

V. Schettlers
Turnschule für Knaben.

Erster Teil.

Stufe I—III: Bestimmt für die drei ersten Turnjahre.

(Mit 109 in den Text gedruckten Holzschnitten.)

3. Auflage,
umgearbeitet, vermehrt und mit 72 Lehrbeispielen versehen
von M. Bettler in Chemnitz.

Leipzig,
R. Voigtländer's Verlag.

1895.

V7 180702
XX 00 223547

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053179

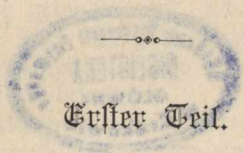
39188



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

V. Schettlers

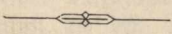
Turnschule für Knaben.



Erster Teil.

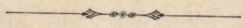
Stufe I—III: Bestimmt für die drei ersten Turnjahre.

(Mit 109 in den Text gedruckten Holzschnitten.)



3. Auflage,

umgearbeitet, vermehrt und mit 72 Lehrbeispielen versehen
von **M. Bettler** in Chemnitz.



Leipzig,
A. Voigtländer's Verlag.

1895.



462.

9

[37.016; 796]-055.15 (430) 1187

Vorwort zur dritten Auflage.

Die Turnschule für Knaben meines allzu früh verstorbenen Freundes, des Seminarlehrers D. Schettler in Auerbach, erschien in erster Auflage im Jahre 1875, in zweiter nur 5 Jahre später, 1880. Auch sie ist nunmehr völlig vergriffen. Dieser Umstand, sowie die fortdauernde Nachfrage ist ein deutlicher Beweis dafür, daß genanntes Werk viele Freunde gefunden und sich für den praktischen Gebrauch bewährt hat. Deshalb wurde ich vom Verleger und von der hinterlassenen Witwe des Verfassers gebeten, eine dritte Auflage zu besorgen.

Diese, jetzt vorliegende, unterscheidet sich von ihren beiden Vorgängerinnen hauptsächlich durch zwei umfangreiche Einschaltungen: In einer längeren Einleitung werden die hauptsächlichsten Grundsätze und Regeln, nach welchen ein planmäßiger, zielbewußter Turnunterricht zu erteilen ist, dargelegt und sodann wird in 72 Lehrbeispielen deren Anwendung praktisch gezeigt. In einer Turnschule müssen sich meines Dafürhaltens im Anschluß an den dargebotenen Lehrstoff methodisch-theoretische Auseinandersetzungen und praktische Anleitungen gegenseitig ergänzen. Nur auf diese Weise kann Anfängern auf diesem Gebiete mit Sicherheit der Weg gezeigt werden, den sie zu gehen haben, wenn sie bald mit Erfolg Unterricht erteilen wollen.

Eine fünfundzwanzigjährige Erfahrung als Leiter des umfangreichen städtischen Schulturnens in Chemnitz, in welcher Eigenschaft ich alljährlich eine größere oder geringere Zahl Lehrer in die Turnlehrerthätigkeit einzuführen habe, hat mir jene Anschauung als eine sicher zum Ziele führende ausreifen lassen. Daß ich daher bei der vorliegenden Bearbeitung der Schettlerschen Turnschule für Knaben meine Wahrnehmungen in ihrem vollen Umfange zur Verwertung habe gelangen lassen, bedarf wohl nicht erst einer besondern Beteuerung.

Der von Schettler auf die drei ersten Turnjahre verteilte Turnstoff hat, obschon hie und da Kürzungen, andererseits auch mehr oder weniger umfangreiche Zusätze sich nötig

erwiesen, in seinen Hauptzügen verhältnismäßig wenig Abänderungen erfahren. Vor allem ging mein Bestreben dahin, den vorhandenen Stoff mit den Forderungen einer fortgeschrittenen turnmethodischen Erkenntnis, insbesondere mit den Lehrzielen der Chemnitzer Volksschulen, die auf Grund gemachter Erfahrungen schon wiederholt eingehende Bearbeitung gefunden haben, in Übereinstimmung zu bringen. Dabei ließ ich jedoch die Schettler'sche, sehr ins Einzelne gehende Auseinanderlegung des Lehrstoffes meist unberührt, weil ich weiß, wie schwer es oft Anfängern fällt, aus allgemeinen Stoffangaben die einzelnen Übungsfälle herauszufinden. Hinwiederum sehe ich mich gedrungen, hier auszusprechen, daß es ganz falsch sein würde, die Übungen, wie sie die Turnschule darbietet, im Unterrichte der Reihe nach vornehmen zu wollen.

Bekanntlich sind in den verschiedenen Turneinrichtungen die vorhandenen Geräte sehr selten die gleichen, hier sind deren mehr, dort weniger, ebenso ist die dem Turnunterrichte zur Verfügung gestellte Zeit noch sehr verschieden bemessen, daher hat eine Turnschule sich auf alle Fälle einzurichten und keineswegs den Stoff auf ein geringes Maß zu beschränken. Dies ist auch im vorliegenden Werke der Fall. Mit dem gebotenen Stoffe ist daher eine den örtlichen Verhältnissen angepasste Auswahl vorzunehmen. Hin und wieder sind auch schon im Texte über den größeren oder geringeren Wert der Übungen besondere Bemerkungen eingestreut, die in solchen Fällen der Beachtung wert sein dürften.

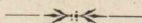
Die früher vorhandenen Abbildungen, obschon einige als etwas mangelhaft gelten müssen, sind alle beibehalten worden, nur wenige neue, die nach photographischen Aufnahmen angefertigt wurden, sind hinzu gekommen.

Mit dem aufrichtigsten Wunsche, daß es dieser Turnschule auch in ihrer neuen Gestalt vergönnt sein möge, dem denkgerechten, schnell zum Ziele führenden Turnunterrichte größere Verbreitung zu verschaffen und neue Freunde in großer Zahl zu erwerben, entlasse ich dieselbe zum Wandergange in die weite Welt.

Chemnitz, den 12. September 1894.

M. Bettler.

Inhalt.



Vorwort.	Seite
Verzeichnis turnerischer Ausdrücke.	
Einleitung	1—20

Erstes Turnjahr. (9. Lebensjahr.)

Ordnungsübungen	21—34
Freiübungen I im Stehen	35—47
II im Gehen, Laufen und Hüpfen	47—56
III im Springen	56—58
IV im Drehen	58—60
Lehrbeispiel I—XIX	61—74
Gerätübungen:	75—78
Langes Schwungseil	78—82
Freispringen	82—84
Sturmspringen	84—86
Schwebebaum	86—89
Reck	89—97
Lehrbeispiel XX	92
Lehrbeispiel XXI	96
Wagerechte Leiter	97—98
Lehrbeispiel XXII	98
Schräge Leiter	98—101
Lehrbeispiel XXIII	99
Lehrbeispiel XXIV	100
Senkrechte Stangen	101—104
Lehrbeispiel XXV	103
Spiele	104
Anhang: Schräge Stangen	105—106

Zweites Turnjahr. (10. Lebensjahr.)

Ordnungsübungen	107—118
Freiübungen I im Stehen	118—123
II im Gehen, Laufen und Hüpfen	123—129
III im Springen	129—130
IV im Drehen	130—132
Lehrbeispiel XXVI—XXXIX	133—143

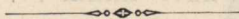
VI

	Seite
Stabübungen	143—149
Lehrbeispiel XL—XLV	146—149
Hantelübungen	149
Gerätübungen	150
Langes Schwungseil	150—152
Freispringen	152
Sturmspringen	153
Schwebebaum	154—156
Reck	156—159
Wagerechte Leiter	159—160
Schräge Leiter	160—162
Senkrechte Stangen	162—163
Rundlauf	163—166
Bock	166—168
Lehrbeispiel XLVI	167
Spiele	168
Anhang: Schräge Stangen	169

Drittes Turnjahr.

(11. Lebensjahr.)

Ordnungsübungen	170—192
Freiübungen I im Stehen	193—197
II im Gehen, Laufen und Hüpfen	197—201
III im Springen	201—203
IV im Drehen	203—206
Lehrbeispiel XLVII—LVIII	206—215
Stabübungen	216—220
Lehrbeispiel LIX—LXIV	217—220
Hantelübungen	220
Gerätübungen	221
Freispringen	221—223
Sturmspringen	223—224
Schwebebaum	224—226
Reck	226—234
Lehrbeispiel LXV und LXVI	229 u. 233
Wagerechte Leiter	234—235
Lehrbeispiel LXVII und LXVIII	234 u. 235
Schräge Leiter	235—237
Senkrechte Stangen	237—239
Barren	239—244
Lehrbeispiel LXX—LXXII	242 u. 244
Bock	244—245
Rundlauf	245—246
Spiele	246
Anhang: Schräge Stangen	247—248



V e r z e i c h n i s

der hauptsächlichsten vorkommenden turnerischen Ausdrücke.

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

	Seite		Seite
Abhurten	229	Flankensäule	33
Absetzen	229	Freiübungen	3
Armdrehen	44	Führung	22
Armheben	194	Fußwippen	38
Armkreisen	42	Galopp hüpfen	128
Armschwingen	44	Gegenzug	29, 109, 189
Armstoßen	43	Gehen einer Acht	191
Armstrecken	46	Geräthübungen	4
Aufgabe	45	Gewöhnlicher Gang	43
Ausbreiten der Arme	9	Gleichzeitiges Kreisen	111
Auslagetritt	122	Grätschsprung	168
	195	Grundstellung	35
Befehl	16	Gangzucken	228
Beinkreisen	121	Hinterreihen	132
Beinschwingen	40	Hockstand	38
Bogenspreizen	195	Hopsen	128
Canonartig	132	Hüftstütz	45
Dauerlauf	54	Hüpfen	54
Drehen	58	Kammgriff	51
Dreihupf	48	Klassenziele	6
Dreistampf	48	Kletterschluß	102
Dreitritt	48	Kniebeugen	38
Durchhocken	231	Knieen	196
Ellengriff	90, 240	Knieheben	41
Felgausschwung	233	Kniewippen	38
Fersenheben	40	Kreuz	118, 188
Fersenstand	36	Kreuzschritt	51
Flankenreihe	24	Laufen	53
Flankenrotte	31	Liegehang	91
		Liegestütz	98
		Linie	32

	Seite		Seite
Nachstellgang	50	Stirnlinie	33
Nebenreihen	170	Stirnpaar	30
Nest	232	Stirnreihe	21
Öffnen 26, 107,	173	Stirnrotte	33
Ordnungsübungen	4	Stirnsäule	30
Querstüb	240	Streckhang	95
Rad der Paare	111	Sturzhang	232
Reihungen der Reihen	114	Tagebuch	18
Reihungen mit Kreisen	111	Thema	9
Richtung	22	Turnspiel	9
Ringreihe	25	Überheben des Stabes	216
Ristgriff	89	Übersteigen	146
Rotte	31	Umbildung der Reihen	182
Rumpfbiegen	41	Umkreisen	110
Rumpfdrehen	42	Umkreisen in den Reihen	186
Rumpfkreisen	122	Umreihen	181
Säule	31	Umzug	28
Schlaggang	50	Unterarmhang	228
Schlingeln	29	Unterarmheben	45
Schleife	191	Unterarmschlagen	46
Schottischgehen	126	Unterbeinkreisen	121
Schottischhüpfen	200	Unterwinden	217
Schrägmarsch	206	Verschänken der Arme	122
Schrägzug	109	Viereck 60,	117
Schrittstellungen	36	Vorreihen	172
Schritzwirbeln	203	Walzdrehen	59
Schulschritt	52	Walzergehen	127
Schwebegehen	87	Wanderklettern	239
Schwenken	177	Wettlauf	54
Seithang	95	Widergleich	132
Senkhalte	36	Wiegegehen	197
Sohlenstand	36	Windungen 27, 108,	188
Spannhang	157	Winkelzug 30,	175
Spannkletterschluß	103	Zehengang	50
Speichgriff 93,	240	Zehenstand	36
Spreizen	40	Zensur	77
Springen mit Fuß= u. Knie= wippen	57	Zusammenfassung	14
Staffel	174	Zwiegriff	90
Stellungswechsel	113		

Druckfehler.

Bei Abb. 14 S. 33 muß es unten heißen Rotte, nicht Reihe.

Einleitung.

Unsere Knaben treten nicht ganz ungeübt in turnerischen Bewegungen, namentlich wenn sie die Vorjahre mit ihresgleichen im fröhlichen Kinderspiele verbracht haben, zum Turnunterrichte heran. In vielen Fällen besteht das Neue der Übung nur darin, daß die Bewegungen, die früher meist unbewußt im freien Bewegungsspiele oder beim sonstigen Rühren und Regen zur Darstellung gelangten, im Turnunterrichte auf einen gegebenen Befehl hin als bewußte klare Thätigkeit in einer bestimmten Zeit zur genauen Ausführung kommen sollen. Für die methodische Behandlung des Turnstoffes ist diese Thatsache von wesentlichem Belang, weil damit unbestreitbar feststeht, daß die Gelegenheit zur Anknüpfung an Bekanntes und Geübtes vielfach vorhanden ist. Damit ist zugleich die Möglichkeit gegeben, wie in anderen Unterrichtsgegenständen auch beim Turnen nach dem bewährten, erfolgreichen pädagogischen Grundsatz „vom Bekannten zum Unbekannten, vom Geübten zum Ungeübten, vom Einfachen zum Zusammengesetzten“ zu unterrichten. Bei diesem angedeuteten Lehrverfahren weckt bekanntlich im Unterrichte wissenschaftlicher Fächer eine Anschauung die andere, ein Begriff bereitet den andern vor, eine Schlußfolgerung stützt sich auf die andere, kurz, es bildet sich eine ganze Reihe, eine eng gegliederte Kette seelischer Gebilde, wodurch es möglich wird, das Neue bequem zu erfassen, das bisher Unbekannte in überzeugender Weise sich leicht zu eigen zu machen. Wohl liegen bei technischen Lehrfächern und vor allem beim Turnen die Verhältnisse vielfach anders. Sind doch alle turnerischen

Bewegungen in erster Linie auf Erregungen im motorischen Nerven- und Gehirngebiet zurückzuführen, weniger auf solche, die der sensitiven Seite des Organes unseres Geistes angehören. Andererseits werden die Willensakte, die die erwähnten Bewegungen zu veranlassen haben, lediglich von der größeren oder geringeren Klarheit in der Herbeiziehung des erforderlichen Bewegungsapparates bestimmt, vorausgesetzt, daß die vorhandenen Körperkräfte für den gegebenen Fall auch genügend sind. Hinlänglich bekannt ist, daß oft ausgeführte, geläufig gewordene Bewegungen, selbst wenn sie zusammengesetzter Art sind, jederzeit mit Sicherheit dargestellt werden; dagegen je weniger gekannt, je ungewöhnlicher und zusammengesetzter dieselben sind, um so unsicherer und ungenauer gelangen sie zur Ausführung. Meist werden dann notwendige Muskelgruppen entweder ganz vergessen oder in ungenügender Weise herangezogen, dafür aber andere mit in Thätigkeit versetzt, um die es sich gar nicht handeln kann. In solchen Fällen kann nur mehr oder weniger langes Üben zur richtigen Darstellung des Gewollten führen. Mit andern Worten heißt dies, wenn der Wille durch genügende Versuche endlich Klarheit darüber erlangt hat, welche Muskeln für die fragliche Bewegung heranzuziehen sind und in welcher Weise dieselben zusammen zu greifen haben, dann erst ist ihre richtige Ausführung möglich.

Das Gebiet der Bewegungen ist ein ungemein großes und vielseitiges. Je nachdem ihre Darstellung den Körper in mehr oder weniger ähnlicher bez. gleicher Weise in Thätigkeit versetzt, kennzeichnet sich ihre Verwandtschaft, Ähnlichkeit und Gleichartigkeit untereinander. Es ist leicht einzusehen, daß in dem aufsteigenden Grade, in welchem dies zum Ausdruck gelangt, auch mehr und mehr die Unterschiede in der Handhabung des Bewegungsapparates durch den Willen in Wegfall kommen. Je mehr daher die Gleichartigkeit der Übungen untereinander zunimmt, desto ähnlicher und übereinstimmender gestaltet sich die berührte Bethätigung des Willens. Beginnt daher der Turnunterricht mit einer hinlänglich bekannten, vom Willen klar erfaßten Übung und werden lediglich nach Maßgabe ihrer größeren oder geringeren Ähnlichkeit bez. Gleichartigkeit alle folgenden Übungen in aufsteigender Weise

geordnet, so wird es dem Willen von Fall zu Fall leicht werden, sich der körperlichen Bewegungsanlage mit Klarheit zu bedienen. Daß ein solches Lehrverfahren die Darstellung der Übungen wesentlich begünstigt und schnell zum Ziele führen muß, bedarf kaum eines besonderen Beweises. Andererseits ist nicht in Abrede zu stellen, daß dieses Verfahren, indem es die Schüler vor vielen, nutzlosen und daher lästigen und unerfreulichen Versuchen bewahrt, die Freude derselben am Turnen erhöht, weil hierbei so bald und so sichtlich Erfolge zu Tage treten.

Nicht selten zeigen sich turnerische Übungen als eine Zusammengehörigkeit einer ganzen Anzahl von Bewegungen, die entweder gleichzeitig oder doch in enger Aufeinanderfolge auszuführen sind. Sobald anzunehmen ist, daß die sofortige Einübung einer solchen Übung in ihrer Gesamtheit auf Schwierigkeiten stoßen werde, so ist dieselbe in ihre einzelnen Bestandteile zu dem Zwecke aufzulösen, um dieselben im Unterrichte allmählig wieder zu einem Ganzen zusammenzustellen. Natürlich ist auch hierbei das Einfache und Bekannte als Ausgangspunkt zu wählen. Nach und nach wird Teil um Teil hinzugefügt, damit es dem Willen ebenfalls möglich werde, sich leicht in solchen zusammengesetzten Verhältnissen zurecht zu finden.

Der im Turnen zu bewältigende Übungsstoff scheidet sich zunächst in zwei große Klassen, in Bewegungen auf ebener Erde und in solche an Geräten. Erstere umfassen alle die Übungen, die jeder Mensch in Folge der Gelenkigkeit seiner Glieder ohne Gebrauch anderer Mittel auf dem ebenen Erdboden auszuführen vermag. Hierbei werden jedoch alle die Bewegungen als nicht turnersichtig ausgeschieden, die für die Bildung der Kraft und Gewandtheit des Menschen von keinem Belang sind.

Die hier in Frage kommenden Übungen sind durch Adolph Spieß **Freiübungen** genannt worden. Beschränkt sich der Turner hierbei mit Hantel, Stab oder Keule so heißen dieselben alsdann Hantel-, Stab- oder Keulenübungen. Diese Unterscheidung ist insofern ganz am Platze, als der Gebrauch der genannten Handgeräte, besonders soweit es den Stab und die Keule betrifft, eine besondere

zweckgemäße Auswahl unter den Freiübungen voraussetzt und die Handhabung derselben den Übungen ein eigenartiges Gepräge verleiht.

Bei den **Ordnungsübungen** hat der einzelne Turner in Stellung und Bewegung in ein Abhängigkeitsverhältnis zu andern Turnern zu treten. Infolgedessen hat sich sein Verhalten mit dem der übrigen in Übereinstimmung zu setzen, hat er sich als Glied eines größeren Ganzen innerhalb einer bestimmten Ordnung aufzustellen und fortzubewegen.

Benutzt der Turner zu seiner Ausbildung besonders hierzu eingerichtete Geräte, so treibt er **Geräteübungen**. Die Thätigkeit kann sich hier zeigen als Hängen, Stemma oder Stützen, Springen und Schweben d. h. Gleichgewicht halten und demgemäß spricht man auch von Hang-, Stütz-, Sprung- und Schwebegeräten. Jedoch ist eine scharfe Scheidung derselben nach den angegebenen Richtungen hin nicht immer thunlich, weil die meisten verschieden geartetes Thätigsein ermöglichen.

Wohl ist der Turnlehrer in der angenehmen Lage, bei seinen Zöglingen eine gewisse Vorbildung vorauszusetzen, aber trotzdem muß als unerlässlich hingestellt werden, daß bei Beginn des Turnunterrichts mit Knaben im 9. Jahre den einfachsten und leichtesten Freiübungen, den sogenannten Elementarbewegungen, die sich lediglich aus der Anlage der Gelenke des Körpers ergeben, eingehende Aufmerksamkeit zu schenken ist. Einmal verlangt dies die zu erstrebende Gleichmäßigkeit in der körperlichen Ausbildung; denn in dem Maße, in welchem die Erziehung der Kinder in den verschiedenen Familien vor der Turnzeit verschieden ist, zeigen sich auch die Knaben ganz verschieden anstellig im Turnen. Weiter bereitet es Knaben im erwähnten Alter mancherlei Schwierigkeiten, gehörte Befehle sofort in turnerisches Thun umzusetzen. Dieser Umstand erheischt ebenfalls, daß mit dem Bekanntesten und Leichtesten der Anfang zu machen ist. Sodann ist bei solchem Kindesalter in den meisten Fällen die Körperhaltung auch bei den einfachsten Bewegungen selten eine ganz richtige. So fällt z. B. das völlige Strecken der Gelenke, wie es der Turnunterricht erheischt, in der Regel den Anfängern im Turnen sehr schwer. Alle diese Gründe

weisen zwingend darauf hin, daß die Elementarbewegungen als Ausgangspunkt im Turnunterricht zu wählen sind. Damit ist jedoch nicht gesagt, daß alle diese Übungen in Frage kommen, vielmehr kann es sich nur, wie schon bemerkt wurde, um solche handeln, die für die Ausbildung des Körpers von Wesenheit sind.

Hierbei ist aber hervorzuheben, daß ein Turnbetrieb, der sich lediglich die Darstellung solcher Elementarbewegungen zum Ziele stellte, bald ein mechanisches, geistloses Thun seitens der Schüler herbeiführen würde, bei welchem alles höhere Interesse am Unterrichte ab stumpfen und verloren gehen müßte. Solches Interesse aber zu erhalten, muß das eifrigste Bestreben jedes Turnlehrers sein. Denn ohne dasselbe ist keine erfreuliche Entfaltung, kein zufriedenstellendes Gedeihen des Turnunterrichts zu erhoffen. Solchem gedankenlosen Thun begegnet man am ehesten und leichtesten durch Verbindung, durch Zusammensetzung der Übungen. Dies kann durch Aneinanderreihen, durch gleichzeitige Ausführung oder auch durch beides zugleich geschehen. Was im gegebenen Falle das Wichtigste ist, ist durch die Fassungskraft der Schüler bedingt. Es unterliegt keinem Zweifel, daß das Aneinanderreihen bei Zusammensetzung von Übungen die leichteste Form ist und deshalb ist sie auch für die unterste Turnstufe die entsprechendste. In den folgenden Lehrbeispielen wird daher auch zunächst diese Art der Verbindung berücksichtigt. Erst bei einer gewissen turnerischen Schulung kann von einer gleichzeitigen Ausführung verschiedener Bewegungen die Rede sein.

Jede Bewegung setzt ein gewisses Maß körperlicher Kraft voraus und deshalb ist im Turnunterrichte in erster Linie mit zu erwägen, ob diese oder jene Übung auch den vorhandenen Kräften der Schüler entspricht. Diese Forderung tritt um so dringender hervor, sobald es sich beim Turnen nicht um einzelne, sondern um ganze, nach ihrem aufsteigenden Lebensalter geordnete Abteilungen handelt. Daher ist man sehr bald nach Einführung des Schulturnunterrichts bestrebt gewesen, den verschiedenartigen, reichgegliederten Turnstoff gemäß seiner Schwierigkeit auf die verschiedenen Altersstufen zu verteilen. Dies schließt jedoch in keiner Weise aus,

daß in späteren Klassen auf frühere Übungen wieder zurückzukommen ist; denn auch für das Turnen gilt in vollem Maße das alte bewährte Wort: „repetitio est mater studiorum“, und dieserhalb heißt es im Chemnitzer Lehrplane: „Die Übungen der vorhergehenden Klassen sind in neuen Verbindungen zu wiederholen“. Mit der Aufstellung von Klassenzielen wird zugleich auch dem völlig berechtigten Verlangen der Schüler, auf jeder Stufe Abwechslung zu haben und entsprechend Neues zu finden, Rechnung getragen.

Bekanntlich sind die körperlichen Anlagen, Fähigkeiten und Kräfte bei den Schülern einer Klasse sehr verschieden. Gleichwohl ist auch im Turnunterricht wie bei andern Unterrichtsfächern darnach zu streben, daß nach einer bestimmten Zeit eine gewisse Gleichheit und Übereinstimmung in der körperlichen Ausbildung zur Geltung kommt. Dies ist nur möglich, wenn bei Aufstellung des Klassenziels weniger Rücksicht auf die körperlich geübtesten Schüler genommen und gleichzeitig nicht wegen einiger Schwächlinge dasselbe allzusehr herabgemindert wird, sondern vor allem die durchschnittliche Leistungsfähigkeit als Maßstab dient. Einerseits hat die Erfahrung gelehrt, daß in der Regel die größte Anzahl der Schüler einer Klasse von mittlerer, dem Lebensalter entsprechenden körperlichen Durchschnittsleistung ist. Andererseits kommen bei solchen Klassenzielen die körperlich Bevorzugten nicht zu kurz, indem sie bei jeder Übung in der Art und Weise der Darstellung derselben ihre Überlegenheit zeigen können, aus welchem Thun ihnen ein ihren Kräften entsprechender Nutzen gleichfalls erwächst. Ferner werden die körperlich Schwachen nicht abgeschreckt, da ihnen die Möglichkeit gegeben ist, bei Fleiß und Ausdauer das Ziel zu erreichen oder doch demselben nahe zu kommen. Endlich ist für alle die Möglichkeit gegeben, daß der Lehrer seinen Unterricht gründlich gestalten kann, weil er die Zeit hat, auf das Geübte, vor allem aber auf das noch Unsichere und Unfertige wiederholt zurückzukommen, besteht doch der Lehrstoff im Turnen aus lauter Übungen, deren Erlernung das Wiederholen als etwas Selbstverständliches in sich schließt.

Bei Feststellung von Klassenzielen ist bei einem Unterrichte, der wie der Turnunterricht direkt auf die äußere

Erscheinung wirkt, die Berücksichtigung des Charakteristischen von großer Wichtigkeit. Bei körperlichen Übungen kann aber eine Berücksichtigung des Charakteristischen nur bedeuten: die gewählten Übungen müssen für die Zöglinge auch angemessen erscheinen. Wenn nun auch die verschiedenen Lebensalter der Zöglinge manche charakteristische Erscheinungen mit sich bringen, die im Turnunterrichte wohl einer Beachtung wert sind, so dürften dieselben sich jedoch wohl kaum mit den charakteristischen Eigentümlichkeiten messen können, die dem verschiedenen Geschlechte der Zöglinge entquellen. Es kann hier nicht der Ort sein, die großen und mannigfaltigen Unterschiede des Geschlechts besonders namhaft zu machen, aber nicht unberührt kann bleiben, daß dieselben im Turnunterrichte in vollem Maße Berücksichtigung finden müssen, wenn anders derselbe dem so wichtigen pädagogischen Grundsätze, daß ein gediegener Unterricht zu individualisiren hat, gerecht werden will. Deshalb ist dem Knaben im Turnen nur das zu geben, was ihm paßt. Dies gilt zunächst voll und ganz für die Auswahl des Lehrstoffes und sodann auch für die Betriebsweise.

Beim Knaben gefällt ein gewandtes und kräftiges, ein straffes und bestimmtes, ein furchtloses und sicheres Auftreten. Daher entsprechen dem Charakter des Knabenturnens auch kurze und kräftige, ruck- und stoßweise, rüstige und mutvolle, anstrengende und schweißtreibende Bewegungen. Alles schlaffe und schlappe Regen, alles matte und schwächliche Bewegen, alles dehnende und lehrende Gebahren, alles schläfrige und träge Wesen, alles tändelnde und tänzelnde Treiben hat somit den Knabenturnplätzen fern zu bleiben.

Das Straffe, das Gestreckte ist ein Ausfluß, ein Zeichen der Kraft, deshalb erwartet man es in der Erscheinung des Knaben, des Jünglings und des Mannes, und somit ist hier straffe, gestreckte Haltung in Gang und Stand, bei Hang und Stütz, bei Schwung und Sprung eine Bedingung der Schönheit. Bis in das scheinbar Kleinste läßt sich dies verfolgen; so z. B. gefällt das Gehen nicht, bei welchem die Füße nicht auswärts gehalten werden, nicht der Niedersprung, bei welchem sich der Kopf gegen die Brust herabsenkt oder der

Oberkörper vorneigt, nicht der Sitz, bei welchem die Kniee nicht völlig durchgedrückt sind u. dergl. m.

Es ist nicht leicht, für jede Klasse das richtige Maß bei Aufstellung von Klassenzielen zu treffen, namentlich für Anfänger im Unterrichten, da nur jahrelange Prüfung das Zutreffende ausfindig machen kann. Trotzdem werden dann immer wieder weitere und reifere Erfahrungen andere Maßnahmen herbeiführen. Den Klassenzielen in dieser Turnschule liegen zunächst die Schettler'schen Aufzeichnungen zu Grunde. Dieselben haben jedoch durch die in Chemnitz mit seinem reichgegliederten Schulwesen vom Bearbeiter der gegenwärtigen Auflage gemachten Erfahrungen mancherlei Abänderungen und Berichtigungen gefunden.

Bei diesen so entstandenen Klassenzielen ist angenommen worden, daß jede Klasse wöchentlich zwei Turnstunden erhält und daß für das Gemeinturnen an Geräten auch die erforderliche, der Schülerzahl entsprechende Stückzahl derselben vorhanden ist.

Gemäß den aufgestellten Klassenzielen hat sich der Lehrer im allgemeinen einen Plan darüber zu entwerfen, wie der gegebene Stoff auf das ganze Jahr zu verteilen ist. Hierbei ist zu berücksichtigen, daß in den Unterklassen den Frei- und Ordnungsübungen verhältnismäßig die meiste Zeit zuzuweisen ist; denn erst muß der Knabe auf ebener Erde sich entsprechend richtig regen und bewegen können, bevor das Geräteturnen in den Vordergrund treten kann. Gleichzeitig sei weiter hervorgehoben, daß jederzeit die Freiübungen als der bei weitem wertvollere Stoff den Vorzug vor den Ordnungsübungen verdienen und daher auch im Unterrichte bezüglich der Zeit entsprechende Berücksichtigung finden müssen. Den Ordnungsübungen ist nur insoweit ein Platz im Unterrichte anzuweisen, als sie geeignet sind, den Sinn für Ordnung bei den Schülern zu beleben und zu bilden, ein bequemes Mittel abzugeben, entsprechende Aufstellungen für Freiübungen zu erhalten, einen vollkommenen Wechsel nach anstrengenden Übungen herbeizuführen. Dagegen muß es als ein Mißbrauch der Turnzeit gelten, wenn die Ordnungsübungen dazu verwendet werden, um viele zierliche, wohlverschlungene Figuren bei Hin- und Hermärschen, Um- und Durchzügen, Schwenkungen

und Reihungen in die Erscheinung treten zu lassen. Der Turnunterricht soll anstrengen; thut er es nicht, so taugt er nichts.

Weiterhin ist bei dem erwähnten Plane auch auf die entsprechende Benutzung der Geräte Rücksicht zu nehmen, wobei nicht vergessen werden darf, daß für jede Klasse eine Reihenfolge der Geräte aufzustellen ist, bei welcher die Geräte, die für das betreffende Alter besonders von Wert sind, mindestens eine doppelte Berücksichtigung zu finden haben. Den nachstehenden Gerätübungen habe ich mit wenig Abweichung die Gerätefolge vorausgestellt, die im Lehrplan der hiesigen Bezirksschulen Annahme gefunden hat.

Endlich ist auch bei dem in Frage stehenden Plane dem Turnspiele die verdiente Beachtung zu schenken. Wo möglich ist in jeder Stunde so viel Zeit zu erübrigen, daß auch ein Spiel vorgenommen werden kann. Sollte dies nicht angängig sein, so ist demselben mindestens in jedem Monate einmal eine volle Stunde einzuräumen; denn das Jugendspiel ist ein wertvoller, durch keine anderen Übungen zu ersetzender wesentlicher Bestandteil des Turnunterrichts. Wohl gibt es Spiele genug, die auch in der Turnhalle vorgenommen werden können, doch ist auf alle Fälle der Turnplatz der Halle vorzuziehen. Daher gelten im Chemnitzer Lehrplane folgende Bestimmungen: „Im Sommerhalbjahre ist das Spiel mehr als das Gerätturnen zu pflegen. Die Turnübungen, insbesondere die Spiele, sind so oft als möglich auf den Turnplatz zu verlegen.“ Für jede Klasse sind entsprechende Spiele auszuwählen. Hierbei ist den im Orte heimischen Spielen der Vorrang zu geben, indem für sie das rechte Verständnis schon vorhanden ist. Lieblingsspiele lasse man auf besonderen Wunsch der Schüler häufiger wiederkehren. Die Spielfreude wird nur erhöht, wenn solche billige und berechtigte Wünsche Berücksichtigung finden. Auch nehme man bei Ansetzung der einzelnen Spiele Rücksicht auf die Witterung und die Jahreszeit. Weitere Auskunft gibt mein Werk „Die Bewegungsspiele. Ihr Wesen, ihre Geschichte und ihr Betrieb.“ Wien 1893.“

Für jede Turnstunde hat sich nun weiter der Turnlehrer aus dem geltenden Lehrstoffe eine Aufgabe, ein Thema für die Freiübungen und für das Gerätturnen zu

stellen. Eine solche Aufgabe bildet für den Unterricht die Richtschnur, die den Lehrer vor Abschweifungen und Verirrungen schützt und ihn jeweilig nötigt, sich innerhalb eines gewissen Kreises zu bewegen, Ähnliches, Verwandtes und Gleichartiges zu einer einheitlichen Übungsfolge zu verweben. Daß hierbei die Anordnung nach den aufsteigenden Schwierigkeitsverhältnissen der einzelnen Übungen untereinander zu geschehen hat, versteht sich von selbst. Die hier angedeutete Bearbeitung einer turnerischen Aufgabe erinnert sehr an die thematische Durchführung eines gestellten musikalischen Motivs, wobei bekanntlich mit demselben Verstellungen, Abänderungen und Umgestaltungen (Variationen) vorgenommen werden. Bei Durchführung einer turnerischen Aufgabe (Thema) aber kann in Frage kommen:

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

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

3. Gleichzeitige Veränderung in der Richtung der Thätigkeit oder der Zeit nach verschiedener Anfang in der Aufeinanderfolge der Übungsteile seitens der Darstellenden. Dies führt zu widergleichen oder canonartigen Übungen.

4. Veränderung in der Zeitdauer der Übungen; z. B. kann eine Übung, die im $\frac{2}{4}$ Takt vorgeführt wurde, im $\frac{1}{4}$ Takt oder mit einer gewissen Dauerhalte dargestellt werden.

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

6. Veränderung in dem Verhältnis zum Mitturner oder zum Gerät; z. B. können bei einer Übung die Turnenden vor- oder hintergereicht, einander zu- oder abgekehrt sein, oder es kann der Sitz, der Übersprung ohne und mit Drehungen, der Hang vor- oder rücklings ausgeführt werden.

Dies sind die hauptsächlichsten Veränderungsmöglichkeiten. An der Hand derselben lassen sich Übungsfolgen schaffen, welche die erste Bedingung einer Kunstgestaltung nach jeder Hinsicht erfüllen. Die Einheit wird durch eine Übung oder eine Übungsverbindung, die als Motiv oder als Thema dient, gewahrt, und die Veränderungen und Umgestaltungen geben die erforderliche Mannigfaltigkeit. (Weiteres und Ausführlicheres befindet sich in der Methodik des Turnunterrichts von M. Zettler. Berlin 1881. II. Aufl.)

Die aus verwandten Übungen entstandenen Übungsfolgen setzen immer hauptsächlich dieselben Muskeln in Thätigkeit. Beim Geräturnen ist dies jedoch von keinem Belang, da hierbei immer, auch beim flottesten Betriebe, nach jeder Übung eine größere oder geringere Erholungspause eintritt. Andere Verhältnisse walten jedoch beim Turnen der Freiübungen ob. Es wird sich dabei in kurzer Zeit, sobald die einzelnen Übungen einander ohne Unterbrechung folgen, eine Abspannung der unaufhörlich thätigen Muskeln kundgeben, welcher bald eine völlige Ermattung folgen dürfte. Solchen Möglichkeiten ist aber von vornherein auf alle Fälle zu begegnen. Man kann dem besagten Übelstande einfach dadurch aus dem Wege gehen, daß man nach jeder einzelnen Übung eine entsprechende Erholungspause eintreten läßt. Eine derartige Maßnahme ist aber nicht empfehlenswert, da nur zu bald die Zwischenzeit den Schülern zu mancherlei Unfug Veranlassung geben dürfte, auch würde dadurch, und das ist die Hauptsache, zuviel der kostbaren Zeit verschwendet und der ganze Betrieb ziemlich langweilig werden. Man hat daher seine Zuflucht zur gleichzeitigen Durchführung von zwei verschiedenen Übungsfolgen zu nehmen und zwar so, daß jeder Übung der ersten Gruppe eine Übung der zweiten folgt. Bei der Auswahl des Übungsstoffes zu zwei sich nebeneinander entwickelnden Gruppen ist natürlich darauf zu sehen, daß die Muskelthätigkeiten sich gegenseitig soviel wie möglich ausschließen. Auf diese Weise entgeht man beregten Übelständen, und gleichzeitig wird es möglich, in kurzer Zeit eine größere Anzahl Freiübungen vorzunehmen. (Vergl. M. Zettler, Methodik des Turnunterrichts. S. 181.)

In den nachstehenden Lehrbeispielen von Frei- und

Ordnungsübungen sind die erwähnten Verhältnisse berücksichtigt worden. Immer je zwei und zwei aufeinanderfolgende Beispiele, deren Zusammengehörigkeit mit a und b angedeutet ist, bilden den Stoff für eine Turnstunde. Aus diesem Grunde sind auch die Durchführungen der Aufgaben nicht allzuweit ausgesponnen. Sollte in dem einen Falle zu viel Stoff geboten sein, so wird es wohl keinem Lehrer schwer fallen, zu finden, wo er abbrechen kann, und im andern Falle dürfte eine nochmalige Wiederholung dieser oder jener Übung, die nicht so ganz nach Wunsch ging, die Lücke bald ausfüllen, wenn man nicht vorzieht, durch eigene Komposition den angefangenen Faden weiterzuspinnen.

Wiederholt ist mit Absicht ein und dieselbe Übung zur Durchführung gestellt worden, um zu zeigen, wie verschieden ein und dieselbe Aufgabe aufgefaßt und durchgeführt werden kann.

Alle Freiübungen sind zunächst auf Zuruf auszuführen, d. h. nachdem der erste Teil der Übung zur Darstellung gelangt ist, tritt eine Pause ein, in welcher sich der Lehrer zu überzeugen hat, ob die Ausführung eine richtige oder ungenügende ist. Erinnerung und Tadel, Nachhilfe und Zurechtweisung sind hierbei am Platze. Ein Gleiches geschieht hierauf beim zweiten, sowie bei allen übrigen Teilen der Übung. Ist man durch dieses Verfahren überzeugt worden, daß die Übung von allen erfaßt und genügend ausgeführt wird, so hat deren taktmäßige Ausführung zu geschehen. Dies bedingt jedoch, daß die zusammengestellten Übungsfolgen auch den Regeln der Rhythmik entsprechen. Denn jedes Versehen gegen den Rhythmus wird sich sofort durch unsichere, mangelhafte Ausführung des Verlangten kund geben. Es spricht sich eben hierin die Verletzung des einem jeden innewohnenden rhythmischen Gefühls aus. Beim Turnen haben hauptsächlich folgende rhythmische Regeln zu gelten:

1. Auf den schweren Taktteil sind die Hauptbewegungen zu legen.

2. Man wechsle nicht von Übung zu Übung mit den verschiedenen Taktarten, namentlich nicht mit den sich fernstehenden, wie dem $\frac{3}{4}$ und $\frac{4}{4}$, dem $\frac{2}{4}$ und $\frac{6}{8}$ Takt. In der Regel verwende man in einer Übungszeit nur gleichen Takt.

3. Bei zusammengesetzten Übungen ist es unzulässig, verschiedenen Takt anzuwenden.

4. Bei Übungsfolgen, die sich einem Musikstücke anschließen sollen, wie dies z. B. bei Reigen oft der Fall ist, hat sich die Gliederung der Musik in dem turnerischen Aufbau abzuspiegeln.

5. Die körperliche Ausbildung der Turnenden, die Schwierigkeit, die Größe der Bewegungen bestimmen bei rhythmisch ausgeführten Übungen das Taktmaß. Hier das Richtige zu treffen, ist für richtige Ausführung des Befohlenen von größter Wichtigkeit. Vor allen Dingen hat man ein zu schnelles Taktmaß zu vermeiden; denn jederzeit muß so viel Zeit gewährt werden, als zur korrekten Darstellung der verschiedenen Teile einer Übung gehört. Versieht man es hierbei einmal, so wird in der Regel dieser Fehler sofort bemerkbar. Unsicheres Hin- und Herblicken, heftiges, unstetes Wesen und Ungenauigkeit bei der Darstellung sind deutliche Zeichen eines falsch gewählten Zeitmaßes. Weiteres und Ausführlicheres findet sich in der schon genannten Methodik des Turnunterrichts in Abschnitt IX Über das Verhältnis des Turnens zur Musik. S. 101—117 und ferner daselbst S. 179 u. f.

Sehr bald bildet sich, wenn anders der Turnunterricht den Regeln der Rhythmik gerecht wird, bei den Schülern ein richtiges rhythmisches Gefühl aus, was keineswegs für die äußere Erscheinung, für die ästhetische Ausbildung derselben ohne Bedeutung ist. „Wir sind zu der Überzeugung gelangt, daß gerade das Rhythmische an den Turnübungen für die Jugend nicht genug hervorgehoben werden kann, und daß gerade die Kinder beim Singen, wie beim Turnen, nicht frühe genug mit diesem Anhalt für die geordnete Ausführung vertraut gemacht werden können. Das ganze Leben leiblicher Bewegung, die ebenmäßige Verteilung der Gliederpaare weisen darauf hin, wie das in der Übung frei werdende Spiel der ganzen Leibesgliederung auf rhythmischer Ausführung beruht, und wer die spielenden Kinder trommeln und im Takte gehen und hüpfen sieht, braucht nicht zu befürchten, daß damit ihrer Jugendlichkeit Abbruch gethan wird, und noch viel weniger dann, wenn der Lehrer auf verständige Weise selber

noch die Geschicklichkeit der Kinder in allerlei Übungen geradezu zum Gegenstande des Unterrichts macht." (Spieß, Turnbuch I. Seite 7.)

Es ist wohl richtig, daß beim denkgerechten Aufbau der Übungsfolgen, wie er hier in Vorschlag gebracht wird, sich die Reihenfolge der Übungen leicht merken läßt und es daher gar keine Unmöglichkeit wäre, nach Vornahme einer Anzahl von Freiübungen oder auch ganz am Ende derselben, sie nochmals im Zusammenhange hintereinander ohne Absetzen ausführen zu lassen. Derartige sogenannte Zusammenfassungen sind auch schon wiederholt als nachahmenswert hingestellt worden. Prüft man dieselben jedoch auf ihren turnerischen Wert hin, so muß zugegeben werden, daß derselbe nur ein geringer sein kann; denn was kann aus einer einmaligen Darstellung nach eben stattgefundenener Einübung noch besonders Ersprießliches hervorspringen? Woher soll auch weiter bei den Schülern das Interesse für solche Ausführungen kommen, da es sich nur um Übungen handelt, die durch das vorausgegangene Einüben dasselbe hinlänglich in Anspruch genommen haben? Auf alle Fälle hat aber eine solche Zusammenfassung als eine bedenkliche Zumutung an das Gedächtnis zu gelten, die um so größer ist, je länger die Übungsfolge ausgesponnen war. In der Regel ist daher der Erfolg auch kein erfreulicher, indem die weniger Aufmerksamen oder die nicht mit treuem Gedächtnis ausgestatteten Schüler die Darstellung nur zu oft mit fehlerhaften Ausführungen beeinträchtigen. Sollen nun etwa neue Wiederholungen zu besseren Ergebnissen führen? Wer dies glaubt, wird bald erfahren, daß er sich geirrt hat. War es erst Hinz und Kunz, bei dem das Gedächtnis versagte, so wird dies nunmehr bei Müller und Schulze der Fall sein und so wird es weiter fortgehen. Dies ist der Hauptgrund, weshalb man sich gegen solche Gedächtnisübungen beim Turnen erklären muß. Die Schule hat der Stunden genug, in denen das Gedächtnis lange und viel angespannt wird. Man lasse es daher soviel wie möglich auf dem Turnplatze in Ruhe. Alle Bemerkungen, die über den Betrieb der Freiübungen hier beigebracht wurden, gelten auch für die gleichgearteten Hantel- und Stabübungen.

Die Gerätübungen sind als Gemeinübungen so vorzunehmen, daß gleichzeitig viele Schüler beschäftigt werden. Auf Befehl haben hierbei die Schüler die Übungen zu beginnen, besondere Befehle regeln die Ausführung und das Weggehen vom Geräte. Den nachstehenden Lehrbeispielen über das Gerätturnen sind gleichzeitig die weiteren Angaben über solches Gemeinturnen angefügt worden. Dieses Turnen gestaltet sich am zweckmäßigsten, wenn dem Lehrer von jeder Art so viel Geräte zur Verfügung stehen, daß die in den Klassen für dieses Turnen zu bildenden Abteilungen einen raschen Wechsel ermöglichen. Nichts ist für den Turnunterricht nachteiliger und unerträglicher, als wenn die Schüler gezwungen sind, infolge zu großer Abteilungen lange aufeinander zu warten, bevor sie eine Übung ausführen können. Je flotter der Wechsel, desto mehr sind die Knaben bei der Sache, weil ihnen dann das Bewußtsein beikommt, etwas lernen zu können und sie keine Zeit haben, Nebendinge zu treiben. Für Klassen von 50 Schülern empfehlen sich 4 Recke, 4 Barren, 3 Pferde, 3 Böcke, 4 wagerecht, schräg und senkrecht zu stellende Leitern, 12 Paar Kletterstangen, 3 Springel, ein 6teiliger Rundlauf. Auf Turnplätzen, wo eine genügende Einrichtung nicht vorhanden ist, ist der Lehrer genötigt, an verschiedenen Geräten, vielleicht an den Hang- oder den Stützgeräten unter gemeinsamem Befehle gleichzeitig verschiedene Übungen ausführen zu lassen. Daß hierbei die Übersicht eine sehr schwere und die Auswahl der Übungen keine leichte ist, ist leicht einzusehen. Aber immerhin ist dieses beschwerliche Verfahren in Schulen, namentlich in den ersten Turnjahren dem Turnen mit Vorturnern vorzuziehen. Nur der sachverständige Blick, das pädagogische Geschick des Lehrers weiß die zweckentsprechenden Übungen zu finden.

Bei den Freiübungen hat sich der Lehrer so zu stellen, daß es ihm möglich wird, die ganze Klasse im Auge zu behalten. Er vermeide daher das Auf- und Abgehen vor, das Hin- und Hergehen zwischen den Schülern. Sind die Schüler in Reihen aufgestellt, so ist für ihn der geeignetste Stand vor denselben in einiger Entfernung vor dem rechten oder linken Führer und wenn die Schüler im Kreise stehen oder gehen außerhalb, nicht inmitten des Kreises. Hin und wieder

sehe er sich jedoch die üübenden Schüler einmal von der Rehrseite an, damit ihm auch nicht eine fehlerhafte Stellung und Ausführung entgehe. Beim Geräteturnen sind die Schüler jederzeit so aufzustellen, daß sie allen Übungen folgen können. Die Aufstellung in Stirn ist daher der in Flanke vorzuziehen. Auch hier hat sich der Lehrer so zu stellen, daß er alle übersehen kann, sowohl die Turnenden als auch die Harrenden. Noch sei hier angefügt, daß für letztere eine bequeme Stellung am geeignetsten ist. Von ihnen aber zu verlangen, während des ganzen Geräteturnens in strammer Grundstellung zu verharren, wäre des Guten zu viel. Bald würden sie solches Verhalten als lästige Plage empfinden. Verstimmung und Mißmut würde dann nicht ausbleiben und wo diese eingekehrt sind, da ist die echte freudige Turnlust ausgetrieben. Man soll die turnenden Knaben nicht mit Maßregeln behelligen und belästigen, die keinen Zweck haben. Dagegen ist bei Ausführung der Übungen streng darauf zu sehen, daß dieselben von den Knaben jederzeit in straffer und strammer Haltung geschieht.

Dies wird am ehesten erzielt, wenn zunächst die Übung den Kräften der Knaben entspricht, dieselbe in klarer Weise befohlen und vor allem in richtiger Weise vorgeführt wird. Nichts reizt mehr zu gutem Turnen als ein gutes Vorbild. Führt daher der Lehrer die Übung vor, so hat er dieselbe in mustergiltiger Weise zu zeigen, soll ein Schüler dies thun, so wähle er immer einen solchen, der am besten turnt. Nachlässig ausgeführte Übungen lasse man nicht durchgehen, sondern man veranlasse den betreffenden Schüler, nachdem alle geföhrt haben, nochmals die Übung in besserer Form zu zeigen. Dieses Nachturnen, beharrlich durchgeführt, ist den Knaben sehr bald lästig und unbequem. Die Folge hiervon ist, daß sie solche Wiederholungen zu vermeiden suchen und sich bestreben, das Verlangte, so weit es in ihren Kräften steht, sofort, wenn an sie die Reihe kommt, zufriedenstellend auszuführen.

Ein gutes Befehlen der Übungen ist für den Lehrer die halbe Arbeit beim Unterrichten, daher hat derselbe alles daran zu setzen, um sich ein solches anzueignen. Der Befehl muß vollständig bezeichnend, möglichst kurz und

richtig gegliedert sein. Das erste Glied desselben, die Ankündigung, ruhig, langsam, deutlich und jederzeit deutsch gesprochen, gibt die auszuführende Übung an, bezeichnet den Körperteil, welcher sich bewegen soll, und die Richtung der Bewegung. Das zweite Glied, das Ausführungswort, womöglich einsilbig, volltönend und nach einer angemessenen Pause der Ankündigung folgend, wird kurz und scharf gesprochen. Es gibt die im ersten Gliede genannte Thätigkeit nochmals an, z. B.: hebt! spreizt! beugt! stellt! hüpfst! springt! streckt! wippt! zc. und ist zugleich das Zeichen zum Beginn der Übung, während die Fortsetzung bez. Wiederholung derselben nach Zählen, Takt schlagen zc. erfolgt. Den Beschreibungen der Übungen sind mehrfach auch Beispiele von Befehlen beigelegt worden. Bei den Frei- und Ordnungsübungen ist zu beachten, daß das Befohlene von allen gleichzeitig im Augenblicke nach dem Aussprechen des Ausführungswortes, nicht etwa schon vor demselben, begonnen bez. beendigt werde, und daß jeder die Übung so lange fortsetze, als kein anderer Befehl gegeben wird. Die gewöhnliche Zeitdauer bei Frei- und Ordnungsübungen entspricht der Zeitdauer eines gewöhnlichen Gangschrittes, also der Schrittzeit. — Bei zusammengesetzten Freiübungen wird in der Regel die bezweckte Hauptthätigkeit zuerst, die sie begleitende darnach genannt, ebenso bezeichnet das Ausführungswort jene Thätigkeit, z. B.: „Vorbeugen des Rumpfes und Rückschwingen der Arme — beugt!“ — „Kreisen der Arme und Fußwippen — kreist!“ — „Beugen der Kniee im Zehenstande und Vorheben der Arme — beugt!“, wenn man nicht das allgemeinere „übt!“ anwenden will.

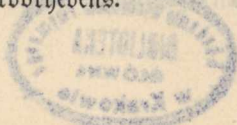
Ehe der Befehl gegeben wird, erfolgt von seiten des Lehrers, wenn nötig, eine klare, dabei möglichst knappe und kurze Beschreibung der Übung, welcher das Vormachen durch ihn oder durch einen Schüler bei- oder nachfolgt. Jederzeit ist ein und dieselbe Übung mit gleichem Namen zu benennen; denn nichts beeinträchtigt die Ausführung des Befohlenen mehr als Unsicherheit in den Bezeichnungen. Bei den Freiübungen geschehe das Vorturnen, wenigstens anfangs, spiegelbildlich, also in der Weise, daß dasjenige links gezeigt wird, was rechts ausgeführt werden soll, vorausgesetzt



natürlich, daß der Lehrer den Schülern das Gesicht zuwendet. Dieses Vorturnen der Freiübungen werde jedoch bald nur auf einzelne, schwerere Fälle beschränkt, um dem Schüler nicht Gelegenheit zu geben, denkfaul zu werden. Auch empfiehlt sich's, zuweilen statt des Vorzeigens lieber die Ankündigung zu wiederholen oder zwischen ihr und dem Ausführungsworte eine längere Pause als gewöhnlich zu machen.

Um die gleichmäßige Ausführung einer Freiübung bei öfterer unmittelbar aufeinanderfolgender Wiederholung derselben von seiten aller Schüler hervorzurufen oder festzuhalten, ist es nötig, daß der Lehrer den Takt angibt; gleichwohl hat er auf seine Lunge Bedacht zu nehmen und alles überlaute Sprechen, alles überflüssige Zählen und Zurufen zu vermeiden. Dies mögen sich besonders angehende Turnlehrer merken, die sich z. B. bei dem Gehen der Schüler das fortwährende Zurufen: „Links!“ sehr leicht angewöhnen, obgleich es gar keinen Nutzen, vielmehr den Nachteil hat, daß die Schüler das Wort des Lehrers nach und nach ganz unbeachtet lassen und gar nicht mehr hören. Vielmehr hat der Lehrer die Schüler an das „in Gedanken“ oder auch laute Zählen zu gewöhnen, während er selbst die Übung durch das Takt schlagen mit den Händen oder, was in Bezug auf Förderung der Aufmerksamkeit in manchen Fällen noch mehr Wert hat, durch das Takt schwingen mit einem Arme regelt und nur dann und wann einmal laut zählt oder irgend welchen Zuruf hören läßt, wenn er alle anderen Mittel für unzureichend hält. Bei allzugroßer Unbehilflichkeit eines Schülers rücke ihm der Lehrer die Glieder auch einmal mit der Hand zurecht.

Jederzeit muß es dem Lehrer möglich sein, sich ein treues Bild von dem machen zu können, was er bisher mit seinen Schülern getrieben hat und wie weit er mit seinem Stoffe gekommen ist. Deshalb hat er ein Tagebuch zu führen, in welches er regelmäßig vor Beginn des Turnens mit kurzen Stichworten die zu behandelnden Aufgaben einträgt. Daß hier auch kurze Bemerkungen über den Verlauf des Unterrichts, über das Verhalten einzelner Schüler, über auffällige Vorkommnisse u. dergl. Platz finden können, bedarf keines besonderen Hervorhebens.



Von allem Anfange an hat der Lehrer darauf zu sehen, daß die Schüler alle mitgebrachten Gegenstände aus den Taschen entfernen, oder daß sie sich daran gewöhnen, solche überhaupt nicht mit auf den Turnplatz zu bringen, teils um der öfter hierdurch entstehenden Zerstreung willen, teils auch, um bei den Gerätübungen etwaigen Gefahren vorzubeugen. Ebenso sind Nadeln, Shawle, Gürtel, Überschuhe, Überkleider u. während des Turnens nicht am Körper zu dulden, auch ist darauf zu sehen, daß die Kleidung eine möglichst leichte und freie, nicht beengende und hindernde sei.

Um Zeit zu gewinnen, ist mit den Schülern das schnelle Herbeischaffen der Geräte einzuüben. Man erzielt dies am schnellsten, wenn gleich von vornherein, ähnlich wie bei der Feuerwehr, ein für allemal bestimmt wird, wer dabei diesen oder jenen Handgriff auszuführen hat. Sind z. B. die Pferde aus der Halle auf den Platz zu schaffen, so haben die ersten 6 von jeder Turnabteilung mit Hilfe von 3 untergeschobenen eisernen Stäben diese Geräte mit Taktschritten an Ort und Stelle zu tragen. Die wagerechte Aufstellung der von mir erfundenen und weitverbreiteten Leitern lasse ich folgendermaßen vornehmen: Die 2 ersten Schüler jeder Abteilung erfassen, nachdem sie in der Gleitbahn die Bolzen auf der für die betreffende Abteilung festgestellten Höhe eingesteckt haben, die senkrechten Leitern und marschiren, dieselben hinter sich herabziehend, gerade vorwärts und heben sie schließlich wagerecht in die Höhe. Mittlerweile haben je der 3. und 4. Schüler die Untersatzböcke herbeizuholen und auf den durch Marken bezeichneten Platz zu stellen. Der 5. Schüler hat den durch den Bock und die Leiter zu steckenden Bolzen herbeizubringen und dieses Einstecken zu besorgen, wenn der Lehrer nicht vorzieht, es selbst zu thun. In $1\frac{1}{2}$ bis 2 Minuten müssen bei solcher Handhabung sämtliche Leitern wagerecht gestellt sein. Das Zurückschieben geschieht in entsprechender Weise und beansprucht in der Regel noch weniger Zeit. Wenn auch anfangs der Lehrer auf solches Einexerciren einige Zeit verwendet, so bringt er dieselbe später in reichem Maße wieder ein, wenn er damit ein flottes Herbeischaffen der Geräte erzielt hat. Als Grundsatz muß gelten, daß auf alle Fälle dieses Herbeischaffen durch die

Schüler zu geschehen hat und dem Lehrer hierbei nur die Beaufsichtigung obliegt.

Für das Gerätturnen beim Turnen in den Schulen sind die Übungen so auszuwählen, daß deren Ausführung für die Schüler keine Gefahren bringen kann, daher könnte sich das sogenannte Hilsegeben bei Übungen auf das denkbar geringste Maß beschränken, wenn es nicht in jeder Klasse Schüler gäbe, die sich ungemein ungeschickt, tapplich, faslich oder übermütig zeigten. Deshalb hat man bei gewissen Übungen und an bestimmten Geräten aus Vorsicht Schüler zum Hilsegeben bereit zu stellen. An geeigneter Stelle wird weiteres erwähnt werden.

Am Schlusse dieser Ausführungen sei noch ganz besonders hervorgehoben, daß das Knabenturnen, wenn es die Witterungsverhältnisse irgendwie gestatten, im Freien zu geschehen hat; denn die Halle, mag sie noch so reinlich gehalten werden, kann das Bewegen in freier, frischer Luft niemals ersetzen.

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

Erstes Turnjahr.

(9. Lebensjahr.)

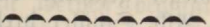
Ordnungsübungen.

1. **Bildung der (geschlossenen) Stirnreihe und Flankenreihe.** Die Reihe ist eine geordnete Aufstellung der Schüler auf einer gemeinsamen meist geraden Grundlinie. Je nachdem die Breitenaxen der einzelnen mit letzterer gleichlaufend sind oder rechte Winkel bilden, spricht man von **Stirn-** und **Flankenreihe**. Bei ersterer stehen die Turner nebeneinander, bei der zweiten hintereinander.

Das Nebeneinanderstellen ermöglicht es, daß die ganze vordere Seite der Schüler zu sehen ist. Die Stirn eines Menschen ist bekanntlich ein bedeutungsvoller, hervorragender Teil des Angesichts, und weil dieselbe bei solcher Aufstellung völlig unverdeckt bleibt, so heißt diese Aufreihung deshalb **Stirnstellung**. Man sagt dann auch kurz, die Schüler stehen in **Stirn**. Die vorderen Seiten der Schüler bilden in ihrer Gesamtheit die **Stirnseite** der Reihe, die Rückseiten dagegen die **Rückseite** der Reihe (Abb. 1). Die zwei Schüler an den beiden Enden der Reihe heißen **Führer**, der auf der rechten Seite ist der **rechte** und der auf der linken der **linke Führer** (Abb. 1).

Lehrer

Stirnseite der Reihe

L. Führer  R. Führer

Rückseite der Reihe

Abb. 1.

Regel ist es, die Schüler ihrer Größe nach zu ordnen. Einem Herkommen gemäß, das jedenfalls dem Exerzirplatze entstammt, bildet immer der größte bez. erste Schüler den rechten und der kleinste den linken Führer. Dieser Brauch hat sich so fest auf den Turnplätzen eingebürgert, daß es als Fehler in der Aufstellung gilt, wenn bei Beginn des Turnunterrichts die Schüler in umgekehrter Weise sich zu stellen haben. Sobald daher vom rechten oder linken Führer die Rede ist, so hat man jederzeit die eben berührte Aufstellung im Auge. Es entspricht dies auch der militärischen Gepflogenheit bezüglich des rechten und linken Flügelmanns.

Im Interesse des Unterrichts liegt es jedoch, an der Spitze der Reihe einen geweckten, aufmerksamen und anstelligen Schüler zu stellen, daher kann nicht immer der größte Schüler auch zugleich der erste der Reihe sein. Das Aufstellen der Schüler nach ihrer Größe macht ein baldiges Messen nötig. Ist kein Meßgerät vorhanden, so geschieht dasselbe am schnellsten und sichersten dadurch, daß man je zwei Schüler Rücken gegen Rücken stellt, wobei die Längendifferenzen sofort deutlich wahrnehmbar werden.

Berühren sich in der Stirnreihe die Schüler leicht mit den Armen, ohne dieselben deswegen vom Körper zu entfernen oder an ihn zu pressen, so haben sie untereinander Fühlung. In diesem Falle ist gleichzeitig auch die Reihe eine geschlossene; gedrängt ist dieselbe, wenn die Schüler enger nebeneinander stehen, geöffnet, wenn zwischen den einzelnen ein sichtbarer Zwischenraum vorhanden ist; beträgt derselbe eine oder zwei Armlängen, einen oder zwei Schritte, so ist die Reihe zu einer bez. zwei Armlängen, zu einem bez. zwei Schritten Abstand geöffnet.

Wenn man nicht einen besondern Zweck im Auge hat, so läßt man die Schüler in gerader Reihe antreten. Unerläßlich ist alsdann, daß die Schüler untereinander Richtung haben, d. h. kein Schüler darf die gerade Linie der Aufstellung durch sein Vor- oder Zurückstehen beeinträchtigen. In der Regel geschieht das Richten nur nach dem rechten Führer. Alle Schüler drehen dann bei völlig gestrecktem Körper den Kopf, ohne denselben vorzuneigen, rechts und schauen, ob sie zu weit vor- oder zurückstehen.

