütz, halb und ganz.
Die Gaffel.
Die Nadel.
Die halbe Hocke und Wende oder Mühle rückw.
Die Hocke und Felgabschwung rückl. rückw. Stützwelle, Speiche rückl. vorw. — Kreuzbiege — Felge rückl. vorw., Stehschwung.

d. Die Grätsche — Grätschen — aus dem Stand, mit Anlauf und aus dem Stütz.

e. Der Wolfssprung.

f. Der Kniesprung — reckquer, der Schneidersitz, recklängs im Quersitz mit unter dem Leib auf dem Reck kreuzenden Beinen.

g. Der Todtensprung mit Anlauf, aus dem Stande — Hände Aufgriff — und aus dem Stütz — Hände Auf- und Untergriff. — Das Ueberheben aus dem Stütz.

h. Das Handstehen im Seitstütz.

6. Die Schere rückw. aus dem Sitz und Stütz.
vorw. aus dem Sitz und aus der Schwebe zwischen den Armen; vorw. rückw. —

Geschwünge.

Hierher gehören die bei den Vorschweben angeführten halben und ganzen Räder.

1. Der Kreis. 2. Die Wage.
3. Der Bratenwender.

1. Der Kreis — als Halbkreis — mit 2., 3. Aufsitzen und Abhocken; mit Durchhocken und 2., 3. Absitzen; mit Vorschweben r. l. und Kreis mit dem l. r. oder r. l. Bein. — Der Hexensprung. — S. Schwingen. —
2. Die Wage — reckquer — Drehling mit Kehre, Wende, Ueberschlagen und Aufstemmen.
Die Wage — recklängs — mit Schere und Kehre als Drehling.
Der Wagewechsel.
3. Der Bratenwender im Stütz und Hang.

Das Schwebereck.

Ein 3—4′ langes, in zwei 1—1½″ starken Tauen hängendes Reck, dessen Taue sich oben an den Aufhängepunkten bis zu 18—24″ nähern. — Taf. III. L. — Die Kronenhaken, in welchen das Reck hängt, müssen ½″ stark und mit Leder überzogen sein — um das Durchreiben der Oesen zu verhindern — oder die Oesen werden innen mit eisernen Hülsen versehen — und 6—7″ tief in den Balken geschraubt.

A. Hungübungen.

1. Das Niederlassen.
2. Der Ausfall.
3. Der Baskensprung.
4. Der Durchschwung.
5. Das Nest.
6. Der Schwimmhang.
7. Die Hocke.
8. Die Gurtel.
9. Das Ueberschieben.
10. Das Ueberschlagen.
11. Der Wellaufschwung.
12. Die Welle.
13. Der Felgaufschwung.
14. Die Speiche.
15. Der Mühlaufschwung.
16. Der Bratenwender.
17. Die Wage.
18. Der Kreuzaufzug.
19. Der Kniehang.
20. Das Wippen.
21. Das Anschultern.
22. Das Durchschweben.
23. Das Stemmen.

1. Das Niederlassen. Hände Aufgriff — Füße auf der Erde — in die Strecklage vorlings vorw. u. rückl. rückw.
2. Der Ausfall — S. Gelenküb. — Hde. Aufgriff —
   a. nach den Seiten r. l.
   b. nach vorn, ohne und mit Rücktritt des Ausfallfußes. Der Ausfallfuß wird entweder neben den Stättfuß oder weit hinter denselben gestellt, wobei das Stättbein gebogen und das Trethein gestreckt wird.
3. Der Baskensprung. Hde. Aufgriff. Der r. Fuß tritt seitw. vor den l., der l. hebt sich von der Erde, um sich dann sogleich wieder auf den Ort zu stellen, wo er gestanden, der r. Fuß wird r. seitw. auf die Linie des l., und der l. vor den r. gestellt, wobei der r. sich wieder von der Erde hebt. Niedertritt mit dem r., Seittritt mit dem l., Vortritt mit dem r. u. s. f.

   Das Heben des hinterstehenden Fußes nach dem Vortritt des andern beachte man ja, weil dadurch der nöthige Takt — Dreitritt — erhalten wird.
4. Der Durchschwung unter dem Reck — Hände Aufgriff am Reck.

   Ueber dem Reck — Hände an den Tauen.

   Von Zweien über und unter dem Reck.

   Das Ueberschlagen aus dem Sitz in den Sitz. Hde. an den Tauen. Die Füße werden nach dem Durchschwunge über das

Reck geführt, die Hände gleiten an den Tauen nieder und man gelangt so wieder in den Sitz.

5. Das Nest unter dem Reck, Hände und Füße am Reck, über dem Reck:
   a. die Hände und Füße an den Tauen.
   b. die Hände an den Tauen, Füße auf dem Reck, Hineinsenken des Leibes von oben — wie beim Schwimmhang quer am Barren. —

   Von Zweien — über und unter dem Reck. — Auch mit Durchschweben. —

6. Der Schwimmhang: recklängs. Die Füße auf dem Reck, die Hände an einem Tau oder Füße und Hände am Reck.
7. Die Hocke aus dem Hang vorlings — an beiden Tauen — in den Sitz oder Hang rücklings.
8. Die Gaffel aus dem Hang an beiden Tauen. — S. Schwingen. —
9. Das Ueberschieben aus dem Stand. Eine Hand am Reck, die andere am Tau. Querstand am Tau. Beide Beine werden mit kräftigem Abstoße über das Reck in den Seitsitz geworfen.
10. Das Ueberschlagen aus dem Querstande. — S. Reck. — Aus dem Seitstande — mit grätschenden Beinen — mit Vorsicht zu üben.
11. Der Wellaufschwung mit Armauflegen, Knie zwischen und neben den Händen, vorw. und rückw.
    Die Welle rückw. und vorw.
12. Die Sitzwelle rückw.
13. Der Felgaufschwung und Abschwung vorw., rücklings rückw.
    Rist-Knieabschwung.
    Die Felge vorlings rückw. und rücklings vorw.
    Der Felgüberschwung.
14. Die Speiche vorlings und rücklings, vorw. und rückw.
15. Der Mühlaufschwung aus dem Querschwebehang; vorw. und rückw. aus dem Seitstande.
16. Der Bratenwender.
17. Die Wage in einem Knie mit untergesetzter Fußspitze; und aus dem Durchschwunge — dem Anschweben.
18. Der Kreuzaufzug.
19. Der Kniehang in beiden und einem Knie.
    Der Kniehangwechsel mit Seit-, Auf- und Quergriff. — reckquer, wobei die Beine unter dem Reck durch auf die andere Seite gehen. Eine Hand am Reck, die andere am Tau.
20. Das Anschultern. Hände an den Tauen, aus dem Sitz in den Streckhang niederlassen und erheben in den Sitz.
21. Das Wippen.
    a. vorlings im Handhange an den Tauen. Handhangwippen. —
    b. vorlings im Unter- oder Oberarmhang auf dem Reck.

c. rücklings im Handhange an den Tauen ohne und mit Auflegen des Kopfes auf das Reck.

d. rücklings im Unter- oder Oberarmhange.

Mit Abstoß der Füße, beim Vorschwunge r. beim Rückschwunge l.

Der Schwengel im Hange rücklings. Ein rasches Vor- und Rückschwingen der Beine, bei welchem die Füße die Erde nicht berühren.

Das Ueberschlagen aus dem Schwengel über das Reck hin und zurück.

22. Das Durchschweben.

a. hockend hin- und zurückschweben. Man tritt soweit rückw., daß die Arme vollkommen gestreckt sind, stößt dann mit den Füßen von der Erde ab, und indem die Arme sich beugen, werden die Kniee an die Brust gezogen und bleiben während des Durchschwebens in dieser Hocklage; auch mit Berühren der Erde beim Vorschwunge.

b. gestreckt hin- und zurückschweben. Die Beine werden nach dem Absprunge gestreckt nach vorn gehoben und erhalten, mit und ohne Berühren der Erde.

c. durchlaufen und hockend- oder gestreckt zurückschweben. Vorwärts hinaus laufen, Aufsprung, Zurückschweben, Niedersprung u. s. f.

23. Das Stemmen. — S. Reck.

a. mit Armauflegen.

b. ohne Armauflegen, wechsel- und gleichartig aus dem Hange und mit Absprung aus dem Stande als Sprungstemmen.

B. Stützübungen.

1. Das Anmunden.
2. Das Wippen.
3. Das Anschultern.
4. Der Umschwung.
5. Das Vorschweben.
6. Die Hocke.
7. Die Nadel.
8. Das Handeln.
9. Das Liegen.
10. Die Wage.
11. Der Knickstütz.
12. Der Schwengel.
13. Die Wage aus dem Knickstütz.

1. Das Anmunden. — S. Reck. —

2. Das Wippen im Streck- und Knickstütz vorw., rückw., seitw. r. u. l. Das Wippen im Sitz, Hände an den Tauen, mit Niederlassen in den Streckhang und Aufzug in den Sitz. Beim Vorschwung nieder, beim Rückschwung auf. Aus dem Sitz in den Knickstütz — Hände auf dem Reck — und zurück.

3. Das Anschultern.

a. eine Hand am Tau, eine auf dem Reck.

b. beide Hände auf dem Reck.

4. Der Umschwung um das Tau, aus dem Sitz in den Sitz.

Die r. Hand neben dem r. Schenkel auf dem Recke, die l. Hand in der Kopfhöhe am Tau; die Beine werden rechts um das Tau, über das Reck in den Sitz geführt.

5. Das Vorschweben um das Tau aus dem Stütz auf einem Arm, die andere Hand am Tau, das l. Bein schwebt links um das Tau vor und macht im Rückgange das Schraubenaufsitzen rückwärts.

6. Die Hocke, eine Hand am Stütz, die andere, in Kopfhöhe, am Tau.

7. Die Nadel um das Tau. Anfang wie zum Vorschweben, das linke Bein wird aber zwischen dem Tau und dem r. Arm, über das Reck in den Sitz geführt.

8. Das Handeln in der Seitschwebe, in der Querschwebe.

9. Das Liegen auf dem Recke. Hände an den Tauen, längs und quer.

10. Die Wage auf dem Reck, auf beiden, einem und zwischen den Armen.

11. Der Knickstütz auf einem Arm.

12. Der Schwengel im Knickstütz auf beiden Armen.

13. Die Wage aus dem Knickstütz — aus dem Anschultern — S. R.

Das Hangeln.

Ein Fortbewegen im Hange an einem wagerechten oder etwas schräg liegenden Gegenstande. — Baum, Tau oder Leiter.

Geräth: Die Hangleiter — Taf. IV. A. a. — eine auf vier, fünfzölligen Ständern ruhende 14—18' lange Leiter, mit runden, $\frac{9}{8}$—$\frac{10}{8}$" starken, 6—8" von einander entfernten Sprossen. Die innere Weite der Leiter 14—15"; Die Stärke der Holme $1\frac{1}{4}$ bis $1\frac{3}{4}$", die Höhe derselben 4". Die Höhe der liegenden Leiter von der Erde 6—8'.

Bei großen Klettergerüsten läßt sich die Leiter an einem der großen Maste befestigen, wo dieselbe alsdann zugleich dem Gerüst als Halt dient. Für die Winter-Einrichtung ist eine andere Anbringung nothwendig und ist wohl die zweckmäßigste die nachstehend beschriebene.

An der Wand wird durch Haken, mit Steinschrauben, eine leiterähnliche Vorrichtung — Taf. IV. A. b. — befestigt, deren Seitentheile und Sprossen flach, 3" breit und $1\frac{1}{4}$—2" stark sind, oben wird eine galgenähnliche Vorlage — c. — angebracht, welche vorn eine 2" starke runde Sprosse hat, über welche die Leiter mit den Haken greift, sobald dieselbe als Klimmleiter benutzt werden soll. Die Sprossen des Gerüstes sind immer 12" von einander entfernt und müssen soviel von der Wand abliegen, daß die Leiterhaken übergelegt werden können. Die Rückseite des Gerüstes ist mit einer

Holzwand geschlossen, damit die Leiterhaken beim Gebrauch der Leiter nicht in die Wand dringen.

In die Decke werden — in der Leiterlänge vom Gerüst — zwei 7—8" lange ¾" starke Kronenhaken — d. — geschraubt, in welchen der aus ⅝" starken Rundeisen gefertigte Bügel — e. — ruht. Die untere Weite des Bügels richtet sich nach der Leiter, die obere nach der Balkenlage — da die Haken 4—5" tief in die Balken geschraubt werden müssen.

Der Beschlag der Leiter — f. — besteht aus zwei 1—1¼" breiten, ¼" starken, soweit gebogenen, flachen Haken, daß dieselben bequem über die Sprossen der Vorrichtung greifen, sie werden in die Leiterholme eingelassen und mit versenkten Holzschrauben befestigt. Das entgegengesetzte Ende der Leiter bekommt — 3" vom Ende — einen ⅝" breiten und ¾" tiefen, halbrunden Ausschnitt, in welchem der Bügel ruht. Ein Riemen, welcher um die letzte Sprosse der Leiter und den Bügel geschnallt wird, verhindert das Herausprellen. Um das Rückwärtsschieben der Leiter gegen die Wand zu vermeiden, läßt man ein flaches Stück Holz zwischen Wand und Leiter legen, welches jedoch leicht heraus zu nehmen sein muß.

Auch kann man statt des Bügels ein tragbares Stellgerüst — A. — g. — wählen, in welchem die Leiter nach Erfordern auf- und abgestellt werden kann. Das Schwellstück des Gerüsts — h. — muß 2—3" stark, 6" breit und 4' lang sein und wird durch Schrauben auf dem Fußboden befestigt. Die Ständer — i. —, welche in der Leiterbreite in dem Schwellstück eingestemmt werden, sind oben durch ein Querstück verbunden, 8' hoch, 4" breit, 2" stark und werden unten, um ihnen mehr Widerstandskraft zu geben, mit Streben — k. — versehen, welche am Ständer und Schwelle durch Holzschrauben befestigt werden. Eben so werden auf der Außenseite des Gerüstes Streben angebracht, welche in zwei von der Langschwelle ausgehende 2' lange Querschwellen — l. — befestigt werden. Die Ständer werden von 6 zu 6" mit ¾" starken Löchern durchbohrt, durch welche ein eiserner ⅝" starker Kopfbolzen — m. — gesteckt wird, auf dem die Leiter ruht.

Ist der Saal nicht über 20' tief, so kann die Leiter auf zwei, der beschriebenen Leiter ähnlichen Gerüsten — A. a. — gelegt werden. Statt der oberen Sprossen wird dann in jedem Gerüst ein ¾" starker eiserner Bolzen als Leiterträger durch die Löcher gesteckt, welche auf den Stellen der Sprossen durch die Seitentheile gebohrt sind. Die Leiter darf nur auf den Bolzen liegen, damit bei der Belastung derselben ein freies Bewegen stattfinden kann.

Oder man stellt die Reckständer in Leiterlänge von der Wand und legt das hakenlose Ende der Leiter statt in einen eisernen Bü-

gel, auf die Reckstange. Die Sprossen des Gerüstes müssen mit den Reckstellungen gleich sein.

Das Hangeltau, ein wagerecht gespanntes Tau. — S. Klettern. —

Das Hangelreck, vier oder sechs Recke zu einem Vier- oder Sechseck zusammengestellt.

A. An der Leiter.

Seithangs — Schultern in der Holmlinie — an einem Holm mit gestreckten oder gebogenen Armen im Auf-, Unter- und Zwiegriff.

1. Hangeln wechsel- und gleichhandig.
2. Hangeln wechselhandig mit Seitwippen. — Seitwipphangeln. — Als Vorübung: das Seitwippen auf der Stelle.
3. Querwipphangeln wechselhandig r. u. l. — mit Querwippen vorw. u. rückw.
4. Hangeln mit Uebergriff — Uebergriffhangeln — Die l. Hd. greift — beim Rechtshangeln — über die r.
5. Hangeln mit Durchgriff — Durchgriffhangeln — Die l. Hd. greift unter d. r.
6. Hangeln mit Kehr- und Wendedrehung. — S. Reck. — 1. 2. 6. auch an den Sprossen. —
7. Hangeln mit wechselnder Schenkelberührung. — S. Reck. —
8. Hangeln mit einem oder beiden hockend oder spreizend gestreckt — erhobenen Beinen, — Hockhangeln, Spreizhangeln. —
   a. einbeinig in der Hock- oder Spreizlage bleibend.
   b. beidbeinig.
   c. mit wechselbeinigem Hocken oder Spreizen oder Anfersen.
9. Hangeln im Seitschwebehang — Seitschwebehangeln — S. Reck. —

An den Sprossen.

10. Hangeln gleichhandig — Hände zwiegriffs auf der ersten und dritten Sprosse. —
11. Hangeln mit Kehrdrehung.
    " " Wendedrehung.

— Hände zwiegriffs — Finger mit der Bewegung. —

Hangeln mit Kehr- und Wendedrehung.

B. Querhangs mit gestreckten und gebogenen Armen.

1. Hangeln wechselhandig vorw. u. rückw. an einem Holm.
2. Hangeln wechsel- und gleichhandig vorw und rückw. an beiden Holmen.
3. Hangeln wechselhandig an einem Holm und einer Sprosse.
4. Hangeln wechselhandig vorw. und rückw. mit Seitwippen — Seitwipphangeln — an beiden Holmen.
5. Hangeln gleichhandig vorw. u. rückw. an beiden Holmen.

6. Hangeln gleichhandig. vorw. und rückw. mit Vor- und Rückwippen, an beiden Holmen. Mit der Schwungbewegung.
7. Hangeln in der Grätsch-, Spreiz- und Hockschwebe vorw. und rückw., wechsel- und gleichhandig.
8. Hangeln mit Schenkelberührung — nur wechselhandig. —
9. Hangeln mit Hangwippen durch die Mitte. — S. Barren. — Hangwipphangeln vorw. u. rückw., einfach und doppelt.
10. Hangeln im Querschwebehang, — Querschwebehangeln — wechselhandig — gleichhandig nur am Enter-Baume.
11. Hangeln an den Sprossen vorw. und rückw., wechselhandig — mit Halbkreisschwung der Arme — Armkreisen — S. Barren — über 3 — 7 Sprossen.
12. Hangeln an den Sprossen gleichhandig — Hände neben einander auf einer Sprosse, oder vor einander auf zweien. —
13. Hangeln gleichhandig mit Umsprung der Hände von der Sprosse auf die Holme, u. s. w.

Die Uebungen A. u. B. lassen sich auch an der schrägen Hangelleiter, am Baum — Enterbaum — und Hangeltau ausführen.

Steigen, Klettern, Stemmen, Ziehen, Klimmen.

Sommer-Einrichtung.

1. Der Steigemast — IV. B. — ein 10 — 12" starker, 15 — 20' hoher, splitterfrei behobelter Mast, in welchem von 9 zu 9" in aufwärts steigender Spindel 1 — 1½" starke runde, buchene Pflöcke geschlagen sind, welche 6 — 9" vor dem Mast vorstehen. Oben endet der Mast in einem Kreuz.
2. Der Kletter-Mast — Taf. IV. C. — am Stammende 6 bis 12" stark, glatt behobelt, 4 — 7' in und 20 — 60' über der Erde. Oben ist derselbe mit einem 5 — 6" breiten, ¾" starken und 18 — 24" langen Querriegel oder Kreuz — zum Ausruhen — versehen. Der Querriegel wird durch Knaggen und eiserne Bänder, das Kreuz auf dem Mast durch Einzapfen und mit eisernen Bändern befestigt.
3. Der Einbaum — Taf. IV. D. — 30 — 40' über, 7 — 8' in der Erde. 22' über der Erde ist am Maste eine 24 — 30" breite Bühne, auf einem durch den Mast geschobenen Querriegel befestigt. Die Bühne — a. — besteht aus einem Rahmen, welcher 5 — 6" hoch und 2 — 3" stark und bedielt ist, sie ragt auf der einen Seite 6', auf der anderen 3' vom Maste vor und wird durch Streben, welche tiefer unten in den Mast gestemmt sind, gestützt. Auf der Langseite der Bühne können zwei 6 — 8" lange Backen eingezapft werden, um dazwischen die Klimmleiter befestigen zu können, welches mittelst eines, durch die Backen und Leiter gesteckten, Bolzen geschieht.

Das obere Ende des Mastes wird abgezapft, um darauf eine 6′ lange Rah, in welche das Klettertau gehängt wird, zu befestigen. Die Rah selbst wird durch eine schmale Leiter gestützt, welche an ihr und an dem Maste durch Bänder und Krampen befestigt ist. Auch muß zur größeren Sicherheit über die Rahe, da wo sie auf dem Mast befestigt ist, ein $1\frac{1}{2}''$ breites und $\frac{1}{4}''$ starkes Eisenband gelegt und fest geschraubt werden.

Unter der Leiter an der Bühne kann man noch ein Tau oder senkrechte Stange befestigen.

Um das Schwanken des Mastes zu verhüten, werden unter der Bühne drei Lehnstangen — b. — befestigt und 3—4′ tief in die Erde gestellt. Die Entfernung der Stangen vom Maste gleich $\frac{1}{4}$ der Länge der Stangen.

3. Der Zweibaum, — s. Klettergerüst — besteht aus zwei 20 bis 24′ hohen Masten, welche durch eine Rah verbunden sind, die Rah ragt auf jeder Seite 4—5′ über die Maste hinaus. Die Entfernung der Masten von einander beträgt 18—24′ und werden die Geräthe an der Rah in nachstehender Folge befestigt. An dem überragenden Theile die Strickleiter, dann neben dem Mast die Klimmleiter, darunter ein Tau, auf der anderen Seite die Lehnstange, um dem Druck der Leiter entgegenwirken zu können, die senkrechte Stange, das Knotentau, die senkrechte Leiter, das Sprossentau, Stange, Lehnstange, Tau, Klimm- und Strickleiter. An dem einem Maste wird die Hangelleiter und das Enterkau angebracht.

4. Der Dreibaum entsteht, wenn man den Zweibaum mit dem Einbaum vereinigt.

5. Der Vierbaum. — Taf. IV. E. — In einem 12—15″ starken Maste sind in einer Höhe von 20—30 Fuß im Kreuz, vier 12′ lange Rahen befestigt, welche in einer Entfernung von 8′ vom Mittelmaste durch 6—8″ starke Klettermaste unterstützt werden. An den überragenden Theilen können Strick- oder Steigeleitern — senkrechte — und Taue angebracht werden. Die Klimmleitern werden zwischen den Rahen am Mittelmaste angebracht.

Im Allgemeinen ist der Zwei- und Dreibaum das ausreichende Gerüst für mäßig große Turnplätze; nur für sehr große Plätze würde es nothwendig sein, ein größeres Klettergerüst — Taf. IV. F. — zu beschaffen.

6. Das Steige- Kletter- und Klimmgerüst — Taf. IV. G. — besteht aus zwei 10 bis 12″ starken, 20′ über der Erde stehenden Masten, die durch ein Querstück — die Rahe — verbunden sind und an welche das nachstehende Geräth befestigt und aufgehängt wird. Stehen auf dem Turnplatze hohe starke Bäume,

so kann man mancherlei Geräth an den Aesten oder an, in die Bäume gelegte Rahen befestigen.

— Auch kann man eine Bühne, um den Stamm eines starken — Baumes befestigen — Taf. V. A. — indem man zur Auflage der Langhölzer und des hinteren Querriegels 6" breite, 9" hohe und 4" starke Knaggen an den Stamm nagelt und die überragenden Theile der Bühne durch 3—5' lange 3" breite und 6" hohe Strebebänder stützt. An den hinteren überragenden Theil der Bühne wird die Strickleiter, Kletterstange — in Haken hängend — Knoten- und Sprossentau, an den vorderen Theil die schräge Leiter und Tau befestigt.

Die Leiter muß an den unteren Enden der Leiterbäume mit zwei, 2" hohen 1" starken eisernen Rollen versehen sein, welche auf zwei 18—24" lange, in die Erde gelegte Schienenhölzer — a. — laufen. Die Schienen — b. — 1" breit, der Rand derselben ½—¾" hoch. Es ist diese Bahnlage nothwendig, weil die Leiter, wenn der Wind den Baum bewegt — sobald sie nicht mit Rollen und Bahnlagen versehen ist — gegen die Erde stemmt und die Bühne zerbricht.

Die Rahe — Taf. IV. G. b. 6—7" breit und 8—9" hoch, ½ oben gerundet. Die eingestemmten Taulöcher — c. — dürfen nur 2½" breit sein und nicht tiefer als 6" gehen, um die Taudesen gegen das Wetter zu schützen. Die Bolzenlöcher — d. — welche die Taulöcher rechtwinklig durchschneiden, müssen immer 2½—3" von der unteren Kante der Rahe entfernt sein. Die Bolzen sind ¾" stark und auf einer Seite mit einem flachen — Kopf, auf der anderen mit einem Gewinde versehen. Um das Durchreiben der Taue auf den Bolzen zu verhüten, werden in die Tauösen 2—2½" starke, hölzerne Rollen — e. — gesteckt, durch welche die Bolzen gehen.

Die Kletterstange — f. — 1½—3" stark. Die dünne Stange muß oben mit einem 3" breiten, ⅛" starken eisernen Ring und mit einer ½" starken eisernen Oese versehen sein, um dieselbe an den, in die Rahe geschraubten ½—¾" starken Haken hängen zu können. Die dickere Stange wird 3' tief eingegraben und an die Rah durch Winkel und Schrauben befestigt oder eingezapft.

Die Lehnstange — g. — 3—4" stark nach oben sich verjüngend, sie wird an die Rah durch Schrauben und Bänder befestigt und 3—4' in die Erde gestellt. Ihre Länge übersteigt immer um ein Fünftel die senkrechte Gerüsthöhe. — Z. B. 20' das Gerüst, 24' die Lehnstange.

Die Klimmleiter — h. — Die Länge der Klimmleiter ergiebt sich, wenn man zu der senkrechten Gerüsthöhe ⅕ der Höhe hinzurechnet. — 20' Gerüst, 24' Leiterlänge. — Die Leiterbäume

sind 5" hoch, 2—2½" stark, oben holmartig gerundet; die Sprossen 8" von einander entfernt — für Kinder kann die Sprossen-Entfernung 6" betragen — sind 2" hoch, 1—1¼" stark, flach, oben und unten gerundet — für Kinder rund — 1¼" starke Sprossen — die innere Weite der Leiter, zwischen den Bäumen — 14—15".

Die Befestigung kann entweder durch an die Leiter angebrachte Haken — i. — geschehen, welche in Krauunen — k. — einliegen, die in die Rahe geschlagen sind; oder an die Leiter werden flache Eisen — l. — befestigt, welche oben ein ¾—1" breites Loch haben, durch welches ein, in die Rah getriebener Bolzen — m — gesteckt und durch eine vorgeschrobene Gewindemutter gehalten wird.

Die senkrechte Steige-Leiter — n. — mit runden 1—1¼" starken Sprossen und 3½" breiten und 1½" starken Holmen wird oben an die Rahe befestigt und entweder in die Erde gegraben, oder auf ein eingelegtes Schwellstück festgestellt.

Die Hangelleiter — o. — rahe mit dem einen Theile auf zwei Ständern, mit dem andern am Maste.

Der Enterbaum — p. — ein stellbarer, in einer Höhe von 10—11' am Maste befestigter, 5—6" höherer, 2½" starker, 18—20' langer Holm. Das Stell-Ende läuft in einem geschlitzten Pfahl und wird dort durch einen Bolzen in beliebige Höhen gestellt. Durch den Beschlag am Maste wird ein Gewinde- oder Splintbolzen gesteckt.

Das Tau — q. — 1¼—1½" stark, mit einer starken Oese.

Das unendliche Tau. Ein Tauring beliebiger Größe — 30—50' — welcher sich über zwei Rollen bewegt. Sobald der Kletterer die Höhe erreicht hat, wird das Tau nachgelassen. Ein brauchbarer Ersatz für vieles Tauwerk.

Das Sprossentau — r. — besteht aus zwei ½" starken Strängen, die oben in einer Oese vereinigt werden — oder aus einem 1" starken Tau — in welche die 15" langen, 1" starken Sprossen geschleift werden — im Taue durchgesteckt und mit Sackband befestigt — um das Gleiten der Sprossen zu verhüten, werden dieselben, in der Mitte mit einer Rinne — s. — versehen, in welcher die Stränge liegen.

Die Strickleiter — t. — Die Haupt-Seiten-Taue sind ¾—1" stark, und oben und unten mit starken, mit eisernen Ringen ausgefütterten, Oesen versehen; hat entweder lauter Holzsprossen — die bauerhaftere Art — oder oben, unten und in der Mitte eine, die anderen Sprossen von Strängen.

Das Entertau — u. — ⅝—¾" stark mit zweien Oesen versehen, das eine Ende wird mehrere Male, in einer Höhe von 10—11', um den Mast geschlungen und befestigt und in einer

schrägen Lage durch eine, an einem Pfahl befestigte Winde festgespannt. Der Pfahl wird durch eine 6" hohe, 4" starke Rah mit dem Mast verbunden und werden in demselben zwei Rollen eingelegt, die eine oben 1' unter der Rah — für das Haugeltau — die andere 3' von der Erde, vor der Winde, für das Entertau.

Das Haugeltau — v. — das wagerecht gespannte Entertau.

Alle in der Erde kommenden Theile des Gerüstes werden entweder stark getheert oder gebrannt; alle scharfen Ecken und Kanten müssen gerundet, überhaupt das Kletterzeug glatt gehobelt werden und splitterfrei seln. Die Köpfe — Hirnstücke — der Maste und Rahen werden mit Blech benagelt, um das Einsaugen der Nässe zu verhüten. Ueberhaupt ist es zu empfehlen, die Gerüste — namentlich die wagerechten Theile — mit gewöhnlicher Oelfarbe zu streichen, die Kosten des Anstrichs decken sich durch die längere Dauer der Geräthe.

Winter-Einrichtung.

An den Wänden des Saales werden vier — zur größeren Haltbarkeit unter einander durch Querhölzer — a. b. c. d — verbundene Ständer — A. B. C. D. — aus 5zölligem Kreuzholz — aufgerichtet, in denen oben — unter der Decke — zwei Langhölzer — E. F. — eingezapft sind. Die Langhölzer werden mit 1" starken, 12" langen eisernen Schrauben — mit viereckigen Köpfen — an den Balken der Decke befestigt. Die Ständer werden entweder in die Dielen eingezapft, stumpf aufgesetzt und durch Bankeisen befestigt, oder wo keine Dielung vorhanden ist, 24—30" tief in die Erde gestellt. — Taf. IV. G.

Die Anbringung der Geräthe geschieht dann in nachstehender Ordnung, an die Rah E. zunächst der Wand das Rolltau — e. —, die Stange — f. —, die Streckschaukel — g. — das Knotentau — h. —, das Sprossentau — i. — und die Einfallhaken der Reckständer — k. — an die Rah F., an dem Wandpfeiler C. 10' von der Erde die Enterbaum-Knagge l., in den Ständer werden die Recklöcher eingestemmt; der Reckständer m. n. an n. zwei Enterbaumknaggen in 3 und 10' Höhe, durch den Ständer und die Knagge ist für den Enterbaumbolzen ein Loch gebohrt. Die Leiter — o. — deren Einfallhaken vor der Rah E. in den Balken geschraubt ist.

Die Beweglichkeit der Leiter und Ständer ist nöthig, um bei der Beschränktheit des Raumes denselben nicht unbrauchbar zu machen.

Wo der Winter-Turnbaum angebracht ist, werden die Reckständer — wie bei der Sommer-Einrichtung des Reckes angegeben ist — in die Erde gesetzt.

Die Streckschaukel, Stangen und Knotentau lassen sich auch an in die Deckbalken geschraubte Kronenhaken aufhängen.

Als Vorübung zum Klettern und für Kinder ganz unentbehrlich ist:

Das Steigen.

Steigen heißt das Auf- und Abbewegen des senkrecht aufgerichteten Leibes auf einem senkrechten Gegenstand — der Steigeleiter, Steige-Mast — wobei Hände und Füße zusammen; oder auf einer schrägen Klimmleiter, wobei nur die Füße thätig sind. Dies als Ledig- und Laststeigen.

I. Auf der Klimmleiter.

A. Auf der Außenseite — Außensteigen — mit Gebrauch der Hände.

1. Das Steigen vorlings:

a. wechselbeinig mit Nachtritt r. l. — Der r. Fuß beginnt, der l. stellt sich neben den r.

a. einseitig immer r. — l. — vorsteigend,

b. wechselseitig, wechselnd r. l.

Die Hände stehen in der Gesichtshöhe auf der Sprosse und steigen in gleicher Art mit Nachgriff wie die Füße.

b. mit Uebertritt, wobei die Füße nie neben, sondern immer vor einander zu stehen kommen. Steigt der r. Fuß vor, stellt sich die l. Hd. auf die Sprosse und ebenso l. Fuß und r. Hd. Beim Herabsteigen dieselben Bewegungen.

c. Das Hocksteigen im Sitzhocken fortsteigen, mit Nach- u. Uebertritt.

d. Das Hüpfsteigen mit gestreckten und gebogenen Beinen.

Die Hände greifen gleichhändig vor sobald die Füße stehen.

2. Das Steigen rückl. Die Hände entweder in der Hüfthöhe auf der Sprosse oder über dem Kopf auf den Leiterbäumen, mit hohlem Rücken und in den Nacken gelegten Kopf.

3. Das Freisteigen vorlings, rücklings, ohne Gebrauch der Hände vorlings hinaufsteigen und rücklings herab, oder rückl. hinauf und vorwärts herab; oder mit Kehrtmachen vorlings hinauf und vorlings herab.

B. Auf der Innenseite — Innensteigen — nur mit Gebrauch der Hände.

Als Vorübung lasse man hier das Zusammenziehen auf der Leiter machen, indem die Hände auf der Sprosse feststehen, werden die Füße von Sprosse zu Sprosse — mit Vor- und Nach- oder Uebertritt — den Händen näher gebracht, wobei der Leib in die Hocklage — das Sitzhocken — kommt. Aus dem Sitzhocken kann man das Strecken der Beine üben, wobei die Arme sich mitstrecken. Für Geübtere ist das Gestrecktbleiben der Beine im Aufsteigen eine merkliche Erschwerung.

Ebenso kann man das Herabsteigen der Hände zu den Füßen üben, wobei die Beine entweder sich beugen, oder gestreckt bleiben. Der Hilfegebende steht hinter dem Turner. Kinder lasse man anfangs nicht über reichhoch, d. h. soweit man selbst abreichen kann — steigen, um ihnen den nöthigen Halt und Hilfe zu gewähren, erst später, wenn die Uebungen auf der Außenseite sicher gehen, erlaube man das Weitersteigen auf der Innenseite.

Das Innensteigen kann ausgeführt werden:

a. mit Nachtritt und Uebertritt,

b. mit doppeltem Vor- und Nachtritt — mit Auslassen einer Sprosse von 1. auf 3. 5. u. s. w.

c. mit doppeltem Vor- und Uebertritt.

Die Hände auf den Sprossen, an den Bäumen oder eine Hd. auf der Sprosse, eine am Leiterbaum.

d. mit Umtritt auf die Außenseite.

e. mit Rückschwung eines Beines. Die Hände stehen übereinander, die l. vorder., der r. auf der Sprosse stehende Fuß stößt ab und schwingt mit dem linken — dem Hangbeine — rückw., beim Vorschwung der Beine wird der l. Fuß auf- und die r. Hd. vorgesetzt u. s. w.

f. im Querstande — Quersteigen — ein Arm auf, der andere unten an der Leiter, die Füße entweder beide auf der unteren Leiterseite, oder ein Fuß auf, der andere unter der Leiter; wechselfüßig.

II. Auf den senkrechten — Steige — Leiter.

1. Das Seitsteigen; vorlings:

a. mit Nachtritt,

b. mit Uebertritt,

c. mit Griffwechsel der Hände vor den Sprossen auf die Holme und umgekehrt,

d. Hocksteigen,

e. Hüpfsteigen, Handbewegung wechsel- und gleichhändig ohne und mit Beingrätschen,

f. rücklings Hd. an den Holmen oder auf den Sprossen.

2. Das Quersteigen. Auf jeder Leiterseite einen Fuß und eine Hand auf den Sprossen.

3. Das Umsteigen. — Die Spindel. — Aus dem Seitstand durch den Querstand r.

a. vorlings, aufwärts.

Das Aufsteigen: Seitstand: r. Fuß und r. Hand auf den Sprossen nahe dem — links gelegenen — Leiterholm. Die r. Hand in Kopfhöhe. Der l. Fuß wird um den Leiterholm auf die andere Seite der Leiter, eine Sprosse höher gestellt als der r. Fuß steht, die l. Hand gleichfalls auf dieselbe Seite eine Sprosse über der r. Hd.; dann folgt der r. Fß. ebenfalls um die Leiter

eine Sprosse über dem l. Fß. nahe an den gegenüberliegenden Leiterholmen, die l. Hd. in ähnlicher Bewegung. Links Umtritt, r. Uebertritt u. so in Spindelbewegung fort, hinauf.

b. abwärts.

Das Absteigen vorlings beginnt in gleicher Bewegung links. Links auf links ab. Oder: oben „kehrt" u. auf derselben Seite rechts herab.

c. Mit Durchsteigen.

l. Fuß r. Hand — in Kopfhöhe, nahe am links gelegenen Leiterholm. — Der r. Fß. tritt durch den Raum, welcher durch die r. Hd. und den l. Fß. gebildet ist, um die Leiter eine Sprosse höher, zugleich greift die l. Hd. um die Leiter auf die höhere Sprosse; r. Hd. und l. Fß. folgen u. s. f.

Abwärts die gleiche Bewegung, nur folgt im Augenblicke des Durchtrittes ein Loslassen der l. Hd. und ein Sprung auf den r. Fuß.

III. Auf der Strickleiter.

Auf der senkrecht hangenden und schräg gespannten Strickleiter auf der oberen und unteren Seite als Seit-, Due- und Umsteigen wie bei II.

IV. Auf dem schrägen — steilen — oder senkrechten Brett wobei die Hände die Brettkanten ergreifen und die Füße sich zwischen den Händen befinden.

V. Auf der unteren Seite der Hangelleiter.

Das Hangsteigen. Hände an den Holmen oder Sprossen, Füße auf den Sprossen wechselfüßig.

Das Maststeigen.

Die Hände in Brust- und Kopfhöhe auf den Sprossen oder der l. — r. Arm umfaßt den Mast, die r. — l. Hand in Kopfhöhe auf der Sprosse.

Vorlings u. rücklings, auf- und abwärts mit Uebertritt.

Das Klettern.

Klettern heißt sich an einem senkrechten, schrägen oder wagerechten Gegenstand durch Hilfe der Arme und Beine fortbewegen.

Von Anfängern wird nur das Klettern am Knotentau und der dünnen Stange, so wie das Steigen auf der Leiter, der Strickleiter und dem Steige-Mast geübt. Das Klettern am Tau ist erst dann vorzunehmen, wenn die Haltung der Beine beim Stangenklettern sicher ist, und achte man darauf, daß das Herabklettern wie das Hinaufklettern griffweise geschieht, da ein Herabrutschen den Händen gefährlich wird.

Nur Geübtere und Kräftigere dürfen das Mastklettern üben.

1. **am Knotentau.** Die leichteste Art des Kletterns, die Hände senkgriffs übereinander am Tau, die Füße nebeneinander auf einem Knoten. Absprung vom Knoten und Hüpfen auf den zunächst

liegenden, wobei die über dem Kopf stehenden Hände durch Ziehen — mitwirken.

a. von Knoten zu Knoten,

b. mit Ueberspringen eines oder mehrerer Knoten.

2. am Sprossentau. Die Hände auf der Sprosse über dem Kopf.

a. stehend auf der Sprosse, wie beim Knotentau.

b. sitzend auf der Sprosse. Die Beine werden grätschend nach vorn über die Sprosse, auf welcher die Hände stehen, geworfen. Die Beine fallen erst in die Kniekehlen und der Leib — wird dann, indem die Hände am Tau aufwärts greifen und die Beine sich über die Sprosse schieben, in den Sitz geführt. Herab auf dieselbe Weise.

3. am Tau. Hier achte man vorzüglich auf die Haltung des Taues zwischen den Unterschenkeln, weil nur dadurch ein leichtes, sicheres, nicht ermüdendes Klettern möglich ist.

a. Klettern vorw. Das Tau wird über den l. — r. — Unterschenkel so gelegt, daß es von innen nach außen über dem Schienbein und an der inneren Kniefeite über dem Oberschenkel liegt, das r. — l. — B. wird dann auf das Tau gelegt, und müssen die beiden Außenknöchel der Füße auf einander liegen und die Wade das Tau fest gegen die Innenseite des l. — r. Unterschenkels drücken; zugleich schließen die Oberschenkel das Tau mit ein. Beim Klettern muß das unterliegende — l. r. — Bein immer das Tau in die Lage führen, während das aufliegende nur schließt. Die Hände greifen stets wechselnd über, bis die Arme vollkommen gestreckt sind, worauf alsdann die Arme den Leib heben und die Beine — Knie an die Brust — das Tau fassen, schließen und die Hände wieder ausgreifen. Im Herabklettern muß dieselbe Bewegung der Arme und Beine stattfinden, wie beim Hinaufklettern.

b. vorw. mit beiden Beinen und einer Hand, eine der schwereren Kletterarten.

c. mit Umlegen des Taues. Das Tau befindet sich zwischen den Oberschenkeln und wird dann nach außen unter das Knie über den Unterschenkel — das Schienbein und den Fuß — nach innen geführt, das andere Bein tritt mit dem Fuße auf das Tau — Fuß auf Fuß. — Eine weniger schöne Art.

d. Das Verkehrt-Klettern. Das Tau hängt auf der äußeren Seite neben dem Leib, die Beine werden über den Kopf gehoben und ergreifen in der unter a. beschriebenen Art das Tau.

e. Die Taurast. Man ruht sicher am erkletterten Tau, wenn man mit dem einen Fuß unter das Tau greift, dasselbe erhebt und in den neben dem Hebfuße hängenden Bogen des Taues tritt.

f. Die Verstrickung. Um das — r. — l. — Bein wird das Tau mehrere Male, — durch Kreisbewegung des Beines — geschwungen,

so daß es Ober- und Unterschenkel 3—4mal umwindet. Der l. — r. — Fuß legt es alsdann nochmals über den r. — l. — Fuß und tritt darauf. Soll die Verstrickung vollständiger werden, so kann man das herabhängende Tau, indem man sich niederbeugt, mit der l. — r. — Hd. erfassen, in die Höhe heben und mehrere Male um Brust und Hüfte schlingen.

g. Am schräg gespannten Tau — Entertau — das Entern —

1. vorw. Querliegehang im r. Knie. Als Vorübung lasse man das Auf- und Abwerfen der Beine machen, die Hände stehen fest, d. l. gestreckt niederhängende B. — Hangbein — wird mit Schwung auf das Tau — ins Knie — geworfen, während das r. das Tau verläßt und in den Hang fällt; der Oberleib macht die schwingende Bewegung des Beines mit und hebt sich so stark l., daß der Kopf über dem Tau sichtbar ist. Beim Aufwerfen des r. Beines hebt sich der Leib r. — Beim Entern achte man darauf, daß immer die Hand die Bewegung beginnt und die des ungleichmäßigen Beines folgt. Z. B. l. Hd. r. B., r. Hd. l. B. Zurück finden dieselben Bewegungen statt.

2. rückw. hinauf, Beine voran, Kopf unten. Die schwerere Art. Die Arme müssen den Leib stark schieben und vordrängen.

4. Das Stangenklettern.

a. an der senkrechten Stange,

b. an der Lehnstange.

auf der Stange, das Reitklettern, die schwerere Art,

unter der Stange, das Hangklettern.

Haltung der Hände und Füße wie beim Taukletten.