Durch entsprechendes Vor- oder Zurückschreiten ist zu erstreben, daß allen Schülern der Schein einer geraden Linie wird. Beim Militär gilt für das Richten folgende Bestimmung: „Ist die Richtung gut, so muß der Mann bei tadelloser eigner Stellung in der Frontlinie durch eine Wendung des Kopfes rechts (links) nach dem Richtungsflügel mit dem rechten (linken) Auge nur seinen rechten (linken) Nebenmann, mit dem andern Auge die ganze Linie schimmern sehen.“ Ex.-Regl. f. d. Infanterie v. 1. Septbr. 1888. Ähnlich wie auf dem Exerzierplatze gilt auch im Turnen, um die Schüler zum Richten zu veranlassen, der Befehl: „Augen rechts — richt't Euch!“ oder kurz: „Rechts — richt't Euch!“

Ist das Richten erfolgt, so führt der Befehl: „Augen gerade — aus!“ oder kurz: „G'rad aus!“ das Zurückdrehen des Kopfes herbei, und die Schüler haben alsdann wieder geradeaus zu sehen, oder, wenn der Lehrer vor der Reihe steht, den Blick auf ihn zu richten. Um bald eine zufriedenstellende Richtung zu erhalten, hat sich der Lehrer neben den rechten Führer zu stellen, die Reihe entlang zu sehen und den einzelnen Schülern, die ihre mangelhafte Aufstellung nicht selbst wahrnehmen, was anfangs häufig der Fall ist, zuzurufen, ob sie vor oder zurückzugehen haben. Nur zu leicht kommen die Schüler aus der Richtung, namentlich bei Bewegungen von Ort, deshalb veräume der Lehrer nicht, rechtzeitig wieder den Befehl zum Richten zu erteilen.

Genaues Richten in der Stirnreihe bietet Schwierigkeiten, namentlich wenn dieselbe lang ist. Weil nun außerdem eine solche Reihe die Übersicht beim Turnen erschwert, so empfiehlt es sich sehr, die Schüler in kurzen Stirnreihen, etwa zu je 10 bis 12, aufzustellen. Es würde daher eine Schulklasse von 30 Schülern in drei, eine solche von 48 in vier Reihen zu teilen sein. Im Interesse des schnellen Ordnen einer Klasse ist sehr zu empfehlen, die zu Anfang getroffene Reiheneinteilung längere Zeit beizubehalten, mindestens so lange, bis das Nebenreihen zu Paaren Gegenstand der Einübung zu werden beginnt. Es haben daher bei Beginn des Turnens auf den Befehl: „Antreten!“ oder auch, sobald im Turnraume eine Glocke vorhanden ist, auf den Ruf derselben die Schüler so schnell als möglich

ihren zugewiesenen Platz in den betreffenden Stirnreihen einzunehmen.

Durch eine Vierteldrehung aller Schüler wird aus einer Stirnreihe eine **Flankenreihe**. Geschieht diese Drehung nach dem rechten Führer hin, also rechts, so wird dieser der vordere oder erste und der frühere linke der hintere oder letzte Führer. Dies ist zugleich die Aufstellung, die man im Sinne hat, wenn im allgemeinen von der Flankenreihe gesprochen wird. Das Hintereinandergereihtsein ermöglicht, daß bei allen Schülern die linke und die rechte Seite zu sehen sind. Weil nun diese Seiten auch als rechte und linke Flanke bezeichnet werden, so bilden die Schüler bei solcher Reihung eine Flankenreihe. Man spricht alsdann von ihrer Flankenstellung, oder man sagt auch kurz, sie stehen in Flanke. Je nachdem die rechte oder die linke Seite aller Schüler bei solcher Reihung in Frage kommt, unterscheidet man auch eine rechte oder linke Flanke der Reihe (s. Abb. 2).

Lehrer

Linke Flanke (Seite) der Reihe

Hinterer Führer)))))))))) Vorderer Führer
(Letzter) Rechte Flanke der Reihe (Erster)

Abb. 2.

Das Richten in der Flankenreihe ist leichter, als das in der Stirnreihe, weil jeder nur gerade aus, also in den Nacken seines Vorgereiheten zu sehen braucht. Will der Lehrer die Richtung prüfen, so hat er sich Gesicht gegen Gesicht vor den Ersten zu stellen, und wenn er alsdann kein Gesicht der Hintergereiheten erblickt, so ist dieselbe eine vollkommene. In der Regel steht der Lehrer links von den in Flanke Gereiheten. Geschlossen ist die Flankenreihe, wenn eine Vierteldrehung der einzelnen sie in eine geschlossene Stirnreihe umbildet, wenn also dort zwischen je zweien nur so viel Platz ist, daß ein gleichgroßer Dritter denselben ausfüllen würde. Es hat seine Schwierigkeiten, namentlich bei Anfängern, daß alle Schüler diesen Abstand beim Antreten sofort schnell und richtig treffen, daher ist zunächst die Aufstellung in Stirn derjenigen in Flanke vorzuziehen. Erst

später, wenn eine gewisse Sicherheit im schnellen Antreten in Stirn erzielt worden ist, mag auch das in Flanke zur Einübung gelangen. Dies hindert natürlicher Weise nicht, daß nach gewonnener Aufstellung in Stirn man sich schon in der ersten Stunde durch Vierteldrehung das leichtere Richten in Flanke zu nütze macht.

2. Richtungsübungen in geraden Stirn- und Flankenreihen.

a) in der Stirnreihe.

Nachdem der r. oder der l. Führer, je nachdem es der Lehrer bestimmt hat, 4 (6, 8) Schritte vor-, rück- oder seitwärts gegangen ist, reihen sich die anderen einzeln oder zugleich (oder in Abteilungen von 2, 3, 4 Schülern) mit ebensovielen Schritten neben jenen, den Kopf dabei nach der r. (l.) Seite drehend. Als Befehle können z. B. hier verwendet werden: „R. Führer 8 Schritte vorwärts gehen — marsch!“ — „Richten aller mit Vorwärtslaufen — lauft!“

„Der mittlere (N. N. oder auch sonst ein beliebiger Schüler aus der Reihe) 8 Schritte rückwärts (vorwärts) gehen — marsch!“ — „Richten aller mit Rückwärts- (Vorwärts-) Laufen — lauft!“ Der r. Flügel richtet sich l., der l. aber r., beide also nach der Mitte.

b) in der Flankenreihe.

„Erster (N. N.) 8 Schritte vorwärts gehen — marsch!“ — „Richten des einen nach dem anderen (oder aller zugleich) mit Vorwärtslaufen — lauft!“

„Erster 4 Schritte seitwärts r. (l.) gehen — marsch!“ — „Richten mit Seitwärtsgehen (nach derselben Richtung) — marsch!“

„Vorwärtsgehen aller, aber jeder 5. Schritt ist ein Seit-schritt l., jeder 10. Schritt ein solcher r. — marsch!“

3. Umbildung der geraden Stirn- oder Flankenreihe in eine Ring- (oder Kreis-) Reihe.

Der Lehrer stellt sich wie gewöhnlich in genügender Entfernung vor die Stirnreihe, ihr das Gesicht zuehend, und befiehlt: „Die Hände fassen — faßt!“ — „Die Reihe zu einer Ringreihe schließen, r. und l. Führer voran — marsch!“, worauf alle, außer den an Ort bleibenden mittleren, unter Beibehaltung der

Handfassung in 2 Kreisbogen nach dem Lehrer hinziehen. — Ist es eine Flankenreihe, aus welcher die Ringreihe gebildet werden soll, so ziehe auf den Befehl: „Vorwärtsgehen — marsch!“ anfangs der Lehrer selbst voran und im Kreisbogen nach dem letzten hin, bis er ihn erreicht. — Je nachdem die Schüler der Kreismitte das Gesicht oder den Rücken zuehren, ist die Reihe ein Stirnring vorlings oder rücklings, je nachdem sie ihr die l. oder r. Seite zuehren, ein Flankenring l. oder r. (gegen die Mitte).

4. Umbildung der Stirnreihe in eine geöffnete Bogenreihe. Es werde befohlen: „Die Hände fassen — faßt!“ — „Bis zur Streckung der Arme alle, außer den beiden Führern, rückwärts (vorwärts) gehen — marsch!“ — Der Lehrer steht sowohl bei der Bogen- als auch bei der Ringreihe immer außerhalb derselben, um zu jeder Zeit die volle Übersicht über alle Vereiteten zu haben.

5. Öffnen (und Schließen)

- a) des Stirn- oder Flankenringes. Dem Stirnring vorlings werde geboten: „Die Hände fassen — faßt!“ — „2 (4) Schritte rückwärts gehen — marsch!“ Ist so der Ring geöffnet worden, so werde behufs des Schließens geboten: „2 (4) Schritte vorwärts gehen — marsch!“ — Der Stirnring rücklings aber wird mit Vorwärtsgehen geöffnet und mit Rückwärtsgehen geschlossen. — Das Öffnen des Flankenringes geschieht dagegen mit Seitwärtsgehen nach außen, das Schließen darnach mit Seitwärtsgehen nach innen ohne Fassung.
- b) der Stirnreihe zum Abstände von
 - aa) einer Armlänge kann durch folgende Befehle geschehen: „Die l. (r.) Schulter des r. (l.) Nachbarn mit der r. (l.) Hand fassen — faßt!“ — „Bis zur Streckung des Armes seitwärts l. (r.) gehen — marsch!“
 - bb) zwei Armlängen. Man befiehlt: „Die Hände fassen — faßt!“ — „Mit kleinen Schritten seitwärts l. (oder r.) gehen bis zur Streckung beider sich hebenden Arme — marsch!“ Bei dem Öffnen l. hält der r. Führer Stand und umgekehrt.

cc) einer halben Armlänge. Es ist zu befehlen: „Die Unterarme heben — hebt!“ — „Mit kleinen Schritten seitwärts l. (r.) gehen bis zur Seithöhehalte des (vollständig) gebeugten r. (l.) Armes — marsch!“ Sobald also der Zweite seinen r. Oberarm nach und nach seitgehoben hat, bis er den Ersten nicht mehr berührt, bleibt er stehen; dasselbe thut der Dritte. Die Arme verbleiben in der Hebblehalte. Schließlich sei noch befohlen: „Die gebeugten r. Arme senken — senkt!“ — „Die Unterarme senken (in den Abhang) — senkt!“ Das Schließen geschehe ebenfalls mit Seitwärtsgehen nach dem r. (l.) Führer. Diese Übung ist von wenig Belang.

c) der Flankenreihe zu einem Abstände von

aa) einer Armlänge. Man befehle: „Die Schultern (des Vorgeordneten) fassen — faßt!“ — „(Standhalten des Ersten u.) Rückwärtsgehen bis zur Streckung der Arme — marsch!“ Das Schließen geschieht darauf mit Vorwärtsgehen.

bb) (2, 3) 4 Schritten. Es sei z. B. befohlen: „Nacheinander in die Umzugsbahn ziehen und zwar nach je 4 Schritten, Erster — marsch!“ Hat dieser 4 Schritte gemacht, so folgt ihm der Zweite und macht auch 4 Schritte, während der Erste immer weiter zieht; dann der Dritte u. s. f. und hat jeder Nachfolgende darauf zu achten, daß der Abstand von 4 Schritten zwischen ihm und seinem Vorgeordneten während des Weiterzugs nicht verringert werde.

d) b und c im Wechsel, also Öffnen der Stirnreihe und Schließen der (aus ihr gebildeten) Flankenreihe und umgekehrt. Nach dem Öffnen der Stirnreihe zu einem der oben bezeichneten Abstände wird „r. (l.) — um!“ geboten und darnach mit Vorwärtsgehen die Flankenreihe geschlossen.

6. Windungen der Flankenreihe d. h. Richtungsveränderungen (Drehungen) der sich fortbewegenden Flankenreihe,

so daß die einzelnen in aufeinanderfolgenden Zeiten an dem gleichen Orte sich mittelst gleicher Drehung in eine neue Richtung begeben. Man spreche den Schülern gegenüber von den Windungen (Drehungen, Wendungen) eines Aales, einer Raupe zc., sage ihnen, daß die Windung beendet ist, wenn der Schweif wieder gerade hinter dem Kopfe sich befindet zc., um ihnen auf solche Weise das Wesen der bezeichneten Übung klar zu machen.

a) Ganze Windung l. oder r.

aa) um den Übungsraum (im Umzuge). In den Ecken des Übungsraumes geht die Flankenreihe meist eine Bogenlinie (Abb. 3). Die Windung erfolgt l., wenn die Schüler dem Mittelpunkte des Übungsraumes die l. Seite zuehren und haben diese mit vollendetem Umzuge eine ganze Drehung l. gemacht; r., wenn sie der Mitte die r. Seite zuehren und somit eine ganze Drehung r. ausführen. Gemeinhin wird diese Bewegung Umzug l. bez. r. genannt.

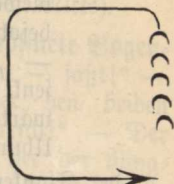


Abb. 3.

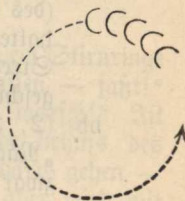


Abb. 4.

bb) im Kreise (Abb. 4).

b) $\frac{1}{2}$ -Windung

aa) nur l. oder nur r. Zunächst macht der Erste, sobald er an einem vorherbestimmten Orte angekommen ist, oder auf Befehl eine $\frac{1}{2}$ -Dr. l. (r.), so daß er nun eng (Abb. 5) oder weit (Abb. 6)

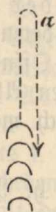


Abb. 5.

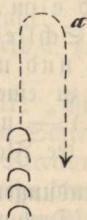
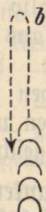
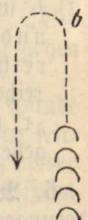


Abb. 6.



an dem Ordnungskörper entlang dahin zieht, woher er gekommen ist. Die Nachfolgenden drehen an demselben Orte auf gleiche Weise und ziehen dann ebenfalls an der Reihe entlang ihm nach. Vielfach ist diese Übung als Gegenzug l. bez. r. bekannt.

- bb) l. und r. im Wechsel, so daß also auf die $\frac{1}{2}$ -Windung z. B. r. eine solche l. folgt oder umgekehrt; wird dieser Wechsel fortgesetzt, so bezeichnet man ihn als Schlängeln, was jedoch nicht immer in geraden Linien (Abb. 7), erfolgt, sondern, sobald der Ordnungskörper schon einen Bogen (Abb. 8), einen Kreis zc. (Abb. 9) bildete, auch in diesen Linien erfolgen kann.

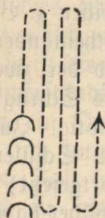


Abb. 7.



Abb. 8.

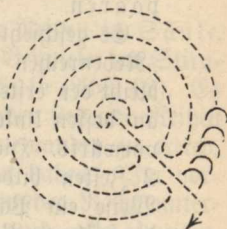


Abb. 9.

- c) $\frac{1}{4}$ -Windung. Die Richtungsänderung wird durch eine $\frac{1}{4}$ -Dr. l. oder r. (Abb. 10) der dahinziehenden einzelnen entweder an einem vorherbestimmten Orte, oder nach einer vorherbestimmten Schrittzahl oder auch auf einen unerwarteten Befehl herbeigeführt. Durch-

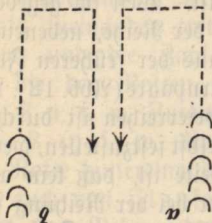


Abb. 10.

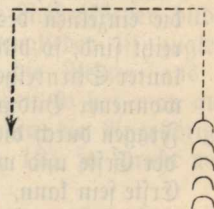


Abb. 11.

zieht dabei die Flankenreihe die Linien eines Vierecks, so führt sie eine $\frac{1}{4}$ -Windung aus (Abb. 11).

Weil bei diesem Dahinziehen der Reihe immer ein rechter Winkel gebildet wird, so heißt diese Übung vielerorts Winkelzug I. bez. r.

Da es bei den Windungen hauptsächlich auf den führenden Ersten ankommt, so wechsle man öfters mit den Führern, mache also den Letzten, den Zweiten, Dritten u. einmal zum Ersten, damit jeder Schüler genau aufmerken und die Reihe führen lerne.

7. Umbildung einer Reihe zu einem Reihenkörper (einer II. Ordnungseinheit) und zwar zu einer Säule von kleinsten d. i. von Zweierreihen (Paaren)

a) der Flankenreihe zur Stirnsäule von Stirnpaaren.

Es geschieht dies durch Nebenreihen z. B. auf Befehl: „Nebenreihen I. zu Paaren nacheinander — reiht!“ bleibt der erste Schüler stehen und der zweite stellt sich an dessen linke Seite mittelst eines Schrägschrittes links vorwärts. Hierzu sind 2 Zeiten nötig. In den nächsten 2 Zeiten bilden die folgenden 2 Schüler in gleicher Weise ein Paar. Dies wird fortgesetzt, bis sich aus der früheren Reihe lauter Paare gebildet haben. Während dieser Übung wird es sich anfangs nötig machen, daß der Lehrer an der ursprünglichen Reihe entlang geht und auf die Schüler zeigt, die sich nebenreihen sollen. Doch bald möge diese Unterstützung wegfallen, so ist auch ein vorausgehendes Abzählen der Schüler zu zweien etwas Unnütziges. Das Paar ist bekanntlich die kleinste Reihe, die möglich ist. Weil im gegebenen Falle die einzelnen des Paares, der Reihe, nebeneinander gereiht sind, so bildeten sich aus der früheren Flankenreihe lauter Stirnreihen oder Stirnpaare (Abb. 12). Nach so gewonnener Bildung von Zweierreihen ist durch geeignete Fragen durch die Schüler selbst festzustellen, wer im Paare der Erste und wer der Zweite ist, daß kein anderer der Erste sein kann, als der, der bei der Reihung stehen blieb und somit zuerst an seinem Platze war. Diese Klarstellung

ist wegen kurzer und bündiger Bezeichnung der Bewegungen der einzelnen im Paare nötig und bahnt gleichzeitig ein leichteres Verständnis der späteren umfangreicheren Reihungen an. Durch das Nebenreihen hat die Aufstellung der Schüler ein ganz anderes Aussehen erhalten. Früher standen alle Schüler auf einer gemeinsamen Richtungslinie, jetzt aber auf 2 gleichlaufenden Linien und zwar so, daß sich eine Reihe von der andern abhebt. Die Richtungslinie jeder einzelnen Reihe steht mit der früheren im rechten Winkel.

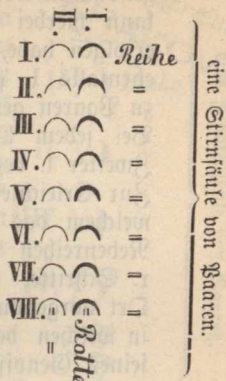


Abb. 12.

Sobald dies der Fall ist, stehen die Reihen in Säule. Handelt es sich, wie im vorstehenden Beispiele, um Stirnreihen, so ist die Säule eine Stirnsäule (Abb. 12). Es ist selbstverständlich, daß hintereinander stehende Reihen auch in ein Ordnungsverhältnis zueinander zu treten, daß sie sich untereinander zu richten haben. Im vorliegenden Fall haben sich alle Ersten der Reihe untereinander zu richten und sodann auch alle Zweiten. Wer aber in solcher Beziehung zum anderen steht, bildet mit demselben eine Kotte. Wo es sich, wie hier, um Reihen mit 2 Gliedern handelt, kann es auch nur zwei Kotten geben. Es bilden dann alle Ersten der Reihen die erste und alle Zweiten die zweite Kotte des Reihenkörpers. Die Kotte setzt das Vorhandensein von mindestens 2 Reihen, die in ein Ordnungsverhältnis zueinander treten, einen Reihenkörper bilden, voraus und die Zahl der Reihenglieder ist zugleich auch die der Kotten. Bestehen die Reihen aus je 3, 4, 8 u. s. w. Zusammengehörigen, so hat man auch 3, 4, 8 u. s. w. Kotten. Stehen die Angehörigen einer Kotte hintereinander (s. Abb. 12), so spricht man wohl auch von Flankenrotten.

Daß das Nebenreihen zu Paaren auch rechts vor-

genommen werden kann, versteht sich von selbst. Man kann hierbei bestimmen, daß das Anschreiten r. zu erfolgen habe, doch ist es auch kein Fehler, wenn es ebenfalls l. geschieht. Weiter kann das Nebenreihen zu Paaren geübt werden beim Gehen an und von Ort. Bei jedem l. bez. r. Schritte hat sich alsdann ein Zweiter l. bez. r. neben seinen Reihengenossen zu reihen. Zur Erleichterung dient es, wenn jeder Schritt, auf welchem das Reihen erfolgt, betont wird, also beim Nebenreihen l. alle l. und beim Nebenreihen r. alle r. Schritte. Soll dieses Nebenreihen beim Gehen von Ort vorgenommen werden, so geschehe dies in je 4 Zeiten, in welchen der betr. Erste während des Nebenreihens seines Genossen die Schritte zu verkürzen hat.

Stehen Reihen auf einer gemeinschaftlichen Richtungslinie, so befinden sie sich in Linie. Dies ist im angenommenen Beispiele der Fall, wenn die Zweiten wieder zurück auf ihren Platz, hinter die Ersten sich stellen. Hierdurch entsteht eine Linie von Flankenpaaren, welche sich äußerlich gar nicht von der ursprünglichen Flankenreihe unterscheidet (s. Abb. 13). Die Rückbildung der Stirnsäule zur Flankenlinie geschieht durch das Reihen der Zweiten mit einem Schrägschritt rückwärts oder nach einer $\frac{1}{8} = \text{Dr.}$ derselben nach den Ersten hin mit

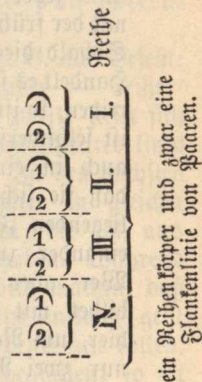


Abb. 13.

einem Schrägschritt vorwärts hinter die Ersten. Fand z. B. das Nebenreihen l. statt, so machen bei dem Hinterreihen alle Zweiten eine $\frac{1}{8} = \text{Dr. r.}$, gehen gleichzeitig hinter die Ersten und lassen dort noch eine $\frac{1}{8} = \text{Dr. l.}$ mit Schlußtritt folgen. Es geschieht dies in ebenfalls 2 Zeiten.

b) der Stirnreihe zur Flankensäule von Flankenpaaren.

Diese Umbildung geschieht entweder durch Voroder Hinterreihen der Zweiten vor oder hinter die

Ersten, im ersten Falle durch einen Schrägschritt vorwärts, im andern rückwärts in je 2 Zeiten. Da bei diesem Reihen lauter Flankenpaare entstehen, so bildet sich gleichzeitig auch eine Flankensäule (s. Abb. 14). Die Rotten, deren es ebenfalls nur zwei, eine erste aus allen Ersten und eine zweite aus allen Zweiten bestehend, gibt, sind jedoch nebenge- reiht und daher Stirnrotten. Die Rückbildung erfolgt auf dem- selben Wege durch einen Schräg- schritt rückwärts bez. vorwärts und führt zur Stirnlinie eines

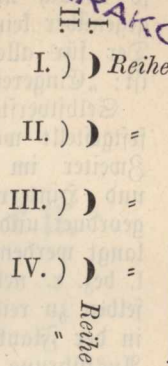
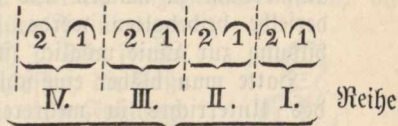


Abb. 14.

Reihenkörpers von Stirn- paaren (s. Abb. 15), die sich ebenfalls äußerlich in nichts von der ursprüng- lichen Reihe unter- scheidet. Eine $\frac{1}{4}$ =

Abb. 15.

Dr. l. oder r. aller bildet die Stirnlinie in eine Flankenlinie, die Flankenlinie in eine Stirnlinie um, ebenso wie sie die Stirnreihe in eine Flankenreihe und



ein Reihenkörper und zwar eine Stirnlinie von Paaren.

diese in jene verwandelt. In gleicher Weise kann eine $\frac{1}{4}$ =Drehung aller l. oder r. die durch Reihung ent- standenen Stirnrotten zu Flankenrotten, die Flanken- rotten aber zu Stirnrotten, die Stirnsäule zu einer Flankensäule umbilden. Nachdem eine solche Drehung vorausgegangen ist, kann die Rückbildung der Säule zur Linie ebenfalls erfolgen, jedoch unter entsprechender Berücksichtigung der durch die Drehung entstandenen Verhältnisse, hatte sich z. B. aus der Stirnsäule (Abb. 12) eine Flankensäule (Abb. 14) gebildet, so kann es sich bei einer etwaigen Rückbildung zur Linie nur um Nebenreihen handeln. Übrigens sind diese Verhältnisse

so einfach und leicht findlich, daß es den Schülern gegenüber keiner besondern Auseinandersetzungen bedarf. Der für alle solche Rückbildungen passendste Befehl ist: „Eingereiht zur Linie — reiht!“

Selbstverständlich kann, nachdem durch Nebenreihen festgestellt worden ist, wer ein Erster und wer ein Zweiter im Reihenkörper ist, das Neben-, Vor- und Hinterreihen zu zweien auch gleichzeitig angeordnet und geübt werden. Alsdann kann auch verlangt werden, daß sich bei der Paarbildung die Ersten l. bez. r. neben ihre Zweiten, hinter oder vor denselben zu reihen haben. Im erstern Falle haben die in der Flankenlinie (Abb. 13) befindlichen Ersten bei Ausführung des Befehls einen Schritt l. bez. r. schrägrückwärts, im andern, wo es sich um eine Stirnlinie (Abb. 15) handelt, einen Schrägschritt l. vorwärts bez. rückwärts vorzunehmen.

Die Schüler sind auf den durch Umbildung der Linie zur Säule sich ergebenden Abstand in den Rotten aufmerksam zu machen und daran zu gewöhnen, daß derselbe beibehalten werde, damit jederzeit die Rückbildung zur Linie möglich ist.

Hatte man bisher eine schülerreiche Klasse bei Beginn des Unterrichts in mehrere sich hintereinander aufstellende Reihen antreten lassen (s. S. 23), so kann von der Zeit an, in welcher vorstehende Reihungen zur Einübung gelangen, sich die Teilung der Klasse um die Hälfte verringern, weil die berührten Übungen von selbst zu einer größern Tiefe in der Aufstellung führen, wie sie für die Übersicht bei Freiübungen an Ort und Stelle am zweckdienlichsten ist.

Bem. Wenn um des Lehrers willen im Texte von Reihenkörpern, Säulen, Linien u. geredet ist, so ist damit nicht gesagt, daß nun auch die Kinder mit diesen Ordnungsbezeichnungen behelligt werden sollen, obgleich ihnen einzelne Benennungen, z. B. Stirn paar, Stirnreihe, Flankenreihe u. nicht erspart werden können. Die einfachen Befehle: Reihen der Zweiten hinter die Ersten, Nebenreihen l. zu Paaren u. reichen den Kindern gegenüber vollständig aus.

Freiübungen.

I. Im Stehen.

Übungen A. der Beine und zwar

a) beider Beine.

1. Stellungen:

- a) Grundstellung heißt die Stellung, die die Schüler beim Antreten zum Turnen einzunehmen haben, und aus welcher die meisten Freiübungen erfolgen (Abb. 16). Die Fersen werden hierbei geschlossen, die Fußspitzen etwa um die eigne Fußlänge voneinander entfernt, die Kniee gestreckt und geschlossen, die Schultern gleichhoch gehalten und mäßig zurückbewegt, die Arme zwanglos und so an die Leibeseiten gebracht, daß die Handflächen mit leichtgebeugten und geschlossenen Fingern (die Daumen nach vorn gerichtet) den Oberschenkeln zugekehrt sind, während der Kopf leicht in die Höhe gehoben, der Blick nach vorn („gerade aus“), ein wenig höher als die Augenhöhe, gerichtet wird. Diese Stellung ist auf den Befehl: „Achtung!“ oder „In Ordnung — steht!“ oder (militärisch) „Stillgestanden!“ oder

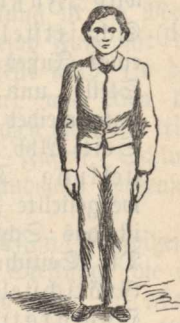


Abb. 16.

„Grundstellung!“ oder kurz „Stellung!“ einzunehmen. Es ist im Interesse des leichteren Verständnisses und der erforderlichen Klarheit sehr empfehlenswert, wenn der Lehrer von diesen in den verschiedenen Gegenden für diese Übung in Gebrauch stehenden Befehlen immer nur den einen oder den andern in seinem Betriebe anwendet.

Auf den Befehl: „Zum Ausruhen — steht!“ (soldatisch: „Rührt Euch!“) bleiben zwar die Schüler immer noch an Ort*), es ist ihnen aber eine andere und bequemere Körperhaltung als vorhin erlaubt, und tritt in der Regel dabei der l. Fuß vor. Die bei der Grundstellung einzunehmende Haltung der Arme wird kurz auch Senkhalte der Arme genannt.

Man unterscheidet weiter den Sohlenstand, bei welchem die ganze Fußsohle den Boden berührt; den Zehenstand, wobei die Kniee völlig gestreckt sind und man auf den Zehen steht; den Fersenstand, bei welchem das Stehen auf den Fersen geschieht. Das schwinghafte Niederstellen der Füße aus diesem Stande, also das Schlagen des Bodens durch die Fußsohlen, wird „Fußklappen“ genannt.

- b) Schrittstellungen. Sie entstehen durch Wegstellen eines Fußes aus der Grundstellung auf eine andere Stelle, und nach der Richtung wohin dies geschieht, unterscheidet man ein Schreiten in die Vor= (Abb. 27), Seit= (Abb. 25), Schräg=, Rück= und Kreuzschrittstellung. Die entgegengesetzte Bewegung, wodurch der weggestellte Fuß wieder in die Grundstellung gelangt, ist das Schließen der Beine durch den Schlußtritt. Die Seitschrittstellung (Abb. 25) wird auch (Seit=) Grätschstellung und die Vor= oder Rückschrittstellung Quergrätschstellung genannt. Der Kürze wegen wird in der Folge die Stellung, bei welcher das l. Bein vorn ist, Quergrätschstellung l., im andern Falle r. genannt. Der Fuß des schreitenden Beines behält

*) Bem. Nicht „am — vom — Ort“, weil Kürzung für: An — von — Ort und Stelle.

während des Schreitens und Niedergestellteins dieselbe Richtung bei, die er in der Grundstellung einnahm. Bei diesem Schreiten kann die Körperlast auf dem stehenbleibenden Beine oder auf beiden gleichmäßig oder auf dem Schreitbeine ruhen, welche Unterschiede man durch die Worte „Stellen, Schreiten, Treten“ zum Ausdruck bringt; daher auch die Bezeichnungen Vorstellen l. bez. r., Vorschreiten l. bez. r., Vortritt l. bez. r. Abb. 17 zeigt Rückstellen l.



Abb. 17.

Bei der Kreuzschrittstellung kreuzt das schreitende Bein an dem Standbein vorn- oder hintenvorüber. — Die Schrägschrittstellung kann mit einem Schrägvorwärtsstellen eines Beines nach außen oder innen, oder mit einem Schrägrückwärtsstellen nach innen oder außen geschehen. Der erste Fall ist der gewöhnlichere und genügt. — Von geringem Belang für den Turnbetrieb sind noch folgende Stellungen, die hier nur der Vollständigkeit halber ihren Platz finden. Eine Schrittstellung ist die Meßschrittstellung, bei welcher der eine Fuß mit der Ferse an die Spitze des andern gestellt wird (so daß beide Füße eine gerade Linie bilden), wie etwa der Gärtner thut, wenn er Fußsteige zwischen die Beete tritt.

- c) Stellung mit völlig geschlossenen Füßen, Schlußstellung, kurz: mit „Fußschluß“ und als Gegensatz hierzu die
- d) Stellung mit weitgeöffneten Füßen (Fußspitzen). Erstere wird aus der gewöhnlichen Stellung, die im Verhältnis zu diesen Bezeichnungen eine Winkelstellung ist, durch Einwärtsdrehen der Beine (um ihre Längsaxe) bis zum Berühren der inneren Fußkanten erreicht, letztere durch das Auswärtsdrehen (Auswärtszwingen) der Beine, so daß sich die Fußspitzen weiter als um die eigene Fußlänge voneinander entfernen. Sind die Füße bis zum rechten Winkel oder ein wenig mehr nach außen gedreht, so ist das

Maß für die Tanzstellung erreicht, die Zwangstellung dagegen verlangt das Auswärtsdrehen bis zum äußersten.

2. Fußwippen. Abwechselndes Heben und Senken des Körpers heißt Wippen. Wird dasselbe durch entsprechende Thätigkeit der Füße herbeigeführt, so ist es eben das Fußwippen. Es kann eine, aber auch mehrere Zeiten beanspruchen, z. B. die Hebung in erster, die Senkung in zweiter, oder jene in 1. und 2., diese in 3, oder auch erstere in 1., letztere in 3. Zeit, in welchem Falle in zweiter Zeit im Behenstande zu verharren wäre.

3. Kniewippen und Kniebeugen. Das über das Wippen eben Gesagte gilt auch für das Kniewippen, nur mit dem Unterschiede, daß hier das Wippen vorwaltend durch Beugen und Strecken der Kniegelenke geschieht. Das Kniebeugen erfolgt insbesondere

- a) aus der Schlußstellung mit Sohlenstand und geschlossenen Knien,
- b) aus der Grundstellung mit Behenstand und sich voneinander trennenden Knien.

Ersteres ist beim Knabenturnen wenig gebräuchlich und kann besser fortbleiben, letzteres sei dagegen ein Gegenstand häufiger Übung, zumal es eine gute Haltung beim Niedersprung vorbereitet. Es kann in nur mäßiger Weise oder auch



Abb. 18.

mit völliger Beugung der Knie stattfinden. Daher unterscheidet man „halbe oder kleine, ganze oder tiefe Kniebeuge“. In keinem Falle darf sich jedoch der Oberkörper vorneigen. Das Beugen kann in einer oder mehreren Zeiten stattfinden und in gleicher Weise auch das folgende Strecken der Knie. Das Verharren in der tiefen Beugung, also in der Beugehalte der Beine, heißt auch „Hockstand“! (Abb. 18)

b) eines Beines bei Sohlenstand des anderen.

4. **Beihenstand l. (r.)** (Abb. 19). Den l. Fuß auf die Beihen stellen (oder: Beihenstand l.) — stellt!

5. **Fersenstand l. (r.)** Den r. Fuß auf die Ferse allein stellen (oder: Fersenstand r.) — stellt! Soll die erhobene Fußspitze schwunghaft niedergestellt werden, so befehle man: „Einmal mit dem l. Fuße klappen — klappt!“ — „Einmal l., r. klappen — klappt!“ — „Einmal r., l., r. klappen — klappt!“ Das fortgesetzte Klappen im schnellen Wechsel von l. und r. ist als „Wirbel“ zu bezeichnen.



Abb. 19.

6. **Drehen des l. (r.) Beines im Stande.** Wird z. B. das r. Bein nach innen (l.) gedreht, so bewegt sich die r. Ferse nach außen. Verharrt das Bein längere Zeit in einem Drehverhalten, wird es z. B. in der 1. Zeit nach außen, in der 4. erst nach innen zurückgedreht, so ergibt das erstere eine „Drehhalte“. Wird dagegen eine Drehung mit einer einmaligen oder öfteren Unterbrechung ausgeführt, so ist es dann ein „Haltedrehen“!

Die Übungen 4—6 sind von geringem Werte, sie haben hier nur der Vollständigkeit wegen Platz gefunden. Im Unterrichte verweile man sich daher bei ihnen nicht.



Abb. 20.



Abb. 21.

7. **Spreizen** ist das Heben eines gestreckten Beines, wobei auch der Fuß so weit zu strecken ist, als es das Fußgelenk erlaubt. Nach den verschiedenen Richtungen, wohin dieses Spreizen erfolgen kann, unterscheidet man **Vor-** (Abb. 20), **Rück-** (Abb. 21), **Schräg-**, **Seitspreizen** (Abb. 26) des I. (r.) Beines. Die entgegengesetzte Thätigkeit, das **Tieffensen** oder **Schlußfensen** des Beines führt zum **Bein-** und **Fersenschluß** zurück. (Abb. 16 u. 24.) Das **Schräg-** und **Seitspreizen** kann nach außen und innen geschehen, ersteres vor- und rückwärts, letzteres vor oder hinter dem Standbeine vorüber. Das **Schlußfensen** kann leise oder mit Betonen, also ohne oder mit **Beinschlagen** ausgeführt werden. Alles Spreizen geschehe auf dieser Übungsstufe bei gestrecktem Standbeine. Verharrt das Bein längere Zeit in einer Spreizhöhe, so ergibt dies die **Spreizhalte**, während das Spreizen mit Unterbrechungen, mit Halten, ein **Haltspreizen** ist. Es kann daher das Spreizen in einer oder mehreren Zeiten ausgeführt, auch kann es aus **Schrittstellungen** vorgenommen werden, was ein Schreiten in eine solche voraussetzen würde, weiter kann eine solche folgen, bevor der **Beinschluß** stattfindet. Mit dem Spreizen läßt sich das **Tupfen** der Fußspitze oder der Ferse (als **Tupftritt**) oder auch das **Schlagen** der ganzen Fußsohle auf den Boden in Entfernung eines mäßigen Schrittes vom Standbein leicht verbinden. Das Spreizen und **Sensen** können auch in einer Zeit zur Ausführung gelangen, so daß also nach dem **schwunghaften Spreizen** sofort das **Schlußfensen** des Beines folgt.

8. **Vor- und Rückschwingen, bez. Seit-schwingen eines Beines nach außen und innen im Wechsel** heißt die pendelartige, nur im Hüftgelenk stattfindende Bewegung eines gestreckten Beines vor- und rückwärts oder seitwärts hin und her. Im letzten Falle wird das Standbein von dem schwingenden Beine vorlings oder rücklings gekreuzt.

9. **Fersenheben** ist ein Heben des Unterschenkels meist bis zur spitzen Winkelung (Abb. 22) mit dem Oberschenkel, auch bis zum Anfersen an das Gefäß. Es kann ohne und mit Schwung geschehen. Ein Verharren darin ist die **Fersenhehalte**.



Abb. 22.

Durch Senken des Unterschenkels gelangt man wieder zum Beinschluß. Verbindet man jedoch mit diesem Senken, was einem Bein Strecken gleichkommt, gleichzeitig ein Heben des Oberschenkels vor-, rück- oder seitwärts, so gelangt man zu Beinhaltungen, wie sie dem Spreizen eigen sind. Die Rückbewegung kann wieder zum Fersehheben oder auch zum Beinschluß führen.

10. Knieheben ist ein Heben und gleichzeitiges Beugen des Beines bis der Oberschenkel einen rechten (Abb. 23), selbst spitzen Winkel mit dem Oberkörper bildet. Der Unterschenkel hängt senkrecht herab, der Fuß ist in der Regel gestreckt. Das Heben kann bei älteren und geübteren Schülern bis zum Anknien an die Brust gesteigert werden. Geschieht das Niederstellen des Fußes mit Betonen, so hat man das „Stampfen“. Ein Verharren in der berührten Kniehaltung ist die Kniehehalte. Ein rasches Strecken des vorher gebeugten Beines heißt nach der Richtung, in welcher es geschieht, Bein stoßen vor-, seit- oder rückwärts.



Abb. 23.

11. Beugen und Strecken des Fußes eines nicht stehenden Beines, z. B. in der Vorspreizhalte r. kann befohlen werden: „Den r. Fuß (aufwärts) beugen — beugt!“ — „Den selben strecken — streckt!“ — „Das selbe fortgesetzt — beugt! streckt! 1, 2 u.“ Es sind dies jedoch Übungen von untergeordneter Bedeutung, mit denen daher wenig Zeit zu verbrauchen ist.

B. des Rumpfes.

1. Vor-, Schräg-, Seit-, Rückbeugen und Strecken des Rumpfes ohne und mit Schwung. Das Beugen namentlich vorwärts geschehe meist von der ganzen Wirbelsäule (also auch unter Beteiligung der Halswirbel), zuweilen aber nur durch den unteren Teil derselben, also durch die Kreuzwirbel. Beide Füße bleiben fest auf dem Boden, die Kniee sind straff, der Kopf folgt der Beugung ohne besondere Anstrengung. Auf dieser Unterrichtsstufe ist vor allem das

Rumpfbeugen vorwärts (Abb. 24) eine wertvolle Übung. Das Beugen, sowie das entsprechende Strecken ist in einer oder in mehreren Zeiten auszuführen; auch kann Verharren auf bestimmte Zeiten in der Beughaltung angeordnet werden. Das Schreiten in die Vor-, Seit- und Rückschrittstellung kann dem Rumpfbeugen vorausgehen, oder demselben gleichzeitig zugeordnet werden. Ein Gleiches gilt vom Rumpfbeugen seitwärts (Abb. 25). Das Rückbeugen werde nicht übertrieben.



Abb. 24.



Abb. 25.



Abb. 26.

2. Drehen des Rumpfes. Es geschieht durch Betätigung der ganzen Wirbelsäule unter Zuhilfenahme des Hüftgelenkes. Hierbei behalten die Füße festen Stand auf dem Boden. Es kann bei Beinschluß, aber auch während einer Schrittstellung geschehen. Befehle wie z. B.: „Rechtsdrehen des Rumpfes — dreht!“ Darauf: „Zurückdrehen — in die erste Richtung — dreht!“ sind bei den sich hier ergebenden Übungen gebräuchlich.

C. der Arme.

1. Armheben. Es geschieht mit einem oder mit beiden gestreckten Armen. Werden dieselben bis zur wagerechten Haltung

vorwärts gehoben, so ist dies ein Vorheben (Abb. 26), Seithheben, wenn es in gleichem Maße seitwärts geschieht (Abb. 18). Das Hochheben (Abb. 27) kann sein ein Vor- oder Seithochheben, je nachdem die Arme von unten nach vorn und oben oder von unten nach den Seiten und oben gehoben werden. Das Schräghochheben, zwischeninne von Vor- und Seithochheben, kann als Gegenstand besonderer Einübung entbehrt werden. Dem Rückheben, der entgegengesetzten Bewegung des Vorhebens, setzt das Schultergelenk sehr beengende Grenzen. Es kann daher auf dieser Stufe als wenig bedeutend in Wegfall kommen. Die Finger sind beim Armheben zwanglos gestreckt und geschlossen. Das Armheben kann in einer oder mehreren Zeiten geschehen, auch zu einem Verharren in einer Armhaltung, zu einer Hehalte führen. Abgesehen von der Schlußstellung können entsprechendes Schreiten in Schrittstellungen,



Abb. 27.

gleichzeitiges Fuß- und Kniewippen, Fersen- und Knieheben, Knie- und Rumpfbeugen u. s. w. hinzugeordnet werden. — Das Senken der Arme bezeichnet auch hier die entgegengesetzte Thätigkeit vom Heben. Das Tiefsenken bringt die Arme in die Haltung, wie sie die Grundstellung (Abb. 16) erheischt, das Vorsenken aus dem Hochheben aber in die dem Vorheben entsprechende und das Seitensenken aus dem Hochheben in die dem Seithheben entsprechende wagerechte Armhaltung zurück. Das Senken kann wie das Heben in einer oder auch in mehreren Zeiten geschehen, auch können mit demselben in gleicher Weise entsprechende Bein- und Rumpfbewegungen verbunden werden.

2. Vor- und Rückschwingen, sowie Seitenschwingen der Arme ist die pendelartige Bewegung der Arme vor- und rückwärts oder seitwärts hin und her. Dieses Schwingen kann mit einem oder beiden Armen zugleich geschehen; im letzteren Falle ist es in gleicher oder widergleicher Richtung möglich. Es können also beide Arme vor und zurück, oder seitwärts l. und r., oder aber der eine Arm vorwärts, der

andere gleichzeitig rückwärts, oder der eine l. und der andere gleichzeitig r. schwingen. Letzteres heißt auch **Schwingen nach außen und innen**, wobei sich die Arme vor der Brust oder hinter dem Rücken zu kreuzen haben. Dieses Schwingen kann in Verbindung mit Schreiten in Schrittstellungen, mit Fuß- und Kniekippen, mit Spreizen und Weinschwingen zu sehr brauchbaren Übungsfolgen ausgestaltet werden.

3. Kreisen der Arme, hier nur **von unten nach vorn, oben und weiter, also rückwärts**. Das Armkreisen ist lediglich eine Thätigkeit des Schultergelenks, wobei der völlig gestreckte Arm sich wie die Speiche im Rade zu drehen hat. Das Kreisen nun, welches der Bewegung eines rückwärts rollenden Rades entspricht, ist das Armkreisen rückwärts, das entgegengesetzte daher das Armkreisen vorwärts. Geschieht das Armkreisen aus der Hochhehalte, so bietet die Erklärung von Vor- und Rückwärtskreisen keine Schwierigkeit, wohl aber, wenn es aus der Senkhalte der Arme geschieht, indem es dann scheint, als lägen die Verhältnisse umgekehrt.

Als selbstverständlich muß gelten, daß, bevor man zum Kreisen der Arme übergeht, das Vorhochheben und das Tiefsinken derselben rückwärts eingeübt sein muß.

Das Armkreisen kann mit einem oder mit beiden Armen in einer oder mehreren Zeiten ausgeführt werden. Daß man es mit Bein- und Rumpfübungen verbinden kann, sei nur kurz angedeutet.

4. Drehen der Arme nach außen und innen in der Senkhalte, auch — und zwar zur Erlernung der verschiedenen Griffe beim Gerätturnen — **in einer Hebhalte**, z. B. in der Vorhebhalte in die

- a) Risthaltung = die Daumen einander zugewandt.
- b) Kammhaltung = die kleinen Finger " "
- c) Speichhaltung = die Handflächen " "
- d) Ellenhaltung = die Handrücken " "

Als entsprechende Befehle seien hier beispielsweise angeführt: „Heben der Arme in die Vorhebhalte — hebt!“ — „Drehen der Arme in die Kammhaltung (die kleinen Finger einander zugewandt) — dreht!“ — „In die Speichhaltung (die Handflächen einander zugewandt) — dreht!“ zc. — Nach statt-

gesundener Drehung heißt ein Verharren in derselben Drehhalte der Arme.

5. Beugen der Arme und Stütz der Hände auf die Hüften. Der Daumen ist dabei nach hinten, die übrigen Finger sind nach vorn gerichtet. (Vergl. Abb. 22.) Als Befehl gelte hier: „Die Hände auf die Hüften — stützt!“

6. Aus der Senkhalte der Arme Heben der Unterarme und Senken derselben. Das Heben geschehe bis zum Berühren der Schultern mit den Fingerspitzen bei Kammhaltung der Arme und bei Verharren der Oberarme in ihrer ursprünglichen Haltung, höchstens, daß die Ellenbogen leise an die Seiten gedrückt werden. — Bei dieser Übung bewegt sich die Hand in einem Bogen auf- und abwärts.

7. Kreuzen der sich beugenden Arme auf dem Rücken (vergl. Abb. 19), (seltener) **auf der Brust** (vergl. Abb. 23), **über dem Kopfe** und mit geöffneten oder zur Faust geballten Händen, auch mit Erfassen der Unter- oder Oberarme. Ersteres ist eine sehr brauchbare Armhaltung beim Gehen und Laufen, namentlich beim Dauerlaufen.

Die Übungen 5—7 sind an sich von untergeordneter Bedeutung, finden aber als zweckmäßige Armhaltungen bei einer Anzahl Freiübungen im Unterrichte häufige Verwendung.

8. Vor-, Seit-, Hoch- (Abb. 28), Schrägstrecken der Arme, wobei sich die Hände auf geradem Wege in der angegebenen Richtung ohne Schwung von der Brust entfernen. Diese hier in Frage kommenden Übungen setzen ein Heben der Unterarme wie bei 6 voraus. Während der Streckhalte befinden sich die Arme in der Regel in der Speichhaltung und sind die Hände und Finger zwanglos gestreckt. Bei dem Vor- oder Hochstrecken sind die Arme und die Hände schulterbreit voneinander entfernt. Das Strecken kann mit einem oder auch mit beiden Armen zugleich vorgenommen werden. Als Beispiele für entsprechende Befehle der hier möglichen Übungen seien nur gesetzt: „Heben des l. Unterarmes — hebt!“ — „Vorstrecken des l. Armes — streckt!“ — „Beugen (desselben) — beugt!“ — „Senken



Abb. 28.

des Unterarmes — senkt!“ — „Dasselbe fortgesetzt (nach Zählen) — hebt!“ — 2, 3, 4, 1, 2 u. — Beim Knabenturnen kann man auf die Übungen unter 7 verzichten, hier eignen sich dafür besser

9. Vor-, Seit-, Hoch-, Tief- (Abb. 24) und Schrägstoßen (Abb. 25) der Arme. Diese Übungen unterscheiden sich nur dadurch von den vorigen, daß das Strecken schnell, mit Schwung geschieht und in der Regel die Hände zur Faust geballt (gefäustet) sind. Auf den Befehl: „Beugen der Arme zum Stoßen — beugt!“ werden die Arme rasch so gebeugt, daß die gefäusteten Hände in die Nähe der Schulter vor die Brust kommen. (Für jeden der verschiedenen Stöße besondere Ausgangshaltungen festzusetzen, ist unnötig.) Aus dieser Armhaltung beginnt das Stoßen nach den befohlenen Richtungen hin. Dieses Stoßen kann mit einem oder mit beiden Armen zugleich geschehen, letzteres in gleicher oder in verschiedener Richtung, auch abwechselnd so, daß wenn der eine Arm stößt, der andere sich beugt. Alle bisher berührten Bein- und Kumpfübungen lassen sich mit dem Armstoßen verbinden. Nach dem Stoßen führt der Befehl: „Arme — beugt“ die Hände wieder zurück an die Brust.

Sind die gestreckten Arme gehoben und werden in dieser Hebbehalte die Arme nur im Ellenbogen gebeugt oder sind die schon in der Senkhalte gebeugten Arme seit-, vor- oder hochgehoben, um darnach die Unterarme mit Schwung wieder zu strecken, ohne daß die Oberarme ihre Haltung aufgeben, so hat man das

10. Unterarm schlagen, was seit- (Abb. 29), vor- und aufwärts ausgeführt werden kann. Ersteres setzt eine Seit-, das folgende eine Vor- und letzteres eine Hochhebbehalte der Oberarme voraus. Das Unterarmheben kann in den beiden ersten Fällen auch in dem Maße stattfinden, daß die Hände die Schultern zu berühren haben. Das Senken der Unterarme in der Hochhebbehalte der Arme geschehe bei Kammhaltung derselben bis zum Berühren des Nackens.



Abb. 29.

Das Unterarmschlagen kann mit einem oder auch mit beiden Armen zugleich stattfinden oder auch abwechselnd so, daß wenn der eine Arm schlägt, der andere sich zu beugen hat. Daß sich mit diesem Schlagen die bekannten Beinübungen verbinden lassen, möge hier nur angedeutet sein.

II. Im Gehen, Laufen und Hüpfen.

Das Gehen, Laufen und Hüpfen vor- und rückwärts geschehe hier bei Hinterordnung aller hinter einen, also in einer Flankenreihe, zur Abwechslung auch von hintereinander (also in Säule) stehenden Stirnpaaren.

1. Gewöhnlicher Gang.

Das Gehen vorwärts geschehe zunächst ohne Takt und ohne Gleichschritt, bald aber im Takte und ohne besonders geforderten Gleichschritt, schließlich im Takte und mit Gleichschritt aller. Der Körper ist aufrecht und frei (also nicht steif) zu halten; der Blick ist geradeaus, besser ein wenig höher, aber nicht zur Erde gerichtet; die Arme hängen zwanglos herab, pendeln weder zu sehr, noch sind sie unbeweglich gehalten; die Beine dürfen nicht stampfen, schleifen und die Schritte nicht zu groß machen, falls nicht dieses oder jenes geradezu gefordert wird, wohl aber ist ein fester, sicherer, jedoch nicht geräuschvoller, lärmender Tritt von den Knaben zu fordern; die Fußspitzen sind nach außen und unten gerichtet und bewegen sich dicht über dem Boden hin; eine Ferse streicht nahe an der anderen vorüber, und erfolgt das Niederstellen des Fußes nach der Streckung des Beines auf die ganze Sohle so zwar, daß zunächst die Fußspitze berührt (also nicht erst auf die Ferse und dann auf den Ballen), während das andere Bein bereits vor diesem Niederstellen wieder gestreckt ist. Das Gehen ist im Turnunterrichte ein Gegenstand der Übung, daher ist dasselbe auch so zu betreiben, daß mit demselben eine entsprechende Ausbildung des ganzen Beines, aller seiner Sehnen und Muskeln, Bänder und Gelenke herbeigeführt werden kann. Dies ist aber am ehesten und durchgreifendsten nur möglich, wenn beim Schreiten auf

völlige Streckung der Beine gedrungen wird. Im Hinblick auf die geringe Turnzeit, die zur Zeit der Schule zur Verfügung steht, ist von einer Berücksichtigung des gewöhnlichen Ganges, des sogenannten Eilschrittes, bei welchem der Fuß von der Ferse aus sich auf dem Boden, wie ein Stück Felge eines Rades, aufrollt, abzusehen, zumal feststeht, daß bei gehöriger Übung der hier verlangten Gangart, das gewöhnliche Gehen an Schönheit, Leichtigkeit und Elasticität gewinnt.

Auf alle diese Regeln ist auf dieser Stufe nicht peinlich zu achten; sie ergeben sich nach und nach von selbst, besonders nachdem der Schulschritt und das Gehen mit Dauerstehen geübt worden sind. (S. Übg. 9 u. 10.) Es würde das entgegengesetzte Verfahren ebenso falsch sein, als wenn es einem Schreiblehrer einfallen sollte, gleich in der ersten Schreibstunde einen völlig richtigen Haarstrich erzielen zu wollen. Bei allem Gehen tritt, wenn es nicht anders gefordert wird, der l. Fuß an; die Körperlast wird in diesem Falle, sobald die Ankündigung erfolgt ist, auf den r. Fuß verlegt, ebenso wird (später) auf die Ankündigung hin der Körper vorgeneigt.

Bei dem Gehen an Ort sind die Kniee nur so weit zu heben, daß sich die Füße völlig von dem Boden abheben können. Es genügt schon, wenn hierbei die Fußspitze 1—2 cm über den Boden kommt. Steif und unschön ist das Gehen an Ort, wenn es bei gestreckten Beinen durch geringes Spreizen bewerkstelligt wird. Bald verschreite man auch hier zum Gehen im Takte und mit Gleichschritt. Werden beim Gehen an Ort in 2 Zeiten 3 Schritte dergestalt ausgeführt, daß 2 Schritte in der ersten Zeit und der 3. in der zweiten Zeit zu gehen sind, so ist dies Dreitritt, je nachdem l. oder r. angetreten wird, ist es Dreitritt l. oder r. In 4 Zeiten ist daher ein solcher l. und r. auszuführen. Werden die Tritte gestampft so ist es Dreistampf, werden sie gehüpft, Dreihupf. Wohl lassen sich die erwähnten Übungen auch so darstellen, daß in erster Zeit ein Schritt und in zweiter Zeit die beiden anderen vorzunehmen sind, aber diese Form ist die wenig gebräuchlichere. Es ist daher besonders zu bemerken, wenn sie zur Anwendung gelangen soll. Das Gehen rückwärts, bei welchem der Fuß von der Spitze aus sich auf den Fußboden rollt, ist wohl auch zu üben,

aber dem Vorwärtsgen gehört vor allem die größte Aufmerksamkeit. Zur Gewöhnung an den Gleichschritt beim Gehen dienen folgende Mittel:

a) das Betonen eines bestimmten Schrittes, z. B. des 4., 8., 2., 3. Trittes, daher werde befohlen: „Einmal l. stampfen — stampft!“ — „Den ersten Schritt von dreien — stampft!“ — „Einmal r. u. l. im Wechsel stampfen — stampft!“ Dem Stampfen kann auch ein Klatschen mit den Händen hinzugeordnet werden, z. B. sei befohlen: „Den ersten Schritt von viereu stampfen und dazu Klatschen — klatscht!“

b) das abteilungsweise Einüben, wobei die übrigen Schüler die Fehler zu entdecken haben. Ist z. B. befohlen: „Die ersten vier (sechs) vorwärtsgen — marsch!“, so folge die Frage an die übrigen: „Wer hat's falsch gemacht?“ — „Was war falsch?“ — Dann: „Die zweiten vier (sechs) vorwärtsgen — marsch!“ u. s. f.

c) das Gehen aller mit vorherbestimmter Schrittzahl, z. B.: „Wechselnd 4 Schritte vorwärtsgen und 4 Schrittzeiten lang stehen — marsch!“

d) das Gehen an Ort in einer Schrittstellung. Z. B.: „Den l. Fuß vorstellen — stellt!“ — „Gehen an Ort in dieser Vorschrittstellung — marsch!“

e) das laute Zählen des Lehrers oder der Schüler. z. B.: „Vorwärtsgen — marsch! 2, 3, 4, l. 2, 3, 4, l.“ u. oder: „Links rechts,“ oder: „1, 2, 1, 2“.

Bei dem Rückwärtsgen ist von vornherein darauf zu achten, daß die Schritte ebenso groß und nicht schneller gemacht werden als bei dem Vorwärtsgen, weshalb ersteres auch mit letzterem in Wechsel trete, so z. B.: 4 Schritte vorwärts, 4 Schritte an Ort, 4 Schritte rückwärts und 4 Schritte an Ort gehen.

Da bei dem Gehen in Flanke das Beibehalten des Abstandes nicht leicht, wenigstens schwerer ist, als bei dem Gehen in „Stirn“ aller, und die Flankenreihe sich bald auflockert, so empfiehlt sich's, das Gehen

a) öfters mit Fassung der Schultern oder Hüften (so daß also jeder Hintergereihete die Hände auf die Schultern oder die Hüften des vor ihm Befindlichen, also des Vorge-

reiheten legt) ausführen zu lassen, ohne daß dabei die vorgeschriebene Körperhaltung aufgegeben wird, oder

b) öfters einmal durch Befehle, wie „Halten — halt!“ — „Gehen an Ort — geht!“ — „6 Schritte Gehen an Ort — marsch!“ — die Fortbewegung zu unterbrechen und unterdes die entstandenen Lücken beseitigen zu lassen.

Besonderer Einübung bedarf auch das „Haltmachen“. Der Befehl: „Halten — halt!“ muß zunächst zur rechten Zeit gegeben werden und zwar das „Halt!“ bei dem vorletzten (in der Regel r.) Schritte, worauf das l. Bein noch einen Schritt macht und das r. darnach sofort zur gewöhnlichen Stellung schließt. Auch werde zur leichteren Erlernung des gleichzeitigen „Haltmachens“ aller dasselbe mit einem Stampftritte verbunden z. B. Einmal l. stampfen und halten — stampft!, welches „stampft!“ ebenfalls bei dem r. Schritte gesprochen wird.

2. Gehen auf den Zehen, kurz Zehengang genannt, kann an und von Ort und im Wechsel mit dem gewöhnlichen Gange oder mit bekannten Freiübungen geübt werden. In gleicher Weise ist dies der Fall mit dem

3. Gehen mit Schlagen, dem Schlaggang. Bei demselben wird der Fuß des völlig gestreckten Beines mit leichtem, hörbarem Schlage, daher auch der Name, auf den Fußboden gestellt. Da das Schlagen nur zu sehr geeignet ist, in einem gedeckelten Raume Staub zu erzeugen, deshalb hebe man sich diese sehr wertvolle Gangart für den Betrieb im Freien auf.

4. Vorwärtsgehen mit einem oder mehreren Zwischentritten, wobei das schreitende Bein ein oder mehrere Male in immer größeren Entfernungen vom Standbeine mit der Fußspitze den Boden berührt, um darnach gehoben und in gewöhnlicher Schrittweite auf die ganze Fußsohle niedergestellt zu werden.

5. Gehen mit Nachstellen, Nachstellgang. — Der anschreitende Fuß wird seit-, vor- oder rückwärts gestellt (daher Nachstellgang vorwärts u. s. w.), wobei der andere Fuß sich gleichzeitig auf die Spitze erhebt und dann mittels eines Schlußtrittes nachgestellt wird. Diese beiden Schrei-

tungen zusammen machen einen Schritt aus. Anfangs übe man ihn in 2 gleichen Zeiten ($\dot{r} \dot{r} \mid \dot{r} \dot{r}$), dann in 2 ungleichen, z. B. auf den ersten Tritt $\frac{3}{8}$ und auf den zweiten $\frac{1}{8}$: ($\dot{r} \cdot \dot{r} \mid \dot{r} \cdot \dot{r}$), oder auch in entsprechender Weise

im $\frac{3}{4}$ Takt, später führe man ihn auch in einer Zeit aus. Hier anzuwendende Befehle sind: „Gehen seitwärts l. mit Nachstellen — geht!“ — „Vorwärtsgehen l. mit Nachstellen — geht!“ — „Rückwärtsgehen r. mit Nachstellen in dritter Zeit — geht!“ Der Befehl zum Halten erfolgt bei dem Schritte des vor-, rück- oder seitstellenden Fußes.

6. Seitwärtsgehen mit Kreuzen des einen Beines vor oder hinter dem anderen vorüber, kurz auch Gehen mit Kreuzschritten genannt. Geschieht hierbei das Kreuzen vorn, so kommen die Fußspitzen nahe aneinander, im andern Falle ist die Spitze des nachschreitenden Fußes in die Nähe der Ferse des andern Beines zu stellen; denn auch bei solchen Schritten hat, wie in der Grundstellung, jederzeit der l. Fuß seine Richtung links hin, desgleichen der r. rechts hin beizubehalten. Das Aufgeben dieser Fußrichtung gilt als unschön, linksch, als ein Gehen „über die große Zehe“. Daß das Kreuzen auch abwechselnd, also einmal vorn-, einmal hintenvorüber geschehen kann, versteht sich von selbst.

Das Seitwärtsgehen mit Nachstellen und mit Kreuzen werde auch in der Kreisreihe (die Stirn der Kreismitte zu oder abgekehrt) bei Fassung aller „Hand in Hand“ ausgeführt.