5. Das Mastklettern. Die Haltung der Beine wie beim Tau- und Stangenklettern, die Arme werden um den Mast gelegt.

Das Vorbeiklettern Zweier kann an allem Klettergeräth geübt werden:

a. von unten nach oben. Ueberklettern.

b. von oben nach unten.

Das Stemmen.

ein Aufwärtsbewegen im Stütz auf der Klimmleiter, wobei die Beine gegrätscht und die Füße mit der innern Seite auf den Holmen liegen — ohne zu klemmen.

1. Das Stemmen vorlings, Hände Auf-, Unter- oder Zwiegriff.

a. mit Nachgriff. Die r. Hd. greift vor, die l. stellt sich daneben — wechselnd r. l. vorgreifen.

b. mit Uebergriff — auf jede Sprosse nur eine Hand.

c. mit doppeltem Vor- und Nachgriff — Auslassen einer oder zweier Sprossen, von der 1. auf die 3. und 4. Sprosse.

d. mit doppeltem Vor- und Uebergriff, die nachgreifende Hand wird

gleich wieder über die vorgreifende gestellt. R. von der 1sten auf die 3te. L. von der 1sten auf die 5te Sprosse u. s. f.
Beim Herabstemmen entweder mit Vor- und Nach-, Ueber-, oder doppeltem Vor- und Uebergriff.
e. gleichhandig.

2. **Das Stemmen** rücklings — mit sehr hohlem Rücken — aufgriffs, Finger gegen den Leib.
a. mit Nachgriff.
b. mit Uebergriff.

3. **Das Stangenstemmen** zwischen zwei 18" von einander entfernten Stangen, die Hände mit den Fingern nach vorn, gleichhandig.

— Das Abburzeln aus dem Abhang auf der Leiter, die Hände — Arme gestreckt — über dem Kopf auf der Sprosse, die Kniee verlassen den Kniehang und strecken sich auf der Leiter. Ueberschlagen mit gestreckten Armen in den Stand vor der Leiter. —

Das Ziehen

ähnlich dem Stemmen auf der Leiter, nur mit vorgelegten Armen. — Der Leib befindet sich im Hang mit gebogenen Armen, Füße auf den Leiterholmen, die Hände aufgriffs auf den Sprossen oder Holmen.

1. **Das Ziehen** vorlings — auf der Klimmleiter —
a. mit Nachgriff,
b. mit Uebergriff,
c. mit doppeltem Vor- und Nachgriff,
d. mit doppeltem Vor- und Uebergriff,
e. gleichhandig.
a. b. c. d. e. auch an der senkrechten Steigeleiter.

2. **Das Ziehstemmen**, eine Zusammenstellung des Stemmens und Ziehens, ausführbar auf der Klimm- und Steigeleiter.
a. vorlings. Beide Füße auf den Holmen, die r. Hd. auf der Sprosse — im Streckstütz — die l. vorgelegt — Arm gebogen — auf der Sprosse — oder dem Holm.
b. seitlings. Beide Füße über einander, auf einem Holm, der r. Arm im Streckstütz auf der Sprosse, l. vorgelegt wie oben a.
Das Stemmen und Ziehen läßt sich auch an einem splitterfreien, glatten, schrägen oder senkrechten Brett machen. Hände und Füße an den Brettkanten.

Das Klimmen.

Aufwärtsbewegen im Handhange an einem schrägen oder senkrechten Gegenstande — Leiter oder Stange. —
Geräth: Die Klimmleiter. Stange und Tau.
Der Klimmel — Taf. IV. H. — Ein auf vier Ständern

ruhendes thurmartiges Gerüst zum Klimmen, in welchem von Fuß zu Fuß $1\frac{1}{2}$ — $1\frac{3}{4}$" starke Sprossen befestigt sind.

Das Ziehklimmreck. — Taf. V. B. — Der Rahmen a. b. c. — und die Latten — d. e. — sind 2" breit und 1" stark, die Sprossen — f. — 14" lang, $\frac{3}{8}$" stark. Das Geräth wird an zwei in der Wand befestigten Haken aufgehängt und dient, wie sein Name bezeichnet, zum Ziehklimmen.

I. An der Klimmleiter.

Vorübungen:

Das Abstrecken und Anziehen. Hände und Füße auf den Sprossen der inneren Leiterseite, durch das Beugen der Arme wird die Brust gegen die Leiter gezogen.

Der Dauerhang an beiden oder einem gestreckten Arm.

Der Dauerhang an beiden oder einem gebogenen Arm mit und ohne Anlegen der Hand um das Handgelenk des Hangarmes. — S. Reck.

Das Ziehklimmen — S. Reck. —

a. durch Absprung von der Erde, die Hände in der Kopfhöhe.

b. aus dem Streckhang bis zum Ueberschauen oder Anklimmen der Sprosse, auf welcher die Hände stehen, mit Unter-, Auf- und Zwiegriff. An den Leiterholmen. An einem Arm mit und ohne angelegter anderer Hand.

Wer nicht dreimal bis zum Ueberschauen ziehklimmen kann, darf sich nicht im Klimmen üben. Man achte sehr darauf, daß beim Klimmen alle Unregelmäßigkeiten, Stoßen, Zappeln oder Schwingen mit den Beinen vermieden werden. Das gleichhandige Klimmen, so wie das Klimmen mit Seitwippen darf nie hoch, an der Leiter, hinauf getrieben werden und müssen die ersten Versuche dazu zunächst der Erde, Sprosse auf und ab und unter Aufsicht und Hülfe geschehen. Der Helfende steht hinter dem Klimmer und hält ihn leicht am Oberleib oder Gurt.

1. Das Klimmen an den Leiterholmen — Holmklimmen — wechselhandig mit Vor- Nach- und Uebergriff. Mit Wechselgriff von den Holmen auf die Sprosse. Mit einer Hd. auf dem Holm, einer auf der Sprosse. Mit Seitwippen. Im Querhange an der Seite der Leiter eine Hand auf, die andere unter derselben.

vorlings vorw.; rücklings vorw.

Gleichhandig auf den Holmen.

2. Das Klimmen an den Sprossen — Sprossenklimmen — vorl. vorw. wechselhandig mit Vor- Nach- und Uebergriff. Mit doppeltem Vor- und Nachgriff. Mit doppeltem Vor- und Uebergriff.

Das Sitzklimmen seithangs. Beine grätschend neben den Holmen wagerecht erhoben.

Das Sitzklimmen querhangs. — Beine geschlossen unter der Leiter. —

Das Hockklimmen. Kniee an die Brust gezogen.

Mit Seitwippen und Uebergriff.

An einer Hand mit angelegter anderer.

Gleichhandig auf den Sprossen — einfach — von Sprosse zu Sprosse; doppelt mit Auslassen einer oder zweier Sprossen.

Mit Wechselsprung auf die Holmen u. s. f.

Rücklings vorw. wechselhandig.

3. Das Klimmen an der senkrechten Leiter. Seithangs vorlings vorw.:

wechselhandig, gleichhandig — s. Ziehen. —

Querhangs.

Hier mögen einige Uebungen eine Stelle finden, welche zwar nicht zum Klimmen gehörig, aber der Kraftäußerung nach am besten hierher passen.

Die Fahne an der senkrechten Leiter: Beide Hände breit auseinander — die eine über dem Kopf, die andere in der Hüfthöhe — auf den Sprossen, durch Abstoß der Füße und Ziehen des oberen und Stemmen des unteren Armes werden die Beine in die wagerechte Lage gehoben und erhalten.

Die Fahne an der Strickleiter. Hände auf der Sprosse. Durchschwung zwischen den Armen. Der Kopf wird unter eine Sprosse gesteckt, Heben rückw. gestreckt bis zur wagerechten Lage oder dem Anschweben.

4. Das Stangenklimmen — an der senkrechten und Lehnstange — mit Senkgriff — an einer oder zweien neben einander sich befindenden Stangen.

a. wechselhandig,

b. gleichhandig,

c. als Sitzklimmen — Beine grätschend, Stange zwischen denselben —

— Beine geschlossen neben der Stange.

Der Hang an einem gebogenen Arm, der Leib längs der Stange.

Die Fahne wie an der senkrechten Leiter.

Die Fahne. Die Stange hinter dem gebogenen r. — l. — Arm, beide Hände — Daumen nach unten an der Stange, der Leib legt sich auf den l. — r. — Ellenbogen, die Beine heben sich rückw. in die wagerechte Lage. —

Das Ueberschlagen zwischen zweien Stangen in den Hang mit Handfesthalten; in den Stand mit Loslassen. —

b. Das Tauklimmen mit Senkgriff. — Daumen oben — wechselhandig.

Das Sitzklimmen. Beine grätschend und geschlossen.

— Die Fahne l. Hd. Senkgriff — Daumen unten — r. Hd. Senkgriff — Daumen oben — Heben der Beine nach vorn.

Der Fahnenwechsel. Die untere Hand auf die Stelle der oberen und umgekehrt. Fortgesetzt Fahne l. r. —

Das Fahnenklimmen — in der Fahnenlage.

Das Klimmen am Rolltau. An einem über eine Rolle laufenden Tau —

a. gleichhandig,

b. einhandig nur r. od. l. greifend, die andere Hand fest.

— Das Ueberschlagen mit Anlauf. Man steht mit dem Rücken gegen das Tau, nimmt dasselbe durch die Beine nach vorn und faßt es dort dicht am Leib mit beiden Händen. Nun schreitet man rückw. so weit es das Tau gestattet, läuft heftig eben so weit vorw., springt mit beiden Füßen ab, wirft die gegrätschten Beine nach hinten in die Höhe und überschlägt in den Stand. Der Absprung und das Ueberschlagen muß in der Vorw.-Bewegung erfolgen, so daß das Tau sich während des Ueberschlagens strafft. Die Hände halten fest, bis man in den Stand gekommen.

Das Schießen

mit dem Gewehr, der Armbrust, dem Bogen kann nur unter besonderer Aufsicht und an dazu bestimmten, umwallten — entlegenen — Orten geübt werden.

Das Werfen.

I. Das Gerwerfen.

Das Werfen mit einem lanzenähnlichen, eisenbeschlagenen Stabe — Ger — nach einem Ziele.

Geräth: Der Ger — Taf. V. C. g. — muß aus gutem Eichenholz gefertigt, unten mit einer eisernen zollbreiten Zwinge — h. — und oben mit einem starken Eisenknopfe — i. — welcher mittelst zweier Lappen und Schrauben oder Nieten befestigt ist, versehen sein.

Die Länge des Gers ist für Knaben bis zum 14. Jahre 6', die Stärke 1". Für Erwachsene 7', 1⅛—1¼".

Der Gerkopf. — Taf. V. C. a. — Das Ziel, nach welchem geworfen wird, besteht in einem kopfähnlichen — 12—15" hohen — Klotz — C. c. — von Eichen- oder Buchenholz; derselbe ist auf einem 4—4½' hohen Pfahl aufgestellt und durch ein starkes

Eisenband — e. — beweglich, so daß er vom Gere getroffen überkippt. Um durch das Niederklappen das Band nicht zu stark anzugreifen, läßt man am Pfahle eine schräge Knagge oder eiserne Strebe — d. — befestigen, welche den Kopf nur bis zu einer bestimmten Tiefe zurückfallen läßt. Der Pfahl wird entweder eingegraben, oder — auf ein starkes Kreuz — C. b. — befestigt, tragbar.

Wird zum Gerwerfen eine eigene Bahn bestimmt, so muß dieselbe wenigstens 30′ breit sein, weil häufig die Gere mit der größten Gewalt abspringen. Hinter dem Pfahlkopf muß entweder ein Raum von 30—40′ freibleiben, oder in einer Entfernung von 10—12′ eine 10 Fuß hohe, starke Bretterwand — Schott — aufgerichtet werden, um die übergleitenden Gere zu fangen. Vor dem Kopfe muß noch eine Bahn — die Wurfbahn — von 40—70′ bleiben, weil das Werfen nicht allein von der Stelle, sondern auch mit Anlauf geübt wird.

Man lasse erst die Stellung, das Wägen und Tragen des Geres im Gang und Lauf üben, dann das Vor- und Zurückbewegen — das Rücken und Schnellen — des Geres, später den Abwurf ohne Ziel, um erst einige Sicherheit in die Bewegungen zu bringen.

Ger-Haltung. Der Ger wird so mit der vollen Hand angefaßt, daß, wenn die Hand geöffnet wird, der Ger wagerecht in der Schwebe liegt.

Stellung. Der l. Fuß tritt vor dem r. — querstehenden — 1½ bis 2 Fußlängen vor, — der l. Fuß und die Schultern auf der Wurflinie — das r. Bein im Knie so stark gebogen, daß die senkrechte Linie vom Knie über die Fußspitze fällt, während das l. Knie mit dem Knöchel gleichsteht. Der r. Arm wird im Ellenbogengelenk gebogen, die Faust vor die Schulter gestellt, der Ger ruht wagerecht über der Schulter.

Aus dieser Haltlage wird der Arm rückw. gestreckt — das Rücken — wobei die wagerechte Lage des Geres nicht verloren werden darf und derselbe dicht am Gesicht in der Aughöhe bleibt. Eben so wird der Ger am Kopfe fort nach vorn geführt — das Schnellen — wobei der Arm sich wieder streckt und die Hand sich so weit öffnet, daß der Ger zwischen Daumen und Zeigefinger ruht und gehalten wird. Beim Abwurf selbst muß der Ger durch diese Gabel — welche Daumen und Zeigefinger bilden — gleiten.

Das Zielen — beim Werfen nach dem Kopf — geschieht in der zurückgezogenen Armhaltung — d. Rücken — und wird die Spitze genau auf den Gegenstand gebracht. Im Abwurfe wendet sich die Schulter des Wurfarmes nach vorn.

Wird wechselnd r. u. l. geübt.

Treffer sind beim Gerwurf nur diejenigen Würfe, bei welchen

der Ger anspitzet, d. h. mit der Spitze — den Knopf — zuerst auffällt.

Die Gerhaltenden stehen immer r. seitw. — beim Rechtswerfen — hinter dem Werfenden, diejenigen, welche geworfen haben, treten ebenso links; niemals muß jemand hinter dem Werfenden stehen.

Der Kernwurf — wagerechter Wurf. —

a. vom Stande mit feststehenden Füßen,
mit Vortritt des zurückgestellten l. — r. — Fußes.

b. mit Anlauf, während des Laufes muß der Ger fest und sicher über der Schulter getragen werden, und endigt der Lauf — am geeignetsten Galopplauf — mit der Stellung und dem Abwurfe.

c. im Laufe geschieht der Abwurf, sobald der l. Fuß vortritt, und muß der Werfende nicht stehen bleiben, sondern l. vorw. weiter laufen.

Der Bogenwurf. Der Ger wird zum Bogenwurfe so angefaßt, daß er starkes Uebergewicht nach vorn hat und ruht in dem Halte — bei gestrecktem Arme — schräg nach oben über der Brust; der Arm macht, indem er sich im Ellenbogengelenk etwas beugt, eine Rückwärtsbewegung nach oben. Der Ger muß in erreichter Höhe kippen und unter einem Winkel von 45° auftreffen.

Von der Stelle und mit Anlauf.

Der Tiefenwurf, von einer Höhe in die Tiefe allein oder als Bogenwurf in die Tiefe und Weite.

II. Das Steinwerfen

wird seiner Gefährlichkeit wegen nur auf freien, abgelegenen Plätzen geübt.

III. Das Schocken.

Schocken heißt: — mit kurzer schwingender Bewegung des Armes — Werfen im Bogenwurf von unten nach oben nach einem Ziele. Die anwendbarsten Steine oder Schockkugeln wiegen 1—3 Pfund.

Die Kugeln werden wie beim Kegelschieben in die nach oben gekehrte hohle Hand gelegt, der Arm schwingt einige Male vor und zurück, um im Vorschwunge die Kugel in einem flachen Bogen zum Ziele zu werfen. Die Stellung der Füße ist der beim Gerwerfen angegebenen gleich.

Geräth: Das Schockziel besteht aus einem 8—9' hohen, 4' breiten senkrechten Rahmen von 4—5" Holze. In der Mitte desselben hängt ein eirunder ausgestopfter Sack, welcher getroffen ausweicht.

Die Schockbahn muß 20' breit und 100' lang und eben sein.

Zur Sicherheit gegen die Prellwürfe muß dieselbe mit einem 5 bis 8' hohen Walle — auf den Seiten und im Rücken umgränzt sein. Das Schockgerüst steht 20' von dem Schott — Kugelfang dem Querwalle. — Man kann den Schott mit Brettern belegen, wodurch man erlangt, daß die darauf fallenden Kugeln in die Bahn zurückrollen.

Der Schocker tritt in die Mitte der Bahn, die Uebrigen auf die dem Wurfarme jenes ungleichnamige Seite, um bei vorkommenden Mißwürfen nicht getroffen zu werden.

IV. Das Scheibenwerfen.

In ähnlicher Art wie das Schocken, wird auch das Werfen mit der hölzernen, steinernen oder eisernen Wurfscheibe — Discus — geübt.

Die Handfläche des Wurfarmes ist dem Leibe zugekehrt, der Arm schwingt nach hinten und läßt im Vorschwunge die Scheibe — rädelnd durch die Luft — dem Ziele zufliegen. Auch aus dem erhobenen Arm mit Kreis rückw.

V. Das Stoßen.

Das Werfen schwerer Steine oder Kugeln im Bogen von oben nach unten durch Ausstrecken — Ausstoßen — des gebogenen Armes nach oben. Die Hand mit der Last ruht über der Schulter; die Stellung wie beim Schocken. Der Arm streckt sich vorw. stoßend nach oben und treibt so den auf der Hand liegenden Gegenstand in einem matten Bogen in die Weite. Man übt das Stoßen auf der Fläche oder in einer dazu bestimmten Bahn — Stoßbahn — mit 6—36 Pfund schweren Kugeln oder Steinen und mißt die Entfernung des vorstehenden Fußes bis zu der Stelle, wo die Kugel im Fall den Boden berührt.

Eine andere Art ist das Stoßen am Stoßbalken, ein, sich um einen starken eisernen Nagel, auf einem 4' hohen Ständer drehender Balken. Die Stärke des Stoßes wird nach den, durch den Schnäpper angezeigten, Umdrehungen des Balken gemessen.

Das Schleudern, mit der Schleuder; Gellen d. h. Werfen mit Prall gegen die Erde; können nicht auf dem Turnplatze, sondern an abgelegenen Orten getrieben werden. Ebenso das Schirken, das schiefe Aufwerfen eines flachen Steines auf die Wasserfläche, wodurch der Stein hüpfend über die Fläche gleitet.

Das Ziehen.

Ziehen heißt: durch gleichmäßige, steigende Kraftäußerung einen in gleicher Thätigkeit Widerstrebenden zu sich hin bewegen — ziehen.

Das Ziehen kann geübt werden:

A. ohne Geräth.

1. **Das Handziehen**, mit den Händen allein.
   a. Hand in Hand, Fuß an Fuß, die kleinen Finger werden, des festeren Haltes wegen, in einander gesteckt r. gegen r., l. l., r. l., l. r.;
   b. häkelnd: entweder an einem gebogenen Finger — dem Mittelfinger — oder an den vier gebogenen Fingern: r. r., l. l., r. r., r. l. —
   c. mit Umgriff des Handgelenks.
2. **Das Unterarmziehen.**
3. **Der Ziehkampf** über einem Liegebaum. Es werden zwei Gespielschaften abgetheilt, welche sich auf beiden Seiten des Baumes aufstellen. Beide suchen einzeln oder mit Hilfe der Anderen sich über den Baum zu ziehen. Die Hinübergezogenen dürfen nicht mehr mitziehen, sondern treten als Gefangene zurück, bis der Kampf beendet ist.

Es darf nur nach den Händen und Armen gegriffen werden.

B. am Geräth.

1. **Das Stabziehen** — an einem 1—2' langen, 1—1½" starken Stabe.
   a. stehend mit beiden und einer Hand.
   b. sitzend mit beiden Händen, Fuß gegen Fuß, Beine gestreckt bis zum Aufziehen.
2. **Das Nackziehen** an einem Nackziehseil, das aus zwek, durch ⅜—½" starke Stränge verbundenen, 3" breiten und 3—4" langen — an beiden Enden mit Oesen, für die Stränge versehenen — Gurte, besteht.
   a. stehend. Der Gurt wird über den Nacken und der Kopf stark hinten übergelegt; Hände auf den Hüften, ein Fuß vor. In dieser Stellung versucht man — rückw. schreitend — den Gegner fortzuziehen.
   b. an den Schultern. Der Gurt wird über den Nacken gelegt und unter die Arme genommen. Rücken gegen Rücken. Zug vorw. gehend.
      beide im Schulterzug,
      einer im Schulter-, der andere im Nackenzug.
   c. im Unterarm. Der Gurt wird in das Ellenbogengelenk gelegt r. r., l. l., r. l., l. r., ein- und beidarmig, vorl. rücklings.
   d. auf allen Vieren. Die Zieher stellen sich mit dem Rücken gegen einander, nehmen das Nackziehseil zwischen die Beine und legen den Gurt über den Nacken, dann lassen sie sich auf die Hände nieder und suchen sich fortzuziehen, wobei der Kopf stets gehoben ist, und der innere Fußrand zum Forthelfen benutzt wird.

a. Das Tauziehen. — Das Ziehtau 20 — 80' lang, 1 — 1½" stark, an beiden Enden mit Handösen versehen.

Das Ziehen ist ausführbar von 2, 3, 4 und als Vielkampf von 100 und darüber.

Die Zieher stehen auf beiden Seiten des Taues, Hände Quergriffs, Beine in der Vorschrittstellung, Oberleib hinten übergeneigt. Das Ziehen geschieht im Rückwärtsschreiten.

Beim Vielkampfe muß um gleichmäßige Züge allseitig zu bewirken, jede Gegnerschaft abgesondert für sich „eins, zwei, drei!" zählen, worauf bei drei jederseits der Gesammtzug erfolgt; während bei eins, zwei! der Zug der Gegner anzuhalten ist.

Es muß beim Ziehen immer auf ein gegebenes Zeichen angezogen werden und kann man beim Vielkampfe die Anzugseite bestimmen, welche mit 3! auf das Befehlwort „Los!" anzieht, während die Gegner mit lautem eins, zwei! zählen gegenhalten und dann auf drei! ihrerseits ziehen.

Es kann auch am Federkraftmesser — S. Heben — gezogen werden, indem man auf beiden Seiten der Feder Taue einschleift.

— An einem, über eine — 8—9' von der Erde befestigte — Rolle laufenden Tau — Am Hochrolltau. Wer unter die Rolle gezogen oder vom Boden gehoben wird, ist besiegt. An einem, über eine — 1' über der Erde befestigte — Rolle laufenden Tau — Am Tiefrolltau.

b. Das Aufziehen eines auf der Erde Liegenden. Fuß an Fuß; der Zieher erfaßt die Hände des Liegenden, welcher während des Aufzugs steif gestreckt bleibt.

Das Ziehen eines mit Steinen belasteten kleinen Wagens auf festem ebenen Boden.

Das Schieben.

Das Fortdrängen — vor sich hin Schieben — eines mit gleichem Kraftaufwande Widerstehenden.

Das Schieben kann geübt werden, als:

I. Das Freischieben — ohne Geräth.

a. Das Handschieben. Hand in Hand mit gestreckten Armen, Füße in der Schrittstellung, r. gegen r., l. l. Die Arme wagerecht. Es kommt darauf an, im Schieben den Gegner zum Beugen des Armes zu zwingen, oder ihn von seiner Stelle — rückw. — zu drängen.

b. Das Schulterschieben mit beiden Händen. Die Schieber legen die r. Hände auf die l. Schultern — die vier Finger oben, die Daumen unter die Achsel — und die l. Hd. von außen auf die r. Schulter der Gegner.

Das Schulterschieben wird entweder mit feststehenden Händen

oder mit stets wechselnden, auf beiden und einem Beine — Hinkschieben — geübt.

2. Das Stabschieben,

a. am Ziehstabe mit vor dem Leib gestreckten Armen bis zum Armbeugen und von der Stelleschieben.

b. am Springstabe — einem oder zweien — Stab neben dem Leib, Arme niederhangend. Der Stab wird entweder aufgriffs Erfaßt, oder das Stabende gegen die hohle Hand gestemmt.

3. Das Lastschieben. Das Schieben eines kleinen belasteten Wagens.

Das Beinschieben. Der Schieber liegt rückl. auf der Erde, nimmt beide Beine in die Höhe, Knie gegen die Brust, Fußspitzen angezogen. Der zu Schiebende — Mensch — setzt sich auf die Sohlen des Schiebers — Gesicht schubwärts — der nun die Beine nach oben — mit Hilfe der unter die Knie gesetzten Hände — streckt und so den zu Schiebenden in einem Bogen — von oben nach unten — auf die Erde treibt. Eine scherzhafte Uebung. — Auch mit einem schweren Sandsacke zu üben.

Das Heben.

Das Heben geschieht immer mit geschlossenen Beinen, entweder nur mit den Armen — am Stabe, Kastenkraftmesser — oder mit Hilfe des Leibes — am Federkraftmesser, Balken, Stange.

Geräth: 1. Der Stabkraftmesser. — Taf. V. D. e. — Ein 4 bis 5' langer, ¾" breiter und 1¼ — 2" hoher, mit einem 6 bis 8" langen Handgriff versehener Stab, dessen obere Seite von Zoll zu Zoll mit Einschnitten versehen ist, um darin ein 4 — 6 Pfund schweres Gewicht zu hängen.

2. Der Kastenkraftmesser. — Taf. V. D. a. — Ein 10 — 12" Grundfläche habender, 3" hoher, oben offener, viereckiger Kasten, ist schachbrettartig in 1 — 1½" große viereckige Räume getheilt, in welche Eisenstücke — D. d. — von 1 — 1½ Pfund Gewicht passen. In der Mitte des Kasten ist ein starker Handgriff befestigt.

3. Der Federkraftmesser. — Taf. V. E. — Eine künstliche, wageähnliche Vorrichtung, welche aus einer länglichen Doppelfeder — a. besteht, die mit dem oberen Theil an eine starke Messingplatte befestigt ist, auf welcher mittelst zweier Gradbogen — durch einen darauf laufenden Zeiger — b. die durch den Zusammendruck — Ausdehnung — der Feder bewirkte Kraftäußerung in Pfund- und Centnergewicht angegeben ist. An dem unteren Theile der Feder ist ein beweglicher Arm — c. — angebracht, welcher oben in einem Kniegelenk und festen Arm — dem Treiber, d. — endigt. Wird die Feder, durch Druck auf den Seiten oder Zug an den Enden gedehnt — d. h. nähern sich die beiden Theile der Feder einander — so wird durch den beweglichen Arm

des Kniegelenks und Treibers ein r. seitw. Schieben des Zeigers bewirkt, welcher, sobald der Zug oder Druck aufhört, stehen bleibt, während der bewegende Theil mit der Feder in die frühere Lage zurückkehrt.

Die Theilung der Gradbogen kann entweder mittelst angehängter Gewichte durch Pfund und Centner oder willkürlich durch Grade geschehen. Der untere Gradboden zählt für den schwächeren Theil der Feder — wenn sie wagerecht liegend zusammengedrückt wird — und ist von 10 zu 10 Pfd. abgetheilt; der obere zeigt in viertel und halben Centnern die Zugkraft der Langseite.

4. Der Hebebalken. Ein schwerer Balken, welcher an einem Ende mit einer Handhabe versehen ist und mit dem anderen Ende auf einem 2—3' hohen Bock liegt.

5. Die Hebestange, eine 1—3" dicke, 12—18' lange Stange.

1. Das Heben am Stabkraftmesser. Die Hand umfaßt den Griff so, daß der Daumen und die Finger oben liegen, und geschieht das Heben immer mit zwei Stäben zugleich, indem beide gestreckte Arme langsam bis in die wagerechte Lage gehoben werden und die Bewegung abwärts ebenso langsam geschieht. — Das Heben mit dem Handriff oben.

Auch als Wagehalten auf die Dauer.

2. Das Heben am Kastenkraftmesser. Man hebt wie bei 1. immer mit zwei Kasten zugleich. Statt des Kasten kann man sich auch schwerer Sandbeutel oder Gewichte bedienen.

3. Das Heben am Federkraftmesser. Man legt die beiden Klammern — k. e. e. — so auf die Feder, daß die mit dem Fußtritt versehene über den unteren Theil derselben greift und hinter der Platte anliegt; während die andere mit dem Griff versehene Klammer über die obere Feder gelegt wird.

Beide Füße werden dicht an einander auf das Tritteisen gestellt, so daß die Stange derselben zwischen den Füßen sich befindet, die Hände umfassen den Griff, die Knie sind ein wenig gebogen, und man sucht, durch das Strecken der Beine, Aufrichten und den Zug der Arme die Feder so stark als möglich zusammen zu drücken. Das Heben und Nachlassen muß immer gleichmäßig ohne Ruck geschehen.

An der Langseite der Feder werden die beiden Haken — f. f. — eingelegt und findet das Heben ganz in derselben Art statt.

Ohne Klammern läßt sich am Kraftmesser auch das Drücken üben. Die Hände umfassen die Feder in der Mitte, Auf-, Unter- oder Zwiegriff, der Kraftmesser liegt wagerecht oder senkrecht frei vom Leibe.

4. Das Balkenheben. Hände Auf-, Unter- oder Zwiegriffs an der Handhabe. Heben in der wagerechten Lage. Für Kleine

und Schwache kann man den Balken mehr über die Unterlage schieben, wo beim Heben der überliegende Theil als Gegengewicht wirkt. Ebenso kann man den Balken in die Wage legen und indem man ihn aus der Mitte rückt oder Gewicht auf den vorliegenden Theil legt, durch Druck der gestreckten Arme in Gleichgewicht zu erhalten suchen.

5. Das Stangenheben. Die Stange wird in einer Weite von 2—3', aufgriffs erfaßt, die Arme sind gestreckt. Beine leicht gegrätscht.

a. vor dem Leibe. Der am Ende der Stange stehende Arm drückt, während der andere leicht hebt, wodurch die Stange über die wagerechte Lage gehoben wird.

b. über dem Kopfe. Die r. Hd. wird auf das Ende der Stange, die l. mit dem Daumen nach vorn unter dieselbe gestellt. — Die Arme über dem Kopf gestreckt. Der l. Arm stützt, der r. zieht und bewegt so die Stange aufwärts bis über die wagerechte Lage. — Je näher bei a. und b. die Hände gestellt werden, um so schwerer.

— Das Heben mit den Beinen, aufgelegte Steine oder Sandsäcke.

a. mit dem Rist des Fußes, heben vorw., Bein gebogen und gestreckt.

b. mit der Ferse — rückw. Bein gebogen — bis zum Anfersen.

Das Tragen

muß nie zu früh geübt werden und anfänglich die Last nur klein sein und mit dem Wachsen der Kräfte sich mehren. Man bedient sich dazu entweder der Sandsäcke, doppelrieniger Ranzen, welche mit Sand gefüllt werden, schwerer Stangen und Gewehre, oder trägt einen Menschen.

A. Das Handtragen — mit den Händen allein.

a. mit gesenkten Armen } Sandsäcke, schwere Stangen, Gewehre
b. mit wagerechten Armen } oder Gewicht.

B. Das Schultertragen — auf den Schultern.

a. schwerer Stangen und Gewehre.

b. eines Ranzen. — S. die Lastübungen: Gehen, Laufen, Springen. —

C. Das Tragen eines Menschen.

a. Huckepack — auf dem Rücken, Schenkel auf den Hüften, Arme über den Schultern.

b. Huckeschulter. Schenkelsitz auf den Schultern, die Füße auf dem Rücken des Trägers.

c. im Schulterstütz, indem der zu Tragende mit gestreckten Armen sich auf die Schultern des Trägers stützt und die Beine auf dessen Rücken hängen.

Auf zwei nebeneinander Stehenden, der zu Tragende befindet sich im Stütz zwischen den Trägern. — Von einer Reihe.

d. im Handstütz, vor dem Leibe. Hand auf Hand. Auf den ge-

bogenen Armen, auf den über den Kopf gestreckten Armen. Von Einem, Zweien oder einer Reihe.

e. auf der Handflechte. Zwei Gegenüberstehende umfassen — Rist oben — mit der r. Hand ihr l. Handgelenk und mit der l. Hand das r. Handgelenk des Mitmannes. Der zu Tragende setzt sich darauf u. legt die Arme auf die Schultern der Träger.

Das Ringen.

Der Kampf Zweier, welche sich mit den Armen umschlungen haben und durch heftiges Hin- und Herbewegen u. Schleudern sich zu werfen suchen.

Der Ringplatz muß weichen Sandboden haben, frei von Steinen, Wurzeln und dergleichen sein. Seine Größe richtet sich ganz nach der Zahl der Paare, welche sich darauf tummeln sollen. Bestimmt man einen besonderen Platz dazu, so würde ein solcher von 60—70' Geviert hinreichend für jeden Turnplatz sein; sonst kann die Uebung auf dem Spielplatz geschehen.

Die Ringstellung. In der Ringstellung ist der Oberleib dem Gegner zugeneigt, das Knie des vorstehenden Beines gebogen, der hintere Fuß gequert. Die Oberarme liegen am Leib, die Unterarme wagerecht vor, die Hände geballt. — So bietet der Mensch demjenigen, welcher ihn aufzuheben oder von der Stelle zu rücken strebt, die größte Last dar. —

Vorübungen zum Ringen sind:

a. Das Schieben: a. Handschieben, b. Schulterschieben.

b. Das Ziehen: Handziehen.

c. Der Hinkkampf, zu Zweien, Dreien u. der Vielkampf.

Die Hinkenden kreuzen die Arme auf der Brust und suchen durch Stöße mit der Schulter des Hinkbeines — wobei jedoch die Arme nicht gehoben werden dürfen, um den Gegner nicht ins Gesicht oder gegen den Hals zu stoßen — ihren Gegner zum Absetzen, d. h. z. Berühren der Erde mit dem Hangbeine zu zwingen. Wer absetzt, ist besiegt. Es kommt beim Hinkkampfe nicht darauf an, durch heftige Stöße seine Kraft zu äußern, sondern durch geschicktes Ausweichen und wenn es nöthig ist, durch rasches Nachstoßen seine Gewandtheit und Schnelligkeit zu bekunden.

Der Hinkkampf kann geschehen r. r., l. l., r. l., l. r.

Einer gegen Einen, Zwei oder Drei gegen Einen, Vielkampf.

Das Werfen mit halbem oder ganzem Griff. — Halber Griff ist derjenige, wenn beide Ringer einen Arm unter, einen über dem Arm ihres Gegners haben — r. unter d. l. und umgekehrt. — Ganzer Griff, wenn Einer beide Arme unter den Armen des Gegners hat.

Bei den Ringgriffen werden die Finger nie verschränkt — ge-

faltet —, sondern eine Hand um die Handwurzel der anderen gelegt: so kann man am Unterarme aufgreifend den Gegner immer — mehr an sich pressen und durch Einlegen der gebaltten Hand — ohne mit den Knöcheln zu bohren — ihn rücküber werfen.

Gewöhnlich wird das Werfen mit halbem Griff geübt, wobei jedoch weder Fuß noch Bein gestellt werden darf — hinter den Fuß oder das Bein des Gegners, um dadurch ihn leichter zu fällen —, sondern das Werfen durch Heben, Beugen, oder seitwärts Schleudern geschehen muß.

Eine andere Art des Werfens, wobei die Ringer die Arme über den Kopf strecken, die Finger in einander legen und durch seitwärts Herunterdrücken der Arme und nach erlangtem Herunterdruck, durch Heben den Gegner rückw. überwerfen, ist des heftigen Falles wegen nicht zu empfehlen.

Das Griffabgewinnen. Abgewinnen des ganzen Griffs. Der Sieg ist nicht eher entschieden, bis dem Gegner jede Möglichkeit genommen ist, von oben herab den ganzen Griff zu stören.

Das Festhalten eines Liegenden. Der Haltende muß die Arme des auf dem Rücken Liegenden auszubreiten suchen, wobei er entweder Leib auf Leib liegt und mit den Beinen die des Gegners zu fassen strebt, oder so, das er dabei quer — rechtwinklig — über der Brust des Gegners liegt — während die Hände die Arme ausbreiten. — Der Liegende muß hingegen

Das Aufkommen versuchen, indem er danach strebt, sich auf den Bauch zu wenden, wodurch er, die Hände und Beine aufstemmend, sich leicht seines Gegners entledigen kann, der dies wieder durch rückw. Ueberwerfen zu hindern sucht.

Das Festhalten kann auch von zwei Schwächeren gegen Einen versucht werden, wobei der eine über der Brust liegend die Arme und der Andere die Beine festzuhalten suchen muß.

Der Ringkampf vereinigt nun die vorherangeführten Vor- und Ringübungen in beliebigem Gebrauch. Es können die Ringer zu allem Erlaubten — Schieben, Ziehen, Zucken und Rucken an den Armen, Seitwärtsschleudern und Beinstellen — ihre Zuflucht nehmen. Nicht das Werfen entscheidet den Ring, sondern das Festhalten auf der Erde.

Währt der Kampf zu lange, oder artet derselbe aus, so muß ihn der Ringwart enden. Gerungen kann werden:

a. Mann gegen Mann. Zweikampf.

b. Zwei gegen Einen. Dreikampf.

c. Vier gegen Sechs u. s. w. Vielkampf.

Verboten ist:

Das Packen in die Kleider, Stoßen, Schlagen, Beißen, Kratzen, Haarrausen, Finger- oder Gliederumdrehen, der Griff zwischen

den Oberschenkeln, das Knieen auf der Brust oder dem Leib des Gegners.

Ohne Aufsicht darf nie gerungen werden.

Das Balgen. Dem Ringen ähnlich, wobei es jedoch nur auf plötzliches Werfen ankommt und der Liegekampf ganz fortfällt. Als Zwei-, Drei- und Vielkampf.

Das Strecken.

Strecken heißt: den Leib in grader Linie auf den Fußspitzen oder Fersen und den Händen, Nacken oder dem Hinterkopfe ruhend zu erhalten oder zu bewegen.

A. Das Strecken mit Handgebrauch.

a. vorlings.

1. Das Strecken rückw. Aus dem Zehenstande läßt sich der Turner in die tiefe Kniebeugung nieder, setzt die Hände neben den Füßen auf die Erde und streckt den Leib rückw. aus. Die Arme und der Leib sind gestreckt. Zurück durch Anzug der Beine — Anhocken in die tiefe Kniebeugung.

2. Das Strecken vorw. Tiefe Kniebeugung. Der Leib streckt sich vorw., beide Hände werden zugleich auf die Erde gestellt, zurück durch Abstoß der Hände in die tiefe Kniebeugung.

b. rücklings.

3. Das Strecken vorw. Tiefe Kniebeugung. Aufsetzen der Hände neben den Füßen, der Leib streckt sich nach vorn. Rücken gegen die Erde. Zurück durch Anziehen der Beine.

4. Das Strecken rückw. — dem 2. gegenüberstehend — ist nur mit wechselndem Rückgriff ausführbar.

5. Der Strecklagewechsel — das Umwenden. — Aus der Strecklage vorlings in rücklings und umgekehrt. Fortgesetzt nach einer Seite nur r., wechselnd r. l.

6. Das Kreisen.

a. Das Handkreisen in der Strecklage vorlings und rücklings. Die Drehung geschieht auf den Fußspitzen — oder Hacken —, während die Hände einen großen Kreis beschreiben. Wechselhändig; gleichhändig nur vorlings.

b. Das Fußkreisen. Die Hände fest in der Mitte, die Füße kreisen wechselnd.

Das Aufhocken aus der Strecklage vorlings — rückw. — durch Anhocken.

Das Aufgrätschen, wobei die Beine aus der Strecklage vorlings grätschend auf die Handstelle oder vor die Hände geführt werden.

Das Durchhocken. Strecklagewechsel durch Hocken — aus der Strecklage vorlings rückwärts — in die rücklings — vorw. —

7. Das Streckhüpfen. Ein Aufschnellen des Leibes in der Stecklage vorlings — rückw. — durch Abstoß der Hände allein, oder der Hände und Füße. Als Vorübung hierzu kann das Niederlassen in der vorlings Stecklage, bis zur Berührung der Erde mit der Brust geübt werden.

a. Streckhüpfen mit Handschlag; nach dem Abstoß der Hände schlagen die Hände zusammen und werden dann wieder auf die Erde gesetzt. Füße fest.

b. Streckhüpfen mit Hand- und Fußschlag. Zusammenschlagen der Hände und Füße im Hüpfen.

B. Das Strecken ohne Gebrauch der Hände — Arme längs dem Leibe.

1. Auf dem Rücken — od. Bauche — liegend sich gestreckt aufheben lassen, wobei der Heber den Kopf oder die Schultern erfaßt.

2. Ausgestreckt über einer Vertiefung liegen.

a. auf zweien Stühlen mit Ferse und Hinterkopf liegend, wobei der dritte unter dem Gesäß stehende Stuhl vom Liegenden vorgezogen, hochgehoben und übergewechselt wird.

3. Auf einer Latte, Reck — s. Reck — mit und ohne Anlegen der Hände und eines Schwebestockes liegen.

4. Aufrichten in die Stecklage, wenn die Unterschenkel auf einem Stuhl oder Bank festgehalten, oder die Fußspitzen untergesteckt werden, während im Kniegelenk eine festliegende Stange ruht. — Der Leib muß aus der Tiefe bis in oder über die wagerechte Lage in den Sitz gehoben werden. Ohne und mit Last, die Arme entweder an den Leib geschlossen seitw. oder kopfw. ausgestreckt.

5. Das gestreckt Anlehnen rücklings mit dem Kopf und Nacken, bei welchem die Füße immer weiter vorgeschoben werden.

Dasselbe mit Abschnellen, durch plötzliches Einziehen des Rükkens und Abstoß mit Schultern und Kopf, den Leib in die senkrechte Stellung führend. Beim Rückfall gegen die Wand werden die Schultern vorgesetzt.

Vorlings; Hände an der Wand, Arme gestreckt mit Abrücken der Füße.

Dasselbe mit Abschnellen der Arme und steten Abrücken der Füße.

Reifenübungen.

Der Reifen — ein leichter Tonnenband, dessen Enden gut in einander befestigt sind und der, um größere Dauer zu erlangen, mit Stuhlrohr umflochten ist — muß die Hüfthöhe des Turners haben, d. h. ihm über die Hüften reichen, alle Ecken und Kanten müssen gerundet werden.

A. Auf der Stelle mit beiden und einer Hand.

1. Der Durchschlag vorw. von hinten nach vorn. Die Hände stehen 3—4" von einander am Schluß — den zusammengeschobenen Enden des Reifen. Der Turner steht im Reifen, Hände vor dem Leib, und sucht durch leichte Vor- und Rückbewegungen der Hände, ohne die Arme zu gebrauchen, den Reifen — leicht rollend in der Hand — über den Kopf nach vorn zu führen. Fällt der Reifen vor dem Gesicht nieder, erfolgt der Aufsprung, um ihn unter den Füßen durchzulassen. Fortgesetzt.

2. Der Durchschlag rückw. Reifen vor dem Leib. Der Reifen wird über den Kopf nach hinten und im Aufsprunge unter den Füßen fort nach vorn bewegt.

3. Der Durchschlag seitw. r. l. den Reifen in einer Hand. — Oberwärts über den Kopf, unterw. unter den Füßen.

Als Vorübung lasse man die Schwungbewegung halb ausführen, indem der Reifen unter den Füßen von hinten nach vorn, von r. nach l. und umgekehrt, während des Sprunges wechselt. —

1. 2. 3. doppelt. Zwei Umschwünge während eines Aufsprunges. Auch so, daß der Reif, während des Aufsprunges vor und zurück schwingt — halbe Schwingungen macht. —

Mit zwei Reifen — halbe Schwingungen. — Arme gehoben, der Reifen r. macht Durchschwung; Niedersprung. — Stand im Reifen — Aufsprung, Rückschwung des Reifen rechts, Durchschwung des Reifen l.; Niedersprung — Stand im Reifen l. — u. s. f.

Mit zwei ungleichen Reifen — der eine so viel größer, daß der andere bequem durchgeschwungen werden kann — die vorstehende Uebung mit ganzen Kreisschwingungen fortgesetzt.

B. Von der Stelle.

1. 2. vorw. und rückw. hüpfend mit beiden Beinen, im Schritt, Trab und Galopplauf. Im Schritt und Trab bei jedem Vortritt einen Umschwung; im Galopp, die Füße berühren nach jedem Durchschwunge im Galopp die Erde. a. rechts Galopp, b. links Galopp.

3. seitw. hüpfend. Galopp — Uebertreten — mit und gegen die Bewegung.

Das Durchlaufen r. u. l. durch einen rollenden Reifen. Man rollt den Reifen über die Erde und läuft dann — gebückt — mit der Bewegung des Reifen schräg durch.

Seilübungen.

Der Ruthen- oder Rohrsprung.

als Vorübung zu den Seilsprüngen. Man bedient sich dazu einer glatten gebiegigen Ruthe oder eines ½" starken spanischen Rohrs, dessen

beide Enden mit Handgriffen versehen sind. Die Länge des Rohres ist, wenn der Springer darin steht, hüfthoch. Jede Hand faßt einen Griff.

Auf der Stelle.

1. Halber Durchschwung vorw. rückw. — wie beim Reifen — mit Galopptritt und auf einem Fuße.
2. Ganzer Durchschwung vorw. rückw.

Von der Stelle.

1. 2. mit Hüpfen, Schritt, Trab, Galopp: vorw. und rückw.

Seilübungen.

I. Im kurzen Seil.

Ein $\frac{1}{4}$" starkes Seil, welches dem Turner, wenn er darin steht, bis über die Hüften reicht und dessen Enden durch Knoten gegen das Auftrennen gesichert sind. Das Seil wird entweder mit der vollen Hand gefaßt, so daß die Knoten hinter den kleinen Fingern liegen, oder man nimmt es zwischen Mittel- und Zeigefinger, der Knoten in der Hand. Um die Handbewegung — wie beim Reifen — zu üben, lasse man den Schüler beide Seilenden in eine Hand nehmen und indem der Oberarm am Leibe liegt, der Unterarm etwas vorgeschoben ist, durch kleine Kreisbewegung des Handgelenks — nach vorn oder hinten und umgekehrt — das Seil in senkrechten Kreisschwung bringen. Die Arme dürfen nie mithelfen.

A. Auf der Stelle.

1. **Durchschlag** vorw. } wie beim Reifen.
2. **Durchschlag** rückw. }
3. **Gekreuzter Durchschlag.** Die Kreuzung erfolgt bei dem Vorwärts-Durchschlage, sobald das Seil über den Kopf geschwungen ist, indem man entweder den r. Unterarm über den l. oder den l. über den r. legt. Bei dem Rückwärts-Durchschlag: Kreuzung beim Vorwärts-Aufsteigen des Seiles.
   a. mit bleibender Kreuzung — die Arme bleiben über Kreuz liegen. —
   b. mit stets wechselnder Kreuzung, wobei der Durchschwung während der Kreuzung geschieht, und nach demselben diese sich wieder aufhebt, damit sich dann die Arme von Neuem kreuzen.

   Vorw. rückw.

   1. 2. 3. doppelt. Zwei Umschwünge während eines Aufsprunges.
4. **Der Durchschlagwechsel.**
   a. Den Durchschlag von vorn verwandelt man so in den Durchschlag nach hinten, daß man: 1. nach dem Drehniedersprunge, den Rückwärts-Durchschlag macht, indem man das über den

Kopf nach unten fallende Seil nicht unter den Füßen durchschwingt, sondern nach einer Seite — z. B. der rechten hin in die Höhe schwingt. Während das Seil noch steigt, macht man einen Durchsprung halb um die eigene Axe und führt dann das fallende Seil von hinten unter den Füßen nach vorn u. s. w.

2. wird noch vor dem Niedersprunge, also während der Drehung, das Seil von hinten nach vorn unter den Füßen durchgeführt.

b. Bei dem Verwechseln des Rückwärts-Durchschlages in den Vorwärts-Durchschlag geschieht der Drehsprung, während das Seil nach vorn in die Höhe schwingt, indem man in den Vorwärts-Durchschlag entweder nach dem Niedersprunge oder vor demselben kommt.

Bei beiden Arten des Durchschlagwechsels muß die Drehung entschieden und rasch sein.

5. Der Zweisprung.

a. Einer schwingt das Seil, der Andere steht vor oder hinter dem Schwinger und legt die Hände auf dessen Schultern.

b. Beide neben einander, die inneren Hände verschlungen; jede äußere Hand schwingt das Seil. Gesicht nach derselben, oder nach entgegengesetzter Seite.

6. Das Ueberspringen eines wagerecht geschwungenen Seiles.

Der Seilarm vor dem Leib, die Hand schwingt das Seil im wagerechten Kreise von r. nach l. Das l. Bein überspringt das Seil im Rückschwunge, und das r. Bein im Vorschwunge desselben.

Mit beiden Beinen zugleich hüpfend.

Anfänglich kann man durch Niederbeugen des Oberleibes, indem man den Kreis nahe der Erde ausführt, dem Schüler die Uebung erleichtern, später muß der Leib, bei dem wechselseitigen Springen, aufgerichtet bleiben.

B. Von der Stelle.

1. 2. 3. mit Hüpfen, im Schritt, Trab und Galopp vorw. und rückw.

Vorw. mit Vorwärts-Durchschwung, rückw. mit Rückwärts-Durchschwung.

Vorw. mit Rückwärts-Durchschwung, rückw. mit Vorwärts-Durchschwung.

II. Im langen Seil.

Ein 20—30' langes ¾—⅞" starkes Seil wird mit dem einen Ende um einen Pfahl befestigt und am andern Ende vom Lehrer geschwungen. Der Schwingende faßt das Seil in einer Länge von 14 bis 20', mit der vollen Hand und sucht es durch Drehung der Hand in Kreisschwung zu bringen und zu erhalten — wobei es dicht über den Erdboden streicht. — Der lose Theil des Seiles wird in die an-

dere Hand genommen, um nöthigen Falls bei mißglückenden Uebungen nachgleiten zu lassen.

A. Auf der Stelle.

1. **Der Sprung im Seile.** Der Springer steht in der Mitte des Seilbogens, neben dem niedrigsten Theile desselben — Gesicht gegen den Lehrer und hüpft auf, sobald das geschwungene Seil gegen die Füße fällt. Der gleichmäßigen Bewegung halber ist es rathsam, zwei Sprünge in der Art auszuführen, daß der erste, hohe Sprung das Seil unter den Füßen durchläßt; der zweite, kleinere Sprung geschieht, während das Seil über den Kopf schwingt. — Es entsteht dadurch ein Galopptakt, a. b.

Im Seitlings-, Vorlings-, Rücklings-Stande.

Auf einem Fuße — hinkend — nur r. l., oder wechselnd bei jedem Durchschwunge.

Mit Doppelschlag, Doppelschnellen.

Mit Galoppsprung — wechselfüßig.

Als Zwei- und Viersprung. Zwei bis vier zu gleicher Zeit. Hände auf die Schultern. Die vier Springer stehen im Kreuz oder hinter einander.

Mit dem kurzen Sprungseile, Reifen oder Ruthe, als Doppelübungen. Der Springer springt einmal durch das kurze Seil und zugleich über das lange, bei dem kleinen Sprunge nur durch das kurze Seil.

a. mit gradem Durchschlag.

b. mit gekreuztem Durchschlag.

B. Von der Stelle.

1. **Das Durchlaufen.** Der Springer läuft — ohne sich zu bücken — dem abwärts von ihm geschwungenen Seile in dem Augenblicke nach, wo es ihm vor dem Gesicht niederfällt. Geschieht das Durchlaufen von einer Riege, so müssen die Turner 8—10' von einander stehen, alle treten auf „Marsch!" zugleich an, und muß bei jedem Umschwunge des Seiles einer durchlaufen. — Auch vereint mit dem kurzen Seil. —

Von 2, 3, 4 neben einander Stehenden zu gleicher Zeit.

2. **Das Ueberspringen** des entgegengeschwungenen Seiles. Sobald dasselbe die höchste Hebung erlangt hat, folgt der Aufsprung und muß der Niedersprung, um das Weiterlaufen nicht zu unterbrechen, auf einem Fuß geschehen. Als Vorübung — um den gegen alle Springregeln geschehenden Niedersprung auf einen Fuß zu üben — lasse man die Riege im Laufe über das 6—12" über der Erde im Bogen hängende Seil springen.

Riegenweis und zu 2, 3, 4 wie bei 1. — Vereint mit dem kurzen Seil.

3. **Der Kreislauf.** — a. der einfache Kreislauf — ob. Sprung. — Die Riege stellt sich

so auf, daß sie um den Schwingenden oder um den Pfahl einen vollen Kreis bildet. Auf „Marsch!" bewegen sich alle zugleich, und muß bei jedem Umschwunge einer durchlaufen oder springen.

b. der doppelte Kreislauf — oder Sprung. — Hier stehen die Kreise um Pfahl und Schwinger — und müssen bei jedem Umschwunge zwei durch das Seil laufen oder springen. Springer und Läufer bewegen sich, dicht an einander fort, durch das Seil. Auch in entgegengesetzter Bewegung, indem der Eine Kreis läuft und der Andere springt, wo dann bei jedem Umschwunge einer durchläuft, der andere springt.

4. **Der Lauf in das Seil.** Der Turner läuft bis in die Mitte des Seilschwunges, hüpft einige Male und läuft dann vorw. hinaus, oder er dreht sich während des Hüpfens und läuft rückw. oder springt vorw. hinaus.

5. **Der Sprung in das Seil.** Der Sprung darf nie über die Pfahllinie d. Mitte hinaus gemacht werden, der Turner hüpft mehrere Mal und läuft dann vorw. dem Seile nach, oder dreht sich im Sprunge und springt hinaus.

6. **Der Augenblick im Seile:**

a. mit Hineinlaufen. Der Turner macht in der Vorschrittstellung Halt, dreht sich auf beiden Füßen und springt über das während der Zeit fallende Seil.

b. mit Hineinspringen. Der Niedersprung geschieht auf einem Fuß, und muß zugleich die Drehung und das Zurücklaufen erfolgen.

Es darf bei a. und b. der Turner sich nicht im Seile verweilen, sondern muß in demselben Seilumschwunge, welcher ihn hineinführte, auch zurückkehren.

Stabübungen.

Der Stab $\frac{3}{4}$—1" stark und so lang, daß er dem Turner bis zur Schulter reicht. — 3—$4\frac{1}{2}$'.

A. Stab vor dem Leibe, Arme gestreckt, Hände aufgriffs, Füße geschlossen.

1. **Das Senken des Stabes.** r. l.

a. mit gestreckten Armen. Hände an den Enden des Stabes. Stab über dem Kopf. Senken des Stabes links. Der l. Arm hängt gestreckt am Leib nieder, die r. Hand hoch über dem Kopf. Ebenso r.

b. mit gebogenen Armen. Die Hände stehen am Stabe soweit von einander, daß, wenn der r. Arm gebogen wagerecht über dem Kopf liegt, der l. gestreckt niederhängt.

2. **Die Wende.**

a. rückw. Rückwende — Stab vor dem Leib, der l. — r. — Arm bleibt hangen und dreht sich nur während

der Wendung in der Schulter. Der r. — l. — Arm wird erhoben, gebogen über den Kopf und rückw. nieder in den Hang geführt, wo alsdann der Stab hinter dem Leibe — rücklings — liegt.

b. vorw. aus dem Hang rückw. — Vorwende — Die Bewegung bei a. zurück nach vorn, oder r. rückw. l. vorw., l. rückw. r. vorw.

c. mit beiden gestreckten Armen rückw. Hände an den Enden des Stabes, die Arme werden gestreckt über den Kopf gehoben und fallen rückw. in den Hang. Zu beachten ist, daß die Arme gestreckt bleiben und nicht ein Arm früher als der andere die Rückbewegung ausführe; um dies zu vermeiden, tritt der Lehrer hinter den Schüler, legt eine Hand zwischen die Schulterblätter, während die andere den Stab faßt und führt. Vorw. ebenso aus der Rücklingslage.

d. mit gebogenen Armen. Hände 2—3 weit von einander, Arme gestreckt über dem Kopf; beide Arme beugen sich gleichmäßig, der Stab wird erst in den Nacken, dann unter die Schultern gelegt, zuletzt Streckung der Arme. Bei einiger Uebung muß die Bewegung mit enger Handstellung in einem Zuge hin und zurück ausgeführt werden.

B. Stab hinter dem Leibe — rücklings.

Hände Untergriffs — Handfläche nach vorn — Daumen oben.
1. 2. wie bei A.

C. Stabsteigen.

I. Stab vor dem Leibe — Hände in Leibbreite.

1. Das Vorsteigen und Rücksteigen.

a. r. vorw. über den Stab, r. rückw.
b. l. vorw. über den Stab, l. rückw.
c. r. vorw. l. nach, l. zurück r. nach.
Wende rückw., Rücksteigen r. l.

II. Stab hinter dem Leibe.

2. Das Rück- und Vorsteigen r., l., l. r.
Wende vorw. Vor- und Rücksteigen r. l., l. r.

3. Das Aufsteigen. Aufsteigen mit einem Fuße auf den Stab und Strecken des Beines im Knie. Aufmunden an das Knie. Das Standbein gestreckt.

D. Stabwinden.

I. Ohne Aufsetzen des Stabes.

1. Stab vor dem Leibe. Hände aufgriffs. Die Hände gleiten je nach dem Bedürfniß des Winders.

Das r. B. wird von außen um den r. Arm, über den Stab und zwischen beide Arme geführt, der l. Arm macht die Rück

wende, wodurch der Stab zwischen die Beine gelangt. Zurück: Vorwende l., Rückwende mit dem r. Bein.

2. **Stab hinter dem Leibe.** Hände untergriffs. Vorwende mit beiden Armen. Umtritt des r. Beines, Rückwende mit dem l. Arm, Vorsteigen mit dem r. Bein, wodurch der Turner wieder in die Stabhaltung hinter dem Leibe gelangt.

II. Mit Aufsetzen des Stabes auf die Erde.

1. **Mit beiden Händen.** Hände quergriffs — l. oben, r. unten — Beine gegrätscht, Stab neben der r. Seite 2—3' hinter dem Leibe. Die l. Hd. liegt vor der Brust, der r. Arm gestreckt. Rückbeugen des Oberleibes, der Kopf wird unter dem r. Arm durchgeführt, der Oberleib hebt sich so weit l., als es die feststehenden Hände und Füße erlauben. Je tiefer die r. Hd. steht und je weniger die Kniee sich beugen, um so schwerer. Zurück ebenso.

2. **Mit einer Hand.**
a. am Stabe umfassend wie 1.
b. auf dem Stabe anlegend —, wozu man sich eines kurzen 2½—3 Fuß langen Stabes bedienen kann.
— Ohne Stab: das Armwinden mit Anlegen der Hand an die Wand. Finger unten, Daum oben. —

E. Stabschwingen.

I. Mit einer Hand.

1. **Der Außenkreis** rückw. Aus der senkrechten Haltung des Stabes nach oben fällt derselbe r. rückw., dicht an der Schulter nieder und wird im senkrechten Kreise vorw. gehoben.
Vorw.: vorw. nieder, rückw. auf.

2. **Der Innenkreis** rückw. Der Stab fällt l. rückw. gegen die l. Schulter und steigt senkr. vorw. auf.
Vorw.: vorw. nieder, l. rückw. auf.

3. **Die Achte.** Die Vereinigung beider Kreise.
Außenkreis r. rückw., Innenkreis l. rückw.
r. vorw., l. vorw.

4. **Der Halbkreis** wagerecht vor dem Leibe nach rechts u. links schwingend.

5. **Der obere Kreis** wagerecht über dem Kopfe vorw. rückw.
— Dieselben Uebungen mit einer 2—3' langen, 4—10 Pfund schweren Keule.

II. Mit beiden Händen — wie bei I.

Rundlauf-Uebungen.

Die Rundlaufübungen befördern am meisten den Anstand und die Gewandtheit, nur achte man darauf, daß sie stets wechselnd r. u. l. und mit Aufmerksamkeit getrieben werden. Mit Kleinen und Schwachen lassen sich nur die Anfangsübungen, Hängen, Schweben u. s. w. üben. Die Uebungen theilen sich in Hang- und Stützübungen, auf der Stelle, durch die Mitte und im Kreisschwunge.

Geräth: Der Rundlauf — Taf. V. F. — besteht aus der Kurbel — F. a. — und den Riemen d. d.

A. Die Kurbel.

a. Die Seitentheile — a. a. — sind $\frac{1}{4}$" stark und $\frac{3}{4}$—4^{h} breit. Die beiden Querstücke — d. d. — sind in der Mitte, wo sie durchlocht sind, $\frac{3}{8}$" stark und $2\frac{1}{2}$" breit. Das Querstück — dd. — ist gekröpft und an den Seitentheilen des Hauptbügels festgenietet. Der Ring — k. —, in welchem die Rieme festgeschnallt werden, ist $\frac{3}{4}$" stark, $3\frac{1}{2}$" hoch und $4\frac{1}{2}$" lang, so daß die beiden Riemen neben einander liegen können. Der Stiel, welcher durch die beiden Querstücke geht, ist $\frac{3}{4}$" stark und endigt oben in einem Gewinde. Zwischen dem oberen Querstück und der Gewindemutter wird eine $\frac{1}{8}$" starke Messingscheibe gelegt; ebenso müssen die Löcher in den Querstücken mit Messing ausgebuchst werden. Um das Zurückschrauben zu verhindern, kann man den überragenden Theil des Gewindes durchbohren und einen starken Stift durchstecken.

Die Befestigung der Kurbel geschieht an einem 3—4′ langen, 5″ □ starken Holze, welches durch $\frac{1}{2}$" starke, 12" lange Bolzen an den Balken der Saaldecke befestigt wird; durch die Seiten der Kurbel und durch das Querholz werden zwei Gewindebolzen — g. g. — gesteckt.

Auch läßt sich die Kurbel in einem Gewindebolzen — Taf. V. H. — befestigen, welcher in den Deckbalken geschraubt wird und dessen Seitentheile $\frac{3}{8}$" stark und $1\frac{1}{4}$" breit sind. Der Stiel des Bolzen ist $1\frac{1}{4}$" stark und 10" lang, mit einem gefeilten Holzgewinde.

B. Die Riemen.

a. Die Oberriemen — a. — sind 1—$1\frac{1}{4}$" breit, $\frac{1}{4}$" stark und mit Schnallen versehen, um sie länger oder kürzer machen zu können; in der Mitte, wo sie im Ringe aufliegen, müssen sie doppelt stark sein, und um das Durchreiben zu verhüten, wird der Ring mit starkem Leder überzogen.

b. Die Unterriemen — b. — Ein langer, $\frac{1}{4}$" starker Riemen ist unten in einem Strang und Steigbügel ähnlichem Griffe vereinigt; in die Langtheile des Riemen sind 4" lange, 1—$1\frac{1}{4}$" starke höl-

zerne Quersprossen mittelst durch die Riemen und Sprossen zu steckende Bolzen befestigt. Die Sprossen liegen immer 1' von einander, der Strang, in welchem der Riemen endigt, ist 1—1½ Zoll stark und hat oben und unten, über dem Bügel einen starken geflochtenen Lederknoten. Wo der Unter- in den Oberriemen liegt, muß das Leder doppelt stark sein.

Die Höhe der Bügel von der Erde ist immer gleich der Hüfthöhe des Turners.

Der Raum, welcher zum Rundlauf nöthig ist, richtet sich nach der Höhe des Saales — oder Gerüstes — und würde für einen Saal von 11' Höhe 18—20' Tiefe genügen, bei 14—15' Saalhöhe 24—26'. —

Soll der Rundlauf im Freien an einem Gerüst befestigt werden, so müssen zwei starke Maste 6—7' tief in die Erde gestellt und durch Seitenstreben das Schwanken des Ganzen gemindert werden. Die Rahe, an welcher die Kurbel befestigt wird, muß 5" breit und 7—8" hoch und 24—30' lang sein, die Enden derselben können 3' lang über die Masten herausragen, um an denselben zwei Streckschaukeln befestigen zu können. Der Innenraum zwischen den Masten richtet sich nach der Höhe des Gerüstes. Zum Schutz der Riemen gegen die Witterung kann man in der Mitte der Rah ein kleines Dach anbringen, unter welches beim Nichtgebrauche die Riemen gehängt werden.

Die Kurbel muß der Sicherheit wegen öfter geölt und die Riemen nachgesehen werden.

I. Auf der Stelle.

A. Hangübungen.

1. **Der Hang.** Anhang mit gestreckten Armen.
   a. an beiden Armen mit Beinbewegungen — s. Reck. —
   b. an einem Arm.

Hang mit gebogenen Armen. Der Unterarmhang. Der Oberarmhang.
   a. an beiden Armen.
   b. an einem Arm.

Wechselhang an einem gestreckten oder gebogenen Arm.

Der Abhang — s. Barren. —

Der Schwimmhang. Füße in den Bügeln auf den Händen oder auf der darüber liegenden Staffel.

2. **Das Ziehklimmen** an beiden Armen, an einem Arm mit angelegter Hand.

3. **Das Armabstrecken.** Hang mit gebogenen Armen. —
   a. wechselhandig. Der eine Arm streckt sich seitw. wagerecht aus, wobei die Hand in Rist gewendet wird — im Hangstütz. —
   b. gleicharmig.

4. **Das Heben** der Beine vorw. bis zur wagerechten Lage und darüber.
   a. wechselbeinig.
   b. gleichbeinig.
   c. Der Ueberschlag mit Abstoß von der Erde, ohne Abstoß aus dem Hange, — Ueberheben rückw. aus dem Sitz auf der Erde.
   d. Die Wage aus dem Ueberheben oder Ueberschlagen am Reck, Wage aus dem Anschweben.
   e. Das Ueberschlagen fortgesetzt durch Drehung in den Schultern. Senken sich die Beine im Ueberschlag rückw., wendet man beide Arme seitw. nach vorn.
5. **Das Aufstemmen** aus dem Hang in den Stütz gelangen.
   a. wechselarmig.
   b. gleicharmig.

B. Stützübungen.

1. **Der Stütz.**
   a. Der Streckstütz.
   Der verschränkte Stütz. Die Achselhöhle liegt auf der über dem Bügel befindlichen Sprosse, Hände in den Bügeln.
   Der halbfreie Stütz mit Umlegen der Riemen um die Arme von hinten nach vorn, die vier Finger nach vorn.
   Der freie Stütz. Die Riemen vor den Armen. Eingriff der vier Finger im Bügel.
   b. Der Unterarmstütz — auf den Unterarmen in den Bügeln.
   c. Der Knickstütz.
   d. Der Hangstütz, ein Arm im Hang gebogen, der andere im freien Streckstütz.
2. **Das Niederlassen** und **Erheben.** — S. Barren.
   a. Füße auf der Erde. Niederlassen in die Stricklage.
   Vorw. Arme gebogen, Hände vor den Schultern.
   Arme gestreckt vor dem Kopf. Der Leib muß gestreckt — von den Händen bis zu den Füßen sein.
   Rückw. Arme seitw., gebogen oder gestreckt, neben dem Leibe.
   b. aus dem freien Stütz bis zum Ammunden.
   c. aus dem Unterarmstütz, indem man aus dem Unterarmstütz in den Unterarmhang niederkippt und zurück in den Unterarmstütz aufstemmt.
3. **Der Kreisel** in der Streclage, Füße auf der Erde. Aus der Streclage vorlings durch Drehung rechts und Aufklippen der Füße — aus der Zehenlage in die Fersenlage — in die Streclage rücklings. Fortgesetzte Kreisel.
4. **Das Armausbreiten,** einen oder beide Arme seitwärts abstrecken.
   a. im freien Stütz, wechsel- und gleicharmig.

a. im Knickstütz.
b. im Hangstütz.

5. **Das Heben** der Beine im freien Streckstütz. — S. Barren. —
a. vorw. wechsel- und gleichbeinig.
b. rückw. gleichbeinig, Hüften gebogen und gestreckt.
c. Die Wage aus dem Heben rückw. gestreckt.
d. Das Ueberheben.
vorw. Heben gleichbeinig, Fall aus dem Stütz in den Hang.
rückw. Heben gleichbeinig, Hüften gebogen aus dem Knickstütz.

6. **Das Ueberschlagen** — mit Schwung. —
a. in den Stütz springen und vorw. überschlagen. Beide Hände über dem Knoten — im Senkgriff Daumen unten — der Stränge oder auf den Sprossen, Arme seitw. ausgebreitet. Im Aufsprunge werden beide Riemen hinter die Arme bewegt u., während sich die Arme strecken, neigt sich der Oberleib zum Ueberschlagen vorw.
b. aus dem Stande durch Absprung von der Erde. Hände in den Bügeln, Ueberschlag vorw.
c. aus dem freien Streckstütz.
vorw. mit nachgehenden und gestreckten Armen.
rückw. durch Fall in den Hang. — S. Barren.
d. aus dem Unterarmstütz rückw. und vorw. in den Unterarmhang.
e. aus dem Knickstütz.

7. **Das Handstehen** mit gebogenen Armen. Durch Heben rückw. oder Abstoß v. d. Erde.

8. **Der Schwimmhang.** Hände auf der dritten oder vierten Sprosse. Stütz. Die Füße zwei oder drei Sprossen tiefer auf denselben. Senken in den Schwimmhang, durch Heben der Arme vorw. zurück durch Ausstemmen.

II. Durch die Mitte.

A. Im Hang.

1. **Durchschweben.** Hände auf der ersten oder zweiten Sprosse. Rücktritt aus der Mitte soweit, daß Riemen und Arm gestreckt sind. Absprung: Arme gebogen, die Beine bleiben entweder gestreckt niederhangen, oder werden hockend gegen die Brust oder wagerecht gestreckt gehoben.
a. Durchschweben vorw., Niedersprung am Durchschwebe-Ende. — Hockend, gestreckt, wagerecht gehoben.
b. Durchschweben vorw., Niedersprung, Aufsprung und rückw. zurückschweben oder auf der Erde umdrehen — Niedersprung gleichbeinig oder im Galopp — wobei die Drehung immer in der Vorschrittstellung auf beiden Füßen geschieht und zwar wechselnd r. l. bei jedem Durchschweben, und vorw. zurückschweben.
c. Durchschweben und Senken des Leibes — mit scheinbarer Be-

rührung der Erde, Niedersprung auf dem Aufsprungsorte — Zurückschweben rückw., oder mit Umdrehen und vorw. zurückschweben.

2. **Durchlaufen und Zurückschweben.** Rücktritt, Arme und Riemen gestreckt; man läuft durch die Mitte, springt am entgegengesetzten Ende auf und schwebt dann mit gestreckten, hockenden oder wagerecht erhobenen Beinen zurück.

3. **Das Wippen.**

a. Die Hangwippe mit wechselndem Abstoß eines Fußes in der Mitte unter dem Aufhängepunkte. — Mit Umkehren nach jedem Aufschwunge — am Ende desselben.

b. Der Schwengel ein rasches heftiges Vor- und Rückschwingen im Hang mit gestreckten Armen.

c. Die Seitwippe — r. u. l. schwingend.

Mit Abstoß von der Erde, beim Rechtsschwunge l. abstoßen und umgekehrt.

Aus dem Streckhang durch Ziehen der Arme. Der Arm zieht nach dessen Seite hin die Bewegung ausgeführt wird. Die Beine werden zugleich — bei hohlem Rücken — auf dieselbe Seite bewegt.

d. Das Kreisschwingen im Streckhange, Durchführen der Beine aus dem Heben vorw.; seitw. rückw. vorw. u. s. f.

4. **Der Unband.** Hände über dem Knoten am Strang od. auf der ersten Staffel, Rücktritt. Man läuft mit größester Gewalt durch die Mitte und wirft durch heftigen Abstoß von der Erde den Leib — Arme gestreckt — hoch, wobei man sich zugleich umwendet und im Niederfall wieder nach der entgegengesetzten Seite durchläuft, um von Neuem aufzuspringen.

5. **Das Ueberschlagen mit Durchschweben.** Durchlauf, Ueberschlagen nach dem Absprunge während des Zurückschwebens die Füße berühren die Erde; Zurücküberschlag beim Vorschweben.

6. **Der Baskensprung.** Beide Hände an den Strängen vor den Schultern. Stand seitwärts von der Mitte, der r. Fuß vor dem l. Auf „Eins" wird der l. Fuß gehoben und wieder auf dieselbe Stelle gesetzt, von der er erhoben, auf „Zwei" bewegt man den r. Fuß r. seitw., überläßt sich hängend, dem Schwunge der Riemen und setzt ihn r. von der Mitte auf die Erde, stellt dann auf „Drei" den l. Fuß vor den r. „Eins" Heben des r. Fußes, „Zwei" Fortsetzen des l. „Drei" Uebertreten des r.

Bei einiger Sicherheit in diesen Fußbewegungen wird die Durchschwunglinie immer länger werden und die Arme sich gänzlich strecken.

B. Im Stütz.

1. **Das Wippen** mit wechselfußigem Abstoß von der Erde.

a. im verschränkten Stütz.

b. im halbfreien Stütz.

c. im freien Stütz.
d. die Seitwippe.
e. im Hangstütz.
f. im Unterarmstütz.
g. im Knickstütz.
h. das Knickwippen am Ende des Schwunges — s. Barren — einfach und doppelt.
i. Das Knickwippen durch die Mitte — s. Barren — einfach vorw. und rückw., doppelt.
a. b. c. e. f. g. mit Umdrehen im Aufschwunge. — Vor- oder Rückschwung der Beine — r. u. l. wechselnd.

2. **In den Stützspringen** und **Durchschweben.** Hände in den Bügeln. Rücktritt. Arme erhoben vor dem Gesicht. Aufsprung — mehr rückw. um die Riemen anzustraffen — Zug der gestreckten Arme nach unten.

Die Bewegung muß so ausgeführt werden, daß, indem der Leib, durch den Aufsprung scheinbar rückwärts in die Höhe geschnellt wird, der Zug der Arme den Oberleib vorw. gegen die Rieme wirft, wodurch es möglich wird, bei einiger Stützkraft der Arme die Uebung sicher auszuführen. — Gefährlich ist dieselbe nicht. —

a. Durchschweben und Niedersprung.
b. Durch- und Zurückschweben ohne Niedersprung.
c. Durchschweben, Niedersprung, Aufsprung und rückw. zurückschweben.
d. Durchschweben, Niedersprung gleichbeinig, Drehung auf der Erde oder in der Luft, Aufsprung und vorw. zurückschweben.
e. Durchschweben ohne Niedersprung, Umdrehen und zurückschweben.
f. Durchschweben, Galoppniedersprung — in der Vorschrittstellung — Drehung, Aufsprung und vorw. zurückschweben r. l. wechselnd — s. Hangschweben.

In den Stützspringen, Durchschweben und im rückwärts Zurückschweben — am Ende des Rückschwunges aus dem Stütz in den Hang fallen, Beine gestreckt nach von erhoben, und wieder Durchschweben — im Hang. Auch mit angehängtem Nest oder Durchschweben im Abhang gestreckt.

Dasselbe mit Aufstemmen beim Zurückschweben im Hange, wechsel- und gleicharmig Aufstemmen.

3. **Der Baskensprung.** — s. Hangübg. — Die Hände liegen vor dem Kopf, man springt nach jedem Abstoße vor dem Durchschweben in den Stütz. Baskensprung mit Umdrehen. Im Niedersprunge Abstoß mit dem Fuße seitwärts Schweben in der Wendelage bis zum Aufsprungorte, Niedersprung, Baskensprung u. s. f.

III. Im Kreisschwunge.

A. Hangübungen.

An einem Riemen.

1. Das Laufen —

a. Der Langsamlauf — Schönlauf. Querstand, die Schultern schneiden rechtwinklig die Lauflinie r. Hd. im Bügel, l. Hd. über dem Bügel am Strange. Arme gebogen, r. Hd. vor der Brust, l. in der Kopfhöhe. Langsame gleiche Schritte, ohne Seitschleudern der Beine und Strecken der Arme. vorw. rückw. — r. l. — r. wenn der r. Arm innen am Strange hält, l. umgekehrt. —

b. Der Schnelllauf. Haltung und Bewegung wie bei a., nur kleine schnelle Schritte. vorw. rückw.

a. b. an einem gestreckten Arm.

an einem gebogenen Arm.

im Unterarmhang. Die dem Unterarmhange entgegengesetzte Hand wird auf die Hüfte gesetzt. vorw. rückw.

c. Der Scheinlauf. Haltung der Hände und Stellung wie bei a. Der äußere oder innere Fuß streicht, ohne die Erde zu berühren, dicht über dieselbe, in der Laufbewegung, hin. vorw. rückw.

Im Unterarmhange.

d. Der Galopplauf. Der äußere oder innere Fuß giebt den Galopptakt — ⌣ ⌣̲ — vorw. rückw. seitw. beide Hände an einem Bügel, das Uebertreten. Der Galoppfuß tritt vorw. oder rückw. über.

e. Der Laufwechsel. Drei Tritte vorw., drei rückw. u. s. f. Die Hände greifen während der Drehung dabei um.

2. Das Springen. Haltung und Stellung wie beim Laufen.

a. Das Hüpfen. Kleine wechselfußige hüpfende Bewegungen, bei welchen die Arme in stetem Strecken und Beugen sind. vorw. rückw.

b. Das Springen mit dem äußeren und inneren Fuße. Die Sprünge müssen gleichmäßig und stets wechselnd r. und l. gemacht werden. vorw. rückw.

c. Das Springen mit dem äußeren oder inneren Fuße. Es berührt immer derselbe Fuß abstoßend die Erde. vorw. rückw.

d. Der Riesensprung, große Sprungbewegungen, bei welchen der Springer sich an den Riemen schwebend erhält, wechselnd r. l. zwei und ein Sprung auf den Kreisschwung. vorw. rückw.

e. Der Galoppsprung aus dem Galopplauf vorw. rückw. seitw. mit Uebertritt, beide Hände an einem Bügel.

a. b. c. d. e. Im Unterarmhange.

An einem gebogenen Arme.

3. Das Walzen; ein Lauf mit steten Umwendungen — vorw. —

Haltung und Stellung wie z. r. Laufen — Der r. Fuß tritt an, Kehrdrehung r. vorw. Niedertritt auf den l. Fuß, Wendedrehung l. rückw. u. s. f. rückw. Der l. Fuß tritt an. — Wendedrehung l. rückw., Kehrdrehung r. vorw.

4. **Das Kreisschweben** aus dem Laufen vorw. rückw. seitw. Galopplauf hervorgehend. Haltung wie beim Laufen. —
a. mit geschlossenen Beinen vorw. aus dem Laufen vorw. rückw. aus dem Laufen rückw.
b. im Unterarmhange vorw. rückw.
c. mit grätschenden Beinen aus dem Galopplauf. Uebertreten — seitwärts.
d. rücklings durch Wendung aus der Vorlingslage.

5. **Das Umfallen.** Ein Kreisschweben im Hang mit nach vorn wagerecht erhobenen Beinen. Beide Hände am Bügel. Arme gebogen. Stand auf der Lauflinie, Beine nach innen gestreckt, Rücken gegen die Erde. Der Turner hebt die Fußspitzen und dreht sich auf beiden Hacken, während der Leib gestreckt r. oder l. auf die Seite sinkt und umfällt. Die Beine heben sich im Umfall von der Erde und findet der Niedersprung nach geschehenem — Kreisschwunge auf dem Absprungsorte statt.

An beiden Riemen.

Der Galopplauf — Uebertreten seitw. Hände an den Strängen, neben den Schultern, mit Vortritt vorw. über — mit Rücktritt rückw. über. Auch im Untergrmhange.
Der Galoppsprung seitw. Hände wie beim Galopplauf.
Das Umfallen. Hände an den Strängen.
Das Kreisschweben. Hände an den Strängen. Aus dem Galopplauf seitw. mit grätschenden, nach vorn oder hinten gestreckten Beinen, mit Wendungen aus dem Schweben vorlings durch Kehrdrehung in das Schweben rücklings und durch Wendedrehung zurück in das Schweben vorlings.

B. Im Stütz.

1. **Das Laufen.** Der innen liegende Arm im Knickstütz, der andere seitw. gestreckt. vorw. rückw. — Hangstützlauf; der Innere Armhang, der Aeußere Stütz oder umgekehrt. —
2. **Der Scheinlauf,** mit dem äußeren oder inneren Fuße.
3. **Das Walzen** s. Hangübungen.
4. **Der Galopplauf.** — Das Uebertreten — seitw. im Stütz rücklings — Rücken gegen die Mitte.
5. **Das Eirund** ein Galoppsprung im Stütz mit Dreitritt, zwischen den Sprüngen.
6. **Das Umfallen.** Ein Kreisschweben im Knickstütz. Gesicht nach außen. Vortritt. Arme im Knickstütz. Beine rückw. gestreckt auf den Fußspitzen. Drehung und Umfall r. p.

7. **Der Halbkreis.**

a. mit Wendeschwung. Stand auf der Kreislauflinie, r. Arm innen und gebogen, l. seitw. gestreckt, r. Fuß vor, l. weit hinter dem r. — beide auf der Linie — Kehrdrehung r. — auf dem r. Fuße — nach innen, das r. Bein wird schnell an das l. geschlossen, der l. Arm in den Knickstütz gezogen, und der Turner schwebt dann in der Wagelage — rückw. gestreckt — seitw. im Halbkreisschwunge. Im Niedersprunge tritt der l. Fuß zuerst auf, der Leib wendet sich rückw. und der r. stellt sich hinter den l. auf die Kreislinie. L. zurück.

b. mit Kehrschwung — aus dem Baskensprunge hervorgehend. —

8. **Das Kreisschweben** aus dem Kreislauf oder aus dem Halbkreis.

a. in der Wendelage — Gesicht nach innen — unter — wie 7. a. —

b. in der Kehrlage — Gesicht nach außen, durch Drehung aus der Wendelage oder aus dem Uebertreten rücklings seitwärts.

c. mit Wendungen aus der Wende in die Kehrlage u. s. f.

9. **Der Baskensprung** mit Kreisschwung. Baskensprung r. seitw., ohne Niedersprung wendet man sich r. rückwärts und setzt, in der Kehrlage, die Schwungbewegung bis auf den Aufsprungsort fort. Niedersprung zum Baskensprung. — So Baskensprung —

Die Streckschaukel.

Ein dem Rundlauf ähnliches Riemengeräth, welches in zweien, in den Balken eingeschraubten mit Leder überzogenen Haken sich vorw. rückw. seitw. bewegt, reichhoch ist und keinen Handbügel, sondern nur drei Sprossen besitzt, und dessen Riemen 18" von einander entfernt sind, welche über den Staffeln durch einen Querriemen zusammengehalten werden. — Taf. V. G. a. b. c. —

Die Uebungen sind vom Rundlaufe übertragen, und kann der größere Theil der Hang- und Stützübungen auf der Stelle und durch die Mitte, daran gemacht werden.

Das Hanteln.

Geräth: Der Hantel — Taf. V. J. — besteht aus zwei, durch eine 1 — 1½" starke, 3 — 4" lange Handhabe, verbundenen Kugeln aus Gußeisen. — Der Hantel 3 — 14 Pfund schwer. — Zum gewöhnlichen Gebrauche sind für Knaben von 10 — 14 Jahren 3 — 4, für Erwachsene 5 — 8pfündige Hantel genügend.

Die Uebungen zerfallen in solche, welche — auf der Stelle stehend ausgeführt werden,
auf der Stelle in Bewegung im Verein mit den Beinen,
von der Stelle.

Bei den Uebungen auf der Stelle sind die Beine — wenn es nicht bemerkt ist — geschlossen, Füße auswärts.

I. Auf der Stelle.

A. Mit feststehenden Füßen.

1. Das Kreisdrehen der Arme. — Arme wagerecht. Hantel senkrecht. Die obere Kugel senkt sich vorw. bis in die senkrechte Lage nach unten und steigt dann nach oben eben so auf, um sich rückw. zusenken, ein- und gleicharmig.
2. Das Aufkippen der Hände. Arme und Hantel wagerecht. Rücken der Hand oben. Das Handgelenk beugt sich rückw. — nach oben — und senkt sich dann vorw. nach unten, ein-, gleich- und wechselarmig.
   — Leichter, wenn der Bogen der Handhabe unten liegt, schwerer, wenn derselbe oben ist. —
3. Das Ausschnellen der Arme. — S. Vorübungen. — seitw. und vorw. wagerecht, wechsel- und gleicharmig.
4. Das Stoßen. — S. Vorübung. —
   a. mit geschlossenen Füßen, wechsel- und gleicharmig, nach unten oben, vorn und den Seiten.
   b. mit gegrätschten Beinen wechsel- und gleicharmig, nach schräg oben, unten und wagerecht nach vorn und den Seiten.
   Das Boxen, ein kurzes, schnelles wechselarmiges Stoßen nach vorn.
   Die Stampfe mit vorgebeugtem Oberleib, Stoßen nach unten wechsel- und gleicharmig.
   Der Wurfstoß, — s. Vorübung — wechsel- und gleicharmig.
5. Das Armkreisen a. Der Halbkreis, — s. Vorübung — ein senkrechtes oder wagerechtes Schwingen der Arme.
   Der senkrechte Halbkreis vorw. auf und ab.
   Der Sägemann mit gegrätschten Beinen, die Hantel streichen durch die B. dicht über die Erde, während der Oberleib sich vorneigt — das Vorbeugen macht. S. Vorübg. —
   Derselbe mit geschlossenen und gestreckten Beinen, die Hantel schwingen neben den Beinen fort. Mit Knickschwingen, beim Vorschwunge der Arme von hinten nach vorn, knicken die Beine — machen die tiefe Kniebeugung — und strecken sich im Aufschwunge.
   Der Halbkreis seitwärts, durch langsames Heben der Arme bis zur Berührung der Hände über dem Kopf in der Rist-, Speich- und Kammlage.
   Der Halbkreis seitw. als Knickschwingen r. l., mit jedesmaligem Beugen des Beines, wohin die Schwungbewegung der Arme führt. Halbkreis unten vor dem Leibe, mit hängenden Armen, Halbkreis oben, mit über dem Kopf gestreckten Armen.
   Der wagerechte Halbkreis. Die Schulterprobe, Arme wagerecht gestreckt. Die Hantel werden so in die Hände genommen,

daß die Bogen der Griffe gegen einander stehen, um durch das Zusammenschlagen der Kugeln die Finger nicht zu beschädigen. Die Hände höher als die Schultern. — S. Vorübungen. —

Der Mantel — die Schulterprobe in der Tiefe. Arme gestreckt niederhangend, die Hantel werden vorw. mit den vorliegenden Hantelköpfen und hinter dem Leib mit den andern zusammengeführt.

Das Schnellschwingen. Oberarme am Leibe, Unterarme wagerecht vorgestreckt, Hantel senkrecht, kurze, schnelle seitwärts Schwingungen, wobei die Beine — um festzustehen — leicht gegrätscht sind.

Das Drehschwingen. Die vorgehende Uebung, nur mit wagerecht gestreckten Armen und Leibdrehung nach der Seite, wohin die Arme schwingen, Beine gegrätscht.

b. Der Kreis. — S. Vorübg. —

Die Mühle mit einem Arm fortgesetzt, vorw. rückw. seitw. vor dem Leibe r. l.

Die Mühle wechselarmig r. l. vorw. rückw.