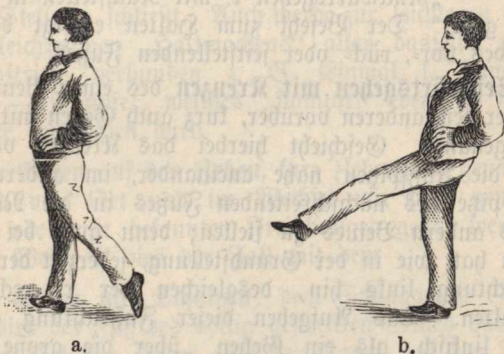
7. Gehen mit Knieheben, auch Steiggang genannt. — Jeder Schritt werde zuvörderst in 2 Zeiten ausgeführt, (in der ersten: Knieheben, in der zweiten: Niederstellen), später auch in einer. Dieses Gehen kann an und auch von Ort geschehen. Ein Gleiches gilt auch von dem

8. Gehen mit Ferseheben. Jeder Schritt ist in 2 Zeiten, schließlich auch in einer auszuführen. Das Gehen unter 7 und 8 als Vor- oder Rückwärtsbewegung erfordert

mehr als gewöhnlichen Abstand; eine Flankenreihe müßte daher geöffnet sein.

9. Vorwärtsgen mit (stärkerem) Vorspreizen (als bei dem gewöhnlichen Gehen). Wird dieses Gehen so geübt, daß nach dem Niederstellen z. B. des r. Fußes der Körper vorgeneigt und der l. Fuß auf die Spitze gestellt wird (Abb. 30 a), daß dann in der folgenden Zeit die l. Fußspitze den Boden verläßt, das l. Bein am r. schnell vorüberstreicht und mit ab- und auswärtsgerichteter Fußspitze stark vorspreizt (Abb. 30 b), in der nächstfolgenden Zeit aber niedergestellt wird,

Abb. 30.



während der Körper sich gleichzeitig vorneigt, der r. Fuß sich auf die Spitze stellt und das r. Bein darnach in einer weiteren Zeit in gleicher Weise vorspreizt u. s. f., ohne daß eine Schwankung des Schülers zu bemerken ist, so heißt dieses Gehen auch Schul- (Lehr-, oder Probe-) Schritt. Es darf hier nicht übersehen werden, daß jeder Schritt zwei Zeiten beansprucht. Dieses Gehen werde auf jeder späteren Stufe zu immer größerer Fertigkeit gebracht, hier aber im ganz langsamen Zeitmaße oder auch nur als

10. Vorwärtsgen mit (hohem Spreizen und) Dauerstehen (auf einem Beine) geübt, so daß also z. B. in der ersten Zeit eines $\frac{1}{4}$ -Taktes der r. Fuß niedergestellt, der l. auf die Spitze oder mit abwärtsgerichteter Spitze vom Boden erhoben, der Körper aber vorgeneigt und die ganze

Körperlast auf den r. Fuß verlegt wird, während in der 2.—4. Zeit der Schüler in dieser Stellung verharret (Abb. 31). In der 1. Zeit des zweiten $\frac{1}{4}$ -Taktes wird der l. Fuß nach seinem raschen Vorspreizen, wobei die Fußspitze dicht über dem Boden hinstreift, sofort niedergestellt, der r. Fuß gehoben u.



Abb. 31.

11. Vorwärtsgehen mit Langsam- bez. Schnellschritten, so daß bei jenem in der Minute etwa 60 oder weniger, bei diesem etwa 120 oder mehr Schritte gemacht werden. Beim Militär ist „die reglementsmäßige Marschgeschwindigkeit auf 112 Schritte in der Minute festgestellt.“

12. Laufen. Zunächst ist dasselbe ohne Takt und ohne Gleichschritt, dann im Takte und ohne (besonders verlangten) Gleichschritt, schließlich im Takte und mit Gleichschritt aller zu üben. Es ist auch mit und später ohne Betonen z. B. des ersten von 4, 8, 6 Schritten, von und an Ort im Wechsel vorzunehmen, z. B. abwechselnd 8 Schritte vorwärts und 8 Schritte an Ort laufen; vorwärtslaufen mit Stampfen bei jedem ersten von 4 (8, 6) Schritten u. s. w.

Das Laufen ist ein Schnellen, ein Hüpfen von einem Fuße auf den andern, es geschehe auf den Behen möglichst leicht und leise und so, daß auf einen gewöhnlichen Gangschritt 2 Lauffschritte kommen. Schon deshalb, noch mehr aber um den schnellen Wechsel vom Laufen zum Gehen so zu regeln, daß der Schüler seinen Körper hierbei vollständig „in die Gewalt“ bekommt (und nicht infolge des stärkeren Vorgeeignisses des Körpers während des Laufens bei dem Wechsel zum Gehen mehr Lauffschritte macht, als er machen soll) werde alsbald das Laufen mit dem Stehen bei Weinschluß und vor allem mit dem Gehen in Wechsel gebracht, z. B. werde geübt: 8 Lauffschritte und 4 Schrittzeiten lang Stehen im Wechsel; 4 Gang- und 8 Lauffschritte im Wechsel. Das Laufen ist für Knaben auf jeder Turnstufe eine höchst wertvolle Übung, indem es die Lungen- und Herzthätigkeit sehr wohlthätig anregt. Man versäume daher nicht, im

Freiübungsbetriebe auf das Laufen des öfteren zurückzukommen, sei es, daß, wie eben berührt, Laufübungen von kürzerer, passender, rhythmischer Zeitdauer zwischen anderen Übungen eingeschaltet werden, oder sich ein Dauerlauf von einigen Minuten dem Freiübungsturnen beigelegt, oder auch bei günstigem Wetter ein Wettlauf veranstaltet wird. Bei Vornahme des Dauerlaufs verschreite man allmählich zu längeren Zeiten. Anfangs lasse man auf der untersten Stufe jedesmal nur 2 Minuten laufen, nach einiger Frist kann man es schon mit 3, später sogar mit 4—5 Minuten versuchen. Natürlich vergesse man nicht, die Schüler darauf aufmerksam zu machen, daß sie ohne weiteres austreten können, wenn sich etwa Herzklopfen oder Seitenstechen oder sonst ein Unwohlsein bemerklich machen sollte. — Das Wettlaufen veranstalte man nicht bei Nord- oder Ostwind, auch lasse man hierbei die Schüler nicht gegen den Wind laufen. Die Bahn möge auf dieser Stufe nicht über 100 m lang sein. Man lasse immer 3, höchstens 4 Schüler gemeinsam miteinander laufen und zähle die Sekunden laut, die der Lauf beansprucht; denn die Schüler wollen wissen, wie lange sie laufen und wer der beste Läufer ist. — Daß solchen Laufübungen zum Verschlaufen Gehen an und von Ort von entsprechender Dauer zu folgen hat, versteht sich von selbst. Dem Gehen können auch leichte Freiübungen hinzugeordnet werden.

13. Laufen (seit-, vor- und rückwärts) mit Nachstellen ist ebenfalls eine brauchbare Übung; das gewöhnliche Seitwärtslaufen mit Nachstellen werde auch in der Kreisreihe (dem Stirnringe) geübt.

Wird das Laufen im Zeitmaße des gewöhnlichen oder des Langsamgehens und mit etwas mehr Kraftaufwand geübt, so daß z. B. das Knie des niedergestellten Beines mehr wippt, der Körper mehr in die Höhe geschleudert, wohl auch die Schrittweite eine etwas größere wird, so ergibt sich das Hüpfen und da es hier l. und r. im Wechsel geschehen soll, das

14. Wechselhüpfen (Abb. 32). Geschieht das

15. Hüpfen (nur) auf dem l. (r.) Beine von und an Ort, so wird es auch Hinken genannt. Das nicht hüpfende Bein kann

rück-, seit- oder vorgesprenzt werden, wenn es nicht etwa gar, wie es gern geschieht, mit der gleichseitigen Hand am Fußgelenke von unten her erfaßt wird. Wetthüpfen auf einem Beine nach einem Ziele mag als lustiges Turnspiel gelegentlich Platz finden.

16. Hüpfen auf beiden Beinen (zugleich) von und an Ort geschehe ohne und im Takte und zwar

a) nur mit Fußwippen, also mit „Knie-
steifen“. Als Befehl kann dienen:
„Hüpfen an Ort mit beiden Beinen
bei gestreckten Knien — hüpf!“

b) mit Fuß- und Kniewippen: „Gewöhnliches Hüpfen an
Ort mit beiden Beinen — hüpf!“

c) aus der gewöhnlichen Stellung in irgend eine Schritt-
stellung und zurück: „Hüpfen in die Seitenschrittstellung
r. — hüpf!“ Für das Zurückhüpfen in die gewöhnliche
Stellung genügt der Befehl: „Schlußhupf — hüpf!“

Dieses Hüpfen kann auch in Verbindung mit anderen
Freiübungen zu sehr brauchbaren, bildenden Übungsfolgen
ausgestaltet werden.



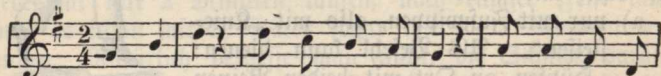
Abb. 32.

Außer dem Handstüz auf den Hüften, dem Kreuzen
der Arme auf dem Rücken, den Fassungen noch andere
Armübungen den Schritt-, Lauf- und Hüpfarten zuzuordnen
oder schwerere Verbindungen der einzelnen Schrittweisen vor-
zunehmen, werde bei den Knaben für spätere Stufen aufge-
hoben. Auch das Stützen der Hände auf die Hüften trete
ja nicht zu oft auf; der Schüler muß seine Arme zumal bei
dem Gehen frei und entsprechend bewegen lernen.

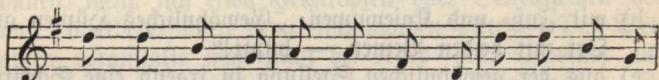
Dagegen können schon hier die Übungen im Gehen,
sowie die Ordnungsübungen hin und wieder mit Gesang begleitet
werden. Jedoch nur bereits bekannte Liedchen sind zu singen;
denn die Turnstunde soll keine Singstunde sein. Armübungen,
Beugen und Drehen des Rumpfes, Kniewippen, zu oft wieder-
holtes Hüpfen, das Laufen, überhaupt alle Übungen, die
an sich schon die Lunge bedeutend anstrengen, fallen

während des Gesanges weg. Ehe jedoch die Schüler singen, möge der Lehrer zu den betreffenden Schrittweisen dieselbe Weise (Melodie) auf der Geige, Ziehharmonika oder auch mit seiner Stimme (letzteres geschehe jedoch leise und trällernd) hören lassen. Sodann mögen die Schüler das Liedchen singen und dazu gehen. Als Beispiel eines solchen passenden Liedes möge das nachstehende gelten.

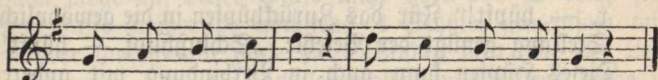
Schrittmäßig.



Tra, ri, ra! Vorwärts tra-la-la! Auswärts mit den



Fluß' und Ze-hen, Al-le schnur-ge-ra-de ge-hen.



Kopf her-aus und Brust, das ist ei-ne Lust!

2. Bumm, bumm, bumm!
Seht euch ja nicht um!
Flott marschiret immer weiter
Und dabei hübsch froh und heiter,
Aber fest im Tritt,
Haltet Takt und Schritt!

3. Kling, kling, klang!
Töne, Freudensang!
Bei Gesang und Musizieren
Gehet leichter das Marschiren.
Darum singet all',
Daß es weithin schall'!

4. Hei, ja, ja!
So ist's recht, ja, ja!
Lustig, liebe Kameraden!

Exerziret wie Soldaten,
Ohne Rast und Ruh,
Immer, immer zu!

(Wiedemann.)

III. Im Springen.

Werden die obengenannten Hüpfübungen mit größerem Kraftaufwande, als dort, betrieben, so sind sie Sprungübungen. Sowohl dem Hüpfen, als dem Springen mit geschlossenen Beinen gehe das Fuß- und Kniewippen in verschiedener Ausführung voraus. Befehle, wie z. B.: „Zehen-

stand — steht!“ — „Mäßiges Beugen der Beine — beugt!“
— „Strecken der Beine — streckt!“ — „Gewöhnliche Stellung
— steht!“ — „Dasselbe fortgesetzt nach Zählen — 1, 2,
3, 4!“ — sind dann wohlangebracht. Ein Gleiches geschehe
auch darnach mit tiefem Kniewippen. Ebenso lasse man diese
Übungen in 3 Zeiten darstellen, so daß die beiden letzten
oder die beiden ersten Thätigkeiten in einer Zeit zur Aus-
führung kommen; oder auch in 2 Zeiten, so daß die beiden
ersten Thätigkeiten — Zehenstand und Beugen der Beine —
und die beiden letzten — Strecken der Beine und die gewöhn-
liche Stellung — vereinigt werden. Nach solchen Vorübungen
folge erst der

Sprung mit beiden (geschlossenen) Beinen (mit Bein-
schluß).

a) an Ort nach Zählen, also in der Weise, daß die
einzelnen Teile des Sprunges zunächst in aufeinander-
folgenden Zeiten nach und nach vereinigt zur Ausführung
kommen und zwar

aa) in 5 (Schritt-) Zeiten: Zehenstand — (mäßiges
oder tiefes) Beugen der Beine in demselben — Aufsprung und
Flug mit völliger Streckung und Schließung der Beine,
Niedersprung an Ort in den Zehenstand mit Beugen der
Beine in demselben — Strecken der Beine im Zehenstande
— gewöhnliche Stellung.

bb) in 4 Zeiten: Wie aa, nur werden die beiden ersten
oder die beiden letzten Teile des Sprunges in einer Zeit
ausgeführt. Die letzte Form ist die gebräuchlichste und
ist in der Folge darzustellen, wenn befohlen wird: „Springen
mit Fuß- und Kniewippen in 4 Zeiten — springt!“

cc) in 3 Zeiten: Wie aa, nur werden die beiden ersten
und die beiden letzten Thätigkeiten in je nur einer Zeit geübt.

dd) in 2 Zeiten: Wie aa, aber die drei ersten und die
beiden letzten oder die beiden ersten und die drei letzten Be-
wegungen kommen in je einer Zeit zur Ausführung. Auch
hier ist die letzte Form die empfehlenswerteste.

ee) in 1 Zeit, so daß sich alle 5 Teile in rascher Folge
in ihr vereinigen.

Bei allen Sprüngen ist den Schülern von vornherein
das Vorbeugen des Rumpfes abzugewöhnen.

b) vorwärts aus der gewöhnlichen Stellung in dieselbe. Dieses Springen auf Schrittweite vorwärts geschieht entweder ebenfalls nach Zählen in 5, 4, 3, 2 Zeiten oder auf das Ausführungswort: springt! in 1 Zeit mit während des Fluges geschlossenen und gestreckten Beinen und mit Vorhehalte der Arme während des Fluges und Niedersprunges.

c) seitwärts l. oder r.

d) rückwärts.

IV. Im Drehen

(u. d. R. = um die Längsaxe des Körpers).

So lange das Drehen eines Einzelnen von der gleichen Thätigkeit anderer unabhängig bleibt, so lange gehört es dem Gebiete der Freiübungen an, sobald es aber in Beziehung zu Mitturnenden gebracht wird, wie es z. B. beim Drehen aller in einer Stirn-, einer Flankenreihe der Fall ist, gehört es in das Gebiet der Ordnungsübungen. Der Übersichtlichkeit wegen sei es hier schon eingehend behandelt, um auf den späteren Stufen nicht immer und immer wieder auf die verschiedenen Ausführungsweisen der Drehung zurückkommen zu müssen.

1. $\frac{1}{4}$ -Drehung im gewöhnlichen Stande, z. B. nach der Thüre, dem Lehrer (welcher vorher sich auf die Seite stellt, nach welcher hin gedreht werden soll), nach dem Ersten, dem Letzten, nach der r. oder l. Seite hin; schließlich auf den Befehl: „Rechts (l.) — (her-) um!“, welcher die allgemein bekannte und angenommene Kürzung für die in Frage stehende Drehung ist. Man übe aber dieselbe wie folgt ein

a) mit 3 oder 2 Tritten an Ort. Z. B.: „Nach der Thüre hin drehen — dreht!“

b) (ohne Tritte an Ort) auf einem Fuße (noch gleichviel, ob auf dem r. oder l. Fuße, auf der Spitze oder der Ferse desselben) nach dem Ersten hin drehen — dreht!

c) auf der l. (r.) Ferse nach der r. Seite hin drehen — dreht!

d) auf der l. (r.) Fußspitze nach der r. Seite hin drehen
— dreht!

e) auf der l. (r.) Ferse l. — um!

f) auf der l. (r.) Fußspitze l. — um!

Für die Folge sind jedoch, um eine gleichmäßige Bewegung aller zu erzielen, alle $\frac{1}{4}$ -Drehungen im Stehen in der Regel auf der Fußspitze auszuführen. Bei der Drehung r. geschehe dieselbe auf der l. und im andern Falle auf der r. Fußspitze. Es ist daher den Schülern einzuprägen, daß sie bei dem Befehl: „Rechts — um!“ den rechten Fuß vom Boden zu heben und eine Vierteldrehung rechts hin auszuführen haben. In entsprechender Weise gilt dies auch für „Links — um!“ Für die unterste Stufe begnüge man sich in der Hauptsache mit der Einübung einer Vierteldrehung rechts und links (also von rechts und links um), erst in der folgenden Stufe verschreite man zu weiteren Drehungen.

— Die Drehung an sich wird stets nach der Seite benannt, nach welcher hin sie erfolgen soll, gleichviel mit welchem Fuße sie ausgeführt wird. Werden mehrere Drehungen stets l. oder stets r., also nach derselben Richtung geübt, so bezeichnet man dieselben als „Walzdrehen“, während das Drehen l. u. r. im Wechsel ein Hin- und Herdrehen ist.

Da manche Knaben dieses Alters bei schnellerer Ausführung der Drehung mit dem Unterschiede von links und rechts zu kämpfen haben, so lasse der Lehrer vor der Drehung erst den Kopf nach der betr. Drehseite drehen oder die nach derselben hin befindliche Schulter mit der gleichseitigen oder mit der andern Hand berühren, z. B.: „Den Kopf r. drehen — dreht!“ — „Rechts — um!“ — „Mit der r. Hand die l. Schulter fassen — faßt!“ — „Links — um!“ — Auch stelle sich der Lehrer vor die (Stirn-) Reihe, führe verschiedene Drehungen aus, dabei die Schüler fragend: „Welche Schulter bewegte sich rückwärts?“ — „Wie habe ich mich da gedreht?“ — „Welche Schulter bewegt sich also bei dem Rechtsdrehen rückwärts?“ — Auch wohl: „Habe ich jetzt eine $\frac{1}{8}$ -, $\frac{1}{4}$ - oder $\frac{1}{2}$ -Drehung gemacht?“ Um auch eine der Zeit nach gleichmäßige Ausführung der Drehung aller zu bewirken, geschehe die letztere anfangs mit einem Stampftritte, wodurch gleichzeitig die Schüler daran gewöhnt werden, sich

auf der Fußspitze zu drehen. Man befehle dann: „Mit r. Stampfen r. — um!“ — „Mit l. Stampfen l. — um!“

2. Eine $\frac{1}{8}$ =Drehung r. oder l. wird auch befohlen: „Halbrechts (=l.) — um!“

3. Eine $\frac{1}{2}$ =Drehung r. oder l. mit Schritten an Ort. Als Befehl kann hier dienen: „Mit 4 Schritten an Ort rechts kehrt — um!“ Der Befehl: „Rechts kehrt — um!“ bez. „Links kehrt — um!“ ist die allgemein angenommene Kürzung für die $\frac{1}{2}$ =Drehung r. bez. l. Auch von dieser Drehung gilt dasselbe, was über die $\frac{1}{4}$ =Drehung oben gesagt ist.

4. Hüpfen auf beiden Beinen (auch auf einem) mit einer $\frac{1}{8}$ = oder einer $\frac{1}{4}$ =Drehung r. oder l., z. B.: „Mit Hüpfen auf beiden Beinen rechts — um!“

5. Die obigen Sprungübungen mit einer ($\frac{1}{8}$ = oder) $\frac{1}{4}$ =Drehung l. oder r.

6. Vor-, Seit- oder Rückspitzen, z. B. r. und eine ($\frac{1}{8}$ = oder) $\frac{1}{4}$ =Drehung r. oder l. auf der l. Fußspitze bei dem Schließen der Beine. Man befehle daher z. B.: „Vorspitzen r. — spreizt!“ — „Mit (Schluß-) Senken des r. Beines links — um!“

7. Gehen an Ort mit einer $\frac{1}{4}$ = ($\frac{1}{8}$ =) Dr. l. (r.) und Stampfen bei dem ersten von 4, 6, 2 Schritten. Soll l. gedreht werden, so werde auch mit dem l. Fuße angetreten. Für alle Fälle merke man sich, daß auf dem r. Fuße gedreht werden muß, wenn in der neuen (Gang-) Richtung der l. Fuß den ersten Schritt machen soll; geschieht das Anschreiten r., so findet das Drehen auf dem l. Fuße statt. Hiernach hat sich der Befehl zum Drehen zu richten. Ist z. B. „Links — um!“ befohlen, so ist das Ausführungswort: „um“ zu dem der Drehung unmittelbar vorhergehenden r. Tritte zu geben.

8. Laufen an Ort in derselben Weise.

9. 8 (6, 4) Schritte Gehen von Ort und dann eine $\frac{1}{4}$ =Dr. l. oder r. mit 2 Schritten. Z. B. werde befohlen: „Se 6 Schritte vorwärtsgehen und mit dem 7. und 8. Schritte eine $\frac{1}{4}$ =Dr. l. — marsch!“ Nach viermaliger Ausführung des Befohlenen ist jeder Schüler (mit den übrigen Richtung haltend) ein Vier eck gegangen.

10. Laufen von Ort in derselben Weise.

Lehrbeispiele.

I.

Die erste Turnstunde.

Aufgabe: Einübung der Aufstellung in Stirn, Gewöhnung an die Grundstellung und an die Ausführung einfacher Übungen auf gegebenen Befehl.

Der Lehrer nimmt aus den in der Regel mit Spannung wartenden Schülern den augenscheinlich größten, stellt ihn auf den entsprechenden Platz und fordert nun einen Schüler nach dem andern auf, sich links neben denselben zu stellen. Haben so alle ihren Platz eingenommen, so wird durch geeignete Fragen festgestellt, daß sie eine Reihe und zwar eine Stirnreihe bilden. Weiter wird mitgeteilt, daß der erste Schüler der rechte und der letzte der linke Führer sei. Da ihre Aufstellung jederzeit der Größe nach zu geschehen habe und sie zur Zeit noch nicht genau sei, so müsse eine Messung vorgenommen werden. Die Knaben werden, sobald kein besonderer Meßapparat zur Hand ist, Rücken gegen Rücken gestellt und so die Schüler nach ihrer Größe verglichen und dementsprechend gereiht. Ist dies erfolgt, so werden die Knaben aufgefordert, sich ihren Platz zu merken; denn so hätten sie sich jederzeit so schnell als möglich in Reihe zu stellen, wenn der Lehrer befehle: „Antreten!“ oder wenn er statt dessen in die Hände klatsche oder mit der Glocke läute. Nun wird befohlen: „Auseinandergehen — geht!“ Nach einiger Zeit wird zum Antreten befohlen und je nachdem dasselbe ausfällt, werden mehr oder weniger Wiederholungen vorgenommen. Auch empfiehlt es sich, diesen oder jenen Knaben aus der Mitte bez. den linken Führer als Anreihungspunkt hinzustellen, um auch das Reihens l. und r. zu üben.

Nach solchen Übungen wird den Knaben die Grundstellung gezeigt und von ihnen verlangt, daß sie dieselbe auf den Befehl: „Stellung!“ einnehmen. Auch ist ihnen zu bedeuten, daß sie diese Stellung jederzeit so lange zu behalten haben, bis ein anderer Befehl sie hiervon befreit.

Eine schülerreiche Klasse, beispielsweise möge es eine von 48 Schülern sein, wird nunmehr in mehrere, in gegebenem Falle in

4 Reihen geteilt und dieselben in Stirn hintereinander so aufgestellt, daß zwischen ihnen mindestens 2 Schritt Abstand sind. Von neuem sind die Schüler darauf aufmerksam zu machen, sich zu merken, in welcher Reihe und in welcher Ordnung sie nunmehr stehen, und alsdann wird befohlen: „Auseinanderlaufen — lauft!“ Haben auf Befehl die Knaben wieder ihren Platz eingenommen und stehen dieselben in Grundstellung, so werde ihnen bedeutet: Man darf nie zwischen Euch hindurchsehen oder mit der Hand zwischen Euch hindurchschlagen können, Eure Arme müssen sich mit denen Eurer Nachbarn leicht berühren, ohne daß Ihr sie deswegen vom Körper entfernt oder an denselben preßt, Ihr müßt mit einem Worte untereinander „Führung“ haben. Wenn nicht anders befohlen wird, müßt Ihr immer Führung nach dem Ersten hin nehmen, also rechts.

Hat man sich überzeugt, daß die Führung überall in richtiger Weise gewonnen ist, so ist weiter den Schülern zu sagen: Es darf aber auch keiner weiter hinten oder weiter vorn stehen als die anderen; Ihr müßt deshalb mit den Augen rechts sehen, ohne den Kopf vorzubeugen, oder den Oberkörper zu drehen, um zu merken, ob Ihr untereinander auch „Richtung“ habt. Wenn Ihr dies thun sollt, und es muß rasch geschehen, sage ich: „Richt't — Euch!“ und auf ein von mir gegebenes Zeichen hin richtet Ihr den Blick wieder gerade aus. — Mit dem Richten nehme man es im Anfange nicht zu peinlich. Niemals vergesse es der Lehrer, daß er wohl ein Erzieher, aber kein Unteroffizier ist. Erst nach und nach ist eine genaue Richtung zu erzielen. Aber öfter befehle man: „Richt't — Euch!“ und prüfe die Richtung.

Nunmehr veranlasse man die Schüler an Ort zu gehen, ohne erst sich darum zu kümmern, mit welchem Fuße sie antreten. Auf den Befehl: „Halt!“ muß sofort das Gehen aufhören. Wenn dieser oder jener kleine Tappel weiter geht, so muß es wieder und wieder geübt werden. Nunmehr befiehlt man auch, daß mit einem bestimmten Fuße anzutreten ist. Zuvor lasse man aber denselben vorheben oder mit der Hand zeigen u. s. w. Nicht schwer ist an der Bewegung des Oberkörpers zu ersehen, wer falschen Tritt hat und wo Berichtigung nötig ist.

Weiter läßt man mit einem beliebigen, später mit einem bestimmten Fuße stampfen. Dasselbe verlange man auch weiterhin während des Gehens und sodann auch am Ende des Gehens auf den Befehl: „Halten und stampfen — stampft.“ Jederzeit gebe man denselben so, daß dieses Stampfen auf dem bestimmten Schritte erfolgen kann. (S. 50)

Zur Abwechslung lasse man einen bestimmten Arm vorheben, weiterhin auch beide und führe die Knaben durch geeignete Fragen selbst darauf, wie die Übung genannt wird. Derartige Feststellungen merken sich die Kinder viel besser, als wenn ihnen bloß gesagt wird, diese Übung heißt so und so.

Der Lehrer zeigt ihnen weiter eine Vierteldrehung und läßt sich dann angeben, was vorgemacht wurde, wie groß die Drehung war und nach welcher Richtung hin sie geschah. Nun läßt man die Schüler bald eine Drehung r., bald eine l. ausführen. Endlich, stehen

dieselben gerade in Flanke, so sind sie auf die eingetretene Umänderung im Gereihtsein aufmerksam zu machen und es ist der Begriff Flankenreihe festzustellen. Nachdem das Abstandnehmen zu einer Armlänge Abstand geübt worden ist, möge das Fußwippen unter Feststellung des Begriffes „wippen“, dargestellt werden. Ist derselbe den Knaben klar, so kommen sie ohne weiteres von selbst darauf, was Kniewippen ist.

Ein Spiel wie „Komm mit!“ oder „Wer ist schneller?“ oder „Katz und Maus“ schliesse die Stunde.

Es dürfte dies genug Stoff für die erste Stunde sein. Natürlich versteht es sich auch, daß die bekannten Übungen in bunter Reihenfolge zu wiederholten Malen zu befehlen sind, um sich zu überzeugen, ob die Knaben aufpassen oder ob sie auch alles gemerkt haben. In der nächsten Turnstunde ist selbstverständlich das Bekannte zu wiederholen und in ähnlicher Weise eine Anzahl neuer Übungen hinzuzufügen. Haben die Schüler so in 3 oder 4 Stunden einige Kenntnis von Turnübungen erlangt, so verschreite man zu entsprechenden Durchführungen von Aufgaben oder Themen, also zu den gerechten Übungsfolgen.

II (a).

Aufgabe: Armheben und Taktgehen. (Vergl. S. 43 u. 48.) Die Klasse steht in auf 2 Armlängen geöffneten, hintereinander gestellten Stinreihen. (Vergl. S. 23.)

- | | |
|---|-------------|
| 1. Vorheben der Arme (Abb. 26) in | 1. 3. |
| Verharren in dieser Haltung in | 2.—3. " |
| Tiefsenken der Arme in | 4. " |
| 4 Schr. a. D. in | 5.—8. " |
| 2. Wie 1, aber Seitheben (Abb. 18). | |
| 3. Wie 1, aber Vorhochheben (Abb. 27). | |
| 4. Wie 1, aber Seithochheben. | |
| 5. 2 × Vorheben u. Tiefsenken der Arme in | 1.—4. " |
| 4 Schr. a. D., den ersten (l.) stampfen, in | 5.—8. " |
| 6. Wie 5, aber Seitheben. | |
| 7. Wie 5, aber Vorhochheben u. r. antreten, daher auch r. stampfen. | |
| 8. Wie 7, aber Seithochheben. | |
| 9. Vorhochheben in | 1. u. 2. 3. |
| Vortiefsenken in | 3. u. 4. " |
| Dreitritt l. in (Vergl. S. 48) | 5. u. 6. " |
| Dreitritt r. in | 7. u. 8. " |
| 10. Wie 9, aber Seithochheben. | |
- Jede Übung der Folge ist mindestens 4 × auszuführen.

III (b).

Aufgabe: Kniebeugen und -strecken, Schreiten in Schrittstellungen. (Vergl. S. 38 u. 36.) (Arme auf dem Rücken verschränkt.) Die Aufstellung der Klasse wie bei II.

- | | |
|------------------------|----------|
| 1. 2 × Kniewippen in | 1.—4. 3. |
| Vortr. l. (Abb. 27) in | 5. " |

- | | |
|---|----------------------------------|
| Schlufstr. l. in | 6. 3. |
| Vortr. r. in | 7. " |
| Schr. r. in | 8. " |
| 2. Wie 1, aber Seittritt. | |
| 3. Tiefes Kniebeugen (Abb. 18) in
Kniestrecken in | 1. u. 2. "
3. u. 4. " |
| sonst wie bei 1, aber Rücktritt. | |
| 4. Wie 3, aber Kreuztr. l. u. r. hinten hin. | |
| 5. Tiefes Kniebeugen in
Verharren hierin in
Kniestrecken in | 1. "
2. u. 3. "
4. " |
| sonst wie 4, aber den Kreuztr. vorn hin. | |
| 6. Wie 5, aber Vorstellen l. in 5. u. Schr. l. in 8. 3. (nur die
l. Fußspitze berührt hierbei den Fußboden, vergl. S. 37). | |
| 7. Tiefes Kniebeugen in
Kniestrecken in
Vorstellen r. in
Schr. r. in | 1.—3. 3.
4. "
5. "
8. " |
| 8. Wie 7, aber Seitstellen l. | |
| 9. Tiefes Kniebeugen in
Kniestrecken in | 1. "
2.—4. " |
| sonst wie 8, aber Seitstellen r. | |
| 10. Wie 9, aber Rückstellen l. | |
| 11. 1 × Kniewippen mit kleiner Kniebeuge in | 1. u. 2. " |
| 1 × Kniewippen mit tiefer Kniebeuge in | 3. u. 4. " |
| sonst wie 10, aber Rückstellen r. | |
- Jede Übung der Folge ist mindestens 4 × auszuführen.

IV (a).

Aufgabe: Rumpfbeugen, Taftgehen an Ort und Drehen.
(Vergl. S. 41 u. 58.) (Die Hände sind auf die Hüften gestützt.)
Die Klasse ist wie bei II gestellt.

- | | |
|--|------------|
| 1. Rumpfbeugen vorw. (Abb. 24) in | 1. 3. |
| Verharren hierin in | 2. u. 3. " |
| Rumpfstrecken in | 4. " |
| 4 Schr. a. D. in | 5.—8. " |
| 2. Rumpfbeugen vorw. in | 1. u. 2. " |
| Rumpfstrecken in | 3. u. 4. " |
| 4 Schr. a. D. in | 5.—8. " |
| 3. 2 × Rumpfbeugen vorw. in | 1.—4. " |
| 4 Schr. a. D. mit einer $\frac{1}{4}$ =Dr. l. beim 1. Schr. in | 5.—8. " |
| 4. Wie 3, aber eine $\frac{1}{4}$ =Dr. r., daher auch r. antreten. | |
| 5. Rumpfbeugen seitw. l. (Abb. 25) in | 1. " |
| Verharren hierin in | 2. u. 3. " |
| Rumpfstrecken in | 4. " |
| 4 Schr. a. D. mit je einer $\frac{1}{4}$ =Dr. beim Schreiten l. in | 5.—8. " |
| 6. Wie 5, aber r. | |
| 7. 2 × Rumpfwippen seitw. l. in | 1.—4. " |
| 4 Schr. a. D. mit einer $\frac{1}{2}$ =Dr. l. beim 1. Schr. in | 5.—8. " |

8. Wie 7, aber r.
9. Je 1 \times Rumpfwippen seitw. l. u. r. in 1.—4. 3.
4 Schr. a. D. mit je einer $\frac{1}{4}$ =Dr. l. auf jeden Schr. 5.—8. "
10. Wie 9, aber das Rumpfwippen r. beginnen und beim Gehen Dr. l.

Jede Übung der Folge ist 4 \times auszuführen.

V (b).

Aufgabe: Armstoßen, Fußwippen. (Vergl. S. 38 u. 46.) (Arme gebeugt zum Stoß). Die Klasse ist wie bei II gestellt.

1. Vorstoßen l. in 1. 3.
Armbeugen l. in 2. "
Vorstoßen r. in 3. "
Armbeugen r. in 4. "
2 \times Fußwippen in 5.—8. "
2. Wie 1, aber Seitstoßen.
3. Wie 1, aber Hochstoßen.
4. Wie 1, aber Tiefstoßen.
5. 2 \times Vorstoßen beider Arme in 1.—4. "
2 \times Fußwippen in 5.—8. "
6. Wie 5, aber Seitstoßen.
7. Wie 5, aber Hochstoßen.
8. Wie 5, aber Tiefstoßen.
9. Vorstoßen beider Arme in 1. "
Armbeugen in 2. "
1 \times Fußwippen in 3. u. 4. "
Seitstoßen in 5. "
Armbeugen in 6. "
1 \times Fußwippen in 7. u. 8. "
10. Hochstoßen beider Arme in 1. "
Armbeugen in 2. "
1 \times Fußwippen in 3. u. 4. "
Tiefstoßen in 5. "
Armbeugen in 6. "
1 \times Fußwippen in 7. u. 8. "

Jede Übung der Folge ist mindestens 4 \times auszuführen.

VI (a).

Aufgabe: Taktgehen und Laufen. (Vergl. S. 47 u. 53.) (Hände auf dem Rücken verschränkt.) Die Klasse bildet eine Flankenreihe und bewegt sich im Umzuge. Zwischen den einzelnen Schülern sei mindestens eine Armlänge Abstand.

1. Taktgehen und Laufen a. D., auf besonderen Befehl tritt der Wechsel ein.
2. Wie 1, aber v. D.

- | | |
|---|----------|
| 3. 4 Schr. gehen a. D. in | 1.—4. 3. |
| 8 Schr. laufen a. D. in | 5.—8. " |
| 4. 4 Schr. gehen v. D. in | 1.—4. " |
| 8 Schr. laufen a. D. in | 5.—8. " |
| 5. 4 Schr. gehen a. D. in | 1.—4. " |
| 8 Schr. laufen v. D. in | 5.—8. " |
| 6. 4 Schr. gehen v. D. in | 1.—4. " |
| 8 Schr. laufen v. D. in | 5.—8. " |
| 7. Wie 6, aber zu dem 1. Taktshr. 1 \times Klatschen, dabei die Hände vorn. | |
| 8. Wie 6, aber zu dem 1. und 3. Taktshr. je 1 \times Klatschen. | |
| 9. Wie 6, aber zu jedem Taktshr. Klatschen. | |
| 10. Wie 9, aber beim Klatschen die Hände über dem Kopf. | |
- Jede Übung der Folge ist zum mindesten 4 \times auszuführen.

VII (b).

Aufgabe: Spreizen, Armheben. (Vergl. S. 40 u. 42.) Die Klasse ist wie bei VI geordnet.

- | | |
|--|------------|
| 1. Vorspreizen l. (Abb. 20) in | 1. 3. |
| Beharren in dieser Haltung in | 2.—3. " |
| Schr. l. | 4. " |
| Vorhochheben der Arme in | 5. u. 6. " |
| Vortiefsenken | 7. u. 8. " |
| Bei der Wiederholung das Spreizen r. | |
| 2. Wie 1, aber Seit spreizen (Abb. 26) u. Seithochheben der Arme. | |
| 3. Wie 1, aber Rück spreizen, sodann | |
| Vorhochheben der Arme in | 5. 3. |
| Vorsenken in | 6. " |
| Hochheben in | 7. " |
| Vortiefsenken in | 8. " |
| 4. Wie 1, aber in der 3. 3. Aufschlagen mit der Fußspitze des spreizenden Beines, sodann Seithochheben und Seit senken, entsprechend der Armübung wie bei 3. | |
| 5. Wie 4, aber Seit spreizen, sodann | |
| Vorhochheben der Arme in | 5. 3. |
| Seit senken " " " | 6. " |
| Hochheben " " " | 7. " |
| Vortiefsenken " " " | 8. " |
| 6. Wie 4, aber Rück spreizen, sodann | |
| Seithochheben der Arme in | 5. " |
| Vorsenken " " " | 6. " |
| Hochheben " " " | 7. " |
| Seit tiefsenken " " " | 8. " |
| 7. Je 1 \times Vorspreizen u. Schr. l. u. r. in | 1.—4. " |
| Vorheben der Arme in | 5. " |
| Armdrehen n. i. in | 6. " |
| Zurückdrehen in | 7. " |
| Tiefsenken der Arme in | 8. " |

8. Wie 7, aber Seitspitzen und Seitheben der Arme.
 9. Wie 7, aber Rückspitzen und Vorhochheben der Arme.
 Jede Übung der Folge ist mindestens 4 × auszuführen.

VIII (a).

Aufgabe: Schreiten in Schrittstellungen mit Armheben, Gehen an und von Ort. (Vergl. S. 36, 42 u. 47.) Die Schüler stehen zunächst wie bei II.

1. Vortr. l. (Abb. 27) u. Vorheben der Arme (Abb. 26) in 1. Z.
 Schtr. l. u. Tieffenten der Arme in 2. "
 Vortr. r. u. Vorheben der Arme in 3. "
 Schtr. r. u. Tieffenten der Arme in 4. "
 4 Schr. a. D. in 5.—8. "
2. Wie 1, aber Seittr. u. Seitheben.
3. Wie 1, aber Rücktr. u. dazu Vorhochheben, in 5.—7. Z. 3 Schr. vorw. u. Schtr. r. in 8. Z.

Bei der 2. Ausführung 3 Schr. rückw. u. Schtr. r. Es findet also ein abwechselndes Gehen vor- u. rückw. statt.

4. Wie 1, aber Kreuztr. hintenhin, und dazu Seithochheben der Arme. Das Gehen vor- u. rückw. wie bei 3.
5. Vortr. l. u. Vorheben der Arme in 1. Z.
 Zehenstand u. Hochheben der Arme in } (1 × Fußwippen) { 2. "
 Sohlenstand u. Vorsenken " " " } 3. "
 Schtr. l. u. Tieffenten " " " } 4. "
 Das Gehen vor- u. rückw. wie bei 3.
6. Wie 5, aber Vortr. r.
7. Wie 5, aber Seittr. u. Seit- bez. Hochheben der Arme, das Gehen wie bei 3, aber den 1. Schr. stampfen.
8. Wie 7, aber Seittr. r.
9. Wie 5, aber Rücktr., dazu Vorhochheben, Vorsenken, Hochheben und Vortieffenten der Arme, das Gehen wie bei 7.
10. Wie 9, aber Rücktr. r., dazu Seithochheben, Seitseften, Hochheben, Seittieffenten der Arme.

Bei den Übungen 1, 2, 5, 6, 9 und 10 stehen die Schüler in Stirn, bei den übrigen in Flanke, daher sind entsprechende $\frac{1}{4}$ -Drehungen den Übungen voranzuschicken.

IX (b).

Aufgabe: Rumpfbeugen und Armstoßen, Fersenheben. (Vergl. S. 40, 41 u. 46.) (Arme zum Stoß.) Die Schüler sind wie bei II aufgestellt.

1. Rumpfbeugen vorw. (Abb. 24) in 1. Z.
 Tiefstoßen der Arme (Abb. 24) in 2. "
 Armbeugen in 3. "
 Rumpfstrecken in 4. "

7. Wie 5, aber r. stampfen u. zu den 4 Schr. a. D. 2 × Hochstoßen.
8. Wie 4 aber l. Tiefstoßen.
9. 2 Seit Schr. l. u. stampfen aller Tritte, 4 Schr. a. D., dazu je 1 × Vor- u. Seitstoßen.
10. Wie 9, aber r. u. je 1 × Tief- u. Hochstoßen.

Die Übungen 3—10 sind mindestens 4 × auszuführen.

Schlussbewegung: „Mit Fassung der Hände bilden einer geraden Stirnreihe durch Rückwärtsgehen, die mittlern bleiben a. D. — marsch!“

NB. Den Übungen 5—10 geht das Beugen der Arme zum Stoß voran.

XI (b).

Aufgabe: Spreizen und Drehen. (Vergl. S. 40 u. 58). Die Klasse steht in einem Stirnringe, Gesicht der Mitte zugewendet. Die Schüler haben die Hände auf die Hüften gestützt.

- | | |
|---|------------|
| 1. Vorspreizen l. in | 1. 3. |
| Verharren in dieser Haltung in | 2. u. 3. " |
| Schr. l. u. eine $\frac{1}{4}$ =Dr. l. in | 4. " |
| Vorspreizen r. in | 5. " |
| Verharren hierin | 6. u. 7. " |
| Schr. r. u. eine $\frac{1}{4}$ =Dr. r. in | 8. " |
2. Wie 1, aber Seit spreizen.
 3. Wie 1, aber Rück spreizen.
 4. 4 × Vorspreizen l. u. eine $\frac{1}{4}$ =Dr. l. wie bei 1 in 16 3. u. hierauf d. r.
 5. Wie 4, aber Seit spreizen.
 6. Wie 4, aber Rück spreizen.
 7. 4 × Vorspreizen l. u. eine $\frac{1}{4}$ =Dr. l. mit Schspr., sonst wie 4.
 8. Wie 7, aber Seit spreizen.
 9. Wie 7, aber Rück spreizen.

Die Übungen 1—3 sind mindestens je 4 × auszuführen.

XII (a).

Aufgabe: Knieheben, Gehen mit Nachstellen vor- und rückwärts. (Vergl. S. 41 u. 50.) Die Klasse bewegt sich in einer Plankenreihe im Umzuge.

- | | |
|--|------------|
| 1. Knieheben l. in | 1. 3. |
| Verharren in dieser Haltung in | 2. u. 3. " |
| Schlussfenken in | 4. " |
| D. r. in | 5.—8. " |
| 8 Schr. vorw. l. mit Nachstellen r. in | 9.—16. " |
2. Wie 1, aber r. beginnen u. r. Ausschreiten.
 3. Wie 1, aber die Arme umfassen das Knie in der Hebhalle u. beim Ausschreiten l. stampfen.
 4. Wie 3, aber r. beginnen u. r. Ausschreiten.
 5. Wie 3, aber die Arme umfassen die Oberschenkel in der Hebhalle u. beim Nachstellen r. stampfen.

6. Wie 5, aber r. beginnen u. r. Ausschreiten, daher l. stampfen.
 7. Knieheben l. mit Umfassen des Knies in 1. 3.
Schlußsenken, Hände zum Stütz auf die Hüften in 2. "
Knieheben r. mit Umfassen des Knies in 3. "
Schlußsenken, Hände zum Stütz auf die Hüften in 4. "
2 Schr. l. rückw. mit Nachstellen r. in 5.—8. "
 8. Wie 7, aber r. beginnen u. r. rückw. schreiten.
 9. Wie 7, aber Umfassen des Oberschenkels u. beim Nachstellen r. stampfen.
 10. Wie 9, aber r. beginnen und Stampfen l.
- Die Übungen 1—6 sind mindestens 2 ×, 7—10 mindestens 4 × auszuführen.

XIII (b).

Aufgabe: Armkreisen, Taktgehen und Dreitritt. (Vergl. S. 44 u. 48.) Die Aufstellung der Klasse wie bei XII.

1. Armkreisen aus der Senkhalte nach vorn u. weiter, also rückw. in 1.—4. 3.
4 Schr. a. D. in 5.—8. "
 2. Wie 1, aber Armkreisen nach hinten u. weiter, also vorw.
 3. Armkreisen aus der Hochhebbhalte vorw. in 1.—4. "
2 Schr. a. D. u. Dreitr. l. in 5.—8. "
 4. Wie 3, aber rückw. u. r. antreten u. Dreitr. r.
 5. Wie 1, aber dieses Armkreisen 2 × in 4 3., alsdann Dreitr. l. u. r. in 4 3.
 6. Wie 5, aber vorw.
 7. Je 1 × Armkreisen rück- u. vorw. aus der Senkhalte in 1.—4. 3., Dreistampf l. u. r. in 5.—8. 3.
 8. Wie 3, aber 2 × in 4 3., alsdann Dreistampf wie bei 7.
 9. Wie 4, aber 2 × in 1.—4. 3., alsdann Dreihüpfen l. u. r. in 5.—8. 3.
 10. Je 1 × Armkreisen vor- u. rückw. aus der Hochhebbhalte in 1.—4. 3., das Dreihüpfen wie bei 9.
- Jede Übung ist mindestens 4 × auszuführen.

XIV (a).

Aufgabe: Seitenschreiten, Unterarmheben u. -senken. (Vergl. S. 46 u. 50.) Die Klasse ist wie bei II geordnet.

1. 2 Nachstellschr. l. seitw. in 1.—4. 3.
Seitheben des l. Arms in 5. "
Heben des l. Unterarms bis zum rechten Winkel in 6. "
Senken desselben in 7. "
Tieffsenken des l. Arms in 8. "
D. widergl. in 9.—16. "
2. Wie 1, aber Vorheben.
3. Wie 1, aber den Unterarm so weit heben, daß die Hand die Schulter berührt.
4. Wie 3, aber Vorheben.

5. Wie 1, aber mit beiden Armen zugleich (Abb. 29).
6. Wie 2, aber mit beiden Armen zugleich.
7. 2 Seitschr. l. mit Kreuzen, dabei das r. Bein hintenhin stellen in 1.—4. 3.
 Seitheben der Arme in 5. "
 Heben der Unterarme bis die Hände die Schultern berühren in 6. "
 Senken derselben in 7. "
 Tiefsenken der Arme in 8. "
 D. widergl. in 9.—16. "
8. Wie 7, aber Vorheben.
9. Wie 7, aber beim Kreuzen das Bein vornhin stellen u. beim Unterarmheben sollen die Hände vor die Brust kommen.
10. Wie 9, aber Hochheben der Arme vorn und beim Unterarmheben sollen die Hände den Nacken berühren.

Jede Übung ist 4 × auszuführen.

(Man vergesse nicht, daß hier während des Unterarmhebens und -senkens die Oberarme in ihrer vorher eingenommenen Haltung zu verharrten haben.)

XV (b).

Aufgabe: Sprung mit beiden Beinen. (Vergl. S. 57.) Die Klasse ist wie bei II aufgestellt.

1. Sprung nach Zählen in 5 3. (vergl. S. 57aa).
2. " " " " " " " " " " " "
3. Wie " 2, aber im "Takte" in ⁴ " 1.—4. 3.
 4 Schr. a. D. 5.—8. "
4. Sprung vorw. nach Zählen in 4 3. (vergl. S. 58).
5. Wie 4, aber im Takte in 1.—4. "
 4 Schr. a. D. mit zwei $\frac{1}{4}$ =Dr. I. (in 5. u. 7. 3.) in 5.—8. "
6. Sprung rückw. nach Zählen in 4 3. (vergl. S. 58).
7. Wie 6, aber im Takte in 1.—4. "
 4 Schr. a. D. mit zwei $\frac{1}{4}$ =Dr. (in 6. u. 8. 3.) in 5.—8. "
8. Sprung seitw. nach Zählen l. u. r. in 4 3. (vergl. S. 58).
9. Wie 8, aber im Takte, zunächst l. in 1.—4. "
 4 Schr. a. D. in 5.—8. "
 Sprung seitw. r. in 9.—12. "
 4 Schr. a. D. in 11.—16. "

Die Übungen 1, 2, 4, 6, 8 sind mindestens 6 ×, die übrigen 4 × auszuführen.

XVI (a).

Aufgabe: Nebenreihen zu zweien (Bildung einer Säule von Paaren). (Vergl. S. 30.)

Den „in Stirn“ auf ihren Plätzen angetretenen Schülern wird befohlen: „Rechts — um!“ wodurch sie „in Flanke“ kommen. Der

Lehrer stellt hierauf den zweiten Schüler an die l. Seite des ersten und läßt durch geeignete Fragen feststellen, daß derselbe sich l. neben= gereiht hat und durch welche Bewegungen dies geschehen ist. Alsdann werden die übrigen Schüler veranlaßt, nacheinander ein Gleiches zu thun, also „Nebenreihen l. zu Paaren“ auszuführen. Das „Ein= reihen zur Linie“, wobei in der 1. Z. eine $\frac{1}{8}$ =Dr. r. u. gleich= zeitig 1 Schrägschr. r., in der 2. Z. eine $\frac{1}{8}$ =Dr. l. u. Schr. zu thun ist, zeigt der Lehrer und läßt es von einzelnen Schülern nachüben, schließlich von allen. Dieses Nebenreihen zu Paaren nacheinander, sowie das Einreihen ist mehreremal darzustellen, bevor es gleich= zeitig von allen ausgeführt wird.

Nunmehr ist durch geeignete Fragen den Schülern klar zu machen, daß der im Paare der Erste sein muß, welcher beim Neben= reihen stehen blieb und deshalb zuerst an seinem Platze sein konnte, während der Nebenreihende der Zweite ist, weil er später auf seinen Platz kam. Durch Übungen wie: „Die Ersten 1 Schr. r. seitw. — marsch!“ — oder „Die Zweiten 1 Schr. l. seitw. — marsch!“ — „Die Ersten Vor= heben der Arme — hebt!“ — „Die Zweiten 1 Schr. vorw. — marsch!“ u. s. w. ist das Klargewordene zu befestigen.

Hierauf übe man in gleicher Weise das Nebenreihen r. zu Paaren ein, was in der Regel keine Schwierigkeit mehr macht.

Nunmehr verschreite man zum Nebenreihen zu Paaren l. oder r. während des Taktgehens an Ort. Es geschieht dies ebenfalls erst nacheinander, auf jeden l. bez. r. Schr. reißt sich je ein Zweiter an seinen Genossen. Ist hierin Sicherheit erzielt, so übe man auch das gleichzeitige Reihen aller während des Gehens a. D. ein. Der Lehrer hat hier genau darauf zu achten, daß alle Schüler Gleichschritt haben und er seinen Befehl auch zur richtigen Zeit gibt. Beim Nebenreihen l. hat er z. B. das Ausführungswort beim r. Schreiten zu sagen. Wird dies versehen, so wird die Aus= führung keine genaue und sichere sein.

Um nicht zu ermüden und zu langweilen, sind in geeigneten Ab= sätzen die Übungen des folgenden Lehrbeispiels einzuschalten.

XVII (b).

Aufgabe: Hüpfen ohne und mit Drehungen, Fuß= bez. Knie= wippen. (Vergl. S. 38, 48 u. 54.) Die Hände sind auf die Hüften gestützt. Die Aufstellung der Klasse wie bei XVI.

1. Dreihüpfen je 1 \times l. u. r. in 1.—4. Z.
2 \times Fußwippen in 5.—8. „
2. Wie 1, aber bei jedem Dreihupf eine $\frac{1}{4}$ =Dr. l.
3. Wie 2, aber eine $\frac{1}{4}$ =Dr. r., daher auch r. Anhüpfen.
4. Wie 2, aber eine $\frac{1}{3}$ =Dr. u. zum Fußwippen in 5. u. 7. Z. je ein Klatschen der Hände vor der Brust. Nach dem Klatschen stützen die Hände wieder auf die Hüften.
5. Wie 4, aber r.
6. 4 \times Hüpfen auf dem l. Bein in 1.—4. Z.
2 \times Kniewippen in 5.—8. „
7. Wie 6, aber r.

8. Wie 6, aber bei jedem Hupf eine $\frac{1}{4}$ -Dr. I., zum Knickwippen Klattchen über dem Kopf, sonst wie bei 4.

9. Wie 8, aber r.

Jede Übung ist mindestens $4 \times$ auszuführen.

Abichtlich wurde das Dreihüpfen, welches dem Laufen sehr ähnlich ist und deshalb von Knaben sehr leicht gelernt wird, dem Hüpfen auf einem Beine vorausgeschickt, da letzteres ohne Vorübung meist Schwierigkeiten bereitet.

XVIII (a).

Aufgabe: Gehen eines Vierecks, Gehen an Ort, Armstoßen. (Vergl. S. 46 u. 60.) Die Klasse ist zunächst in zwei Stirnreihen, die mindestens 4 Schritt voneinander entfernt stehen, aufgestellt.

Nachstehende Befehle führen zur Aufstellung für die folgenden Frei- u. Ordnungsübungen: „Rechts — um!“ — „Reihenreihen 1. zu Paaren nacheinander — reiht!“ — „Öffnet die Paare n. a. zu 2 Schr. Abstand — marsch!“ — „Links — um!“ — „Zwischen den Paaren zwei Armlängen Abstand 1. hin — nehmt!“

- | | |
|---|-----------|
| 1. 4 Schr. vorw. in | 1.—4. 3. |
| 4 Schr. a. D., in 5. 3. eine $\frac{1}{4}$ -Dr. I. in | 5.—8. " |
| Dies $4 \times$. (Am Ende der Übung wird durch entsprechende Fragen erörtert, was für eine Figur die Schüler gegangen sind.) | |
| 2. Beugen der Arme zum Stoß in | 1. 3. |
| Armstoßen vorw. in | 2. " |
| Armbeugen in | 3. " |
| Tiefsenken der Arme in | 4. " |
| 3. Wie 1, aber r. drehen. | |
| 4. Übung 1 u. 2 verbunden u. zwar: | |
| 4 Schr. vorw. in | 1.—4. " |
| 4 Schr. a. D., in 5. 3. eine $\frac{1}{4}$ -Dr. I. in | 5.—8. " |
| Beugen der Arme zum Stoß in | 9. " |
| Armstoßen vorw. in | 10. " |
| Armbeugen in | 11. " |
| Tiefsenken der Arme in | 12. " |
| Diese Armübungen noch $1 \times$ in | 13.—16. " |
| 5. Wie 4, aber Seitstoßen. | |
| 6. Wie 4, aber Hochstoßen. | |
| 7. Wie 4, aber r. drehen, also ein Viereck r., dazwischen | |
| Vorheben der Arme in | 9. " |
| Armbeugen zum Stoß in | 10. " |
| Armstoßen vorw. in | 11. " |
| Tiefsenken in | 12. " |
| Diese Armbewegungen noch $1 \times$ in | 13.—16. " |
| 8. Wie 7, aber Seitheben u. Seitstoßen. | |
| 9. Wie 7, aber Vorhochheben u. Hochstoßen. | |

Jede Übung ist $4 \times$ auszuführen, so daß, Nr. 2 ausgenommen, ein Viereck gegangen wird.

XIX (b).

Aufgabe: Einübung des sogenannten Schulschrittes. (Vergl. S. 52.) Aufstellung der Klasse wie bei XVIII.

Zunächst ist das Vorspreizen l. u. r. zu üben, wobei darauf zu achten ist, daß das Knie und der Fuß völlig gestreckt sind.

Sodann wird nach einem Dauerspreizen l., vielleicht 4 Z. lang, der l. Fuß einen großen Schritt weit vorw. niedergestellt und der r. gleichzeitig erhoben und zu gleicher Haltung vorgespreizt. Dieses Dauerspreizen wird weiterhin in nur 3 Z. ausgeführt.

Schließlich findet das Spreizen in 1. und das Niederstellen in 2. Z. statt. Jeder Schritt beansprucht immer 2 Z. Dieses Schreiten ist mehrfach zu wiederholen. Damit aber die Schüler solches Üben nicht überdrüssig bekommen, ist es mit der vorhergehenden Übungsfolge (XVIII) in entsprechender Weise zu verweben und zwar dergestalt, daß nach einer Übung von genannter Folge Bewegungen zur Einübung und Befestigung des Schulschrittes folgen.



Gerätübungen.

In der Regel kommen die Knaben eilig und daher sehr pünktlich auf den Turnplatz, so daß wenig Zeitverlust auf das Sammeln derselben, auf das Auskleiden und Geschickmachen zum Turnen zu rechnen ist. In den ersten Schuljahren bilden, wie schon berührt, die Frei- und Ordnungsübungen den Schwerpunkt des Turnbetriebes. Bei Anfängern können für diese Übungen in der Stunde 30 Minuten gerechnet werden. Für andere Übungen verbleiben daher noch gegen 25 Minuten. Länger als 15 Minuten mit kleinen Knaben an einem Geräte zu verweilen, ist aber nicht empfehlenswert. Es drängt sich deshalb die Frage von selbst auf, ob für die übrige Zeit noch in gleicher Weise ein zweites Gerät zu wählen, oder ob nicht ein Spiel mit freierer Bethätigung besser am Platze ist. Überläßt man den Schülern die Entscheidung, so wird wohl ausnahmslos letzteres begehrt werden. Weil nun aber die Turnstunde die Knaben nicht bloß anstrengen, sondern auch erfreuen soll, deshalb komme man solchen billigen und gerechten Wünschen entgegen und verwende diese Zeit auf die Pflege der so wichtigen Bewegungsspiele.

Haben Knaben eine Anzahl Übungen an einem Geräte gelernt, so macht es ihnen auch Vergnügen, wenn sie dieselben nach freiem Ermessen mitunter einmal darstellen können. Ihr Turnen ist alsdann gewissermaßen ein Spielen an den Geräten. Weil aber solches dem Knabencharakter entspricht und die Turnlust befördert, so lasse man auch von Zeit zu Zeit an Stelle des Spiels das Kürturnen treten. Dasselbe bewege sich jedoch jederzeit in den im Unterrichte vorgekommenen Übungen und geschehe jedesmal nur an be-

stimmten Geräten, keineswegs gestatte man ein Turnen nach Belieben an den verschiedensten Geräten. Der Wagemut der Knaben könnte bald bedauerliche Folgen herbeiführen. Solches Kürturnen ist nicht selten für Nachzügler im Turnen ein Reizmittel, das Versäumte und weniger Geübte nachzuholen und einzuüben. Wie das Spiel, so ist jederzeit auch das Kürturnen vom Lehrer sorgfältig zu überwachen, jedoch in beiden Fällen lasse er dem ungezwungenen Regen und Bewegungen der Schüler eine wohlthuende Freiheit.

Viele Übungen lassen sich in gleicher oder doch in sehr ähnlicher Weise an verschiedenen Geräten darstellen. Unter scheinbar verschiedener Form kann daher eine gleiche Ausbildung gewisser Körperteile angestrebt werden; z. B. die Ausbildung der Muskeln, die beim Armbeugen im Hange thätig sind, läßt sich durch nahezu gleiche Übungen am Reck, an den Leitern, an den Stangen, den Schaukelringen vornehmen. Beim Unterrichte ist dies insofern von Wichtigkeit, als der Reiz, den die verschiedene Form gewährt, die Schüler nicht ermüden läßt, wenn wiederholt ein und dieselbe Kost an verschiedenen Geräten geboten wird. Jedoch darf diese Mannigfaltigkeit auch nicht zu weit getrieben werden, da alsdann dieselbe eine rasch vorwärts schreitende Ausbildung hemmen kann. Es ist viel empfehlenswerter, das Turnen in jeder Klasse auf wenige, aber ausgiebige Geräte zu beschränken, als an allen möglichen Geräten Turnversuche anstellen zu lassen, was einer Verflachung des Turnunterrichts gleichkommt. Deshalb ist auch das Vielerlei von Turngeräten in einer Turnhalle nicht immer ein Vorzug derselben. Bei Turneinrichtungen sind solche Geräte zu bevorzugen, die ein Massenturnen gestatten. Aus diesem Grunde sind die Schaukelringe für die untern Klassen in dieser Auflage ganz fortgelassen worden und die Übungen der Schrägstangen wurden nur als Anhang beigefügt und nur deshalb nicht ganz beseitigt, weil man sie an manchen Orten für ersprießlich hält.

Das Verhältnis des Schülers zum Gerät ist von Wesenheit für die Bezeichnung der Übungen. Je nachdem derselbe dem Gerät die Vorder- oder die Hinterseite oder die r. bez. l. Seite zuwendet, befindet er sich im Stande, Hange, Stütz oder Sitz vor-, rück- oder seit-

lings; sobald die Breitenaxe des Körpers mit der Längsaxe des Geräts gleichlaufend ist, im Seitstande, Seit-
hange, Seitstütz, Seitstüz; wenn aber die beiden
einander rechtwinklig schneiden im Querstand, Quer-
hang, Querstütz, Querstüz. Je nachdem die Hände die
Geräte erfassen und dadurch eine bestimmte Armdrehung
herbeigeführt wird, unterscheidet man den Rist-, Kamm-,
Speich- und Ellengriff. Ein Zwiegriff entsteht, wenn
jede Hand einen andern Griff hat (Abb. 36).

Sind die Schüler bei den Frei- und Ordnungsübungen
der Größe nach geordnet, so empfiehlt es sich jedoch bei den
Gerätübungen, die geschicktesten und leistungsfähigsten voran-
zustellen, nicht, um diese stolz zu machen und andere zu
demütigen, sondern damit ein und dieselbe Übung den Un-
geschickteren mehrmals hintereinander gut vorgeführt und der
Wetteifer aller immer rege erhalten wird. Um den letzteren
noch zu erhöhen, ebenso um Vergleiche anstellen und den
Schülern dadurch den Nutzen des Turnens recht augen-
scheinlich zeigen zu können, mache sich der Lehrer auf allen
Stufen in Bezug auf die Leistungsfähigkeit seiner Schüler
dann und wann Aufzeichnungen. Sobald die Schüler
sehen, daß der Lehrer dies thut, scheint es, als ob sie auf einmal
doppelt so kräftig und geschickt geworden wären, als sonst.
Vor allem versäume derselbe nicht, bei den halbjährlichen
Zensurerteilungen von allen Schüler an einigen Ge-
räten ganz bestimmte Übungen ausführen zu lassen, um auf
Grund des Ergebnisses die Turnzensur festzustellen. Auch
mancher sonst mehrfach träge Schüler strengt sich hierbei ent-
sprechend an und kann später bei neuer Säumnis durch seine
eigenen Thaten überführt werden. Geht auch damit eine Turn-
stunde verloren, der Eifer und die Turnlust, die solchen Prüfungen
nachfolgen, schaffen bald Ausgleich in reichem Maße. Für
die unteren Stufen empfehlen sich z. B. am entsprechend hohen
Reck der Felsaufschwung, an den Kletterstangen das Aufklettern,
am Freispringel ein Sprung von gegebener Höhe oder Weite,
am entsprechend hochgestellten Bock ein Übersprung, am
Barren Stükeln, später Stükzhüpfen; auch eine Freiübung,
wie z. B. tiefes Kniebeugen, vergesse man hierbei nicht.

Die Aufstellung der Schüler in der Nähe des Ge-

rätes hat im allgemeinen so zu erfolgen, daß jeder das Gerät, den Lehrer und die Übenden sehen und die etwaigen Erklärungen, Bemerkungen u. des Lehrers hören kann, ohne daß dieser ungewöhnlich laut zu sprechen braucht. Jeder hat die einmal gegebene Ordnung einzuhalten. Der Übende muß seine Bewegung unbehindert ausführen können und darf nicht durch allzugroße Nähe der übrigen und des Lehrers beengt und beängstigt werden. Auch sind Vorkehrungen zu treffen, daß die vom Gerät Kommenden den gleichzeitig an's Gerät Gehenden den Weg nicht vertreten.

Die Gerätefolge für die unterste Stufe kann sich folgendermaßen gestalten: 1. Springen (hoch oder weit). 2. Wagerichte Leiter. 3. Langes Schwungseil. 4. Reck. 5. Springen (Sturmbrett)*. 6. Kletterstangen. 7. Wagerichte Leiter. 8. Schwebebaum*). 9. Springen (hoch oder weit). 10. Schräge Leiter. 11. Kletterstangen.

1. Übungen mit dem langen Schwungseil.

Für die meisten Übungsfälle stehen die Schüler, damit der Lehrer jederzeit sie übersehen kann, vor ihm in einem Halbkreise um den (Sprung-) Pfeiler, an welchem das Seil mit dem einen Ende in Schulterhöhe des Lehrers befestigt ist.

Das etwa 6 m lange, in der Mitte etwa $1\frac{1}{2}$ —2 cm dicke, nach den Enden zu aber sich verjüngende Seil wird von dem Lehrer so locker gefaßt, daß es bei dem geringsten Hängenbleiben eines Fußes von seiten des Übenden sofort der Hand entfällt, und mit dem Handgelenke — nicht mit dem ganzen Arme — so geschwungen, daß es in der zwischen dem Lehrer und dem Pfeiler liegenden Mitte knapp über dem Fußboden hinstreicht.

1. Vorwärtslaufen unter dem Seil durch — dem abwärtschwingenden Seile nach — und zwar

- a) des einen nach dem anderen bei irgend einem, dann aber bei dem 3. (2.), schließlich bei jedem Seilumschwunge, wozu entweder die Haltung der Arme freigegeben oder Handstütz auf den Hüften, Kreuzen,

*) Im Winter fallen diese vorwiegend im Freien befindlichen Geräte meist aus.

Seithehalte der Arme, Handklappen z., letzteres, sobald der Schüler gerade unter dem Seile ist, befohlen werden kann. Der Lehrer hebe bei seinem Zählen den betr. Umschwung, bei welchem das Durchlaufen erfolgen soll, hervor: 1, 2, 3 (1, 2), bald aber falle das Zählen des Lehrers weg, wogegen nun die nichtübenden Schüler die Seilumschwünge zählen mögen, bis es schließlich dem Übenden selbst überlassen wird, den rechten Zeitpunkt zum Laufe herauszufinden, also dann zu laufen, wenn das Seil von oben nach unten d. i. fußwärts am Gesicht vorüberschwingt. — Derjenige, welcher die Übung demnächst auszuführen hat, steht rechts vom Lehrer und in geringer (anfangs durch ein mit seiner Schrägfläche dem Seile zugekehrtes Sprungbrett, auf dessen Höhe der betr. Schüler den l. (r.) Fuß stellt, oder durch einen Strich auf dem Boden z. zu bezeichnender) Entfernung von dem Seile mitten vor demselben. Ist das Laufmal nicht besonders bezeichnet, so tritt der Schüler in einer Vorschrittstellung so nahe an das Seil heran, daß er durch Rückneigen des Körpers dem vorbeischwingenden Seile ausweichen muß. — Ängstliches Bücken während des Laufes ist den Schülern abzugewöhnen. — Um eine genaue Bewegungsrichtung zu erzielen, ist es namentlich im Freien anfangs nötig, vorher einen Gegenstand (Baum, Stein, Pfeiler) zu bezeichnen, nach welchem hin der Lauf zu geschehen hat.

- b) von Stirnpaaren oder in größeren Reihen mit und ohne Hand- oder Armfassung (Abb. 33), wobei darauf zu sehen ist, daß die Unbehilflicheren zu den Geschickteren gestellt werden. Das Entfernen aus dem Schwungbereiche des Seiles geschehe
- aa) von allen Paaren im Kreisbogen um den Pfeiler oder um den Lehrer.
 - bb) nur von den Ersten der Paare um den Pfeiler, von den Zweiten derselben um den Lehrer und umgekehrt.
 - cc) von den ersten Paaren um den Lehrer, von den zweiten um den Pfeiler und umgekehrt nach dem früheren Standorte zurück.

Es ist oft geradezu drollig, welche Angst manche Knaben vor dem schwingenden Seile haben und wie sie nicht dahin zu bringen sind, unter demselben allein hinweg zu laufen. Daher lasse man anfangs immer gleichzeitig mehrere Knaben, die durch Fassung der Hände eng verbunden sind, laufen. So lasse man z. B. mehrmals je 8 und 8, später je 4 und 4, weiterhin je 2 und 2 zusammen laufen, ehe man zum Laufen der einzelnen nacheinander verschreitet. Findet sich dann immer noch dieser oder jener, der Angst hat, so gebe man demselben einen mutigen Nachbar zum Beistand, bis er es auch allein wagt.

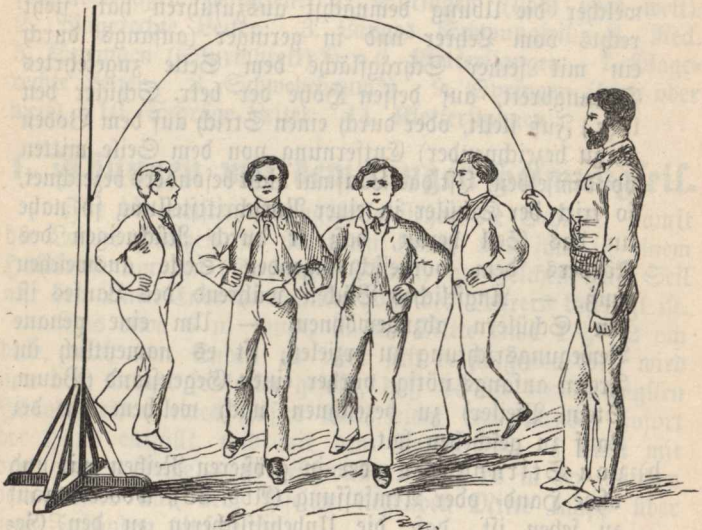


Abb. 33.

2. Hüpfen (Springen) an Ort mit geschlossenen Beinen über das hin- und her- oder umschwingende Seil.

Je nachdem der Schüler sich am Seile aufstellt, erfolgt der Durchschlag

- a) seitwärts. Der Schüler tritt da, wo das Seil den Boden berührt, an dasselbe heran, kehrt dem Lehrer das Gesicht oder den Rücken zu, dem Seile also die

r. oder die l. Seite. Sobald darnach das umschwingende Seil sich seinen Füßen nähert, hüpfst er auf, um dasselbe unter ihnen zum Weiterschwunge hinwegschlüpfen zu lassen. Das Hüpfen geschehe mit möglichster Streckung der Beine im Fluge, mit nicht zu großer Beugung derselben bei dem Niederhüpfen und dieses selbst auf die Fußspitzen. Der Lehrer gebe rechtzeitig durch: „Hüpf!“ oder durch Stampfen mit dem Fuße u. das Zeichen zum Hüpfen, bis die Schüler selbst den rechten Zeitpunkt hierzu — wenn das fußwärtsschwingende Seil an der Hüfte des Übenden sich vorüberbewegt — herausgefunden haben.

b) vorwärts. Der Schüler hat vor dem Schwingen das Seil hinter sich, so daß der Durchschlag unter den Füßen hinweg von vorn nach hinten zu erfolgt.

c) rückwärts. Der Schüler hat vor dem Schwingen das Seil vor sich, d. i. vor seinen Füßen und hüpfst, sobald das umschwingende Seil sich von hinten her denselben nähert, damit es ohne Unterbrechung unter ihnen hinweg nach vorn und kopfwärts weiter schwingen kann.

d) a—c zur Abwechslung auch auf nur einem Beine, dem r. oder l., bei geringer Fersenhebbehalte des anderen.

Das lange Schwungseil ist bei Knaben nur auf den untersten Stufen zu verwenden. Auch bildet es hier weniger die Kraft derselben aus, vielmehr dient es zur Anregung des Mutes und zur Förderung der Gewandtheit. Weil es seine berechtigten Bedenken hat, das Seil durch Schüler schwingen zu lassen, so wird in einer zahlreichen Klasse der Betrieb, bei welchem immer ein Schüler nach dem andern zu turnen hat, sich als sehr langweilig herausstellen, wenn man nicht zu dem Aushilfsmittel greift, die Schüler nach vollbrachter Übung im Seile noch an anderen Geräten eine Übung ausführen zu lassen. So empfiehlt es sich z. B., daß nach der Seilübung jeder Schüler den Schwebbaum entlang zu gehen und hierauf noch an der Stange hinauf zu klettern hat. Daß bei solcher Gestaltung der Lehrer sein Schwungseil so anbringt, daß er alle Schüler im Auge behalten kann, versteht sich von selbst. Auch kann man die Schwungseilübungen

immer nur mit je einer Abteilung vornehmen, während die andern in der Nähe des Lehrers sich an einem passenden Spiele ergötzen.

2. Übungen im Freispringen.

Dieses Springen geschieht frei von aller Beihilfe in die Höhe oder in die Weite, während beim Gerätspringen der Springer während des Sprunges sich auf ein Gerät z. B. den Stab, das Pferd, das Reck, den Barren u. s. w. stützt. In einer Turnhalle sind am bequemsten die Reckständer zugleich als Sprungpfeiler zu benutzen. In solchem Falle sind dieselben an der entsprechenden Seite, 25 cm über dem Boden beginnend, von 5 zu 5 cm bis zu einer Höhe von 1,80 cm mit Löchern zur Aufnahme der Schnurenhalter zu versehen. Früher waren dies meist eiserne Pflöcke, in neuester Zeit benutzt man hierzu stählerne Spiralfedern, wodurch die bisher notwendigen Beutel an den Springschnuren in Wegfall gekommen sind*). Im Freien hat man lieber besondere eingegrabene Sprungpfeiler, die etwa 2 m voneinander entfernt stehen, mindestens 2 m hoch, etwa 5 cm dick, noch einmal so breit sind, und die bis zur vollen Höhe mit je 5 cm voneinander entfernten Löchern zum Befestigen der Schnurenhalter versehen sein müssen. Die Maße sind an den Pfeilern anzugeben. Das Sprungbrett ist 1 m lang, 70 cm breit und an der der Niedersprungsstelle zugekehrten Seite 10 cm hoch, von welcher Höhe es sich nach der Anlaufseite hin abdacht. Beim Hochspringen ist es auf der untersten Stufe ungefähr 0,75 cm vom Lotpunkte der Schnur abzurücken. Die Niedersprungsstelle sei völlig eben, im Freien ein von Steinen freier niedriger Sandhaufen, in der Halle eine flache Matratze. Ungefähr 15 Schüler sind auf einen Freispringel zu rechnen, bei 50 Schüler sind deshalb 3 unbedingt notwendig.

Die Schüler stehen in Stirnreihen längs der Anlaufsbahn und gehen mit kleinen Seitenschritten dem Laufmale zu, ohne jedoch der Anlaufsbahn zu nahe zu kommen. „Bahn frei!“ heißt es hier nach wie vor. Der jeweilig zum Sprunge

*) Die Abb. 34 zeigt eine veraltete Vorrichtung.

sich Anschickende steht der Niedersprungsstelle gegenüber, während in allen Abteilungen zunächst die letzten zwei zur Bedienung der Schnur an den Pfeilern in Bereitschaft stehen. Sind jedoch die ersten zwei gesprungen, so übernehmen sie diesen Dienst. Alle übrigen reihen sich sofort nach dem Niedersprunge ihrer Reihe „unten“, also an der Niedersprungsseite, wieder an. Sobald der eine aufspringt, stellt sich der folgende zum Sprunge (oder Anlaufe) bereit, um auf das vom Lehrer, der in der Regel auf der Niedersprungsseite steht, gegebene Zeichen („Springt!“ — „Lauft!“ oder auf das Klappen mit den Händen hin u.) sofort den Sprung auszuführen.

1. Springen mit geschlossenen Beinen (mit Beinschluß) vorwärts (auch seitwärts und rückwärts) aus der gewöhnlichen Stellung auf der Höhe des Sprungbrettes, die Fußspitzen etwas über dasselbe hinausragend) in dieselbe (Vergl. Vorübungen S. 56 u. f.). Bei diesen Sprüngen, sobald dieselben in der Halle vorgenommen werden, stelle jederzeit der nachfolgende Springer seine Füße aus Vorsicht auf das untere Ende des Brettes, um einem Fortrutschen desselben vorzubeugen.

a) in die Höhe (bis zur Kniehöhe Abb. 34). Der Auf-

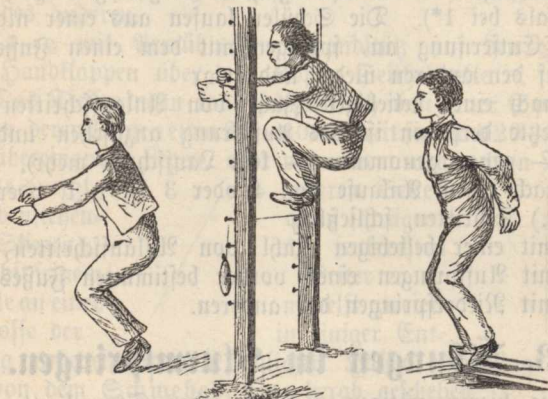


Abb. 34.

und der Niedersprung geschehe stets mit Kniewippen im Zehenstande. Während des Fluges werden die Kniee gegen die Brust gehoben und über der Schnur die Beine kräftig schräg nach unten und vorn gestreckt.

Jede Seitwärtsbewegung derselben während des Fluges werde den Schülern abgewöhnt. Mit dem Niedersprunge nehme der Schüler einen festen Stand ein, so daß er also nicht noch einen Schritt oder Hupf folgen läßt, vorstolpert zc. Der Oberkörper werde fast gar nicht vorgebeugt. Mit dem Kniebeugen vor dem Aufsprunge schwingen die gestreckten Arme, wenn nicht Handstütz auf den Hüften, Kreuzen der Arme auf dem Rücken zc. geboten ist, zurück, während des Fluges aber vor (zuweilen bis zum Handklappen).

Daß dieselben Übungen auch über das ruhig gehaltene Schwungseil, über die Schwebekante, den Schwebebaum (der hier ganz niedrig gestellt ist) zc. und zwar von mehreren zugleich vorgenommen werden können, sei wenigstens angedeutet.

b) in die Weite (bis etwa 1 m). Geschieht wie der Hochsprung, aber ohne Knieheben und mit Abbrücken des Brettes von der Schnur, welche entweder ganz niedrig gestellt oder sogar beseitigt wird.

2. Lauf über die Springschnur in geringere Höhe und Weite als bei 1*). Die Schüler laufen aus einer nicht zu großen Entfernung an, springen mit dem einen Fuße auf und auf den anderen nieder und zwar

a) nach einer beliebigen Zahl von Anlauffschritten (der letzte derselben ist als Aufsprung anzusehen und also — genau genommen — kein Lauffschritt mehr).

b) nach einem Anlaufe von 4 oder 3 (l. r. l. oder r. l. r.) Schritten, schließlich

c) mit einer beliebigen Zahl von Anlauffschritten, aber mit Aufspringen eines vorher bestimmten Fußes und mit Niederspringen des anderen.

3. Übungen im Sturmspringen.

Die hierzu nötigen Schräg- oder Sturmbretter sind 3 m lang, 1 m breit und liegen je mit einer Querleiste oder mit

*) Bem. „Bei dieser Art des Laufens wird der Lauffschritt mit dem man über das Hindernis gelangt, ein Sprungschritt.“ (Wassmannsdorff.)

zwei eisernen Haken (Winkeln) an dem einen Ende auf einem zwischen 2 ausgechnittenen Ständern ruhenden stellbaren Tragriegel oder auch zwischen 2 Reckständern auf der Reckstange auf. Sie werden auf dieser Stufe nur als Tieffsprunggeräte benutzt. Die Schüler sind, wie an den Freisprungpfeilern in Stirnreihen aufgestellt oder stehen in einem Halbkreise (in Hufeisenform) vor den Schrägbrettern. Nachdem die Schüler beliebig auf die Höhe der Bretter gegangen oder gelaufen sind, erfolgt von hier aus der Tiefsprung vorwärts von den etwa einen $\frac{1}{2}$ m hohen Brettern hinter dieselben

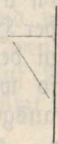
- a) aus der gewöhnlichen Stellung in dieselbe (zunächst wohl auch der ängstlichen Gemüter halber einmal aus dem Hockstande). Die Fersen sind bei dem Aufsprunge geschlossen oder es spreizt bei demselben das l. oder r. Bein vor; Flug und Niedersprung erfolgen jedoch mit geschlossenen Beinen. Den Oberkörper nicht vorbeugen!
- b) aus einer Schrittstellung in die gewöhnliche Stellung.
- c) aus der Stellung auf einem Beine bei Vorspreizhalte des anderen.
- d) a—c mit Armübungen: Handstütz auf den Hüften, Handklappen über dem Kopfe, Seithehalte zc.

Das Tiefspringen kann jedoch auch von einer Sprungtreppe, deren Stufen etwa 30—40 cm breit sind und 20—25 cm hoch übereinander liegen, oder von einem wagerechten Trittbrette (vergl.

die nebenstehenden Skizzen), das nebst seinem Gestelle an einer Sprosse der



oberen Seite einer schrägen oder senkrechten Leiter zc. mittelst zweier in einiger Ent-



fernung nebeneinander befindlichen Haken eingehängt wird, oder von dem Schwebebaume herab geschehen.

Wo es an der genügenden Anzahl von Sturmspringeln fehlt, kann man sich damit behelfen, daß gleichzeitig mit dem Sturmspringen das Freispringen stattfindet und die Abteilungen nach ausgeführtem Sprunge untereinander zu wechseln haben. Bei 3 Abteilungen kann z. B. die erste

Sturmspringen, die zweite Hoch- und die dritte Weitspringen und nach jedem Sprunge wechseln die Abteilungen, so daß nach 3 Sprüngen jede Abteilung wieder an ihr erstes Gerät kommt.

4. Übungen am Schwebebaum.

Ein etwa 12 m langer, am Stammende ungefähr 25 cm dicker, abgeschälter und rein abgeästeter (Fichten-) Stamm, der auf einfachen, hoch und tief zu stellenden Ständern ruht, genügt für den Schulbetrieb. In den meisten Fällen trifft man ihn nur auf Turnplätzen an, jedoch hat man es auch in manchen Orten für zweckmäßig gefunden, die Halle mit einem Schwebebaum auszurüsten. Hier ist er kürzer, vielleicht 5 m lang und ruht meist auf tragbaren Böcken.

Die Aufstellung der Schüler geschehe hier in einer Stirnreihe und zwar in einiger Entfernung an dem Baume entlang.

Der Schwebebaum kann, wenn sich auf dem Turnplatze kein „Pferd“ vorfindet, dieses teilweise ersetzen, zumal wenn er mit mehreren wegnehmbaren Pauschenpaaren versehen ist.

Das Steigen auf den Baum, das Stehen und Gehen auf demselben werde zunächst nur an dem niedrig gestellten Schwebebäume geübt.

1. **Steigen auf den Baum** und zwar aus der gewöhnlichen Stellung vorlings (der Baum befindet sich vor den 6 oder 8 gleichzeitig herangetretenen Schülern)

- a) in den **Seitstand** auf beiden Beinen bei Fassung der Hände. Das l. (r.) Bein steigt an, das andere nach.
- b) in den **Querstand**. Steigt z. B. das l. Bein an, so wird mit dem Nachsteigen des r. eine $\frac{1}{4}$ -Dr. r. ausgeführt, um es sofort vor das l. zu stellen.

Im **Seit-** oder **Querstande** mögen verschiedene Freiübungen vorgenommen werden, z. B. das **Seitheben** der Arme, **Schrittstellungen** u.

Das **Verlassen** des Baumes geschehe durch **Hinabsteigen** oder mittelst **Tiefsprunges** (Vergl. Sturmspringen a—d).

- c) in den **Querschwebestand** l. oder r. (Abb. 35.)
- d) in den **Seitschwebestand** l. oder r. (also in den **Stand** auf einem Beine).

Sowohl im Seit-, als im Querschwebestande verharre das standfreie Bein

aa) neben dem Standbeine (nur daß die Sohle nicht aufgestellt wird).

bb) in einer Spreizhalte rück-, seit- oder vorlings (vom Standbeine).

cc) in einer Fersen- oder Kniehebbhalte — und werde geübt:

dd) Beugen und Strecken des r. (l.) Fußes in einer Spreizhalte des betr. Beines.

ee) Spreizen, Fersenheben, Vor- und Rückschwingen des standfreien Beines zc.

ff) Kniewippen des Stand-

beines. Das Senken der Stehenden geschehe bis zum Anzehen des standfreien Beines auf dem Boden, das Heben zur Streckstellung aber z. B. mit Vor- und Seit spreizen, Fersenheben, mit Niederstellen des standfreien Beines zu einer Schrittstellung auf dem Geräte.



Abb. 35.

Mit den Übungen unter aa—ee sei zugleich gezeigt, wie sich manche der oben angegebenen Freiübungen im Stehen zugleich an Geräten vornehmen lassen und wie auf solche Weise diese Übungen auf ebenem Boden, wenn auch nicht weggelassen, so doch der etwa hierauf (auf Wiederholung zc.) zu verwendenden Zeitdauer nach abgekürzt werden können.

2. Schwebgehen mit seitgehobenen, leicht gebeugten Armen

a) vorwärts

aa) mit gewöhnlichen Schritten, welche jedoch etwas kleiner zu machen sind, als bei dem Gehen auf ebenem Boden. Die Füße sind stark auswärts gerichtet, die Beine leicht gebeugt. Der Blick ist

nicht auf die Füße gerichtet, sondern in einer Entfernung von etwa 10 Schritten auf den Baum.

bb) mit Nachstellschritten.

b) seitwärts l. oder r., z. B. bei Handfassung mehrerer Geschehe mit Nachstellschritten (gewöhnliches Seitwärtsgehen), später auch mit Uebertreten.

c) rückwärts, wobei die Schritte noch mehr verkürzt werden als bei dem Vorwärtsgehen.

Alles Schwebegehen beginne erst auf dem Stammende, auf späteren Stufen auch auf dem wippenden Zopfende des Baumes und erfolgt dann das Niederstellen des Fußes bei der Abwärtsbewegung des Zopfendes. Die vorgenannten Übungen können auch an und auf Schwebestangen — das Schwebegehen jedoch hier nur von mehreren zugleich bei Fassung der hochgehobenen Hände, also z. B. auf 4 nebeneinander befindlichen Stangen — vorgenommen werden.

3. Seitliegestütz vorlings mit gestreckten Armen, bei welchem Stütze die gestreckten Beine mit den Fußspitzen auf dem Boden stand behalten und zwar soweit vom Baume entfernt, daß der ganze Körper vom Kopfe bis zu den Fersen eine gerade Linie bildet. Die Arme stemmen möglichst senkrecht gegen den Baum. Der Leib darf nicht anliegen. In diesem Liegestütze

a) Heben (Lüpfen) der l., der r. Hand bei festem Stande des einen Armes, desgleichen

b) Vor- und Hochheben des l., des r. Armes.

c) Stützkeln (d. i. wechselndes Heben und Niederstellen der l. und r. Hand) an Ort.

d) Seitwärtsstellen der l., der r. Hand zum Spannstütze.

e) Stellen einer Hand über die andere in den Stütz mit gekreuzten Armen.

f) Stützhüpfen, bei welchem beide Hände zugleich gehoben und wieder niedergestellt werden.

g) Armwippen, d. i. Senken und Heben des Körpers (vergl. S. 38), hier mittelst Beugen und Strecken der Arme, ohne daß in diesem Falle die Füße den Boden verlassen.

h) Rück- oder Seitspreizen l. oder r. bei festem Stütze der Arme, desgleichen

i) Ferse= und

k) Knieheben l. oder r. 2c.

Liegestützen, z. B. der Erste, Dritte, Fünfte, Siebente diesseits, der Zweite, Vierte, Sechste, Achte aber jenseits des Baumes, so mögen je 2, also der Erste und Zweite, der Dritte und Vierte 2c. sich die gleichen (inneren) Hände geben und jene Übungen im Liegestütz mit Auswahl auf einem, dem äußeren Arme ausführen.

5. Übungen am Reck.

Das Reck besteht aus 2 senkrechten, viereckigen, etwa 15 cm dicken Säulen, den Reckständern, und einer zwischen denselben befindlichen wagerechten Stange. Diese wird entweder in entsprechende Löcher der Ständer eingeschoben und sodann mit einem Bolzen befestigt, oder die Ständer sind mit einem Schliß versehen, in welchem die Stange sich auf und ab bewegen und mittelst eiserner Bolzen auf eine beliebige Höhe feststecken läßt. Die Verstellbarkeit der Stange hat bei 0,50 m über dem Boden zu beginnen und sich, von 10 zu 10 cm Entfernung aufsteigend, bis auf 2,50 m zu erstrecken. Die Reckständer sind im Lichten mindestens 2 m voneinander entfernt. Die Reckstange von gewalztem Rundeseisen, 31—33 mm dick, hat, weil sie die meiste Sicherheit bietet, die eichene Holzstange jetzt ganz verdrängt. Für die auf dem Turnplatz eingegrabenen Reckständer eignet sich am besten Eichenholz. Dieselben sind 1,40 m in den Boden einzulassen und durch einen Erdriegel zu verbinden. Im Turnsaal genügt hierfür Fichtenholz. Hier werden die Ständer durch kleine Fußleisten auf den Boden befestigt und oben in einen Balken oder auch in die Decke selbst eingelassen, wenn man nicht an eisernen Trägern hängende, verschiebbare Säulen vorzieht. Bemerkte sei nur noch, daß innere Ständer doppelt benutzt werden können, so daß z. B. zu 2 Recken nur 3 Ständer nötig sind.

Sobald die Leibsbreite der Turner am Reck mit der Längsaxe der Stange gleichlaufend ist, so unterscheidet man im Handhange einen Ristgriff, wobei die Hand die Stange

von oben her erfaßt, die Daumen sind innen (Abb. 36a), einen Kammgriff, wobei sich die Arme nach außen drehen und die Stange von unten her erfaßt wird, die kleinen Finger sind innen (Abb. 36b), einen Ellengriff, bei welchem, entgegen dem Kammgriff, die Arme soweit nach innen gedreht werden, daß ebenfalls die kleinen Finger einander am nächsten sind, und einen Zwiagriff, d. h. verschiedener Griff. Abb. 36c zeigt l. Rist- und r. Kammgriff. Beim Seitstütz hat man Ristgriff, wenn die Daumen innen, Kammgriff, wenn

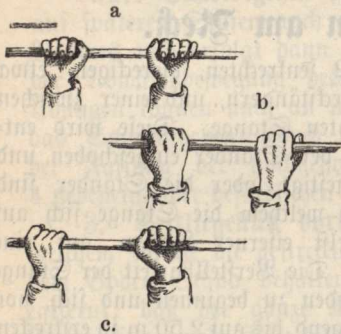


Abb. 36.

sie außen sind. Wenn aber die Leibesbreite der Turner rechtwinkelig zur Stange sich befindet, so gibt es entweder einen Speich- oder einen Ellengriff. Im ersten Falle erfassen die Hände im Hange oder im Stütze ohne Arm-drehung von beiden Seiten die Stange, im andern geschieht dieses Fassen ebenfalls von beiden Seiten, aber die Arme sind stark nach innen gedreht und gekreuzt.

In erster Linie unterscheidet man am Neck Hang- und Stemmübungen. Unter Berücksichtigung der Körperteile, welche den Hang vermitteln, gibt es einen Hand-, Unterarm-, Oberarm-, Knie- und Zehen- oder Fußrhythang. Die Stemmthätigkeit ist entweder Stütz oder Sitz oder Stand, und wenn Hang und Stemmen gleichzeitig zur Wahrnehmung kommen, so ist dies Hangstand bez. Liegehang oder Liegestütz. Der schwunghafte Übergang aus dem Stande oder Hange in den Stütz oder Sitz heißt Aufschwung, die entgegengesetzte Thätigkeit Abschwung. Bewegt sich der Körper um die Stange herum, so entsteht ein Umschwung, der, sobald er aus dem Handhange oder Stütze erfolgt, Felge, aus dem Armhange Speiche, aus dem Knie- oder Liegehange oder Seitensitz Welle, aus dem Sitze im Spalt Mühle heißt. Je nach dem Umfange, in welchem z. B. die Wellbewegung zu Tage tritt, ist sie ein Wellauf-, Wellum- oder Wellüberschwung.

Die Verbindung des Springens mit Übungen im Stütz und Hang ergibt die Übungen des gemischten Sprunges am Reck.

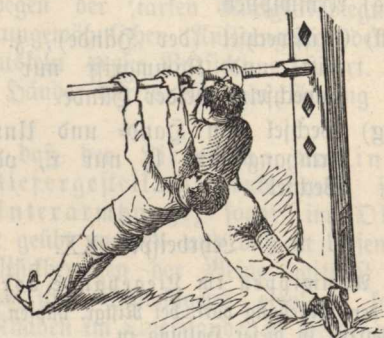
Die Schüler werden entweder in 2 sich gegenüberstehenden Stirnreihen, die nebeneinander befindlichen Recke zwischen ihnen, oder in einem Halbkreise um dieselben her aufgestellt.

Am kniehohen Recke werde geübt

1. Seitliegestütz vorlings bei gestreckten Armen. S. Schwebbaum, Übg. 3, a—k. Da die Arme bei dem Liegestütze nicht immer eine senkrechte Haltung nach unten, sondern auch abwechselnd eine wagerechte oder schräge einnehmen können, mit anderen Worten, da die Arme sich nicht immer auf ein Gerät zu stützen brauchen, sondern auch gegen ein solches stemmen sollen, so können diese Übungen auch am hüft- oder brusthohen Recke vorgenommen werden.

2. Liegehang mit gestreckten Armen

a) vorlings am hüft hohen Recke bei Ristgriff (Abb. 37a), bei Kammgriff oder bei Zwiagriff.



a.

Abb. 37.

b.

Die Schüler befinden sich im Seitstande und zwar z. B. alle 4 diesseits oder 2 jenseits, 2 diesseits der Stange und wird ihnen geboten: „Die Stange mit Ristgriff fassen — faßt!“ — „In den Liegehang vorlings

schreiten — marsch!“, worauf sie bei festem Griffe die Beine möglichst weit und zwar schreitend vorbewegen, so daß darauf nur die Fersen den Boden berühren und gleichzeitig sich die Arme strecken. Der ganze Körper ist vom Kopfe bis zu den Füßen gestreckt. Das ungewöhnliche Zurückbeugen des Kopfes ist auch hier, wie überall, zu vermeiden. In diesem Liegehange werde geübt:

- aa) Heben, Seitwärtsgreifen u. einer Hand, auch Übergreifen einer Hand über die andere, so daß sich die Arme kreuzen.
- bb) Senken oder Kreisen eines Armes vielleicht bis zum Berühren des Bodens.
- cc) Hangeln an Ort, wobei beide Hände abwechselnd gehoben werden und wieder fassen.
- dd) Hangzucken an Ort, wobei beide Hände zugleich, also mit plötzlichem Ziehen — Zucken — der hangenden Leibesteile, gehoben werden. Das Hangzucken entspricht dem Hüpfen mit beiden Beinen, auch dem Stützhüpfen mit beiden Armen.
- ee) Armwippen.
- ff) Griffwechsel (der Hände), z. B. Wechsel von Rist- und Kammgriff nur einer Hand oder abwechselnd beider Hände.
- gg) Wechsel von Hand- und Unter- (auch Ober-) Armhang nur l., nur r., oder l. und r. im Wechsel.

Lehrbeispiel XX.

Aufgabe: Armwippen im Liegehange vorlings.

- | | |
|--|-----------|
| 1. In den Liegehange vorl. bei Ristgr. hüpfen in | 1. 3. |
| Verharren in dieser Haltung in | 2. - 5. " |
| Zurückhüpfen in den Stand in | 6. " |
- 2. Wie 1, aber 3 \times Armwippen im Liegehange.
 - 3. Wie 1, aber Armbeugen im Liegehange auf Dauer, schließlich Armstrecken und Zurückhüpfen in den Stand.
 - 4. Wie 2, aber l. Kammgr., r. Ristgr.
 - 5. Wie 4, aber widergl.

6. Wie 3, aber l. Kammgr., r. Ristgr.
7. Wie 6, aber widergl.
8. Wie 2, aber bei Kammgr.
9. Wie 3, aber Kammgr.

An jedem Reck üben gleichzeitig 3 Schüler und jede Übung ist mindestens 2 \times auszuführen.

Wenn auch der Wechsel der einzelnen Teile einer Übung durch Zählen angegeben werden kann, wie dies bei Übung 1 angedeutet ist, so ist jedoch aus naheliegenden Gründen von einer rhythmischen Aufeinanderfolge derselben Abstand zu nehmen. Man geht zur folgenden Bewegung erst dann über, wenn man sich überzeugt hat, daß alle Schüler die vorausgegangenen richtig dargestellt haben. Weiter kann z. B. das Verharren im Liegehange bei Übung 1 durch ein Aussetzen im Weiterzählen angedeutet werden und man hätte dann nur nötig, bei der ganzen Übung bis 3 zu zählen. Natürlich ist es ganz unbenommen, den Wechsel der Übungsteile auch durch andere sicht- oder hörbare Zeichen kund zu geben.

- b) rücklings am hüfthohen Recke bei Rist- (Abb. 36 b), Zwie- oder Kammgriff der rückwärts gehobenen Arme. Der Rücken ist der Stange zugekehrt. Nur die Fußspitzen berühren den Boden. In diesem Hange können nur wenige der unter aa—gg genannten Übungen vorgenommen werden, weil dieser Hang an sich schon wegen der starken Rückgratsbiegung und wegen der ungewöhnlichen Anstrengung der Brust- und Bauchmuskeln große Vorsicht erfordert. Weites Fassen der Hände dürfte für den Anfang zu empfehlen sein.

Bemerkt sei, daß der Liegehange vorlings und rücklings am tiefergestellten Recke auch statt im Handhange im Unterarmhange, sogar im Oberarmhange beider Arme geübt werden und daß in diesem Hange das Vor- und Rückbewegen der Beine mittelst Gehens, Laufens, Hüpfens und Schwingens erfolgen kann. — Befinden sich die Knaben im Querstande, so werde der Liegehange auch

- c) seitlings (die r. oder die l. Leibesseite ist der Stange zugekehrt) bei Speichgriff beider Hände (eine Hand befindet sich vor der anderen, beide Daumen sind dem Gesicht zugekehrt) oder nur der einen, während die andere frei herabhängt, geübt (Abb. 38). Die Beine

bewegen sich seitwärts l. oder r., so daß nur die äußere Fußkante des r. oder des l. Beines den Boden berührt, während das andere gestreckt auf diesem

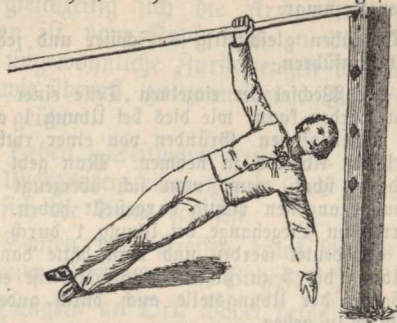


Abb. 38.

ruht, ohne den Boden zu berühren. — Auch dieser Liegehang werde bei Unterarmhang r. oder l. geübt.

d) vorlings und rücklings im Wechsel bei festem Rist-, Kamm- oder Zwiagriff (Abb. 36), so daß das eine Mal der Rücken (Abb. 37a), das andere Mal das Gesicht (Abb. 37b) dem Boden zugekehrt ist, und zwar mittelst

aa) Vorwärts- und Rückwärtsgehens, wobei sich die Arme nach und nach zu beugen und wieder zu strecken haben.

bb) Vorwärts- und Rückwärtshüpfens, so daß die Schüler z. B. aus dem einen Liegehange in den Seitstand und von hier aus erst in den anderen, oder sofort aus einem Liegehange in den anderen hüpfen.

cc) Drehens (jog. Umfallens). Greift z. B. im erstgenannten Liegehange bei Ristgriff die r. Hand jenseits mit Kammgriff um die linke („Umgreifen“ der r. Hand) und führt dabei der Schüler gleichzeitig eine $\frac{1}{2}$ -Dr. l. aus, so befindet er sich nun im letztgenannten Hange und kann in diesem die l. Hand nach- oder die r. wieder in die frühere Lage zurückgreifen, was mit einer $\frac{1}{2}$ -Dr. r. geschehen mußte.

Daß a—d im Seitstande bei an Ort bleibenden Füßen als Hang bei gleichzeitigem festen Stande und zwar vorlings durch Rückneigen des Körpers so weit, daß derselbe mit völlig gestreckten Armen an der Stange hängt, gleichzeitig aber auch mit völlig gestreckten Beinen auf dem Boden (Standort der Füße gerade unter dem Reck) steht, bez. gegen einen daselbst befindlichen Gegenstand z. B. gegen die Hochkante eines Sprungbrettes stemmt, rücklings mit Vor- und seitlings mit Seitneigen des Körpers (letzterer auch im Querstande bei Speichgriff) geübt werden können, sei hiermit wenigstens angedeutet. Der Körper kann dabei ganz gestreckt, auch wenig oder sehr gebeugt sein, je nachdem die Reckstange kopf-, brust- oder auch nur hüfthoch eingeschoben ist.

3. Seit- (Streck-) Hang*) bei Rist-, Kamm- oder Zwi-griff. Aus dem Seitstande vorlings bei Griff beider Hände an der Stange verlassen die nach unten gestreckten und auswärtsgerichteten Füße den Boden, indem die gestreckten und geschlossenen Beine ein wenig nach vorn sich bewegen, so daß also der Körper sich nun im „reinen“ Hange**) befindet. Erst nach solcher Vorbereitung werde am hüpf-hohen Recke das Hüpfen in den Streckhang und zwar zunächst nach Zählen geübt. Es folgen z. B. in 6 Zeiten aufeinander: Zehenstand, Beugen der Beine, Aufhüpfen in den Hang bei Rist- oder Zwi-griff, Niederhüpfen in den Hockstand auf den Zehen, Strecken der Beine, gewöhnliche Stellung — welche Thätigkeiten nach Art der Sprung-übungen S. 57 (und gleichzeitig zur Wiederholung derselben)

*) Bem. Die allgemein bekannten Bezeichnungen: „Streck- und Beugehang“ entsprechen dem Streck- und Beuge- (Knick-) Stütze, dem Streck- und Beuge- (Hock-) Stande; die den Körper tragenden Glieder (Arme, Beine) sind — nach dem Sinne dieser Turnwörter — entweder gestreckt oder gebeugt. Vergl. auch: Streck- und Beugehaltung der (z. B. gehobenen) Arme oder eines (im Zustande des Stehens) gehobenen Beines.

**) Bem. Der Hang ist ein reiner, wenn er nur durch ein Glied oder ein Gliederpaar bewirkt wird, dagegen ein gemischter, wenn z. B. der Körper an einem Arme und an einem Knie, also an verschiedenen Gliedern hängt. Ebenso ist es mit dem reinen bez. freien und dem gemischten Stütze, Sprunge u.

nach und nach vereinigt werden mögen, was zur Abwechslung bei dem Hüpfen in den Hang an anderen Geräten geschehen kann.

4. Hüpfen in den Quer- (Streck-) Hang bei Speichgriff, wobei die l. oder die r. Hand die Vorhand sein kann. Vorzuüben und anfangs auch nach Zählen auszuführen, wie bei dem Seithange geschehen. Das Niederhüpfen geschehe auch mit einer $\frac{1}{4}$ -Dr. l. oder r.

5. Seit- und Querhang auf Dauer: „Dauerhang“.

Vehrbeispiel XXI.

Aufgabe: Dauerhang im Seithange mit Beinübungen.

1. Sprung in den Hang ristgr.
3 \times Vorspreizen l.
Niederspr. in den Stand.
 2. Wie 1, aber r.
 3. Wie 1, aber Vorheben beider Beine abwechselnd.
 4. Wie 1, aber 3 \times Fersenheben l.
 5. Wie 4, aber r.
 6. Wie 4, aber mit beiden Beinen gleichzeitig.
 - 7—9. Wie 4—6, aber entsprechend Knieheben.
- An jedem Recke haben gleichzeitig 3 Schüler zu üben; jede Übung ist mindestens 2 \times auszuführen.

6. Fortgesetztes Auf- und Niederhüpfen bei festem Kamm-, Zwie- oder Ristgriffe aus dem Seit-, bei festem Speichgriffe der Hände auch aus dem Querstande am scheidelhohen Recke und geschieht dieses Hüpfen mit Armwippen, doch so, daß der Beugehang nur ganz vorübergehend zu Erscheinung kommt. Das Aufhüpfen geschehe bis zum Überschaun der Stange, querhangs bis zum Anschultern (ist die r. Hand hierbei die Vorhand, so kommt der Kopf auf die r. Seite der Stange), das Niederhüpfen mit sich beugenden Knien

- a) auf beide geschlossene oder sich kreuzende Füße,
- b) auf den l. und den r. Fuß im Wechsel, also als Wechsellhüpfen und zwar mit gleichzeitigem Fersenheben oder Vorspreizen des hüpfreifen Beines,
- c) auf beide Füße und auf nur einen im Wechsel.
- d) wie a—c, aber bis zur völligen Streckung der Arme.

In allen 4 Fällen kann das Strecken der Knien bez. des Knies gleich wieder zum Aufhüpfen benutzt werden;

es kann aber auch das letztere stets aus der gewöhnlichen Stellung geschehen, so daß nach jedem Niederhüpfen die Kniee sofort gestreckt bez. das gehobene oder spreizende Bein wieder niedergestellt wird, um darnach erst das Aufhüpfen zu wiederholen.

7. Hüpfen in den Beugehang bei Kamm- oder Zwiagriff seithangs, bei Speichgriff querhangs am scheidelhohen Recke

a) unter Beibehaltung des Griffes und

b) mit Aufgeben desselben bei jedem Niederhüpfe.

Geschehe nach Zählen, so daß in der 1. Zeit auf-, in der 2. niedergehüpft wird.

Sämtliche Übungen sind von mehreren (2—3) Schülern zugleich an jedem Recke zu betreiben.

6. Übungen an der wagerechten Leiter.

Die wagerechte Leiter ist für die ersten Turnjahre ein sehr brauchbares Gerät, erst in den oberen Klassen tritt sie wegen des geringen Stoffes zurück.

Die Holme der Leitern sind eirund, schräg nach innen gerichtet, 9 cm hoch, in der Mitte etwa 4 cm dick, 32—35 cm im Lichten voneinander entfernt und 5—6 m lang. Die Sprossen sind rund, 3 cm stark, 20—22 cm voneinander entfernt und vierkantig eingestemmt. Durch eine von mir erfundene Rollvorrichtung können an der Wand senkrecht angebrachte Leitern bequem schräg und wagerecht gestellt werden, wodurch die sonst notwendigen platzraubenden Balkengerüste für wagerechte Leitern völlig in Wegfall kommen.

Die Aufstellung der Schüler erfolgt in Stirn den Leitern entlang.

Die Übungen sind dieselben wie am Reck. Der Liegestütz erfolgt an einem Holme. Der Liegehang und der reine Hang*), ebenso das Auf- und Niederhüpfen, kann geschehen bei

*) Bem. Die Unterscheidung von Seit und Quer kann füglich hier wegfallen, da dieses Verhalten allemal durch die zu nennenden Griffe bestimmt wird. Will man sie aber beibehalten, so richte man sich dabei stets nach dem ganzen Gerät, nicht nach einer Sprosse, einem Holme, und hat sonach z. B. bei dem Ristgriffe an 1 Sprosse der Schüler Querhang, bei dem Ristgriffe an einem Holme aber Seithang.

- a) Rist- oder Zwiegriff an einem Holme.
- b) " " " " einer Sprosse.
- c) Speichgriff an beiden Holmen oder an einem.
- d) " " " " zwei Sprossen oder an einer.
- e) Ristgriff an 1 Sprosse und bei Speichgriff an 1 Holme:
l. Ristgriff, r. Speichgriff und umgekehrt.
- f) Speichgriff an 1 Sprosse und Ristgriff an 1 Holme.
- g) Ellengriff an beiden Holmen. (An der Leiter übt sich der Ellengriff am leichtesten ein; es haben die Hände die Holme von innen zu erfassen.)

Lehrbeispiel XXII.

Aufgabe: Hang an den Holmen im Speich- und Ellengriff und Beinübungen.

1. Sprung in den Hang mit Speichgriff auf Dauer (etwa 4 Zeiten lang).
2. Wie 1, aber Ellengriff.
3. Sprung in den Hang mit Speichgriff.
3 × Seitsspreizen l.
Niederspr.
4. Wie 3, aber r.
5. Wie 3, aber Seitgrätschen.
- 6—8. Wie 3—5, aber im Ellengriff.
9. Wie 3, aber Seitsschwingen.
10. Wie 9, aber im Ellengriff.

An jeder Leiter turnen gleichzeitig 6 Schüler und jede Übung ist mindestens 3 × vorzunehmen.

7. Übungen an der schrägen Leiter.

1. Auf- und Abwärtssteigen vorlings auf der oberen, bez. unteren Leiterseite bei Griff an den Holmen oder Sprossen oder bei Griff der einen Hand an 1 Holme, der anderen an 1 Sprosse in sonst ganz ungebundener Weise und nur bis zu mäßiger Höhe.

2. Liegestütz

- a) vorlings an der oberen Leiterseite bei Ristgriff auf 1 Sprosse und bei Auflegen der Fußriste auf die Holme. S. Übungen am Schwebbaum 3 a—g unter Hinweglassung von d (S. 88).
- b) rücklings bei Auflegen der Fersen (und etwa noch des unteren Teiles der Wade) auf die Holme und bei

- aa) Speichgriff auf beiden Holmen.
- bb) Rist- oder Kammgriff der einen Hand auf 1 Sprosse und Speichgriff der anderen auf 1 Holme.
- cc) Rist- oder Kammgriff auf 1 Sprosse.

3. Liegehang an der unteren Leiterseite

- a) vorlings bei Griff an den Holmen, an 1 Sprosse oder an 1 Holme und 1 Sprosse und bei Stand der Füße auf 1 Sprosse oder bei Fersenhang an 1 Sprosse.
- b) rücklings bei Fußrifthang an 1 Sprosse oder bei Stand auf derselben und bei
 - aa) Rist- oder Kammgriff an 1 Sprosse.
 - bb) Speich- oder Ellengriff — die Handrücken sind einander zugekehrt — an den Holmen.

Lehrbeispiel XXIII.

Aufgabe: Liegehang vorlings. Zwischen den Sprossen, auf welchen die Hände Griff haben und die Füße stehen, befinden sich noch 3 Sprossen.

1. Erfassen der Sprosse in Kopfhöhe ristgriffs und Aufhüpfen in den Liegehang auf Dauer.
2. Wie 1, aber bei Kammgr.
3. Wie 1, aber l. Ristgriff, r. Kammgr.
4. Wie 3, aber widergl.
5. Wie 1, aber l. Speichgr. auf l. Holm.
6. Wie 5, aber widergl.
7. Wie 5, aber l. Ellengr.
8. Wie 7, aber widergl.
9. Wie 1, aber Speichgr. an beiden Holmen.
10. Wie 9, aber Ellengr.

4. Im Liegehang vorlings an der unteren (auch an der oberen) Leiterseite im Stande beider Beine auf 1 Sprosse

- a) Abwärtshangeln an den Holmen oder Sprossen bis zur größtmöglichen Beugung des Körpers im Hüftgelenke bei festem Stande und zunächst bei gebeugten, dann aber bei völlig gestreckten Knien (Abb. 39a).
- b) Aufwärtshangeln bis zur größtmöglichen Streckung des Körpers im Behenstande auf der Sprosse.
- c) a und b im Wechsel.

d) wie a—c, aber bewirkt durch Auf- und Abwärtssteigen bei festem Griffe der Hände.



a. Abb. 39*). b.

5. Hüpfen in den Streckhang (an der unteren Leiterseite) — auch auf die Dauer, also in den Dauerhang, vorlings und entweder bei Speichgriff an beiden Holmen — eine Hand so hoch wie die andere — oder an einem.

Speichgriff der einen Hand an 1 Holme und Ristgriff der anderen an 1 Sprosse oder bei Rist- oder Zwiigriff an einer Sprosse.

6. Fortgesetztes Auf- und Niederhüpfen mit Armwippen bei Griff an 1 Sprosse oder an den Holmen oder gleichzeitig an 1 Holme und 1 Sprosse. Vergl. Reck, S. 96, Übung 6.

7. Hüpfen in den Beugehang. Vergl. Reck, S. 97, Übung 7.

Das Steigen, der Streckhang und die Liegehangsübungen sind auch an der senkrechten Leiter auszuführen.

Lehrbeispiel XXIV.

Aufgabe: Auf- und Absteigen bez. Hüpfen an der senkrechten Leiter.

1. Bei Speichgriff an den Holmen Aufsteigen von Sprosse zu Sprosse, l. Bein steigt vor, r. nach.

*) Die in der Abb. dargestellte Doppelleiter ist veraltet.

2. Wie 1, aber widergl.
3. Bei Speichgriff Steigen von einer Sprosse zur andern.
4. Wie 3, aber jedesmal eine Sprosse übersteigen.
5. Bei Speichgriff Aushüpfen von Sprosse zu Sprosse.
6. Wie 5, aber jedesmal eine Sprosse überspringen.

8. Übungen an den senkrechten Stangen.

Für den Schulbetrieb ist die Aufstellung der senkrechten Stangen in 2 gleichlaufenden, 0,50 m voneinander entfernten Reihen am empfehlenswertesten. Die Entfernung der $4\frac{1}{2}$ cm starken und $4\frac{1}{2}$ —5 m hohen Stangen einer Reihe betrage von Mitte zu Mitte 42 cm. Sobald man die Entfernung je zweier benachbarter, aber im schrägen Winkel (in der Diagonale) zu einander stehenden Stangen für den Gebrauch in Berücksichtigung zieht, gewährt diese Aufstellung 3 verschiedene Weiten der Stangenpaare. Anfangs benutzte man ausnahmslos gewachsene Stangen von Fichtenholz. Da dieselben aber, je älter und dürrer sie wurden, desto leichter brachen, so benutzte man später aus Pfosten von astlosem polnischen Kiefernholz gespaltene und rundgehobelte Stangen, neuerdings empfiehlt man eiserne, aus starkem Gasrohr gefertigte Stangen.

Je nach der Größe der turnenden Schulklassen sind 10—16 Stangenpaare nötig; denn das kraftbildende Klettern ist in den unteren und mittleren Klassen jederzeit tüchtig zu betreiben.

Die Schüler sind in Stirn vor dem Klettergerüst aufzustellen. Zu den Übungen marschieren in der Regel und namentlich bei kleinen Knaben gleichzeitig so viele an die Stangenreihen als es Stangenpaare gibt, bestünde z. B. jede der 2 Reihen aus 6 Paaren, so würden auf einmal 12 Knaben anzutreten haben. Stellt man in solchem Falle die Knaben Gesicht gegen Gesicht, so befinden sich dieselben bei den Übungen z. B. an der r. Stange so weit voneinander entfernt, daß ein gegenseitiges Berühren und Stören nicht möglich ist. Bei Übungen zwischen 2 Stangen, namentlich bei größeren Knaben, lasse man nicht hintereinander stehende Stangenpaare der beiden Reihen besetzen, sondern die

Eckstangen je der zweiten Reihe unbenutzt, so daß im gegebenen Falle nur 11 Knaben gleichzeitig üben können. In der Ordnung, in welcher die Knaben auf der einen Seite in die Stangen einmarschirten, marschiren sie auf der andern davon, um der gleichzeitig nachrückenden folgenden Abtheilung Platz zu machen.

a. Übungen an einer Stange.

1. **Springen in den Streckhang** auf kürzere oder längere Dauer. Jeder Knabe springt seinen Kräften entsprechend, so hoch er kann. Der Körper ist hierbei völlig gestreckt, die Beine sind etwas rückwärts gehoben. Während des Hanges kann auch Vor- und Seit spreizen, sowie Seitgrätschen der Beine, Fersen- und Knieheben vorgenommen werden.

2. **Springen in den Beugehang** auf kürzere oder längere Dauer. Die Knaben erfassen anfangs vor dem Aufspringen die Stangen etwas über Kopfhöhe, später geschehe dieses Springen frei ohne solche Unterstützung.

3. **Springen in den Beugehang mit Kletterschluß** (Abb. 40). Bei dem Kletterschlusse wird z. B. das r. Bein von vorn her mit der Wade und der äußeren Fußkante auf die Stange gelegt, während das l. von hinten her mit dem Schienbein und dem Fußriss an die Stange gebracht wird. So anliegend üben beide gebeugte Beine gegen die Stange einen Druck aus. Die Oberschenkel haben dabei eine fast wagerechte Richtung, die Arme sind soweit gebeugt, daß der Oberkörper fast an der Stange anliegt und der Kopf sich neben oder an der r. Stangenseite befindet (bei dem entgegengesetzten Kletterschlusse, das l. B. vorn, ist der Kopf aber an der l. Seite).

4. **Versuche im Auf- und Abklettern.** Auf dieser Stufe kommt es nur darauf an, nach und nach die volle Höhe der Stangen erklettern zu lernen, also den Knaben die Furcht zu nehmen. Die Schüler sind von vornherein darauf aufmerksam zu machen, daß sie nie bis zur vollständigen Erschöpfung aufwärts klettern dürfen, vielmehr noch Kraft zum Abwärtsklettern aufzusparen haben. In der

Regel sind aber die furchtsamsten Schüler auch die schwächsten, und diese klettern nicht zu hoch. Beim Abklettern verbiete man das Rutschen und allzurashes Gleiten, auch sehe man streng darauf, daß die Schüler die Schoßgegend entsprechend weit von der Stange halten, damit nicht etwa das Abklettern Anstoß zu geschlechtlichen Verirrungen geben kann.

Die Knaben klettern sehr gern und sie wissen sich meist viel, wenn sie bis ganz hinauf kommen oder zuerst die Höhe erreichen, daher lasse man das Klettern weniger als eine befohlene anstrengende Arbeit, als vielmehr als Belohnung, als willkommene Wettübung erscheinen.

Lehrbeispiel XXV.

Aufgabe: Sprung in den Hang bez. Aufklettern an einer Stange.

1. 4 \times Springen in den flüchtigen Streckhang.
2. Springen in den Streckhang auf eine Dauer von 4 β .
3. Wie 2, aber in der 2. β . Kletterschluß, das r. Bein vorn, das l. hinten.
4. Wie 3, aber widergl.
5. Springen in den Beugehang auf eine Dauer von 4 β .
6. Wie 5, aber mit Kletterschluß, das r. Bein vorn, das l. hinten.
7. Wie 6, aber widergleich.
8. Wie 6, aber in 2. u. 3. β . je ein Wechsel des Kletterschlusses.
9. Versuch des Aufkletterns.

Die Übungen 2—8 sind mindestens je 2 \times auszuführen.

b. Übungen zwischen 2 Stangen.

1. Springen in den Streckhang bei Speichgriff auf kürzere oder längere Dauer. Während des Hanges sind auch entsprechende Beinübungen vorzunehmen.

2. Springen in den Beugehang, anfangs bei festem Griff in Schulter- oder Kopfhöhe. Solchem Armwippen mit Auf- und Niederhüpfen (Abb. 41) kann auch das Kniewippen beider Beine oder nur des einen bei Vorspreizhalte des anderen, auch beider im Wechsel vorausgehen.

3. Hüpfen in den Beugehang bei Kletterschluß mit geöffneten Knien an 2 Stangen: der sog. Spannkleter-

schluß (Abb. 42). Die Kniee befinden sich dabei am besten innerhalb der Stangen und die Füße liegen mit ihren Risten



Abb. 40.



Abb. 41.



Abb. 42.

an den Stangen (der r. Fuß an der r., der l. an der l. Stange). Auf eins! hüpfen die Schüler auf, auf zwei! nieder, wenn nicht ein längeres Verharren beabsichtigt wird.

Spiele.

Die für diese Stufe sich eignenden Spiele sind: Brüder, reichet euch u. Wassermühle. Bauer. Die Handwerker. Nachahmungsspiel. Gänsedieb. Blinde Kuh. Katze und Maus. Haschen. Kauerhaschen. Das böse Tier. Trimpeltrampel. Hielegänschen. Schaf und Wolf. Die Raubbiene. Hasch, hasch, hasch. Lastträger. Wandernde Frösche. Fangball. Wanderball. Grübchenball. Reifentreiben.

Die Beschreibung der vorstehenden Spiele findet sich im dritten Teile der Mädchen- und Knabenturnschule von D. Schettler, herausgegeben unter dem Titel: „Turnspiele für Mädchen und Knaben. 6. Aufl. Plauen 1891.“ Preis 1 Mark.

Anhang.

Übungen an den schrägen Stangen.

Diese Stangen sind eiförmig, etwa $5\frac{1}{2}$ m lang, 8 cm hoch, 5—6 cm breit, verjüngen sich aber nach der unteren Seite hin in der Regel mit einer geringen Auskehlung, sind oben gewöhnlich an der Nahe des Klettergerüsts befestigt und hierdurch mit den senkrechten Stangen in nahe Verbindung gebracht, während sie unten auf oder in einer Fußvorrichtung ihren Halt finden, die 2 Drittel der Stangenslänge von den senkrechten Stangen entfernt ist.

Die Aufstellung der Schüler ist wie bei den senkrechten Stangen.

1. Liegehang

- a) vorlings (gegen die untere Seite der Stangen) bei Speichgriff in Kopfhöhe an 2 Stangen oder an einer im Stande auf der Fußvorrichtung oder im Kniehange an den Stangen von außen her. Je nachdem die Stangen höher oder tiefer gefaßt werden ist die Haltung des Körpers eine gestrecktere oder gebeugtere. Vergl. Ref., S. 91, Übung 2.
- b) rücklings (gegen die untere Seite der Stangen). Die Schüler stellen sich auf die Fußvorrichtung, erfassen die Stangen in Hüfthöhe speichgriffs und neigen darnach bei Gleiten der Hände zum Ellengriff und bei festem Stande oder Fußrifthang (an den Stangen) den Körper soweit als möglich vor. (Vorsicht!)
- c) seitlings im Stande oder Kniehange nur eines Beines und bei Griff der gleichseitigen Hand an derselben Stange.

2. Im Liegehange

- a) vorlings außer den unter Ref 2a aa—gg genannten Übungen noch
 - aa) Wechsel des Griffes an 2 Stangen mit dem an einer. Es greift z. B. die l. Hand von der l. Stange unter, auf oder über die r. Hand an der r. Stange.
 - bb) Auf- und Abwärtshangeln bei festem Stande. Vergl. schräge Leiter, S. 99, Übung 4.
 - cc) Ausgeben des Griffes z. B. der l. Hand und gleichzeitig des Standes auf dem l. Beine, so daß der Schüler mit einer $\frac{1}{4}$ -Drehung l. in den Liegehang seitlings nur an der r. Hand und im Stande nur auf dem r. Beine gelangt, was auch aus dem Liegehange
- b) rücklings und zwar
 - aa) mit einer $\frac{1}{4}$ -Dr. r. in den Liegehang seitlings bei Griff nur der r. Hand

bb) mit einer $\frac{1}{2}$ -Dr. r. in den Liegehang vorlings gesehen kann. In letzterem Falle gibt also die l. Hand ihren Griff und der l. Fuß seinen Stand auf, der Schüler schwingt sich mit einer $\frac{1}{2}$ -Dr. r. um die von der r. Hand gefaßte Stange herum, mit der l. Hand an dieser oder an der nächsten (3.) Stange Griff nehmend, während gleichzeitig der l. Fuß wieder auf die Fußvorrichtung und zwar zwischen die 2. und 3. Stange zu stehen kommt: „Umfallen“.

Nach dem Aufwärtshangeln unter a, bb geben die Füße den Stand auf und gelangt der Schüler in den

3. Streckhang bei Speichgriff an 2 Stangen, welchem dann das „Hüpfen in den Streckhang nach Zählen“ folgen mag.

4. Streckhang bei Ellenriff an 2 Stangen (Abb. 43), indem die Füße im Liegehang den Stand aufgeben. Dann erst: Hüpfen in den Streckhang — hüpfst!

5. Streckhang bei Speichgriff an 1 Stange aus dem Liegehang an derselben. Dann erst: Hüpfen in den Hang an 1 Stange (nach Zählen) und zwar

a) bei Obergriff r. — die r. Hand befindet sich unmittelbar über der linken.

b) bei Obergriff l.