Die Mühle gleicharmig vorw. rückw. — Auch als Knickmühle. —

Die Knickmühle vor dem Leibe von r. nach l. und l. nach r. Die Beine knicken, biegen sich, während der Mühlbewegung nach der Seite, wohin die Bewegung führt.

Der Trichter. — S. Vorübg. —

Die Achte. Arme vor den Leib gestreckt, Hantel wagerecht über einander. Die Arme beschreiben von r. nach l. und l. nach r. eine wagerecht liegende Achte.

6. Das Hauen. — S. Vorübung.

senkrecht in Speich.

schräg in Hochrist, Hochkamm — als Doppel- und Dreihieb. — wagerecht in Rist und Kamm.

Das Kurzhauen, kurze senkrechte Hiebe, bei welchen die Arme gebogen bleiben.

Das Kreishauen. Der Hantel wird im Kreise von r. nach l. oder l. nach r. um den Kopf geführt und endet die Bewegung in Hochkamm- oder Hochristhieb, einfach, doppelt und dreifach. — Hochrist, Hochkamm, Hochrist. —

Das Hauen und Stoßen. — S. Vorübg. —

7. Das Auf- und Abreißen. — S. Vorübg. —

8. Das Berühren der Erde r. und l. in der Ausfallstellung über das Knie hin, vor den Füße.

9. Der Ausfall ohne Tritt — s. Vorübg. — und Stoß wechselarmig und gleicharmig.

B. Füße in Bewegung.

1. Das Auf- und Abreißen mit Grätschen. — S. Vorübg. —

2. Der Ausfall mit Tritt — S. Vorübg. — seitw. mit Stoß,

vorw. mit senkrechtem Hieb oder wechsel- und gleicharmigem Stoß.

3. Das Hauen mit Dreitritt. Eine dem Baskensprung ähnliche Fußbewegung, nur mit dem Unterschiede, daß die Füße immer voreinander in der Vorschrittstellung stehen und nicht durch einen Sprung seitw. die Bewegung fortgesetzt wird, sondern der vorstehende Fuß seitw. von dem stehenden gestellt wird und das Standbein dann sich vorstellt. Die Arme hauen senkrecht wechsel- oder gleicharmig, während der Fußbewegung, wobei die Oberarme entweder fest an der Brust liegen bleiben und die Hiebe aus dem Unterarm — als Kurzhauen — oder mit jedesmaliger Streckung und Fall in den Hang — als Langhauen — gemacht werden.

4. Die Mühle mit Dreitritt, wechsel- und gleicharmig, vorw. und rückwärts.

5. Der Springfuß. a. in derselben Richtung. Ausfall vorw. und Rücktritt weit hinter dem Stättbein. Durch den Rücktritt bewirkt man einen Ausfallwechsel, indem das Stättbein sich in die Ausfallluge beugt und das Tretbein sich streckt. Die Arme führen während der Beinbewegung entweder wagerecht, gleicharmige Stöße oder senkrechte Hiebe.

b. mit Stirnwendung und einarmigem Hauen. Ausfall vorw. mit dem r. B. und Hochristhieb, Drehung auf dem l. Hacken oder Fußballen l. rückw. — Wendedrehung — und Hochristhieb.

Fortgesetzt mit Rückwärts-Drehung — Wendedrehung — und Hochristhieben.

Fortgesetzt mit Vorw.-Drehung — Kehrdrehung — l. und Hochkammhieben.

wechselnd mit Vorw.- und Rückw.-Drehung — Kehr- und Wendedrehung — und Hochkamm- und Hochriesthieb. Z. B. r. Beim Ausfall und Hochristhieb, Kehrdrehung l. vorw. Hochkammhieb, Wendedrehung — r. rückw. — und Hochristhieb.

6. Das Berühren der Erde im Ausfall mit Tritt. wechsel- und gleicharmig — s. A. 8. —

7. Die Springvorübungen: Hüpfen, Anfersen, Anschnellen ꝛc., wobei die Hantel stoßend nach oben oder unten geführt werden.

8. Der Drehsprung, a. halber Drehsprung mit Wagschwingen der Arme und halber Leibdrehung durch Umsprung l. oder r. vorw. bei jedem Schwunge; fortgesetzt l. od. r. vorw. oder rückw. wechselnd l. vorw., rückw. u. s. f.

b. ganzer Drehsprung — Doppeldrehen. — Der Leib macht eine volle Drehung um sich, fortgesetzt l. od. r. wechselnd l. u. r.

9. Der Baskensprung — S. Rundlauf. — mit Hauen seitw. gleich- und wechselarmig. Baskensprung r., Hochristheib r., Baskensprung l., Hochkammhieb r., Baskensprung r., Hochkamm-

hieb l., Baskensprung l., Hochristh. l., Baskenspg. r., Hochkammh. r., Baskenspg. l., Hochristh. l., u. s. w.

II. Von der Stelle.

Gehen, Laufen, Springen — Springlauf, Laufsprung, Heuschreckensprung, Sprung mit Anlauf — und Hauen oder Stoßen nach unten und oben, gleich- und wechselarmig. Mit der Bewegung hauen, gegen die Bewegung. — Schwingende Bewegungen der Arme müssen vermieden werden, da sie leicht zum Fallen führen.—

Das Hauen mit Dreitritt vorw.

Der Kibitzlauf — S. Laufen — und Hauen gleicharmig mit und gegen die Bewegung.

Der Baskensprung. vorw. — mit Vorw.-Bewegung. —

Vermischte Uebungen.

1. Das Ueberspringen eines mit beiden Händen gehaltenen kurzen Stabes, Ruthe oder Seiles, oder der zusammengehaltenen Hände.

Das Ueberspringen des Unterschenkels wobei die ungleichnamige Hand die Fußspitze faßt.

Das Ueberspringen eines mit einer Hand gehaltenen und gegen die Wand gestellten Stabes.

Drehsprung halb und ganz, s. Hanteln.

2. Das Niedersetzen und Aufstehen ohne Gebrauch der Hände mit gekreuzten Beinen.

aus dem Liegen rückl., Arme über der Brust gekreuzt, Beine unterziehend.

auf einem Bein — s. Schweben.

3. Auf einer Hand und der äußern Seite des gleichnamigen Fußes liegend mit dem Munde die Erde oder Daumen berühren.

4. In der Ausfallstellung bei feststehenden Sohlen mit dem Ellenbogen die Erde neben dem Fuße berühren.

5. Das gleichmäßige Zusammenziehen der gestreckten grätschenden Beine auf plattem Fußboden.

Das Aufstehen aus dem Liegen rücklings mit Unterziehen der Füße. Die Hände fassen die Fußriste und ziehen die Füße unter das Gesäß, wodurch, indem der Rücken sich beugt, das Aufrichten in den Kniestand bewirkt wird.

Das Kniegehen aus dem Kniestande, Hände an den Fußristen, Fersen am Gesäß.

Das Handgehen aus dem Handstehen, wechsel- und gleichhändig.

Das Kopfstehen. Die Hände stehen vor dem Kopfe, so daß die drei Unterstützungspunkte ein Dreieck bilden.

Das Ueberrollen vorw. aus der Hocke, Kopf auf der Brust, die Hände an den Unterschenkeln, Vorbeugen, Fall auf die Schultern und Nacken. Im Rollen lassen die Hände los, und der Leib streckt sich.

rückw. aus dem Liegen rückl. — mit Aufsetzen der Hände — in die Hocke vorlings.

Das Aufschnellen aus dem Liegen rücklings in den Stand. Die Beine werden über den Kopf gehoben, im Rückschwunge die Füße möglichst nahe dem Gesäß auf die Erde gesetzt und der Rükken gebogen — Abstoß mit den — vor den Schultern neben dem Kopfe stehenden — Händen oder mit den Schultern allein. Anfänglich auf mäßig geneigter Ebene — unter dem Kopf gelegten Sprungbrett — später auf der Fläche — Matraze — zu üben. Sobald die Füße die Erde berühren, darf der Leib nur auf den Füßen und Schultern ruhen.

Die Rolle von Zweien. Vorw. A. liegt auf der Erde, rückl. ausgestreckt mit erhobenen Armen. B. legt seine Unterschenkel — zunächst den Füßen — in A's Hände und faßt eben so dessen Unterschenkel — Arme gestreckt. A. richtet sich auf, B. hebt das Gesäß und legt sich rückw. über, wodurch A. in die obere Lage kommt, während B. rückw. überrollt u. s. f. — Auch von Dreien zu machen.

Rückw. die schwerere Art. A. hebt die Beine u. s. w.

6. Das Berühren der Stirn mit dem Fuße und das Legen des Unterschenkels in den Nacken.

7. Das Armdurchschleifen. Die l. Hd. faßt den r. Ohrzipfel, der r. Arm wird durchgestreckt und wieder zurückgeführt; leichter ist es, wenn die Hand das Ohr oben faßt.

8. Das Umfassen des Hinterkopfes mit Arm und Hand, bis zum Kinn und weiter bis zur Berührung der Fingerspitzen.

9. Das Herausziehen eines Messers, welches neben dem kleinen Zehen des l. — r. — Fußes im Boden steckt, mit der r. — l. —, hinter den Beinen herumgreifenden Hand herausgezogen wird; schwerer wird es, wenn die gleichnamige Hand herumgreift, wobei der Oberleib stark seitw. gedreht wird. Die Uebung kann durch Stellung des Messers und Stehen auf beiden oder einem Fuße vielfach geändert werden. Die Füße fest.

10. Das Aufheben eines vor Einem liegenden Gegenstandes, wenn die Fersen wenige Zoll von der Wand entfernt sind.

11. Ein Stück Geld oder dergleichen in der Entfernung von weniger als der eigenen Leibeslänge, mit dem Munde von der Erde aufnehmen, wobei der Leib dieselbe nicht berühren darf.

12. Das Bückreifeln. Die l. Hand faßt das r. Ohrläppchen, Vorbeugen, mit den Fingern der r. Hand beschreibt man — sich dre-

hend — drei oder fünf Kreise um sich, richtet sich dann auf und sucht gradeaus zu gehen.

13. Die Quern. Ein Paar Gleichgroße treten blicksWärts gegenüber, schließen die Füße, Zehen gegeneinander, strecken die Beine und häkeln bei gestreckten Armen, die Hände in einander. Nun dreht — quernt das Paar mit kurzen raschen Tritten auf der Stelle sich rechts oder links herum; während des Quernens darf nicht losgelassen werden.

14. Im Grätschsitz auf der Erde, ein zwischen den Beinen steckendes Messer mit dem Munde ausziehen.

15. Das Gleichgewicht erhalten im Sitz auf etwas Walzen- oder Kugelartigem. Beine gekreuzt, nur ein Absatz auf dem Boden, Beine über einem Stock gekreuzt, dessen eines Ende auf der Erde, das andere auf dem Schooße ruht.

In dieser Haltung sucht man mancherlei Verrichtungen zu thun, z. B. Jacke aus- und anziehen und dergleichen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

16. Auf einem Beine stehend, mit dem Munde einen Hut aufheben.

17. Das Aufheben eines Gegenstandes — mit dem Munde — wenn im Sitzhocken ein Stab in den Knie- und Armbeugen liegt und die Hände die Unterschenkel fassen.

18. Das Tisch-Anmunden. Beide Hände fassen die Kante des Tisches, ein Bein wird mit dem Unterschenkel auf die Unterarme gelegt.

19. Das Stabanmunden. Man umfasse den Stab in einer Länge, welche der Länge des Unterarmes und des gestreckten Mittelfingers gleich ist, mit der vollen Faust — rechtwinklig — und suche nun den Stab — indem man den Arm nach innen dreht — über den Arm, ohne Schwung, gegen den Mund zu führen.

20. Das Herablassen des Oberleibes und wieder Zurückziehen und Aufrichten, wenn man vorlings auf einem Tisch liegt, Hände am Tische.

21. Das Berühren der Erde — durch Rückbeugen — mit einem Stabe, welcher auf Nase und Stirn ruhend von den Händen gehalten wird.

22. Der Stellungwechsel durch den Sprung. Zwei in der Vorschrittstellung sich gegenüber Stehende reichen sich kreuzweis die Hände. Zug der Arme und Umsprung in die entgegengesetzte Vorschrittstellung.

23. Das Prellen auf der Handflechte. Zwei Gegenüberstehende umfassen — Rist oben — mit der r. Hand ihr l. Handgelenk und mit der l. Hand das r. Handgelenk ihres Mitmannes. Diese Verschränkung heißt die Handflechte. Nun tritt eine beliebige Zahl Paare — 4—8 — dicht nebeneinander an. Auf die Handflechte legt sich ein Anderer gestreckt rücklings aus. Dieser — der zu

Prellende — wird durch gleichzeitiges Heben Aller in die Höhe geworfen und wieder aufgefangen. Das Paar, auf dessen Hände der Kopf des Geprellten liegt, muß im Aufschnellen einen stärkeren Schwung geben, so daß der Kopf des Geprellten stets höher bleibt, als die Füße; auch darf der Geprellte nie zu hoch geworfen werden, um nicht seitswärts über die Köpfe der Preller zu fliegen. Des Gleichschwunges wegen lasse man zählen und bei „drei"! werfen. Die Preller müssen die Hände fest zusammenhalten.

Mit dem Prelltuche — ein acht bis zehn Fuß langes, sechs Fuß breites, starkes zwillichnes, mit festen Handgriffen versehenes Tuch. Was vorstehend über das „Festhalten" und „Werfen" gesagt ist, gilt auch hier. Der Geprellte muß gestreckt liegen bleiben und darf durch den Wurf nie kopflings überschlagen.

24. Das Schwimmenlassen. Aus dem Prellen auf der Handflechte hervorgehend, und treten zu dieser Uebung eine größere Zahl Paare an. Der Schwimmer wird in die Höhe etwas nach vorn geworfen, wodurch er im Niederfall um ein oder zwei Paare vorw. kommt. Soll der Schwimmer ohne Unterbrechung fortschwimmen, so treten die Paare, bei denen der Schwimmer vorüber ist, auf der andern Seite an das letzte Paar an. Auch hier gilt was beim Prellen gesagt ist: „festhalten, nach zählen und nicht über Köpfhöhe werfen."

25. Das Knicken der Handgelenke. Fassen der geballten Hand und Rück- oder Vorbeugen derselben, ein- und beidhandig, oder mit verschränkten Fingern und gegeneinander gestützten Ellenbogen einhandig, beidhandig, wobei die Finger r. geg. l. verschränkt werden.

26. Das Schmitzen. Schlagen der gestreckten Mittel- und Zeigefinger auf Mittel- und Zeigefinger oder Handfläche auf Handfläche des Mitschmitzers.

a. Einhandig, umzechig. Hände übereinander, die Oberhand beginnt, die Unterhand hält den Schmitz aus und führt dann als Oberhand den Schmitz u. s. w. Der Fehlschmitz kommt dem Stillhaltenden zu Gut, der Ausweichende ist besiegt.

b. Beidhandig wie a. — a. b. mit den Handflächen innen gegen innen, innen gegen außen. — Rist der Hand. —

c. Dem Schnitz ausweichen. Hände übereinander, die Unterhand beginnt, ein- oder beidhandig, gleichseitig oder über Kreuz den Schmitz auf den Handrist zu führen, die Oberhand sucht dem Schmitz zu entweichen. So lange die Oberhand getroffen wird, schmitzt die Unterhand fort, kehrt jedoch nach dem Schmitz in die Unterhandlage zurück; schmitzt die Unterhand fehl, so beginnt die Oberhand.

27. Das Knöchen. Das Schlagen der geballten Hand mit dem

Mittelgelenk der Finger auf den vorgestreckten Unterarm des Gegners, wechselseitig. Nur von Gleichen zu üben.

28. Das Armbeugen. Das Beugen des gestreckten Armes im Ellenbogengelenk.

a. Einhandig. Die r. Hd. faßt den r. Unterarm des Gegners über dem Handgelenk, im Untergriff.

b. beidhandig. Die l. Hd. am r. Unterarm des Gegners, die r. auf der geballten r. Hd. des Gegners, so daß die gleichnamigen Finger auf einander kommen und die Daumen sich kreuzen.

Nun sucht man durch Druck auf die geballte Faust und durch Widerhalten der andern Hand das Handgelenk zu beugen, worauf der Arm im Ellenbogengelenk nachgiebt. Das Beugen muß ohne Ruck und Zuck geschehen.

Der Beuger steht — bei a. und b. — auf der Außenseite.

29. Das Armstürzen. Zwei an einem Tische Gegenübersitzende stützen jeder den r. — l. — Ellenbogen auf und handen ein — legen die Hände oder auch nur die Daumen in einander, und suchen nun durch gleichmäßigen Druck den Arm nach außen herunter zu drücken, zu stürzen. Die Ruhhände werden unterm Tisch auf die Schenkel gelegt.

30. Das Armschlaffen. Der Straffer — derjenige, welcher die Arme zu schlaffen hält — steht mit eingezogenem Bauche und wagerecht vorgestreckten Armen, die Arme werden, Daumen oben, in den Ellenbogengelenken gebogen, so daß die gestreckten Finger sich berühren, wodurch mit dem Leib ein sechseckiger Raum entsteht. Der Schlaffer faßt, neben den Handgelenken die Arme des Straffers und sucht durch gleichmäßigen Zug sie aus einander zu ziehen.

31. Das Zusammenziehen der Hände bei wagerecht ausgestreckten Armen.

a. vorw. mit der innern Handfläche, rückw. mit dem Handrist — Rücken der Hand. —

b. vorw. mit dem Handrist, rückw. mit den Handflächen.

32. Das Zusammenschlagen der Ellenbogen. Rückw. Hände in den Seiten.

33. Die Rückwippe. Zwei mit dem Rücken gegen einander Stehende legen die gleichnamigen Unterarme in einander und die Hände auf die Brust. A. macht das Vorbeugen, B. stößt von der Erde ab und hebt die gestreckten Beine; sobald B. die Erde wieder berührt, stößt A. ab u. s. w.

34. Das Ueberburzeln an den Händen oder an einem Stabe, den beide mit dem Rücken gegen einander stehende Burzler gefaßt haben. Der Burzelnde stößt kräftig ab und hebt beide Beine, während der andere durch Zug der Arme und Vorbeugen das Ueberschlagen bewerkstelligt. Der Burzler steht mit gebogenen

Knieen, so daß das Gesäß des Burzelnden über dem Seinigen liegt. Bei einiger Uebung muß das Ueberschlagen mit gestreckten Armen geschehen.

35. Die Mühle von Zweien. A. steht mit leicht gegrätschten Beinen einen Schritt vor B., beugt sich rückw., steckt den Kopf zwischen A's. Beine, umfaßt dessen Leib über den Hüften, A. beugt sich vor und umfaßt B. in derselben Art, B. stößt ab, A. richtet sich auf, beugt sich rückw. und stößt ab, sobald B. die Erde berührt u. s. w.

36. Das Handeln auf der Erde. Fortbewegen auf den Händen mit Leibschweben.

a. Aus dem Sitz auf der Erde durch Heben des Leibes — und der gestreckten Beine — in die Schwebe.

b. Aus der Stellung zum Sitzhocken, Füße abwärts, Knie geöffnet wie zum Affensprunge. — S. Schwingen. — Die Arme zwischen den Knieen, der Leib ruht auf den Oberarmen.

37. Aus dem Gleichgewicht bringen. Beide Kämpfer, grätschend auf einer Linie, die r. — l. — Füße an einander. Die Daumen der r. — l. — Hände in einander. Nun suchen sie durch gleichmäßiges Seitwärts-Drücken sich von der Linie zu bringen. Auch r. gegen l.

38. Das Armüberheben. Das Ueberheben des herabhängenden gestreckten Armes eines Anderen nach der entgegengesetzten Seite, wobei Beide wie bei 37. auf einer Linie stehen.

39. Stuhlübungen.

a. Grätsche in den Stand. Man steht hinter der Lehne; die Hände auf derselben und grätscht so um die Arme auf den Stuhlsitz, wobei die Hände entweder festhalten und die Bewegung wieder zurück in den Stand führt, oder die Hände abstoßen und man vorw. abhüpft.

b. Das Durchsteigen. Die Hände in der Gehre — übereck — oder auf den Vorderecken.

c. Das Durchhocken, eine Hand auf der Querleiste der Lehne, die andere auf dem Sitz, oder beide Hände auf dem Sitz.

d. Die Schwebe zwischen den Armen. Die Hände wie bei c.

e. Das Handstehen und Ueberschlagen aus der Schwebe zwischen den Armen.

f. Die Wage. Hände in der Gehre.

g. Das Rückw.-Niederlassen über die Stuhllehne und gestreckt Aufrichten bei festgehaltenen Füßen. — S. Barren. —

40. Das Sillen. Ueber ein Reck oder eine 4—5' über der Erde wagerecht befestigte Stange wird ein Seil geworfen, dessen Bogen auf einer, die Enden auf der andern Seite herabhängen. Die Seilenden windet der Siller mehrere Male um die Hand, tritt

mit dem r. — l. — Fuß in den Bogen des Seils und sucht nun, indem er sich aus der Schwebe in die Höhe zieht, mit dem l. — r. — Fuße einen in der Stange steckenden Pflock herauszuschlagen oder mit dem Fuße die Stange zu berühren, ohne aus dem Gleichgewicht zu kommen. Niederlassen, Fußwechsel u. s. w.

41. Die Fahne mit den Beinen. An einem senkrechten Ständer werden in einer Entfernung von 2—3', einen Zoll starke Querleisten befestigt; über der oberen wird entweder ein starker, gepolsterter, eiserner Fußbügel befestigt, in welchen der r. — l. — Fuß gestreckt wird, wobei der Hacken dann auf der Querleiste mit ruht, oder der Fuß wird durch einen starken Riemen, welcher über dem Fußgelenk um den Unterschenkel geschlungen und um den Ständer befestigt wird, gehalten; der andere Fuß wird über der unteren Querleiste gegen den Ständer gestellt, die Beine werden gestreckt und der Leib wagerecht, Arme über der Brust oder dem Kopf, gehalten. Erschwerung durch Heben und Halten von Sandsäcken in den gestreckten Armen.

Turnfahrten und Wanderungen.

Siehe Gehen.

Turnspiele.

„Zur Turnkunst gehören sehr wesentlich die Turnspiele. Sie schließen sich genau an die Turnübungen und bilden mit ihnen eine große Ringelkette. Ohne Turnspiele kann das Turnwesen nicht gedeihen, ohne Spielplatz ist ein Turnplatz gar nicht zu denken. Auch außerhalb der Schranken des Turnplatzes sollte von Rechtswegen jede Turnanstalt ein Turnfeld haben, wo Blache und Wirre, wo Hain, Gebüsch, Gestäude, Dickicht und offene Räume anzutreffen, Laubholz und Tangelholz.

In jeder Turnübung liegt eine Schule, obschon die freie Aneignung der Kraft hier bei weitem größer ist als anderswo; in jedem echten Turnspiel regt sich eine Welt. So machen Turnspiele den Uebergang zum größeren Volksleben und führen den Reigen der Jugend. In ihnen lebt ein geselliger, freudiger, lebensfrischer Wettkampf. Hier paart sich Arbeit mit Lust und Ernst mit Jubel. Da lernt die Jugend von klein auf, gleiches Recht und Gesetz mit Andern halten. Da hat sie Brauch, Sitte, Ziem und Schick im lebendigen Anschauen vor Augen.

Frühe mit seines Gleichen und unter seines Gleichen leben ist die Wiege der Größe für den Mann. Jeder Einling verirrt so leicht zur Selbstsucht, wozu den Gespielen die Gespielschaft nicht kommen lässet. Auch hat der Einling keinen Spiegel, sich in wahrer Gestalt zu erblicken, kein lebendiges Maaß, seine Kraftmehrung zu messen, keine

Richter-Wage für seinen Eigenwerth, keine Schule für den Willen, und keine Gelegenheit zu schnellem Entschluß und Thatkraft.

Knaben und Jünglinge kennen ihre Gespielen, Gesellen, Gefährten und Gespanne sehr genau, nach allen ihren guten und schlimmen, schwachen und starken Seiten. Daher kommen die sogenannten Ekel-, Spitz- und Spottnamen in Schule, Feld und Welt. So ist das Zusammenleben der wähligen Jugend der beste Sittenrichter und Zuchtmeister. Ihr Witz ist ein fröhliches Treibjagen auf Mängel und Fehler. Die Gespielschaft ist der scharfsichtigste Wächter, dem nichts entgeht, ein unbestechlicher Richter, der keinen Nennwerth für voll nimmt. So erzieht sich die Jugend auf eigenem und geselligem Wege in kindlicher Gemeinde, und lebt sich Bill und Recht ins Herz hinein. Selbstling, Spielverderber, oder nach dem Kinderreim: „Spielverläufer — Katzenverfäufer" mag auch die unverschämteste Range nicht heißen. Es giebt zur Größenlehre nur den gemeinen Pfad, keine vornehmen Wege.

Von der zahlreichen Menge sogenannter Knaben-, Jugend- und Gesellschaftsspiele können nur äußerst wenige Turnspiele heißen. Zuerst fallen alle Sitzspiele sammt und sonders aus; ein Turnspiel will Bewegung, gemeinsames Regen und Tummeln auf dem Wettplan. Noch weit weniger ist von der Unzahl jener schon üblichen oder leider noch erdenklichen Spiele die Rede, die den Reiz zur schnöden Gewinnsucht nähren, und, wenn das Glück einschlägt, etwas Erkleckliches abwerfen. Ein Spiel sollte nie einen Erwerb geben. Turnspiel geht um Sieg und Gewinn, aber niemals um Gewinnst. Darum sind selbst dem kleinsten Turner auch außer der Turnzeit niemals: Marmel-, Knippkügelchen-, Knopf- und Nadelspiele u. a. dergl. — zu gestatten. Mit solchen Nichtswürdigkeiten fängt man an, und mit seinem oder anderer Leute Vermögen hört man auf. Die Sündfluth von Kinderschriften hat einen Schwall von ausgesonnenen Kinderspielen, die keinem kindlichen Kinde recht sind. Denn es giebt wahnbefangene Schriftleute, die schreiben läppisch für Kinder und albern fürs Volk. Manche vortreffliche volksthümliche Spiele sind durch böse Zeitläufte und Ausländerei in deutschen Landen aus dem Leben verschwunden. Ihre Namen, aber auch weiter nichts, kennt man noch vom Hörensagen. Sie haben sich zugleich mit alten Volksfesten verloren. Die Jugend hat viel wieder gut zu machen, und in der Folgezeit durch Turnkunst, fröhliche Reigen und Turnspiel die Volksfeste zeitgemäß zu beleben."

Ein gutes Turnspiel muß:

1. keine zu große und weitläuftige Vorrichtungen erfordern;
2. leicht erlernbar sein, und doch regelfest in sich begründet;
3. nicht vom bloßen Zufall oder meist von ihm abhängen;
4. eine nicht zu kleine Anzahl von Spielern turngemäß beschäftigen;

5. nicht einen zu großen Raum bedürfen, der mit der kleinen Spielerzahl in keinem Verhältniß steht;
6. unter den Mitspielern keine müßige Zuschauer brauchen;
7. bewirken, daß jeder sich gehörig rührt, und keiner müßig feiert;
8. eine zweckmäßige Vertheilung von Last und Rast haben;
9. nicht einseitig und ohne Abwechslung im ewigen Einerlei bleiben;
10. um gut gespielt zu werden, eine große Gewandtheit und Geschicklichkeit der Mitspieler verlangen;
11. immer wieder mit neuem Eifer und reger Theilnahme gespielt werden können;
12. vor allem aber dem jugendlichen Gemüthe behagen.

— So Jahn in seiner deutschen Turnkunst, über Turnspiele. —

A. Spiele, welche auf dem Spielplatze gespielt werden.

1. Das Balltreiben.

Mit einem 4—10 Pfund schweren, ledernen, mit Kalchaaren ausgestopften Ball; ist zweierlei: das Wurfballtreiben, wo der Ball mit den Händen geworfen, das Schlagballtreiben, wo er mit den Beinen geschlagen wird.

a. Das Wurfballtreiben. Die Gespielschaften stehen sich geleisig, in einer Entfernung von 15—20′ gegenüber, hinter jeder Gespielschaft muß noch ein Raum von 40—50′ sein, dessen Grenze das Ziel des Balltreibens für die Gegner bezeichnet.

Die Aufstellung der Spieler ist der Gespielschaft zu überlassen; nur müssen die Kräfte so vertheilt werden, daß für alle Würfe, nahe und ferne, die nöthige Mannschaft steht.

Der Ball wird Einem aus der Gespielschaft zugeworfen, welcher ihn so weit als möglich der Gegnerschaft zuwirft; diese bemüht sich, den Ball zu fangen, oder im Rollen aufzuhalten und muß der Aufhalter — sei er groß oder klein — von dem Orte werfen, wo er den Ball festgehalten, ein Uebergeben des Balles an einen andern — kräftigeren — ist nicht gestattet; dem Werfer steht es frei, rechts und links seitw. — auf gleicher Linie — aber nie vorw. zu laufen; auch kann er, statt den Ball zu werfen, ihn über die Erde rollen. Dem geworfenen oder rollenden Ball können die Gegner entgegengehen, aber denselben nie durch einen Ruckprell vortreiben; geschieht es, so muß von dem Orte geworfen werden, von wo der Ball zurückgeschlagen. So wechselnd im Wurfe treibt das Spiel hin und her, bis der Ball über die im Rücken der Spieler liegende Malgrenze getrieben worden, wo dann Gewinner und Verlierer — welche den Ball über ihre Malgrenze haben treiben lassen — auf ihr Stellungsmal zurück-

kehren. Die Verlierer gewinnen das Spiel, werfen aus. Ist das Mal seitw. nicht durch feste Schranken begrenzt und es wird im Spiele der Ball über diese Seitengrenze getrieben, so wird von dem Orte geworfen, wo der Ball über die Grenze rollte.

Die Spieler dürfen nicht zu ungleich an Kraft und Größe sein, und kann die Zahl derselben sich bis auf 40 — 50 belaufen.

Auch mit mehreren Bällen zu spielen. Die Schaar, welche die größere Zahl der Bälle über das Gegner-Mal getrieben, ist Sieger.

b. Das Schlagballtreiben wie a., nur mit dem Unterschiede, daß der Ball nicht mit den Händen berührt werden darf, sondern durch Schläge mit dem Bein — die innere Seite des Fußes — fortgetrieben wird. Entgegengehen und Gegenschlagen des rollenden Balles ist eine Hauptübung. Was bei a. über die Spielweise gesagt, gilt auch hier.

c. Das Ballschlagen, mit einem 12zölligen, mit Luft gefüllten Gummiball. Aehnlich dem Wurfballtreiben, nur daß der Ball im Fluge mit Hand und Arm zurückgeschlagen werden muß.

d. Das Federballschlagen. Der Ball besteht aus einem mit Leder überzogenen Korkkegel, dessen Spitze stark abgerundet ist. Auf der Grundfläche des Kegels sind im Ringe Federn eingesteckt. Die Schlägel bestehen aus einer Weinrebe, birnförmig gebogen; die Enden fest zusammen gebunden bilden den Griff. Der birnförmige Schlägeltheil ist mit Darmsaiten netzartig straf bezogen. — Bälle und Schlägel sind in den Nürnberger Waarenhandlungen überall billig zu kaufen. Für das Spiel im Freien müssen die Bälle etwas schwerer und größer sein, um dem Winde bestimmter widerstehen zu können. Auch kann man statt des Federballes sich eines 4 — 5zölligen luftgefüllten Gummiballes bedienen.

Der Ball wird mit dem Netz zugeschlagen; entweder von zwei sich gegenüber oder von mehreren im Kreise stehenden Spielern. Der Ball muß stets in der Luft — also im Fluge wiedergeschlagen werden und darf die Erde nicht berühren. Geübtere können mit 2 und 3 Bällen spielen.

Das Spiel ist reich an mannigfachen und kräftigen Bewegungen, da der Spieler, um den Ball nicht auf die Erde fallen zu lassen, denselben im Bücken, Laufen, Springen schlagen muß. Eins der anstrengendsten Spiele.

2. Schwarzer Mann.

Auf die eine Grenze des Spielplatzes stellt sich die Spielschaar nicht unter 20 und über 100 — auf, während der schwarze Mann auf der entgegenliegenden steht. Der schwarze Mann,

welcher durch irgend ein Abzeichen, Tuch, Binde oder dergleichen kenntlich ist, schreitet mit dem Rufe: „fürchtet ihr euch vor dem schwarzen Mann?“ den Andern entgegen und sucht aus der ihm entgegenlaufenden Schaar einen Gespielen zu erhaschen und ihm mit der flachen Hand drei Schläge hintereinander zu geben. Die Gefangenen dürfen nicht gleich mit fangen, sondern kehren auf das Mal zurück, von dem sie ausgelaufen sind und wohin der schwarze Mann folgt, während die Andern das gegenüberliegende Mal besetzen. Nachdem die Gefangenen durch Abzeichen als schwarze Männer kenntlich sind, beginnt der Ruf, das Fangen und Laufen von Neuem und wechselt dies so lange, bis alle schwarze Männer geworden, wo dann im neuen Spiel der Erstgefangene schwarzer Mann wird. Kommt der Letzte dreimal ungeschlagen durch, so ist er frei.

Die schwarzen Männer müssen jedesmal zugleich von ihrem Male ausgehen; wird von ihnen einer der Nichtgefangenen in ihrem Male betroffen, so ist er schwarzer Mann, auch ohne gefangen zu sein, ebenso wer seitw. über das Mal läuft. Das Fangen muß im Vorlaufen geschehen. Der schwarze Mann darf niemals umkehren, um zu fangen.

Die schwarzen Männer dürfen nicht festgehalten oder geschlagen werden, und ist in diesem Falle der Schläger oder Halter gefangen; diejenigen Gefangenen, welche kein Abzeichen haben, dürfen nicht mitfangen.

3. Das Schlaglaufen.

Ein Wettlauf zweier, auf ungleichlangen Laufbahnen, sich gegenüber stehender Läufer.

Man steckt zu dem Zwecke einen 3′ hohen Stab in die Erde und hängt eine Mütze oder anderen leicht abnehmbaren Gegenstand darauf; mißt dann von dem Stab auf der einen Seite — A. — 25 Schritte, auf der gegenüberliegenden — B. — 40 Schritt ab. Die Schaar stellt sich nun auf die mit A. B. bezeichneten Male und erhalten die Läufer des Standes B. einen leichten Klumpsack. Zwei gleiche Läufer — auf Selbstbestimmung oder nach der Wahl eines Anderen — treten dem Stab auf beiden Malen gegenüber und laufen auf ein gegebenes Zeichen zugleich ab. Der Läufer A. muß die Mütze abheben, umwenden und sein Ablaufmal zu erreichen suchen, ohne von B. eingeholt zu werden; holt B. A. ein, so treibt er ihn mit Klumpsackschlägen vor sich her ins Mal; wo dann A. den Klumpsack erhält, die Mütze aufhängt und auf das Mal B. geht, und ein neues Paar zum Lauf auftritt. Die Zahl der Spieler darf nicht über 30 steigen, der Klumpsack muß weich sein und es darf nur auf den Rücken geschlagen werden.

4. Das Bärschlagen.

Auf einen ganz freien, oder mit Hindernissen — Bäumen Geräthen, bestandenen Platz, wird an dem einen Ende ein besonderes Mal — das Bärmal — begrenzt. Der Bär verläßt sein Mal und sucht aus der in dem großen Raume befindlichen Spielschaar einen zu erhaschen und demselben einen Schlag zu geben. Sobald einer geschlagen ist, muß der Bär laut: „geschlagen" rufen, beide, er sowohl als der Geschlagene, suchen das Bärmal zu erreichen, während die Anderen nachlaufen, und ohne jene festzuhalten, oder ihnen den Weg zu versperren, durch Schläge mit der flachen Hand auf den Rücken — nie ins Gesicht — hin ins Bärmal treiben. Hält ein Spieler einen Bären fest oder schlägt er ihn, ehe er das Recht zum Schlagen hat, oder läuft Jemand ins Bärmal, so ist derselbe gefangen. Die beiden Bären müssen sich nun die Hand geben und festhalten, während sie zu neuem Fang ausgehen; haben sie wieder einen Spieler geschlagen, lassen sie los und suchen das Mal zu gewinnen, während die Anderen schlagen; sind nun 3—4 u. s. w. geschlagen, so dürfen nur die beiden Endleute mit dem freien Arm schlagen; lassen die Bären los, oder werden durch einen Spieler, sobald sie sich in eine Reihe gestreckt haben, von vorn durch Laufen gegen die Hände der Mittleren gesprengt, so müssen sie das Mal gewinnen und erhalten Schläge. Die Bären dürfen nicht wiederschlagen. Aus dem Bärmal dürfen sie nur angefaßt herauskommen. So währt das Spiel fort, bis Alle gefangen. Stehen auf dem Bärschlagplatze Bäume oder Geräthe, so erschweren diese das Spiel bedeutend, erhöhen aber auch die Spiellust. Das Bärenschlagen kann von 10—80 Spielern gespielt werden, nur dürfen dieselben nicht zu ungleich an Größe und Kraft sein.

5. Der Fuchs ins Loch.

Hier wird wie beim Bärschlag ein besonderes Mal — das Fuchsloch — abgesteckt. Der Fuchs trägt einen Klumpsack und darf von seinem Male aus 3 Schritte — keine Sprünge — thun, worauf er dann hinkend die Schaar verfolgt und Einen mit dem Klumpsack zu treffen sucht; ist Jemand getroffen, so wird derselbe von den Mitspielern mittelst Klumpsack ins Fuchsloch gejagt, während der gewesene Fuchs zu den Spielern tritt. Setzt der Fuchs ab, oder wechselt er den Hinkfuß, ehe er Jemand geschlagen, so bekommt er Schläge und muß das Mal gewinnen; wer den Fuchs während des Hinkens schlägt, oder ins Mal läuft, wird Fuchs. Der gewesene Fuchs ist im nächsten Spiele schlagfrei.

6. Das Barlaufen.

Wohl unstreitig — nächst dem Ballschlagen — das schönste Spiel. Auf ebenem Platze, welcher je nach der Zahl der Spie-

ler 60—100′ lang und verhältnißmäßig breit ist, wird von jeder Malgrenze, zur rechten Hand an der Seitenlinie desselben 15 bis 20 Fuß vom Male, das Gefangenenmal durch eingesteckte Stäbe bezeichnet.

Die Spielschaar nicht gut unter 20 und über 100 wird nach der Lauffertigkeit paarweise zusammengestellt und dann in zwei gleiche Hälften geschieden, oder es treten zwei Spieler, welche ihre Mitspieler kennen, auf, loosen um den Ersten und wählen so umzechig sich die Spieler und das Spielmal; die Gewählten treten dann gleich auf das für sie bestimmte Mal.

Das Spiel kann mit und ohne Fordern gespielt werden. Wird mit Fordern gespielt, so schickt die eine Schaar einen ihrer Spieler zum Fordern bis 12′ vor das feindliche Mal vor, dieser wählt sich unter den Gegnern einen aus, welcher dann ihm entgegengeht. Beide stehen in der Schrittstellung, die vorstehenden Füße an einander. Der Geforderte legt sich weit vor — Füße fest — und streckt beide Arme aus; der Forderer beugt sich zurück und giebt, in ihm beliebiger Zeit, dem Geforderten mit einer Hand drei Schläge auf die vorgestreckten Hände und sucht dann, nach dem dritten Schlage, seinem Male zuzulaufen, während der Andere ihm nachläuft und mit einem Schlage zu erreichen sucht. Wird der Forderer vor der Mitte des Mals vom Geforderten geschlagen, so tritt der Geschlagene als Gefangener auf das Gefangenmal seiner Gegner. Erreicht hingegen der Geforderte den Forderer vor der Mitte des Mals nicht, so schickt die Spielschaar dem Forderer einen neuen Spieler zur Hülfe, vor welchem — als dem später Ausgelaufenen — der Geforderte zurückweichen muß, wo dann zur Unterstützung des Geforderten von seiner Spielerschaar ein neuer Spieler herausläuft. So bewegt sich das Spiel fort, bis einer der Spieler von einem später Ausgelaufenen der entgegengesetzten Seite geschlagen worden, welcher dann als Gefangener der Seite auftritt, welche ihn geschlagen. Der Gefangene stellt sich grätschend auf das Gefangenenmal, den l. Fuß auf demselben, den r. so weit als möglich in derselben Richtung vor. Die Spieler kehren sämmtlich aufs Mal zurück, und es beginnt mit Fordern ein neues Spiel. Sind drei bis sechs Gefangene — je nach der Zahl der Spieler — gemacht worden, so ist ein Spiel aus und hat diejenige Seite es verloren, welcher die Spieler angehören, und es kehren die Gefangenen beider Seiten zu ihrer Spielschaar zurück.

Es steht also als Grundlage des Spiels fest, daß der später Ausgelaufene den früher Ausgelaufenen der Gegnerschaft schlagen kann. Eine bestimmte Ordnung im Auslaufen ist nicht nöthig, doch steht es einer jeder Spielschaar frei, eine solche Ordnung für sich zu bestimmen. Die früher ausgelaufenen Spieler, deren

Wirksamkeit durch die später auslaufenden aufgehoben wird, laufen auf das Mal zurück, um dann von Neuem auszulaufen.

Steht einer der zwei Gefangenen, und es kann im Laufe des Spiels ein ihnen befreundeter Mitspieler, ohne geschlagen zu werden, zu ihnen laufen und sie durch einen Schlag mit der Hand oder dem Arm berühren, so sind die Gefangenen erlöst, d. h. sie kehren mit ihrem Erlöser zu ihren Spielern zurück, und hört mit dem Erlösen das Spiel eben so auf, wie wenn Jemand geschlagen wäre.

Die, die Gefangenen, deckenden Spieler müssen nach dem Auslaufe links ab auf das Mal zurückkehren, um die Gefangenen nie ohne Bewachung zu lassen, währnd die Gegner sich bemühen: jene Wache — durch Scheinerlösungen — herauszulocken, um die Gefangenen zu befreien.

Der Barlauf mit Fahnen. Zwei — 15 — 20 Fuß vor jeder Spielschaar — lose in der Erde steckende Fahnen müssen während des Spiels zugleich vertheidigt werden. Der Verlust der Fahne ist gleich einem verlorenen Spiel. Die stehenden Gefangenen bleiben auf dem Gefangenmal, da das sie berührende Spiel für sich zählt. Die Fahne ist verloren, sobald einer der Gegenspieler sie, ohne von den Verfolgern eingeholt und geschlagen zu werden, ins eigene Mal trägt; wird während des Verfolgens irgend ein Spieler — gleichviel von welcher Schaar er sei — geschlagen oder werden die Gefangenen erlöst, so zählt der Fahnenkampf nicht. Daß von beiden Seiten die größeste Aufmerksamkeit darauf gerichtet sein muß, die Absichten der Gegner zu vereiteln, versteht sich von selbst.

Bei streitigen Fällen muß der die Aufsicht führende Vorturner nach beifolgenden Spielregeln entscheiden.

1. Es darf Niemand mitspielen, der nicht in der Turntracht ist.
2. Zwei der besten Spieler theilen ab.
3. Beim Abtheilen darf den Theilenden durchaus kein Rath gegeben, d. h. der zu Nehmende bestimmt werden; geschieht es, so tritt der Genannte zurück und bleibt als letzter.
4. Es darf sich Niemand überreden lassen, zu warten, bis ein Anderer kommt, damit er auf die Seite gelange, wo man ihn zu haben wünscht; auch darf kein Spieler, um auf eine bestimmte Seite im Spiel zu kommen, einen andern überreden, mitzuspielen, um seinem Wunsche zu genügen; geschieht das Eine oder das Andere, so darf ein solcher für die Dauer dieser Gespielschaft nicht mitspielen.
5. Um die Plätze der Gespielschaften wird geloost.
6. Ist das Spiel zu ungleich abgetheilt, oder durch Ausscheiden von Spielern die eine Schaar sehr vermindert worden, so können die

Schwächeren verlangen, daß nach einigen Spielen vom Neuen abgetheilt werde.