6. Die Übungen unter 3—5 als „Dauerhang“.

7. Fortgesetztes Auf- und Niederhüpfen bei Speichgriff an 2 Stangen, auch an einer bei Obergriff l. oder r. (Vergl. Reck, S. 96, Übg. 6.)

8. Hüpfen in den Beugehang bei Speichgriff an 2 Stangen oder an einer. (Vergl. Reck, S. 97, Übg. 7.)

9. Hüpfen in den Beugehang mit Kletterschluß an 1 Stange (kurz: in den „Kletterschluß“).

a) bei Speichgriff an derselben Stange und Obergriff l. oder r.

b) bei Speichgriff an 2 Stangen und bei Kletterschluß

aa) an der r. Stange, das r. Bein vorn,

bb) " " l. " " l. " "

cc) " " r. " " l. " "

dd) " " l. " " r. " "

10. (Zur Belohnung in öfterer Wiederholung:) **Auf- und Abwärtsklettern an 1 Stange** in ungebundener Weise.



Abb. 43.

Zweites Turnjahr.

(10. Lebensjahr).

Ordnungsübungen.

1. Öffnen (und Schließen)

- a) der Reihen einer Stirnsäule von Paaren zu einem Abstände von 1, 2 (3, 4) Schritten. Das Öffnen kann links oder rechts oder auch von der Mitte aus, also nach außen, geschehen und wird durch Seitenschritte ausgeführt. In der Regel sind zu einem solchen Schritte 2 Taktzeiten nötig, also erfordert das Abstandnehmen zu 1 Schritt Abstand 2, zu 2 Schritt 4 Zeiten u. s. f.

Bei dem Öffnen l. behalten die Ersten Stand, bei dem Öffnen r. die Zweiten, vorausgesetzt, daß, wie es Regel ist, alle Ersten (also die 1. Rotte) r. neben den Zweiten stehen. Beim Öffnen von der Mitte aus haben die Gepaarten gleichzeitig nach außen zu schreiten, was daher zum mindesten 2 Schritte Abstand ergibt, bei 4 Schritten Abstand hat jeder Einzelne des Paares 2 Schritte nach außen vorzunehmen. — Gilt das Schließen als die Rückbewegung des vorausgegangenen Öffnens, so versteht es sich von selbst, wer dasselbe auszuführen hat und wie viel Schritte dazu nötig sind. Als Gegenstand der Übung aber unterliegt es natürlich ganz dem Ermessen des Lehrers durch den Befehl zu bestimmen, wer das Schließen jeweilig zu vollziehen hat.

Anfangs werde das Öffnen nur von dem ersten Paare ausgeführt und den übrigen darnach geboten, sich nach diesen („nach den Rottenführern“) zu richten, bald jedoch ohne diese Hilfe.

b) der Reihen einer Flankenjähle von Paaren zu einem Abstände von 1, 2 (3, 4) Schritten. Das Öffnen kann vorwärts, rückwärts oder auch von der Mitte aus, also vor- und rückwärts zugleich, ausgeführt werden.

Im ersten Falle geht die vornstehende, also die 2. Stirnrotte 1, 2 u. s. w. Schritte vorwärts, im andern die 1. Stirnrotte 1, 2 u. s. w. Schritte rückwärts, im dritten die 2. Rotte 1, 2 u. s. w. Schritte vor-, die 1. aber 1, 2 u. s. w. Schritte rückwärts. — Das Schließen geschehe in der Regel nach der 2. Rotte hin, also mit Vorwärtsgehen der Ersten, obgleich es auch mit Rückwärtsgehen der Zweiten oder nach dem Öffnen von der Mitte aus mit Rückwärtsgehen der Zweiten und Vorwärtsgehen der Ersten geübt werden kann.

c) a und b im Wechsel, also Öffnen z. B. der Flankenpaare vorwärts oder rückwärts und nach einer $\frac{1}{4}$ -Dr. Schließen der Stirnpaare und umgekehrt. Beispielsweise kann daher befohlen werden: „Öffnen (der Flankenpaare) mit 4 Vorwärtsschritten — marsch!“ — „Rechts — um!“ — „Rechts Schließen der Stirnpaare — marsch!“

Daß bereits geöffnete Reihen oder Rotten zu noch größerem Abstände geöffnet, daß auch der Abstand z. B. bis auf einen Schritt vermindert werden kann, sei beiläufig erwähnt.

2. Bindungen.

a) Eine $\frac{1}{8}$ -Windung l. und r. (Abb. 44 a und b), bei welcher nach der Drehung der Reihe die neue Stellungslinie mit der alten einen stumpfen Winkel bildet. — Die Schüler begreifen sehr bald, was eine $\frac{1}{8}$ - ($\frac{3}{8}$ -) Windung ist, wenn sie auch noch nicht gerade in die Bruchrechnung eingeführt sind.

b) Eine $\frac{3}{8}$ -Windung l. und r. (Abb. 45); nach der Drehung der Reihe bildet die neue Stellungslinie mit der alten einen spitzen Winkel, was z. B. der Fall ist,

wenn während des Umzuges befohlen wird, von einer Ecke in die ihr gegenüberliegende zu ziehen, also die Diagonale (die Gehe) des Übungsraumes zu durchschreiten. — Vielerorts heißen diese Windungen Schrägzüge.

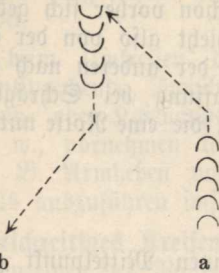


Abb. 44.

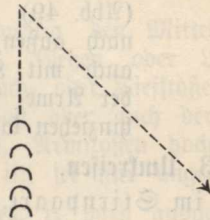


Abb. 45.

c) $\frac{1}{2}$ -Windungen (Gegenzüge) der Stirnsäule von Paaren.

aa) l. oder r. (Abb. 46a und b).

bb) der Rotten nach außen (Abb. 47). Die sich öffnenden Paare ziehen widergleich und zwar weit oder eng, in diesem Falle auch mit Handfassung bei Schräghochhebbehalte der inneren Arme an der Außenseite der übrigen Paare hin. Sie geben sich also die inneren Hände über der Säule der noch geschlossenen Stirnpaare, um diese, indem sie selbst z. B. hervwärts weiterziehen, unter den gehobenen Armen hinwärts ziehen zu lassen. Sobald der Vorüberzug vollendet ist, schließen sich die Paare wieder und geben die Fassung der Hände auf.

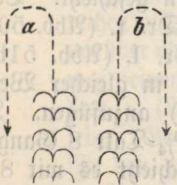


Abb. 46.



Abb. 47.



Abb. 48.



Abb. 49.

- cc) der Kotten nach innen (Abb. 48). Die Paare der Säule öffnen sich gleichzeitig, um darnach, ein Paar nach dem anderen sich schließend, an der Innenseite der übrigen Paare hinzuziehen.
- dd) r. (l.) der Kotten mit r. (l.) Öffnen der Paare, falls diese nicht schon vorher sich geöffnet haben (Abb. 49). Geschieht also von der einen Kotte nach außen, von der anderen nach innen ohne, auch mit Handfassung bei Schräghochhebbhalte der Arme, so daß die eine Kotte unter denselben hinzuziehen kann.

3. Umkreisen.

a) im Stirnpaare.

In einem Kreise um einen Mittelpunkt gehen, heißt Umkreisen; wird dabei die linke Seite der Mitte zugewendet, so geschieht es links, wird die rechte dahin gerichtet, so erfolgt es rechts. In einem Paare kann der Erste den Zweiten oder dieser den Ersten links (Abb. 50 a und 51 b) oder rechts (Abb. 50 b und 51 a) Umkreisen. Hat der Umkreisende den



Abb. 50.



Abb. 51.

Gepaarten an der Seite, welche beim Kreisen dem Mittelpunkte zuzufehren ist, so liegen die Verhältnisse einfach, indem nur vorwärts zu gehen ist, im andern Falle aber ist bei Beginn des Umkreisens eine $\frac{1}{2}$ =Dr. nach der Seite hin vorzunehmen, nach welcher das Kreisen geschieht. Der Erste hat daher beim Umkreisen r. eine $\frac{1}{2}$ =Dr. r. (Abb. 50 b), der Zweite beim Umkreisen l. eine $\frac{1}{2}$ =Dr. l. (Abb. 51 b) auszuführen. Am Ende des Kreisens ist in gleicher Weise eine $\frac{1}{2}$ =Dr. (der Erste r., der Zweite l.) anzufügen. In der Regel werden zu einem Umkreisen im $\frac{1}{4}$ =Takt 8 Gangschritte, im $\frac{3}{4}$ =Takt deren 6 verwendet. Geschieht es mit 8 bez. 6 Lauffschritten, so genügen 4 bez. 3 Taktzeiten.

b) im Flankenpaare.

Die sich hier ergebenden Übungsfälle erklären sich von selbst aus vorstehendem, nur sei angefügt, daß der vordere des Paares bei Beginn des Umkreisens eine $\frac{3}{8}$ -Dr. nach der Seite hin auszuführen hat, nach welcher das Umkreisen geschehen soll.

Daß beim Umkreisen der jeweilig den Mittelpunkt bildende entsprechende Freiübungen, Gehen oder Laufen an Ort, Fuß- oder Kniekippen, Hoch- oder Tiefstoßen der Arme u. s. w., vornehmen kann, daß aber auch der Umkreisende z. B. Armheben vorwärts, Armstoßen hoch und tief ebenfalls auszuführen imstande ist, sei nur angedeutet.

4. Gleichzeitiges Kreisen l. bez. r. wird ausgeführt, wenn die einzelnen des Paares gleichzeitig den Weg zurücklegen, den sie beim Umkreisen l. bez. r. zu gehen haben. Dieses Kreisen kann ohne und mit gleichzeitiger Fassung der l. bez. r. Hände erfolgen. Im letzteren Falle wird die Übung auch Rad der Paare l. bez. r. genannt. Dieses Kreisen kann in gleicher Weise wie das Umkreisen mit Gang- und Lauffschritten dargestellt werden, auch können die dort genannten Armübungen Verwendung finden.

Sobald das Umkreisen den Schülern genügend bekannt ist, so bietet das folgende Reihen mit Kreisen keine Schwierigkeit mehr, weil es sich dabei in entsprechender Weise um einen halben bez. einen Dreivierttelkreis handelt.

5. Reihungen im Paare mit Kreisen.

a) im Stirnpaare.

aa) Nebenreihen l. bez. r.

Sobald der l. Stehende im Paare sich r. nebenreihen will, so kann er vorn-

vorüber oder auch hinternweg seinen Weg nehmen, im ersten Falle würde dies r. (Abb. 52b), im anderen Falle l. Kreisen sein. Ganz entsprechend liegen die Verhältnisse für den r. Stehenden, jedoch wenn dieser vornvorüber geht, so hat er l., im anderen Falle r.

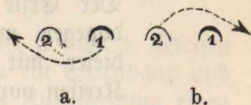


Abb. 52.

(Abb. 52a) zu kreisen. Vor allen Dingen sind bei diesen Übungen die Schüler darauf aufmerksam zu machen, daß nur der sich l. bez. r. nebenreihen kann, der jeweilig r. bez. l. steht. Ist ihnen dieses klar geworden, so ist dann nicht mehr nötig, im Befehl besonders hervorzuheben, ob der Erste oder der Zweite die Übung auszuführen hat, indem sich dies von selbst versteht. Etwas Schwierigkeit bieten beim Nebenreihen die damit verbundenen Drehungen. In welcher Weise dieselben beim Beginn der Übung zu geschehen haben, ergibt das Umkreisen, dagegen am Ende dieses Reihens sind, sobald dasselbe vornvorüber geschieht, 2 Möglichkeiten gegeben, z. B. kann der Zweite in Abb. 52b sich mit einer $\frac{3}{8}$ -Dr. l. oder auch mit einer $\frac{5}{8}$ -Dr. r. nebenreihen. Da beide Fälle brauchbar sind, so hat der Lehrer, wenn er die erforderliche Gleichheit erzielen will, entweder im Befehle hervorzuhellen, in welcher Weise diese Drehungen stattzufinden haben, oder aber er hat sich für alle Fälle auf eine bestimmte Form zu beschränken. In der Regel läßt man dieses Nebenreihen in 4 Zeiten mit 4 Gangschritten oder auch in 2 Taktzeiten mit 4 Lauffschritten ausführen.

bb) Vor- oder Hinterreihen mit Kreisen aus dem Stirnpaare führt zur Aufstellung in Flanke und macht das Gehen eines Dreiviertelkreises nötig. Der Erste reiht sich mit rechts Kreisen vor, dagegen mit links Kreisen hinter den Zweiten, dieser mit rechts Kreisen hinter und mit links Kreisen vor den Ersten. (Abb. 50 und 51 lassen diese Verhältnisse leicht erkennen.)

b) im Flankenpaare.

aa) Vor- oder Hinterreihen mit l. oder r. Kreisen; bei beiden Übungen ist ein doppelter Weg möglich, je nachdem dem Stehenbleibenden die l. oder die r. Seite zuzuwenden ist. Ebenfalls darf hier nicht unterlassen werden, die Schüler darauf

hinzuweisen, daß nur der sich hinterreihen kann welcher vorn steht, und Vorreihen nur dem Hintenstehenden möglich ist. Diese Einsicht in die Verhältnisse läßt die Schüler selbst erkennen, wer sich jeweilig vor- oder hinterzureihen hat, und ermöglicht daher eine Vereinfachung der Befehle. Es genügt dann zu befehlen wie: „Vorreihen mit l. Kreisen — reiht!“ — „Hinterreihen mit r. Kreisen — reiht!“ Bei diesen Reihungen ist ein Halbkreis in der Regel mit 4 Gang- oder 4 Lauffschritten zurückzulegen. Beim Hinterreihen ist bei Beginn in 1. Zeit eine entsprechende Drehung, desgleichen auch am Ende in letzter Zeit auszuführen, z. B. beim Hinterreihen r. in der 1. Z. eine $\frac{1}{2}$ Dr. r. und in 4. Z. ebenfalls eine $\frac{1}{2}$ Dr. r. Selbstverständlich werden diese Drehungen während des Schreitens, also beim Anschreiten und beim Schlußtritt vorgenommen. Abb. 53a zeigt das Vorreihen mit

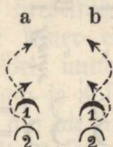


Abb. 53.



Abb. 54.

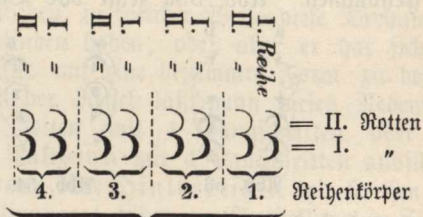
r. und b das mit l. Kreisen, während Abb. 54a das Hinterreihen mit l. und b das mit r. Kreisen andeutet.

- bb) Nebenreihen l. bez. r. mit l. oder r. Kreisen bildet aus dem Flankenpaare ein Stirnpaar und die Ausführung verlangt die Zurücklegung eines Dreiviertelskreises. Alles weitere ergibt sich von selbst aus den schon bekannten Übungsfällen.

6. Stellungswechsel im Paare ist ein gleichzeitiges Vertauschen der Plätze, der Erste begibt sich auf den des Zweiten und dieser auf den des Ersten, wobei sie die l. oder r. Seiten einander zuwenden. Um sich gegenseitig auszuweichen, haben sie einen flachen Bogen auszuführen, daher ist ersteres der

Stellungswechsel mit l., letzteres mit r. kreisen. Sowohl im Stirn- als auch im Flankenpaare ist dieser Wechsel auszuführen.

7. Reihungen der Reihen (Reihenreihungen), bei welchen also das Reihen nicht mehr von einzelnen, sondern von Reihen ausgeführt wird. Es geschehe zunächst in einem Reihenkörpergefüge (einer III. Ordnungseinheit), hier in einer Zusammenfügung von Reihenkörpern, deren jeder eine Säule zweier Stirnpaare bildet. Um ein solches Reihenkörpergefüge zu erhalten, sind die eine Säule bildenden Stirnpaare in erste und zweite Paare abzutheilen. Jedes erste Paar bildet alsdann mit seinem zweiten einen (kleinsten) Reihenkörper, und zwar eine Säule von 2 Stirnpaaren, die wegen ihrer Zusammengehörigkeit nunmehr auch Doppelpaare genannt werden. Alle diese Doppelpaare, diese kleinsten Reihenkörper, zusammen, bilden als einheitliches Ganzes ein Reihenkörpergefüge (Abb. 55), d. h. eine



eines Reihenkörpergefüges.

Abb. 55.

Zusammenfügung von Reihenkörpern. Je die beiden Ersten und je die beiden Zweiten bilden die Rotten jedes Reihenkörpers; das ganze Gefüge hat also nicht nur 8 Reihen, sondern auch 8 Rotten.

a) Reihen aller zweiten Paare neben die ersten mit Schrägzug (also auf dem kürzesten Wege) und zwar zugleich oder nacheinander, worauf jedes Doppelpaar eine (kleinste) Stirnlinie bildet.

aa) l. (Abb. 56) oder r. mit 4 Schritten.

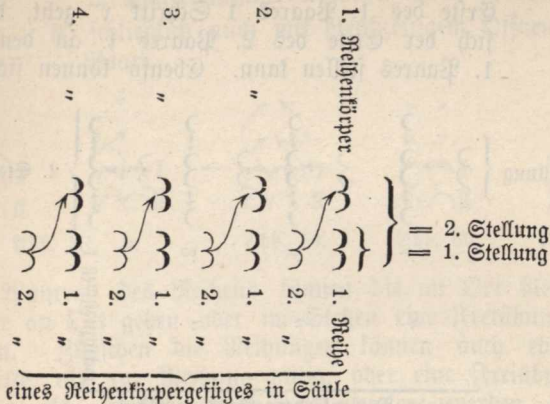


Abb. 56.

Hat vor diesem Nebenreihen der Paare ein Abteilen in Reihenkörper nicht stattgefunden, so kann dieses Reihen zugleich auch dasselbe herbeiführen. Natürlich kann alsdann das Nebenreihen bei seiner ersten Darstellung nur nacheinander erfolgen. Bei ununterbrochenem Fortgange des Reihens würde sich nach je 4 Zeiten ein Reihenkörper bilden. Da dieses Verfahren auf die Aufmerksamkeit der Schüler belebend wirkt, empfiehlt es sich, dasselbe einem anderweitigen vorauszutreffenden Abteilen der Paare vorzuziehen. Dies gilt auch zugleich für die folgenden verwandten Übungsfälle.

- bb) nach außen mit 2 Schritten, wobei sich die 2. Paare öffnen und jeder einzelne derselben neben seinen Rottengenossen im betr. 1. Paare sich reiht.
- cc) nach innen, mit 2 Schritten, wobei sich die 1. Paare öffnen. (Abb. 57.)
- dd) l. (r.) neben die Rottengenossen im 1. Paare mit ebenfalls 2 Schritten. Auch hierbei hat sich das erste Paar insoweit zu öffnen, daß sich der betr. Schüler des 2. Paares dazwischen stellen kann. Soll z. B. dieses Nebenreihen l. stattfinden, so reiht sich der Zweite des 2. Paares

1. an den Zweiten des 1. Paares, während der Erste des 1. Paares 1 Schritt r. geht, damit sich der Erste des 2. Paares 1. an den des 1. Paares stellen kann. Ebenso können sich die

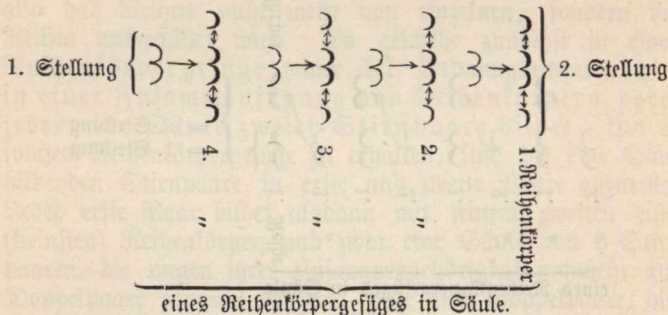


Abb. 57.

1. Paare neben die 2. reihen.

b) Reihen aller zweiten Paare vor die ersten und dieser darnach vor die zweiten u. s. f.

aa) mit l. oder r. kreisen (Abb. 58a und b). Das Vorreihen im Paar ist hierbei vorbildlich. Es erfordert 8 gewöhnliche Schritte oder 8 Lauffschritte und kann z. B. bei verschränkten Armen geschehen.

bb) mit l. und r. kreisen im Wechsel, so daß zunächst die 2. Paare l. kreisend an den ersten, dann diese r. kreisend an den zweiten vorüberziehen.

cc) außen vorüber mit 4 Schritten (Abb. 59). Die reihenden Paare trennen sich, jeder einzelne zieht außen an seinem Kottengenossen vorüber vor denselben und vereinigt sich hier wieder mit seinem Reihengenossen.

dd) innen vorüber (Abb. 60) mit 4 Schritten, wobei sich die nichtreihenden Paare mit je einem Seitenschritte oder Schottischschritte nach außen bez. innen öffnen bez. schließen.

ee) außen und innen vorüber (Abb. 61), also die 2. Paare außen, die ersten innen vorüber.

ff) schließlich auch mit gleichzeitigem Öffnen beider Paare.



a. Abb. 58.



b.



Abb. 59.



Abb. 60.



Abb. 61.

Während des Reihens können die an Ort bleibenden Paare an Ort gehen oder im Stehen eine Freiübung ausführen. Zwischen die Reihungen können auch ebensoviel Schritte, als zur Reihung nötig, oder eine Freiübung im Stehen als „Zwischenbewegung“ eingelegt werden, so daß z. B. nach dem Reihen der 2. Paare außen vorüber erst 4 Schritte an Ort gegangen werden, ehe sich die 1. Paare vorreihen. Die Reihenden können gleichzeitig auch die Reihung mit einer Armübung begleiten.

c) Reihen aller ersten Paare hinter die zweiten und dieser darnach hinter jene und s. f. Alle unter b gedachten Fälle kommen auch hier zur Verwendung. Jeder führt aber dabei 2 halbe Dr., je eine beim Aufschreiten und beim Schlußtritt, aus und zwar bei dem Hinterreihen mit l. kreisen zwei dergleichen l.

d) b und c im Wechsel, z. B. möge befohlen werden: „Die 2. Paare vorreihen mit l. kreisen und dann die ersten, die ersten Paare hinterreihen mit r. kreisen und dann die zweiten — marsch!“ — oder: „Die 2. Paare außen vorüber vor die ersten reihen und diese darnach ebenso vor die 2., die ersten Paare innen vorüber hinterreihen und dann ebenso die 2. — marsch!“ — Auch bei diesen Übungen lassen sich Zwischenbewegungen sehr nutzbringend einfügen.

8. Gehen eines Vierecks. Auf der 1. Stufe war die Übung so zu betreiben, daß die betr. $\frac{1}{4}$ -Dr. auf eingelegte Zwischenschritte an Ort vorzunehmen war und mit dem

Schlußtritt dieses Gehens zusammenfiel, nunmehr werde es auch so geübt, daß mit dem Anschreiten eine $\frac{1}{4}$ -Dr. l. oder r. verbunden wird. So befehle man z. B.: „Eine $\frac{1}{4}$ -Dr. l. und 3 Schr. vorw., in 4. Z. Schlußtritt — übt!“ Wird dieser Befehl 4 mal ausgeführt, so ist ein Viereck l. gegangen worden. Daß während des Gehens Armübungen wie Armstoßen, Armheben, Armkreisen ausgeführt werden können, daß die verschiedensten Freiübungen nach bestimmten Zeiten eingelegt werden können, daß dieses Gehen im Paar und weiter im nebengereichten Doppelpaar zu verschiedenen widergleichen und canonartigen Ausführungen Veranlassung geben kann, sei hier nur angedeutet.

9. Gehen eines Kreuzes. Auf dieser Stufe sind nur folgende 2 Formen zu üben: 1) 3 Schritte vorw. in der 4. Z. Schlußtr., 3 Schr. zurück, in der 8. Z. l. bez. r. um und Schlußtr. — 2) 1 $\frac{1}{4}$ -Dr. l. bez. r. und 3 Schr. vorw., in 4. Z. Schlußtr., 3 Schr. zurück und in 8. Z. Schlußtr. — Eine Amalige Ausführung beider angedeuteten Übungen ergibt ein Kreuz, wurde dabei l. gedreht ein solches l. im andern Falle eins r. Nachdem ein Schenkel des Kreuzes in 8 Zeiten gegangen ist, können ebenfalls entsprechende Freiübungen eingelegt werden, überhaupt sind in gleicher Weise Abwechselungen möglich, wie unter 8 berührt wurde.

Freiübungen.*)



I. Im Stehen.

1. In der Grundstellung oder in einer (Vor-, Seit-, Rück-, Schräg-, Kreuz-) Schrittstellung:

a) Zehen-, Fersenstand; Fußklappen, Fuß- und Knie- wippen, Fersen- und Knieheben, Spreizen und Drehen der Beine. Z. B. befehle man: „Kreuzschritt r. vorn- vorüber — stellt!“ „Fortgesetztes Fußwippen — wippt!“ „Fersenheben l. u. r. im Wechsel — hebt!“

b) Heben und Senken, Kreisen, Drehen, Beugen und Strecken, Beugen und Stoßen u. der Arme. So ist z. B. zu befehlen: „Seitstellen r. — stellt!“ „Kreisen beider Arme (von unten nach vorn und weiter) — kreist!“ „Schräg- stellen r. (nach außen) — stellt!“ „Beugen der Arme — beugt!“ „Schrägseitstoßen (und wieder Beugen) l. und r. im Wechsel — stößt!“

*) Daß auf jeder nachfolgenden Stufe eine kurze Wiederholung des Stoffes der vorhergehenden Stufen zu erfolgen hat, namentlich soweit die hauptsächlichsten Übungsformen nicht etwa schon an sich mit vielleicht nur geringen Abänderungen wiederkehren, sei hiermit ein für allemal erwähnt.

- c) Beugen und Strecken, Drehen des Rumpfes (in der Grundstellung). Z. B. sei befohlen: „Seitbeugen (und Strecken) des Rumpfes l. und r. im Wechsel — beugt!“



2. In der Grundstellung oder in einer Schrittstellung Verbindung der abwechselnden mit der gleichzeitigen Thätigkeit derselben Glieder. So kann z. B. befohlen werden: „Hin- und Herdrehen des l. und des r. Beines im Wechsel, dann beider Beine zugleich — dreht!“ „Beugen und Vorstrecken des l. und des r. Armes im Wechsel und alsdann beider Arme — beugt!“

3. Schreiten l. und r.

a) in die Seitgrätschstellung (Abb. 62) und Zurück-Schreiten

aa) in 4 Zeiten: z. B. in 1. Seitstellen l., in 2. Seitstellen r., in 3. Zurückstellen l. (auf den früheren Standort), in 4. Schlußtritt r. — Dasselbe

bb) in 3 Zeiten: in 1. Seitstellen r. und dann l., in 2. Zurückstellen r., in 3. Schlußtritt l. Ebenso können die beiden letzten oder die beiden mittleren Thätigkeiten in nur 1 Zeit ausgeführt werden.

cc) in 2 Zeiten, so daß die beiden ersten und die beiden letzten Bewegungen in je 1 Zeit erfolgen.

b) in die Quergrätschstellung l. und r. Um in die Quergrätschstellung l. zu gelangen, schreitet das l. Bein vor, das r. ebensoweit rückw. S. a. aa—cc.

c) in die Schräggrätschstellung l. und r. Um in die Schräggrätschstellung r. zu gelangen, schreitet das r. Bein schräg vor (nach außen), das l. schräg rückw. (nach außen). S. a. aa—cc.

4. Schreiten eines Beines mit gleichzeitigem Heben beider Arme oder nur des einen nach derselben Richtung, z. B. kann befohlen werden: „Seitstellen l. und Seitheben

des l. Armes — stellt!“ — „Schlußtritt (des l. Beines) und Senken (des l. Armes) — schließt!“ oder: „Vorstellen r. mit Vorheben beider Arme — stellt!“ — „Schlußtritt (des Beines) und Senken (der Arme) — schließt!“

5. Vor- und Rückschwingen, auch Seitenschwingen des Beines nach außen und innen l. und r. im Wechsel, z. B. werde befohlen: „Vor- und Rückschwingen l., dann r. — schwingt!“

6. Kreisen eines Beines

a) nach vorn, außen und weiter.

b) nach hinten, außen und weiter.

7. Unterbeinkreisen („Kreisen im Kniegelenke“). Bei wagerechter Haltung des Oberschenkels kreist der herabhängende Unterschenkel nach innen bez. nach außen. (Von geringem Werte.)

8. Drehen, auch Kreisen eines Fußes in einer Spreiz- oder in der Knieehalte des betr. Beines. (Ist gelegentlich einmal vorzunehmen.)

9. Knieheben und Strecken des gehobenen Beines.

z. B. kann befohlen werden: „Das r. Knie heben — hebt!“ „Strecken des r. Knies — streckt!“ „Schlußsenken (des gestreckten Beines) — schließt!“ — „Daselbe fortgesetzt nach Zählen — 1, 2, 3!“ u. Das Beugen und Strecken des Beines (im Knie- und Hüftgelenke) geschehe ebenso aus einer Spreizhalte und führe in dieselbe zurück. Wird namentlich das Strecken in schneller und kräftiger Weise ausgeführt, so ist diese Übung, wie schon berührt, als

10. Stoßen eines Beines zu bezeichnen.

11. Tiefes Kniewippen und Stütz der Hände auf den Knien.

12. Vor- (oder Seit-) Spreizen mit (2, 3) 4 Halten (Haltspreizen). Die Thätigkeit wird also unterbrochen und wird das Bein z. B. in 1. z. ein wenig vorgesperrt, in 2. z. spreizt es höher u. In entsprechender Weise kann auch das Schlußsenken zur Darstellung kommen.

13. Seit- oder Hochschwingen beider Arme nach der l. und r. Seite im Wechsel. Werden die Arme z. B. nach der l. Seite geschwungen, so befindet sich die r. Hand vor dem l. Ellenbogengelenke.

14. Ausbreiten der Arme aus der Vorhehalte in eine Seithehalte, die Rückbewegung, das Schließen der Arme, führt in die Vorhehalte zurück. Wird das Seitheben der Arme vorausgeschickt, so geht das Schließen dem Ausbreiten voraus. Mit Schwung ausgeführt ist es Vor- und Rückschwingen beider Arme, was bis zum Zusammenschlagen der Handflächen oder (bei Ellenhaltung der Arme) der Handrücken führen kann. So werde z. B. befohlen: „Wagerechtes Vorheben der Arme — hebt!“ „Die Arme in die Ellenhaltung drehen — dreht!“ „(In dieser Drehhalte) Rück- und Vorschwingen bis zum Zusammenschlagen der Handrücken — schwingt!“

15. Beugen und darnach Stoßen der Arme in den verschiedenen Drehhalten derselben. (S. 44.)

16. Langsames oder schnelles Kreisen beider Arme, auch nur des einen (S. 44)

a) aus der Senkhalte
nach hinten und weiter, (Armkreisen vorwärts),
nach außen und weiter,
nach innen und weiter,

b) aus der Hochhehalte
nach vorn } = (Armkreisen vorwärts)
nach hinten } = (" rückwärts)
nach außen } und weiter;
nach innen }

c) aus der Seithehalte
nach unten } und weiter,
nach oben }

wobei sich die gestreckten Arme vor dem Körper kreuzen.

Mit diesen Übungen des Armkreisens können das Fußwippen und andere passende Beinübungen verbunden werden.

17. Kreisen des Rumpfes r. und l. Bei dem Rechtskreisen z. B. bewegt sich der beugende Rumpf langsam nach der r. Seite, nach hinten und weiter.

18. Beschränken der (gestreckten) Arme vorlings mit Obergreif r. (l.) (Abb. 63.) Zunächst werde es von kleineren Stirnreihen, z. B. von Paaren, dann aber auch von allen Schülern in einer Stirnreihe zugleich und so geübt, daß mit

Ausnahme der äußeren Arme der beiden Führer alle Arme in der Weise sich kreuzen, daß z. B. der Dritte mit seiner r. Hand die l. des Ersten, der Vierte mit seiner r. Hand die l. des Zweiten erfaßt, wobei alle r. (l.) Arme über

den l. (r.) liegen. Um dieses Verschränken bald einzuüben, werde befohlen: „Alle r. Arme seitwärts vorlingsmäßig heben — hebt!“ — „Drunter weg alle l. Arme in gleicher Weise l. seitw. heben — hebt!“ — „Fassen der genäherten Hände — faßt!“ Ist das Verschränken auf solche Weise genügend eingeübt worden, so ist es alsdann in einer Zeit auf den Befehl auszu-

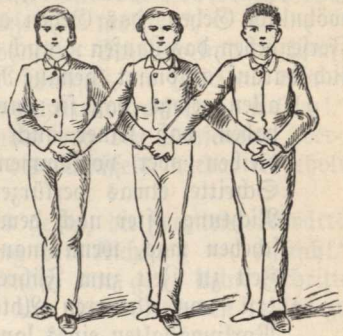


Abb. 63.

führen: „Vorlingsverschränken der Arme mit Obergriff r., ver — schränkt!“ In entsprechender Weise ist auch der Obergriff l. einzuüben. Wenn von vornherein darauf gesehen wird, daß die Knaben die Arme nicht zu hoch heben, so finden sich die Knaben sehr bald in die Übung. Der Ausdruck „verschränken“ scheint für diese Übungen nicht glücklich gewählt zu sein, da unter Armverschränken gemeinhin eine Armthätigkeit verstanden wird, die ein gerade entgegengesetztes Bewegen der Arme erheischt. Daher werden nicht bloß anfangs, sondern auch weiterhin viele Knaben es immer wieder versuchen, die verlangte Übung mittelst Kreuzen der Arme in Ausführung zu bringen. Wiederholt habe ich gefunden, daß die Bezeichnung „Kettenfassung der Hände“ nicht Veranlassung zu Mißdeutungen gibt.

II. Im Gehen, Laufen und Hüpfen.

1. Die Schritt-, Lauf- und Hüpfarten der I. Stufe hier von sämtlichen Schülern einer Stirnreihe bei anfangs Hand in Hand oder Arm in Arm gefaßten oder verschränkten Armen und mit steter, später nur zeitweiliger Kopfdrehung

(Richtung) nach dem r. oder dem l. Führer, auch nach der Mitte, also das gewöhnliche Gehen, das Gehen auf den Zehen, mit Schlagen, Zwischentritten, Nachstellen, Knieheben, Vorspreizen, Dauerstehen (auf einem Beine), Langsam- und Schnellschritten, das gewöhnliche Laufen, das Wechselhüpfen zc. vorwärts, das gewöhnliche Gehen, das Gehen auf den Zehen, mit Nachstellen, Fersenheben, das Laufen zc. auch rückwärts. Da es hauptsächlich darauf ankommt, genaue Richtung*) zu halten, so werde

- a) allen gesagt, daß sie immer nach dem Führer zu sehen haben, daß keiner auch nur um einen Schritt zurückbleiben oder vorkommen darf, daß die größeren ihre Schritte etwas verkürzen müssen (deshalb auch die Richtung öfter nach dem l. Führer, dem kleinsten, geschehen mag, wenn man nicht geradezu denselben von Zeit zu Zeit zum Führer machen will);
- b) erst von kleineren Abteilungen, vielleicht auch mit Vorlingshalten eines langen Stabes gegangen, gelaufen oder gehüpft;
- c) öfters mit dem Gehen an und von Ort gewechselt. Sind hierbei, wie es Regel ist, die Schüler l. angetreten, so befinden sie sich mit dem 8. Schritte vorwärts in der Vorschrittstellung r. und es wird in derselben, sobald das Gehen rückwärts beginnen soll, der l. Fuß nur gehoben und an denselben Platz wieder niedergestellt, welches Niederstellen als erster Schritt des Rückwärtsgehens gilt. Dasselbe ist in entsprechender Weise der Fall, wenn bei dem Rückwärtsgehen gewechselt wird, nur befindet sich der r. Fuß mit dem 8. Schritte in der Rückschrittstellung;
- d) die Stirnreihe zu einer Linie von Zweierreihen umgewandelt und z. B. befohlen:

„Alle Ersten 8 Schritte vor- und rückwärts, alle Zweiten 8 Schritte rück- und vorwärts gehen im Wechsel — marsch!“ Oder:

„Die Ersten vier Schritte vorwärts — marsch!“

*) Bem. Zwar eine Fortsetzung der Ordnungsübungen 2a der I. Stufe S. 25, dennoch aber absichtlich gleich hier bei den Freiübungen mit genannt.

Und nun: „Die Ersten 8 Schritte rück- und vorwärts, die Zweiten 8 Schritte vor- und rückwärts gehen im Wechsel — marsch!“ oder: „Die Ersten 8 Schritte vor- und rück-, rück- und vorwärts, die Zweiten 8 Schritte rück- und vor-, vor- und rückwärts gehen im Wechsel — marsch!“

„Die Ersten 8 gewöhnliche Schritte und 8 Laufschritte vorwärts im Wechsel, die Zweiten erst 8 Lauf- und dann 8 Gangschritte vorwärts — marsch!“, wobei also die Gehenden von den Laufenden über-, darnach aber infolge des Wechsels wieder eingeholt werden.

„Die Ersten rückwärts gehen, die Zweiten rückwärts laufen mit Einhaltung der Richtung — marsch!“, so daß also die Laufenden nur ganz kleine Schritte auszuführen haben, um die Gehenden nicht zu überholen.

2. Vorwärts- (auch Rückwärts-) Gehen mit Kniewippen (eines Beines). Auf „Geht!“ spreizt das l. Bein vor, während das r. gleichzeitig wippt, in 2. Z. wird das l. Bein in Schrittweite niedergestellt, in 3. Z. spreizt das r. vor und wippt das l., in 4. Z. wird das r. niedergestellt u. Anfangs werde gezählt: 1 und 2, 3 und 4, 1 und 2 u., wobei auf „und“ die zweite Thätigkeit des Wippens, nämlich das Strecken des Beines ausgeführt wird. Es ist dies eine Ausführung im $\frac{3}{4}$ -Takt, später lasse man auch die Übung im $\frac{2}{4}$ -Takt darstellen, so daß das dem Wippen angehörende Beinestrecken mit dem Niederstellen des schreitenden Beines nahezu zusammenfällt. Sodann kann aber auch das betr. Bein mehrere Male wippen. Es kann daher befohlen werden: „Vorwärtsgehen mit zweimal Kniewippen — marsch!“ Hierbei würde sich die Darstellung im $\frac{3}{4}$ -Takt empfehlen, sobald aber das Wippen 3mal auszuführen wäre, der $\frac{4}{4}$ -Takt. Auch kann während des (namentlich mehrmaligen) Kniewippens z. B. l. das vorspreizende r. Bein mit seiner Fußspitze den Boden schlagen. Daß sich mit diesem Gehen auch Armübungen verbinden lassen, sei nur angedeutet.

3. Vor- und Rückwärts-, auch Seitwärtsgehen (letzteres hin und her) **mit Schrittwechselln.** Fortgesetztes Wechselln

des Schrittes im $\frac{2}{4}$ -Takt heißt **Schottischgehen**. Beim Schrittwechseln l. schreitet das l. Bein an, daß r. nach, wie bei dem Gehen mit Nachstellen, dann das l. nochmals vor. Soll hierauf sofort ein Schrittwechseln r. folgen, so wird das r. Bein nicht wieder nach-, sondern vorgestellt und das l. übernimmt darauf das Nachstellen. Das Schrittwechseln übt sich am leichtesten im $\frac{2}{4}$ -Takt ein, wobei in der 1. Z. 2 Schritte und in der 2. Z. der dritte auszuführen ist. Der Lehrer geht mit einem geweckten Schüler in gleichem Schritt und Tritt auf und ab und fragt: wie ist jetzt der Schritt? Hierauf wechselt der Lehrer den Schritt und fragt: wie ist der Schritt nun? Was ist gethan worden? Der Lehrer veranlaßt nun den Schüler, auch den Schritt zu wechseln, und wiederholt zu wechseln, und regelmäßig zu wechseln. In der Regel kann infolge der gewonnenen Anschauung die Mehrzahl bald das Schrittwechseln. Die wenigen Ungeschickten, die noch bleiben, sind besonders vorzunehmen. Kommt einer oder der andere nicht hinter die Übung, nun, so lasse man ihm nur Zeit, durch vieles Anschauen und wiederholtes besonders Vornehmen in den verschiedenen Stunden wird schon die Einsicht kommen. Von gutem Erfolge ist jederzeit, wenn man bei Übungen im Paar einen solchen Tappel mit einem geschickten und wohlgeübten Knaben zusammenspannt. Auch ist der Dreitritt (S. 48) eine gute Vorübung für das Schrittwechseln.

Bietet das fortgesetzte Schrittwechseln den Schülern keine Schwierigkeit mehr, so schadet es gar nichts, wenn denselben gesagt wird, daß dieses Schreiten unserm Schottischtanze zu Grunde liegt und daß es daher Schottischgehen genannt werde. Es ist in folgendem Rhythmus zu üben:

($\dot{\text{C}}$ B B | $\dot{\text{C}}$ B B)

Pick-tr-wick (Wachtelschlag) und werde das Taktgefühl für diesen Rhythmus durch das Handklappen des Lehrers oder der Schüler unterstützt.

Ein einziges solches „Geschrift“ genügt, um bei dem gewöhnlichen Gehen den einen oder den anderen Schüler, welcher „falschen Schritt“ hat, sofort wieder in den Gleichschritt mit den übrigen zu bringen. Das werde nicht nur

den Schülern gesagt und gezeigt, sondern es werde auch während des gewöhnlichen Gehens öfter geboten: „Einmal schrittwechseln l. (r.) — marsch!“ Das „Marsch!“ wird gesprochen bei dem Niederstellen des r. Fußes, so daß während der nächsten 2 Schrittzeiten geschrittwechselt wird. Das Schottischgehen bringe man später in Verbindung mit anderen Schrittarten oder entsprechenden Freiübungen.

4. Beim Gehen im $\frac{3}{4}$ -Takt wird immer der 1. Schritt von drei gleichen hervorgehoben, sei es durch Stampfen, Schlagen, Hüpfen, Hopsen. Um das Taktgefühl der Knaben allseitig anzuregen, ist von Zeit zu Zeit auch diese Taktart sowohl beim Gehen als auch bei den Freiübungen in Berücksichtigung zu ziehen.

Wird das eben erwähnte Schrittwechseln so dargestellt, daß auf jeden der 3 Schritte je eine Zeit kommt und wird es fortgesetzt abwechselnd l. und r. ausgeführt, so heißt dieses Schreiten **Walzergehen**, weil es für den Walzertanz die Grundlage bildet. Dieses Gehen nehme man aber nur erst dann vor, wenn das Schottischgehen von allen Schülern zufriedenstellend dargestellt wird.

5. Laufen im $\frac{3}{8}$ -Takte erklärt sich aus dem Vorstehenden von selbst, nur kann das Hopsen hierbei keine Verwendung finden. Auch genügt es schon, den Takt durch Händeklatschen, durch entsprechendes Armstoßen, Armheben anzudeuten. Sollte bei diesem oder bei dem gewöhnlichen Laufen ein Schüler falschen Tritt haben, so empfiehlt sich's für ihn, um in den Gleichschritt zu kommen, auf dem eben niedergestellten Beine noch einmal niederzuhüpfen, d. i. zu hopsen (Vergl. Übg 9).

6. Hüpflaufen. Geschieht mit etwas mehr Kraftaufwand, als das gewöhnliche Laufen, so daß der Schüler bei allen Schritten oder nur bei dem ersten von 4, 2, 3 u. Schritten etwas höher oder weiter sich bewegt.

7. Springlaufen. Geschieht nicht nur in größere Höhe, sondern auch in größere Weite als bei 6, immer aber auf den Fußspitzen und mit dem gehörigen Kniewippen. — Auch werde das gewöhnliche Laufen als

8. Schnelllaufen, bei welchem eine bestimmte Bahn in kürzerer Zeit durchlaufen wird als mit dem gewöhnlichen Laufen, hier in kurzen Bahnen, z. B. in der Weise geübt,

daß 2, 3 u. Schüler zugleich nach einem bestimmten Ziele laufen, dort dreimal mit der Hand anschlagen und sofort wieder laufend zurückkehren, und daß derjenige Sieger ist, welcher zuerst bei dem Lehrer ankommt.

9. Gehen von Ort mit Hopsen*). Das schreitende Bein hüpfet nach seinem Niederstellen noch einmal auf und nieder. Das Hopsen geschieht in der Regel ohne Fortbewegung also an Ort und Stelle, wo der Fuß niedergestellt wurde. Anfangs werde immer mit einem bestimmten Fuße, also immer l. oder immer r., bald aber abwechselnd bei jedem Schritte und in folgendem Takte gehopft:



10. Gehen von Ort mit (Auf- und) Niederhüpfen. Bei diesem Hüpfen schnellst das schreitende Bein nach seinem Niederstellen den Körper auf das andere, was alsdann in Schrittweite mit Kniewippen niederhüpft. Je nach der hierbei eingeschlagenen Richtung des Schreitens ist es ein Hüpfen vor-, seit- oder rückwärts. Als Vorübung gelte das Fuß- und Kniewippen eines Beines mit Rückpreizen oder geringem Fersenheben des anderen (Vergl. St. I, S. 54, Übg. 14). Das Niederhüpfen, dessen Einübung oft manchem Knaben schwer fällt, erfolge zunächst immer nach einer Anzahl von Schritten auf ein bestimmtes Bein. So befehle man z. B.: „Gehen mit Niederhüpfen bei dem ersten von 4 Schritten — hüpf!“ Später lasse man dieses Hüpfen immer l. oder r. vornehmen und endlich abwechselnd l., r. bei jedem Schritte. Zur Befestigung der Übung verbinde man weiterhin mit ihr auch Armübungen.

Ist dieses Gehen von Ort mit Hüpfen hinreichend geübt worden, so ist alsdann das den Knaben nicht selten schwerer fallende

11. Gehen an Ort mit Hüpfen in entsprechender Weise ebenfalls vorzunehmen.

12. Galopp hüpfen entsteht aus dem Gehen mit Nachstellen, sobald das nachzustellende Bein hüpfend niedergesetzt

*) Bem. Die Übungen 9 und 10 sind als eine Verbindung des Gehens mit dem Hüpfen anzusehen.

und gleichzeitig das andere spreizend gehoben wird. Je nachdem das Ausschreiten vor-, seit- oder rückwärts geschieht, unterscheidet man Galopp hüpfen vor-, seit- und rückwärts. Beim Einüben dieses Hüpfens geschehe in der ersten Zeit das Ausschreiten, in der zweiten das Nachhüpfen. Ist hierin einige Sicherheit erzielt worden, so haben diese beiden Thätigkeiten in rascher Folge in einer Zeit zu geschehen.

III. Im Springen.

1. Aus der Grundstellung und bei Schlußhaltung der Füße

- a) Aufsprung mit mäßigem, Niedersprung mit tiefem Kniewippen.
- b) Aufsprung mit tiefem, Niedersprung mit mäßigem Kniewippen.

Es geschehe ebenfalls nach Zählen (Vergl. St. I, S. 57); überhaupt ist das Springen nach Zählen so lange fortzusetzen, bis der regelrechte Auf- und Niedersprung zur „anderen Natur“ geworden ist.

2. Springen aus der Grundstellung in eine offene, z. B.

- a) in eine Seittrittstellung und zurück (in die Grundstellung: Schlußsprung).
- b) in die Seit-, Quer, auch Schräggrätschstellung und zurück.

3. Springen aus der offenen Stellung in die Grundstellung (also: Schlußsprung) z. B.

- a) vorwärts aus der Vorschritt-,
- b) seitwärts aus der Seittritt-,
- c) rückwärts aus der Rückschritt-,
- d) vor-, rück-, seitwärts aus der Seitgrätschstellung in die Schlußstellung

in der Weise, daß z. B. in 1. Z. die Schritt- oder Grätschstellung, in 2. Z. der Auf- und Niedersprung, letzterer in Schrittweite und mit sich schließenden Beinen, in 3. Z. das Strecken der Kniee und die Grundstellung erfolgt.

4. Springen vor-, seit- oder rückwärts mit Spreizen eines Beines nach derselben Richtung bei dem Aufsprunge (Spreizspringen), z. B. werde befohlen: „Sprung vorwärts

mit Vorspreizen l. — springt!“ Der Niedersprung geschieht mit Beinschluß. — Die genaue und regelrechte Ausführung dieses Sprunges erfolgt erst auf der nächsten Stufe.

IV. Im Drehen.

1. Eine $\frac{1}{4}$ = und eine $\frac{1}{2}$ =Dr. aus einer Schrittstellung in eine andere, z. B.: „Vorschrittstellung l. — stellt! Auf den Fußspitzen (bei an Ort bleibenden Füßen) r. kehrt — um!“, womit in die Vorschrittstellung r. gedreht worden ist. Die $\frac{1}{2}$ =Dr. ist auch von Stirnpaaren bei bleibend verschränkten Armen z. B. bei Vorschrittstellung der äußeren Beine mit Kehrt nach innen zu üben.

2. Eine $\frac{1}{4}$ = und eine $\frac{1}{2}$ =Dr. auf dem zu einer Schrittstellung schreitenden Beine mit nachfolgendem Schlußtritt des anderen Beines. Es geschehe zunächst nach Zählen, so daß auf eins! das Schreiten z. B. l., auf zwei! die Drehung l., auf drei! das Schließen der Beine, also der Schlußtritt des r. Beines, erfolgt, welche 3 Thätigkeiten alsbald auch in einem Zuge, z. B. Seiterschreiten l. und (auf der l. Fußspitze) l. (r.) kehrt — um! auszuführen sind.

3. Eine $\frac{1}{2}$ =Dr. aus der Grundstellung in dieselbe und zwar anfangs in der Weise, daß z. B. während der Dr. l. auf der l. Ferse das r. Bein auf die Fußspitze gestellt wird und darnach erst den Schlußtritt macht, später aber leicht gehoben und nach der Dr. mit oder ohne Stampfen neben das l. tritt. Im ersten Falle wird befohlen: „Mit r. stampfen l. kehrt — um!“ Das Stampfen kann zugleich zur Prüfung der gleichzeitigen Ausführung der Drehung aller dienen.

4. Hüpfen und Springen an Ort mit einer $\frac{1}{2}$ =Dr. und zwar aus der Grundstellung, auch aus einer Schritt- oder Grätschstellung in die Grundstellung, z. B. „Vorstellen l. — stellt! Schlußsprung mit einer $\frac{1}{2}$ =Dr. l. — springt!“ — „Springen in die Seitgrätschstellung — springt! Schlußsprung mit einer $\frac{1}{2}$ =Dr. l. (r.) — springt!“ (Kurz: Schlußsprung mit links kehrt — um!)

5. Eine $\frac{1}{4}$ = und eine $\frac{1}{2}$ =Dr. im Gehen oder Laufen von Ort nach einer vorherbestimmten Schrittzahl. Es kommt zu Übung 1 noch die Bewegung von Ort und zwar das Drehen

aus einer Vorschrittstellung in die andere. Z. B. sei befohlen: „Vorwärtzgehen und nach jedem 8. Schritte links um — marsch!“ Nach dem 8. Schritte, bei Linksantreten also in der Vorschrittstellung r., wird l. in die Vorschrittstellung l. geschritten und gedreht und gilt das Heben und Niederstellen des l. Beines in derselben als der erste Schritt in der neuen Richtung. Dasselbe werde auch mit Rechtsantreten und Rechtsdrehen geübt. Oder es komme Übung 2 zur Verwendung und werde befohlen: „Se 5 Schritte vorwärtz gehen und in der 6. Schrittzeit l. (r.) um mit Schließen der Beine — marsch!“ so daß auf dem l. Fuße gedreht wird, während der r. einen Schlußtritt ausführt, worauf sofort das l. Bein wieder anschreitet r. Jeder Schüler umzieht also, dort wie hier, mit viermaliger Wiederholung des Vorwärtzgehens mit einer $\frac{1}{4}$ =Dr., ein Viereck l. oder r., je nachdem er l. oder r. dreht, also der Vierecksmitte die l. oder die r. Seite zuehrt. (Vergl. S. 60 Nr. 9 und S. 117 Nr. 8.)

Auch werde z. B. der l. umziehenden Flankenreihe befohlen:

„Rechtsum und seitwärtz zurückziehen — dreht!“ Das l. Bein hat in diesem Falle bei dem Seitwärtzgehen nachzustellen.

„Linksum und seitwärtz weiterziehen — dreht!“ Auch hier wird das r. Bein seit-, das l. nachgestellt.

„Linksumkehrt und rückwärtz weiterziehen — dreht!“

„Rechtsumkehrt und mit Vorwärtzlaufen zurückziehen — dreht!“

(oder kürzer: „Rechtsumkehrt und vorwärtzlaufen — dreht!“)

„Linksumkehrt und rückwärtzlaufen — dreht!“ r.,

welche Übungen hier auch mit einer vorherbestimmten Schrittzahl ausgeführt werden. Ist diese z. B. 4, so erfolgt die Drehung nach dem 3. Schritte auf dem l. Fuße, wenn l. angeschritten wurde, und in der 4. Zeit der Schlußtritt des r. Beines; dann erst beginnt die Weiter- oder die Zurückbewegung.

6. Dasselbe, aber mit der Drehung „Halt!“ Z. B. „Mit dem 8. Schritte links um und Halt — marsch!“ (wo bei immer wieder, da im Befehle nichts angedeutet, vorausgesetzt ist, daß l. angetreten wird).

7. Vor- und Rückwärtzgehen im Wechsel und mit dem letzten Schritte des Rückwärtzgehens l. oder r. um,

so daß bei viermaliger Wiederholung die Schüler ein Kreuz l. oder r. durchzogen haben. Z. B. „4 Schritte vor- und rückwärtsgehen und mit dem letzten (dem 8. Schritte l. um — marsch!“ Vergl. S. 118 Nr. 9.)

8. Übung 5—7 auch im Laufen.

Bei Darstellung der Frei-, der Ordnungs- und der Verbindungen derselben, sowie bei Stabübungen wird nicht selten beliebt, das Verlangte gleichzeitig nach verschiedener Richtung oder in verschiedener Aufeinanderfolge innerhalb einer gewissen Schülerordnung ausgeführt zu sehen. So ist z. B. im Stirnpaar eine $\frac{1}{4}$ -Dr. n. i. oder a. eine sehr beliebte Übung. Hierbei wird eine gleiche Thätigkeit verlangt, aber die Richtung der Dr. ist eine verschiedene. Dasselbe ist der Fall, wenn in der Flankensäule der Paare gleichzeitig die Ersten seitw. l., die Zweiten r. schreiten. Solche Übungen heißen widergleiche, weil sie wohl an sich gleich sind, aber bezügl. der Richtung entgegengesetzt ausgeführt werden. Widergleich hat hier die Bedeutung von symmetrisch. — Weiter kann einer Abtheilung von Schülern befohlen werden, mit dem 1. Teile einer Übung zu beginnen, während die andere erst hiermit anfangen soll, wenn jene zum 2. Teile derselben verschreitet. Z. B. soll in einer Säule von Paaren dargestellt werden: 4 Schr. vorw. in 4 Z., alsdann 2 \times Armheben in 4 Z. Wenn nun die Zweiten erst mit dieser Übung beginnen, wenn die Ersten schon zum Armheben verschreiten, so führen wohl alle eine gleiche Übung aus, aber in der Zeitfolge herrscht Verschiedenheit. Eine solche turnerische Bethätigung gleicht sehr dem Auftreten der Sänger, wenn sie einen Canon singen und deshalb werden dergleichen Ausführungen canonartige Übungen genannt.

Für den Betrieb sind dergleichen Übungen ein schätzenswertes Mittel, die Aufmerksamkeit der einzelnen zu prüfen und deren Sicherheit und Selbständigkeit im Turnen zu wecken und zu pflegen. Bei richtiger Verwertung sind sie auch von bedeutender ästhetischer Wirkung. Die widergleichen

Übungen sind es besonders dann, wenn der Gegensatz wirklich in scharfer ausgeprägter Form zu Tage tritt. Dies ist z. B. in den vorhin angegebenen beiden Übungen in hinreichendem Maße ersichtlich. Ist dies jedoch nicht der Fall, wie wenn z. B. in einer Flankensäule von Paaren die Ersten r. die Zweiten l. Vorspreizen, wobei der Unterschied für die Zuschauer wenig hervortritt, so können bei denselben diese Übungen leicht den Gedanken rege machen, daß die einzelnen Turner in der Ausführung nicht sicher seien, daß sie fehlerhaft turnen. Deshalb sind besonders widergleiche Übungen, namentlich bei öffentlichen Aufführungen, wo man mit denselben etwa eine besondere Wirkung zu erreichen beabsichtigt, nur mit Vorsicht zu gebrauchen.

So wertvoll unter Umständen die widergleichen und canonartigen Übungen sein können, so sei man doch etwas zurückhaltend in deren Anwendung und vor allen Dingen glaube man nicht, daß sie von besonderem Werte bei Durchführung einer turnerischen Aufgabe seien. Man vergesse vielmehr nicht, daß bei einer widergleich verschieden dargestellten Übung immer nur ein und dasselbe wieder und wieder zu turnen ist. Für die turnerische Ausbildung des Knaben ist es aber ganz gleich, ob derselbe erst l. und dann r., erst vor- und dann rückw. oder umgekehrt schreiten, heben, beugen soll. Daher hat jede weitere widergleiche und canonartige Ausführung einer und derselben Übung nur die Bedeutung einer Wiederholung. So interessant für den Lehrer und die Zuschauer diese eben berührten Übungen auch sein mögen, für die ausführenden Knaben ist jedoch bei denselben bald das Maß des Zulässigen erfüllt und die Grenze erreicht, wo dann Gleichgiltigkeit und Langeweile, Verdruß und Ermüdung an solchem Unterricht Platz greift.

Lehrbeispiele.

XXVI (a).

Aufgabe: Öffnen und Schließen der Stirnpaare, Armstoßen, Rumpfbeugen, eine $\frac{1}{4}$ Drehung. (S. 41, 46 u. 107.)
Durch Nebenreihen l. zu zweien hat sich aus einer Flankenreihe

eine Säule von Stirnpaaren gebildet. Die einzelnen Paare stehen 2 Schritte voneinander. Es wird angenommen daß das Öffnen und Schließen im Paare den Schülern noch unbekannt ist, daher ist bei den Vorübungen unter 1 durch geeignete Fragen bei den entsprechenden Übungen festzustellen, was Öffnen und Schließen bedeutet und in welcher Weise es ausgeführt wurde. Die den Befehlen bei Übung 1 beigefügten Zahlen deuten an, in wieviel Zeiten das Verlangte ausgeführt werden soll.

1. Alle Ersten 1 Schr. seitw. r.! 1! 2!
 „ Zweiten 2 „ „ 1! 1! 2! 3! 4!
 „ Ersten 2 „ „ 1! 1! 2! 3! 4!
 „ Zweiten 2 „ „ r.! 1! 2!
 Alle öffnet die Paare zu 2 Schr. Abstand n. a.! 1! 2!
 Desgl. zu ferneren 2 Schr. n. a.! 1! 2!
 Schließt die Paare n. i.! 1! 2! 3! 4!
 Öffnet die Paare zu 1 Schr. Abstand n. a. u. eine $\frac{1}{4}$ =Dr. n. a.! 1! 2!
 „ „ weiter durch 1 Schr. vorw. u. Zurückdrehen! 1! 2!
 Alle 1 Schr. n. i. u. eine $\frac{1}{4}$ =Dr. n. i.! 1! 2!
 „ 1 „ vorw. u. zurückdrehen! 1! 2!
 Soweit diese Übungen im Öffnen und Schließen. Selbstverständlich kann eine andere Reihenfolge der Befehle gewählt und das Üben weiter fortgesetzt werden. Man vergeße nicht, klar zu machen, daß beim Öffnen des Stirnpaares n. a. zu 2 Schr. jeder einzelne nur 1 Schr. auszuführen hat, welcher Umstand natürlich auch beim Schließen zu beachten ist. Bei den nun folgenden Übungen haben vor Beginn derselben alle die Arme zum Stoßen zu beugen.
2. Öffnen der Stirnpaare n. a. zu 4 Schr. Abstand in 1.—4. 3.
 2 \times Seitstoßen der Arme in 5.—8. „
 Schließen der Paare in 9.—12. „
 2 \times Vorstoßen der Arme in 13.—16. „
3. Wie 2, aber Hochstoßen in 5.—8. u. Tiefstoßen in 13.—16. „
4. Wie 2, aber in der 5.—8. 3. 2 \times Rumpfbeugen seitw. n. i. mit Schrägseithochstoßen (Abb. 25), in 13.—16. 3.
 2 \times Rumpfbeugen vorw. mit Tiefstoßen (Abb. 24).
5. Wie 4, aber in 5.—8. 3. Rumpfbeugen n. a., in 13.—16. 3.
 Rumpfbeugen vorw. mit Vorstoßen.
6. Öffnen der Paare wie bei 2, aber beim letzten Tr.
 eine $\frac{1}{4}$ =Dr. n. i. in 1.—4. 3.
 Rumpfbeugen vorw. u. Tiefstoßen in 5. „
 Armbeugen in 6. „
 Tiefstoßen in 7. „
 Rumpfstrecken, Armbeugen u. Zurückdrehen in 8. „
 Schließen der Paare, beim letzten Tr. eine $\frac{1}{4}$ =Dr. n. a. in 9.—12. „
 Rumpfbeugen, Tiefstoßen u. Zurückdrehen wie in 5.—8. 3. in 13.—16. „
7. Wie 6, aber zum Rumpfbeugen Vorstoßen.

8. Wie 6, aber in entsprechender Weise Kumpfsbeugen seitw. l. mit Schrägseithochstoßen.
 9. Wie 8, aber widergl.
 Jede Übung ist mindestens 4 × auszuführen.

XXVII (b.)

Aufgabe: Schreiten bez. Hüpfen in eine Grätschstellung und Zurückschreiten, Spreizen und Armheben. (S. 40, 42, 120.) Die Aufstellung der Klasse ist wie bei XXVI, jedoch haben sich durch eine $\frac{1}{4}$ -Dr. die Stirnpaare in Flankenpaare verwandelt, und sind zu einem Schr. Abstand geöffnet.