7. Ebenso kann die durch die Oertlichkeit des Bodens im Nachtheile befindliche Schaar fordern, daß nach einer angenommenen Zahl Spiele — 6 — 8 — die Plätze gewechselt werden.

8. Das Gefangenenmal befindet sich 15 — 20' weit vom Male der Spieler auf der rechten Seite derselben. Bei Kleinen die Entfernung etwas geringer.

9. Die Zahl der Gefangenen ist auf 20 — 30 Spieler drei, auf 30 — 60 vier, auf 60 — 100 Spieler sechs Gefangene.

10. Sobald Jemand geschlagen ist, müssen die Spieler und der Geschlagene im schnellen Schritte zurück auf die Male gehen, nicht laufen; steht der Gefangene und ist der größere Theil der Spieler zurück, so beginnt das Spiel wieder.

11. Der Gefangene muß grätschend stehen — nicht sitzen, hocken oder liegen; geschieht dies, so kann er nicht erlöst werden — und zwar den einen Fuß auf dem Male, den anderen, wenn mehrere Gefangene stehen, an des vorstehenden Fuß; Hand in Hand; der letzte streckt den freien Arm seiner Gespielschaft entgegen.

12. Die Gefangenen dürfen dem Erlösenden auf keine Weise entgegengehen.

13. Haben die Gefangenen sich nicht angefaßt und der vordere wird vom Erlöser berührt, so gilt dies nur ihm, die anderen bleiben Gefangene; da hingegen, so sie Hand in Hand und Fuß an Fuß standen, wenn einer berührt worden, die Erlösung für alle gilt.

14. Der später Geschlagene tritt immer auf die Stelle des früher Geschlagenen.

15. Der Gefangene muß während seiner Gefangenschaft durchaus still sein und darf weder durch Sprechen, Necken oder Aufhalten die Spieler und Deckenden hindern. Doch kann er, um Zänkereien zu verhüten, dahin sehen, daß seine Gegenspieler aufs Mal zurück und vom Male auslaufen.

16. Beim Fahnenbarlauf gilt der Verlust der Fahne für ein Spiel.

17. Von den Deckenden darf Niemand bei oder vor dem Gefangenen stehen bleiben, um das Erlösen zu verhindern; solche müssen, wenn sie den Erlöser nicht schlagen können, ausweichen; doch können sie ihm so viel als möglich das Erlösen erschweren.

18. Der Schlagende muß, sobald er geschlagen hat „Halt!" oder „Geschlagen!" und der Erlöser „Erlöst!" rufen.

19. Dem Schlagenden und Erlösenden muß aufs Wort geglaubt werden; es sei denn, derselbe stände in übler Nachrede seiner Wahrheitsliebe; beim Erlösen kann der Gefangene, wenn er dazu aufgefordert wird, entscheiden.

20. Wer nicht mit der Hand oder dem Arme schlagend getroffen worden, ist nicht geschlagen; da ein bloßes Anrennen, Stoßen

oder das Fallen über einen sich Hinwerfenden nicht Schlagen heißt.

21. Schlägt ein Spieler aus Unkunde des Spieles einen andern, den er nicht schlagen kann, so soll es ihm beim ersten Male verziehen werden, im Wiederholungsfalle zählt er als Gefangener.

22. Bei streitigen Doppelschlägen oder Erlösen soll es aufgehen.

23. Wer seitwärts über das Mal oder hinter die Gefangenen läuft, ist geschlagen.

24. Es kann Niemand erlösen, so nicht beim Beginn des Spieles vom Male ausgelaufen; solche, die vom vorherigen Spiele noch außen waren, können nicht schlagen und erlösen, sondern nur geschlagen werden.

25. Das Erlösen unterbricht das Spiel ebenso, wie das Schlagen, und müssen die Spieler sämmtlich aufs Mal zurückgehen, um von Neuem auszulaufen.

26. Das Durchlaufen — d. h. ohne geschlagen zu werden ins feindliche Mal laufen — hindert den Fortgang des Spiels nicht.

B. Spiele außer dem Turnplatze.

1. Das Ritter- und Bürgerspiel.

Auf einem waldigen, mit Unterholz bestandenen Platz von 2—400 Schritt im Geviert wird in der Mitte des Platzes die Stadt und an den Ecken desselben 2 — überecklieggende — oder 4 Burgen bezeichnet.

Die Zahl der Spieler ist von 40—100, und werden dieselben so abgetheilt, daß, nach geschehener Besatzung der Stadt und Burgen, sie gleich sind. Die Stadt muß immer eine Besatzung gleich der zweier Burgen haben. Unbesetzte Plätze — Burgen — können genommen und mit der bestimmten Besatzung versehen werden. Unvollständig besetzte Burgen können nur von fünffacher Zahl der Gegner genommen werden; vollständig besetzte hingegen nie. Zu je zwei Gefangenen gehört immer ein Mann Besatzung. Die Befreiung der Gefangenen geschieht, wenn die Entsetzenden fünfmal stärker sind als die Besatzung; auch werden die Gefangenen befreit, wenn der Feind mit der noch übrigen Macht, die jedoch größer sein muß, als die Zahl der Gefangenen, vor den Platz gerückt und nur die gesetzmäßige Besatzung darin ist.

Das Spiel geht nur darauf hinaus, durch Gefangennehmung den Feind so zu schwächen, daß er nicht mehr das offene Feld halten kann. Der Kampf selbst wird durch Ringen geführt, wobei jedoch alles Balgen, Raufen und Schlagen durch die Anführer vermieden werden muß.

Gefangen ist, wer im Ringkampfe geworfen worden, daß er auf dem Rücken liegt und ihm die Arme ausgebreitet sind. Der Gefangene muß dann ohne Widerstreben folgen und darf

während der Gefangenschaft — in Stadt oder Burg — durch Toben, Lärmen, Schreien oder Rufen, seinen Aufenthalt nicht verrathen. Beim Fortführen als Gefangener kann derselbe befreit werden, indem von seiner Schaar die Begleitung geworfen und gefangen wird; selbstthätig ist der Gefangene nicht. Beim Erstürmen der Stadt oder Burg sind die Gefangenen theilnahmlos und werden erst frei, wenn die Schaar, der sie angehören, Sieger ist.

Man trachte dahin, den Feind von seiner Feste zu locken und mehr zur eigenen Feste zu ziehen, stelle, um gegen Ueberrumpelungen sicher zu sein, Posten aus, lege Hinterhalte und Verstecke, suche die Posten der Gegner zu erkundschaften und aufzuheben und die Hinterhalte zu überfallen, mache Scheinangriffe, um die Aufmerksamkeit des Feindes von dem Hauptangriffe abzulenken.

Man übe, um das Ritter- und Bürgerspiel mit mehr Nutzen spielen zu können, das Ueberfallspiel. — Aufgabe ist: Legen von Hinterhalten und Locken der Gegner in diese, Vermeidung derselben und Ausweichen der feindlichen Schaar. Zu diesem Spiel wählt man einen größeren, buschreicheren Theil des Waldes.

Die Schaaren werden unter erlochlten Führern von zwei verschiedenen Seiten in den Wald und zu dem bezeichneten Kampfplatze gesandt. Der Führer muß, auf dem gegebenen Raume, das Suchen eben so geschickt, als das Ausweichen der Gegner bewirken; die Einzelposten des Feindes aufheben und gefangen nehmen, die gelegten Hinterhalte umgehen und den Feind in gelegte Fallen locken. Es befördert dies Spiel namentlich die Ausbildung des Ortsinnes, des Gehörs und des Auges.

Auf den Tagfahrten häufig anzuwenden.

Am heftigsten gestaltet sich der Kampf bei der Gefangennehmung, Fortführung und den Versuchen, die Gefangenen zu befreien.

Zu ungleich altrige und kräftige Turner dürfen nie mit einander, überhaupt nur ringfertige Turner Ritter und Bürger spielen.

2. Die Jagd. — Das Jagdspiel. —

Ein bewaldeter Platz, ähnlich dem zum Ritter- und Bürgerspiel benutzten. In der Mitte des Platzes wird ein Ort als Freistätte für das Wild bezeichnet. Ein Spieler wird als Jäger bestimmt, der sich entweder gleich 1—3 Hunde auswählt, oder dieselben im Laufe des Spieles fängt. Gefangen ist, wem außer der Freistatt — von den Hunden gehalten — der Jäger drei Schläge gegeben. Jäger und Hunde müssen sichtbare Abzeichen tragen. Der Gefangene reiht sich der Schaar der Hunde ein. Schlagen ist durchaus verboten. Das Wild sammelt sich in der Freistatt, der Jäger ruft in Pausen dreimal „Freier Abzug!“ worauf das Wild

sich zerstreut, und zieht nach dem letzten Rufe zum Fang dem Wilde nach; wer nach dem Abzuge noch in der Freistatt ist, wird vom Jäger gefangen. Findet der Jäger kein Wild mehr im Walde, so zieht er nach der Freistatt und wiederholt seinen dreimaligen Ruf. Das Spiel wird so lange fortgeführt, bis Alle gefangen sind. Mit dem Freisein am Ende des Spieles ist es wie beim schwarzen Mann.

3. Das Stürmen. — Sturmlaufen. —

An einer 10—20′ hohen sandigen Halde. Eine Schaar besetzt die Höhe, während die andere sie zu erstürmen sucht; wer von den Stürmern hinaufgezogen oder oben niedergeworfen wird, ist Gefangener und darf nicht mehr mitkämpfen, ebenso wer hinunter läuft oder gezogen wird. Die Stürmer dürfen die Vertheidiger nicht an die Beine fassen.

4. Das Ballspiel.

Durch die Mannigfaltigkeit der Bewegungen — Werfen, Schlagen, Laufen, Fangen — eines der schönsten Spiele.

Der Platz 60—400′ lang und 30—100′ breit. Die Zahl der Spieler von 3—60.

Geräth: Der Ball, 2—3″ im Durchmesser, aus Gummistücken zusammengeklebt und geproßt. — Die mit Luft gefüllten Bälle sind zu leicht. — Ueberall im Handel zu haben.

Das Ballholz, ein runder 1—1½″ starker, 2—3′ langer Stab.

Das Ballspiel ist zweierlei Art: „Werfball und Schlagball."

A. Das Werf- oder Treffballspiel.

In einem Langeck, 30—40′ breit und 60—80′ lang — je nach dem Alter und der Menge der Spieler — bewegt sich die Spielschaar. Auf den beiden Kurzseiten des Langecks befindet sich je ein feindlicher Spieler, welcher den Ball führt.

Die außenstehenden Spieler werfen den Ball nach den im Langeck sich befindenden Spielern, diese weichen, durch Laufen auf die entgegengesetzte Seite des Langeckes, den Würfen aus. Wird einer der Innenspieler getroffen und bleibt der Ball im Langeck liegen, so ergreift der Getroffene den Ball, läuft bis an die Grenze des Innenraumes und wirft nach einem der Außenspieler; trifft er denselben, so bleibt er im Spiel, fehlt er, so scheidet er aus. Die Außenspieler laufen davon — sobald sie Jemand getroffen haben — müssen jedoch, sobald der Getroffene den Ball ergriffen hat und „Stehball" ruft auf der Stelle stehen bleiben. Ist der Ball im Treffen aus dem Langeck geflogen, so holt einer der Außenspieler denselben, entfernt sich von dem Langeck und wirft dem Getroffenen den Ball zu, den dieser jedoch nicht zu fangen braucht. Der Werfer muß deshalb den Wurf so regeln, daß der Ball im Langeck liegen bleibt.

Die Außenspieler sind nicht gehalten, jedesmal nach einem Innenspieler zu werfen, sie können statt dessen, über die Köpfe der Schaar, sich den Ball zuwerfen. Dadurch wird die Schaar in Bewegung und Ungewißheit, welcher den Außenspieler werfen wird, erhalten. Die Werfer dürfen zum Werfen nicht auf die Langseiten übertreten. Wird der Ball durch einen zu kurzen Wurf, ohne Jemand zu treffen, ins Langeck geworfen, so ergreift der Nächste der Schaar den Ball, ruft „Stehball!" läuft an die Grenze des Innenraumes und wirft nach einem der Außenspieler; trifft er diesen, so wird der zuerst ausgeworfene Spieler wieder herein gelassen, fehlt er, so erwächst daraus der Schaar kein Nachtheil. Ist kein Innenspieler außen, so zählt der Treffer für später gut.

So treibt das Spiel fort, bis Alle ausgeworfen sind. Der letzte der Spieler wird frei, wenn er durch 6 oder 12 Würfe nicht getroffen worden ist.

B. Das Schlagballspiel.

Das Abtheilen zum Ballspiele geschieht, indem einer der Spieler das Ballholz an einem Ende voll umfaßt, der zweite Spieler legt seine Hand auf die des ersten, so folgen die übrigen bis zum letzten. Nun legt auf den noch freien Theil des Ballholzes der erste Spieler seine Hand auf die des letzten und die übrigen folgen, so lange noch ein freier Theil des Ballholzes vorhanden ist.

Dann zählt man von oben ab: „Schläger, Aufschenk und Diener" und stellen sich die Spieler in dieser Reihenfolge im Spiele auf.

Der Aufschenk ist der Gegner der Schlägerschaar, der Anwalt der Diener; er sieht dahin, daß die Schläger die bestimmte Reihenfolge halten und versieht dieselben Dienste, welche die Dienenden haben, nur mit dem Unterschiede, daß er beim Werfen nach einem laufenden Schläger nicht vom Aufschenkmale laufen darf. Um einen geschlagenen Ball zu fangen steht es ihm zu.

Die Diener stellen sich so auf, daß sie möglichst das Spielmal durch ihre Aufstellung decken.

Gefangen ist der Ball, wenn er vom Schläger geschlagen und von einem Diener gefangen worden, ehe er die Erde berührt hat. Rückpralle von der Erde zählen nicht.

Getroffen ist der Schläger, wenn er im Laufe oder während „des nicht auf dem Lauf- oder Sprungmal stehen" von einem Diener oder dem Aufschenk mit dem Balle im Wurfe getroffen worden ist. Rückpralle des Balles von der Erde und Schlagen mit dem Balle zählen nicht.

a. Kreisball; zwei Spieler.

Der Schläger in einem Kreise von 5 — 8' Durchmesser. Der

Diener 15—20' davon. Wird der geschlagene Ball gefangen oder in den Kreis gerollt, oder schlägt der Schläger dreimal hinter einander fehl, so kommt der Diener an den Schlag.

b. Dreiball: ein Schläger, ein Aufschenk, ein Diener. Das Laufmal 20—30' und mehr vom Schlagmal.

Der Schläger hat auf dem Schlagmale 3 Schläge, muß dann das Laufmal gewinnen, schlägt dort zweimal und läuft wieder auf das Schlagmal zurück. Wird der Ball gefangen oder der Schläger im Laufe getroffen — ausgeworfen — so wird der Aufschenk Schläger, der Diener Aufschenk.

c. Fünfball. — Auch von einer größeren Zahl zu spielen. — Zwei bis drei Schläger, ein Aufschenk, ein oder zwei Diener. Bei größerer Spielerzahl steigt die Zahl der Schläger im Verhältniß wie 3 zu 2.

Der Spielplatz, 30—40' breit, über 100' lang. Die Entfernung des Laufmales vom Schlagmale mindestens 50 Fuß — je nach der Größe der Spieler.

Der Schläger läuft nach seinem Schlage sogleich gegen das Laufmal und entweder gleich wieder zurück oder er bleibt so lange auf dem Laufmale, bis ein günstiger Schlag eines Mitspielers ihn zurückführt; er muß jedoch stets zur Reihenfolge im Schlage, im Schlagmale sein. Ausgemacht wird durch Fang und Wurf. Geworfen kann, nach dem laufenden Schläger, werden, so oft sich Gelegenheit beim Hin- und Rücklaufe bietet und er nicht das bestimmte Mal erreicht hat. Der vom Schlage abkommende Schläger reiht sich als letzter Diener ein, der erste Diener wird Aufschenk, der Aufschenk letzter Schläger.

d. Parthieball. 40—60 Spieler.

Durch zwei der tüchtigsten Spieler wird — wie beim Barlauf — die Schaar in zwei gleiche Gesellschaften getheilt, deren eine den Schlag, die andere den Fang hat. Schlag und Fang ist durch das Loos oder wie bei B. angegeben mittelst Ballholz zu bestimmen. Zur linken Seite der Schläger wird 8—12' vom Schlagmale ein Ort als Sprungmal bezeichnet, auf welchen die Schläger treten, welche geschlagen haben und eine günstige Gelegenheit zum Hinauslauf abwarten. Wird ein kräftiger Schlag geführt oder der Ball durch Werfen aus dem Spiel gebracht, so läuft die Schaar der auf dem Sprungmal Stehenden und der Schläger hinaus auf das dem Schlagmale entgegengesetzte Laufmal, und wartet dort eine ähnliche Gelegenheit zum Rücklaufe ab. Die Entfernung des Laufmals vom Schlagmale beträgt je nach der Größe der Spieler 100—300'. Ist die Schlagschaar durch irgend etwas verhindert worden, aus den hinausgelaufenen Schlägern einen zurückzusenden, so hat der letzte noch im Schlagmal befindliche Schläger oder Schläger, kehren jedoch nach dem ersten,

zweiten oder dritten Schlage Spieler von außen zurück, so hört diese Bevorzugung auf, er tritt auf das Sprungmal oder läuft gleich hinaus; fehlt er während der vier Schläge und kommt keiner der außenbefindlichen zurück, so müssen einige zum Schlagen herein, während die den Fang habende Schaar einen der Hineinläufer mit dem Ball im Wurfe zu treffen sucht. Die Rechte der Fangschaar nimmt ein aus ihrer Mitte gestellter Aufseher wahr, welchem der Ball von außen zugeworfen wird und der denselben dem Schläger übergiebt. Der Aufseher achtet darauf, daß die Schläger, welche geschlagen haben, auf das Sprungmal treten und sich nicht von demselben entfernen, in welchem Falle er nach ihnen mit dem Balle werfen kann, und daß Niemand während des Schlagens oder während der Schläger den Ball in der Hand hat, hinaus- oder hereinläuft; geschieht das eine oder andere, so muß der Betreffende erst auf das Mal zurückkehren. Die Schläger müssen auf dem Laufmale, nicht vor demselben umkehren; wer es thut, muß erst zurück auf das Mal, und ist während dessen dem Wurf ausgesetzt. Der Aufseher darf, um zu werfen, nicht über die Sprungmallinie treten, — geschieht es und er trifft, zählt der Wurf nicht — beim Fang hingegen kann er dem geschlagenen Ball nachlaufen.

Die Fangschaar muß so vertheilt werden, daß für alle Schläge in den verschiedensten Richtungen Fänger aufgestellt sind. Ueber die Seitengrenzen des Platzes darf kein Schläger laufen; geschieht es, so zählt es als verloren. Je nach der Größe der Spielschaar wird bestimmt, ob 3- oder 6mal getroffen sein oder gefangen haben, das Spiel ausmacht, wo dann die Fangschaar die Stelle der Schläger einnimmt.

Ueber die Lage und Anlage eines Turnplatzes.

Bei der Anlage hat man außer der Oertlichkeit — Ebenheit — des Bodens auch die Lage zu berücksichtigen, und muß der Platz womöglich etwas hoch — der reineren freieren Luft wegen — liegen, gegen Nord- und Nordostwind gedeckt, mit Laubholz — keinem Nadelholz, welches den Boden durch die Nadeln glatt macht — bestanden sein und kurzen festen Rasen haben, auch nicht zu entlegen von der Stadt sein.

Die beste Form eines Turnplatzes ist das Langeck, und würde auf einem Platz, welcher 600' lang und 300' breit ist, nach der auf beiliegendem Plane geschehenen Eintheilung des Raumes und Aufstellen der Geräthe leicht eine Schaar von 3—400 Turnern zu gleicher Zeit sich beschäftigen können. Kann man neben dem Turnplatze noch besondere Spielplätze — zu Ritter- und Bürger-, Jagd- und Ball-

spiel — haben; so ist dies viel werth; im Nichtfalle müßte man an Sonntagen entlegenere Plätze besuchen, um jene Spiele üben zu können.

Auf dem Platze müssen zur Aufbewahrung des beweglichen Geräthes und der Kleider ein verschließbarer Schuppen und bedachte Kleiderrechen vorhanden sein.

Ebenso muß ein, trinkbares Wasser liefernder, Brunnen auf dem Platze sein — wenn nicht in der Nähe Gehöfte vorhanden sind, wo solches zu haben ist; es darf jedoch während des Turnens und Spielens nie getrunken werden; — auch muß ein bestimmter Ort als Dingstatt bezeichnet werden, wo die Turngesetze aufgehängt und die, die Turner betreffenden Bekanntmachungen angeschlagen werden. Der Versammlungsort — Tie — kann, wenn der Raum keinen besonderen Platz dazu gestattet, in ähnlicher Art wie auf dem Plane — durch die Aufstellung der Banken — vermerkt ist, angelegt werden.

Bei Aufstellung der Geräthe ist dahin zu sehen, daß die einzelnen Uebungen leicht von außen her bemerkt werden können und dem Zuschauer so die Ansicht frei bleibt.

Wo die Natur den Boden nicht so günstig gestaltet hat, als es zum Zwecke nöthig ist, muß durch ebenen, und bei sandigem Boden durch Lehm, größere Festigkeit der Anlaufbahnen und Absprungorte, eine Verbesserung hervorgerufen werden. Die Umgrenzung des Platzes mit einer 2—3' hohen Hecke und einem Graben ist nothwendig, um das Herauflaufen des Viehes zu verhindern; jedoch müssen auf verschiedenen Seiten Einfahrten vorhanden sein.

Der nothwendigen Geräthe zur Beschäftigung von 400 Turnern würden nach jenem beiliegenden Plane folgende sein:

Ein großes Klettergerüst, acht verschieden hohe und starke Klettermaste, zehn Recke, zehn Barren, neun Schwingböcke verschiedener Länge — von 3—6' — und Höhe — von 30—48" —, 2 Schwebe- und ein Liegebaum, zehn Paar Frei- und Stabspringpfeiler, sechs verschiedene Sprunggräben — 1—3' Tiefe und 5—14' Weite, — 1 Tiefspringel, ein Wunderlauf, zwei Schlängellaufbahnen, eine Rennbahn; statt der festen Springböcke würden vier stellbare Böcke — zur Saaleinrichtung gehörig — benutzt werden. Ferner: ein 70—100' und ein 40' langes Ziehtau, zwei Nackziehseile, 2 lange Schwungseile, 12 Ziehstäbe, 12 dreipfündige und 12 1½ und 2pfündige Schock- und 6—24pfündige Stoßkugeln, 2 tragbare Gerköpfe. — Den Ger hält sich jeder Turner selbst; doch kann eine kleine Zahl 6 und 7' langer Gere als Ersatz für zerbrechende gehalten werden. — Springstäbe 12 Stück 11', 12 Stück 10', 24 Stück 9,' 36 Stück 8' 36 Stück 7' lange; und würde eine derartige Einrichtung nach hiesiger Werthung mit 500 Rthlr. zu beschaffen sein. Daß dies kein allgemein giltiger Kosten-Anschlag sein kann, versteht sich von selbst, da die Holzpreise und der Arbeitslohn in den Städten zu verschieden sind. Außerge-

wöhnliche Erdarbeiten können hier nicht berechnet werden, da dieselben überhaupt nach Tagelohn gewerthet werden.

Für den Winter ist ein heizbarer Saal oder besser ein desgleichen Schuppen mit Erdboden nöthig, und werden die nothwendigen Geräthe nachstehende sein: zwei Schwingpferde — 5—6′ lang zum Stellen, vier stellbare Springböcke — 30, 36, 42″ Höhe, — zwei Haltgurte, zwei Paar Springpfeiler, 72 und 96″ hoch, zwei stellbare Barren, zwei stellbare Recke, Klettergerüst, Hangelleiter, Rundlauf, 4 Sturmlaufbretter — 7, 8, 9′ lang, — 3 Sprungbretter, ein Tiefsprungschlitten, 2 Ctnr. Hantel — das Stück 3—8pfünd. — 24 Windestäbe, 12 kurze Springseile, 12 Reifen, und für den gedielten Saal zwei 4′ breite, 6′ lange Roßhaarmatrazen. Die Kosten dieser Wintereinrichtung würden sich hier auf 300—350 Thlr. belaufen.

In großen Städten und bei der jetzt mehr schulgemäßen Betreibung und Ordnung des Turnens, ist es zweckmäßiger, den Turnplatz in der Stadt, verbunden mit dem Winterturnraume zu haben, um keinerlei Störung und Unterbrechung des Unterrichts zu erleiden.

Durch die Theilung der Turner in Abtheilungen und Riegen nach ihrem Alter und nach den Fähigkeiten ist es möglich, einen mäßig großen Platz — jedoch nicht unter einen halben Morgen Größe — zweckmäßiger benutzen zu können, als die vor den Thoren gelegenen großen Turnplätze.

Für die größeren Turnspiele und Uebungen ist ein vor dem Thore gelegener schattiger Platz dringend nothwendig. Auf diesem Platze werden außer den Spielbahnen die größeren Uebungsbahnen — Schlängelbahn, Kette, Wunderlauf — angelegt.

Im Gegensatz zu den Turnschulen und dem Schulturnen in der Stadt stellt der vor dem Thore gelegene Platz den Volksturn- und Tummelplatz dar. Hier wird nach Anordnung des Lehrers der Jugend die Gelegenheit geboten, sich in größeren Massenübungen und Spielen an den schulfreien und Sonntag Nachmittagen zu beschäftigen.

Ich füge zur besseren Anschauung ein Preisverzeichniß der Geräthe hiesigen Orts bei:

Ein Schwingpferd, 6′ lang bis zu 64″ Höhe, stellbar gepolstert		32—36	Rthlr.	— Sgr.
Ein Springbock, 24″ lang, 14″ breit — 42″ hoch — gepolstert	mit doppelten Schiebern	14	„	— „
Desgl. 15″ lang, 10″ breit, — 30″ hoch — gepolstert		12	„	— „
1 Stellbarren		6—8	„	— „
1 fester tragbarer Barren		4—5	„	— „
1 einzugrabender Barren		3—4	„	— „
1 einzugrabendes Reck, einzeln 3, im Verbande mit mehreren . . .		3—4	„	— „

1 Paar tragbare Freispringel mit Schnur und Bolzen	2 — 3 Rthlr.	— Sgr.
1 Paar einzugrabende	2 „	„
1 Paar tragbare Stabspringel	3 — 4 „	„
1 Paar einzugrabende	2 „	5 „
1 Dutzend 11' lange Springstäbe	5 „	„
1 „ 10' „ „	5 „	„
1 „ 9' „ „	4 „	„
1 „ 8' „ „	3 „	15 „
1 „ 7' „ „	3 „	„
Sturmlaufbretter, 7' 1 Rthlr. 15 Sgr., 8' 1 Rthlr. 20 Sgr., 9' lang, 24" breit	2 „	10 „
Geiskopf, tragbar	4 — 5 „	„
Gere mit Beschlag, das Dutzend	9 — 10 „	„
Springbrett, das Stück	1 — 2 „	„
Hantel, der Centner	8 „	„
Rundlauf, Steinzeug mit Kurbel	14 „	„
Der laufende Fuß bearbeitetes 5" □ kiefern Holz — zu den Reckständern und dem Gerüst im Saal u. s. w. der Fuß	1 Sgr.	6 Pf.
Tauwerk das Pfund	7 Sgr.	—
Strickleiter mit Holzsprossen von	4 — 6 „	— „
1 Hangeleiter 14' lang nebst Gestell und eisernen Bügel	8 — 10 „	„
1 Klimmleiter, 24' lang		
Der laufende Fuß 10 Sgr.	8 Rthlr.	mit Beschlag 9 — 10 „
1 Kletterstange 20' lang, 1½" dick mit Beschlag	2 „	„
1 Kletterstange 20' lang, 2½" dick mit Beschlag	2 — 3 „	„
1 Enterbaum mit Pfahl und Beschlag	6 „	15 „
1 Steigleiter, 20' lang	5 — 6 „	„
1 Tiefspringel	18 „	„
1 Tiefsprungschlitten	2 „	20 „
1 Aufhängegabel	1 „	25 „
1 Aufhängehaken	1 „	20 „
Zur Rah des Klettergerüstes — Halbholz der laufende Fuß bearbeitet		7½ „
Die Masten, je nachdem sie alte brauchbare oder neue Schiffsmaste sind,	5 — 30 „	„
1 Matratze mit Roßhaar gepolstert lang, 4' breit	6 — 16 „	„

Um eine größere Dauer der Geräthe zu erlangen, ist es rathsam, die in der Erde stehenden Theile zu theeren und die über derselben befindlichen mit Oelfarbe zu streichen; die dadurch verursachten Kosten — der laufende □ Fuß 9 Pf., zweimaligen Anstrich — decken sich durch die Haltbarkeit leicht.

Für etwa 100 Turner würde an festen Geräthen für den Platz nothwendig sein: 1 Klettermast, ein Klettergerüst — daran 1 Klimm-, 1 Strick-, 1 senkrechte Steig- und 1 Hangelleiter, 1, 1½" und 1, 2½" starke Stange, 1 Lehnstange, 1 Enterbaum, 2 Taue, 1 Knoten- und ein Sprossentau — 4 Barren — 42", 48" und 54" hoch — 4 Recke — 42", 48", 60 und 78" hoch — 2 Schwingböcke — 42 und 48" hoch mit Aufsteckpauschen — 1 Schwebebaum, 1 Gerkopf, 2 Paar Frei- und 2 Paar Stabspringel, 1 Zuhtau, 1 Nachziehseil, 1 langes und 12 kurze Seile, 1 Tiefspringschlitten. Für den Winter: 1 Schwingpferd, 2 Böcke — 36 und 42" hoch, 2 Recke, 2 Barren — 42 und 54" oder besser Stellbarren — 1 Klettergerüst, Hangelleiter, 2 Sturmlaufbretter, 2 Paar Springeisen 24 und 196" hoch, 2 Sprungbretter, 1 Haltgurt, 1 Rundlauf, 2 Gestemmantel, und für den gedielten Saal zwei Matratzen.

Ueber die Art, die Uebungen zu treiben.

„Die Turnkunst soll die verloren gegangene Gleichmäßigkeit der menschlichen Bildung wieder herstellen, der blos einseitigen Vergeistigung die wahre Leibhaftigkeit zuordnen, der Ueberfeinerung in der wiedergewonnenen Mannlichkeit das nothwendige Gegengewicht geben, und im jugendlichen Zusammenleben den ganzen Menschen umfassen und ergreifen."

„So lange der Mensch noch hienieden einen Leib hat und zu seinem irdischen Dasein auch ein leibliches Leben bedarf, was ohne Kraft und Stärke, ohne Dauerbarkeit und Nachhaltigkeit, ohne Gewandtheit und Anstelligkeit zum nichtigen Schatten versiecht — wird die Turnkunst einen Hauptheil der menschlichen Ausbildung einnehmen müssen. Unbegreiflich, daß diese Brauchkunst des Leibes und Lebens, diese Schutz- und Schirmlehre, diese Wehrhaftmachung so lange verschollen gewesen. Aber diese Sünde früherer leib- und liebloser Zeit wird auch jetzt noch an jeglichem Menschen mehr oder minder heimgesucht. Darum ist die Turnkunst eine menschheitliche Angelegenheit, die überall hingehört, wo sterbliche Menschen das Erdreich bewohnen. Aber sie wird immer wieder in ihrer besonderen Gestalt und Ausübung recht eigentlich ein vaterländisches Werk und volksthümliches Wesen. Immer ist sie nur zeit- und volksgemäß zu treiben, nach den Bedürfnissen von Himmel, Boden, Land und Volk. Zu Volk und Vaterland ist sie heimisch, und bleibt mit ihnen immer im innigsten Bunde. Auch

gedeiht sie nur unter selbstständigen Völkern und gehört auch nur für freie Leute. Der Sklavenleib ist für die menschliche Seele nur ein Zwinger und Kerker."

„Die Turnanstalt ist ein Tummelplatz leiblicher Kraft, eine Erwerbschule männlicher Ringfertigkeit, ein Wettplan der Ritterlichkeit, Erziehungsnachhülfe, Gesundheitspflege und öffentliche Wohlthat; sie ist Lehr- und Lernanstalt zugleich in einem steten Wechselgetriebe. Zeigen, Vormachen, Unterweisen, Selbstversuchen, Ueben, Wettüben und Weiterlehren folgen in einem Kreislauf. Die Turner haben daher die Sache nicht vom Hörensagen, sie haben kein fliegendes Wort aufgefangen; sie haben das Werk erlebt, eingelebt, versucht, geübt, geprüft, erprobt, erfahren und mit durchgemacht. Das erweckt alle schlummernde Kräfte, verleiht Selbstvertrauen und Zuversicht, die den Muth niemals im Elend lassen. Nur langsam steigert sich die Kraft, allmählig ist die Stärke gewachsen, nach und nach die Fertigkeit gewonnen, oft ein schwer Stück vergeblich versucht, bis es nach harter Arbeit, saurer Mühe und rastlosem Fleiße endlich gelungen. Das bringt das Wollen durch die Irrwege der Willelei zum folgerechten Willen, zum Ausharren, worin aller Sieg ruht. Man trägt ein göttliches Gefühl in der Brust, sobald man erst weiß, daß man etwas kann, wenn man nur will. Gesehen haben, was anderen endlich möglich geworden, gewährt die freudige Hoffnung, es auch zu leisten. In der Turngemeinschaft wird der Wagemuth heimisch. Da wird alle Anstrengung leicht, und die Last Lust, wo andere mitturnen. Einer erstarkt bei der Arbeit an den Andern, stählt sich an ihrer Kraft, ermuthigt sich und richtet sich empor. Ein Beispiel wird so das Vorbild, und reicht weiter als tausend Lehren. Eine echte That ist noch nie ohne Nachkommen geblieben."

„Ohne eine Turnanstalt sollte billig keine namhafte Stadt in deutschen Landen bleiben. Den Einwurf: „Es kostet was" können nur Tröpfe vorbringen, die gern als Köpfe spuken möchten. Menschen werden gezählt, Männer gewogen und sind nicht zu erdrillen."

„Auch der kleinste Ort sollte von Rechtswegen, wenn er eine Schule hat, auch nach seinen beschränkten Bedürfnissen einen Turnplatz haben. In jedem Kirchspiel des platten Landes müßte wenigstens ein vollständiger Turnplatz sein, wo sich dann aus den größeren und kleineren Ortschaften die turnfähige Jugend zusammenfinde und in jugendlichem Wettturnen versuche. Wenigstens an den Denktagen der Erlösung, Auferstehung und Rettung des deutschen Volkes sollte dazu Rath werden. Der 31. März, 18. Junius und 18. Oktober sind recht eigentlich zu großen Turntagen gewonnen. Im Laufe der Zeit können gar leicht aus diesen kleinen Anfängen größere Feste werden. Wann dann die gesammte Jugend erst eingeturnt ist, so wandern die Turnfertigsten aus dem kleineren Ort an den größeren, von dort am folgenden großen Turntage die Preisringer zur Gaustadt, und so an

jedem kommenden Feste immer weiter zur Mark- und Landesstadt, bis sich endlich die besten Turner des ganzen Volkes am großen Hauptfeste in der Hauptstadt treffen." — So Jahn in „Die deutsche Turnkunst. Berlin 1816."

Mit diesen Worten hat Jahn, in kräftigen Zügen, die fernere Gestaltung und das Endziel derselben — die geregelte Ausbreitung über das Land — bestimmt gezeichnet.

Was ist nun, seit der Zeit, wo jene Worte geschrieben, geschehen und welcher Erfolg ist erlangt?

Im Allgemeinen „Wenig" oder „Nichts", man stritt und streitet noch über die Möglichkeit des Anschlusses an den Schulplan und die Schule. Sucht nach guter deutscher Art und Weise in der Fremde und übersieht — in Absicht — das vor der Hand Gelegene. Nach langem Suchen glaubt man im maschinenmäßigen Drillen der schwedischen Gymnastik das Heil und den Stein der Weisen gefunden zu haben. Man führte sie mit großem Kostenaufwande ein und bewies in mehr denn zehnjährigem Betriebe, wie lebens- und wirkungslos dieser verkümmerte Theil des deutschen Turnens für Volk und Heer ist.

Unbehindert, durch alle Hemmnisse und Nichtberücksichtigungen ist das deutsche Turnen seinen Weg gegangen, unausgesetzt daran gearbeitet worden, dasselbe „lehr- und schulgemäßer" zu gestalten.

Der Grundgedanke bei der Gestaltung des Lehrplanes und der Leitung der Uebungen ist von jeher der gewesen:

Durch folgerichtige Ausbildung und Entwickelung der körperlichen Thätigkeit die allseitige Erziehung zur Wahrhaftigkeit im Nutzen des Einzelnen sowohl als des Staates zu erreichen.

Das Ergebniß dieser fortwährenden Gestaltung liegt im nachfolgenden Lehrplane vor. Nach diesem Plan ist seit Jahren theoretisch und praktisch in den kleinen Verhältnissen der hiesigen Privat-Turnanstalten geturnt und dadurch seine Bewährtheit gefunden worden. Schon früh erschienen bei dieser Gestaltungsversuchen, zwei Hauptrichtungen vertreten, welche je nach der Anschauung und Auffassung ihrer Vertreter sich Geltung zu schaffen suchten.

Die älteren Schüler des von Jahn eröffneten Turnplatzes, denen das frische jugendliche Leben auf demselben noch vor Augen stand, knüpften an die Erstehungsform des Turnens und das Betreiben desselben auf großen, vor den Thoren gelegenen Turnplätzen, auch die fernere Entwickelung wieder an. Jenes jugendliche Leben und Treiben erschien ihnen als das wahre, bestimmte Bild, so festgehalten werden und wieder erstehen müsse.

Man vergaß die Bewegung der Zeit, welche das Turnen hervorgerufen und getragen hatte, und daß mit dieser auch das Turnen sich fort und fort entwickelt und systematischer gestaltete.

Es mißlang deshalb auch — als im Jahre 1843 durch Königl. Cabinetsordre die Einführung des Turnens in den Lehrplan der

Schulen befohlen und durch Ministerialrescript die Gestalt und Anlegeform der vor die Thore zu legenden Turnplätze bestimmt wurde — dieser Versuch, weil man, ohne Berücksichtigung der Zwischenzeit, in der Art fortfahren wollte, wie und wo 1819 aufgehört wurde. Jenes so lebhaft bewahrte Bild ist die Endstaffel einer schulgemäßen und geordneten turnerischen Erziehung.

Die Vertreter der anderen Richtungen — welche das Turnen als gegliedertes und geordnetes Erzieh- und Lehrmittel betrachten — wollen das Turnen schulgemäß in eigenen, in der Stadt gelegenen Turnschulen gelehrt haben, an welche die großen Turnplätze — als zugehörig — geschlossen werden sollen, um die, in der Turnschule erzogenen und gebildeten selbstständigen Schüler aufzunehmen. Nur in dieser Art der Ergänzung und Vervollständigung der Turnschule ist es möglich, daß die großen Turnplätze — ihrem Wesen nach Schauplätze — einen Nutzen und Erfolg haben können. Auf diesen großen Turnplätzen kann der Lehrer nicht lehrend, nur ordnend und leitend auftreten und muß zur Unterhaltung der Ordnung, Aufsicht, Leitung und des Hilfegebens bei den Uebungen ältere Turner als Vorturner verwenden. Es fordert diese Betriebsart die größere Selbstständigkeit und turnerische Entwickelung der Schüler.

Ein in neuerer Zeit gemachter Versuch, das Turnen in den Lehr- und Schulplan in der Art aufzunehmen, daß auf, bei den Schulen gelegenen Turnplätzen die Schüler nach den Schulklassen vereint, turnen, ist ebenfalls mißlungen.

Die Klassen-Eintheilung der Schule läßt sich nicht auf den Turnplatz übertragen, weil die Befähigung zur Klasse und die Ordnung in derselben nach der geistigen Entwickelung der Schüler geschieht; also in der Klasse ihrer körperlichen Ausbildung nach „stark und schwach, groß und klein" sich findet, welche beim Turnunterricht nach dieser ihrer körperlichen Entwickelung und Befähigung sehr viele verschiedene Abtheilungen geben, dem Lehrer den Unterricht erschweren und den Erfolg der Erziehung in Frage stellen. Der Lehrer ist gezwungen, in solchen Schul-Turnklassen sich nach den Schwächeren und Kleinen in seinem Lehrgang zu richten, kann mithin niemals den größeren und kräftigeren Schülern das Maaß der Uebung gewähren, so ihrer körperlichen Entwickelung Bedürfniß ist. Aus gleichem Grunde ist der Versuch mißlungen, jeder Schulklasse einen begrenzten Uebungskreis zu geben.

Ebenso verschieden wie die Klasseneintheilung ist die Anwendung der Schul-Disciplin beim Betreiben der Uebungen, am wenigsten aber nutzbar die in neuerer Zeit beliebte „jede selbstständige nicht geforderte Bewegung, jedes Wort durch Tadel und Nachbleiben zu rügen."

Die Schule fordert als erste Bedingung körperliche Ruhe, um die geistige Thätigkeit der Schüler ausschließlich auf den Lehrgegenstand zu richten, die Spannung dahin zu erhalten, damit die schulgemäße

geistige Erziehung erzielt werde. Des Turnplatzes Hauptgesetz ist Bewegung, weil auf ihm durch diese die körperliche Entwickelung gefördert und gebildet werden soll, daher muß dem Knaben überall das möglichste Maaß freier Bewegung gewährt werden. Das geistige Wesen tritt hinzu, um die leibliche Thätigkeit sittlich zu regeln und vor Ueberschreitungen zu wahren.

Schule und Turnplatz müssen ihrem Sein und Wesen nach nicht untereinander, sondern nebeneinander als gleichberechtigte Theile stehen, wenn ein allseitiger Erfolg der Erziehung erlangt werden soll.

Beim Anschlusse des Turnens an die Schulen und die Einordnung in den Lehrplan derselben versuchte man auch, den Turnunterricht durch die Klassenlehrer geben zu lassen, indem man annahm, daß die Vereinigung der beiden Lehrrichtungen in einer Person, durch gleichmäßige Handhabung der Disciplin in steter Wechselwirkung von Klasse und Turnplatz, die Erziehung gewisser und vollständiger erreicht werden müsse.

Aber die wenigsten der Klassenlehrer eignen sich zur Ertheilung des Turnunterrichtes, weil das — für den Turnunterricht nothwendige — frische und körperliche Leben ihnen schon früher verloren gegangen ist und im Allgemeinen ihr persönliche — körperliche — Erscheinung dem Schüler kein Vorbild zu erlangender Ausbildung zeigt. Pedanterie und Schulsteifheit sollen dann beim Unterricht, das Verlorene oder Nichtbesessene ersetzen und greift man, um diese Lücken zu decken, zur peinlichsten Klassen-Disciplin, die — wie schon erwähnt — jedes Lautwerden, nicht Stillstehen oder Stillsitzen durch Tadel und ähnliche Klassenstrafen rügt. Die Folgen dieser Art zu lehren sind: „Unwille und Theilnahmlosigkeit der Schüler an den Uebungen, Hervorsuchen aller erdenklichen Gründe, um sich durch häusliche oder ärztliche Zeugnisse vom Unterricht zu befreien; Leerwerden der Turnplätze und Säle.

Spiele, Wanderungen und Turnfahrten — wesentliche Bestandtheile des Turnens — werden gemieden, weil sie persönlich anstrengen, ermüden und den Lehrer in die Lage versetzen, den Schülern gegenüber seine Untüchtigkeit durch die That zu beweisen.

Aber auch hier hat man sich zu helfen gewußt, man läßt spielen, ordnet und sieht demselben in aller Bequemlichkeit sitzend zu. Zu den Turnfahrten läßt man die Knaben nach der Klassenordnung antreten, nach dem Bestimmungsorte der Fahrt abmarschiren und fährt behaglich im Wagen nach, oder nebenher und rügt und commandirt von diesem herab.

Durch diese Versuche stellt sich stets und bestimmter heraus, daß „die allein brauchbare, das Turnen zum Nutzen und zur Geltung bringende Form die Gestaltung eigener Turnschulen" ist, welche — wie die Schule — die Schüler nach Alter und Entwickelung in Klassen ordnet und jeder Klasse — als Abtheilung des Ganzen — einen

bestimmt gezeichneten, von Klasse zu Klasse fortschreitenden Uebungsplan giebt. Die Thätigkeit der Turnschule beginnt mit dem ersten bildungsfähigen Alter des Kindes und schließt sich mit der letzten Klasse — als Vorbildungsschule — an das Heer an, insofern die soldatischen Uebungen als Bestandtheile des Turnens zu betrachten sind. Wie vorerwähnt, wurde in den hiesigen Privat-Turnanstalten — zunächst in der Eiselenschen — versucht, die Uebungen nach ihrer Anwendung zu scheiden und zu ordnen; jeder Altersschicht bestimmte Uebungen vorzuzeichnen und durch sogenannte Turntafeln den Lehrern und Vorturnern einen Anhalt bei der Wahl der Uebungen zu geben.

Durch fortgesetztes Aufzeichnen der Leistungen der Einzelnen, verglichen mit der Leibeshöhe und Ausbildung der Turner, fand man, für die Spring- und einfachen Kraftübungen an den Geräthen, bestimmende Gesetze des zu Erreichenden, fest und bestimmt sind diese in der Springtafel niedergelegt.

Bei der Gestaltung des folgenden Lehrplans ist, die körperliche Erziehung, in eigenen Turnschulen, durch ein schulgemäß geregeltes, den Bau und die Beweglichkeit des Menschen berücksichtigendes Turnen dargestellt.

Die erzieherische Thätigkeit der Turnschule beginnt — wo möglich — mit dem vollendeten vierten Lebensjahre des Kindes und können die, vielfach verbreiteten, Klein-Kinder-Bewahr-Anstalten — wo dergleichen vorhanden sind — als unterste Klasse in den Kreis derselben gezogen werden, da diese Bewahr-Anstalten, ihrem Wesen nach, ausschließlich körperliche Bewegungsschulen sein sollen. Sie nehmen die Alter von 4—6 Jahren auf und empfangen neben dem Lehrpensum zur körperlichen Entwickelung einen bestimmten Theil der Anschauungs- und Erkennungslehre, um diese auf sichtbare Gegenstände zu lenken. — Die Benennung — Erklärung der eigenen Glieder und Bewegung derselben — soweit die Uebungen es erfordern — gehört mit zur Anschauungslehre.

Klasse VI. Erste Bildungs- und Bewegungsstufe. Kinder von 4—6 Jahren.

Der Uebungskreis dieser Klasse faßt in sich die leichtesten Freiübungen.

Stehen. Der Stand, Wechselstand, Dauerstand, Zehenstand. Hockstand. Kleine und tiefe Kniebeugung.

Kopfübungen: Drehen, Beugen, Legen.

Rumpfübungen: Beugen, vorw., rückw., seitw. Drehen.

Beinübungen: Drehen im Stande, Heben, Senken. Knie heben und senken. Anfersen.

Fußbewegungen: auf, ab.

Armübungen: Armschwingen senkr. Armheben und Armsenken. Armbeugen und strecken.

Handbewegungen: vorw., rückw., seitw. r. l.

Drehen der Füße ein- und auswärts, r. l. um, auf beiden Füßen — mit Vorstellen und Heranziehen des einen Fußes. —
Wippen: im Zehenstande.
Hüpfen: im Zehenstande. Wechselhüpfen.
Gehen: mit Vor-, Nach- und Uebertritt. Dauerübung: die Schlange.
Laufen. Zehenlauf.
Steigen auf der Treppe mit Vor-, Nach- und Uebertritt.
Tragen leichter Sandsäcke.
Spiele: das Haschen — der Zeck.

Geräthe sind nicht nothwendig, wünschenswerth eine niederstufige Treppe und engsprossige Leiter zum Steigen; eine Liegestange und ein Hangreck für die älteren Kinder.

Klasse V. Die Alter von 6—8 Jahren.

Diese Klasse fällt — wenn Spielschulen vorhanden sind, welche die VI. Klasse aufnehmen — der Turnschule zu und bildet dann deren unterste oder Anfangsklasse. Ihr Uebungsplan enthält die vorerwähnten Uebungen und werden hinzugefügt die mittelschweren Frei- und Vorübungen.

Stehen. Stand. Wechselstand. Zehenstand. Hockstand. Kniebeugung.
Kopfübungen: Drehen, Beugen, Legen, Kreisen.
Rumpfübungen: Drehen, Beugen, Kreisen.
Beinübungen: Spreizen, Drehen im Hang. Kreisen. Wechselschlagen und -schnellen.
Fußbewegungen.
Armübungen: Armschwingen senkr. und wagr., Armkreisen vorw. rückw., wechsel- und gleichartig. Armdrehen senkr. und wagr. Vor- und Rückschultern. Armstoßen, -schnellen, -schlagen.
Handbewegungen: vorw., rückw., seitw., Handkreisen.
Drehen: r. l. um, Kehrt — auf einem Fuße und in der Schrittstellung. —
Wippen: Wechselwippen.
Hüpfen: Wechselhüpfen. Hochhüpfen.
Gehen: vorw., rückw., seitw. mit Nach- und Uebertritt. Zehengang. Reihen- und Richtgang mit Kehrt in der Schrittstellung; mit Anfersen, Anschnellen, Spreizen. Hockgang vorw. Dauerübung: Wundergang, Schlange, Schnecke; die einfachen Drehungen und Schwenkungen im Reigen.
Laufen: Scheinlauf auf der Stelle, Zehenlauf, Laufhüpfen, -schlagen, -schnellen, -spreizen. Als Dauerübung: die Schlange. Das Schlängeln. Die Schnecke einfach. Schnelllauf.

Steigen: auf der Treppe vorw. auf und ab, rückw. auf und ab; auf der Leiter: einfach das Auf- und Absteigen.

Tragen.

Springen. Vorübungen: Hüpfen im Zehenstande. Weithüpfen auf der Fläche; in die Tiefe bis zur halben oder zwei Drittel Leibeshöhe. Weitsprung auf der Fläche mit Abstoß eines Fußes r. l.; mit Angang 1, 3—7 Schritt. Mit geringem Anlauf. Ueber einen kleinen 1—1½ Fuß tiefen Graben — wenn der Weitsprung auf der Fläche mit Sicherheit gemacht wird. —

Sturmgehen und -laufen mit 5 oder 3 Schritt auf dem Brette Kehrt in der Schrittstellung — auf beiden Füßen. — Anfänglich das Brett auf der Erde, später nicht über halbe Leibeshöhe steigend.

Klettern am Knotentau und an der dünnen Stange.

Reck: Hang mit Beinübungen: Knieheben, -beugen, Spreizen. Hangeln seitw. r. l. — Auch an den Bäumen der Hangelleiter — Stütz. Ueberrutschen im Stütz, Seit- und Reitstütz.

Barren: Hang im Querhang an beiden Holmen ohne und mit Beinübungen. Hangeln, Stütz — auf Dauer — ohne und mit Beinheben, gebogen und gestreckt. Hüpfen. Innensitz — hinter der Hand — und Sitzwechsel auf und von der Stelle, vorw. derselbe mit Nieder- und Aufsprung.

Baden.

Spiele: Haschen — Zeck — Jagd. Schlaglaufen.

Zu dieser, wie in der Vorklasse, bleiben — in getrennten Uebungsstunden — die Uebungen für beide Geschlechter gleich. Die Hang- und Hangelübungen auf Dauer sind von Mädchen mit Vorsicht zuüben. In der Reichhaltigkeit der Uebungen, durch das Zusammenstellen der verschiedenen Uebungsformen, ist steter und reicher Ersatz.

Klasse IV. Kinder von 8—10 Jahren.

Mit den Schwächeren und Anfängern die Uebungen der vorhergehenden Klasse oder Einordnung derselben in die Vorklasse.

Frei- und Springvorübungen — s. Klasse V. — hinzu:

Doppelschlag. Doppelschnellen. Springspreizen. Seitgrätschen auf der Erde und im Sprunge.

Drehen: Kehrt auf einem Fuße.

Hüpfen: der Heuschreckensprung. Hockhüpfen.

Gehen: Hockgang vorw., rückw., seitw. Gang mit Wendungen, r. l. um! Kehrt!

Dauerübung: die Doppelschrecke. Der Reigen. Die Massenschwenkungen, das Durchziehen.

Schweben: — auf der Erde und dem Liegebaume — vorw., rückw. mit Vor- und Rückbewegen des Schwebebeines; mit Beinbeugen und -strecken; Beinheben und -stoßen. Drehen in der Schrittstellung. Schwebegang von mehreren zugleich — Hände auf den Schultern — Vorbeischweben.

Laufen: — Vorübungen s. Klasse V. — Dauerlauf: das Schlängeln — in der Bahn — die Schlange. Schnecke einfach und doppelt. Wunderlauf. Schnelllauf nach der Uhr.

Steigen: auf der Leiter, vorlings und rücklings mit Griffwechsel.

Tragen.

Ziehen am Stab und Tau.

Stabübungen: Stabwende rückw. und vorw., r. und l., ein-, wechsel- und gleichartig. Durchsteigen vorw. u. rückw.

Seilübungen: im langen Seil. Der Lauf; im kurzen Seil oder Reifen, das Seil- — Reifen-Schwingen.
Auf der Stelle: das Hüpfen, Wechselhüpfen, Galopphüpfen mit Durchschwung rückw. Der Lauf vorwärts.

Springen: Springvorübungen. Hüpfen weit, hoch, hochweit. Sprung mit Anlauf: — 3 und mehr Schritt — auf der Fläche und über den Graben. In die Tiefe: von der Stelle und mit Vorschritt — nicht über Leibeshöhe tief. — Hochsprung bis zur Hüfthöhe r. l.

Sturmlaufen: mit 3 Schritt auf d. Brett, Kehrt in der Schrittstellung, ab- oder überspringen.
Sturmspringen mit 2 und 1 Aufsetzen auf d. Brett. Niedersprung auf das Brettende; später über dasselbe.

Bockspringen: Vorübungen, frei: Spreizen und Grätschen; am Bocke: Hüpfen, Spreizen, Grätschen. Bockhüpfen — über den Bock — bis zur Brusthöhe. Mit Anlauf oder Angang 3—5 Schritte: Hüpfen, Spreizen, Grätschen. Sprung über den breitstehenden Bock — nicht über schulterhoch. —

Klettern: am Knotentau, Stange und Tau.

Hangeln am Baum und Leiter seitw., r. und l., vorw. und rückw. — an den Bäumen und Sprossen. —

Stemmen: — auf der Leiter — vorlings vorw. mit Vor-, Nach- und Uebergriff.

Klimmen an der Leiter: Hang mit gebogenen Armen. Ziehklimmen, Füße auf der Sprosse; mit Hüpfen von der Erde

und aus dem Hange. An den Leiterbäumen — das Klimmhangeln — mit Vor-, Nach- und Uebergriff.

Reck: Hang- und Stützübungen der Klasse V. Hangeln im Seit- und Querhang. Hang mit gebogenen Armen. Ziehklimmen. Seitliegehang. Aufschwünge zu den Wellen. Wellen-Abschwünge. Durchschwung. Nest. Schwimmhang. Hang zur Kreuzbiege. Schwingen im Armhang. Kreuzbiege.

Barren: Wippen im Hange. Hangnest. Ueberschlagen aus dem Hange. Niederlassen im Stande. Hüpfen aus dem Stande mit und ohne Vorschwung. Dauerstütz mit Beinübungen. Niederlassen aus dem Stütz. Niederlassen und Aufmunden in der Strecklage. Handeln vorw. Wippen. Sitzwechsel vor und hinter der Hand im Innensitz, auf und von der Stelle mit und ohne Niedersprung, mit Kehr- u. Wendesitz, zum Halbmond und Schlange. Kehre, Wende mit Wippen und aus dem Reitsitz zur Kehre und Wende als Halbmond und Schlange.

Streckschaukel: Streckhang mit Beinübungen. Hang mit gebogenen Armen. Ziehklimmen mit und ohne Hüpfen. Nest. Durchschwung. Durchschweben. Wippen mit Abstoß von der Erde.

Schwimmen. Schlittschuhlaufen.

Spiele: Balltreiben, Ballschlagen. Zeck. Jagd. Fuchs. Schlaglaufen.

Für Mädchen fallen — von den vorstehenden Uebungen — aus: große Tiefsprünge, Sturmsprünge, Bocksprungen. Am Reck die Auf-, Ab-, Um- und Durchschwünge. An der Streckschaukel Nest und Durchschwung. Dagegen übe man oft die Schwebe-, Seil-, Reifen- und Stabübungen. Spiele: Haschen — Zecken — Balltreiben, mit einem leichten — auch hohlen Gummi- — Ball. Baumwechseln.

Klasse III. 10—13 Jahre.

Hier ist anzunehmen, daß durch die Uebungen der Vorklassen eine größere und entwickeltere Ausbildung erfolgt und vorhanden ist, daher die größere Menge der Uebungen. Die Schwachen der genannten Alter verbleiben so lange in der Vorklasse, bis sie ihre Aufgabe erfüllt haben. Mit dieser Altersklasse tritt daher für Knaben und Mädchen eine bestimmtere Scheidung der Uebungen ein.

A. Für Knaben.

Die Frei- und Springvorübungen der Vorklasse und Vereinigung der Bein- und Armübungen zu einem Ganzen. Hinzugefügt werden: das Hüpfen, Doppelschlagen und Doppelschnellen aus dem Sitzhocken.

Gehen: wie Klasse IV. mit Armschwingen, Armstoßen, Armschnellen und Armkreisen. Kibitzgang.

Dauerübungen wie Kl. IV. und Wanderungen ohne und mit geringem Gepäck.

Stelzengehen.

Strecken.

Schweben — auf dem festgestellten und freischwebenden Baume — vorw. rückw. — auch von mehreren Turnern im Gleichtritt und Schritt — Hände auf den Schultern des Vordermannes. — Vorbeischweben. Schwebegang mit Stabübungen. — Vor- und Rückwende.

Laufen: Zehenlauf, Laufschlagen, Laufschnellen, Laufspreizen, Laufspringen, vorw. und rückw.

Dauerlauf — nach der Uhr, in den Bahnen — Doppelschnecke, Reigen. Kibitzlauf.

Steigen auf der senkrechten Leiter, vorlings und rücklings auf und ab, ohne und mit Griffwechsel, wechsel- und gleichfüßig, wechsel- und gleichhändig. Umsteigen auf und ab. Durchsteigen. Auf der Strickleiter.

Tragen.

Ziehen: am Tau und Nackziehseil.

Stabübungen. Die schweren Uebungen in der Vorwende. Stabwinden.

Seilübungen im langen Seil: Lauf und Sprung einfach und doppelt. Der Sprung im Seile. Im Reifen und kurzen Seil: Laufen und Springen auf und von der Stelle, Trab und Galopp.

Stoßen mit 6pfündigen Kugeln.

Schocken und Werfen mit 1—1½pfündigen Kugeln.

Heben am Hebel-, Kasten- und Federkraftmesser.

Ringvorübungen: Ziehen an den Händen und am Stabe, Schieben Hand in Hand und an den Schultern.

Springen: Hüpfen — wie in Klasse IV. — Weitspringen: auf der Fläche mit 3—5 Schritt und vollem Anlauf; über den Graben. Tiefspringen aus dem Hange — der Hangsprung — aus dem Stande: das Tiefhüpfen, der Tiefsprung v. d. Stelle und mit Anlauf von geringer Höhe — 3—4 Fuß hoch. — Der Dreisprung.

Sturmlaufen.

Sturmspringen hoch; weit bei geringer Bretthöhe — 12—18" hoch — mit Abrücken der Schnur, zwei und einen Sprung auf das Brett.

Bockspringen. Vorübungen Klasse IV. Hüpfen hoch, weit; mit Anlauf hochspringen und mäßig weitspringen.

Schwingen. Hintersprünge. Aus dem Stande Hüpfen, Sprei-

zen, Grätschen; mit Vorsprung und Anlauf. Wippen. Die Wippe mit feststehenden und springenden Händen. Handeln. Längen- und Riesensprung.

Stabspringen. Vorübungen: Haltung des Stabes, Tragen des Stabes in Gang und Lauf. Einsetzen des Stabes. Drehung um den Stab. Sprung auf der Fläche — aus dem Stande — mit feststehendem Stabe — 3–5 Schritt Angang und Anlauf.

— Die Uebungen am Graben werden bis zur vollkommensten Sicherheit geübt. Hauptaugenmerke sind: das Abstoßen von der Anlauflinie und Einsetzen des Stabes auf die Verlängerung der Anlauflinie. —

Klettern am Tau, Sprossentau, an den dickeren Stangen der Lehnstange, dem dünnen Mast. Entern.

Hangeln an den Sprossen vorw. mit Uebergriff, an den Bäumen mit gebogenen Armen, mit Wechselgriff von Baum auf Sprosse, gleichhandig an den Bäumen, vorw. und rückw. Schwingen im Querhange.

Stemmen vorlings vorw. mit einfachem und doppeltem Vor-, Nach- und Uebergriff.

Klimmen: — Ziehklimmen — an den Bäumen und Sprossen mit Vor-, Nach- und Uebergriff; an der dünnen Stange.

Hanteln: Armschwingen: Armdrehen senkr. u. wagerecht. Armstoßen und -schnellen. Armkreisen wechsel- und gleicharmig. Aufkippen.

Reck. Ziehklimmen, Hangeln. Wellauf-, Ab- und Umschwünge in den verschiedenen Arten. Felgauf- und -abschwung, die Felge, Nest. Durchschwung. Schwimmhang. Kreuzbiege mit Aufsprung und Kreuzaufzug. Hang- und Schwingen im Kniehang. Stehschwung aus dem Kniehang und dem Sitz.

Barren. Die Uebungen der Klasse IV. Aufmunden. Wippen ohne und mit Grätschen im Streck- und Unterarmstütz. Kehre. Wende. Sitzwechsel zur Kehre, Wende, Halbmond, Schlange. Abburzeln. Durch- und Ueberschieben. Ueberschlagen aus dem Stütz. Grätsche aus dem Stütz.

Streckschaukel wie Klasse IV. Durchschweben mit gehobenen, gebogenen und gestreckten Beinen. Armabstrecken im Hang. Ueberschlagen aus dem Streckhang. Hangwippe. Hüpfen in den Stütz, Stütz, Durchschweben im Stütz.

Rundlauf. Die vorstehenden Streckschaukelübungen. — Schönlauf vorw. r. l.

Schwimmen, Dauerschwimmen. Die einfachen Sprünge. Eislauf.

Spiele: Jagd. Ball. Schwarzer Mann. Fuchs. Bärschlagen. Schlaglaufen.

b. Für Mädchen.

Die Frei- und Springvorübungen der Klasse IV. und Verbindung derselben zu Doppelübg. Hüpfen aus d. Sitzhocken.

Gehen mit Arm- und Beinübg. Siehe oben.

Dauergehen: Schlange, Schnecke, Kette, Kibitzgang, Wunderlauf. Reigen. Stelzengehen.

Schweben mit Arm-, Bein- und Stabübungen. Vorbeischweben. Mehrere im Gleichtritt. Kehrt.

Laufen. Zehenlauf, Laufschlagen. Spreizen. Springen. Dauerlauf in den Bahnen — nach der Uhr. — Die genannten Gehübungen — ohne Armübungen. —

Steigen. Siehe oben. Auf der Strickleiter.

Tragen.

Stabübungen und Seilübungen. Siehe oben.

Stoßen mit leichten 2—3pfündigen Kugeln.

Heben.

Springen, weit auf der Fläche und über den Graben; Springen in die Tiefe, hoch. Der Dreisprung.

Sturmlaufen — mit Dreitritt. —

Sturmsprung — geringe Höhe. —

Klettern, am Knotentau, dünne Stange, Tau.

Hangeln an der Leiter; wie vorstehend.

Stemmen.

Klimmen — Klimmhangeln.

Hantelübungen. — Gewicht der Hantel nicht über 2 Pfd. das Stück.

Reck. Dauerhang im Seit- und Querhang. Hangelübg. ohne und mit Beinübungen.

Barren. Hüpfen. Streck- und Unterarmstütz mit Kopf- und Beinbewegung. Sitzwechsel im Innensitz ohne und mit Niedersprung und Fortbewegen. vorw. und rückw.: Niederlassen im Stand, Streckstütz und Strecklage. Handeln.

Streckschaukel und Rundlauf. — Umschwung und Ueberschläge fallen fort. —

Baden. Schwimmen.

Eislauf. — Schlittschuhlaufen.

Spiele: Ballwerfen, Reifenwerfen, Baumwechseln, Federball.

Klasse II. 13—16 Jahr.

a. Für Knaben. — Wiederholung der Uebungen der III. Klasse.

Frei- und Springvorübungen der Klasse III. hierzu das Seit- und Quergrätschen, Grätschen aus dem Stande und Sitzhocken.

Ausfall ohne und mit Tritt.

Vorübungen zum Stoß- und Bajonettfechten.

Stellung. Wendungen r. l. vorw. rückw. Schritt vorw. rückw. Kehrt f. beiden Füßen — mit Stellungwechsel — mit Stirnwendung. Ausfall. Schritt vorw. rückw. Doppelschritt. Vereinigung der Wendungen und Gangarten in der Fechtstellung ohne und mit Ausfall.

Sprünge in der Fechtstellung, vorw. rückw. seitw. Doppelsprung vorw. rückw. Kehrt durch den Sprung, Stellungwechsel durch den Sprung. Vereinigung der Wendungen und Sprungarten ohne und mit Ausfall.

Gehen: wie Klasse III. verbunden mit Stab und Hantelübungen. Auf Dauer: Wendungen ohne und mit Gepäck. Die soldatischen Marschübungen — ohne Gewehr. — Wendungen, Auf- und Abmärsche.

Stelzengehen.

Strecken.

Schweben. Die Uebungen der Klasse III. und auf dem schwebenden Baume: Schwebestand, Gang hinaus, Kehrt auf dem Zopfende; Gehen mit Kniewippen. Walzen. Schwebekampf.

Laufen. Kibitzlauf. Reigen. Dauer- und Schnelllauf ohne und mit Gepäck, mit Hindernissen: „Frei-, Sturm- und Bocksprung."

Steigen auf der Strickleiter. Freisteigen auf der Klimmleiter vorlings u. rücklings vorw. und rückw. ohne und mit Last.

Tragen — größerer Lasten einzeln und in Gemeinschaft. — Ziehen am Tau — Ziehkampf — Nackziehseil.

Stabübungen. Stockschwingen als Vorübung zum Bajonettfechten: die verschiedenen Kreise mit einer und beiden Händen.

Seilübungen. Lauf und Sprung in das Seil. Vereinigung der Reifen- und Kurzseilübungen mit denen im langen Seil.

Stoßen mit 6—18pfündigen Kugeln.

Schocken mit 2—3pfündigen Kugeln.

Werfen, mit der Wurfscheibe und dem Ger. Vorübungen zum Gerwerfen, Kernwurf.

Heben.

Ringen. Ziehkampf. Abgewinnen des Griffes. Werfen. Festhalten. Ringkampf.

Springen. Hüpfen weit, hoch, hochweit. Freiweitspringen über den Graben; hoch, hochweit, tief ohne und mit Anlauf. Dreisprung, Zehnsprung.

Sturmspringen hoch, weit, hochweit.

Bockspringen aus dem Stande. Hüpfen hoch, weit, hochweit. Ueber mehrere Böcke mit Anlauf: hoch, weit, hochweit,

Drehsprung. Ueber geringe Bockhöhe rückwärts und Freisprung. Ueber mehrere Böcke hin und zurück.

Schwingen. Seitensprünge aus dem Stande: Hüpfen, Spreizen, Hocken, Grätschen; dasselbe mit Vorsprung und Anlauf. Kniesprung, Hocke, Grätsche, Wolfssprung. Die Auf- und Absitzen. Die Vorschweben zu den Aufsitzen. Kreise aus dem Reit- und Seitsitz. Sitzwechsel, Kehre, Wende. Abburzeln. Die Räder mit Kehre und Wende. Kreise aus dem Stande. Ueberschlagen.

Hintersprünge: Hüpfen, Spreizen, Grätschen, Hocken, Wippen, Hock- und Abwippen. Handeln vorwärts und rückwärts Spreize. Kehr- und Wendeaufsitzen. Kehre. Wende. Katzensprung mit den verschiedenen Absprüngen. Hocksprung. Riesensprung vorw. und rückw.

Stabspringen weit — über den Graben, — tief und mit den Geübteren hoch.

Klettern. Die schwereren Kletterübungen. Dauerklettern an Tau, Stange, Mast.

Hangeln. Die schwereren Hangelübungen. Wipphangeln vorw. und rückw. Drehhangeln.

Stemmen vorlings und rücklings.

Klimmen an der Klimm- und Steigeleiter, an der Stange und Lehnstange.

Hanteln. Uebungen auf und von der Stelle: Hüpfen, ohne und mit Grätschen. Dreitritt, Baskensprung. Gang-, Lauf- und Springarten.

Reck. Ziehklimmen, Hangeln im Seit- und Querhang ohne und mit Drehung. Felgaufschwung und Felge vorlings und rücklings, vorw. und rückw. Ueberschwung. Sitz- und Burzelwellaufschwünge und -Wellen. Mühlenaufschwünge und Mühlen. Anmunden und Anschultern. Schere Aufstemmen. Handeln im Seit- und Querstütz. Riesenschwung. Schwebereck: Die Auf-, Ab- und Umschwünge.

Barren. Anmunden. Knickstütz. Wippen in allen Stützarten. Knickwippen am Ende des Schwunges und durch die Mitte. Die verschiedenen Aufkippen. Handeln in allen Stützarten. Wipphandeln im Streckstütz. Kehre, Wende aus den verschiedenen Stützarten, Drehkehre, Drehwende. Durch- und Ueberschieben. Ueberschlagen, Ueberheben. Grätsche aus und in den Stütz. Schwimmhang längs und quer. Hocke aus dem Sitz. Rolle aus dem Stand und Stütz vorw. und rückw. Schwebe nach vorn und hinten.

Streckschaukel. Niederlassen, Anmunden, Armabstrecken im Stütz und Knickstütz. In den Stütz springen und Durchschweben. Hang- und Stützwippen. Ueberschlagen. Waage.

Rundlauf. Dieselben Uebungen. Schönlauf. Scheinlauf. Galopplauf vorw. und rückw., Hüpfen, Springen vorw. und rückw. Umfallen im Hang und Stütz. Baskensprung. Walzen. Halbkreis mit Kehr- und Wendeschwung.

Stoßfechten.

Bajonettfechten: Die Vorschule ohne Gewehr. Exerciren: Die Märsche, Auf- und Abmärsche ohne Gewehr. Gewehrexerciren. Schießen mit der Armbrust und dem Bogen.

Schwimmen alle Schwimmarten. Dauerschwimmen.

Sprünge.

Eislauf.

Spiele. Bärschlag. Barlauf. Ritter und Bürger. — Ueberfallspiele. Balltreiben, Ballschlagen. Federball.

b. Für Mädchen. Die schwereren Frei-, Spring- und Laufvorübungen. Freispringen. Sturmgehen, Laufen u. Springen. Seil-, Reifen-, Stab-, Schwebe- u. Steigeübungen. Hanteln. Hangeln. Klettern. Streckschaukel und Rundlaufübungen. Wünschenswerth ein vernunft- und schulgemäßes Tanzen, nicht Rasen. Das Tanzen, wie es jetzt betrieben wird, ist als Bildungs- und Erziehungsmittel gar nicht zu gebrauchen; als Zerstörungsmittel der Gesundheit und sittlichen Entwickelung auf jede Weise zu beschränken. Ein methodisch entwickeltes, schulgerechtes Tanzen ist dagegen für die letzten Klassen stets ein angenehmes und nutzbares Bildungsmittel.

Baden. Eislauf.

Spiele wie Klasse III.

Für Mädchen ist mit Klasse II. der Uebungskreis geschlossen.

Klasse I. Die Altersklassen von 16—20 Jahr.

Der Uebungskreis faßt den der 2ten in sich und werden hinzugefügt:

Freiübungen. Das Hinkschlagen und Hinkschnellen.

Gehen. Die strengere soldatische Ausbildung: Uebungsmärsche mit Gepäck.

Laufen: namentlich längere Dauerläufe. Schnelllauf mit Gepäck.

Steigen mit zu tragenden Lasten.

Stabübungen und Stockschwingen.

Stoßen mit 18—36pfündigen Kugeln.

Schocken mit 3- u. 6pfündigen Kugeln.

Werfen ohne und mit Anlauf.

Ringen.

Springen weit, hoch — mit Gepäck — in die Tiefe mit Anlauf.

Bockspringen.

Sturmspringen und Laufen.

Schwingen. Die schwereren Geschwünge und Sprünge.
Stabspringen: weit, hochweit, hoch.
Die schweren Reck-, Barren-, Streckschaukel-, Rundlauf-, Hangel-, Klimm- und Kletterübungen. Ueberhaupt das Gesammt aller Uebungskreise.
Exerciren mit dem Gewehr in der ganzen Ausdehnung und Strenge des soldatischen Betriebes.
Fechten auf Stoß, Hieb und Bajonett.
Schießen mit der Armbrust, dem Bogen und dem Feuergewehr
Reiten.

Die Klasse I. — die der ausgebildeten und selbstständigen Turner — gehört ausschließlich dem großen, öffentlichen Turnplatze an. Nur sie allein sind in der turnerischen Erziehung soweit vorgeschritten, daß die, bei den Uebungen nothwendigen Hilfen wechsel- und gegenseitig selbst gegeben werden können. Der Lehrer hat nur anzuordnen, zu gestalten, nachzuhelfen und die Massenübungen zu leiten. So will es das Wesen dieser großen Turnplätze.

Der Grundgedanke des Lehrplans der Turnschule: „Durch folgerichtige Ausbildung und Entwickelung der körperlichen Thätigkeit, die allseitige Erziehung zur Wehrhaftigkeit im Nutzen des Einzelnen und des Staates zu erreichen," ist stets festzuhalten.

Die gestalteten Altersabtheilungen und Klassen können nur durchschnittlich maaßgebend sein. Ausnahmen: „große körperliche Schwäche oder Kräftigkeit und Gewandtheit" bedingen ein Einordnen dieser Einzelnen in die Klasse, welcher sie, ihrer körperlichen Entwickelung nach, angehören. In den Unterabtheilungen Riegen muß die Leibesgröße, Springfertigkeit und allgemeine Entwickelung, die Einordnung bestimmen. Die Reihenfolge der Einzelnen in den Riegen wird nach ihren Leistungen geordnet.

Aeltere Knaben und Erwachsene welche später den Klassen zugewiesen werden sollen prüfe man vorher, um sie nach ihren natürlichen Fähigkeiten einzureihen und sind für dieselben — in den Klassen nach der angegebenen Art, selbstständige Riegen und Uebungskreise zu gestalten. Ebenso für ältere Leute, welche aus diätetischen Rücksichten turnen. Knaben, welche durch häusliche Verhältnisse gezwungen sind, ihre Erwerbsthätigkeit zu ihrem Lebensunterhalte zu verwerthen und die Woche hindurch in Lehre und Arbeit stehen, muß an den Sonntag Nachmittagen Gelegenheit zum Turnen gegeben werden. Durch das Sonntagsturnen ersteht der heranwachsenden Jugend ein ihrem Alter und Jugendlichkeit angemessener Einigungs- und Erholungsort, wo im Zusammenleben mit Jünglingen und Männern im Spiel und Uebung — bestimmt dem Verderben derselben — durch frühzeitiges und unsittliches Kneipleben — entgegengearbeitet wird.

Beim Beginn und am Schlusse des Sommer- und Winterturnens erfolgt das Prüfen und Versetzen der Schüler; das Vorgestalten und

Einordnen in die Altersklassen und Unterabtheilungen — Riegen. — Zu diesem Zwecke werden die Schüler gemessen, das Ergebniß der Prüfung im: „Springen, Ziehklimmen, Anmuniden," — als die einfachsten meßbaren Uebungen mit den früheren Leistungen der Schüler verglichen und demnach die Eintheilung und Ordnung der einzelnen Riegen bestimmt. Der Tüchtigste der Riege wird als Erster, zugleich Anmann und Ordner derselben; er hat die Ordnung — Reihenfolge — in der Riege zu erhalten; mit seinen Hintermännern die, für die Uebungen nothwendigen, Geräthe auf den Uebungsplatz zu schaffen und nach der Uebung dieselben wieder an den bestimmten Ort zu fördern.

Zur Erhaltung der Ordnung im Geräthschuppen und auf dem Platze ist, für größere und große Turnschulen und Turnplätze, ein eigener Geräthwart nothwendig, welcher entweder aus den Lehrern oder für jede Klasse aus den älteren Schülern gewählt und bestimmt wird. Dem Geräthwart werden die sämmtlichen festen und beweglichen Geräthe, nach der Stückzahl, nebst den Schlüsseln zum Geräthschuppen übergeben. Er theilt die, nach dem Uebungsplan, nothwendigen Geräthe an die Ordner und Vorturner aus, übergiebt die beweglichen Geräthe, und empfängt dieselben wieder. An den Geräthwart gehen die Meldungen über zerbrochene oder beschädigte Geräthe und hat derselbe dem Lehrer alltäglich darüber Mittheilung zu machen, um Schaden und Verlust gleich zu ersetzen, damit das Geräth stets nutzbar und vollständig erhalten werde.

Beim Freispringen, Stammlaufen und -springen, beim Bockspringen — überhaupt wo es irgend zulässig ist — lasse der Lehrer unmittelbar nach der Uebung — nach den Sprungweiten und Höhen — ein Versetzen und Umgestalten der Reihenfolge eintreten. Der Ehrgeiz, „es den Altersgenossen in Rüstigkeit und Tüchtigkeit, in Sicherheit und Schönheit der Ausführung vorzuthun," ist der beste jugendliche Sporn und Hebel. Verlachen, Hohn der Mitschüler und Zurückkommen zu den Letzten treibt bald den Trägsten vorwärts.

In der untersten Klasse — die der jüngsten Kinder — werden die bestimmten Freiübungen allstündlich so lange geübt und wiederholt, bis das Erfassen, Begreifen und Ausführen mit Sicherheit erfolgt ist. Es kommt nicht darauf an: „wie viel?" sondern „wie?" gelehrt wird und ob das Kind die Lehraufgabe in sich aufgenommen hat.

Beim Ueben halte man die Uebergänge von den Grundübungen zu den zusammengesetzten — Formen — Uebungen fest, zerlege dieselben in ihre Einzelheiten und füge sie nach dem Einüben wieder zum Ganzen, z. B. Freispringen: Zum Hüpfen, Vorübungen: „Stand, Zehenstand, kleine und tiefe Kniebeugung im Niedersprung." Mit Abstoß eines Fußes „Vorübung: Zehenstand, Wechselstand, Hüpfen, Wechselhüpfen, Spreizen vorwärts mit gestreckter Fußspitze," von der Stelle erst mit Heben des Vorschwungbeines, später mit Abstoß

des Springfußes, Sprung und Kniebengen. Dann mit 3—5 Schritt Angang. Beim Bockspringen dieselben Vorübungen und Spreizen vorwärts., seitw., rückw., Grätschen auf der Stelle und im Sprunge — Freigrätschen. — Am Bock. Die Vorübungen: Hüpfen, Spreizen, Grätschen im Sprunge aus dem Stande, Hüpfsprung. Mit Angang oder Anlauf: Sprung auf das Brett und Hüpfen, Spreizen oder Grätsche, später hinüber. Am Barren. Die Lehrer „Stand, Hüpfen ohne und mit Vorschwung, Stütz, Beinheben vorw. und rückw., Wippen, Ueberschwung — auf und — über den Holmen, Niedersprung, Kniebengen." Wie hier angegeben, zerlege der Lehrer — so weit es möglich ist — alle zusammengesetzte Spring- und Geräthübungen und lasse durch das Zusammenstellen dieselben sich gestalten. Dadurch prägen sich die Uebungen dem Schüler am bestimmtesten ein und erleichtern ihm die Ausführung derselben.

Die Formen der Uebungen — in denen sie vorhanden sind oder zusammengestellt werden — erscheinen vielleicht überflüssig, sind aber unersetzlich und nothwendig, da in ihnen stets eine bestimmte Einigung der einzelnen Grundübungen zu einem Ganzen geboten ist. Die Abgeschlossenheit bestimmt das Maaß der Aufgabe und erhält die Lust des Schülers rege. Uebertreibungen und Ausartungen — in den Uebungen — wird jeder denkende Lehrer leicht fern halten, da die Reichhaltigkeit und Mannigfaltigkeit der Uebungen, somit der Wechsel derselben, den Lehrer unterstützen. Ein Erschöpfen der Uebungen ist nicht möglich.

Im Lehrplan — der Klassen — ist dem Lehrer vollständige Freiheit gelassen, nach Einsicht und Erfahrung sich zu bewegen, um den Bedingungen und Verhältnissen, unter denen er lehrt, sich anzuschließen. Die bestimmtere Scheidung der Gesammtübungen, in vorliegendem Lehrplane — zu einzelnen, abgegrenzten Uebungskreisen ist auch deshalb nothwendig, um der großen Zahl derer, welche sich berufen glauben, Turnunterricht zu ertheilen und turnen zu lassen, einen bestimmten festen Anhalt zu geben und kopflose Kunststückmacherei möglichst zu wehren.

Die Ein- und Durchführung des Planes, sowie die Gesammtleitung und Ueberwachung zur Erreichung des Zieles: „Das Turnen und den Turnplatz als Vorbildungsschule des Heeres zu benutzen," kann Seitens des Staates in gleicher Art geschehen, wie die Ausbreitung, Gestaltung, Theilung und Ordnung des Schulwesens in „Ort-, Kreis- und Provinzialabschnitte" schon vorhanden ist. Auf dem Lande und in den kleinen Städten wird das Turnen den Schulen angeschlossen und von den Lehrern, nachdem dieselben zweckentsprechend ausgebildet sind, gelehrt und geleitet. In den Kreis- und Provinzial-Hauptstädten hingegen müssen eigene Turnschulen begründet werden und übernehmen diese zugleich die Ausbildung der Turnlehrer ihres Bezirkes.

Der vorliegende Plan, in seiner ganzen Gestalt, ist nur für große

Städte, mit bedeutenden Einwohnerzahlen, ausführbar. Für geschlossene Erziehungsanstalten, — Waisenhäuser und dergleichen — für die Schulen der kleinen Städte und des flachen Landes, deren Zöglinge früh die Schule und deren Erziehung verlassen, um in das Geschäfts- und Berufsleben überzutreten und denen in Folge dessen — außer dem Sonntagsturnen — später weniger Gelegenheit zur Fortbildung geboten wird, sind leicht — aus dem, für die Altersklasse bestimmten Uebungskreise — diejenigen Uebungen fortzulassen, deren Geräthe mit für die Verhältnisse zu bedeutenden Kosten zu beschaffen sind. Dagegen werden die zur Erreichung des Zweckes der soldatischen Vorbildung — nothwendigen Uebungen: „Gehen, Schweben, Marschiren, Laufen, Springen, Klettern, Hangeln, Tragen, Ziehen, Heben, Stoßen, Ringen, des soldatischen Exerciren, Bajonettfechten" ohne Gewehr — durch die Aufgabe der nächsten Klasse ausgedehnt und wenn es möglich, „Barren- und Reckübungen" hinzugefügt.

Bei allen — auch noch so beschränkten — Uebungskreisen ist festzuhalten, daß die Uebungen mittel- und unmittelbar vorbereiten müssen zur Vorbildung für das Heer.

Wird das Turnen und die Turnschule in diesem Gedanken — der Heeresvorschule — erfaßt, eingeführt und betrieben, so wird in Kurzem der hohe Werth und bedeutende Nutzen des Turnens für Staat und Volk durch Erschaffen eines Heeres sich zeigen, das allen soldatischen Anfordern durch vollendetere kriegerische Ausbildung entspricht.

Denn nicht allein, daß die jungen Leute soldatisch — mechanisch — entwickelter und beweglicher dem Heere zugehen, giebt ihnen das jahrelange Turnen — durch das fortwährende Ueberwinden gebotener, den Kräften angemessene Schwierigkeiten und Gefahren — eine größere persönliche Selbstständigkeit und durch diese einen höheren moralischen Werth.

Die Begünstigung, welche man so ausgebildet jungen Leuten durch Verkürzung der gesetzlichen Dienstzeit — je nach dem Grade ihrer erlangten Ausbildung — um ½ oder 1 Jahr gewährte, würde Sporn und Trieb sein, der seine wohlthätige Wirkung nirgend vermissen ließe. Eine Verkürzung der Dienstzeit ist nicht allein unbedingt möglich, wenn wie gedacht die Vorerziehung zum Soldaten der Turnschule zufällt, sondern nach wenigen Jahren muß, durch die strengere turnerisch-soldatische Erziehung, eine vollständige Umwandlung des stehenden Heeres zur Landwehr erfolgen, das Heer in geringerer Stärke: „die Schlußbildungsschule", das wehrhafte Volk — Landwehr — „die Haupt-Kriegsstärke" des Landes sein.

Man betrachte, wie die jetzt übliche Dienstzeit des Rekruten zu seiner soldatischen Ausbildung benutzt und verwendet wird, und man findet, daß das erste Jahr derselben kaum ausreichend ist, um den Mann den jetzigen Anforderungen gemäß im: Stehen, Drehen, Gehen, den soldatischen Märschen und Uebungen mit dem Gewehr, soweit

heranzubilden, daß er im 2ten Jahre, die zum Massenexerciren, den freien Felddienst- und Tirailliruebungen nothwendige Beweglichkeit und Selbstständigkeit erlange und während der Zeit erhalte. Daher die Klagen der Officiere: „wenn im 3ten Jahre der Mann anfange Soldat zu werden, seine Entlassung erfolge"; daher auch die Nothwendigkeit der jährlichen Uebung der Reserven, um das mühselig Erworbene fortbildend zu erhalten.

Es ist das langsame und schwere Ausbilden der Leute dadurch erklärlich, daß dieselben, wenn sie in ihrem vollendeten 20sten Lebensjahre ausgehoben und eingestellt werden, schon eine Berufsthätigkeit erlernt haben und durch diese versteift sind und manche üble Angewohnheit empfangen haben, so schwer zu beseitigen. Diesen Uebelständen beugt das Turnen und der Turnplatz vor.

Das Erkennen der Nothwendigkeit des Turnens, für den Soldaten, ist längst erfolgt und hat man seit einigen Jahren — bei der Ausbildung der Rekruten — die Freiübungen — öfter auch Spring- und Kletterübungen — sogar Schwing- — Voltigir- — Uebungen angewendet. Man beschränkt sich aber auf instructive Commandotabellen, statt mit der gründlichen Vor- und Ausbildung der Gefreiten, Unterofficiere und jüngeren Officiere vorzugehen. Der Erfolg ist sehr gering gewesen und wird es auch bleiben; da das Commandiren es nicht thut, wohl aber das Selbstüben, Mit- und Vormachen. Also selbstthätig sein, nicht allein „Kennen", sondern vor Allem „Können", das ist das Bewegende und Treibende; das Fördern des Vertrauens auf sich und die gelenke Kraft der Glieder. Das Vertrauen schafft dem Manne das Selbstbewußtsein, das Gefühl der Brauchbarkeit, und im Soldaten das der Unbesiegbarkeit.