1. Schreiten seitw. l., r. in die Seitgrätschstellung in 1. u. 2. 3.
 Zurückschreiten in 3. u. 4. "
 Seit spreizen l. u. Seitheben der Arme in 5. "
 Schlußsenken l. u. Tiefsenken der Arme in 6. "
 Seit spreizen r. u. Seitheben der Arme in 7. "
 Schlußsenken r. u. Tiefsenken der Arme in 8. "
2. Wie 1, aber Schreiten vor- u. rückw. in die Quergrätschst., Vorspreizen l. u. r. u. Vorheben der Arme.
3. Wie 2, aber das Schreiten rück- u. vorw., Rück spreizen u. Rückheben der Arme.
4. Wie 1, aber 2 × Seit schreiten l., Seit spreizen und Seithochheben der Arme.
5. Wie 2, aber 2 × Schreiten l. vorw. in die Quergrätschstellung, Vorspreizen mit Kniewippen des Standbeines, Vorhochheben der Arme.
6. Wie 5, aber 2 × Schreiten rückw., Rück spreizen mit Kniewippen, Rückheben der Arme.
7. Hüpfen in die Seitgrätschstellung in 1. 3.
 1 × Fußwippen in 2. u. 3. "
 Schspr. in 4. "
 Seit spreizen l. mit Kniewippen und Seithochheben der Arme in 5.—8. "
8. Wie 7, aber Hüpfen in die Quergrätschstellung l., Vorspreizen mit Kniewippen, Vorhochheben der Arme.
9. Wie 7, aber Hüpfen in die Quergrätschstellung r., Rück spreizen mit Kniewippen, Seithochheben der Arme.
 Jede Übung ist mindestens 4 × auszuführen.

XXVIII (a.)

Aufgabe: Umkreisen, Knieheben und Bein stoßen, Armbeugen und Arm stoßen (S. 41, 46, 110.) Die Klasse ist in einer bez. mehreren Säulen von zu 1 Schr. geöffneten Flankenpaaren, die 2 Schr. voneinander stehen, aufgestellt.

1. Die Ersten umkreisen ihre Zweiten l. in 1.—8. 3.
 Die Zweiten umkreisen ihre Ersten l. in 9.—16. "
2. Knieheben l. u. Beugen der Arme zum Stoß (S. 46) in 1. "
 Bein stoßen vorw. u. Arm stoßen vorw. in 2. "
 Knieheben l. u. Beugen der Arme in 3. "
 Bein strecken u. Schr. l., Tief strecken der Arme in 4. "

- D. widergl. in 5.—8. 3.
3. Wie 1, aber Umkreisen r.
 4. Wie 2, aber Bein= u. Armstoßen seitw.
 5. Die Ersten umkreisen l. wie bei 1 in 1.—8. "
 - Knieheben l., Armbeugen u. s. w. wie bei 2 in 9.—16. "
 - Die Zweiten umkreisen l. wie bei 1 in 17.—24. "
 - Knieheben, Armbeugen u. s. w. wie zuvor in 25.—32. "
 6. Wie 5, aber das Bein= u. Armstoßen seitw.
 7. Wie 5, aber das Umkreisen r., Bein= u. Armstoßen rückw. u. Vorstoßen der Arme.
 8. Wie 7, aber Hochstoßen der Arme.
- Jede Übung ist mindestens 4 × auszuführen.

XXIX (b).

Aufgabe: Seitwärts schreiten bez. Galopp hüpfen, Kniebeugen, Armheben (S. 38, 42, 128). Die Aufstellung der Klasse ist wie bei XXVIII.

1. 2 Schr. seitw. l. in 1.—4. 3.
 - 2 × Kniewippen u. dazu 2 × Vorheben u. Tief= 5.—8. "
 - senken der Arme in 9.—12. "
 - 2 Schr. seitw. r. in 13.—16. "
 - Kniewippen u. Armheben wie zuvor in
 2. Wie 1, aber beim Schreiten den Nachstellschr. stampfen u. zum Kniewippen Seitheben der Arme.
 3. Wie 1, aber beim Schreiten den Nachstellschr. hüpfen u. statt des Kniewippens tiefes Kniebeugen in 2 3. u. das Kniestrecken in ebenfalls 2 3., dazu in 2 3. Vorhochheben der Arme u. in 2 3. Bortiefsenken derselben.
 4. Wie 3, aber Seithochheben der Arme.
 5. 3 × Seitwärts schreiten l. u. Nachhüpfen, also 3 Galopp= hüpfen, Schr. r. in 1.—4. 3.
 - tiefes Kniebeugen u. Vorheben der Arme in 5. "
 - Verharren in dieser Haltung in 6. u. 7. "
 - Kniestrecken u. Tiefsenken der Arme in 8. "
 - 3 Galopp hüpfen r. u. Schr. l. in 9.—12. "
 - Kniebeugen u. Vorheben wie zuvor in 13.—16. "
 6. Wie 5, aber Kniebeugen mit Seitheben (Abb. 18).
 7. Wie 5, aber Vorhochheben der Arme
 8. Wie 5, aber Seithochheben der Arme.
- Jede Übung ist mindestens 4 × auszuführen.

XXX (a.)

Um für die nachstehenden 2 Lehrbeispiele die erforderliche Aufstellung zu erhalten, gehe folgender **Aufmarsch**, aus verschiedenen

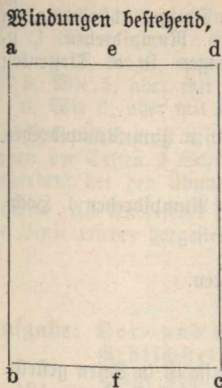


Abb. 64.

Windungen bestehend, voraus. Derselbe ist der Kürze wegen nur durch die zu erteilenden Befehle angedeutet. Die Klasse ist in einer Planenreihe auf der Linie a b des Turnraums (Abb. 64) aufgestellt. „Umzug l. bis zu e.“ — „Eine $\frac{1}{4}$ -Windung (Winkelzug) und Durchzug durch die Mitte bis f.“ — „Eine $\frac{1}{2}$ -Windung (Gegenzug), die Ersten r., die Zweiten l. (Abb. 5) bis zur Linie a d!“ — „Eine $\frac{1}{2}$ -Windung (Gegenzug) n. i. und Durchzug zu Paaren bis f!“ — „Eine $\frac{1}{2}$ -Windung (Gegenzug) der Paare, erstes Paar r., zweites l. bis zur Linie a d!“ — „In den Paaren $\frac{1}{2}$ -Windung (Gegenzug) n. a. bis zur Linie b c!“ — „Von der Mitte aus 2 Armlängen Abstand seitw.!“ — „Links!“ — „Von den ersten Paaren 2 Armlängen Abstand seitw. l.!“ — Hiermit ist die Aufstellung für die folgenden Übungen gewonnen.

Aufgabe: Schreiten in Schrittstellungen, Fußwippen bez. Kniebeugen u. Armkreisen. (S. 36, 38, 44.)

1. Vortr. l. in 1 Z., Verharren hierin in 2. u. 3. Z., Schr. l. in 4. Z., alsdann d. in 5.—8. Z. widergl. Hierzu $2 \times$ Armkreisen aus der Senkhalte nach vorn, oben u. weiter (also rückw. in je 4 Z.
 2. Wie 1, aber Seittr. u. Armkreisen nach hinten u. weiter (also vorw.)
 3. Wie 1, aber Rücktr. u. Armkreisen vorw. aus der Hochhehalte.
 4. Wie 1, aber während des Verharrens in der Vorschrittstellung $1 \times$ Fußwippen; das Armkreisen wie bei 3, aber rückw.
 5. Wie 4, aber Seittr. u. Armkreisen aus der Senkhalte n. a.
 6. Wie 5, aber Rücktr. u. Armkreisen n. i.
 7. Wie 4, aber während des Verharrens in der Vorschrittstellung Kniebeugen u. -strecken des Schreitbeins; Armkreisen aus der Hochhehalte n. a.
 8. Wie 7, aber Seittr. u. Armkreisen n. i.
 9. Wie 7, aber Rücktr. und Kreisen beider Arme aus der Hochhehalte seitw. l., dann r.
- Jede Übung ist mindestens $4 \times$ auszuführen.

XXXI (b).

Aufgabe: Springen mit Fuß- u. Kniewippen in 4 Zeiten, Rumpfdrehen, Armstoßen (S. 42, 46, 57).

1. Sprung mit Fuß- u. Kniewippen in 1.—4. Z.
 Rumpfdrehen l. in 5. "
 Verharren hierin in 6. u. 7. "
 Zurückdrehen in 8. "
2. Wie 1, aber Rumpfdrehen r.

3. Wie 1, aber in 3. Z. Sprung in die Seitgrätschstellung, in 4. Z. Schspr., in 5. Armbeugen, in 6. Rumpfdrehen l. u. Vorstoßen, in 7. Zurückdrehen u. Armbeugen, in 8. Tieffenten der Arme.
 4. Wie 3, aber Rumpfdrehen r.
 5. Wie 3, aber Quergrätschstellung l. (S. 120) u. zum Rumpfdrehen l. Seitstoßen.
 6. Wie 5, aber Rumpfdrehen r.
 7. Wie 5, aber Quergrätschstellung r. u. zum Rumpfdrehen l. Hochstoßen.
 8. Wie 7, aber Rumpfdrehen r.
- Jede Übung ist mindestens 4 × auszuführen.

XXXII (a).

Aufgabe: Gehen an und von Ort. Die Klasse ist in Stirn gestellt. Die Schüler haben die Arme vorlings verschränkt (S. 19, 124), u. sich r. zu richten.

1. 4 gewöhnl. Schr. v. D. wechseln mit 4 Schr. a. D.
2. 4 gewöhnl. Schr. v. D. wechseln mit 4 Schr. Zehengang (S. 50).
3. 4 Schr. Zehengang v. D. wechseln mit 4 Stampfschr. (S. 41).
4. 4 Schr. v. D. mit Schlagen (S. 50) wechseln mit Dreitr. (S. 48).
5. 4 Schr. v. D. mit Schlagen wechseln mit Dreistampf.
6. 4 gewöhnl. Schr. v. D. wechseln mit 8 Lauffschr. a. D.
7. 4 Schr. v. D. mit Schlagen wechseln mit 8 Lauffschr. a. D.
8. 8 Lauffschr. v. D. wechseln mit 4 Schr. a. D.
9. 8 " " " " " 4 Stampfstr.

Jede Übung ist mindestens 6 × auszuführen. Ist der Platz ausgeschritten, so wird „rechts bez. linkskehrt — um“ befohlen, entweder läßt man die Schüler auf die Antrittslinie zurücklaufen, oder setzt die angegebenen Übungen fort, bis dieselbe wieder erreicht ist. Das Halten der Richtung bietet Schwierigkeiten, daher gehe der Lehrer, um rechtzeitig geeignete Befehle zu geben, in der Nähe des Ersten neben den Schülern her.

XXXIII (b).

Aufgabe: Armheben, Spreizen, Beinschwingen. (Vergl. S. 121.)

1. Vorhochheben der Arme, Vorspreizen l. (beides also in 2 Z.) in 1. u. 2. Z. Tieffenten der Arme, Schlußfenten in 3. u. 4. „ D. widergl. in 5.—8. „
2. Wie 1, aber Seithochheben u. Seit spreizen.
3. Wie 1, aber Rück spreizen.
4. Vorheben der Arme u. Vorspreizen l. in 1. „ Hochheben der Arme u. Rück schwingen des l. Beines (S. 40, 8) 2. „ Vorsfenten der Arme u. Vors schwingen des l. Beines 3. „ Tieffenten der Arme u. Schlußfenten l. 4. „ D. widergl. in 5.—8. „
5. Wie 4, aber seitw., das schwingende Bein hintenhin.

6. Wie 4, aber rückw. u. Seithochheben der Arme.
7. Wie 4, aber in 2. u. 3. Z. 1 \times Kniewippen mit dem Standbein, desgl. auch in 6. u. 7. Z.
8. Wie 5, aber mit Kniewippen wie bei 7.
9. Wie 6, aber mit Kniewippen wie bei 7, Vorhochheben der Arme.

Jede Übung ist mindestens 4 \times auszuführen. Vor jeder Übung haben die Ersten 2 Schr. rückw., die Zweiten 2 Schr. vorw. zu gehen, außerdem bei den Übungen 2, 5 u. 8 haben alle eine $\frac{1}{4}$ -Dr. auszuführen. Am Ende jeder Übung wird durch entsprechende Rückbewegungen die Linie wieder hergestellt.

XXXIV (a).

Aufgabe: Vor- und Hinterreihen im Paare, Sprung in die Grätschstellung, Armheben. (S. 42, 112 u. 129.) Die Klasse steht in Säule von Flankenpaaren und die einzelnen Paare sind 2 Armlängen voneinander entfernt.

1. Vorreihen der Ersten mit l. Kreisen in Sprung in die Seitgrätschstellung in 1 \times Fußwippen in Schlußsprung in Vorreihen der Zweiten mit l. Kreisen in Sprung in die Grätschstellung, Fußwippen u. s. w. wie zuvor in Nach 2maliger Ausführung der Übung tritt an Stelle des Vorreihens Hinterreihen mit l. Kreisen. 1.—4. Z.
5.
6. u. 7. "
8. "
9.—12. "
13.—16. "
2. Wie 1, aber zum Fußwippen Seitheben u. Tiefsenken der Arme.
3. Wie 1, aber zum Fußwippen Seithochheben u. Tiefsenken der Arme.
4. Wie 1, aber zum Grätschsprung Seitheben, hierin verharren, erst zum Schlußsprung Tiefsenken der Arme.
5. Wie 1, aber Vorreihen mit r. Kreisen, zum Grätschsprung Seithochheben der Arme, verharren hierin, erst zum Schlußsprung Tiefsenken der Arme.
6. Wie 5, aber zum Grätschsprung Seitheben, zum Fußwippen Seithochheben u. Seitfenken, zum Schlußsprung Tiefsenken der Arme.
7. Wie 5, aber zum Grätschsprunge Seithochheben, zum Fußwippen Seitfenken u. Seithochheben, zum Schlußsprung Tiefsenken der Arme.
8. Wie 5, aber mit 2 Sprüngen in die Seitgrätschstellung hüpfen u. dazu Seitheben u. Seithochheben der Arme, mit 2 Sprüngen in den Schlußstand hüpfen u. dazu Seit- u. Tiefsenken der Arme.

Jede Übung ist mindestens 2 \times auszuführen.

In gleicher Weise kann das Nebenreihen l. u. r. mit l. u. r. Kreisen eingeübt werden, desgleichen kann der Quergätschsprung ähnliche Verwendung finden.

XXXV (b).

Aufgabe: 3 Schritt vorwärts, in 4. Zeit eine $\frac{1}{2}$ -Drehung, 4 Schritte an Ort, Knieheben, Armstoßen. Die Klasse ist in einer Säule von zu 2 Armlängen geöffneten Stirnpaaren aufgestellt.

- | | |
|--|-----------|
| 1. 3 Schr. vorw., in 4. Z. Schr. u. eine $\frac{1}{2}$ -Dr. r. | 1.—4. Z. |
| 4 Schr. a. D. in | 5.—8. " |
| Knieheben l., Armbeugen zum Stoß in | 9. " |
| Bein- u. Armstoßen vorw. in | 10. " |
| Knieheben l. u. Armbeugen in | 11. " |
| Schlußhaken u. Tiefstrecken in | 12. " |
| Die Bewegungen der 9.—12. Z. widergl. in | 13.—16. " |
| 2. Wie 1, aber Hochstoßen der Arme u. Beinstoßen rückw. | |
| 3. Wie 1, aber Seitstoßen der Arme u. Beine. | |
| 4. Wie 1, aber Arm- u. Beinstoßen vorw. mit 1 \times Kniewippen des Standbeines zum Stoßen u. Knieheben. | |
| 5. Wie 1, aber eine $\frac{1}{2}$ -Dr. l., es wird r. angetreten, auch das Knieheben beginnt r., das Arm- u. Beinstoßen wie bei 4. | |
| 6. Wie 5, aber Hochstoßen der Arme u. Beinstoßen rückw. | |
| 7. Wie 5, aber Seitstoßen der Arme u. Beine. | |
- Jede Übung ist mindestens 4 \times auszuführen.

XXXVI (a).

Aufgabe: Gehen eines Kreuzes, Springen mit Fuß- u. Kniewippen in 4 Zeiten in die Seitgrätschstellung u. in eben so viel Zeiten zurück. (S. 57bb u. 118.) Die Klasse ist in Säule von zu 2 Schr. geöffneten Flankenpaaren gestellt u. zwischen den einzelnen Paaren ist 2 Armlängen Abstand.

- | | |
|--|----------|
| 1. 3 Schr. vorw. u. Schr. in | 1.—4. Z. |
| 3 Schr. zurück, Schr. u. eine $\frac{1}{4}$ -Dr. r. in | 5.—8. " |
| Zehenstand in | 9. " |
| Kniebeugen u. Aufsprung in | 10. " |
| Niedersprung in die Seitgrätschstellung | 11. " |
| Beinstrecken in | 12. " |
| Zehenstand in | 13. " |
| Kniebeugen u. Aufsprung in | 14. " |
| Niedersprung mit Beinschluß in | 15. " |
| Beinstrecken in | 16. " |

Ist diese Übung 4 \times ausgeführt worden, so haben alle ein Kreuz r. zurückgelegt.

2. Wie 1, aber das Kreuz l. (das Antreten geschieht auch l.)
3. Wie 1, aber Sprung in die Quergrätschstellung l.
4. Wie 3, aber das Kreuz l.
5. Wie 3, aber Sprung in die Quergrätschstellung r.
6. Wie 5, aber das Kreuz l.

7. Wie 1, aber Sprung in die Kreuzschrittstellung, das kreuzende l. Bein vorhin.
8. Wie 7, aber das Kreuz l. u. das kreuzende l. Bein hintenhin.

XXXVII (b).

Aufgabe: Stellungswechsel, Ausbreiten u. Schließen der Arme. (Vergl. S. 113 u. 122.) Die Klasse ist wie bei voriger Übung geordnet. Die in Säule nebeneinander stehenden Flankenpaare sind in erste u. zweite Paare geteilt.

1. Das erste Paar wechselt mit dem zweiten Paare durch l. Vorbeimarschiren die Plätze, da hierbei ein flacher Bogen wegen des Ausweichens zu gehen ist, ist die Bezeichnung „l. Kreisen“ wohl am Platze, in 1.—4. Z.
 4 Schr. a. D. in 5.—8. "
 Vorheben der Arme in 9. "
 Ausbreiten der Arme (wagerecht in die Seithehalte) in 10. "
 Schließen der Arme (wagerecht zurück in die Vorhehalte) in 11. "
 Tiefsenken der Arme in 12. "
 Diese Armübungen noch einmal in 13.—16. "
2. Wie 1, aber die Armübung beginnt mit Seitheben (es geht also dem Ausbreiten das Schließen voraus).
3. Wie 1, aber zu den Armbewegungen in 9. Z. Vortr. l., in 13. Vortr. r. u. in 12. Z. Schr. l., in 16. Schr. r.
4. Wie 2, aber in entsprechender Weise Seittr. u. Schr. wie bei 3.
5. Wie 1, aber den Stellungswechsel der Paare mit r. Kreisen, die Arm- u. Beinbewegungen wie bei 3, aber in 10. u. 11., in 14. u. 15. Z. je 1 \times Fußwippen.
6. Wie 5, aber die Arm- u. Beinbewegungen beginnen seitw.
7. Wie 5, aber statt des Fußwippens Kniewippen mit dem Schreitbein.
8. Wie 7, aber die Arm- u. Beinbewegungen beginnen seitw.
 Jede Übung ist mindestens 4 \times auszuführen.

XXXVIII (a).

Aufgabe: Reihungen der Paare, Schreiten in Schrittstellungen, Armstoßen. (Vergl. S. 36, 46 u. 114.) Die Klasse ist in Säule von Stirnpaaren, die in erste u. zweite Paare abgeteilt sind, aufgestellt.

1. Die 2. Paare nebenreihen l. an die a. D. gehenden 1.—4. Z.
 1. Paare (Abb. 56) in 5.—8. "
 Alle Armbeugen, Vorstoßen, Armbeugen, Tiefstrecken der Arme in 9.—12. "
 Die 2. Paare reihen vor die a. D. gehenden 1. Paare in 13.—16. "
 Die vorherigen Armübungen nochmals in 13.—16. "
 Bei der folgenden Wiederholung in 16 Z. übernehmen die 1. Paare das Neben- u. Vorreihen, während die 2. a. D. gehen.

2. Wie 1, aber das Nebenreihen r. u. Hochstoßen der Arme.
3. Vorreihen der 2. Paare vor die a. D. gehenden
 1. Paare mit r. Kreisen (in der Hauptsache sind es die gleichen Bewegungen wie bei 1, nur daß kein Halten eintritt) in 1.—8. Z.
 Vortritt l., Armbeugen zum Stoß in 9. "
 Armstoßen vorw. in 10. "
 Armbeugen in 11. "
 Schr. u. Tiefstrecken der Arme in 12. "
 Dieselben Armbewegungen bei Vortr. r. in 13.—16. "
 Bei der folgenden Wiederholung in 16 Z. haben die 1. Paare das Vorreihen u. die 2. das Gehen a. D. auszuführen.
4. Wie 3, aber das Vorreihen mit l. Kreisen, Rücktr. u. Hochstoßen der Arme.
5. Vorreihen der 2. Paare vor die sich durch Seitschr. n. a. öffnenden Paare (dem Öffnen in 1. u. 2. Z. folgt sofort das Schließen in 3. u. 4. Z.) in 1.—4. Z.
 4 Schr. a. D. 5.—8. "
 Vortr. l. u. Armbeugen zum Stoß in 9. "
 Rücktr. l. u. Armstoßen vorw. in 10. "
 Vortr. l. u. Armbeugen in 11. "
 Schr. l. u. Tiefstrecken der Arme in 12. "
 Dieselben Arm- u. die entsprechenden Beinbewegungen r. in 13.—16. "
 Bei der folgenden Wiederholung in 16 Z. reihen die 1. Paare u. die 2. öffnen.
6. Wie 5, aber Hochstoßen u. Rücktr. wechselt mit Vortr.
7. Vorreihen der sich n. a. öffnenden 2. Paare vor die a. D. gehenden 1. Paare in 1.—8. Z.
 Die Arm- u. Beinbewegungen wie bei 5.
 Bei der folgenden Wiederholung in 16 Z. tritt zwischen den Paaren Rollenwechsel ein.
8. Wie 7, aber die Arm- u. Beinbewegungen wie bei 6.
 Alle Übungen sind mindestens 4 \times auszuführen.

XXXIX (b).

Aufgabe: Entwicklung und Einübung des Schottischgehens (Vergl. S. 126). Die Klasse ist wie bei voriger Übung aufgestellt.

1. Gehen mit Nachstellen r. (S. 50) in 4 Z. wechselt mit Dreitritt (S. 48), in 4 Z.
 aber Nachstellen l.
3. Gehen in den Paaren mit gleichem Schritt, auf Befehl haben die Ersten den Schritt zu wechseln, daher werden dieselben bald mit den Zweiten ungleich, bald gleichen Schritt haben.
4. Dasselbe, aber das Wechseln des Schrittes haben auf Befehl die Zweiten auszuführen.

5. Die Paare treten mit Gleichschritt an, auf Befehl haben beide den Schr. zu wechseln, anfangs bei größeren Pausen, später in immer rascherem Wechsel.
6. Gehen mit regelmäßigen Wechslern der Schritte, also Schottischgehen.
7. 2 Schottischschritte in 4 Z. wechseln mit 4 Schr. a. D.
8. Dreitritt in 4 Z.

Je nachdem die Schüler die Übungen mehr oder weniger leicht lernen, sind die Wiederholungen vorzunehmen.

Stabübungen.

Diese Übungen werden auf dieser Stufe von Zeit zu Zeit, vielleicht aller 14 Tage oder 3 Wochen an Stelle der Freiübungen ausgeführt. Zur Benutzung gelange hierbei ein eiserner, 1 m langer und 2 kg schwerer Stab. Während des Vorbeimarsches am Aufbewahrungsort der Stäbe versehen sich die Knaben mit je einem Stab, den sie auf den rechten Zeigefinger stellen, während die andern Finger der Hand ihn umfassen, im übrigen ihn an den gestreckten r. Arm senkrecht anlehnen. In diesem Falle ist der Stab r. geschultert. Diese Stabhaltung ist jederzeit einzunehmen, wenn zu den Stabübungen angetreten wird. Für Gewinnung einer guten Haltung des Oberkörpers empfiehlt es sich dagegen sehr, bei Schreitungen und Laufübungen in der Flankenreihe den Stab so mit beiden Ellenbogengelenken zu halten, daß er quer über den Rücken zu liegen kommt. (Abb. 65).

Die Stabübungen haben als ein kräftiger lebensfrischer Abzweig der Freiübungen zu gelten, deshalb ist zunächst, wie schon früher berührt wurde, ihre Betriebsweise im wesentlichen der der Freiübungen gleich, daher muß es weiter als selbstverständlich gelten, die Benennung der einzelnen Stabübungen, so weit es irgendwie zugänglich ist, der jetzt gebräuchlichen Bezeichnungsweise für Freiübungen zu entnehmen, bildet ja in sehr vielen Fällen der Stab nur ein verbindendes Band zwischen den sich bewegenden Armen.



(Abb. 65).

Nur dann ist ein besonderer Ausdruck, der aber das Wesen der betreffenden Übung in gemeinverständlicher Weise wiederzugeben hat, anzuwenden, wo es unbedingt als eine Notwendigkeit erscheint und andernfalls Mißverständnisse entstehen würden. (Ausführliches findet sich in M. Zettler. Die Schule der Stabübungen mit 73 Abb. II. Aufl., 1891.)

1. **Den Stab schultern und bei Fuß stellen.** Ist der Stab „rechts geschultert“ und soll er „rechts bei Fuß“ gestellt werden, so erfaßt die linke Hand den Stab in der 1. Z. am oberen Ende über dem Kopfe und stellt ihn in der 2. Z. an den Fuß, dabei gleitet der Stab durch die rechte Hand, in der 3. Z. bewegt sich der linke Arm zurück an seine Seite. Das Nichtverdecken des Gesichtes beim Ergreifen des Stabes empfiehlt sich aus Schönheitsgründen.

Soll aus dem Schultern rechts „der Stab links geschultert“ werden, so wird er ebenfalls links, wie angegeben, erfaßt, in der 2. Z. wird er durch Senken des linken und Heben des rechten Armes an die linke Schulter gebracht, der Stab dreht sich, das eben noch untere Ende kommt obenhin und der rechte Arm kommt hierbei, wie vorher der linke, über den Kopf. In der 3. Zeit begibt sich der rechte Arm in seine frühere Haltung.

„Links bei Fuß“ vom Schultern rechts aus entspricht der eben beschriebenen Bewegung, nur wird der Stab in der 2. Z. sofort nach der Drehung durch die linke Hand geschoben zur Stellung an den linken Fuß, auch kommt die rechte Hand nur bis gegen die Brust herauf, in der 3. Zeit legt sich der rechte Arm an seine Seite.

„Rechts geschultert“ von „links bei Fuß“ beginnt mit Erfassen des Stabes rechts am oberen Ende in der 1. Z., in der 2. Z. wird der Stab wie aus einer Scheide durch die linke Hand gezogen und an die rechte Seite gebracht, wobei die das bisherige untere Ende haltende linke Hand sich über den Kopf schwingt, in der 3. Z. senkt sich der linke Arm in die frühere Haltung.

Ist der Stab „rechts bei Fuß“ und soll er „links bei Fuß“ gestellt werden, so erfaßt die linke Hand den Stab am oberen Ende in der 1. Z., in der 2. Z. wird er durch die rechte Hand bis an das bisherige untere Ende gezogen

und sofort durch die linke Hand, die sich zurück an ihre Seite bewegt hat, geschoben und an den linken Fuß gestellt, in der 3. Z. begibt sich der r. Arm zurück an seine Seite.

Die für diese Stufe für die Stabübungen geforderte Ausgangshaltung „Stab vorn tief wagerecht“ oder die „Tieffenthalte vorlings“ erhält man aus dem „Schultern rechts“ dadurch, daß die l. Hand den Stab in der 1. Z. am obern Ende erfaßt und in der 2. Z. (auf dem kürzesten Wege) in die verlangte Haltung bringt.

Die widergleichen Bewegungen der eben angeführten Übungen ergeben sich aus vorstehenden Beschreibungen von selbst. Beliebt man einen mehrfachen Wechsel der angegebenen Stabhaltungen, so spricht man von einem Wandern des Stabes.

Sind diese Übungen genügend bekannt, so lasse man sie in bunter Reihenfolge nacheinander vornehmen. Den Knaben macht solches „Exerziren“ Vergnügen.

2. Fassen des Stabes in der Tieffenthalte vorlings a mit **Ristgriff**, hierbei sind die 4 Finger vorn, der Daumen hinten, b mit **Kammgriff**, der Daumen vorn und die 4 Finger hinten. Wenn nichts anderes befohlen ist, haben jederzeit die Hände den Stab an den Enden gefaßt.

3. Vorheben l., r. oder mit beiden Armen bei Rist- oder Kammgriff in einer oder mehreren Zeiten und zu Dauerhaltungen.

4. Vorhochheben der Arme in gleicher Weise wie bei 3 (Abb. 66).

5. Seitheben der Arme in gleicher Weise wie bei 3, beim Heben beider Arme ist jedoch der eine zu beugen, so daß die Faust vor die Brust kommt.

6. In einer Gebhalte der Arme beugen und strecken eines oder beider Arme in einer oder mehreren Zeiten.

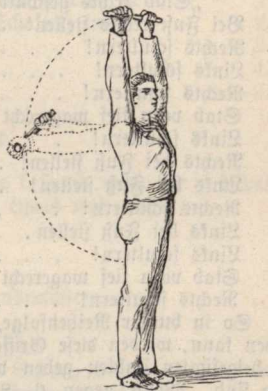


Abb. 66.

7. In einer **Hebhalte** der **Arme Aufwerfen und Auf-**
fangen des Stabes mit einer oder beiden Händen ohne und
mit Griffwechsel.

8. **Armbeugen und Vor-, Hoch-, Tief- und Schräg-**
stoßen mit einem und mit beiden Armen.

9. **Übersteigen** läßt sich mittelst hohen Kniehebens
über den mit **Rist-** oder **Kamm-** oder **Ellengriff** gefaßten
Stab bewerkstelligen und zwar außer- oder innerhalb der
Hände vor- und rückwärts mit dem
l. oder r. Beine. (Abb. 67.)



Abb. 67.

Bei dieser Übung haben die Hände
Nahgriff und sind ungefähr eine
Leibesbreite voneinander entfernt.

Daß mit vorstehenden Stab-
übungen die verschiedensten Frei- und
Ordnungsübungen verbunden werden
können, sei nur kurz angedeutet.

Lehrbeispiel XXXX (a).

Bei den folgenden 6 Beispielen ist die
Klasse in Säule von auf 2 Schr. geöffneten
Flankenpaaren aufgestellt, zwischen den
Paaren ist ebenfalls 2 Schr. Abstand.

Aufgabe: Wandern des Stabes. Die Ausgangshaltung ist:
„Stab rechts geschultert“.

Bei Fuß rechts stellen!	— 1 — 2 — 3
Rechts schultern!	— 1 — 2 — 3
Links schultern!	— 1 — 2 — 3
Rechts schultern!	— 1 — 2 — 3
Stab vorn tief wagerecht senken!	— 1 — 2
Links schultern!	— 1 — 2
Rechts bei Fuß stellen!	— 1 — 2 — 3
Links bei Fuß stellen!	— 1 — 2 — 3
Rechts schultern!	— 1 — 2 — 3
Links bei Fuß stellen.	— 1 — 2 — 3
Links schultern!	— 1 — 2 — 3
Stab vorn tief wagerecht senken!	— 1 — 2
Rechts schultern!	— 1 — 2

So in bunter Reihenfolge, die natürlich noch weiter vergrößert
werden kann, werden diese Griffe und Haltungen des Stabes eingeübt.
Die beigegefügtten Zahlen geben die Zeiten an, welche zur Ausführung
nötig sind. Wenn gegen 6—8 solche Übungen hintereinander geturnt
worden sind, so läßt man alsdann vom folgenden Lehrbeispiele eine
Übung vornehmen.

XXXXI (b).

Aufgabe: Armheben bei verschiedenem Griff, Aufwerfen und Fangen des Stabes. Der Stab ist an beiden Enden gefaßt. Die Ausgangshaltung des Stabes ist hier wie in den noch folgenden 4 Lehrbeispielen: „Tieffenthalte vorlings“.

- | | |
|--|------------|
| 1. Vorheben des l. Armes bei Ristgr. des Stabes in | 1. 3. |
| Verharren hierin in | 2. u. 3. " |
| Tieffenten l. in | 4. " |
| D. r. in | 5.—8. " |
| 2. Vorheben beider Arme bei Kammgr. in | 1. " |
| Aufwerfen und Auffangen des Stabes l. in | 2. " |
| D. r. in | 3. " |
| Tieffenten in | 4. " |
| 3. Wie 2, aber Hochheben der Arme. | |
| 4. Wie 2, aber bei Ristgr. | |
| 5. Wie 3, aber bei Ristgr. | |
| 6. Wie 2, aber das Auffangen des Stabes mit Griffwechsel (wird der Stab bei Kammgr. aufgeworfen, so wird er mit Ristgr. aufgefangen oder umgekehrt). | |
| 7. Wie 2, aber das Aufwerfen und Auffangen des Stabes mit beiden Händen. | |
| 8. Wie 7, aber Griffwechsel beim Auffangen. | |
- Jede Übung ist mindestens 4 × auszuführen.

XXXXII (a).

Aufgabe: In einer Gehhalte Beugen des einen Armes. Der Stab wird an beiden Enden gefaßt.

- | | |
|--|---------|
| 1. Vorheben der Arme bei Ristgr. des Stabes in | 1. 3. |
| Armbeugen l. (Hand an die l. Schulter) in | 2. " |
| Armstrecken l. in | 3. " |
| Tieffenten in | 4. " |
| D. widergl. in | 5.—8. " |
| 2. Wie 1, aber Kammgr. | |
| 3. Wie 1, aber Hochheben der Arme. | |
| 4. Wie 3, aber bei Kammgr. | |
| 5. Wie 1, aber beim Armbeugen die l. Hand unter die r. Schulter (der Stab gleitet in der r. Hand etwas nach vorn). | |
| 6. Wie 5, aber bei Kammgr. | |
| 7. Wie 5, aber Hochheben. | |
| 8. Wie 7, aber bei Kammgr. | |
- Jede Übung ist mindestens 4 × auszuführen.

XXXXIII (b).

Aufgabe: Armbeugen und =stoßen, Kumpfbeugen. Die Hände haben den Stab ristgr. in Leibeshöhe gefaßt.

- | | |
|--------------------------|-------|
| 1. Armbeugen zum Stoß in | 1. 3. |
| Armstoßen vorw. in | 2. " |

- Armbeugen in 3. 3.
 Tiefstrecken in 4. "
2. Wie 1, aber Hochstoßen.
 3. Wie 1, aber das Armstoßen senkrecht n. u., dazu Rumpfbeugen vorw., in 3. 3. Rumpfstrecken.
 4. Wie 3, aber das Armstoßen wagerecht n. vorn.
 5. Wie 1, aber das Vorstoßen mit Kreuzen der Arme, erst der l. Arm oben, bei der Wiederholung der r. (der Stab wird hierbei gedreht).
 6. Wie 5, aber Hochstoßen.
 7. Wie 3, aber das Armstoßen mit Kreuzen der Arme.
 8. Wie 4, aber das Armstoßen ebenfalls mit Kreuzen.
- Jede Übung ist mindestens 4 × auszuführen.

XXXXIV (a).

Aufgabe: Steigen über den Stab. Derselbe ist in Leibeshöhe ristgriffs gefaßt.

1. Knieheben l. u. Stellen des Fußes auf den Stab außerhalb der Hände l. in 1. 3.
 Steigen über den Stab u. Niederstellen der l. Fußspitze auf den Boden in 2. "
 Knieheben l. u. Stellen des Fußes auf den Stab wie zuvor in 3. "
 Zurücksteigen u. Schr. l. in 4. "
 D. r. in 5.—8. "
2. Wie 1, aber zwischen den Händen.
3. Wie 1, aber nach dem Übersteigen l. folgt sofort in 3. u. 4. 3. das Übersteigen r., das Zurücksteigen l., r. erfolgt in 5.—8. 3.
4. Wie 3, aber das Übersteigen beginnt r., so auch das Zurücksteigen
5. Wie 3, aber das Übersteigen zwischen den Händen.
6. Wie 5, aber r. beginnt.
7. Übersteigen l. außerhalb der Hände in 1. 3.
 " " r. innerhalb " " " 2. "
 Zurücksteigen l. in " " " 3. "
 " " r. in " " " 4. "
8. Wie 7, aber nur zwischen den Händen. (Anfangs wird es immer eine Anzahl Knaben geben, die dieses schnelle Übersteigen bei aller Mühe und Anstrengung nicht fertig bringen, dagegen wird es andere geben, denen dieses Steigen nicht schwer fällt.)
 Jede Übung ist mindestens 4 × auszuführen.

XXXXV (b).

Aufgabe: Armheben und Schreiten in Schrittstellungen. Der Stab wird an beiden Enden gefaßt.

1. Vorheben beider Arme bei Ristgr. des Stabes, Vortr. l. in 1. 3.
 Verharren in dieser Haltung in 2. u. 3. "
 Tiefsenken der Arme u. Schr. in 4. "
 D. widergl. in 5.—8. "

2. Wie 1, aber bei Kammgr.
3. Hochheben beider Arme bei Ristgr., Seittr. I. in 1. 3.
 Verharren in dieser Haltung in 2. u. 3. "
 Tiefsenken der Arme u. Schtr. in 4. "
 D. widergl. in 5.—8. "
4. Wie 3, aber bei Kammgr.
5. Vorheben beider Arme bei Ristgr., Rücktr. I. in 1. "
 Hochheben " " u. Zehenstand in 2. "
 Vorsenken " " u. Sohlenstand in 3. "
 Tiefsenken " " u. Schtr. in 4. "
 D. widergl. in 5.—8. "
6. Wie 5, aber bei Kammgr.
7. Wie 5, aber in der 1. 3. Vorz, in der 2. 3. Rückz, in der 3. 3. wieder Vortr.
8. Wie 7, aber bei Kammgr.

Jede Übung ist mindestens 4 × auszuführen.

Hantelübungen.

Von Zeit zu Zeit sind schon auf dieser Stufe bei den Freiübungen die Hände mit Hanteln, jeder etwa 1½ kg schwer, zu beschweren. Es sind dann so einfache Übungen vorzunehmen, wie sie z. B. die Lehrbeispiele der ersten Stufe unter II, V, VII, VIII, IX, X u. a. m. an die Hand geben.

Gerätübungen.

Zu den schon auf der ersten Stufe benutzten Geräten gesellen sich auf der zweiten der Rundlauf und der Bock. Als Gerätefolge mag hier gelten: 1. Springen*). 2. Leiter**). 3. Gr. Schwungseil. 4. Bock. 5. Kletterstangen. 6. Springen*). 7. Leiter**). 8. Gr. Schwungseil. 9. Bock. 10. Kletterstangen. 11. Reck. 12. Schwebebaum (im Sommer). — In welcher Weise der Rundlauf im Turnbetriebe zu benutzen, ist bei den betreffenden Übungen angegeben.

1. Übungen mit dem langen Schwungseil.

1. Vorwärtslaufen der geschlossenen oder geöffneten Stirnpaare durch das von oben her vorüberschwingende Seil mit $\frac{1}{2}$ =Dr. l., r., nach außen oder innen der einzelnen unter dem Seile, um darnach rückwärts weiter zu laufen, welche Übung auch aus immer größeren (z. B. durch ein Sprungbrett zu bezeichnenden) Entfernungen vom Seile vorgenommen werden kann.

2. Dem von oben her vorüberschwingenden Seile bis in die Mitte nachlaufen, hier 3, 4 mal das Seil überspringen und alsdann auf die entgegengesetzte Seite laufen, um sich dort den Mitschülern wieder anzureihen.

3. Die gleiche Übung, aber bei jedem Hupf $\frac{1}{4}$ = bez. $\frac{1}{2}$ =Drehung.

4. Dem von oben her vorüberschwingenden Seile bis in die Mitte nachlaufen, hier einmal das Seil überspringen und sofort auf die entgegengesetzte Seite laufen.

*) Im Sommer tritt Freispringen im Wechsel mit Sturmspringen.

***) Ist die wagerechte Leiter 2 \times hintereinander benutzt worden dann wird die schräge Leiter 1 \times genommen.

5. Die gleiche Übung, aber beim Sprunge eine $\frac{1}{2}$ -Drehung und ohne Säumen auf den Anlaufplatz zurücklaufen.

6. Vorwärtslaufen und über das von unten her dem Schüler entgegen und nach oben weiter schwingende Seil hüpfen und zwar einer nach dem andern zunächst in ungebundener Weise, dann bei dem 3., 2. und schließlich bei jedem Umschwunge. Die Schrittzahl des Anlaufs sei anfangs ebenfalls eine beliebige, ebensowenig werde bestimmt, mit welchem Fuße der Schüler aufspringen soll. Dies möge später geschehen.

Der Anlauf beginnt, sobald oder noch ehe das Seil die größte Schwunghöhe erreicht hat, der Sprungschritt aber erfolgt, sobald das Seil über dem Boden hinstreicht. Anfangs werde die Anlauf- und Aufsprungsstelle bezeichnet, der Zeitpunkt zum Anlaufe dem Schüler durch Zählen, durch den Zuruf: Jetzt! u. angedeutet.

7. Über das von unten her schwingende Seil hüpfen, in der Mitte verharren und 3, 4 mal ohne bez. mit $\frac{1}{4}$ - und $\frac{1}{2}$ -Drehungen das Seil überspringen, alsdann auf die entgegengesetzte Seite laufen und sich den Mitschülern anreihen.

8. Das von unten her schwingende Seil mit einer $\frac{1}{2}$ -Drehung überspringen und sofort auf den Anlaufplatz zurücklaufen.

9. Dem von oben her schwingenden Seile nachlaufen, sofort umkehren und über das nunmehr von unten her schwingende Seil springen, oder auch umgekehrt.

10. Gleichzeitiges Hinüberlaufen und Herüberspringen zweier auf den entgegengesetzten Seiten des Seiles sich befindender Schüler. Am besten stellt man hierbei die Klasse in 2 gegenüberstehenden Abteilungen auf, denen sich die Schüler nach Ausführung der Übung in entsprechender Weise anschließen, wodurch sich der Rollenwechsel ohne Schwierigkeit von selbst ergibt.

Auf die letzten Übungen, die für die Ausbildung der Gewandtheit der Schüler sehr förderlich sind, kann man auch in späteren Jahren gelegentlich einmal zurückkommen. In der Hauptsache gilt jedoch für das Anabenturnen, daß die

Übungen mit dem Schwungseil mit dem zweiten Turnjahre ihren Abschluß zu finden haben.

2. Übungen im Freispringen.

1. Aufsprung aus

- a) der gewöhnlichen,
- b) einer Vorschritt-,
- c) der Seitgrätschstellung

und **Niedersprung** (mit Schließen der Beine) **ohne und mit einer $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ -Dr. z. B. „Sprung aus der Vorschrittstellung l. mit einer $\frac{1}{2}$ -Dr. r. (l.) — springt!“ (oder kurz mit rechts feht — um!).**

2. Dasselbe als **Hochsprung** bis zur Kniehöhe ohne Drehung.

3. Dasselbe als **Weitsprung** bis 1 m oder eine Leibeslänge ohne Drehung.

4. **Springen seitwärts**, auch **rückwärts** aus der gewöhnlichen Stellung in dieselbe, was ebenfalls ohne, auch mit Drehungen geschehen kann.

5. **Übung 1—4 mit einem Vorhupfe an Ort**, aber nur aus der gewöhnlichen Stellung in dieselbe.

6. **Hochspringen über die Schnur** mit nur wenigen Schritten Anlauf, bei geringen Höhen genügen schon 3 Schritte. 0,80—1 m kann als Ziel für diese Stufe gelten.

7. **Weitspringen** mit Anlauf bis 1,50 m, von einzelnen selbst bis 2 m kann erstrebt werden.

Man versäume nicht, das Springen ohne Sprungbrett fleißig zu üben, namentlich die Springübungen aus dem Stande. Hierbei möge man vor allem auch auf die S. 57 unter bb—ee angegebenen Übungsfälle zurückkommen. Bei geringen Höhen und mäßigen Weiten können zugleich mehrere Schüler an derselben Schnur diese Übungen ausführen. Auch läßt sich hierbei das Armschwingen in sehr förderlicher Weise verwenden, indem man zum Erheben in den Behenstand Vorheben der Arme, zum Kniebeugen Rückschwingen der Arme, zum Sprung selbst Vorschwingen der Arme und zum Beinstrecken Tieffsenken der Arme hinzuordnet. Bei allen diesen Übungen ist sowohl das Sprungbrett als auch die Matraße unnötig.

3. Übungen am Sturmspringel.

1. Gehen und Laufen

- a) vorwärts hinauf bis zur obern Kante der Bretter und rückwärts herab.
- b) vorwärts hinauf und nach einer $\frac{1}{2}$ =Dr. an Ort vorwärts herab.
- c) vorwärts hinauf bis in die Mitte der Bretter und Herabspringen,

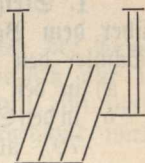


Abb. 68.

- aa) seitwärts l. oder r.,
- bb) vorwärts nach einer $\frac{1}{4}$ =Dr. l. oder r.,
- cc) vorwärts nach einer $\frac{1}{2}$ =Dr. l. oder r. } in den Stand.

- d) a—c von Paaren. Die Drehung der einzelnen des Paares vor dem Herablaufen oder Herabspringen geschehe von beiden l. oder r., auch nach außen, nach innen etc.

2. Laufen vorwärts hinauf mit einer bestimmten Anzahl von Schritten auf den Brettern z. B. mit 5, 4, 3 Schritten und darnach Tiefsprung vorwärts ohne und mit einer $\frac{1}{4}$ =Dr. von der anfangs 0,50 m hohen Kante des Brettes herab (Abb. 69).

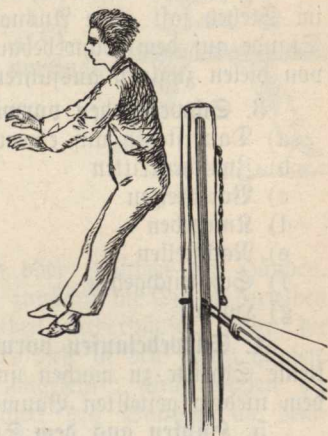


Abb. 69.

Allmählich stelle man das Brett höher, auf dieser Stufe vielleicht bis zu 1 m. Auch veranlasse man die Schüler zum Weitspringen, indem man eine bestimmte Weite, etwa 1—1,50 m auf dem Sande vorzeichnet. Streng halte man jederzeit darauf, daß der Niedersprung bei tiefer Kniebeuge auf beide Fußspitzen zugleich geschehe, und daß die Niedersprungstelle immer mit einer dichten Schicht lockeren Sandes versehen ist. — Hacke und Schaufel müssen daher bei diesen Springübungen häufig nachhelfen.

4. Übungen am Schwebebaum.

1. Steigen und Springen aus dem Seitgrätschstande über dem Baume (wobei also der auf dem Boden stehende Schüler den Baum zwischen den Beinen hat).

- a) in den Querstand,
- b) in den Seitstand (Abb. 70), also mit einer $\frac{1}{4}$ -Dr. r. oder l. } auf dem Baume.



Abb. 70.

2. Im Seit- oder Querschwebestande auf dem Baume

- a) Drehen und Kreis- } des standfreien
- sen des Fußes } Beines, von mehreren
- b) Vor-, Rück- oder } zugleich bei Fassung
- Seitschwingen } der Hände oder
- c) Kreisen u. } Schultern.

Überhaupt lassen sich die Freiübungen im Stehen fast ohne Ausnahme auch im Stande auf dem Schwebebaume und zwar von vielen zugleich ausführen.

3. Schwebegehen vorwärts mit

- a) Dauerstehen auf einem Beine
 - b) Zwischentritten
 - c) Vorspreizen
 - d) Knieheben
 - e) Nachstellen
 - f) Schottischgehen
 - g) Hopsen
- } bei Seithebbalte der Arme, auch bei Handstütz auf den Hüften.

4. Schwebelaufen vorwärts. Es empfiehlt sich, recht kleine Schritte zu machen und die Übung selbst zunächst auf dem niedrig gestellten Baume ausführen zu lassen.

5. Hüpfen aus dem Stande in den Seitstütz vorlings auf dem etwa 0,9 m hohen Baum, darnach Rückschwingen der geschlossenen Beine, zugleich Abstoßen mit den Händen vom Baume und niederspringen. Anfangs ist diese Übung nach Zählen wie folgt zu üben:

- Eins! Auflegen der Hände auf den Baum und Zehenstand.
- Zwei! Beinbeugen im Zehenstande.

Drei! Hüpfen in den Seitstütz.

Vier! Niederhüpfen mit Beinbeugen.

Fünf! Bein Strecken.

Sechs! Gewöhnliche Stellung und Senken der Arme, welche Thätigkeiten auch in weniger und schließlich nur in 2 Zeiten, so daß auf eins! in den Stütz gehüpft, auf zwei! ohne und mit Aufgeben des Griffes niedergehüpft wird, auszuführen sind.

Das Verlassen des Baumes geschehe auch mit „Abschwingen“ d. i. mit Niederspringen in größere Entfernung vom Baume mittelst Rückschwingens der gestreckten und geschlossenen Beine und kräftigen Abstoßens der (Oberschenkel und) Hände bei dem Aufgeben des Stützes. Der Niedersprung geschehe in den Stand

- a) vorlings (gegen den Baum),
- b) seitlings, also mit einer $\frac{1}{4}$ -Dr. l. oder r., später wohl auch
- c) rücklings, also mit einer $\frac{1}{2}$ -Dr.

6. Hüpfen in den Seitstütz vorlings mit gleichzeitigem

- a) Seitspitzen l. oder r.
- b) Seitgrätschen (Abb. 71).
- c) Kreuzen der Beine.
- d) Ferseheben l. oder r.
- e) Knieheben l. oder r.



Abb. 71.

f) Aufknien l. oder r. neben oder zwischen den Händen. Üben z. B. 4 Paare, so können zunächst die Ersten derselben in den Stütz und aus demselben niederhüpfen, dann die Zweiten; oder es können sofort diese in den Stütz hüpfen, wenn jene niederhüpfen und umgekehrt; auch können die Ersten diesseit, die Zweiten jenseit des Baumes an demselben üben.

Damit die Schüler nicht etwa auf der anderen Seite hinunterfallen, was z. B. bei dem Hüpfen in den Stütz mit gleichzeitigem Aufknien sehr leicht geschieht, so werde bestimmt, daß jenseits z. B. 8 Schüler zur Hilfe an den Baum herantreten, während diesseits 8 Schüler üben, worauf diese zur Hilfe bereit stehen und jene üben, und besteht die Hilfe

einfach darin, daß der betr. Gegner, sobald sein Oberkörper sich allzuweit vorneigt, sofort an dem Oberarme gefaßt wird. Jederzeit behalte der Lehrer diese „Hilfsgebenden“ im Auge; denn nur zu leicht werden dieselben, wenn ihre Hilfe in mehreren Fällen hintereinander nicht als notwendig erschienen ist, sorglos und sind dann nicht immer zur Hand, wenn sie gebraucht werden.

7. Im Seitstütze vorlings

- a) Beugen und Strecken der Füße, Beindrehen zc.
- b) Fersehoben l., r., auch l. und r. im Wechsel oder beide Fersehoben gleichzeitig,
- c) Rück- und Seitstrecken l., r., auch l. und r. im Wechsel,
- d) Seitgrätschen,
- e) Heben einer Hand,
- f) Griffwechsel,
- g) Stützen an Ort,
- h) Seitstellen der r. (l.) Hand nach außen in den Spannstütz, auch nach innen, also in den Stütz mit gekreuzten Armen.

Bei Turneinrichtungen, in denen Böcke und Pferde zur Verfügung stehen, benutze man den Schwebbaum hauptsächlich zu Übungen im Halten des Gleichgewichts auf schwanker Fläche und behalte sich die hier auch genannten Stütz- und Springübungen ganz besonders für die beiden genannten Geräte vor.

5. Übungen am Reck.

Am hüpfhohen Reck

1. Im Streckhange seithangs bei Ristgriff

- a) Beugen und Strecken der Füße, Beindrehen zc.
- b) Fersehoben l. (r.), auch im Wechsel, ebenso beide gleichzeitig,
- c) Knieheben l. (r.), auch im Wechsel, ebenso beide zugleich,
- d) Seitstrecken l. und r., auch im Wechsel,
- e) Seit- und Quergrätschen,
- f) Kreuzen der Beine,
- g) Heben der r. (l.) Hand,
- h) Hangeln (ein Heben und Hingreifen beider Hände nacheinander) an Ort,

- i) Griffwechsel, also Wechsel von Rist- und Kammgriff r. (l.), auch im Wechsel,
- k) Seitwärtsgreifen der r. oder l. Hand, auch beider Hände im Wechsel, ebenso mit Zwischengriffen, in den „Spannhang“ (Abb. 72), Zurückgreifen in den Schluß-



Abb. 72.

hang (Hand an Hand) z. B. l. hin und her; r. hin und her; l. hin, r. hin, l. her, r. her; oder zweimal l. hin und ohne Zwischengriff l. her; oder: r. hin und zweimal, also mit einem Zwischengriffe r. her u.

- l) Seitsschwingen, später auch
- m) Vor- und Rückschwingen der Beine. Bei diesem Schwingen lasse man viel Vorsicht walten; denn übermütige Knaben schwingen nicht selten so kräftig, daß sie den Halt verlieren, von der Stange abgleiten und unter Umständen sehr gefährlich fallen können. Man beugt solchen Vorkommnissen dadurch vor, daß ein zuverlässiger Schüler unter das Beck gestellt wird, der mit einer Hand das Handgelenk des Schwingenden festhält. Sodann gestatte man nur ein Schwingen, wie es den Kräften entspricht, keinesfalls dulde man, daß durch einen Druck gegen das Kreuz dem Schwingenden Unterstützung werde. Jederzeit halte man bei dieser Übung auf völlige Streckung der Beine. An jedem Becke können je 2 Schüler gleichzeitig schwingen.

2. Dasselbe im Streckhange querhangs bei Speichgriff, nur ist das Greifen in den Spannhang hier ein Vor- und

Rückwärts-, auch wohl schon ein Übergreifen der einen Hand über die andere, während der Wechsel z. B. von Speich- und Ristgriff der nachgreifenden Hand nur mit einer $\frac{1}{4}$ -Dr. ausgeführt werden kann, also zugleich zu einem Wechsel von Seit- und Querhang führt.

3. Hangeln von Ort

a) seithangs,

aa) mit Seitwärtsgreifen der l. (r.) Hand und Nachgreifen der r. (l.) bei Ristgriff.

bb) wie aa, aber bei Zwiagriff und zwar bei Ristgriff der seitwärtsgreifenden Hand und bei Kammgriff der nachgreifenden und umgekehrt (4 Fälle).

cc) wie aa, aber mit Griffwechsel der seitwärtsgreifenden Hand oder der nachgreifenden.

dd) bei Ristgriff mit Übergreifen z. B. l. bei dem Hangeln seitwärts r., so daß die r. Hand seitwärts greift und dann die l. über die r. hinweg, die r. wieder seitwärts u. s. f.

ee) bei Rist- oder Zwiagriff mit Zwischengriffen. — Die Übung unter aa ist auch bei

ff) Fersehoben eines Beines oder beider,

gg) Kniehehalte "

hh) Grätschhalte der Beine oder auch mit

ii) Grätschen und Schließen der Beine im Wechsel auszuführen.

b) querhangs bei Speichgriff. Geschehe vor- oder rückwärts mit Vor- und Nachgreifen ohne und mit Zwischengriffen, Ferseh-, Knieheb-, Grätschhalte zc.

4. Hüpfen am reichhohen Kack in den Beugehang seithangs bei Kamm-, Zwi-, Ristgriff, querhangs bei Speichgriff und

a) langsam, auch unterbrochenes d. i. Haltensenken in den Stand oder Streckhang,

b) auf die Dauer und in diesem Dauer-Beugehange Fußbeugen und -strecken, Ferseh- und Knieheben, Grätschen und andere Übungen der Beine. (Fleißig zu üben!)

Am brusthohen Recke

5. Hüpfen in den Seitstütz vorlings bei den verschiedenen Griffarten und Übungen

- a) während des Hüpfens in den Stütz } vergl. Schwebbaum
b) im Seitstütze } üb. 5—7, S. 154—156.

6. Übungen an der wagerechten Leiter.

1. Die Übungen unter 1—4 am Reck sind an einem Holme einer Leiter auch hier vorzunehmen und dazu noch

2. Im Streckhange Griffwechsel l., r., auch beider Hände nacheinander und zwar Wechsel von

- a) Rist- und Kammgriff an 1 Sprosse.
b) Speich- und Ellengriff an beiden Holmen oder an 2 Sprossen.
c) Speich- oder Ellengriff an beiden Holmen und Ristgriff an 1 Sprosse.
d) Speich- oder Ellengriff an 2 Sprossen u. Ristgriff an 1 Holme.
e) Speich- oder Ristgriff an beiden Holmen und an einem.
f) Speich- oder Ristgriff an 2 Sprossen und an einer.



Der Niedersprung kann mit Drehungen geschehen.

3. Hangeln von Ort mit Vor- und Nachgreifen

a) seitwärts bei

Abb. 73.

- aa) Ristgriff an 1 Holme ohne und mit Seitsschwung (Abb. 73).
bb) Speichgriff von einer Sprosse zur anderen.
cc) Ristgriff an 1 Holme und bei Speichgriff an 1 Sprosse z. B. Ristgriff l., Speichgriff r. und Hangeln r. oder l. seitwärts, oder Ristgriff r., Speichgriff l. und Hangeln r. oder l. seitwärts, ebenso in den nachfolgenden Fällen.

- dd) Kammgriff an 1 Holme und bei Speichgriff an 1 Sprosse.
 - ee) Ristgriff an 1 Holme und bei Ellengriff an 1 Sprosse.
 - ff) Kammgriff an 1 Holme und bei Ellengriff an 1 Sprosse.
- b) vor- und rückwärts bei
- aa) Speichgriff an beiden Holmen.
 - bb) Ristgriff, von einer Sprosse zur anderen.
 - cc) Speichgriff an 1 Holme und bei Ristgriff an 1 Sprosse.
 - dd) Speichgriff an 1 Holme und bei Kammgriff an 1 Sprosse.
 - ee) Ellengriff an 1 Holme und bei Ristgriff an 1 Sprosse.
 - ff) Ellengriff an 1 Holme und bei Kammgriff an 1 Sprosse.

Das Hangeln geschehe auch hier mit geschlossenen Beinen oder mit Fersen-, Knieheb-, Grätschhalte derselben. Um schwächeren Schülern das Hangeln zu erleichtern, geschehe es anfangs schrägabwärts, und werde zu diesem Behufe die Leiter an dem einen Ende etwas höher gestellt und die Aufsprungsstelle daselbst z. B. durch das Übereinanderlegen mehrerer Sprungbretter erhöht.

4. Hüpfen in den Bengehang auf längere Dauer bei

- a) Kamm-, Zwie- oder Ristgriff an 1 Sprosse oder an 1 Holme.
- b) Speichgriff an 1 Holme oder an 1 Sprosse.
- c) " " 2 Sprossen.

Daß auch in diesem Hange verschiedene Beinübungen vorzunehmen sind, daß das Senken aus demselben in den Streckhang ein langsames oder ein Haltsenken sein kann, sei nochmals erwähnt. Vergl. Ref., Übg. 4, S. 158.

7. Übungen an der Schrägleiter.

1. Auf- und Abwärtssteigen vorlings gegen die Leiter bei Griff der Hände an den Sprossen oder Holmen, auch

an 1 Sprosse und 1 Holme mit Nachgreifen und Nachtreten auf der Ober- oder Unterseite.

- a) mit den gleichseitigen Gliedern, also z. B. die r. Hand und das r. Bein vor, die l. Hand und das l. Bein nach.
- b) mit den ungleichseitigen Gliedern, also z. B. die r. Hand und das l. Bein vor, die l. Hand und das r. Bein nach.

2. Bei festem Griffe aus dem Vorlingsstande

a) auf einer Sprosse

aa) Wechselhüpfen, also Hüpfen l. und r. im Wechsel auf derselben Sprosse.

bb) Hüpfen mit beiden Beinen oder mit einem in den Stand auf der nächsthöheren oder nächsttieferen Sprosse.

b) auf 2 Sprossen hüpfen mit Wechsel des Standortes beider Füße. Der Schüler steht z. B. mit dem r. Fuße auf einer höheren Sprosse, mit dem l. Fuße auf der nächstniedereren und wechselt bei festem Griff der Hände mit Hüpfen diese Schrittstellung so, daß das eine Mal der r. Fuß auf der unteren und der l. auf der oberen, das andere Mal der l. auf der unteren, der r. auf der oberen Sprosse steht.

3. Aus dem Vorlingsstande auf der Oberseite der Leiter umgreifen und umsteigen in den Liegehang vorlings auf der Unterseite und umgekehrt.

4. Im Liegefüße rücklings (auf der Oberseite der Leiter) bei Rist-, Kamm- oder Zwiagriff auf 1 Sprosse, auch bei Griff auf 1 Sprosse und 1 Holme oder nur auf den Holmen Heben einer Hand, Griffwechsel, Stüteln an Ort u.

5. Wiederholtes Hüpfen in den Streckhang eines, z. B. des r. Armes

a) an dem r. Holme bei festem Griffe der l. Hand in Kopfhöhe an dem l. (r.) Holme.

b) an einer höheren Sprosse bei festem Griffe der l. Hand an einer kopshohen Sprosse.

c) am r. Holme bei festem Griffe der l. Hand an einer kopshohen Sprosse.

d) an einer höheren Sprosse bei festem Griffe der l. Hand in Kopfhöhe am l. Holme.

6. Dasselbe mit Nachgreifen der in Kopfhöhe haltenden Hand bis zur Höhe der anderen. Auf Eins! Fassen z. B. der l. Hand, auf Zwei! Hüpfen in den Streckhang des r. Armes, auf Drei! Nachgreifen der l. Hand bis zur Höhe der r., auf Vier! Niederhüpfen in den Stand.

7. Im Quer=Streckhange (vorlings oder rücklings) Wechsel von

a) Rist= und Kammgriff an 1 Sprosse und zwar l. oder r., auch beider Hände nacheinander.

b) Ristgriff an 1 Sprosse und Speichgriff an 1 Holme.

c) " " " " dann an 2 Sprossen, wobei " also die " r. (die l.) Hand zur nächsthöheren oder tieferen Sprosse weitergreift und zurück.

d) Höher= und Tiefergreifen z. B. der r. Hand bei Speichgriff an dem r. Holme, während die andere Hand am anderen Holme oder an 1 Sprosse festen Griff hat.

e) Fersenheben l. und r. zc. S. Reck, Übg. 1, a—f, S. 156.

8. Hüpfen in den Beugehang auf längere Dauer und Übungen in demselben, auch langsames oder Haltsenten (Vergl. Reck, Übg. 4, S. 158) in den Stand oder Hang

a) bei Zwi=, Kamm= oder Ristgriff an 1 Sprosse,

b) " Speichgriff an den Holmen,

c) " Griff der einen Hand an 1 Sprosse und der anderen an 1 Holme.

Die Übungen unter 1—3 sind auch an der senkrechten Leiter vorzunehmen.

8. Übungen an den senkrechten Stangen.

1. Im Streckhang an einer oder an zwei Stangen Fersen=, Knieheben, Spreizen, Hangeln an Ort.

2. Hüpfen in den Dauer=Beugehang speichgriffs an 2 Stangen, auch an einer und langsames, auch Haltsenten in den Stand oder Hang. (S. Reck, Übg. 4, a—b, S. 158.)

3. Hüpfen in den Beugehang an 2 Stangen oder an einer mit Klettersehlfuß (das l. oder r. Bein vorn) an einer Stange und bei diesem Klettersehlfusse

- a) Heben einer Hand,
 - b) Hangeln an Ort,
 - c) Hangzucken an Ort,
 - d) Armwippen,
 - e) Höher- oder Tiefergreifen einer Hand,
 - f) Greifen der einen Hand über oder unter die andere (im Hange an 1 Stange),
 - g) Seitwärtsgreifen einer Hand zur nächsten Stange,
 - h) Aufgeben und Wiedereinnehmen des Kletterschlusses bei festem Griffe der Hände,
 - i) Wechsel des Kletterschlusses (das l., dann das r. Bein vorn), auch Kletterschluß, erst z. B. an der l., dann an der r. Stange.
4. Auf- und Abwärtsklettern an 1 Stange (das l., das r. Bein vorn) mit beliebigem Weitergreifen.

5. Spannklatterschluß an 2 Stangen auf die Dauer (als Wettübung) und in demselben Versuch des Aufkletterns.

9. Übungen am Rundlauf.

Für den Schulgebrauch muß derselbe mindestens sechs- teilig sein. Die an der Decke der Halle oder im Freien an einem Querbalken oder auch oben an einer Säule angebrachte Drehscheibe des Rundlaufs muß daher mindestens 6 Haken haben, an welche die Seile mit den Sprossenleitern eingehakt werden können. Die hierbei nötigen Hanfseile seien etwa $1\frac{1}{2}$ cm dick, die Sprossen 20 cm lang und 20 cm vonein- ander entfernt. Es werde darauf gesehen, daß die oberste Sprosse jedes Seiles mindestens schulterhoch, die unterste im ruhigen Hange des Seiles (der Leiter) nur wenig, etwa 20—40 cm vom Boden entfernt ist. Die Sprossen sind an beiden Enden zwischen den beiden Seilen so zu befestigen, daß sie sich nicht verschieben lassen. — Obgleich das Übungsfeld an diesem Geräte kein umfangreiches ist, namentlich bei Knaben, bei welchem die Auswahl der künstlichen Schritarten nur eine sehr beschränkte bleiben wird, so belustigen sich dennoch die Kinder sehr gern am Rundlauf, besonders wenn sie an ihm tüchtig laufen und schwingen können. Daher schenke man vor allen Dingen solchen Übungen seine ganz besondere Aufmerksamkeit. Infolge der Vorliebe für den Rundlauf empfiehlt es sich, die Benutzung desselben an Stelle der

Spiele ganz dem Ermessen des Lehrers anheim zu geben. Streng ist jedoch darauf zu halten, daß die Übungen am Rundlauf jederzeit abwechselnd l. und r. ausgeführt werden. Die Schüler werden im Kreise oder Halbkreise in entsprechender Entfernung von den Übenden aufgestellt.

1. Liegehang (Hang und Stand-Hangstand)

- a) vorlings gegen die Sprossen bei
 - aa) Rist-, Zwie-, Kammgriff an 1 Sprosse.
 - bb) Speichgriff an den gleichhohen Sprossen zweier,
 - cc) " " beiden Seilen eines Rundlauf-
teiles,
 - dd) Unter-, auch Oberarmhang an den Sprossen
zweier Teile ohne und mit Erfassen niedriger
Sprossen.

Der in der Kreisbahn sich befindende Schüler kehrt hierbei der Kreismitte das Gesicht zu und fällt der Schwerpunkt des Körpers, wie fast bei allen Arten des Liegehangs, auch hier außerhalb der Füße, weshalb ein Teil der Körperlast von den Seilen getragen werden muß.

b) seitlings bei

- aa) Ristgriff der inneren Hand an einer schulter-
hohen Sprosse und bei Kammgriff der äußeren
Hand an einer tieferen Sprosse. Der innere
Arm ist hierbei möglichst gestreckt, der äußere
liegt gebeugt an der Brust.
- bb) Unterarmhang des inneren Armes und bei Griff
der äußeren Hand wie vorhin.
- cc) Handhang nur des inneren Armes an einer
Sprosse, während der äußere z. B. auf die Hüfte
gestützt wird, auf dem Rücken liegt zc.
- dd) wie aa, nur erfaßt die äußere Hand die
niedrigere Sprosse hinter dem Rücken. — Nicht
minder können die unter a genannten Griffe
auch hier ihre Verwendung finden.

Daß in diesem Liegehange die verschiedensten Übungen der Beine, der Arme, des Rumpfes vorgenommen werden können, bedarf nur des Hinweises auf Stufe I, S. 91—95. Jedoch verwende man auf alle diese Übungen nicht viel Zeit.

2. Aus dem Liegehange seitlings bei den verschiedensten Griffarten r. und l. im Kreise

- a) Vorwärtsgen mit verschiedenen Schrittweisen,
- b) Vorwärtslaufen (Abb. 74),
- c) " gehen und =laufen im Wechsel,
- d) Rückwärts- und Vorwärtsgen im Wechsel,
- e) Rückwärtslaufen,
- f) Rückwärtslaufen und =gehen im Wechsel,
- g) Rückwärtsgen und Vorwärtslaufen im Wechsel und umgekehrt,



Abb. 74.

- h) Vorwärtsgen mit (Auf- und) Niederhüpfen l. oder r., auch z. B. Wechsel von 4 Gangschritten und 4 (Wechsel-) Hüpfen,

i) nach 3, 4 Lauffschritten Versuch des Kreisschwingens auf eine kürzere Zeit. Dieses Schwingen ergibt sich von selbst, wenn die Schüler beim letzten Schritt aufhüpfen. Sobald sie sich während des Schwingens jedoch unsicher fühlen, haben sie sofort wieder zu laufen.

Der Schüler kreist r. (l.), wenn er der Kreismitte die r. (l.) Seite zuehrt und dabei sich vorwärts bewegt, also mit dem einmaligen Kreisen zugleich eine ganze Drehung r. (l.) u. d. L. ausführt.

3. Aus dem Liegehange vorlings im Kreise

- a) Seitwärtsgen mit Nachstellen oder Übertreten, letzteres nur vorn-, nur hinten-, oder vorn- und hintenvorüber im Wechsel.
- b) Seitwärtslaufen in derselben Weise,
- c) Seitwärtslaufen und =gehen im Wechsel,
- d) Seitwärtsgen mit (Auf- u.) Niederhüpfen des einen Beines und Nachstellen des anderen,
- e) Wechselhüpfen seitwärts.

„Bei der Bewegung r. seitwärts kreist der Schüler l. (von r. nach l.). Wer l. seitwärts im Kreise geht, kreist

r. (von l. nach r.). Im ersteren Falle wird jeweils eine ganze Dr. l., in dem anderen eine solche r. ausgeführt.“ (Wassmannsdorff.)

10. Übungen am Bock.

Das Bockspringen wird von Knaben sehr geliebt. Es macht dieselben mutig und gewandt und ist gleichzeitig eine gute Vorschule für das Pferd springen. Die auf dieser Stufe zu verwendenden Böcke seien 0,90 bis 1 m hoch. Erst später, wenn bei solchen Höhen das Überspringen von der Mehrzahl der Schüler mit Sicherheit ausgeführt wird, sind die Böcke allmählich höher zu stellen. Die 4, an den Ecken abgerundeten, nach unten sich voneinander entfernenden Beine bilden daher Hülfsen, in welchem sich die „Einsatzbeine“ zum Höherstellen des Bockes auf und nieder bewegen lassen. Die gepolsterte, mit Leder überzogene und nach allen Seiten abgerundete Oberfläche ist 55—60 cm lang und 40—45 cm breit. 14—16 Knaben erheischen einen Bock, wenn der Betrieb ein flotter sein soll. Die Schüler werden, in Stirnreihen geordnet, in geringer Entfernung von den Böcken aufgestellt, jedoch so, daß jeder Knabe das Springen aller Schüler wahrnehmen kann.

1. Hüpfen in den Stütz an dem der Breite oder der Länge nach in die Bahn gestellten Bock. Im ersteren Falle in den Seitstütz, im anderen in den Querstütz. Der Aufsprung in den Stütz geschehe stets mit beiden geschlossenen Beinen

- a) aus dem Stande auf einem vor dem Bock befindlichen Sprungbrette,
- b) mit einem Vorschritte, auch mit 2, 3 Schritten Angehen,
- c) mit 2, 3 Anlauffschritten,
- d) mit einem Vorhupfe der geschlossenen Beine an Ort aus der Entfernung von einer Schrittweite vorwärts.

2. Im Dauer-Stütze an dem der Breite nach in die Bahn gestellten Bocke übe man:

- a) das Seitpreizen,
- b) das Seitgrätschen,

- c) das Kreuzen der Beine,
- d) das Rückschwingen der Beine,
- e) das Fersehoben,
- f) das Knieheben,
- g) das Aufknieen l. (r.), auch beider Beine zwischen den Händen,
- h) das Aufhocken l. (r.).



Abb. 75.

Der Sicherheit wegen hat sich bei vorstehenden Übungen auf die entgegengesetzte Seite des Bodens ein Schüler zur Hilfe bereit aufzustellen, um einem etwaigen Hinüberfallen vorzubeugen. Man vergl. auch Schwebbaum S. 155. Dies gilt auch für die folgenden Übungen 3—5.

Lehrbeispiel XXXXVI.

Aufgabe: Aus dem Stütz Knie= bez. Hock= und Streckstand auf dem Bod.

1. Spr. in den Stütz, hierauf Aufknieen l., Spr. rückw. in den Stand.
 2. D. widergl.
 3. Wie 1, aber Heben auch des r. Beines zum Aufknieen, so daß beide Beine knien.
 4. D. widergl.
 5. Aufknieen mit beiden Beinen zugleich.
 6. Wie 3, aber das r. Bein heben in den Hockstand, hierauf strecken desselben und Spr. vorw. in den Stand.
 7. D. widergl.
 8. Wie 5, aber sodann r. Bein heben in den Hockstand, strecken desselben und Spr. seitw. r. in den Stand.
 9. D. widergl.
 10. Wie 8, aber Spr. vorw. in den Stand mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. r.
 11. D. widergl.
- 3) Dasselbe nach dem Aufsprunge aus dem Stande.
 4) Dasselbe nach dem Aufsprunge mit einem Anlaufe.
 5) Sprung aus dem Stande oder mit Anlauf in den Grätschitz auf dem der Länge nach in die Bahn gestellten Bod (Abb. 75) und
- a) Überspreizen nach hinten z. B. r. mit einer $\frac{1}{4}$ Dr. r. in den Seitstütz vorlings an der l. Seite des Bodes.

- b) Überspreizen nach vorn z. B. l. mit einer $\frac{1}{4}$ -Dr. r. in den Seitßiß.
- c) Abgrätschen in die Schlußstellung
 - aa) nach hinten,
 - bb) nach vorn,
 - cc) schrägwärts zur Seitlingsstellung gegen den Bock.
- d) Abspreizen (Absitzen) rückwärts z. B. r. mit einer $\frac{1}{4}$ -Dr. r. in den Stand vorlings gegen den Bock.

Während des Grätschsitzes ist das Kreuz hohl, sind die Beine gestreckt, die Fußspitzen ab- und auswärts gerichtet.

6. Grätschsprung über den der Breite oder der Länge nach in die Bahn gestellten Bock (einmal zur Belohnung und als Versuch). Bei dieser Übung sind auf der Niedersprungsseite 2 Schüler schräg vor den Bock zu stellen, die jederzeit den Oberarm des übenden Schülers zu erfassen haben, um einem etwaigen Hinfallen vorzubeugen. Während des Übersprunges ist in Bezug auf die Körperhaltung dasselbe zu befolgen, was für den Grätschsitß angeordnet war. Der Niedersprung geschieht auf die Behen und mit Kniewippen.

Spiele.

Für die II. Turnstufe der Knaben empfehlen sich folgende Spiele: Jakob, wo bist du? Blinder Marsch. Salzhering. Ringschlagen. Was machst Du in meinem Garten? Der Plumpsack geht 'rum. Töpfe verkaufen. Böglein husch. Bauer, treib' die Schafe aus! Hallo, der Müller ist draußen! Lockvogel. Herr Abt ist nicht zu Hause. Was wird? Hinkspiele. Gänsemarsch. Hahn und Hühner. Mauerbrechen. Hase im Kohl. Die Heimat. Fangball. Wanderball. Ballerraten. Kollball.

Die Beschreibung dieser Spiele befindet sich in D. Schettlers „Turnspiele für Mädchen und Knaben. III. Teil der Mädchen- und Knabenturnschule. 6. Auflage. Plauen 1891.“

Anhang.

9. Übungen an den Schrägstangen.

1. Die Übungen unter 1 am Reck mit Auswahl und unter 5 und 6 an der Schrägleiter hier

a) im Querhange mit Speichgriff an 2 Stangen, auch an einer

b) im Querhange mit Ellengriff an 2 Stangen.

2. Sprung in den Querhang speichgriffs an 2 Stangen, mit einem Vorschwunge und mit dem Rückschwunge niederspringen.

3. Hangzucken an Ort speichgriffs an 2 Stangen, auch an einer (als Versuch!).

4.—6. s. Übungen an den senkrechten Stangen Nr. 2—4.



Drittes Turnjahr.

(11. Lebensjahr.)

Ordnungsübungen.

1. Umbildung

- a) einer Flankenreihe zu einer Stirnsäule von Viererreihen mittelst Nebenreihen. Dasselbe kann l. (s. Abb. 76) oder r. neben den Ersten geschehen. Ist das Nebenreihen zu Paaren und sodann das zu Doppelpaaren (s. S. 115) seiner Zeit hinreichend geübt worden, so bietet die in Frage stehende Umbildung keine Schwierigkeiten mehr. Ein vorheriges Einteilen oder Abzählen zu vieren ist daher unnötig, vielmehr kann das „Nebenreihen zu vieren l. (bez. r.) nacheinander“ ohne alle Weiterungen vorgenommen werden. Zur Bildung einer solchen Reihe sind 4 Zeiten nötig. Alle Reihenden führen beim Anschreiten eine Achtel-drehung aus und gehen vorwärts, der Zweite mit 1, der Dritte mit 2, der Vierte mit 3, an ihren neuen Platz.



Abb. 76.

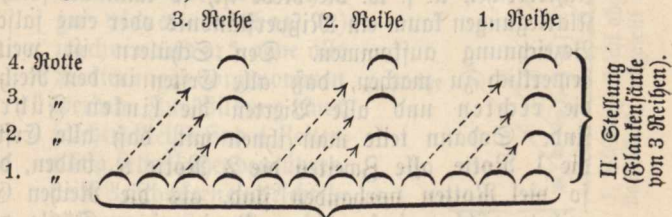
Ein Schlußtritt, der beim Vierten in der 4. Z. zu geschehen hat, und ein entsprechendes Zurückdrehen schließt für jeden einzelnen dieses Reihen. — Ist dieses Abtheilen in Viererreihen durch Nebenreihen einmal erfolgt, so kann selbstverständlich verlangt werden, daß die Umbildung der Linie von Viererreihen zur Säule gleichzeitig von allen Reihen in 4 Zeiten zu geschehen hat. Die Schüler sind darauf aufmerksam zu machen, in welcher Zeit jeder einzelne bei diesem Nebenreihen seinen neuen Platz einnimmt, um von denselben selbst feststellen zu lassen, wer in den Viererreihen der Erste, Zweite u. s. w. ist. Hat diese Frage schon seiner Zeit bei Bildung des Paares die entsprechende Klarstellung gefunden, so kommen nunmehr die Schüler von selbst darauf, daß kein anderer der Erste in den Reihen sein kann, als der, der beim Nebenreihen stehen blieb, und deshalb zuerst an seinem Platze sein konnte. Alles andere ergibt sich dann von selbst.

Weiter ist den Schülern bemerklich zu machen, daß sie, da jede Reihe aus vieren besteht, nunmehr einen Reihenkörper von Viererreihen bilden. Um ihnen dieses Wort geläufig und verständlich zu machen, weise man sie beispielsweise darauf hin, daß eine Einheit von drei, fünf, zehn Pfennigen ganz richtig ein Dreier, Fünfer, Zehner heißt und daß es daher ebenso bei einer Zusammengehörigkeit von vieren zu einer Reihe Viererreihe heißen müsse. Wenn später von Dreier-, Achterreihen u. s. w. die Rede ist, so kann bei solchen Klarlegungen kaum ein Mißverständnis oder eine falsche Bezeichnung aufkommen. Den Schülern ist weiter bemerklich zu machen, daß alle Ersten in den Reihen die rechten und alle Vierten die linken Führer sind. Sodann teile man ihnen mit, daß alle Ersten die 1. Rotte, alle Zweiten die 2. Rotte u. bilden, daß so viel Rotten vorhanden sind, als die Reihen Gerohete zählen, daß also z. B. in einer Säule von 12 Viererreihen es 4 Rotten von je 12 Gerotteten gibt. Auch durch allerlei Fragen wie z. B. Zu welcher Rotte gehörst du? zu welcher Reihe? u. oder durch

Freiübungen (die 1. Rotte 4 Schritte vor und zurück; die 3. Rotte den l. Arm vorhochheben; die 2. Rotte einmal Kniewippen; alle r. Führer [der Reihen einer Stirnsäule] den r. Arm seitheben; alle, die keine Führer sind, r. kehrt; [auch wohl als Verfrage an eine Flankensäule: Alle l. Führer r. — um!]) — sind die Schüler mit ihrem Verhältnis zum Reihenkörper hinlänglich bekannt zu machen. Bei der Rückbildung, beim „Einreihen zur Linie“ haben mit Ausnahme der Ersten der Reihen alle eine $\frac{1}{8}$ -Drehung r. (bez. l.) auszuführen und gleichzeitig auf kürzestem Wege, also mit Vorwärtsschritten, auf ihren früheren Platz zurückzukehren, was bei den Zweiten mit 1, bei den Dritten mit 2, bei den Vierten mit 3 Schritten zu bewerkstelligen ist. Jeder hat, sobald er seinen Platz erreicht, mit einer $\frac{1}{8}$ -Drehung l. (bez. r.) und Schlußtritt die Bewegung abzuschließen, was beim Vierten erst in der 4. Zeit geschehen kann.

Für den Betrieb ist die Bildung eines Reihenkörpers von Viererreihen insofern sehr praktisch, als man hierbei zwischen den Reihen, gleichviel ob es sich um Stirn- oder Flankenreihen handelt, so große Abstände erhält, daß alle Bein- und Armübungen ungehindert vorgenommen werden können.

- b) einer Stirnreihe zu einer Flankensäule von Viererreihen mittelst Vor- (Abb. 77) oder Hinterreihen.



I. Stellung (nicht abgeteilt eine Stirnreihe von 12 Schülern, abgeteilt eine Stirnlinie von 3 Viererreihen).

Da diese Umbildung mit der eben behandelten große Ähnlichkeit hat, so ist es wohl kaum nötig, hier weitere Erklärungen folgen zu lassen. Nur sei noch hervorgehoben, daß auch dieses Reihen auf kürzestem Wege, also mit Schrägzug zu erfolgen hat, daß beim Hinterreihen, sowie beim Einreihen zur Linie mit dem ersten Schritte entsprechende Drehungen auszuführen sind, und daß dieses Reihen auch vor und hinter den Vierten geschehen kann.

Ist den Schülern die Bildung von Viererreihen, gleichviel ob aus einer Flanken- oder Stirnreihe geläufig, so wird gegebenen Falles das Bilden von Dreier-, Fünfer-, Sechserreihen als etwas Selbstverständliches von statten gehen.

2. Öffnen (und Schließen)

- a) der Dreier- und Viererreihen einer Stirnsäule seitwärts l. oder r., auch von der Mitte aus auf Armlängen oder auf eine gewisse Anzahl von Schritten (Vergl. St. I und II, S. 26 und 107). Sollen z. B. die Reihen der Säule, wie sie Abb. 76 zeigt, sich l. zu einem Schritt Abstand öffnen, so gehen die Vierten in 6 Zeiten 3 Schritte seitw. l., die Dritten, in 3. Zeit beginnend, 2 Schritte l., die Zweiten, in 5. Zeit beginnend, 1 Schritt l. Wird ein Abstand von 2 Schritten verlangt, so haben die Vierten 6 Schritte in 12 Zeiten zu gehen, nach 4 Zeiten haben die Dritten mit 4 und nach abermals 4 Zeiten die Zweiten mit 2 Schritten zu folgen. In entsprechender Weise hat das Öffnen r. zu geschehen.

Das Schließen der Reihen, was r. oder l. geschehen kann, entspricht bezüglich der erforderlichen Schritte dem vorausgegangenen Öffnen, jedoch hat das Schließen gleichzeitig von allen in der 1. Zeit zu beginnen.

- b) der Dreier- und Viererreihen einer Flankensäule

aa) vor- oder rückwärts zu 1 (2, 3) Schritten, so daß z. B. bei dem Vorwärtsöffnen die 4., also die vornstehende Stirnrotte 3 (6, 9) Schritte,

die 3. Rotte 2 (4, 6), die 2. Rotte 1 (2, 3) Schritte vorwärts zu gehen hat, während die 1. Rotte an Ort bleibt. Nachdem die 4. Rotte 1 (2, 3) Schritte voraus ist, beginnt die 3. Rotte das Öffnen, nachdem auch diese 1 (2, 3) Schritte gemacht hat, endlich die 2. (Defteres Fragen der Schüler: Wieviel Schritte hast Du zu gehen? Nach wieviel Schritten beginnst Du das Öffnen? u. wird sie bald zur Klarheit kommen lassen.) Da eine geschlossene Flankenreihe das Vor- und Rückwärtsgehen gestattet, so kann das Öffnen auch gleichzeitig von allen in der 1. Zeit beginnen. Jedoch empfiehlt es sich, immer nur die eine Art des Öffnens einzuüben.

bb) rückwärts zu 1 (2, 3) Schritten Abstand mittelst Vorwärtsgehens. In solchem Falle wäre zu befehlen: „Links umkehrt und Öffnen der Reihen mit Vorwärtsgehen zu 2 Schritten Abstand — marsch!“ Mit Ausnahme der 4. (vornstehenden) Stirnrotte machen alle anderen Rotten links umkehrt; nach 2 Schritten macht die 3. Rotte Halt, kehrt sich und richtet sich wieder nach der 4., nach 4 Schritten die 2. u. Oder es macht zunächst die 1. Rotte Kehrt und geht 6 Schritte vorwärts; bei dem 3. Schritte derselben dreht die 2. und geht 4, beim 5. Schritte dreht die 3. und geht 2 Schritte vorwärts, so daß mit dem letzten Schritte alle 3 Rotten nochmals ein Kehrt ausführen und sich nach der 4. richten.

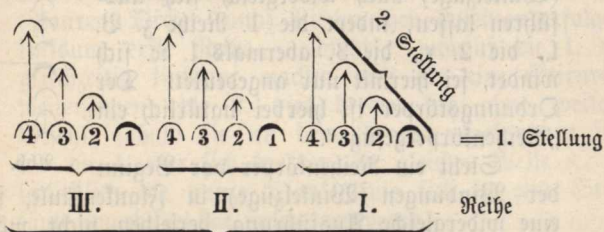
c) der Flankenrotten einer Stirnsäule in der Weise, daß nach einer bestimmten Anzahl von Schritten einer Stirnreihe nach und nach die anderen z. B. in der Umzugsbahn nachfolgen. Die Säule selber öffnet sich hierdurch.

3. Staffelung der Reihen

a) einer Stirnlinie oder -säule vorwärts oder rückwärts mit je 1 (2, 3) Schritten, z. B. werde befohlen:

„Staffelung (der Stirnreihen) l. mit je 1 Schritt vorwärts (oder rückwärts) — marsch!“ so bleibt der Erste an Ort, der Zweite, Dritte und Vierte aber gehen zugleich oder nacheinander vorwärts und zwar der Zweite 1 Schritt, der Dritte 2 Schritte, der Vierte 3 Schritte (Abb. 78). Hat beim Staffeln der l. Führer stehen zu bleiben und der r. am weitesten zu schreiten, so ist dies ein Staffeln r.

Abb. 78.

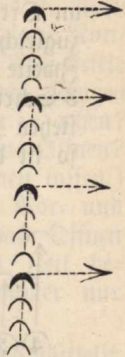


- b) einer Flankenlinie oder =säule mittelst Seitwärtsgehens. — Statt des Ersten jeder Reihe kann auch hier der Letzte derselben an Ort bleiben. Ist z. B. befohlen: „l. staffeln der Reihen mit je 2 Schritten, der Vierte bleibt an Ort — marsch!“, so hat der Dritte 2 Schritte, der Zweite 4, der Erste 6 Schritte seitwärts zu gehen. — Der Befehl „Einreihen zur Linie!“ bez. „Zurück in die Stellung!“ führt die Gestaffelten wieder auf ihren frühern Platz zurück.

4. Umbildung einer Flankenlinie zu einer Flankensäule oder umgekehrt mittelst

- a) $\frac{1}{4}$ -Windung (Winkelzug) r. bez. l. (Abb. 79). Nehmen wir hierbei eine Flankenlinie von Viererreihen an und es ergeht der Befehl: „Alle Reihen eine $\frac{1}{4}$ -Windung r. (Winkelzug r.) mit 3 Schritten!“ — so haben in der 1. Zeit alle Ersten beim Anschreiten zugleich eine $\frac{1}{4}$ -Drehung r. auszuführen, nach 3 Schritten vorwärts folgt in 4. Zeit ein Schlußtritt. Alle übrigen marschieren zunächst vorwärts auf die früheren Plätze der Ersten, drehen sich dort und schreiten ihren Führern

nach, die Vierten gelangen nur bis auf die Plätze der Ersten, wo sie sich ebenfalls zu drehen haben. Hiermit hat sich die Linie in eine Säule verwandelt. Läßt man eine weitere $\frac{1}{4}$ -Windung r. (Winkelzug r.) folgen, so bildet sich wieder die Linie, nach einer weiteren $\frac{1}{4}$ -Windung zeigt sich wieder die Säule und endlich nach der 4. Ausführung die ursprüngliche Linie. Daß diese Windungen (Winkelzüge) auch widergleich sich ausführen lassen, indem die 1. Reihe z. B. l., die 2. r., die 3. abermals l. r. sich windet, sei hiermit nur angedeutet. Der Ordnungskörper ist hierbei natürlich ein „Reihenkörpergefüge“.



Steht ein Reihenkörper vor Beginn der Windungen (Winkelzüge) in Flankensäule, so ist eine widergleiche Ausführung derselben nicht möglich, wenn kein größerer Abstand zwischen den Reihen ist, als er bei Umbildung einer Flankenreihe zur Säule gewonnen wird. Anders liegen die Verhältnisse erst dann, wenn eine Reihe um die andere in der Umkehr steht, wenn z. B. alle 2., 4. u. s. w. Reihen vor Beginn „rechtsum — kehrt“ ausgeführt haben. Dann ist neben der gleichen auch die widergleiche Ausführung möglich. Natürlich liegen die Verhältnisse ganz gleich, wenn die betreffenden Reihen beim Anschreiten auch zugleich eine entsprechende halbe Drehung auszuführen haben. — Daß sich mit diesen Ordnungsübungen die verschiedensten Freiübungen verbinden lassen, sei nur angedeutet.

Abb. 79.

Noch sei bemerkt, daß diese Windungen (Winkelzüge) auch zur Umbildung einer Reihe zu einem Reihenkörper (vergl. S. 107) und zwar zu einer Säule benutzt werden können. Alsdann führen z. B. auf den Befehl: „Mit 3 Schritten $\frac{1}{4}$ -Windung r. der (sich selbst abzählenden) Viererreihen — marsch!“ die ersten vier diese Windung zuerst aus, indem der Erste mit dem 1. Schritte eine Vierteldrehung rechts ausführend,

3 Schritte vorwärts zieht, der Zweite sich zunächst auf den Platz des Ersten begibt und dort sich ebenfalls r. drehend, dem Ersten nachzieht u. s. f., dann die zweiten vier, bis schließlich die ganze Flankenreihe sich in eine Flankensäule umgebildet hat. Selbstverständlich läßt sich diese Umbildung auch l. ausführen.

b) Drehungen. Der von A nach B dahinziehenden Flankenlinie von Paaren (Abb. 80), oder Dreier-, oder Viererreihen werde, sobald ihr Führer z. B. in der Ecke B des Übungsraumes angekommen ist, befohlen: „Zu (Paaren, Dreier- und) Viererreihen aufeinanderfolgend links, erste Reihe — dreht!“, worauf die 1. vier gleichzeitig links machen und als eine Stirnreihe weiterziehen; die 2. vier drehen sich ohne weiteren Befehl, sobald sie an dem Platze angekommen sind, wo die 1. vier sich drehten, in gleicher Weise u., bis schließlich die ganze Flankenlinie sich in eine Stirnsäule umgebildet hat, welcher entweder C B

Halt geboten oder befohlen werden kann, sobald sie z. B. in der nächsten Ecke C ankommt: „Reihenweise links — um!“, wodurch zunächst die 1. Stirnreihe eine Flankenreihe wird, ebenso darnach die übrigen, sobald sie an der Drehungsstelle der 1. Reihe ankommen. Allerdings stehen nun in dieser sich bildenden Flankenlinie die Vierten vorn, doch kann durch Wiederholung dieser Umbildungen bei D und A die ursprüngliche Einreihungsordnung wiederhergestellt werden.



Abb. 80.

Hervorgehoben sei noch, daß eine dahinziehende Flankenreihe sich auch in einem der Drehungspunkte, z. B. bei B Abb. 80, nacheinander in eine Säule von Paaren, oder Dreier- und Viererreihen u. s. w. umbilden läßt.

5. Schwenkungen. Das Drehen einer Reihe, wobei deren Ordnung keine Veränderung erleidet, heißt Schwenken.

Es ist abzuleiten von dem Drehen eines einzelnen und wird dadurch zunächst anschaulich gemacht, daß man erst eine $\frac{1}{4}$ -Drehung zeigt, z. B. rechts; hierauf, um einen so breiten Körper, wie die Reihe eben einer ist, anzudeuten, hebt man den linken Arm seitwärts und führt nun langsam abermals eine $\frac{1}{4}$ -Drehung rechts aus, um zu zeigen, welcher Weg bei einer Viertelschwenkung rechts von der Reihe zurückzulegen ist. Beim Schwenken rechts (Abb. 81) hat der als Mittelpunkt der Bewegung zu gelten und deshalb stehen zu bleiben, der am weitesten r. steht, also der r. Führer. Das Schwenken links (Abb. 82) ist dem entsprechend. Es gibt achtel, viertel, halbe, dreiviertel, ganze Schwenkungen, je nachdem die Schwenkenden eine achtel, viertel, halbe, dreiviertel bez. ganze Drehung um ihre Längsachse ausführen. Es entspricht sonach die halbe Schwenkung der halben und die ganze

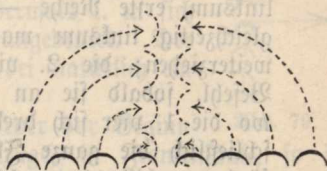


Abb. 81. Abb. 82.

Schwenkung der ganzen Drehung des einzelnen u. s. w. In einer geschlossenen Reihe bestimmt sich die Zahl der Schritte in der Regel nach der Anzahl der Schwenkenden. In einer Viererreihe gebraucht man daher zu einer Viertelschwenkung 4, zu einer halben 8 und zu einer ganzen 16 Zeiten. Der an Ort verbleibende Führer geht die Schritte an Ort mit, je weiter aber der einzelne vom Drehungspunkte entfernt ist, um so größere Schritte hat derselbe zu machen. Die Richtung wird nach dem Drehungspunkte genommen. Liegt derselbe in einem der Führer, so hat derselbe in keiner Weise irgendwelchem Drücken oder Ziehen der Schwenkenden nachzugeben, sondern fest an seinem Platze zu bleiben, wenn die Übung gelingen und vor allem im Reihenkörper eine gute Richtung bleiben soll. Beim Schwenken um die Mitte, das jedoch eine Übung der folgenden Stufe ist, liegt die Drehungsachse in der Mitte der Reihe, es hat daher immer die eine Hälfte rückwärts und die andere vorwärts zu gehen. Man veranschaulicht dieses Schwenken damit, daß bei der Drehung eines einzelnen beide Arme seitwärts gehoben werden. Es ist dann leicht

einzuſehen, wie die einzelnen der Reihe ſich beim Schwenken zu verhalten haben. Daß bei einer Reihe zum Schwenken um die Mitte nur halb ſoviel Zeiten nötig ſind, als zum Schwenken um einen Führer, iſt ſelbſtverſtändlich.

Beim Einüben des Schwenkens empfiehlt ſich ſehr, in den Reihen die Arme vor- oder rücklings verſchränkt zu laſſen (ſ. Abb. 63). Erſt dann, wenn eine gewiſſe Sicherheit erzielt worden iſt, hat ſelbſtverſtändlich die Faſſung fortzubleiben.

Sowohl in der Linie, als auch in der Säule kann das Schwenken in den Reihen widergleich ſtattfinden. Es kann daher z. B. die 1., 3., 5. u. ſ. w. Reihe l., die 2., 4., 6. u. ſ. w. Reihe gleichzeitig r. ſchwenken. Daß das Schwenken auch mit Lauffchritten geſchehen kann und beſonders dann, wenn es ſicher und gut ausgeführt wird, öfters vorgenommen werden ſoll, ſei nur beiläufig erwähnt.

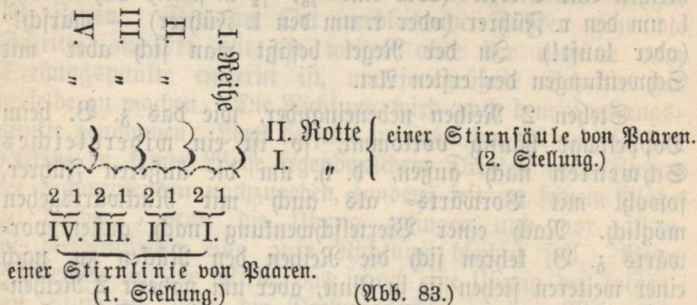
Soll in einem Reihenkörper z. B. eine Schwenkung l. vorgenommen werden, ſo iſt zu befehlen: „Die Reihen eine Viertel- (oder eine $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{2}$ u. ſ. w.) Schwenkung l. — marsch! (oder lauft!)“ Das Schwenken kann auch um den an Ort ſich drehenden Führer mit Rückwärtsgehen oder -laufen geſchehen, alſdann hat der Befehl zu lauten: „Die Reihen eine Viertel- (oder eine $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{2}$ u. ſ. w.) Schwenkung l. um den r. Führer (oder r. um den l. Führer) — marsch!“ (oder lauft!) In der Regel befaßt man ſich aber mit Schwenkungen der erſten Art.

Stehen 2 Reihen nebeneinander, wie das z. B. beim Doppelpaar häufig vorkommt, ſo iſt ein widergleiches Schwenken nach außen, d. h. um die äußeren Führer, ſowohl mit Vorwärts- als auch mit Rückwärtsgehen möglich. Nach einer Viertelschwenkung nach außen vorwärts z. B. kehren ſich die Reihen den Rücken zu, nach einer weiteren ſtehen ſie in Linie, aber um nahezu 2 Reihenbreiten voneinander entfernt, nach der dritten Schwenkung ſtehen ſie Geſicht gegen Geſicht einander gegenüber, die vierte bringt ſie in das frühere Ordnungsverhältnis zurück. Auch in der Säule eines Reihenkörpers iſt ein widergleiches Schwenken ausführbar, es ſchwenken z. B. die ungeradzahlig

(1. 3. 5. u. f. w.) Reihen r., die geradzahligen (2. 4. 6. u. f. w.) aber l.

Jede Schwenkung findet ihren Abschluß mit einem Schlußtritt, daher unterscheiden sich z. B. 2 aufeinander folgende Viertelschwenkungen einer Viererreihe nach gleicher Richtung von einer halben in derselben Richtung dadurch, daß im ersten Falle in der 4. und 8. Zeit je ein Schlußtritt, im anderen Falle nur ein solcher in der 8. Zeit stattzufinden hat.

Wohl ist es möglich, daß auch die Flankenreihe schwenken kann. Es würde dies seitwärts, also mit Seitsschritten zu geschehen haben, wie dies in der That beim bekannten Spiele „Glucke und Geier“ zu beobachten ist. Da aber solches Schwenken schwerfällig und unbehilflich ist, so übt man nur das Schwenken in der Stirnreihe, in der Stirnsäule und Stirnlinie des Reihenkörpers. Daß mit den Schwenkungen sich auch andere Ordnungsübungen und vor allem auch die mannigfachsten Freiübungen zu schönen und brauchbaren Übungsfolgen verbinden lassen, und daß die Schwenkungen auch ein sehr passendes Mittel sind, um eine Reihe zu einem Reihenkörper von Paaren oder Dreier- oder Viererreihen u. f. w. umzubilden, sei nur kurz angedeutet. Durch Abb. 83 wird veranschaulicht, wie aus einer Stirnlinie von Paaren durch



eine Viertelschwenkung r. sich eine Stirnsäule von Paaren gebildet hat. Ging in der ersten Stellung ein Abteilen der Gereichten in Paare nicht voraus, handelt es sich also lediglich um eine Stirnreihe, so zeigt Abb. 83 zugleich auch,

wie sich durch Schwenken (selbstverständlich nacheinander) aus solcher Reihe eine Stirnsäule von Paaren bilden kann.

6. Reihungen mit Kreisen in den Reihen eines Reihenkörpers. 1. Umreihen

a) der Flankenreihen zu Flankenreihen. Es wird bei den folgenden Auseinandersetzungen immer ein Reihenkörper von Viererreihen angenommen (Abb. 77).

aa) Vorreihen mit l. (Abb. 84) Kreisen.

Mit Ausnahme des Vordersten, des Vierten, der an Ort bleibt, marschiren alle, der Dritte voranziehend, hintereinander her, dabei dem Vierten die linke Seite zuwendend und reihen sich in umgekehrter Folge vor denselben, also der Dritte vor den Vierten, der Zweite vor den Dritten, der Erste vor den Zweiten. War daher



der Erste vorher hinten, so steht er nun vorn. Ein zweites Vorreihen in entsprechender Weise führt die erste Reihenordnung wieder herbei. Die Reihe ist nunmehr nahezu um ihre doppelte Länge weiter vorgerückt. Der zurückgelegte Weg ist ein einfacher Bogen, ein Abschnitt eines Kreises, und deshalb ist die Bewegung auf das Kreisen (s. S. 110) zurückzuführen. — Das Vorreihen mit r. Kreisen ergibt sich von selbst.

bb) Hinterreihen mit l. Kreisen. Diese Übung ist das Gegenbild der vorstehenden. Mit Ausnahme des Hintersten machen alle l. kehrt und marschiren zugleich vorwärts, dem Stehenbleibenden die l. Seite zuwendend, um sich in umgekehrter Reihenfolge hinter denselben zu stellen. Bleibt der Erste stehen, so schreitet der Zweite voran und reiht sich hinter den Ersten, der Dritte hinter den Zweiten und der Vierte hinter den Dritten. Ein zweimaliges Hinterreihen führt ebenfalls die frühere Reihenordnung wieder her. Beim Hinterreihen mit r. Kreisen haben

alle Schreitenden beim Antreten l. zugleich eine $\frac{1}{2}$ -Dr. r. auszuführen. Alles übrige erklärt sich aus dem Vorausgegangenen.

b) der Stirnreihen zu Stirnreihen.

aa) Nebenreihen l. mit l. (Abb. 85) Kreisen. Der l. Führer, der Vierte, bleibt stehen und es ziehen alle, der Dritte voranschreitend, an ihm vorüber, dabei die l. Seite ihm zuwendend



Abb. 85.

(also vorn vorüber) und reihen sich an seine l. Seite, der Dritte zunächst, dann der Zweite und sodann der Erste. Eine nochmalige entsprechende Ausführung der Übung führt die frühere Reihenordnung herbei. Beim Nebenreihen l. mit r. Kreisen ziehen die Reihenden hinten vorüber. Über die Schlußdrehung s. f. S.

bb) Nebenreihen r. mit l. Kreisen ist das Gegenbild der voranstehenden Übung. Das Ziehen geschieht hinten vorüber, beim Nebenreihen r. mit r. Kreisen aber vorn vorüber.

Bei allen diesen Reihungen ist unbedingt eine doppelte Anzahl von Schritten nötig als die Reihe Genossen hat, sind, wie früher schon dargethan wurde, beim Paar 4 Schritte, in der Dreierreihe daher 6, in der Viererreihe 8 Schritte u. s. w. nötig.

2. Umföbildung

a) der Flankenlinie zur Stirnsäule

aa) Reihen r. neben den Ersten mit r. Kreisen (also vornvorüber) (Abb. 86a). Es bleibt der Erste der Reihe stehen und die Reihenden, der Zweite voran, ziehen an ihm vorn vorüber und reihen sich alsdann an seine r. Seite und zwar der Zweite ihm zunächst, sodann der Dritte und weiterhin der Vierte. Die Ziehenden haben nach Ausführung der Übung einen $\frac{3}{4}$ Kreis zurückgelegt und da sie hierbei dem Stelzenbleibenden, also dem Mittelpunkte der Bewegung die r. Seite

immer zuwenden, so geschah das Nebenreihen eben mit Kreisen r. Nochmals sei erwähnt, daß in der Regel alle Reihungen mit Linksantreten beginnen. Wird diese Reihung in einer Viererreihe ausgeführt, so braucht der Zweite 6, der Dritte 8, der Vierte 10 Schritte und haben die einzelnen genau hintereinander zu ziehen und am Schlusse der Reihung eine Drehung r. (also mit dem letzten Schritte nicht etwa eine $\frac{3}{8}$ -Dr. l.) zu machen. Ueberhaupt gebe man den Schülern die Regel, daß sie beim Schlußdrehen dem an Ort Bleibenden nie den Rücken zuwenden.



Abb. 86.

bb) Reihen l. neben den Ersten mit l. Kreisen (also vornvorüber und schließlich auch eine $\frac{1}{2}$ -Dr. l.) (Abb. 86b) ist die widergleiche Ausfüh-
 führung der vorhergehenden Übung.

cc) Reihen r. neben den Vierten mit l. Kreisen (Abb. 86c). Die Reihenden, der Dritte voran, haben mit dem 1. Schritte eine $\frac{3}{8}$ -Dr. l. auszuführen und darauf an der l. Seite des Letzten, diesem ebenfalls ihre l. Seite zuwendend, hinter ihm vorüberzuziehen und sich an seine r. Seite

zu stellen, der Dritte zunächst, alsdann der Zweite und weiterhin der Erste. Bezüglich der hierzu nötigen Schritte gilt das bei Übung aa Gesagte.

dd) Reihen l. neben den Vierten mit r. Kreisen (Abb. 86d) ist die widergleiche Übung von cc.

Diese Reihungen können auch mit dem Gehen von Ort in Wechsel gebracht werden, so daß z. B. die Reihungen mit Laufen, Schottischgehen zc. erfolgen, nach denselben aber ohne weiteren Befehl wieder vorwärts gegangen wird. Ebenso mögen sie im Marsche selbst erfolgen, so daß der betr. Führer während der Reihung mit kleineren Schritten die Weiterzugsbahn verfolgt. Nur achte man darauf, daß die Reihung nicht verlangt wird, wenn die ersten Schüler in einer Ecke angekommen sind. — Soll eine Flankenreihe, dies möge nur beiläufig noch gesagt sein, zu einer Stirnsäule von Viererreihen umgebildet werden, so erfolgt die Reihung von den einzelnen Viererreihen, da sie sich erst abzuzählen haben, nacheinander, während sie in der Flankenlinie, da hier die Einteilung schon vorausgegangen ist, von allen Viererreihen zugleich geschehen kann.

Die unter aa bis dd genannten Reihungen bilden auch eine Flankensäule zu einer Stirnlinie um.

b) der Stirnlinie zu einer Flankensäule

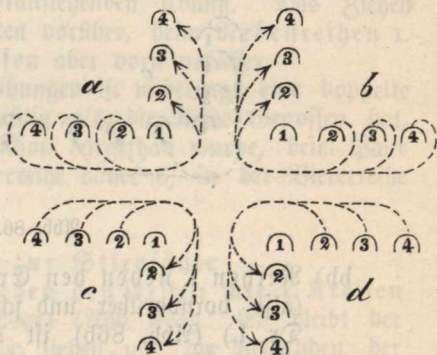


Abb. 87.

aa) Vorreihen vor den Ersten mit l. Kreisen (also hinten vorüber) (Abb. 87a). Dieses Vorreihen geschehe mit einer $\frac{1}{2}$ -Dr. l., oder zuerst auch, weil leichter, mit einer $\frac{1}{4}$ -Dr. r. bei dem 1. Schritte. Der Zweite zieht voran und reiht

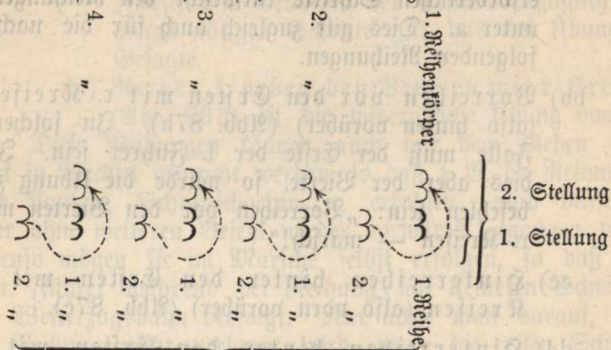
sich auch zunächst vor den Ersten. Die Zahl der erforderlichen Schritte entspricht den Reihungen unter a. Dies gilt zugleich auch für die nachfolgenden Reihungen.

- bb) Vorreihen vor den Ersten mit r. Kreisen (also hinten vorüber) (Abb. 87b). In solchem Falle muß der Erste der l. Führer sein. Ist dies aber der Vierte, so würde die Übung zu befehlen sein: „Vorreihen vor den Vierten mit r. Kreisen — marsch!“
- cc) Hinterreihen hinter den Ersten mit r. Kreisen (also vorn vorüber) (Abb. 87c).
- dd) Hinterreihen hinter den Ersten mit l. Kreisen (also vorn vorüber) (Abb. 87d). In diesem Falle muß der Erste l. stehen. Ist dies aber der Vierte, so würde zu befehlen sein: „Hinterreihen hinter den Vierten mit l. Kreisen — marsch!“

Die unter aa—dd genannten Reihungen bilden ebenso die Stirnsäule zu einer Flankenlinie um. Bei a und b geschehe die Rückbildung durch die Befehle: „Auf dem kürzesten Wege zurück — marsch!“ oder: „Auf demselben Wege zurück — marsch!“, durch welchen letzteren Befehl sich die daselbst genannten Reihungen gegenseitig ergänzen. Die Reihungen zu offenen Reihen können, falls es die Zeit erlaubt, bei dieser Gelegenheit wohl mit geübt werden, aber es empfiehlt sich, diese Übungen der folgenden Stufe aufzuheben. Diese Reihungen geschehen je nach der Größe des zu erzielenden bez. des bereits vorhandenen Abstandes mit mehr Schritten als die Reihungen zu und in geschlossenen Reihen.

Die Reihungen unter a und b mögen schließlich und zur Abwechslung auch als Reihenreihungen, d. h. als Reihungen von Reihen und zwar in den Doppelpaaren (eines Reihenkörpergefüges) bei Fassung Arm in Arm oder bei Armverschränkung je zweier ausgeführt werden, so daß z. B. die 2. Paare, sobald sie hinter den ersten stehen (also mit diesen je eine kleinste Stirnsäule bilden), sich mit

Schwenken vornvorüber neben die 1. Paare l. reihen, um dann mit diesen eine (kleinste) Stirnlinie zu bilden (Abb. 88) u.



der Säule eines Reihenkörpergefüges.

Abb. 88.

7. Umkreisen in den Reihen.

Wie schon früher beim Umkreisen im Paare dargethan wurde (S. 110) ist bei genannter Übung ein ganzer Kreis zurückzulegen, so daß der Kreisende auf seinen ursprünglichen Platz zurückkehrt und damit das frühere Ordnungsverhältnis wieder eintritt. Es ist leicht ersichtlich, daß jedes Umkreisen das in der kleinsten Reihe möglich ist, auch in einer beliebig größeren Reihe in entsprechender Weise ausgeführt werden kann. Der linke bez. der rechte Führer der Reihe hat bei dieser Bewegung den Mittelpunkt zu bilden und daher auf seinem Platze stehen zu bleiben. Sein nächster Nachbar schreitet den Umkreisenden voran und je nachdem dieselben dem Mittelpunkte die l. bez. die r. Seite zuzehren,



Abb. 89.

ist es ein Umkreisen I. bez. r. Da, wie schon bemerkt, beide Führer umkreist werden können und diese Übung sowohl in der Stirn- als auch in der Flankenreihe vorgenommen werden kann, gibt es hier wie dort je 4 Übungsfälle. Abb. 89 zeigt die 4 Übungen einer in Flanke stehenden Viererreihe a das Umkreisen I. um den Ersten, b dasselbe r., c das Umkreisen I. um den Vierten, d dasselbe r.

Schließlich sei noch bemerkt, daß das Umkreisen in den Reihen nur der Vollständigkeit wegen hier einen Platz gefunden hat, für den praktischen Betrieb kann man diese Übungen entbehren, weil sie wenig wirkungsvoll sind. Dagegen verdient das Umkreisen der Paare eines in Stirnlinie oder in Flankensäule geordneten Doppelpaares mehr Beachtung. Da die einzelnen eines Paares bei diesem Umkreisen in ihrem Ordnungsverhältnisse zueinander verbleiben, so können dieselben die Hände fassen oder die Arme vorn (Abb. 63) oder hinten verschränken. Die Abb. 90—92 zeigen je ein in Stirnsäule geordnetes Doppelpaar. Abb. 90a stellt dar,



Abb. 90.



Abb. 91.

wie das geschlossene 2. Paar das 1. I. und b r. umkreist. In gleicher Weise kann dies Umkreisen vom ersten Paare ausgeführt werden. Dem Umkreisen kann dadurch eine größere Mannigfaltigkeit verliehen werden, daß das kreisende Paar durch das sich öffnende andere Paar hindurchzieht. Abb. 91a zeigt wie die Einzelnen des 2. Paares um die Kottengenossen des sich öffnenden und schließenden 1. Paares nach außen (d. i. von innen nach außen) umkreisen. Vor dem Hindurchziehen des 2. Paares öffnet sich das 1. nach demselben, sobald sich also die einzelnen des 2. Paares trennen, schließt sich dasselbe wieder. Abb. 91b zeigt Gleiches vom 1. Paare. Abb. 92



Abb. 92.

stellt dieses Umkreisen nach innen (d. i. von außen nach innen) dar, a vom 2. und b vom 1. Paare. Bei allen diesen Übungen halte man sich jedoch nicht allzulange auf oder lasse sie ganz fort, sobald man nicht Gefahr laufen will, dem Knabenturnen ein mädchenhaftes Gepräge zu verleihen.

8. Gehen eines Kreuzes mit halber und viertel Drehung. Die Form des Kreuzes setzt ein Hin- und Her-, oder ein Vor- und Rückwärtsgehen voraus, das sich 4 mal in gleicher Weise, den 4 Schenkeln der in Rede stehenden Figur entsprechend, zu wiederholen hat. Würde nun von einem in Flankensäule stehenden Reihenkörper von Viererreihen verlangt, in 32 Zeiten ein Kreuz mit den angeordneten Drehungen zur Darstellung zu bringen, so wären auf einen Schenkel desselben 8 Zeiten, daher 4 Zeiten auf das Vor- und 4 Zeiten auf das Zurückgehen zu rechnen. Nicht falsch würde es sein, wenn man in diesen Zeiten je 4 Schritte nach den betreffenden Richtungen hin ausführen ließe. Allein man würde bei solcher Übung leicht Gefahr laufen, daß die Übung nicht genau, nicht gleichmäßig, nicht in guter Richtung von Statten gehen werde. Vielmehr empfiehlt es sich, namentlich wenn in einem Reihenkörper Bewegungen von Ort mit verschiedenen Drehungen auszuführen sind, nach bestimmten Zeiten einen gewissen Abschluß eintreten zu lassen, wodurch das Ganze in bestimmte Abschnitte gegliedert und damit zugleich auch Gelegenheit zum Richten gegeben wird. In Berücksichtigung dieser Verhältnisse würde z. B. das Gehen eines Kreuzes rechts mit den betreffenden Drehungen wie folgt zu gestalten sein: 3 Schritte vorw., in 4. Zeit rechtskehrt und zugleich Schlußtritt rechts, 3 Schritte vorw., in 8. Zeit rechts um und Schlußtritt rechts. Nach viermaliger Darstellung dieser Bewegungen würde in den gegebenen Zeiten das Kreuz rechts ausgeführt sein. Beim Gehen des Kreuzes links werden in den betreffenden Zeiten entsprechende Drehungen links vorgenommen.

Will man beim Gehen eines Kreuzes zunächst die einander gegenüber befindlichen Schenkel darstellen, so hat in der 8. und 24. Zeit die Vierteldrehung wegzufallen, jedoch in der 16. und am Schluß in der 32. Zeit ist sie

auszuführen. — Bei der Darstellung eines Kreuzes links kann angeordnet werden, daß mit dem rechten Beine anzuschreiten ist, jedoch ist es gar kein Fehler, wenn auch hier das Anschreiten links beibehalten wird. Es ist dies besonders dann sehr geeignet, wenn das Gehen eines Kreuzes in den Rotten zur widergleichen Darstellung gelangt, wenn z. B. die 1. und 2., oder die 1. und 3. Rotte das Kreuz rechts und die 3. und 4., oder 2. und 4. dasselbe links auszuführen hat. In solchen Fällen ist gleicher Schritt und Tritt gefälliger als das Gegenteil.

Weil beim Gehen eines Kreuzes durch die Viertel-drehungen der Reihenkörper bald Flanken-, bald Stirnsäulen zeigt, so ist natürlich das Gehen eines Kreuzes auch aus einer Stirnsäule in gleicher Weise möglich. Daß bei den erwähnten Übungen statt der Gangschritte auch Lauffschritte am Platze sind, ist selbstverständlich. Sind sowohl in der Flanken-, als auch in der Stirnsäule die Reihen geöffnet, so kann das erwähnte Gehen auch mit Seitenschritten geschehen, z. B. 2 Seitenschritte links, in 4. Zeit zugleich rechts kehrt und Schlußtritt rechts bez. links kehrt und Schlußtritt rechts, 2 Seitenschritte links in 8. Zeit rechts um und Schlußtritt rechts bez. links um und Schlußtritt rechts. Eine viermalige Ausführung dieser Bewegung bringt das Gehen des Kreuzes zum Abschluß. Daß man dem Gehen eines Kreuzes die verschiedensten Freiübungen folgen lassen, oder dieselben auch zwischen das Gehen nach den mehrfach erwähnten Abschnitten einlegen kann, bedarf wohl nicht mehr des Nachweises.

9. Windungen z. B.

a) $\frac{1}{2}$ -Windungen (Gegenzüge) der Flankenrotten einer Stirnsäule von Paaren fortgesetzt nach außen. Die durch die Mitte ziehenden Paare trennen sich am Ende des Durchzuges — und die Rotten führen eine $\frac{1}{2}$ -Windung (Gegenzug) nach außen (die 1. Rotte r., die 2. l.) der Säule entlang aus. Nach Vollendung dieser $\frac{1}{2}$ -Windung (Gegenzugs) vereinigen sich die Paare nicht, sondern die Rotten führen eine zweite $\frac{1}{2}$ -Windung (Gegenzug) nach außen (die erste Rotte l., die zweite r.) aus und so fort, bis endlich

die Rotten in der Umzugsbahn ankommen (Abb 93).
 Behufs Wiedervereinigung der Paare (der Reihenge-
 nossen) mögen die $\frac{1}{2}$ -Windungen (Gegenzüge) nur
 statt nach außen fortgesetzt nach innen erfolgen.

- b) $\frac{1}{2}$ -Windungen (Gegenzüge) in einer Schnecken-
 linie. Um zunächst die sog. Schnecke herzustellen,
 windet sich die Flankenreihe in immer kleiner werdenden
 Kreisen z. B. l. um die Mitte des Übungsraumes,
 bis schließlich der Erste derselben hier ankommt, um
 sich auf den Befehl: „Eine $\frac{1}{2}$ -Windung (Gegenzug)
 r. — marsch!“, wie auch alle einzelnen nach ihm,
 sobald sie an derselben Stelle angekommen sind,
 in derselben Schneckenlinie wieder in die Umzugsbahn
 zu begeben. (Abb. 94.)

Sind vorstehende Übungen im Gehen eingeübt worden,
 was sich bald und ohne Schwierigkeit bewerkstelligen läßt,
 so betreibe man dieselben auch mit Lauffsritten, wodurch sie
 für diese Stufe erst wertvoll werden.

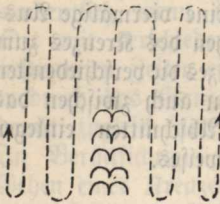


Abb. 93.



Abb. 94.



Abb. 95.

- c) Eine $\frac{1}{2}$ -Windung (Gegenzug) größerer (z. B.
 Vierer-, Fünfer- u.) Reihen einer Flankenlinie.
 Der Befehl an die dahinziehende Flankenlinie: „Die
 Reihen eine $\frac{1}{2}$ -Windung (Gegenzug) r. — marsch!“
 bringt dieselbe in die entgegengesetzte Richtung; er
 bewirkt ein Kehrtmachen (eine $\frac{1}{2}$ -Dr.) der Reihen
 (Abb. 95).

- d) Eine $\frac{1}{2}$ -Windung (Gegenzug) abwechselnd der
 Reihen und der Rotten einer offenen Säule.

Es werde bei einer Flankensäule von Viererreihen z. B. geboten: „Die Reihen eine $\frac{1}{2}$ -Windung (Gegenzug) l. und mit dem letzten Schritte links um — marsch!“, durch welche Drehung die Flankensäule eine Stirnsäule wird; dann: „Eine $\frac{1}{2}$ -Windung (Gegenzug) l. der Rotten und links um — marsch!“ Nach einer Wiederholung beider Befehle ist jeder Schüler wieder an seinem früheren Platze der ursprünglichen Flankensäule. Sollen jedoch diese Windungen unmittelbar aufeinander folgen, so werde befohlen: „Eine $\frac{1}{2}$ -Windung (Gegenzug) l. mit Links-um der Reihen und sodann der Rotten — marsch!“

Verwandt mit diesen Übungen sind die nachfolgenden zwei Übungen.

10. Gehen einer Acht. Wird beim Ziehen einer Reihe die Figur einer Acht zurückgelegt, so ist dies ein Gehen einer Acht. Haben 2 Reihen gleichzeitig auf gleicher Umzugsbahn in entgegengesetzter Richtung je eine Acht zu gehen, so hat an der Berührungsstelle der 2 Kreise, aus welchen die Acht zusammengesetzt ist, ein Kreuzen der einzelnen stattzufinden. Es ist dann zu bestimmen, welche Reihe bei diesem Kreuzen den Vortritt hat. Auch ziehende Paare und größere Reihen können in gleicher Weise, z. B. bei Aufmärschen eine Acht zur Darstellung bringen.

11. Gehen einer Schleife. Im Ziehen der Reihe wird eine Schleife dargestellt, wenn der Erste, einen kleinen Kreis gehend, beim Sechsten, Siebenten oder Achten die Reihe kreuzend durchbricht und nun in der früher eingehaltenen Bahn weiterschreitet. Natürlich kreuzt jeder nachfolgende die ziehende Reihe wohl an demselben Orte, jedoch zwischen zwei neuen Reihengliedern. Die Schleife kann jederzeit wiederholt werden, so oft eine genügende Zahl von Reihengenossen sich aus der vorhergehenden Schleife losgewickelt haben. Bei Aufmärschen, bei welchen diese Übung in sehr wohlgefälliger Weise verwendet werden kann, läßt man sie gern gleichzeitig an mehreren symmetrisch gelegenen Punkten, z. B. an den 4 Ecken der Umzugsbahn ausführen. Auch im Umziehen der Paare läßt sich das Gehen einer Schleife

von unvollständigen...
und richtiger; bezeichnen...
8. Stufen der...
für...
nur...
für...



Freiübungen.

A. Im Stehen.

In der Hauptsache schwerere Verbindungen und Folgen der bekannten Übungen. Außerdem treten neu hinzu:

1. Gleichzeitiges Armheben nach verschiedenen Richtungen, z. B. Vorheben l. und Seitheben r.; l. Schrägvorhochheben und r. Rückheben bis zur schrägen Haltung tief abwärts; l. Schrägseithochheben und r. Seitheben bis zur schrägen Haltung tief abwärts.

2. Vorheben der Arme und Ausbreiten bez. Schließen derselben a mit einem Halbkreis nach oben, b nach unten, c abwechselnd beim Öffnen und Schließen.

3. Seitheben der Arme und Schließen bez. Ausbreiten derselben a mit einem Halbkreis nach oben, b nach unten, c abwechselnd beim Schließen und Öffnen.

4. Kreisen des einen Armes z. B. von unten nach vorn oder hinten und weiter und Kreisen des anderen von unten nach innen oder außen und weiter, nacheinander.

5. Gleichzeitiges Kreisen des einen Armes von oben nach vorn, des anderen von unten nach hinten und weiter.

6. Schwunghaftes Heben und Senken der Unterarme in der Seit-, Vor- oder Hochhehalte, also Unterarmschlagen in der Weise, daß der eine Arm sich bengt, während der andere sich streckt. Dasselbe auch in der Senkhaltung der Arme.