Als Aushelf und vorbereitenden Beginn der vollständigen Einführung des Turnens in die soldatischen Erziehungskreise der Regimenter und zur Erziehung brauchbarer Lehrer muß eine bestimmtere Ausbildung der älteren Soldaten — Gefreiten — Unterofficiere und Officiere erfolgen, als dies bis jetzt der Fall ist. Zunächst wähle man die gewandteren jüngeren Leute aus und unterrichte dieselben in besonderen Uebungsstunden in den entsprechenden Uebungen und dem Bajonettfechten — für Cavallerie das Fechten mit Pallasch, Säbel und Lanze — und bilde dadurch dieselben zu Exercirmeistern und Lehrern aus. Später ist der Ersatz und die Vervollständigung der Lehr- und Exercirmeister, durch die übereinstimmenden, auf einander folgenden und berechneten Lehrcursen des Militairwaisenhauses, der Unterofficierschule, des Lehrbataillons, der Lehrescadron, des Kadettencorps und der Kriegsschule sicherer und bestimmter zu erreichen, als durch die seit Jahren plan- und erfolglos arbeitende Central-Turn-Anstalt.

Zu dem — augenblicklich — zweckentsprechenden Uebungskreise wähle man — zur Ausbildung der Rumpf-, Arm- und Beinbewegungen — die gesammten Frei-, Stab- und Hantelübungen; lasse später

das Freispringen auf der Fläche, über den Graben in die Tiefe und Höhe folgen. Aus dem Gehen mit seinen Abarten entwickle man das Laufen auf Dauer und Schnelle, das Schwebegehen, Stürmen; füge dann hinzu das Steigen, Hangeln, Klettern. Aus dem Bajonettfechten ohne Gewehr: die Drehungen und Wendungen, Gehen und Springen vorw. und rückw. Der Ausfall. — Die Bajonettfechtstellung und die Bewegungen in derselben befestigen die Haltung des Oberleibes und geben dem Manne die Sicherheit, welche das Bajonettfechten im hohen Grade fordert. Man übe genau, nicht zu viel, aber möglich oft.

Für die einzelnen Uebungsstunden des Sommer- und Winterturnens wird der vorstehende Uebungsplan so zerlegt, daß in jeder Unterrichtsstunde stets die Gesammtthätigkeit der Glieder zur Anwendung und Ausbildung kommt.

Der Lehrer wähle, unter den für die Klasse bestimmten, reichhaltigen Uebungen für jede Riege, die derselben entsprechenden aus, bestimme fest, lasse wenig aber aufmerksam und gründlich üben und treibe nicht zu schwereren Uebungen, bevor die leichteren nicht mit voller Sicherheit und Geschick gemacht werden.

Uebungsplan für den Sommer.

Klasse VI.

Stunde a. Die Freiübungen zum Stehen, Drehen — im Stande — Gehen. Steigen auf der Treppe: Hang. Spiel: Haschen. — Der Zeck. —

Stunde b. Freiübungen der Beine, Arme, und Hände. Drehen. — Gehen. Die Schlange. Spiel: Haschen. — Der Zeck. —

Stunde c. Freiübungen zum Gehen und Laufen. Schwebevorübungen. Schwebegehen auf der Linie und dem Liegebaum. Haschen. — Zeck.

Stunde d. Kopf-, Rumpf-, Arm- und Beinübungen. Hang. Steigen auf der Treppe. Tragen — leichter Sandsäcke. — Die Schlange.

Klasse V.

Stunde a. Frei- und Springvorübungen. Hüpfen auf und von der Stelle. Gehen. Schweben. Steigen auf der Treppe. Hangübungen am Reck: Gehen. Die Schlange, das Schlängeln. Der Zeck.

Stunde b. Kopf- und Rumpfübungen. Drehen. Wippen. Zehengang im Einzeln-, Reihen-, und Richtgange; Stützübungen am Barren. Gehen: Die Schnecke. Jagd.

Stunde c. Arm-, Hand- und Beinübungen — Springvorübungen — Hüpfen und Springen. Tragen. Hangeln. Stützübungen am Reck. Gehen: Der Wandergang. Zeck.

Stunde d. Geh-, Lauf- und Sprungvorübungen. Stürmgehen.

Leitersteigen. Klettern. Laufen: Der Reigen — die einfachen Drehungen und Schwenkungen. — Spiel: Das Schlaglaufen.

Klasse IV.

Stunde a. Frei- und Springvorübungen. Hüpfen und Springen weit auf der Fläche und über den Graben. Heuschreckensprung. Gehen: Hockgang vorw. und rückw. Laufen: Die Schnecke, einfach und doppelt. Steigen, Ziehen am Stab und Nackziehseil. Reck. Schnelllauf nach der Uhr. Balltreiben.

Stunde b. Vorübungen zum Bockhüpfen und Bockspringen. Gehen mit Wendungen im Reihen- und Richtgang. Wundergang u. -lauf. Tragen. Klettern. Barren. Die Schlange. Das Schlängeln. Zeck. Schlaglaufen.

Stunde c. Rumpf-, Arm- und Springvorübungen. Freispringen hoch, tief — aus dem Hang und aus dem Stand. Gehen: Der Reigen — die Massenschwenkungen. Laufen: Der Reigen — die einfachen und doppelten Schwenkungen. — Stabübungen. Hangeln. Ballschlagen.

Stunde d. Frei- und Springvorübungen. Schweben. Drehen. Sturmgehen und Sturmlaufen. Seilübungen im langen und kurzen Seil oder Reifen. Schnecke: einfach und doppelt. Stemmen. Klimmen. Jagd.

Stunde e. Frei- und Springvorübungen. Sturmspringen. Stelzengehen. Stabübungen. Heben. Ziehkampf — am Tau. — Streckschaukel. Dauerlaufen. Schlängeln. Fuchs.

Klasse III.

Stunde a. Springvorübungen. Freispringen weit. Laufvorübungen. Schnelllauf nach der Uhr. Schlange. Steigen auf der Leiter, dem Mast und der Strickleiter. Ziehen am Stab- und Nackziehseil. Reck. Balltreiben. Zeck.

Stunde b. Vorübungen zum Bockspringen und Schwingen. Bockspringen hoch, weit. Schwingen: Hintersprünge. Marsch mit Wendungen. Aufmärsche. Laufvorübungen. Schnecke einfach und doppelt. Klettern am Mast, Stange, Tau. Ziehkampf — am Tau. — Schwarzer Mann.

Stunde c. Springvorübungen: Hüpfen aus dem Sitzhocken. Freispringen hoch, tief. Vereinigung der Arm- und Beinübungen. Strecken. Stabübungen. Stelzengehen. Barren. Kibitzgang und -lauf. Jagd.

Stunde d. Freiübungen. Vorübungen zum Stabspringen — auf der Fläche. — Schweben ohne und mit Arm- und Stabübungen. Seilübungen im langen und kurzen Seil und Reifen. — Doppelübungen. — Klimmvorübungen. Stemmen. Stoßen. Dauerlauf im Wunderlauf und der Schlängelbahn. Bärschlagen.

Stunde e. Frei- und Laufvorübungen zum Sturmlaufen. Drei- und Zehnsprung. Reigen. Heben. Entern. Ringvorübungen. Hanteln. Ballschlagen.

Stunde f. Springvorübungen. Sturmspringen. Schocken und Werfen. Hangeln. Tragen. Streckschaukel. Rundlauf. Fuchs. Schlaglaufen.

Klasse II.

Stunde a. Springvorübungen. Freispringen weit, hochweit, Reck. Steigen auf der Strickleiter: Schnelllauf ohne und mit Gepäck und Hindernissen. Dauer- u. Schnellschlängeln. Die Schlange. Ziehen. Balltreiben. Fuchs. Als Freiübung den Ausfall und die Vorübungen zum Stoßfechten.

Stunde b. Bajonettfechtvorübungen. Bockspring- und Schwingvorübungen. Bockspringen hoch, weit, hochweit. Hintersprünge. Klettern. Exerciren ohne — die Aelteren mit — Gewehr. Ziehkampf. Kibitzlauf. Schlaglaufen. Schwarzer Mann. Barlauf.

Stunde c. Frei-, Spring- und Schwingvorübungen. Freispringen hoch, tief — ohne und mit Anlauf — Strecken. Barren. Seitensprünge. Gewehrexerciren. Dauerlauf ohne und mit Gepäck. Kette, Barlauf. — Vorübungen zum Stoßfechten. —

Stunde d. Vorübungen zum Stabspringen. Stabspringen, weit. Vereinigung der Arm- und Beinübungen. Schweben mit Stabübungen. Doppelübungen im langen und kurzen Seil oder Reifen. Klimmen, Stemmen, Stoßen, Dauerlauf in Wunderlauf. Bajonett-Fechtvorübungen. Bär. Jagd.

Stunde e. Freiübungen aus dem Sitzhocken. Stabspringen hoch, tief. Heben. Hanteln. Entern Ringen. Werfen mit der Wurfscheibe und dem Ger. Drei- und Zehnsprung Reigen. Ballschlagen. Federball.

Stunde f. Spring- und Laufvorübungen. Sturmlaufen und Sturmspringen. Schocken. Hangeln. Werfen. Streckschaukel. Rundlauf. Schießen mit der Armbrust und dem Bogen. Barlauf. Ritter- und Bürger-, Ueberfallspiele.

Klasse I.

Aehnliche Zusammenstellungen, nur müssen, auf dem großen Turnplatze, sämmtliche Geräthe zu gleicher Zeit von den einzelnen Riegen benutzt, stets das allseitigste Turnen gezeigt werden.

Zu den Massenübungen werden entweder eine gewisse Zahl der Riegen oder das Ganze zusammengezogen.

Winterordnung.

Die Stundeneintheilung, in den Klassen, bleibt dieselbe, nur fallen diejenigen Uebungen, welche vorherrschend dem Sommer angehören, aus: „Das Stelzengehen, Schweben — in den Vorklassen wird es auf kurzem Liegebaume auch im Winter geübt. — Die Laufübungen. Ziehen, Stoßen, Schocken, Werfen, Ringen, Stabspringen. Dahingegen werden ausführlicher und bestimmter geübt: „Das Schwingen, die Rundlauf- und Geräthübungen." Für die obere Klasse das Fechten auf Stoß, Bajonett und Hieb

Um das Fechten mit Erfolg, in so großer Ausdehnung zu betreiben, müssen in besonderen Vorfechterstunden — die nöthigen Vorfechter — Hilfslehrer herangebildet werden. So lange die entsprechende Zahl der Vorfechter fehlt, übe man die Vorübungen streng und schulgerecht.

Aus den älteren, ausgebildeteren und gewandteren Turnern werden die, für die großen Plätze und Anstalten nothwendigen Hilfslehrer — Vorturner — gewählt und empfangen diese in besonderen Unterrichtsstunden den entsprechenden Lehrunterricht. Aufgabe der Vorturner ist: die Erhaltung der Ordnung vor, während und nach den Uebungsstunden; bei den Spielen entscheiden sie die Streitigkeiten.

Allgemein bilden die Vorturner die natürlichen Verbindungsglieder zwischen Lehrer und Schüler.

Das Mädchenturnen.

Für die VI. und V. Klasse bleibt der Stundenplan der Knaben anwendbar. Für die IV., III. und II. Klasse — mit Fortlassen der Uebungen, welche sich nicht für Mädchen eignen — wie folgt.

Stunde a. Frei- und Springübungen. Hüpfen und Springen weit. Gehen ohne und mit Armübungen. Stelzengehen. Kibitzgang. Schlange. Schlängeln. Kette. Stabübungen. Heben. Hangeln — am Reck und der Leiter. — Balltreiben.

Stunde b. Frei-, Spring- und Laufvorübungen. Freihüpfen und springen hoch und tief. Schnecke einfach und doppelt. Steigen: Auf der Leiter, der Strickleiter, dem Mast. Barren. Reifenwerfen.

Stunde c. Arm-, Rumpf- und Beinübungen. Sturmlaufen. Schweben. Tragen. Stemmen. Hanteln. Streckschaukel. Dreisprung. Wundergang und -lauf. Federball.

Stunde d. Frei-, Spring- u. Laufvorübungen. Sturmlaufen und springen. Uebungen im langen und kurzen Seil und Reifen. — Doppelübungen — Stoßen. Klettern. Klimmen. Rundlauf. Reigen. Baumwechseln.

Das soldatische Turnen — zur Ausbildung der Recruten.

1ste Uebung. Stand. Zehenstand. Wippen im Zehenstande. Kniebeugungen — klein und tief. — Wechselstand. Anfersen. Knieschnellen. Drehungen r. l. kehrt! — auch in der Schrittstellung. — Rumpfübungen: Vor- und Rückbeugen. Armschwingen — senkrecht. — Kopfdrehen und -legen. Zehengang. Steigen.

2te Uebung. — Wiederholen der ersten Uebungen. — Knieschnellen. Beinheben. — Spreizen — mit angezogener gestreckter Fußspitze. Beindrehen. Fußklappen. Rumpfübungen: Vor- und Rückschultern. Armschwingen senkrecht und wagerecht: Armbeugen und -strecken. Armstoßen. Freihüpfen weit. Freispringen weit, von der Stelle, mit 3 und 5 Schritt Angang und Anlauf, — auf der Fläche, später über den Graben — Hanteln.

3te Uebung. — Wiederholen 1. 2. — Springvorübungen: Freiweithüpfen und -springen. Zehengang und -lauf. Laufschlagen, Laufschnellen, Laufspreizen. Rumpfdrehen und -kreisen. Armkreisen. — Die Mühle, ein-, wechsel- und gleicharmig. Stabübungen: Vor- und Rückwende, ein-, wechsel- und gleicharmig. Klettern. Dauerlauf.

4te Uebung. Freiübungen. Gehen mit Armbewegungen — Stabübungen — im Gleichtritt. Schwebegang auf der Linie und dem Liegebaum. — Einzeln und von mehreren im Marsche, Hände auf den Schultern. — Hang mit Beinübungen. — Querhang. — Hangeln. Dreisprung.

5te Uebung. Springvorübungen: Hüpfen hoch, tief — aus dem Stande und dem Hange — Freispringen hoch. Hanteln. Steigen auf der senkrechten Leiter. Sturmlaufen. Bajonettfechten — — Vorübg. ohne Gewehr. — Stellung. Wendungen. Gangarten. Stellungswechsel. Schnelllauf.

6te Uebung. Frei-, Rumpf-, Spring- und Laufvorübungen. Sturmlauf und -sprung. Klettern. Hangeln. Bajonettfechten: Stellung. Wendungen. Gang- und Sprungarten. Dauerlauf.

Die Bockspring- und Schwingübungen — Voltigiren — lasse man — für Reiter — sehr spät beginnen, da dieselben eine bestimmte entwickelte Beweglichkeit und Sprungfertigkeit fordern.

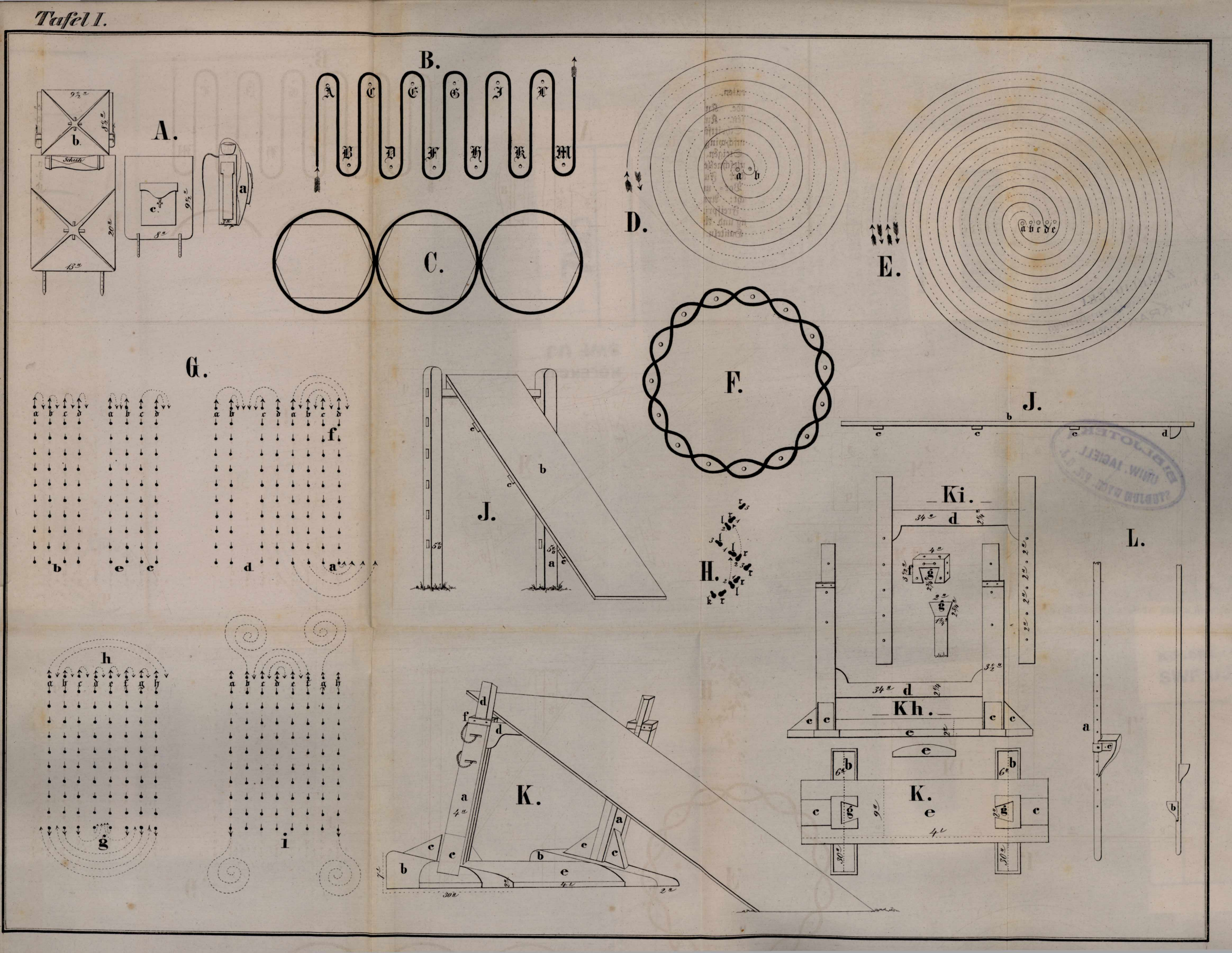
Allgemeine Turngesetze.

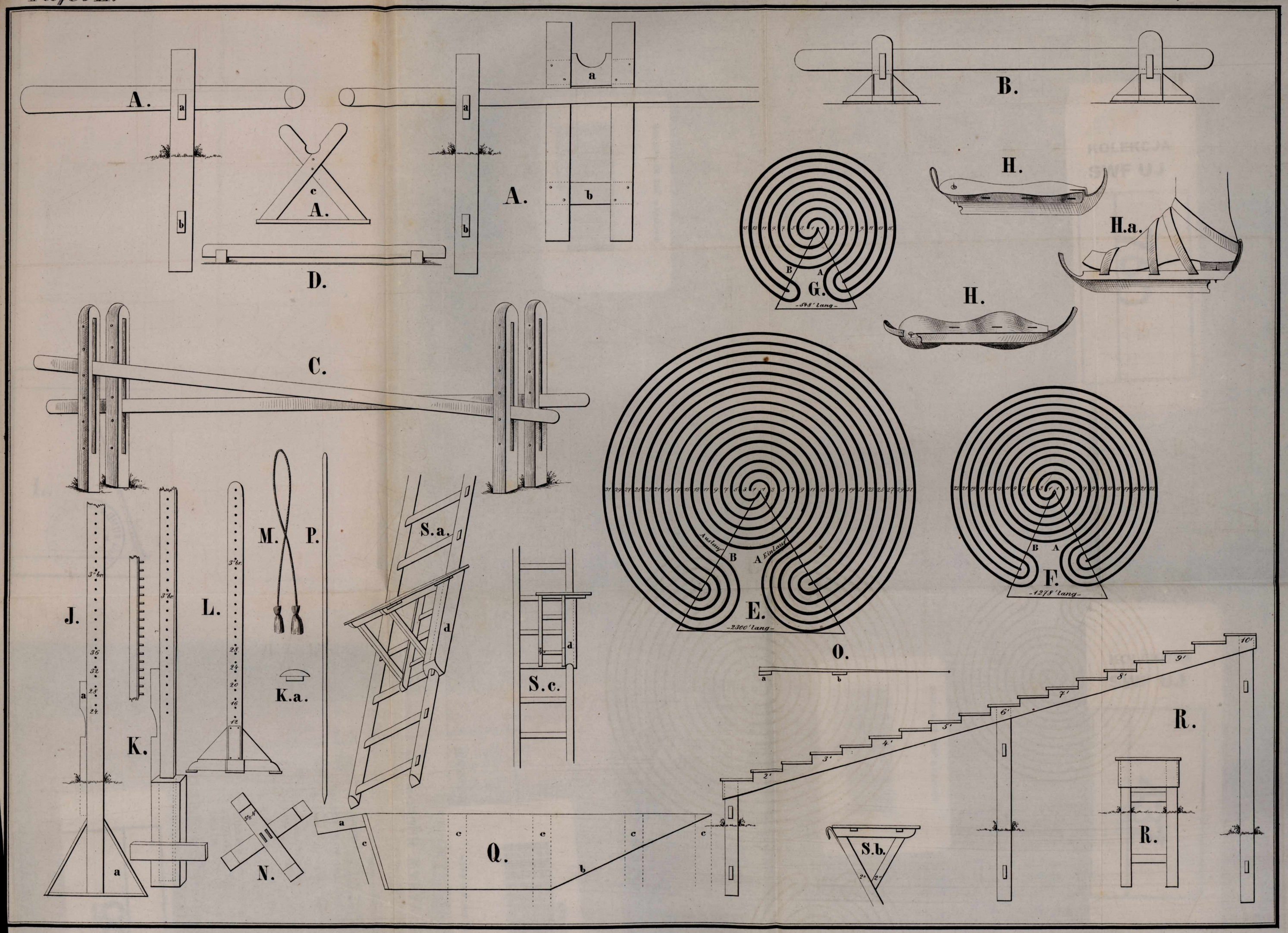
Es darf nur in der Turntracht — Jacke, Hose ohne Sprungriemen, und im Winter in Schuhen — geturnt werden.

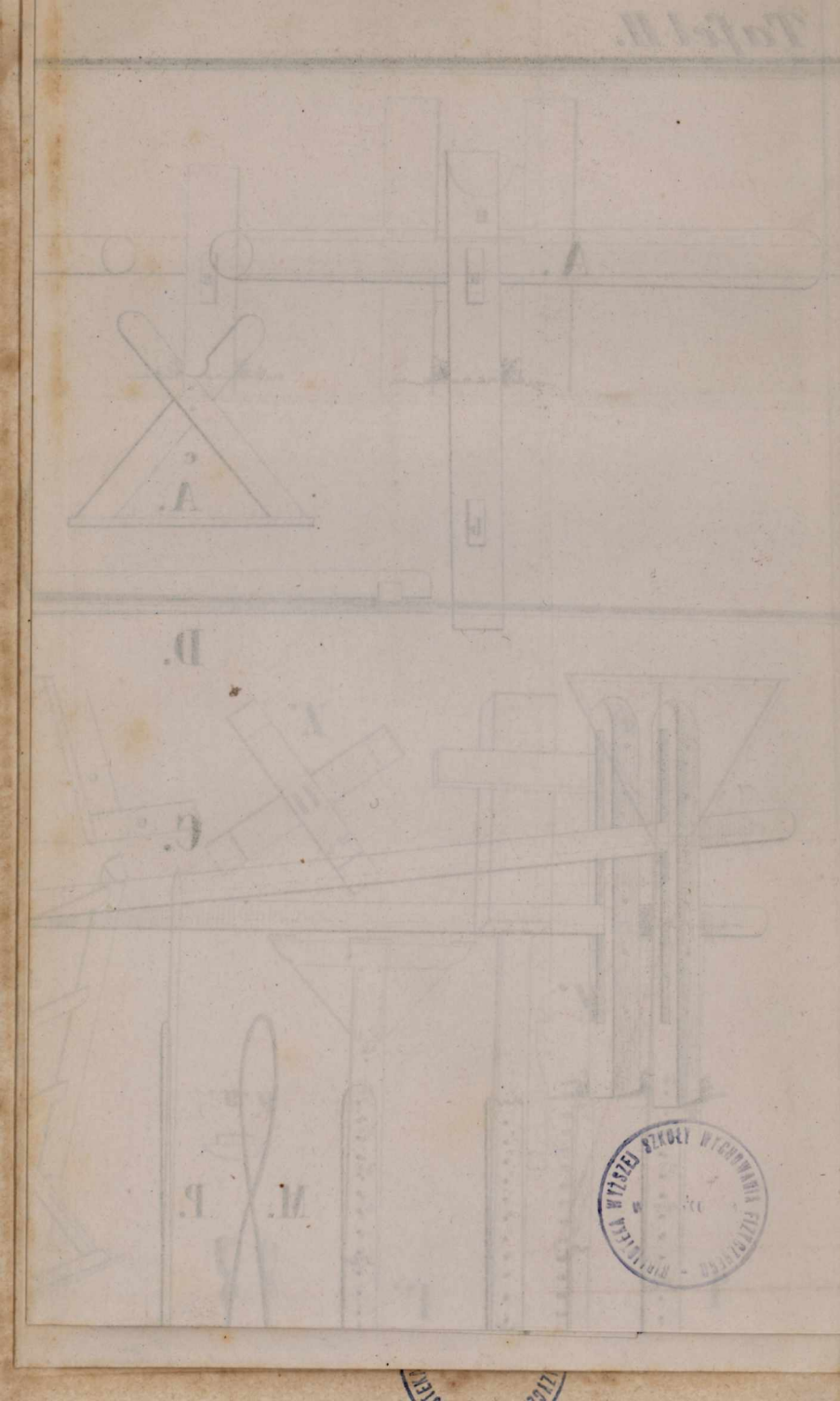
Niemand darf ohne Erlaubniß die Riege verlassen.

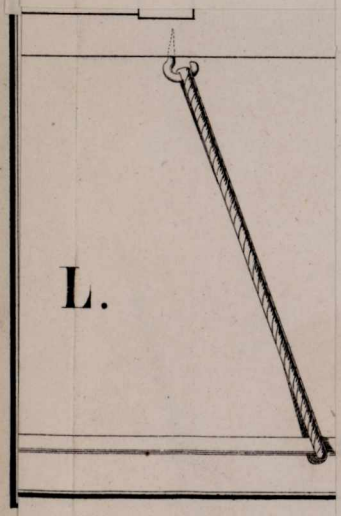
Ohne Aufsicht darf nur geübt werden: Hüpfen, Freispringen weit und hoch, Schweben, Hangeln, Ziehklimmen, Anmunden, Steigen auf der senkrechten Leiter, Klettern am Knotentau, Tau und Stange und Mast, Seil-, Reifen- und Stabübungen. Die Läufe.

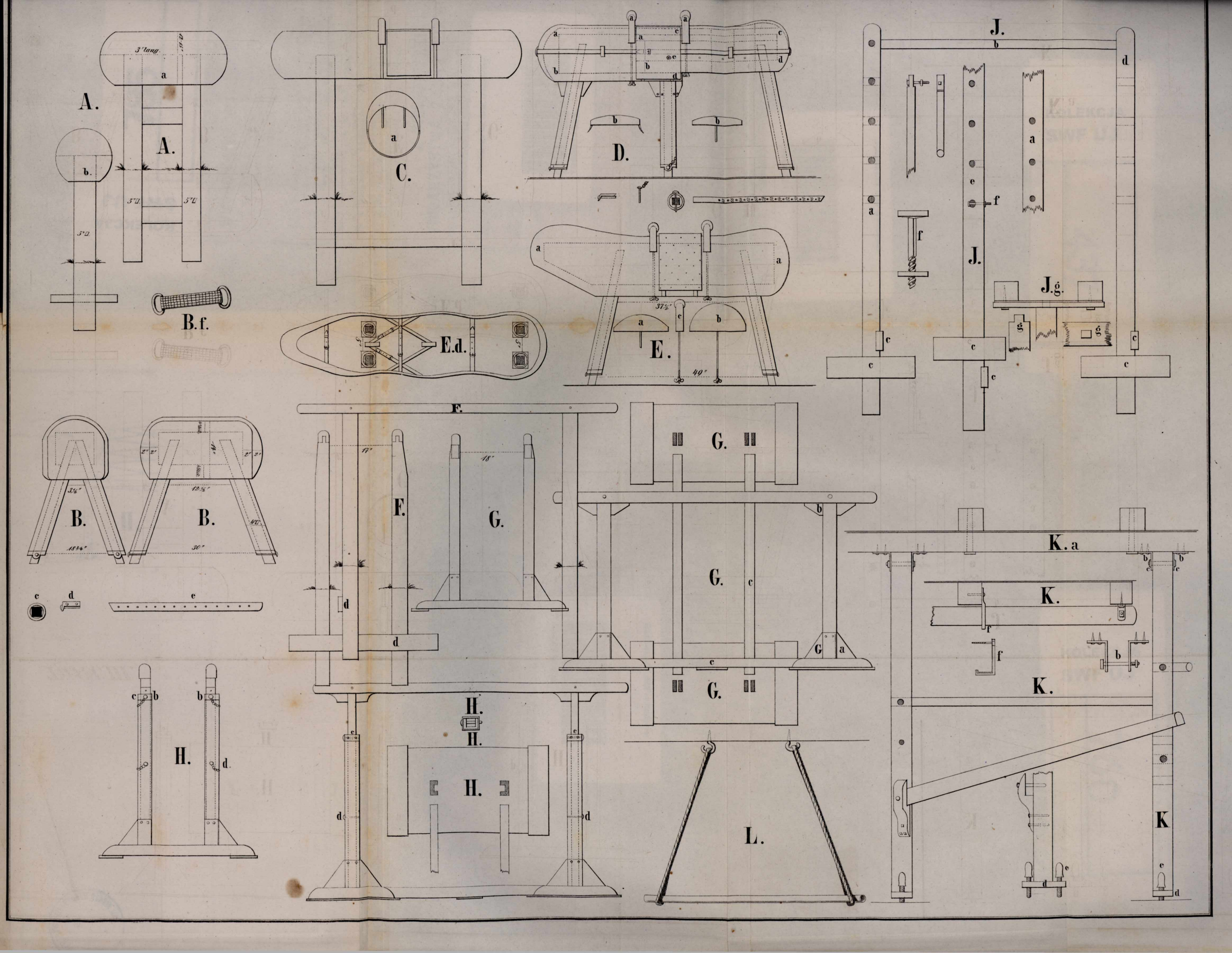
Druck von Haensch und Pahl in Frankfurt a. O.

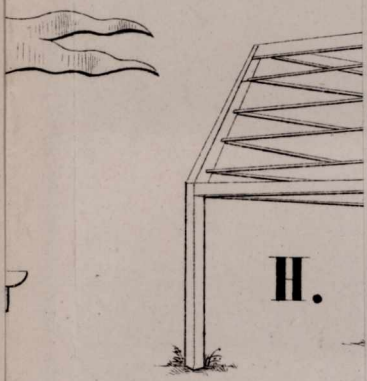

A.
B.
C.
D.
E.
F.
G.
H.
J.
Ki.
Kh.
K.
L.


A.
a
b
c
A.
D.
a
b
A.
a
b
B.
H.
H.a.
H.
G.
-848' lang-
B
A
C.
E.
-2300' lang-
Auslauf
Einlauf
F.
-1278' lang-
J.
K.
L.
M.
P.
K.a.
S.a.
d
S.c.
N.
Q.
a
b
c
O.
R.
S.b.
2'
2'
R.
10'
9'
8'
7'
6'
5'
4'
3'
2'



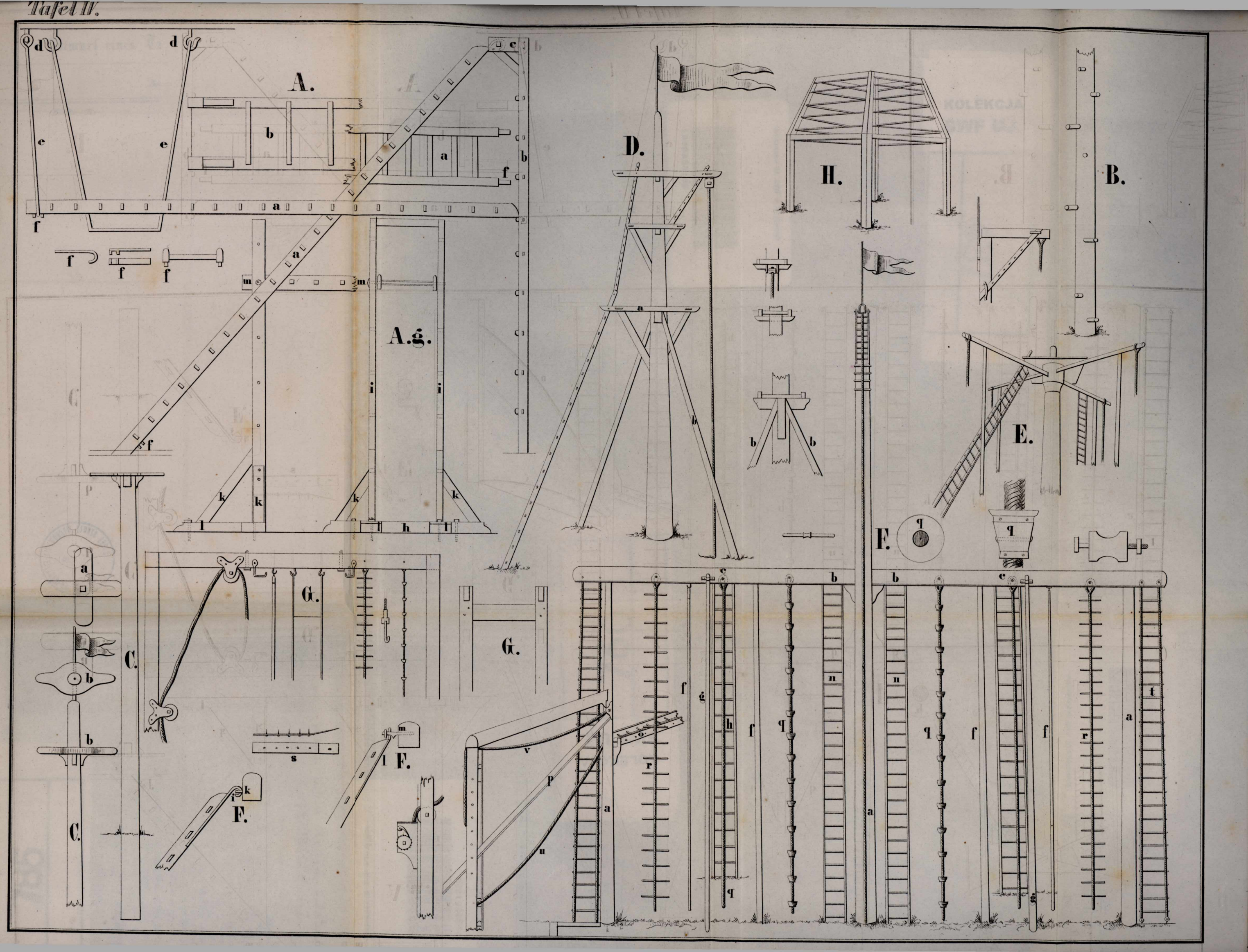

L.


A.
A.
B.
B.f.
C.
D.
E.
E.d.
F.
F.
G.
G.
G.
G.
H.
H.
H.
H.
J.
J.
J.g.
K.a
K.
K.
K.
L.



H.

Tafel II.

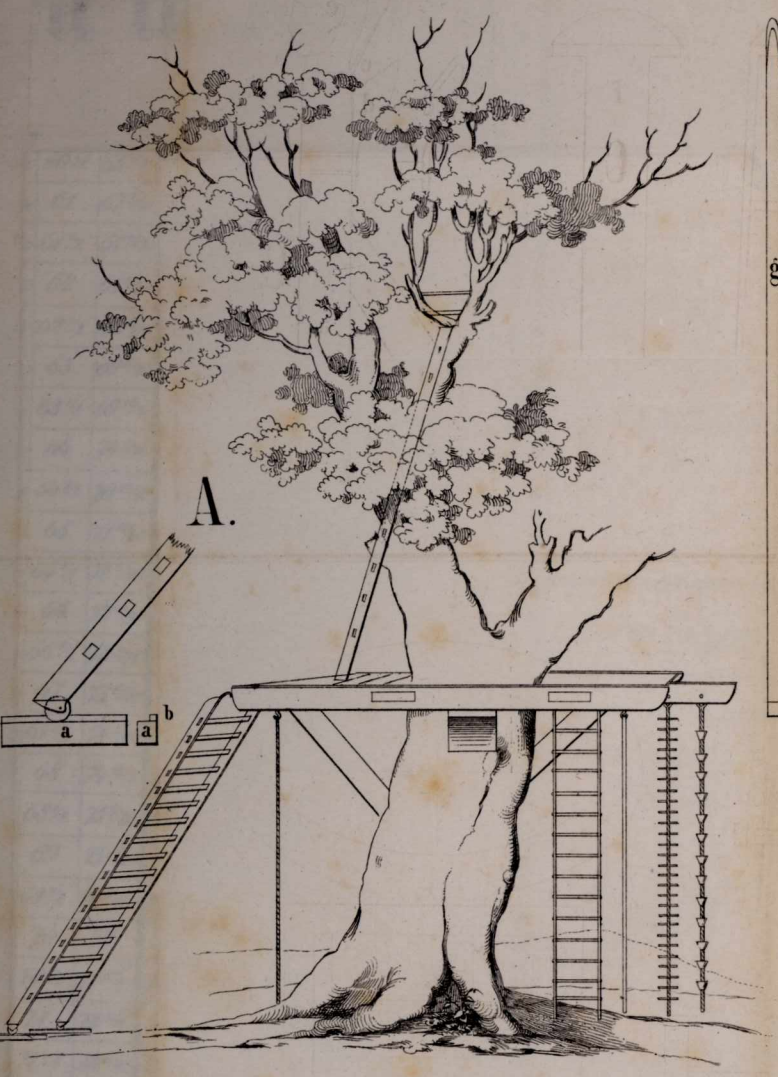


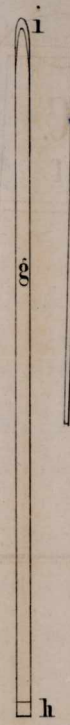
Entwurf eines T

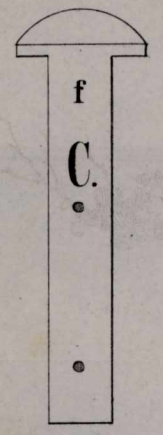
Ren

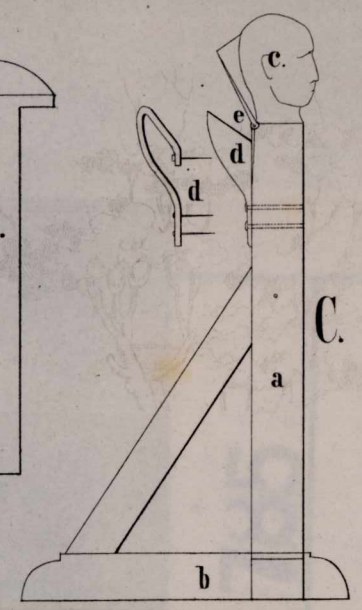
Bänke - Tie -

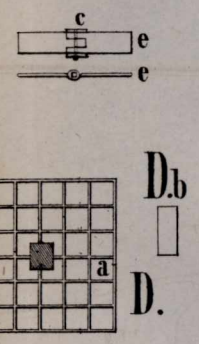
Entwurf eines Turnplatzes für 400 Turner.

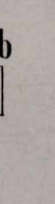


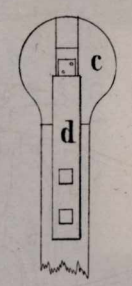


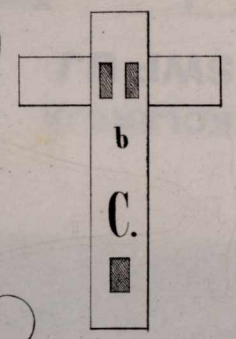


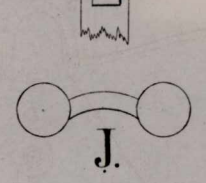


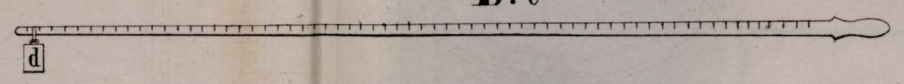


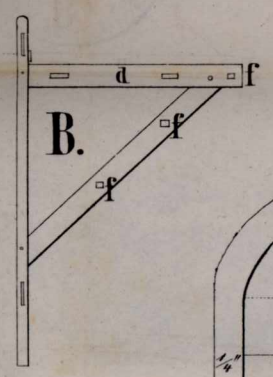


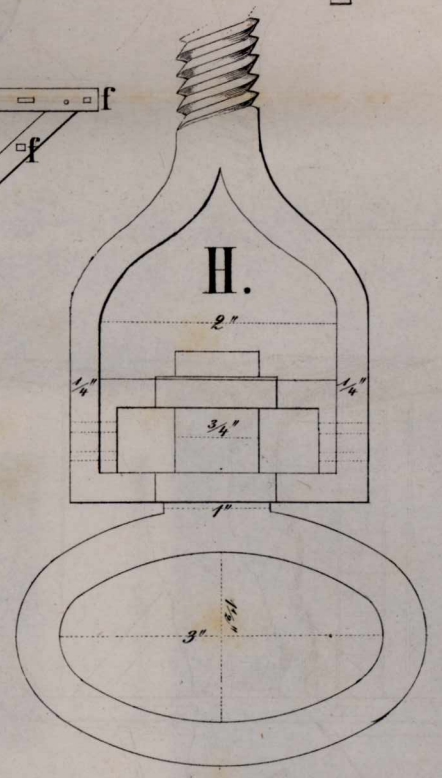


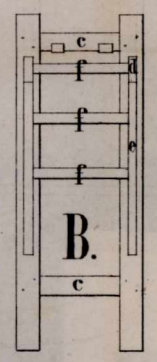


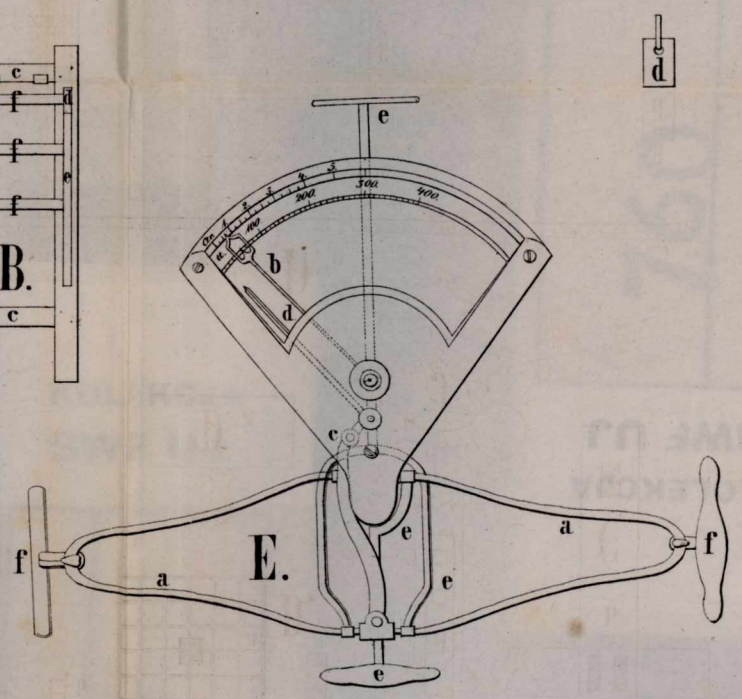


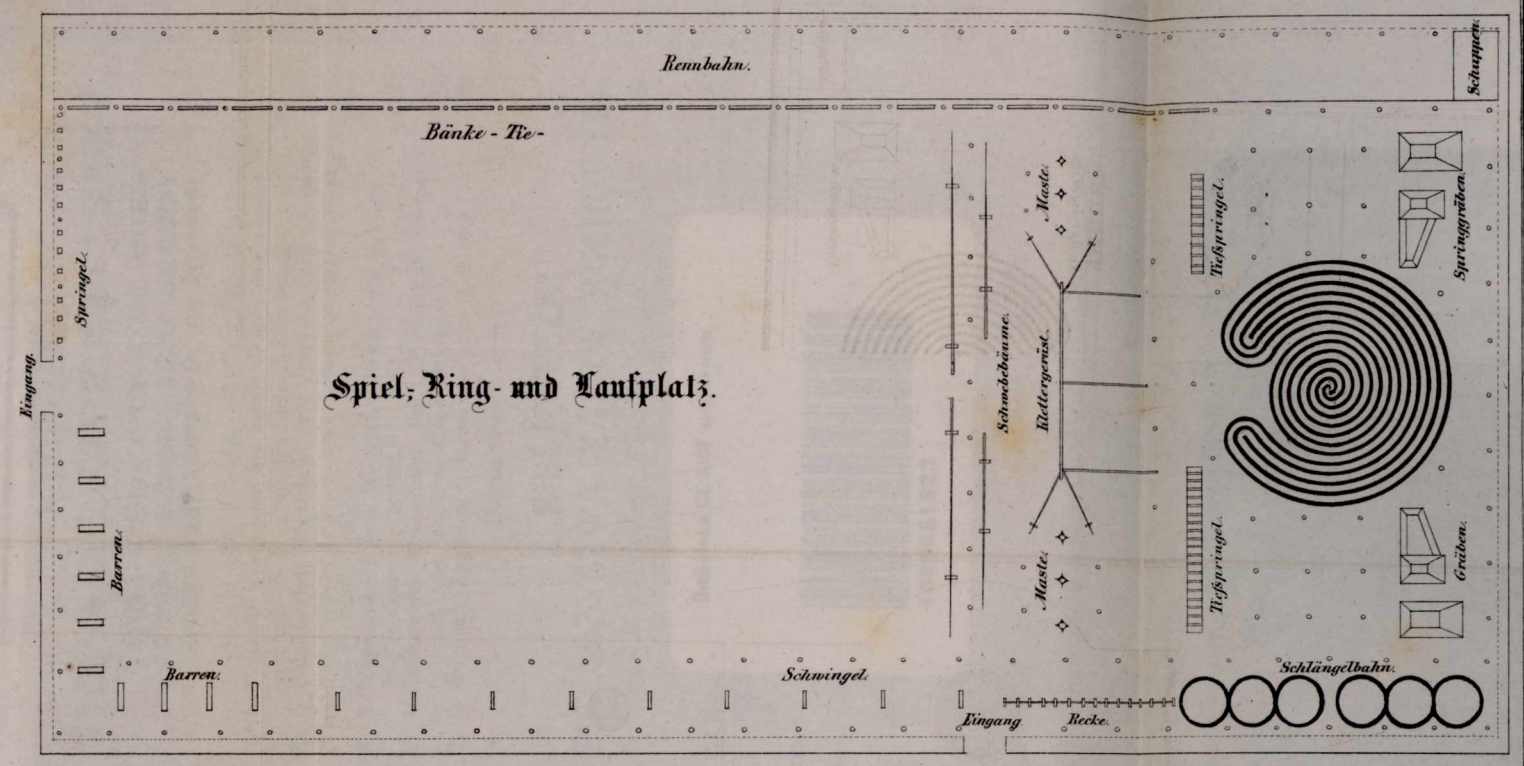


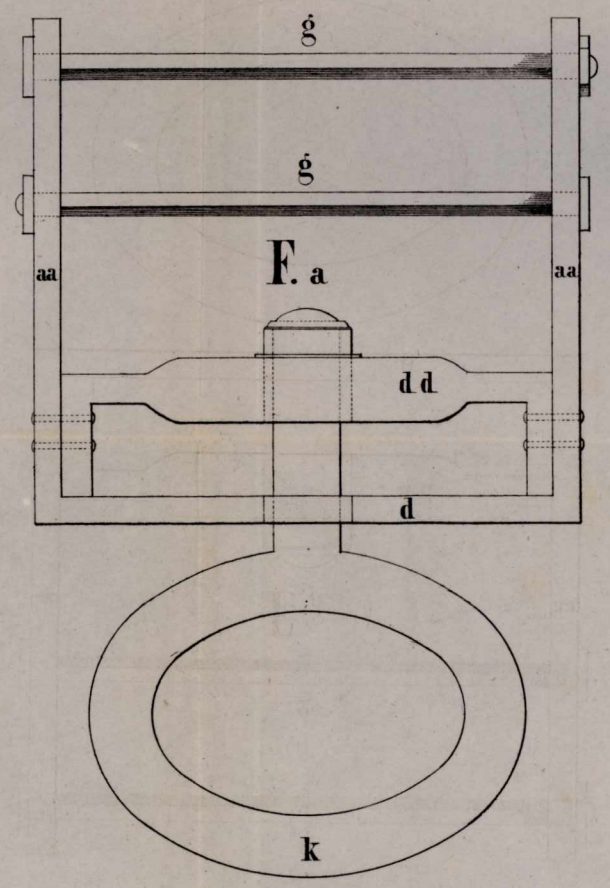


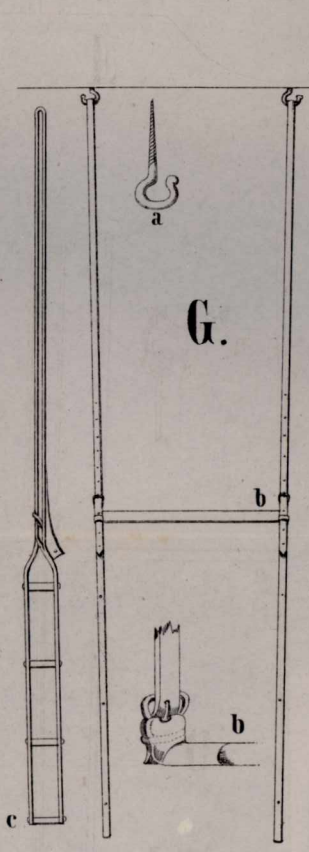


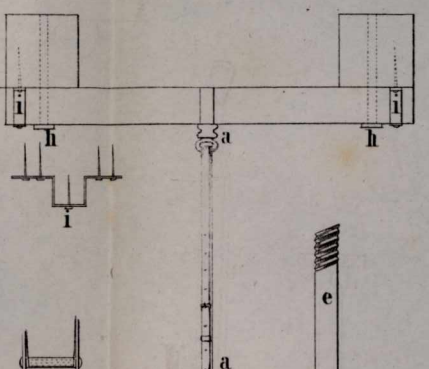


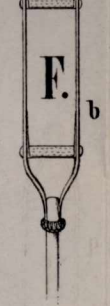


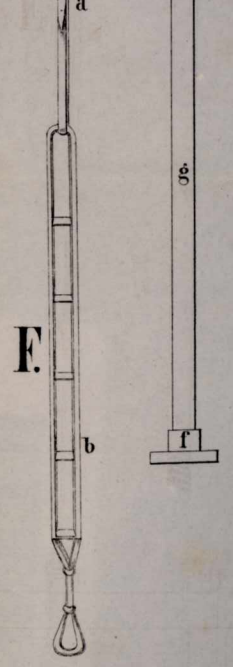


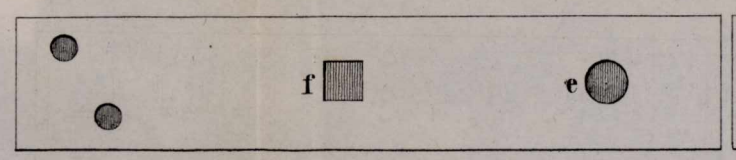


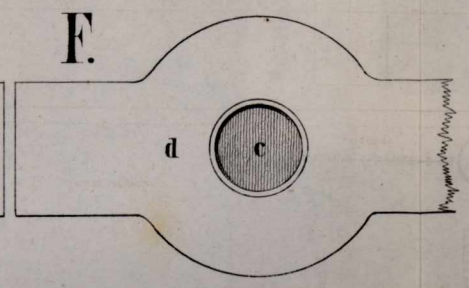


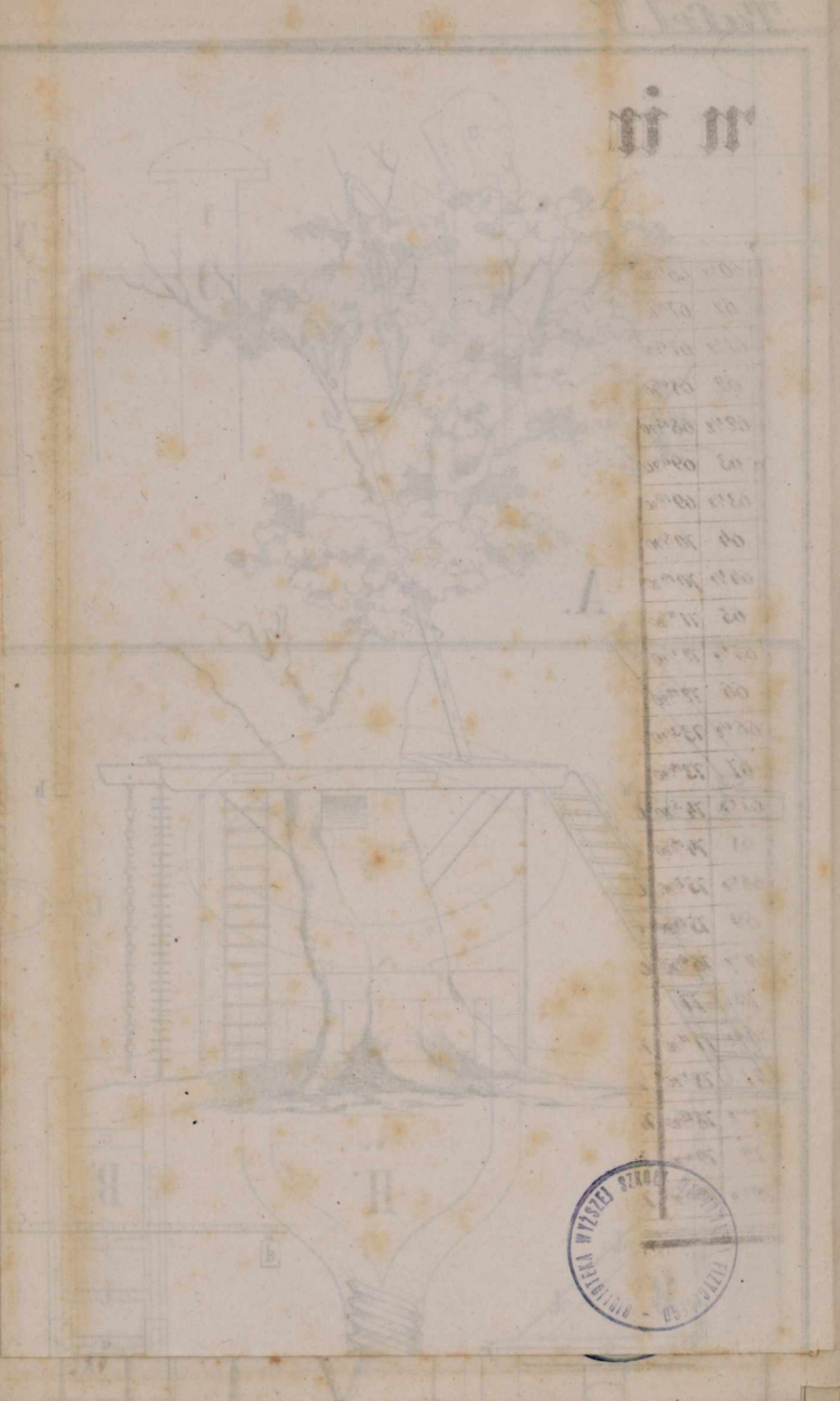












en in

o	60½	66 4/20
o	61	67 2/20
o	61½	67 13/20
o	62	68 4/20
o	62½	68 15/20
o	63	69 6/20
o	63½	69 17/20
o	64	70 8/20
o	64½	70 19/20
o	65	71 10/20
o	65½	72 1/20
o	66	72 12/20
o	66½	73 3/20
o	67	73 14/20
o	67½	74 5/20
o	68	74 16/20
o	68½	75 7/20
o	69	75 18/20
o	69½	76 9/20
	70	77
	70½	77 11/20
	71	78 2/20
	71½	78 13/20
	72	79 4/20
	72½	79 15/20

E. Eiſelen's Springſtufen in Zahlen,

für jede Größe berechnet,

vervollſtändigt durch die Hüpf- und Sturmſpringſtufen.

Aus dieser Tafel ist leicht zu bestimmen, auf welcher Stufe sich jeder Springer befindet. Man sucht nämlich die in Zollen bekannte Leibeshöhe des Springers in der ersten Spalte, und geht nun in der Reihe auf welcher sie steht, rechts fort, bis man auf seine Sprunghöhe, oder die ihr zunächst vorangehende Zahl, stösst; über dieser findet man dann im Anfang der Spalte die Stufe angegeben.

	Hüpfen hoch.				Freiſpringen hoch.				Hüpfen weit.				Freiſpringen weit.				Bockhüpfen hoch.				Bockſpringen hoch.				Sturmſpringen hoch.				Stabſpringen hoch.				Stabſpringen weit.			
	Stufe				Stufe				Stufe				Stufe				Stufe				Stufe				Stufe				Stufe				Stufe			
	2.	3.	4.	5.	2.	3.	4.	5.	2.	3.	4.	5.	2.	3.	4.	5.	2.	3.	4.	5.	2.	3.	4.	5.	2	3.	4.	5.	2.	3.	4.	5.	2.	3.	4.	5.
	4/10	5/10	6/10	7/10	6/10	7/10	8/10	9/10	5/8	1	1 3/8	1 6/8	1½	2	2½	3	6/10	7/10	8/10	9/10	8/10	9/10	10/10	11/10	10/10	11/10	12/10	13/10	3/4	4/4	5/4	6/4	2½	3	3½	4
40	16	20	24	28	24	28	32	36	25	40	55	70	5'	6'8"	8'4"	10'	24	28	32	36	32	36	40	44	40	44	48	52	30	40	50	60	8'4"	10'	11'8"	13'4"
40½	16 4/20	20 5/20	24 6/20	28 7/20	24 3/10	28 7/20	32 2/5	36 9/20	25 5/16	40½	55 11/16	70 14/16	5'¾	6'9"	8'5¼	10'1½	24 3/10	28 7/20	32 2/5	36 9/20	32 2/5	36 9/20	40½	44 11/20	40½	44 11/20	48 12/20	52 13/20	30 3/8	40½	50 5/8	60¾	8'5¼	10'1½	11'9¾	13'6"
41	16 8/20	20 10/20	24 12/20	28 14/20	24 6/10	28 14/20	32 4/5	36 18/20	25 10/16	41	56 6/16	71 12/16	5'1½	6'10"	8'6½	10'3"	24 6/10	28 14/20	32 4/5	36 18/20	32 4/5	36 18/20	41	45 2/20	41	45 2/20	49 4/20	53 6/20	30 6/8	41	51 2/8	61½	8'6½	10'3"	11'11½	13'8"
41½	16 12/20	20 15/20	24 18/20	29 1/20	24 9/10	29 1/20	33 1/5	37 7/20	25 15/16	41½	57 1/16	72 10/16	5'2¼	6'11"	8'7¾	10'4½	24 9/10	29 1/20	33 1/5	37 7/20	33 1/5	37 7/20	41½	45 13/20	41½	45 13/20	49 16/20	53 19/20	31 1/8	41½	51 7/8	62¼	8'7¾	10'4½	12'1¼	13'10"
42	16 16/20	21	25 4/20	29 8/20	25 2/10	29 8/20	33 3/5	37 16/20	26 4/16	42	57 12/16	73 8/16	5'3"	7'	8'9"	10'6"	25 2/10	29 8/20	33 3/5	37 16/20	33 3/5	37 16/20	42	46 4/20	42	46 4/20	50 8/20	54 12/20	31 4/8	42	52 4/8	63	8'9"	10'6"	12'3"	14'
42½	17	21 5/20	25 10/20	29 15/20	25 5/10	29 15/20	34	38 5/20	26 9/16	42½	58 7/16	74 6/16	5'3¾	7'1"	8'10¼	10'7½	25 5/10	29 15/20	34	38 5/20	34	38 5/20	42½	46 15/20	42½	46 15/20	51	55 5/20	31 7/8	42½	53 1/8	63¾	8'10¼	10'7½	12'4¾	14'2"
43	17 4/20	21 10/20	25 16/20	30 2/20	25 8/10	30 2/20	34 2/5	38 14/20	26 14/16	43	59 2/16	75 4/16	5'4½	7'2"	8'11½	10'9"	25 8/10	30 2/20	34 2/5	38 14/20	34 2/5	38 14/20	43	47 6/20	43	47 6/20	51 12/20	55 18/20	32 2/8	43	53 6/8	64½	8'11½	10'9"	12'6½	14'4"
43½	17 8/20	21 15/20	26 2/20	30 9/20	26 1/10	30 9/20	34 4/5	39 3/20	27 3/16	43½	59 13/16	76 2/16	5'5¼	7'3"	9'¾	10'10½	26 1/10	30 9/20	34 4/5	39 3/20	34 4/5	39 3/20	43½	47 17/20	43½	47 17/20	52 4/20	56 11/20	32 5/8	43½	54 3/8	65¼	9'¾	10'10½	12'8¼	14'6"
44	17 12/20	22	26 8/20	30 16/20	26 4/10	30 16/20	35 1/5	39 12/20	27 8/16	44	60 8/16	77	5'6"	7'4"	9'2"	11'	26 4/10	30 16/20	35 1/5	39 12/20	35 1/5	39 12/20	44	48 8/20	44	48 8/20	52 16/20	57 4/20	33	44	55	66	9'2"	11'	12'10"	14'8"
44½	17 16/20	22 5/20	26 14/20	31 3/20	26 7/10	31 3/20	35 3/5	40 1/20	27 13/16	44½	61 3/16	77 14/16	5'6¾	7'5"	9'3¼	11'1½	26 7/10	31 3/20	35 3/5	40 1/20	35 3/5	40 1/20	44½	48 19/20	44½	48 19/20	53 8/20	57 17/20	33 3/8	44½	55 5/8	66¾	9'3¾	11'1½	12'11¾	14'10"
45	18	22 10/20	27	31 10/20	27	31 10/20	36	40 10/20	28 2/16	45	61 14/16	78 12/16	5'7½	7'6"	9'4½	11'3"	27	31 10/20	36	40 10/20	36	40 10/20	45	49 10/20	45	49 10/20	54	58 10/20	33 6/8	45	56 2/8	67½	9'4½	11'3"	13'1½	15'
45½	18 4/20	22 15/20	27 6/20	31 17/20	27 3/10	31 17/20	36 2/5	40 18/20	28 7/16	45½	62 9/16	79 10/16	5'8¼	7'7"	9'5¾	11'4½	27 3/10	31 17/20	36 2/5	40 18/20	36 2/5	40 18/20	45½	50 1/20	45½	50 1/20	54 12/20	59 3/20	34 1/8	45½	56 7/8	68¼	9'5¾	11'4½	13'3¼	15'2"
46	18 8/20	23	27 12/20	32 4/20	27 6/10	32 4/20	36 4/5	41 8/20	28 12/16	46	63 4/16	80 8/16	5'9"	7'8"	9'7"	11'6"	27 6/10	32 4/20	36 4/5	41 8/20	36 4/5	41 8/20	46	50 12/20	46	50 12/20	55 4/20	59 16/20	34 4/8	46	57 4/8	69	9'7"	11'6"	13'5"	15'4"
46½	18 12/20	23 5/20	27 18/20	32 11/20	27 9/10	32 11/20	37 1/5	41 17/20	29 1/16	46½	63 15/16	81 6/16	5'9¾	7'9"	9'8¼	11'7½	27 9/10	32 11/20	37 1/5	41 17/20	37 1/5	41 17/20	46½	51 3/20	46½	51 3/20	55 16/20	60 9/20	34 7/8	46½	58 1/8	69¾	9'8¼	11'7½	13'6¾	15'6"
47	18 16/20	23 10/20	28 4/20	32 18/20	28 2/10	32 18/20	37 3/5	42 6/20	29 6/16	47	64 10/16	82 4/16	5'10½	7'10"	9'9½	11'9"	28 2/10	32 18/20	37 3/5	42 6/20	37 3/5	42 6/20	47	51 14/20	47	51 14/20	56 8/20	61 2/20	35 2/8	47	58 6/8	70½	9'9½	11'9"	13'8½	15'8"
47½	19	23 15/20	28 10/20	33 5/20	28 5/10	33 5/20	38	42 15/20	29 11/16	47½	65 5/16	83 2/16	5'11¼	7'11"	9'10¾	11'10½	28 5/10	33 5/20	38	42 15/20	38	42 15/20	47½	52 5/20	47½	52 5/20	57	61 15/20	35 5/8	47½	59 3/8	71¼	9'10¾	11'10½	13'10¼	15'10"
48	19 4/20	24	28 16/20	33 12/20	28 8/10	33 12/20	38 2/5	43 4/20	27	48	66	84	6'	8'	10'	12'	28 8/10	33 12/20	38 2/5	43 4/20	38 2/5	43 4/20	48	52 16/20	48	52 16/20	57 12/20	62 8/20	36	48	60	72	10'	12'	14'	16'
48½	19 8/20	24 5/20	29 2/20	33 19/20	29 1/10	33 19/20	38 4/5	43 13/20	27 5/16	48½	66 11/16	84 14/16	6'¾	8'1"	10'1¼	12'1½	29 1/10	33 19/20	38 4/5	43 13/20	38 4/5	43 13/20	48½	53 7/20	48½	53 7/20	58 4/20	63 1/20	36 3/8	48½	60 5/8	72¾	10'1¼	12'1½	14'1¾	16'2"
49	19 12/20	24 10/20	29 8/20	34 6/20	29 4/10	34 6/20	39 1/5	44 2/20	27 10/16	49	67 6/16	85 12/16	6'1½	8'2"	10'2½	12'3"	29 4/10	34 6/20	39 1/5	44 2/20	39 1/5	44 2/20	49	53 18/20	49	53 18/20	58 16/20	63 14/20	36 6/8	49	61 2/8	73½	10'2½	12'3"	14'3½	16'4"
49½	19 16/20	24 15/20	29 14/20	34 13/20	29 7/10	34 13/20	39 3/5	44 11/20	27 15/16	49½	68 1/16	86 10/16	6'2¼	8'3"	10'3¾	12'4½	29 7/10	34 13/20	39 3/5	44 11/20	39 3/5	44 11/20	49½	54 9/20	49½	54 9/20	59 8/20	64 7/20	37 1/8	49½	61 7/8	74¼	10'3¾	12'4½	14'5¼	16'6"
50	20	25	30	35	30	35	40	45	28 4/16	50	68 12/16	87 8/16	6'3"	8'4"	10'5"	12'6"	30	35	40	45	40	45	50	55	50	55	60	65	37 4/8	50	62 4/8	75	10'5"	12'6"	14'7"	16'8"
50½	20 4/20	25 5/20	30 6/20	35 7/20	30 3/10	35 7/20	40 2/5	45 9/20	28 9/16	50½	69 7/16	88 6/16	6'3¾	8'5"	10'6¼	12'7½	30 3/10	35 7/20	40 2/5	45 9/20	40 2/5	45 9/20	50½	55 11/20	50½	55 11/20	60 12/20	65 13/20	37 7/8	50½	63 1/8	75¾	10'6¼	12'7½	14'8¾	16'10"
51	20 8/20	25 10/20	30 12/20	35 14/20	30 6/10	35 14/20	40 4/5	45 18/20	28 14/16	51	70 2/16	89 4/16	6'4½	8'6"	10'7½	12'9"	30 6/10	35 14/20	40 4/5	45 18/20	40 4/5	45 18/20	51	56 2/20	51	56 2/20	61 4/20	66 6/20	38 2/8	51	63 6/8	76½	10'7½	12'9"	14'10½	17'
51½	20 12/20	25 15/20	30 18/20	36 1/20	30 9/10	36 1/20	41 1/5	46 7/20	29 3/16	51½	70 13/16	90 2/16	6'5¼	8'7"	10'8¾	12'10½	30 9/10	36 1/20	41 1/5	46 7/20	41 1/5	46 7/20	51½	56 13/20	51½	56 13/20	61 16/20	66 19/20	38 5/8	51½	64 3/8	77¼	10'8¾	12'10½	15'¼	17'2"
52	20 16/20	26	31 4/20	36 8/20	31 2/10	36 8/20	41 3/5	46 16/20	29 8/16	52	71 8/16	91	6'6"	8'8"	10'10"	13'	31 2/10	36 8/20	41 3/5	46 16/20	41 3/5	46 16/20	52	57 4/20	52	57 4/20	62 8/20	67 12/20	39	52	65	78	10'10"	13'	15'2"	17'4"
52½	21	26 5/20	31 10/20	36 15/20	31 5/10	36 15/20	42	47 5/20	29 13/16	52½	72 3/16	91 14/16	6'6¾	8'9"	10'11¼	13'1½	31 5/10	36 15/20	42	47 5/20	42	47 5/20	52½	57 15/20	52½	57 15/20	63	68 5/20	39 3/8	52½	65 5/8	78¾	10'11¼	13'1½	15'3¾	17'6"
53	21 4/20	26 10/20	31 16/20	37 2/20	31 8/10	37 2/20	42 2/5	47 14/20	30 2/16	53	72 14/16	92 12/16	6'7½	8'10"	11'½	13'3"	31 8/10	37 2/20	42 2/5	47 14/20	42 2/5	47 14/20	53	58 6/20	53	58 6/20	63 12/20	68 18/20	39 6/8	53	66 2/8	79½	11'½	13'3"	15'5½	17'8"
53½	21 8/20	26 15/20	32 2/20	37 9/20	32 1/10	37 9/20	42 4/5	48 3/20	30 7/16	53½	73 9/16	93 10/16	6'8¼	8'11"	11'1¾	13'4½	32 1/10	37 9/20	42 4/5	48 3/20	42 4/5	48 3/20	53½	58 17/20	53½	58 17/20	64 4/20	69 11/20	40 1/8	53½	66 7/8	80¼	11'1¾	13'4½	15'7¼	17'10"
54	21 12/20	27	32 8/20	37 16/20	32 4/10	37 16/20	43 1/5	48 12/20	30 12/16	54	74 4/16	94 8/16	6'9"	9"	11'3"	13'6"	32 4/10	37 16/20	43 1/5	48 12/20	43 1/5	48 12/20	54	59 8/20	54	59 8/20	64 16/20	70 4/20	40 4/8	54	67 4/8	81	11'3"	13'6"	15'9"	18'
54½	21 16/20	27 5/20	32 14/20	38 3/20	32 7/10	38 3/20	43 3/5	49 1/20	31 1/16	54½	74 15/16	95 6/16	6'9¾	9'1"	11'4¼	13'7½	32 7/10	38 3/20	43 3/5	49 1/20	43 3/5	49 1/20	54½	59 19/20	54½	59 19/20	65 8/20	70 17/20	40 7/8	54½	68 1/8	81¾	11'4¼	13'7½	15'10¾	18'2"
55	22	27 10/20	33	38 10/20	33	38 10/20	44	49 10/20	31 6/16	55	75 10/16	96 4/16	6'10½	9'2"	11'5½	13'9"	33	38 10/20	44	49 10/20	44	49 10/20	55	60 10/20	55	60 10/20	66	71 10/20	41 2/8	55	68 6/8	82½	11'5½	13'9"	16'½	18'4"
55½	22 4/20	27 15/20	33 6/20	38 17/20	33 3/10	38 17/20	44 2/5	49 19/20	31 11/16	55½	76 5/16	97 2/16	6'11¼	9'3"	11'6¾	13'10½	33 3/10	38 17/20	44 2/5	49 19/20	44 2/5	49 19/20	55½	61 1/20	55½	61 1/20	66 12/20	72 3/20	41 5/8	55½	69 3/8	83¼	11'6¾	13'10½	16'2¼	18'6"
56	22 8/20	28	33 12/20	39 4/20	33 6/10	39 4/20	44 4/5	50 8/20	32	56	77	98	7'	9'4"	11'8"	14'	33 6/10	39 4/20	44 4/5	50 8/20	44 4/5	50 8/20	56	61 12/20	56	61 12/20	67 4/20	72 16/20	42	56	70	84	11'8"	14'	16'4"	18'8"
56½	22 12/20	28 5/20	33 18/20	39 11/20	33 9/10	39 11/20	45 1/5	50 17/20	32 5/16	56½	77 11/16	98 14/16	7'¾	9'5"	11'9¼	14'1½	33 9/10	39 11/20	45 1/5	50 17/20	45 1/5	50 17/20	56½	62 3/20	56½	62 3/20	67 16/20	73 9/20	42 3/8	56½	70 5/8	84¾	11'9¼	14'1½	16'5¾	18'10"
57	22 16/20	28 10/20	34 4/20	39 18/20	34 2/10	39 18/20	45 3/5	51 6/20	32 10/16	57	78 6/16	98 12/16	7'1½	9'6"	11'10½	14'3"	34 2/10	39 18/20	45 3/5	51 6/20	45 3/5	51 6/20	57	62 14/20	57	62 14/20	68 8/20	74 4/20	42 6/8	57	71 2/8	85½	11'10½	14'3"	16'7½	19'
57½	23	28 15/20	34 10/20	40 5/20	34 5/10	40 5/20	46	51 15/20	32 15/16	57½	79 1/16	99 10/16	7'2¼	9'7"	11'11¾	14'4½	34 5/10	40 5/20	46	51 15/20	46	51 15/20	57½	63 5/20	57½	63 5/20	69	74 15/20	43 1/8	57½	71 7/8	86¼	11'11¾	14'4½	16'9¼	19'2"
58	23 4/20	29	34 16/20	40 12/20	34 8/10	40 12/20	46 2/5	52 4/20	33 4/16	58	79 12/16	100 8/16	7'3"	9'8"	12'1"	14'6"	34 8/10	40 12/20	46 2/5	52 4/20	46 2/5	52 4/20	58	63 16/20	58	63 16/20	69 12/20	75 8/20	43 4/8	58	72 4/8	87	12'1"	14'6"	16'11"	19'4"
58½	23 8/20	29 5/20	35 2/20	40 19/20	35 1/10	40 19/20	46 4/5	52 13/20	33 9/16	58½	80 7/16	101 6/16	7'3¾	9'9"	12'2¼	14'7½	35 1/10	40 19/20	46 4/5	52 13/20	46 4/5	52 13/20	58½	64 7/20	58½	64 7/20	70 4/20	76 1/20	43 7/8	58½	73 1/8	87¾	12'2¼	14'7½	17'¾	19'6"
59	23 12/20	29 10/20	35 8/20	41 6/20	35 4/10	41 6/20	47 1/5	53 2/20	33 14/16	59	81 2/16	102 4/16	7'4½	9'10"	12'3½	14'9"	35 4/10	41 6/20	47 1/5	53 2/20	47 1/5	53 2/20	59	64 18/20	59	64 18/20	70 16/20	76 14/20	44 2/8	59	73 6/8	88½	12'3½	14'9"	17'2½	19'8"
59½	23 16/20	29 15/20	35 14/20	41 13/20	35 7/10	41 13/20	47 3/5	53 11/20	34 3/16	59½	81 13/16	103 2/16	7'5¼	9'11"	12'4¾	14'10½	35 7/10	41 13/20	47 3/5	53 11/20	47 3/5	53 11/20	59½	65 9/20	59½	65 9/20	71 8/20	77 7/20	44 5/8	59½	74 3/8	89¼	12'4¾	14'10½	17'4¼	19'10"
60	24	30	36	42	36	42	48	54	34 8/16	60	82 8/16	104	7'6"	10'	12'6"	15'	36	42	48	54	48	54	60	66	60	66	72	78	45	60	75	90	12'6"	15'	17'6"	20'
60½	24 4/20	30 5/20	36 6/20	42 7/20	36 3/10	42 7/20	48 2/5	54 9/20	34 13/16	60½	83 3/16	104 14/16	7'6¾	10'1"	12'7¼	15'1½	36 3/10	42 7/20	48 2/5	54 9/20	48 2/5	54 9/20	60½	66 11/20	60½	66 11/20	72 12/20	78 13/20	45 3/8	60½	75 5/8	90¾	12'7¼	15'1½	17'7¾	20'2"
61	24 8/20	30 10/20	36 12/20	42 14/20	36 6/10	42 14/20	48 4/5	54 18/20	35 2/16	61	83 14/16	105 12/16	7'7½	10'2"	12'8½	15'3"	36 6/10	42 14/20	48 4/5	54 18/20	48 4/5	54 18/20	61	67 2/20	61	67 2/20	73 4/20	79 6/20	45 6/8	61	76 2/8	91½	12'8½	15'3"	17'9½	20'4"
61½	24 12/20	30 15/20	36 18/20	43 1/20	36 9/10	43 1/20	49 1/5	55 7/20	35 7/16	61½	84 9/16	106 10/16	7'8¼	10'3"	12'9¾	15'4½	36 9/10	43 1/20	49 1/5	55 7/20	49 1/5	55 7/20	61½	67 13/20	61½	67 13/20	73 16/20	79 19/20	46 1/8	61½	76 7/8	92¼	12'9¾	15'4½	17'11¼	20'6"
62	24 16/20	31	37 4/20	43 8/20	37 2/10	43 8/20	49 3/5	55 16/20	35 12/16	62	85 4/16	107 8/16	7'9"	10'4"	12'11"	15'6"	37 2/10	43 8/20	49 3/5	55 16/20	49 3/5	55 16/20	62	68 4/20	62	68 4/20	74 8/20	80 12/20	46 4/8	62	77 4/8	93	12'11"	15'6"	18'1"	20'8"
62½	25	31 5/20	37 10/20	43 15/20	37 5/10	43 15/20	50	56 5/20	36 1/16	62½	85 15/16	108 6/16	7'9¾	10'5"	13'¼	15'7½	37 5/10	43 15/20	50	56 5/20	50	56 5/20	62½	68 15/20	62½	68 15/20	75	81 5/20	46 7/8	62½	78 1/8	93¾	13'¼	15'7½	18'2¾	20'10"
63	25 4/20	31 10/20	37 16/20	44 2/20	37 8/10	44 2/20	50 2/5	56 14/20	36 6/16	63	86 10/16	109 4/16	7'10½	10'6"	13'1½	15'9"	37 8/10	44 2/20	50 2/5	56 14/20	50 2/5	56 14/20	63	69 6/20	63	69 6/20	75 12/20	81 18/20	47 2/8	63	78 6/8	94½	13'1½	15'9"	18'4½	21'
63½	25 8/20	31 15/20	38 2/20	44 9/20	38 1/10	44 9/20	50 4/5	57 3/20	36 11/16	63½	87 5/16	110 2/16	7'11¼	10'7"	13'2¾	15'10½	38 1/10	44 9/20	50 4/5	57 3/20	50 4/5	57 3/20	63½	69 17/20	63½	69 17/20	76 4/20	82 11/20	47 5/8	63½	79 3/8	95¼	13'2¾	15'10½	18'6¼	21'2"
64	25 12/20	32	38 8/20	44 16/20	38 4/10	44 16/20	51 1/5	57 12/20	37	64	88	111	8'	10'8"	13'4"	16'	38 4/10	44 16/20	51 1/5	57 12/20	51 1/5	57 12/20	64	70 8/20	64	70 8/20	76 16/20	83 4/20	48	64	80	96	13'4"	16'	18'8"	21'4"
64½	25 16/20	32 5/20	38 14/20	45 3/20	38 7/10	45 3/20	51 3/5	58 1/20	37 5/16	64½	88 11/16	111 14/16	8'¾	10'9"	13'5¼	16'1½	38 7/10	45 3/20	51 3/5	58 1/20	51 3/5	58 1/20	64½	70 19/20	64½	70 19/20	77 8/20	83 17/20	48 3/8	64½	80 5/8	96¾	13'5¼	16'1½	18'9¾	21'6"
65	26	32 10/20	39	45 10/20	39	45 10/20	52	58 10/20	37 10/16	65	89 6/16	112 12/16	8'1½	10'10"	13'6½	16'3"	39	45 10/20	52	58 10/20	52	58 10/20	65	71 10/20	65	71 10/20	78	84 10/20	48 6/8	65	81 2/8	97½	13'6½	16'3"	18'11½	21'8"
65½	26 4/20	32 15/20	39 6/20	45 17/20	39 3/10	45 17/20	52 2/5	58 19/20	37 15/16	65½	90 1/16	113 10/16	8'2¼	10'11"	13'7¾	16'4½	39 3/10	45 17/20	52 2/5	58 19/20	52 2/5	58 19/20	65½	72 1/20	65½	72 1/20	78 12/20	85 3/20	49 1/8	65½	81 7/8	98¼	13'7¾	16'4½	19'1¼	21'10"
66	26 8/20	33	39 12/20	46 4/20	39 6/10	46 4/20	52 4/5	59 8/20	38 4/16	66	90 12/16	114 8/16	8'3"	11'	13'9"	16'6"	39 6/10	46 4/20	52 4/5	59 8/20	52 4/5	59 8/20	66	72 12/20	66	72 12/20	79 4/20	85 16/20	49 4/8	66	82 4/8	99	13'9"	16'6"	19'3"	22'
66½	26 12/20	33 5/20	39 18/20	46 11/20	39 9/10	46 11/20	53 1/5	59 17/20	38 9/16	66½	91 7/16	115 6/16	8'3¾	11'1"	13'10¼	16'7½	39 9/10	46 11/20	53 1/5	59 17/20	53 1/5	59 17/20	66½	73 3/20	66½	73 3/20	79 16/20	86 9/20	49 7/8	66½	83 1/8	99¾	13'10¼	16'7½	19'4¾	22'2"
67	26 16/20	33 10/20	40 4/20	46 18/20	40 2/10	46 18/20	53 3/5	60 6/20	38 14/16	67	92 2/16	116 4/16	8'4½	11'2"	13'11½	16'9"	40 2/10	46 18/20	53 3/5	60 6/20	53 3/5	60 6/20	67	73 14/20	67	73 14/20	80 8/20	87 2/20	50 2/8	67	83 6/8	100½	13'11½	16'9"	19'6½	22'4"
67½	27	33 15/20	40 10/20	47 5/20	40 5/10	47 5/20	54	60 15/20	39 3/16	67½	92 13/16	117 2/16	8'5¼	11'3"	14'¾	16'10½	40 5/10	47 5/20	54	60 15/20	54	60 15/20	67½	74 5/20	67½	74 5/20	81	87 15/20	50 5/8	67½	84 3/8	101¼	14'¾	16'10½	19'8¼	22'6"
68	27 4/20	34	40 16/20	47 12/20	40 8/10	47 12/20	54 2/5	61 4/20	39 8/16	68	93 8/16	118	8'6"	11'4"	14'2"	17'	40 8/10	47 12/20	54 2/5	61 4/20	54 2/5	61 4/20	68	74 16/20	68	74 16/20	81 12/20	88 8/20	51	68	85	102	14'2"	17'	19'10"	22'8"
68½	27 8/20	34 5/20	41 2/20	47 19/20	41 1/10	47 19/20	54 4/5	61 13/20	39 13/16	68½	94 3/16	118 14/16	8'6¾	11'5"	14'3¼	17'1½	41 1/10	47 19/20	54 4/5	61 13/20	54 4/5	61 13/20	68½	75 7/20	68½	75 7/20	82 4/20	89 1/20	51 3/8	68½	85 5/8	102¾	14'3¼	17'1½	19'11¾	22'10"
69	27 12/20	34 10/20	41 8/20	48 6/20	41 4/10	48 6/20	55 1/5	62 2/20	40 2/16	69	94 14/16	119 12/16	8'7½	11'6"	14'4½	17'3"	41 4/10	48 6/20	55 1/5	62 2/20	55 1/5	62 2/20	69	75 18/20	69	75 18/20	82 16/20	89 14/20	51 6/8	69	86 2/8	103½	14'4½	17'3"	20'1½	23'
69½	27 16/20	34 15/20	41 14/20	48 13/20	41 7/10	48 13/20	55 3/5	62 11/20	40 7/16	69½	95 9/16	120 10/16	8'8¼	11'7"	14'5¾	17'4½	41 7/10	48 13/20	55 3/5	62 11/20	55 3/5	62 11/20	69½	76 9/20	69½	76 9/20	83 8/20	90 7/20	52 1/8	69½	86 7/8	104¼	14'5¾	17'4½	20'3¼	23'2"
70	28	35	42	49	42	49	56	63	40 12/16	70	96 4/16	121 8/16	8'9"	11'8"	14'7"	17'6"	42	49	56	63	56	63	70	77	70	77	84	91	52 4/8	70	87 4/8	105	14'7"	17'6"	20'5"	23'4"
70½	28 4/20	35 5/20	42 6/20	49 7/20	42 3/10	49 7/20	56 2/5	63 9/20	41 1/16	70½	96 15/16	122 6/16	8'9¾	11'9"	14'8¼	17'7½	42 3/10	49 7/20	56 2/5	63 9/20	56 2/5	63 9/20	70½	77 11/20	70½	77 11/20	84 12/20	91 13/20	52 7/8	70½	88 1/8	105¾	14'8¼	17'7½	20'6¾	23'6"
71	28 8/20	35 10/20	42 12/20	49 14/20	42 6/10	49 14/20	56 4/5	63 18/20	41 6/16	71	97 10/16	123 4/16	8'10½	11'10"	14'9½	17'9"	42 6/10	49 14/20	56 4/5	63 18/20	56 4/5	63 18/20	71	78 2/20	71	78 2/20	85 4/20	92 6/20	53 2/8	71	88 6/8	106½	14'9½	17'9"	20'8½	23'8"
71½	28 12/20	35 15/20	42 18/20	50 1/20	42 9/10	50 1/20	57 1/5	64 7/20	41 11/16	71½	98 5/16	124 2/16	8'11¼	11'11"	14'10¾	17'10½	42 9/10	50 1/20	57 1/5	64 7/20	57 1/5	64 7/20	71½	78 13/20	71½	78 13/20	85 16/20	92 19/20	53 5/8	71½	89 3/8	107¼	14'10¾	17'10½	20'10¼	23'10"
72	28 16/20	36	43 4/20	50 8/20	43 2/10	50 8/20	57 3/5	64 16/20	42	72	99	125	9'	12'	15'	18	43 2/10	50 8/20	57 3/5	64 16/20	57 3/5	64 16/20	72	79 4/20	72	79 4/20	86 8/20	93 11/20	54	72	90	108	15'	18'	21'	24'
72½	29	36 5/20	43 10/20	50 15/20	43 5/10	50 15/20	58	65 5/20	42 5/16	72½	99 11/16	125 14/16	9'¾	12'1"	15'1¼	18'1½	43 5/10	50 15/20	58	65 5/20	58	65 5/20	72½	79 15/20	72½	79 15/20	87	94 5/20	54 3/8	72½	90 5/8	108¾	15'1¼	18'1½	21'1¾	24'2"