7. Gleichzeitiges Armstoßen nach verschiedenen Richtungen, z. B. l. Hoch- und r. Seitstoßen; l. Tief- und r. Hoch-

stoßen; vor allem auch Schräghoch- und -tiefstoßen vor- und rückwärts; desgleichen seitwärts schrägauf- und -abwärts.

8. Beugen der Arme, Vorstoßen, Ab- und Rückwärts-schwingen der (nun) gestreckten Arme, abermals Beugen zur Wiederholung der Übung. Es sind 3 Taktzeiten erforderlich, auch nur 2, sobald das Beugen der Arme sich sofort dem Schwingen derselben anschließt.

9. Beugen der Arme zum Handschluß (die Handflächen bei nach vorn gerichteten Finger指尖en berühren sich), Schräghochstoßen der Arme, Ausbreiten der gestreckten Arme mit Drehung derselben in die Tiefriethaltung und abermals schnelles Beugen zur Wiederholung der Übung („Die Schwimmbewegung der Arme“).



Abb. 96.

10. Kreuzen der Arme vor dem Körper (Abb. 96) und schnelles Ausbreiten (Rückschlagen*) derselben in waagrechter Ebene.

11. Armhauen. Hierbei wird der Arm gehoben und etwas gebeugt und alsdann schnell im Bogen gestreckt, die Hand ist dabei zur Faust geballt. Die Ausführung solcher Bewegung heißt Hieb**). Derselbe kann geschehen

- a) von oben gerade nach unten, also senkrecht. Die gefäustete Hand ist zuvor über ihre Schulter zu heben.
- b) von der l. (r.) Schulter nach der r. (l.) Hüfte hin, also schrägwärts. Beim Ausholen zum Hieb wird die betreffende Faust, z. B. beim Hieb l., vor die r. Schulter gebracht.

*) Bem. Alle Bewegungen der Arme aus einer Gebhalte derselben in eine andere heißen, sobald sie mit Schwung ausgeführt werden, Armschlagen.

***) Bem. Die verschiedenen Bezeichnungen des Hiebes, als: Risthieb, Kammhieb, Hochristhieb etc. dürften für die Knaben dieses Alters noch wegzulassen sein.

c) von der l. (r.) Schulter nach der r. (l.), also wagerecht in Schulterhöhe. Das Ausholen zum Hieb ist wie bei b.

12. Schreiten in Schrittstellungen mit Kniebeugen des Standbeines. Diese Übung heißt kurz **Auslagetritt**. Beim Auslagetritt, z. B. links vorwärts, schreitet das linke gestreckte Bein aus der Grundstellung vorwärts, während das an Ort bleibende Bein, Standbein, sich beugt (das Knie in der Richtung des stehenden Fußes senkrecht über der Fußspitze oder etwas weiter gebeugt). Ein Schlußtritt desselben Beines und das Strecken des Standbeines führt zur Grundstellung zurück. Der Auslagetritt kann nach den verschiedensten Richtungen hin ausgeführt werden, seitwärts, rückwärts, schrägvorwärts u. s. w. Im Befehle ist die Richtung immer genau anzugeben, so ist z. B. zu befehlen: „Auslagetritt l. seitwärts — steht!“

13. Beim Bogenspreizen beschreibt das spreizende Bein einen Bogen, z. B. beim Bogenspreizen vorwärts beginnt zunächst die Bewegung seitwärts und im aufsteigenden Bogen gelangt das Bein in die Spreizhalte vorwärts. Das Schlußsenken kann auf dem kürzesten Wege geschehen, aber auch als Rückbewegung, also in entsprechendem Bogen.

14. Aus einer Spreizhalte Bewegungen des Beines in eine andere Hebhalte, a aus der Spreizhalte vorwärts Bewegungen des Beines wagerecht seitwärts oder umgekehrt, b dieses Bewegungen weiter fortgesetzt bis zur Hebhalte rückw. oder umgekehrt. In diesem Falle beschreibt der Fuß einen Halbkreis in wagerechter Ebene.

15. Rück-, Vor-, Seitsschwingen eines Beines, letzteres nach innen und außen.

Die Übungen 11—13 sind auch mit gleichzeitigem Fuß- und mäßigem Kniemippen, oder auch mit Hüpfen des Standbeines vorzunehmen.

16. Fortgesetztes Drehen links und rechts der geschlossenen Beine erst auf den Fußspitzen und darnach auf den Ferse[n] zur Fortbewegung seitwärts l. oder r.

17. Wiederholtes Drehen der Beine widergleich, erst nach innen, darauf nach außen u. s. f. auf den Fußspitzen bez. Fersen in die Seitgrätschstellung und Schlußdrehen zurück. Das Öffnen ebenso das Schließen der Beine geschehe z. B. mit viermaligem Drehen.

18. Wiederholtes Unterbeinschlagen d. i. Beugen und schnelles Strecken des Beines nur im Kniegelenke, wobei der Oberschenkel in der einmal eingenommenen Haltung und Richtung verharret. Ist das betr. Bein z. B. vorgehoben, so kann es bei diesem Schlagen oberhalb des Knies und zwar von unten her mit beiden Händen gefaßt werden. — Die Übungen 15—17 haben wenig Wert.

19. Fußwippen im Hockstande bei geschlossenen oder geöffneten Knien.

20. Wechsel von Hock- und Kniestand. Bezüglich des ersteren sei auf S. 38 verwiesen, bei letzterem werden die Beine soweit gebeugt, daß ein Stehen auf den Knien herbeigeführt wird. Will man den angegebenen Wechsel ausgeführt haben, so befehle man: „In den Hockstand mit geschlossenen Knien — beugt!“ — „Niederknien — kniet!“ — „In den Hockstand zu — rück!“ — „Daselbe fortgesetzt — kniet, 2, 1, 2 u. Halt!“ — „In die Grundstellung — auf!“

21. Rückstellen des l. oder r. (Abb. 97) Beines und Niederknien mit demselben.

22. Halbrechtsdrehen des Rumpfes, Vorbeugen, Strecken und (Zurück- oder) Herdrehen desselben (4 Zeiten), dann dasselbe l. Diese Bewegungen sowohl in der Grund- als auch in der Grätschstellung.



Abb. 97.

23. Drehen des Rumpfes mit Schreiten eines Beines, z. B. Rechtsdrehen des Rumpfes und Seitstellen des l. Beines. Das Herdrehen geschieht mit dem Schlußtritte des l. Beines.

24. Den Rumpf vorbeugen und das l. (r.) Bein (vor-, seit- oder) rückstellen. Der Befehl „beugt“ führt die Darstellung der Übung herbei, während weiterhin auf „streckt!“ die Rückbewegung und zugleich auch der Schlußtritt des Beines erfolgt.

25. Dasselbe, aber statt des Vorbeugens wird das Seit- oder Rückbeugen des Rumpfes gewählt.

B. Im Gehen, Laufen und Hüpfen.

1. Wiegegehen ($\frac{3}{4}$ -Takt: $\dot{\quad} - - - , \dot{\quad} - - -$) seitwärts hin und her, an Ort. Der 1. Tritt jedes Geschrittes geschieht seitwärts. War es ein Tritt l., so wird in der 2. Taktzeit der r. Fuß mit seiner Ferse an die l. Fußspitze oder in geringer Entfernung vor derselben niedergestellt. In derselben Zeit wird die Körperlast lediglich auf das r. Bein gelegt und der l. Fuß verläßt den Boden. In der 3. Taktzeit wird der l. Fuß wieder auf denselben Platz niedergestellt, worauf in der 1. Zeit des 2. Taktes der r. Fuß seitwärts r. gestellt wird, womit zugleich die widergleiche Ausführung eines Geschrittes r. begonnen hat. Ein Wiegeschritt seitw. l. und r., bestehend aus je drei Tritten, erfordert daher 6 Gangzeiten. Es erfolgt in jeder 2. Taktzeit eine Vor-, in jeder 3. eine Zurückbewegung des Oberkörpers, in beiden also ein Wiegen des Körpers. Dasselbe tritt noch deutlicher hervor, wenn man dieses Schreiten, wie es sich in vielen Orten eingebürgert hat, mit Fußwippen des vorgestellten Beines verbindet. Wie dieses Schreiten einzuüben ist, möge folgende Entwicklung des Wiegeschreitens zeigen:

- | | |
|---|------------|
| 1. Seittr. l. in | 1. 3. |
| Stellen des r. Fußes vor die l. Fußspitze (die r. Fußspitze zeigt rechtshin) in | 2. " |
| Verharren in dieser Haltung in | 3. u. 4. " |
| D. widergl. in | 5.—8. " |
| 2. Wie 1, aber in 3. u. 4. 3. 1 \times Fußwippen. | |
| 3. Wie 2, aber das Fußwippen allein mit dem vorgestellten Bein, während in der 3. 3. der hintere Fuß sich völlig vom Boden erhebt und in der 4. 3. wieder auf seinen Platz gestellt wird. | |
| 4. Wie 2, aber im $\frac{3}{4}$ -Takt, das Fußwippen beginnt schon in der 2. 3. also sofort mit dem Vorstellen des Fußes. | |

5. Wie 4, aber mit Heben des hinteren Fußes vom Boden. Eine weitere Art des Wiegegehens ist das Gehen mit Kniewippen, das an Stelle des Fußwippens ausgeführt wird. Nur ist hierbei auf gute Streckung des beim Wippen rückspitzenden Beines zu sehen. Die Entwicklung dieses Kniewippens ist vorstehendem ganz entsprechend.

Ist beim Wiegeschreiten der erste Schritt ein solcher vorwärts oder rückwärts, so ist dies dann ein **Wiegeschreiten vorwärts bez. rückwärts**. In beiden Fällen kommen die Schreitenden umsoviel vor- bez. rückwärts als der erste Schritt beträgt.

Folgendes Lied eignet sich zur Begleitung des Wiegeganges sehr gut:

Einladung in's Freie.



Komm hin=aus mit in's Feld, wenn der Lenz dir ge-



fällt; schon schmücker mit Blu=men und Blü=then die Welt.

2. Komm' in Garten und Hain! Ei, wie wird dich's erfreu'n, ein Zeuge der Freuden des Frühlings zu sein!
3. Komm' hinaus in den Wald! Horch, wie lieblich erschallt das Liedchen der Vögel! Auch der Kuckuck kommt bald!

Anschüß.

2. **Vorwärtsgehen mit Rück- und Vorschwingen** (des schreitenden Beines) („Probenschritt“). Geschieht in der Weise, daß

- a) in der 1. Taktzeit (eines $\frac{4}{4}$ -Taktes) das Vorspreizen des 3. B. l. Beines, in der 2. das Rück-, in der 3. das Vorschwingen und in der 4. das Niederstellen desselben erfolgt. Namentlich bei dem Rückschwunge muß die Brust stark hervortreten. Bei dem Nieder-

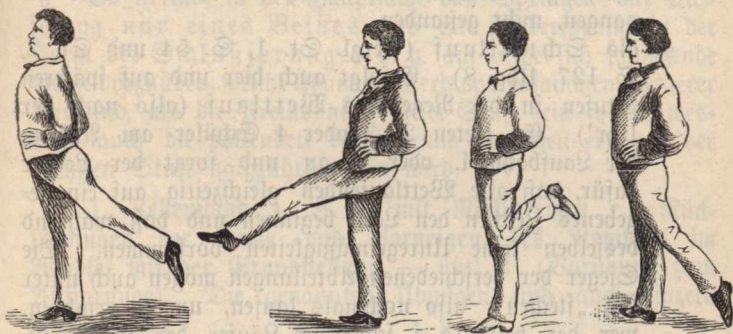
stellen I. verläßt der r. Fuß (rückspreizend) den Boden oder er wird auf seine Spitze erhoben; dabei neigt sich der gestreckte Körper weit vor, so daß seine ganze Last auf dem l. Beine ruht, worauf das r. Bein mit gestrecktem Fuße nahe am l. vorüber vorspreizt u. (Vergl. auch St. I, S. 52, Übung 9.);

b) in der 1. Taktzeit (eines $\frac{3}{4}$ -Takttes) das Vorspreizen, in der 2. das Rück- und Vorschwingen, in der 3. das Niederstellen erfolgt;

c) dem Vorspreizen das Knie- oder

d) das Fersehheben des schreitenden Beines vorausgeht. Gesezt, das r. Bein wäre eben niedergestellt worden (Abb. 98d), so erfolgt nun in der 1. Taktzeit das Fersehheben des l. Beines (Abb. 98c), in der 2. das Strecken und Vorschwingen desselben (Abb. 98b), in der 3. das Rückschwingen (Abb. 98a), in der 4. nochmals das Vorschwingen und in der 5. das Niederstellen I. Geschieht dagegen der Rück- und Vorschwingung in einer Taktzeit, so sind nur 4 Zeiten erforderlich.

Abb. 98.



a.

b.

c.

d.

3. Laufen

a) mit Fersehheben (bis zum Anferseh),

b) mit Knieheben,

c) mit Schottischschritten,

d) auf die Dauer (Dauerlaufen) hier von 5—10 Minuten (in späteren Stufen nach und nach auf noch längere Dauer), womöglich bei Gleichschritt aller. Es geschehe in geraden oder in Zickzack-, Schlangen- und Kreislinien. Unter Verweisung auf das schon früher über das Laufen (S. 53) Gesagte, sei nochmals hervorgehoben, daß im Freien der Dauerlauf hauptsächlich im Frühjahr und im Herbst und zwar an windstillen Tagen vorgenommen werde. Der Oberkörper neige sich bei dem Laufen etwas vor, die Hände seien auf die Hüften gestützt oder die Unterarme an die Brust gebracht, auch können die Arme zwanglos herabhängen, und in diesem Falle mäßig vor und zurück pendeln. — Ein langsameres Zeitmaß als das des gewöhnlichen Laufes erleichtert das Ausdauern sehr. Aufstampfen, hohes Knie- oder Fersenheben, starkes Schwingen der Arme werden vermieden. Das Atemholen erfolgt bei geschlossenem Munde in langen Zügen. Bei Atembeschwerden, bei sog. Milzstechen, Reiben des Schuhwerks u. d. darf der Schüler, ohne zu fragen, aus der Laufriege austreten. — Nach dem Laufe werde gegangen, nicht gestanden.

e) als Schnelllauf (Vergl. St. 1, S. 54 und St. 2, S. 127, Übg. 8). Erfolgt auch hier und auf späteren Stufen in der Regel als Wettlauf (also nach der Uhr!). Es treten 2, 3 oder 4 Schüler am Anfang der Laufbahn l. oder r. an und sorgt der Lehrer dafür, daß alle Wettlaufenden gleichzeitig auf ein gegebenes Zeichen den Lauf beginnen und daß während desselben keine Unregelmäßigkeiten vorkommen. Die Sieger der verschiedenen Abteilungen mögen auch unter sich „stechen“, also nochmals laufen, um zu erfahren, wer der beste (d. i. schnellste) Läufer der Klasse ist. — Im übrigen gilt dasselbe, was vom Dauerlauf gesagt ist.

4. Schottischgehen mit Niederhüpfen beim 1., 2. oder 3. Tritte, auch mit Hopsen beim 3. Tritte, wodurch das Schottischhüpfen seine Vorbereitung findet. Daß der Turnunterricht auch die Schrittarten, die unsern volkstümlichen

Tänzen zu Grunde liegen, zu berücksichtigen hat, darf als etwas Selbstverständliches gelten. Damit sei jedoch nicht dem Tanzwalzen im Knabenturnen irgendwelche Aussicht eröffnet. — Wenn einmal das erwähnte Schottischgehen mit Hopsen den Knaben geläufig ist, so bietet es dann keine Schwierigkeit mehr, das Hopsen als Vorhupf für einen Schottischhupf zu benutzen. Das Schottischhüpfen ist nichts anderes als ein leichtes Schottischgehen im Zehengang, dessen erstem Tritte ein Hopsen vorausgeht, und zwar geht einem Schottischhupf l. ein Hopsen r. voraus. Genanntes Hüpfen ist eine Hüpfart im $\frac{2}{4}$ -Takte.

5. Wiegegehen mit Niederhüpfen beim 1. oder 2. Tritte, auch mit Hopsen bei einem oder bei allen Tritten.

Daß diese Schritt-, Lauf- und Hüpfarten mit Arm- und anderen Übungen im Turnbetriebe zu verbinden sind, sei nochmals hervorgehoben.

C. Im Springen.

Es ist hier in der Hauptsache das Springen mit Aufsprung nur eines Beines und mit Niedersprung in der Form des Schlußsprunges d. h. auf beide sich schließende Beine vorzuüben, welche Übungen allerdings zusammengesetzterer Art sind, als die Freiübungen dieser Stufe sein sollen, weshalb auch die vollendete Ausführung derselben erst auf der nächsten Stufe nachzuholen sein wird.

1. Zehenstand z. B. l. mit Rückspreizen r., Rückschwingen der Arme und Borneigen des Rumpfes im Wechsel mit der Grundstellung — übt! 2! (Vorübung zum Aufsprunge). Die genannten Übungen sind auch einzeln vorzunehmen.

2. Vorspreizen r. mit Vorschwingen der Arme im Wechsel mit der Grundstellung — spreizt, 2! (Vorübung zum Fluge).

3. Beugen beider Beine mit Vorheben der Arme im Wechsel mit der Grundstellung — beugt! 2! (Dieses Knie-wippen als eine Vorübung zum Niedersprunge).

4. Zehenstand l. mit Rückspreizen r., Vorneigen des Rumpfes und Rückschwingen der Arme im Wechsel mit Vorspreizen r., Strecken des Rumpfes und Vorschwingen der Arme — übt! 2! (Vorübung zum Aufsprunge und zum Fluge.)

5. Zehenstand r. mit Rückspreizen l., Vorneigen des Rumpfes, Rückschwingen der Arme (Abb. 99a) — Strecken des Rumpfes mit Vorspreizen l. und Vorschwingen der Arme. Niedersprung vorwärts in Schrittweite mit Begen der Beine, Vorhebbalte der Arme (Abb. 99b), Strecken der Beine und Senken der Arme im Zehenstande — Grundstellung. Es ist diese 5. Übung in 5—2 Taktzeiten auszuführen, je nachdem die Thätigkeiten in getrennten Zeiten oder mehrere derselben in einer Taktzeit zur Ausführung gelangen. Schließlich kann die Übung kurz befohlen werden: „Mit r. Spreizen (einen Schritt) vorwärts springen — springt!“ — Daß alle diese Übungen auch widergleich vorzunehmen sind, versteht sich von selbst.



a. Abb. 99. b.

6. Dasselbe mit einem Vorschritte oder mit 2 und 3 Schritten Angehen, so daß z. B. in der 1. Taktzeit der Vorschritt l. mit Erheben des r. Fußes auf die Spitze, und in Verbindung mit diesem Vorschritt der Aufsprung, in der 2. der Flug und Niedersprung, in der 3. das Strecken der Beine und das Senken der Arme, in der 4. die Grundstellung erfolgt.

7. Dasselbe mit 2 oder 3 Aulassschritten, so daß z. B. in der 1. Taktzeit die 3 Lauffschritte und mit dem letzten derselben der Aufsprung, in der 2. der Flug und Niedersprung, in der 3. die Grundstellung erfolgt.

Bei allen diesen Übungen ist streng darauf zu achten, daß nach dem Abstoße z. B. des r. Beines und dem Vorspreizen des l. sofort jenes an dieses mit Beinstreckung sich schließt und nach dem Fluge bei geschlossenen Fersen auf die Fußspitzen niedergesprungen wird.

D. Im Drehen.

1. Eine $\frac{1}{2}$ -Dr. l. oder r. in und zu der Seitenschrittstellung, z. B. nach dem Seitstellen l. zur Schrittstellung eine $\frac{1}{2}$ -Dr. l. und Seitstellen r. zur (Seit-) Schrittstellung mit
 - a) darauffolgendem Schlußtritt l. Die Dr. geschieht hierbei auf linker Fußspitze (das Drehen kann auch auf der Ferse geschehen, doch ist ersteres durch das sichtbare Heben und Senken des Körpers schöner und, da das Fußgelenk zu strecken ist, auch bildender); das r. Bein spreizt im Bogen und wird nach der Dr. in 2. Zeit in Schrittweite niedergestellt, worauf das l. Bein in 3. Zeit an das r. sich schließt;
 - b) Herdrehen, so daß also auf die $\frac{1}{2}$ -Dr. l. auf der l. Fußspitze eine solche r. auf derselben Fußspitze zurück erfolgt und das r. Bein abermals im Bogen spreizend auf seinen früheren Platz sich niederstellt. Zu diesem Hin- und Herdrehen mit Schlußtritt sind 6 Schrittzeiten nötig;
 - c) Walzdrehen, wie bei a, aber auf die $\frac{1}{2}$ -Dr. l. auf der l. Fußspitze folgt wohl auch eine $\frac{1}{2}$ -Dr. l., aber auf der r. Fußspitze, weitere halbe Dr. l. und abwechselndes Spreizen r. und l. können sich anschließen. Selbstverständlich folgen sich beim Walzdrehen r. halbe Dr. r. Begnügt man sich mit 2 aufeinanderfolgenden Dr., wozu drei Tritte nötig sind und schließt die Bewegung mit einem entsprechenden Schlußtritt ab, so ist dies das **Schritzwirbeln**. Werden hierbei 2 halbe Dr. l. bez. r. ausgeführt, so ist es das **Schritzwirbeln l.**

bez. r. Zu einem solchen Zwißbeln sind 3 Tritte nötig, z. B. bei l. die Tritte l., r., l. und Schlußtritt r. In der einfachsten Form dargestellt, sind 4 Zeiten nötig, in der 1. Zeit erfolgt der Seittr., der zugleich der Richtung der folgenden Drehung entspricht, daher ist er beim Zwißbeln l. ein Seittr. l., in der 4. Zeit der Schlußtritt, in der 2. und 3. Zeit je eine halbe Dr. nach gleicher Richtung (s. Abb. 100).

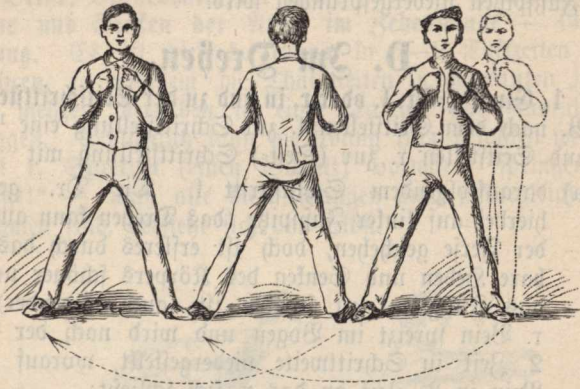


Abb. 100.

Entwicklung des Schritzwirbels.

1. Auf Befehl mehrere halbe Dr. l. auf r. Fußspitze.
2. D. widergl.
3. Wie 1, aber auf l. Fußspitze.
4. D. widergl.
5. Wie 1, aber eine ganze Dr. l.
6. D. widergl.
7. Wie 3, aber eine ganze Dr. l.
8. D. widergl.
9. Auf Befehl aus der Seittrittst l. eine $\frac{1}{2}$ =Dr. l. auf l. Fußspitze in die Seittrittst r., aus dieser St. eine $\frac{1}{2}$ =Dr. l. auf r. Fußspitze in die Seittrittst l., Schtr. r. Dies mehrmals fortgesetzt.
10. D. widergl.
11. Wie 9, aber im Takte:
 Seittr. l. in 1. 3.
 eine $\frac{1}{2}$ =Dr. l. auf l. Fußspitze in 2. "

eine $\frac{1}{2}$ =Dr. l. auf r. Fußspitze in	3. 3.
Schtr. r. in	4. "
D. widergl. in	5.—8. "

Sobald bemerkt wird, daß die Knoben in der Drehungsrichtung irre werden, so lasse man z. B. beim Zwißeln l. die l. Hand hoch halten. Der Name der Übung ist durch geeignete Fragen von den Schülern selbst zu finden. Man frage z. B. wo der Wirbel auf dem Kopfe oder am Fenster sei; warum er so heiße, was ein Wirbelwind verursache u. s. w. Man mache darauf aufmerksam, daß Wirbeln und Zwißeln Gleiches bedeuten, nämlich völliges Herumdrehen, und daß im vorliegenden Übungsfalle beim Zwißeln Schritte gemacht werden und von selbst werden die Knaben den Namen der Übung finden. Solche Darlegungen vermitteln, daß die Schüler schon bei Nennung des Namens der Übung sofort deren Wesen sich vergegenwärtigen können. Selbstverständlich dürfen solche sprachliche Klarlegungen nicht zeitraubender Natur sein.

2. $\frac{1}{2}$ =Dr. r. oder l. mit Vor-, Rück-, auch Seitsspreizen. z. B. „Vorspreizen l. und (auf der r. Fußspitze) rechts kehrt — um!“ — „Rückspreizen r. und (auf der l. Ferse) rechts kehrt — um!“ Auch hier wird das Spreizen durch die Dr. ein Bogenspreizen und folgt auf dieselbe ohne weiteres das Schlußsenken des Beines.

3. $\frac{1}{4}$ = und $\frac{1}{2}$ =Dr. r. oder l. aus der Grundstellung in den Hockstand. Diese Übung geschehe ohne oder mit Spreizen, so werde z. B. befohlen: „Auf der r. Ferse (oder Fußspitze) mit Rückspreizen l. in den Hockstand, links kehrt — um!“ — „Grundstellung — auf!“

4. Eine $\frac{1}{4}$ = und eine $\frac{1}{2}$ =Dr. während des Vorwärtsgehens nach einer in das Belieben des Lehrers gestellten (also nicht, wie in der II. Stufe, nach vorherbestimmter) Schrittzahl, so daß jede Dr. auf einen besonderen Befehl („L. — um!“ — „R. kehrt — um!“) erfolgt. Die Dr. geschehe r. oder l., immer ist — nach der soldatischen Sitte — das Ausführungswort des Befehles bei dem Schritte des gleichnamigen (r. oder l.) Fußes zu geben, so daß der Schüler noch 1 Schritt in der einmal eingeschlagenen Richtung zu machen hat und also l. auf dem r. Fuße, r. aber auf dem l. Fuße dreht. (Vergl. auch St. II, S. 130, Übg. 5—8.) Ausgeführt werde diese Übung von einer Reihe. Auch hier werde mit den Drehungen das „Halt!“ verbunden und der vorwärtsgelenden Reihe z. B. geboten: „Linksum=

kehrt und Halten — halt!“ Nicht minder werde aber auch aus dem Stehen zum Gehen oder Laufen gewechselt und z. B. der Stirnreihe geboten: „Rechtsum und vorwärts gehen mit r. (l.) Antreten — marsch!“ oder: „Links umkehrt (auf der l. Ferse) und r. seitwärts laufen mit Übertreten — lauft!“

5. Dasselbe während des Laufens von Ort.

6. Eine $\frac{1}{8}$ -Dr. während des Gehens von Ort, also „der Schrägmarsch“ nach einer vorherbestimmten oder in das Verlieben des Lehrers gestellten Schrittzahl. Es werde z. B. der vorwärtsgelenden Flankenreihe geboten: „Nach je 8 Schritten abwechselnd halblinks und halbrechts um — marsch!“, worauf alle in strenger Richtung sich schrägvorwärts fortbewegen, bis nach 8 Schritten eine 2. Drehung (Herdrehen) die Reihe wieder zum Vorwärtsgelhen zwingt. Oder es werde nur geboten: „Halbrechts — marsch!“, worauf alle ebenfalls in strenger Richtung sich schrägvorwärts fortbewegen, bis der Befehl: „Halblinks — um!“ (soldatisch: „Gerade — aus!“) wieder zum Vorwärtsgelhen in der früheren Richtung auffordert.

Lehrbeispiele.

Weil auf dieser Stufe das Umbilden einer Reihe zur Säule von Dreier- bez. Viererreihen vorzunehmen ist, so lasse man nunmehr bei den Ordnungs- und Freiübungen die Klasse in einer einzigen Flanken- bez. Stirnreihe antreten. In den folgenden Beispielen wird dies vorausgesetzt. Die Vorbewegungen zur Aufstellung der Schüler für die alsdann folgenden Übungen sind der Kürze wegen nur in Befehlsform ausgedrückt. Da man annehmen kann, daß die Knaben auf dieser Stufe schon etwas mehr gekräftigt sind, so mag man, um mehr Zeit für das Gerätturnen zu gewinnen, die Frei- und Ordnungsübungen auf etwas kürzere Zeit, vielleicht auf 25 Minuten beschränken.

XXXXVII (a).

Aufgabe: Schwenken, Knieheben, Bein- und Armstoßen. (Vergl. S. 41, 46, 177.) Vorbewegungen: „Antreten in einer Stirnreihe — marsch!“ — „Rechts — um!“ „Reihen I. zu viereu nacheinander — reißt!“

1. Eine $\frac{1}{4}$ -Schwenkung r. in
4 Schr. a. D. in

- 1.—4. 3.
5.—8. „

- | | |
|---|-----------|
| Knieheben l., Beugen der Arme zum Stoß in | 9. Z. |
| Beinstoßen l. vorw., Vorstoßen der Arme in | 10. " |
| Knieheben l., Armbeugen in | 11. " |
| Schlußsenken l., Tiefsenken der Arme in | 12. " |
| Wie in 9.—12. Z., aber widergl. in | 13.—16. " |
| 2. Wie 1, aber l. Schwenken u. Hochstoßen der Arme. | |
| 3. Wie 1, aber Beinstoßen rückw. | |
| 4. Wie 1, aber Beinstoßen rückw. u. Hochstoßen der Arme. | |
| 5. Eine $\frac{1}{2}$ -Schwenkung r. in | 1.—8. " |
| Knieheben l., Beugen der Arme zum Stoß in | 9. " |
| Beinstoßen l. vorw., Kniebeugen des Standbeines,
Vorstoßen der Arme in | 10. " |
| Knieheben l., Strecken des Standbeines, Armbeugen in | 11. " |
| Schlußsenken l., Tiefsenken der Arme in | 12. " |
| Wie in 9.—12. Z., aber widergl. in | 13.—16. " |
| 6. Wie 5, aber l. Schwenken und Hochstoßen der Arme. | |
| 7. Wie 5, aber Beinstoßen rückw. | |
| 8. Wie 5, aber Beinstoßen rückw., Hochstoßen der Arme. | |
- Jede Übung ist 4 \times auszuführen.

XXXXVIII (b).

Aufgabe: Öffnen und Schließen der Reihen, Armheben und Auslagetritt. (Vergl. S. 42, 173, 195.) Die Aufstellung der Klasse ist wie beim vorhergehenden Beispiel.

1. Öffnen der Reihen seitw. l. zu 1 Schr. Abstand u. 2 Schr. a. D. in

Auslagetr. l. seitw., Vorheben der Arme in	1.—8. Z.
Verharren in dieser Haltung in	9. "
Schr. l., Tiefsenken der Arme in	10.—11. "
Wie in 9.—12. Z., aber widergl. in	12. "
Schließen der Reihen l. u. 2 Schr. a. D. in	13.—16. "
Auslagetr. l. vorw., Vorheben der Arme in	17.—24. "
Verharren in dieser Haltung in	25. "
Schr. l., Tiefsenken der Arme in	26.—27. "
Wie in 25.—28. Z., aber widergl. in	28. "
	29.—32. "
2. Wie 1, aber das Öffnen und Schließen seitw. r., zum Auslagetr. Hochheben der Arme vorw.
3. Wie 1, aber zum Auslagetr. Vorhochheben, u. Vortiefsenken der Arme in je 2 Z.
4. Wie 2, aber zum Auslagetr. Vorhochheben, Vorsenken, Vorhochheben u. Vortiefsenken in je einer Z.
5. Wie 1, aber mit dem Schreitbein in der 11., 15., 27. u. 31. Z. 1 \times schlagen.
6. Wie 2, aber mit dem Schreitbein in der 10. u. 11., 14. u. 15., 26. u. 27., 30. u. 31. Z. je 1 \times schlagen.

7. Wie 1, aber in 9.—11. β . wechselt der Auslagetr. l. seitw. mit solchem vor- u. wieder seitw., in 13.—15. β . dasselbe r. in 25.—27. Auslagetr. l. vorw. mit rück- u. wieder vorw., in 29.—31. β . solches r., dazu die Armbewegungen wie bei 3.
8. Wie 2, aber den Auslagetrittwechsel wie bei 7 und hierzu die Armbewegungen wie bei 4.

Jede Übung ist $2 \times$ auszuführen.

IL (a).

Aufgabe: Gehen eines Kreuzes mit halber und viertel Drehung, Ausbreiten bez. Schließen der Arme, Spreizen. (Vergl. S. 40, 188, 193.)

Vorbewegungen: „Antreten in einer Stirnreihe — marsch!“ — „Bilden von Viererreihen durch viertel Schwenkungen nacheinander — schwenkt!“ Öffnen der Reihen l. seitw. zu 2 Schr. Abstand — marsch!“ — Links — um!“

1. 3 Schr. vorw., in 4. β . r. kehrt u. Schr. r. in 1.—4. β .
3 Schr. vorw., in 4. β . r. um u. Schr. r. in 5.—8. „
Vorheben der Arme u. Vorspreizen l. in 9. „
Ausbreiten der Arme u. in der Spreizhalte das Bein
seitwärts l. bewegen in 10. „
Rückbewegung der Arme und Beine in 11. „
Tieffensen der Arme u. Schr. l. in 12. „
Wie in 9.—12. β ., aber widergl. in 13.—16. „
2. Wie 1, aber Seitheben der Arme u. Seit spreizen l. in 9. „
Schließen der Arme u. in der Spreizhalte das Bein
vorw. bewegen in 10. „
Rückbewegung der Arme und Beine in 11. „
Tieffensen der Arme und Schr. l. in 12. „
Wie in 9.—12. β ., aber widergl. in 13.—16. „
3. Wie 1, aber je $1 \times$ Hüpfen in der 10. u. 11., 14. u. 15. β .
4. Wie 2,
5. Wie 1, aber l. kehrt u. l. um, das „Ausbreiten“ u. „Schließen“ der Arme mit 1 Halbkreis n. oben (⌒) u. dem entsprechend die Beinübung.
6. Wie 2, aber l. kehrt u. l. um, das Schließen u. Ausbreiten der Arme mit 1 Halbk. n. oben u. dem entsprechend die Beinübung.
7. Wie 5, aber mit 1 Halbk. n. unten (⌒) u. Hüpfen wie bei 3.
8. Wie 6, aber mit 1 Halbk. n. unten u. Hüpfen wie bei 4.

Jede Übung ist $4 \times$ auszuführen, wodurch ein Kreuz gegangen wird.

L (b).

Aufgabe: Sprung in die Grätschstellung, abwechselndes Unterarmschlag. (Vergl. S. 46, 129.) Die Klasse ist wie bei voriger Übungsfolge aufgestellt.

1. Sprung in die Quergrätschstellung l. u. Vorheben der Arme in 1. β .
Heben des l. Unterarmes, bis die Hände die l. Schulter berührt haben, in 2. „

- Schwunghaftes Senken des l. Unterarmes, also Schlagen
 l., dazu gleichzeitiges Heben des r. Unterarmes,
 bis die Hand die r. Schulter berührt, in 3. Z.
 Schspr. l. u. Tieffenten der Arme in 4. "
 D. widergl. in 5.—8. "
2. Wie 1, aber Sprung in die Seitgrätschstellung u. Seitheben der Arme.
 3. Wie 1, aber in der 2. u. 3. Z. 1 \times Fußwippen.
 4. Wie 2, aber mit Fußwippen wie bei 3.
 5. Wie 1, aber in der 2. u. 3. Z. 1 \times Kniwippen l.
 6. Wie 2, aber mit Kniwippen wie bei 5.
 7. Wie 1, aber in der ersten Hälfte der 2. Z. Heben des l. Unterarmes, in der 2. Hälfte Schlagen l. u. hierzu gleichzeitiges Heben des r. Unterarmes, in der 3. Z. nochmals Heben l., dazu gleichzeitiges Schlagen r. — Die Achselbewegung in der 2. Z. wird dadurch erleichtert, daß man z. B. zählt: „2 und 3“ u. s. w.
 8. Wie 2, aber mit entsprechendem Unterarmschlagen seitw. wie bei 7. Jede Übung ist mindestens 4 \times auszuführen.

LI (a).

Aufgabe: Wiegegehen, Armheben (Vergl. S. 42, 197).

Vorbewegungen: „In einer Stirnreihe antreten — marsch!“ — „Zu 4 vorreihen nacheinander — reiß!“ — „Öffnen der Reihen vorwärts zu 2 Schritten Abstand — marsch!“

1. Wiegegehen l. seitw. in 1.—3. Z.
 D. r. in 4.—6. "
2. Wie 1, aber in 2. u. 5. Z. Vorheben der Arme, in 3. u. 6. Z. Tieffenten derselben.
3. Wie 2, aber Seitheben.
4. Wie 2, aber Vorhochheben.
5. Wie 2, aber Seithochheben.
6. Wie 1, aber vorw. l., r. abwechselnd je 3 \times , alsdann rückw. l., r. ebenfalls je 3 \times .
7. Wie 6, aber Vorheben der Arme, entsprechend wie bei 2.
8. Wie 6, aber Seitheben, entsprechend wie bei 2.
9. Wie 6, aber Vorhochheben.
10. Wie 6, aber Seithochheben.

Die Übungen 1—5 sind mindestens 6 \times auszuführen.

LII (b).

Aufgabe: Gehen mit Walzerschritten, Knien mit einem Beine, Armstoßen (Vergl. S. 46, 127, 196). Aufstellung der Klasse wie bei vorigem Beispiel.

1. 1 Walzerschr. l. in 1.—3. Z.
 1 Walzerschr. r. in 4.—6. "

- | | |
|--|-------|
| Eine $\frac{1}{4}$ =Dr. l. u. Vortr. l. in | 7. 3. |
| Knieen r. in | 8. " |
| Beinstrecken u. Schr. l. in | 9. " |
| Vortr. r. in | 10. " |
| Knieen r. (Abb. 98) in | 11. " |
| Beinstrecken u. Schr. r. in | 12. " |
2. Wie 1, aber r. Anschreiten u. eine $\frac{1}{4}$ =Dr. r.
 3. Wie 1, aber zum Knieen Vorstoßen der Arme, in der nächsten 3. Armbeugen.
 4. Wie 3, aber r.
 5. Wie 3, aber Seitstoßen.
 6. Wie 5, aber r.
 7. Wie 3, aber Hochstoßen.
 8. Wie 7, aber r.
 9. Wie 3, aber l. Vor-, r. Seitstoßen.
 10. Wie 9, aber r. u. r. Hoch-, l. Tiefstoßen.
 11. Wie 3, aber l. schräg Vorhoch-, r. schräg Tiefrückstoßen.
 12. Wie 11, aber r. u. r. schräg Seithoch-, l. schräg Seittiefstoßen.

Jede Übung ist $4 \times$ auszuführen. Die Drehung bewirkt, daß ein Viereck zurückgelegt wird.

LIII (a).

Aufgabe: Schritzwirbeln, Bogenspreizen, Beinschwingen, Armheben (Vergl. S. 40, 42, 195, 203).

Vorbewegungen: „In einer Stirnreihe antreten — marsch!“ — „Rechts — um!“ „Bilden von Viererreihen nacheinander durch eine $\frac{1}{4}$ =Windung (Winkelzug) r. — marsch!“ — „Links um!“ — „Öffnen der Reihen seitw. l. zu 2 Schr. Abstand — marsch!“ — „Links — um!“

1. Schritzwirbeln l. mit Schr. r. in 1.—4. 3.
Bogenspreizen l. vorw. in 5. "
Verharren in dieser Haltung in 6. u. 7. "
Rückbewegung u. Schr. l. in 8. "
Wie in 1.—8. 3., aber widergl. in 9.—16. "
 2. Wie 1, aber Bogenspreizen seitw.
 3. Wie 1, aber Vorheben der Arme in 5., Tieffenten derselben in 8. 3.
 4. Wie 2, aber Seitheben der Arme in 5., Tieffenten derselben in 8. "
 5. Wie 3, aber Beinschwingen l. rück- u. vorw in 6. u. 7. 3., Vorhochheben der Arme.
 6. Wie 5, aber das Beinschwingen n. i. (hinter das Standbein) u. a., Seithochheben der Arme.
 7. Wie 5, aber zum Beinschwingen $1 \times$ Kniewippen, Vorheben der Arme in 5., Unterarmheben (S. 46) bis zum Berühren der Schultern in 6., Unterarmsfenten in 7., Tieffenten der Arme in 8. 3.
 8. Wie 7, aber das Beinschwingen wie bei 6, Seitheben der Arme.
- Jede Übung ist mindestens $4 \times$ auszuführen.

LIV (b).

Aufgabe: Armkreisen, tiefes Kniebeugen, Knieen u. Arm= heben bez. Armsenken (Vergl. S. 38, 42, 44, 196). — Die Aufstellung der Klasse wie vorher.

1. Aus der Senkhalte Armkreisen rückw. (also nach vorn, oben u. weiter) in 1.—4. 3.
Vorheben der Arme, tiefes Kniebeugen in 5. "
Verharren in dieser Haltung in 6. u. 7. "
Tiefsenken der Arme u. Kniestrecken in 8. "
 2. Wie 1, aber Armkreisen vorw. u. Seitheben.
 3. Wie 1, aber Armkreisen l. rückw., r. vorw., in 6. 3. Knieen l., in 7. 3. Rückbewegung.
 4. Wie 3, aber widergleich.
 5. Aus der Hochhebbhalte Armkreisen vorw. in 1.—4. "
Vorsenken der Arme, tiefes Kniebeugen in 5. "
Hochheben der Arme, Knieen mit beiden Beinen in 6. "
Vorsenken der Arme, Erheben in den Hochstand in 7. "
Tiefsenken der Arme u. Kniestrecken in 8. "
 6. Wie 5, aber Armkreisen rückw. u. entsprechendes Seitfenken der Arme.
 7. Wie 5, aber Armkreisen l. vorw., r. rückw. u. dem entsprechend das Senken u. Heben der Arme.
 8. Wie 7, aber widergleich.
- Jede Übung ist mindestens 4 × auszuführen.

Aufmarsch,

aus Windungen (Um=, Durch=, Gegen= und Winkelzügen, Gehen von Achten und Schleifen) bestehend, zu einem Reihenkörpergefüge von Doppelpaaren.

Die auf der Linie a b (Abb. 101) in Flanke aufgestellte Klasse marschirt im Umzuge nach f, zieht von hier durch die Mitte nach e. Es folgt nun widergleicher Umzug, der Erste, Dritte u. s. w. ziehen nach d—f, der Zweite, Vierte u. s. w. nach a—f, von hier ab Durchzug zu Paaren bis in die Mitte n. Alsdann hat das Gehen eines Kreises, wobei nacheinander die Punkte i e k und n berührt werden, zu geschehen, ferner das Gehen eines zweiten Kreises, nacheinander die Punkte l f m und n berührend. — Die Klasse hat also zu Paaren eine Acht (S. 191) zu gehen. — Nunmehr folgt ein weiteres Gehen einer Acht, wobei die Ersten der Paare zunächst r. (also im Bogen nach r. und weiter ziehend), die Zweiten l. im Kreise gehen. Beim Kreuzen in der Mitte n haben die Ersten den Vortritt. Beim zweiten Zusammentreffen der einzelnen der Paare bei n erfolgt Durchzug zu Paaren nach e, hier aber eine $\frac{1}{2}$ Windung (Gegenzug) n. a. widergleich in den Paaren, das 1. 3. u. s. w. Paar r.,

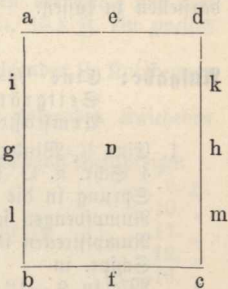


Abb. 101.

das 2, 4 u. s. w. I. bis n. Erstere heißen von jetzt ab kurz die ersten, letztere die zweiten Paare. Nun folgt eine $\frac{1}{4}$ -Windung (Winkelzug) das 1. Paar I. bis h, das 2. r. bis g; alsdann ziehen die Ersten der ersten Paare im Umzuge nach e, die Zweiten nach d, die Ersten der zweiten Paare nach a, die zweiten nach b. An diesen Punkten angekommen, biegen alle Führer nach der Mitte zu ein und gehen eine Schleife (S. 191), dabei hinter dem Sechsten kreuzend. Sobald die einander Entgegenkommenden sich bei f bez. e treffen, folgt Durchzug zu Paaren bis zur Mitte n, wo sich die beiden Säulen zu treffen haben. Nunmehr findet eine $\frac{1}{4}$ -Dr. n. a. statt, wodurch die Zusammengehörigen der Paare wieder sich vereinigen. Die ersten Paare ziehen nach h und von da nach e, die zweiten nach g und weiter bis b, an genannten Punkten eine $\frac{1}{8}$ -Windung ausführend, (im Schräggzug) weiter, erstere nach a, letztere nach d. Bei diesem Ziehen findet bei n ein Kreuzen der Paare statt, wobei die ersten den Vortritt haben. Von a und d ziehen die Paare nach e, schwenken hier ein zur Linie von Doppelpaaren und marschiren durch die Mitte, das erste bis f, zwischen den übrigen ist ein Zwischenraum von 4 Schr. zu lassen. Haben alle ihren Platz erreicht, wird noch befohlen: „L. — um!“ wodurch die Aufstellung zu den folgenden Freiübungen gewonnen ist. Es wird jedoch bei den folgenden Übungen die Entstehung der Doppelpaare außer Beachtung gesetzt, vielmehr wird die Aufstellung der Schüler als Flankensäule von Viererreihen behandelt. — Ist durch gelegentliche Wiederholung dieser Aufmarsch den Knaben geläufig geworden, so können einzelne Teile desselben, etwa das Gehen der Achten oder der Schleife, gelaufen werden, wenn man nicht vorzieht, ihn ganz mit Lauffchritten darstellen zu lassen.

LV (a).

Aufgabe: Eine $\frac{1}{4}$ -Windung (Winkelzug), Sprung in die Seitgrätschstellung, Rumpfbeugen seitw. und Armstoßen. (Vergl. S. 42, 46, 120, 175).

- | | |
|---|-----------|
| 1. Eine $\frac{1}{4}$ -Windung (Winkelzug) I. in | 1.—4. Z. |
| 4 Schr. a. D. in | 5.—8. " |
| Sprung in die Seitgrätschst. in | 9. " |
| Rumpfbeugen seitw. I. in | 10. " |
| Rumpfstrecken in | 11. " |
| Schpr. in | 12. " |
| Wie in 9.—12. Z. aber Rumpfbeugen r. in | 13.—16. " |
| 2. Wie 1, aber die Windung (Winkelzug) r. | |
| 3. Wie 1, aber zum Grätschspr. Armbeugen zum Stoß, zum Rumpfbeugen Schrägstößen (Abb. 25), zum Rumpfstrecken Armbeugen, zum Schpr. Tiefstrecken der Arme. | |
| 4. Wie 3, aber die Windung (Winkelzug) r. | |
| 5. Wie 3, aber zum Rumpfbeugen I. in 10. Z. r. Hoch= u. I. Tiefstoßen. | |
| 6. Wie 5, aber die Windung (Winkelzug) r. | |

7. Wie 3, aber zum Rumpfbeugen l. in 10. Z. Seit spreizen r., beim Rumpfstrecken in 11. Z. zurück in die Grätschstellung.
 8. Wie 7, aber die Windung (Winkelzug) r.

Jede Übung ist $4 \times$ auszuführen, wodurch die erste Aufstellung wieder erzielt wird.

LVI (b).

Aufgabe: Vor- und Hinterreihen mit Kreisen, Armheben, Knieheben und Beinstoßen seitwärts. (Vergl. S. 41, 42, 181.)

- | | |
|--|-----------|
| 1. Vorreihen mit l. Kreisen (Abb. 85) in | 1.—8. Z. |
| Knieheben l. u. Armheben seitw. in | 9. " |
| Beinstoßen l. seitw. in | 10. " |
| Verharren in dieser Haltung in | 11. " |
| Schr. l. u. Tiefsenken der Arme in | 12. " |
| Wie in 9.—12. Z., aber widergl., in | 13.—16. " |
| D. in entsprechender Weise noch einmal in 16 Z., wodurch das frühere Reihenverhältnis wieder herbeigeführt wird. Die Reihen sind jedoch nahezu um ihre doppelte Tiefe vorgerückt. Um sie auf ihren ersten Platz wieder zurückzubringen, ist daher die Übung nochmals $2 \times$ auszuführen, nachdem vorher alle „Rechts kehrt“ gemacht haben, oder man läßt, wie im vorliegenden Lehrbeispiele beabsichtigt ist, statt des Vorreihens „Hinterreihen mit l. Kreisen“ eintreten. Die ganze Ausführung beansprucht in beiden Fällen je 64 Z. | |
| 2. Wie 1, aber zum Knieheben Seithochheben der Arme und dem Beinstoßen hat sich in der folgenden (11., 15.) Z. ein zweites Knieheben anzuschließen. | |
| 3. Wie 1, aber zum Beinstoßen u. in der folgenden Z. Kniebeugen des Standbeines. | |
| 4. Wie 2, aber zum Beinstoßen und dem folgenden Knieheben $1 \times$ Kniewippen mit dem Standbein. | |
| 5. Wie 1, aber das Reihen mit r. Kreisen, alsdann Seit spreizen l. u. Armheben seitw. in | 9. Z. |
| Knieheben l. u. Hochheben der Arme in | 10. " |
| Beinstoßen l. seitw. u. Seit senken der Arme in | 11. " |
| Schr. l. u. Tiefsenken der Arme in | 12. " |
| Wie in 9.—12. Z., aber widergl., in | 13.—16. " |
| 6. Wie 5, aber Kniewippen mit dem Standbein je $1 \times$ in 9. u. 10., 11. u. 12., 13. u. 14., 15. u. 16. Z. | |
| 7. Wie 5, aber Hüpfen mit dem Standbein in 9., 11., 13., 15. Z. | |
| 8. Wie 7, aber je $1 \times$ Hüpfen mit dem Standbein, also r. in 9., 10., 11., l. in 13., 14., 15. Z. | |

LVII (a).

Aufgabe: Staffeln der Reihen, Gieb und Schreiten in Schrittstellungen. Die Klasse ist in einer Stirnlinie von Viererreihen aufgestellt. (Vergl. S. 120, 174, 194.)

1. Staffeln der Reihen l. zu je 1 Schr. Abstand (Abb. 79) in 1.—4. Z.

- | | | |
|---|--|-----------|
| 2 | × Fußwippen in | 5.—8. Z. |
| | Seittr. l. in | 9. " |
| | Armbeugen l. zum Hieb (l. Hand über der r. Schulter) in | 10. " |
| | Hieb l. schräg abwärts in | 11. " |
| | Schr. l. u. l. Hand zurück in die Senkhalte in | 12. " |
| | Wie in 9.—12. Z., aber widergl. in | 13.—16. " |
| | Einreihen zur Linie durch entsprechendes Rückwärtsgehen in | 17.—20. " |
| | 4 Schr. a. D. in | 21.—24. " |
2. Wie 1, aber Vortritt.
 3. Wie 1, aber das Staffeln r., je 1 × Kniewippen mit dem Standbein in 10. u. 11., 14. u. 15. Z.
 4. Wie 3, aber Vortritt.
 5. Wie 1, aber das Staffeln l. rückw., das Einreihen natürlich durch Vorwärtsgehen, in der 5.—8. Z. 2 × Kniewippen, je 1 × Kniewippen mit dem Schreitbein in der 10. u. 11., 14. u. 15. Z.
 6. Wie 5, aber Vortr.
 7. Wie 5, aber das Staffeln r. rückw., beim Ausholen zum Hieb Kniebeugen des Standbeines, beim Hieb Kniebeugen des Schreitbeines, also Kniebeugewechsel.
 8. Wie 7, aber Vortr.
- Jede Übung ist mindestens 4 × auszuführen.

LVIII (b).

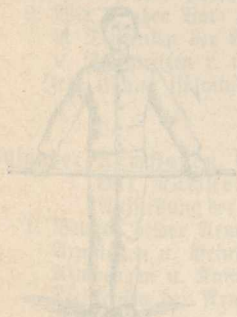
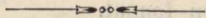
Aufgabe: Umbildung der Säule zur Linie und umgekehrt durch Reihungen mit Kreisen, Springen mit Fuß- und Kniewippen in 4 Zeiten. (Vergl. S. 57, 182). Die Aufstellung der Schüler ist wie zuvor.

1. Reihen vor den Vierten mit r. Kreisen (Abb. 87 c) in 1.—12. Z.

1 × Springen mit Fuß- u. Kniewippen in	13.—16. "
Reihen l. neben den Vierten mit r. Kreisen in	17.—28. "
1 × Springen wie in 13.—16. Z. in	29.—32. "
Reihen hinter den Vierten mit r. Kreisen	33.—44. "
1 × Springen wie in 13.—16. Z. in	45.—48. "
Reihen r. neben den Vierten mit r. Kreisen in	49.—60. "
1 × Springen wie in 13.—16. Z. in	61.—64. "
2. Wie 1, aber mit l. Kreisen, zunächst erfolgt Hinterreihen, sodann Nebenreihen l., alsdann Vorreihen u. endlich Nebenreihen r., zum Fußwippen beim Springen Hochstoßen.
3. Wie 1, aber das Reihen mit r. Kreisen stets um den Ersten, erst kommt Hinterreihen, sodann Nebenreihen r., weiter Vorreihen u. schließlich Nebenreihen l., zum Fußwippen Vorstoßen.
4. Wie 3, aber mit l. Kreisen, erst kommt Vorreihen, dann Nebenreihen r., weiter Hinterreihen und endlich Nebenreihen l., zum Fußwippen Tiefstoßen.
5. Vorbewegung: „Rechts — um!“, wodurch die Stirnlinie zur

Flankenlinie wird. Aus letzterer ebenfalls in entsprechender Weise diese Reihungen. Zunächst mit r. Kreisen um den Vierten. Zuerst kommt Nebenreihen l., sodann Hinterreihen, weiterhin Nebenreihen r. und endlich Vorreihen. Jeder Umbildung folgt ebenfalls ein Springen mit Fuß- und Kniewippen u. hierbei zum Fußwippen und zum Aufspringen je ein Hochstoßen.

6. Wie 5, aber mit l. Kreisen, daher erst Nebenreihen r., weiter Hinterreihen, ferner Nebenreihen l. u. endlich Vorreihen. Zum Springen Vorstoßen.
7. Wie 5, aber das Reihen mit r. Kreisen um den Ersten, also folgt erst Nebenreihen r., weiter Vorreihen, alsdann Nebenreihen l. u. schließlich Hinterreihen. Zum Springen Tiefstoßen.
8. Wie 7, aber mit l. Kreisen, also folgt hintereinander: Nebenreihen l., Vorreihen, Nebenreihen r. u. Hinterreihen. Beim Springen zum Niedersprunge eine $\frac{1}{4}$ -Dr. l., in der folgenden Zeit nochmals Aufhüpfen u. Zurückdrehen.



Stabübungen.

1. Freiübungen im Stehen bei Hoch- oder Vorhebbhalte der Arme, als z. B. Vor- und Seitpreizen, Kumpfdrehen, Kniewippen zc.

2. Die Stabübungen unter 2—8 der vorigen Stufe nach Auswahl hier mit Gehen an und von Ort.

3. Kreuzen der gestreckten, vor- oder hochgehobenen Arme bei enger oder weiter Fassung des Stabes. Es werden die gestreckten Arme z. B. vorgehoben und darnach gekreuzt, so daß entweder der r. Arm über den l. oder der l. über den r. zu liegen kommt.

4. Erfassen des Stabes in der Mitte mit einer Hand und Drehen des seit-, vor- oder hochgehobenen Armes.

5. Heben des einen und Beugen des andern Armes, dabei mit der einen Hand vorn oder hinten an der gleichnamigen oder entgegengesetzten Schulter.

6. Überheben des Stabes über den Kopf mit einem Arme, während der andere in der Tieffenthalte verbleibt (Abb. 102), a aus der Tieffenthalte in die schräge Haltung rückl., b in die Tieffenthalte rücklings. Im ersten Falle befindet sich der Stab schräg hinter dem Rücken, im zweiten wagerecht tief.

7. Überheben des Stabes über den Kopf mit beiden Armen, a in den Nacken, b in die Tieffenthalte rücklings. (Abb. 66.) Übung 6 und 7 werden auf dieser Stufe nur bei Ristgriff ausgeführt.

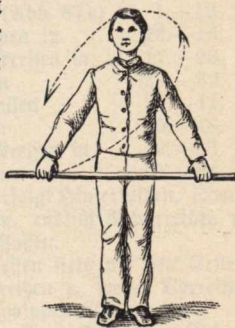


Abb. 102.

8. **Unterwinden.** Hierbei wird der Stab auf den Boden gestellt und das obere Ende festgehalten, durch den so entstandenen Winkel ist der Körper unter den Armen hinweg zu drehen, bis er sich wieder strecken kann. Auf dieser Stufe wird nur das Unterwinden vorwärts geübt, wobei nur eine Hand den Stab hält.

Lehrbeispiel LIX (a).

Aufgabe: Armheben und Spreizen im Wechsel mit Gehen von Ort. (Vergl. S. 40 u. 42.) Die Klasse bewegt sich in einer geöffneten Flankenreihe im Umzuge. Der Stab ist rüstgriffs gefaßt.

- | | |
|---|---------------|
| 1. Vorheben beider Arme u. Vorspreizen l. in
Tiefssenken der Arme u. Schr. in | 1. 3.
2. " |
| Vorheben beider Arme und Vorspreizen r. in
Tiefssenken der Arme u. Schr. in | 3. "
4. " |
| 4 Schr. v. D. | |
| 2. Wie 1, aber Seitspreizen. | |
| 3. Wie 1, aber Hochheben beider Arme u. Rückspreizen. | |
| 4. Vorheben beider Arme u. Vorspreizen l. in
Verharren in dieser Haltung, mit dem Standbein | 1. " |
| 1 \times Fußwippen in | 2. u. 3. " |
| Tiefssenken der Arme u. Schr. in | 4. " |
| D. widergl. in | 5.—8. " |
| 8 Schr. v. D., den 1. u. 5. Hüpfen, in | 9.—16 " |
| 5. Wie 4, aber Hochheben beider Arme und Seitspreizen. | |
| 6. Wie 5, aber Rückspreizen. | |
| 7. Wie 4, aber das Spreizen beginnt r. und desgl. auch das Gehen,
daher ist auch r. zu hüpfen, statt Fußwippen ist Kniewippen zu üben. | |
| 8. Wie 7, aber Hochheben der Arme u. Seitspreizen. | |
| 9. Wie 7, aber Vor- u. Hochheben der Arme in 1. u. 2. 3., Vor-
u. Tiefssenken der Arme in 3. u. 4. 3., desgl. auch in 5.—8. 3.
u. Rückspreizen r. u. l. | |
- Jede Übung ist mindestens 4 \times auszuführen.

LX (b).

Aufgabe: Armstoßen, Knieheben und Beinstoßen im Wechsel mit Nachstellang. (Vergl. S. 41, 46 u. 50) Die Aufstellung der Klasse und die Haltung des Stabes wie vorher.

- | | |
|---|---------|
| 1. Beugen beider Arme zum Stoß u. Knieheben l. in | 1. 3. |
| Armstoßen u. Beinstoßen l. vorw. in | 2. " |
| Armbeugen u. Knieheben l. in | 3. " |
| Tiefstrecken der Arme u. Schr. l. in | 4. " |
| D. widergl. in | 5.—8. " |
| 4 Nachstellang. mit l. Anschreiten in | 9—16. " |
| 2. Wie 1, aber Hochstoßen der Arme, das Knieheben r. beginnen,
desgleichen auch das Anschreiten. | |

3. Wie 1, aber Beinstoßen seitw. u. beim Nachstellen r. stampfen.
 4. Wie 3, aber Hochstoßen der Arme, das Knieheben r. beginnen, desgleichen auch das Anschreiten u. beim Nachstellen l. stampfen.
 5. Wie 1, aber Beinstoßen rückw. u. beim Anschreiten Kniebeugen l.
 6. Wie 5, aber Hochstoßen der Arme, das Knieheben u. das Anschreiten r. beginnen.
 7. Vorheben beider Arme u. Vorspreizen l. in 1. 3.
 Armbeugen zum Stoß und Knieheben l. in 2. "
 Armstoßen u. Beinstoßen l. vorw. in 3. "
 Tieffsenken der Arme u. Schtr. l. in 4. "
 D. widergl. in 5.—8. "
 4 Nachstellschr. mit Anschreiten u. Kniebeugen l. u.
 Stampfen r. in 9.—16. "
 8. Wie 7, aber Hochheben u. Hochstoßen der Arme, Seit spreizen u. Seitstoßen der Beine, das Spreizen u. das Anschreiten mit Kniebeugen r. beginnen, l. Stampfen.
 9. Wie 7, aber Hochheben u. Hochstoßen der Arme, Rück spreizen u. Rückstoßen der Beine, bei den Nachstellschritten abwechselnd l. u. r. anschreiten.
- Jede Übung ist mindestens 4 × auszuführen.

LXI (a).

Aufgabe: Heben des einen und Beugen des anderen Armes. Schreiten in Schrittstellungen. (Vergl. S. 36 u. 120.) Die Klasse ist in Säule in zu 2 Schritt geöffneten Flankenpaaren aufgestellt. Der Stab ist an beiden Enden ristgriffs gefaßt.

1. Seitheben des l. Armes u. Armbeugen r., r. H. vorn
 an r. Schulter in 1. 3.
 Verharren in dieser Haltung in 2. u. 3. "
 Tieffsenken in 4. "
 D. widergl. in 5.—8. "
2. D., aber Vorheben.
3. D., aber Hochheben.
4. Wie 1, aber die Hand des gebeugten Armes legt sich vorn an die entgegengesetzte Schulter, in 1. 3. Seittr. l., in 4. 3. Schtr. l., in 5. 3. Seittr. r., in 8. 3. Schtr. r.
5. Wie 4, aber Vorheben, wobei sich die Hand des gebeugten Armes unter die entgegengesetzte Schulter legt u. Vortritt.
6. Wie 4, aber Hochheben, wobei sich die Hand des gebeugten Armes auf die entgegengesetzte Schulter legt u. Rücktritt.
7. Wie 1, aber die Hand des gebeugten Armes legt sich in den Nacken, in 1. 3. Seittr. r., in 4. 3. Schtr. r., in 5. 3. Seittr. l., in 8. 3. Schtr. l.
8. Wie 7, aber Vorheben u. Vortr.
9. Wie 7, aber Hochheben u. Rücktr.

Jede Übung ist zum mindesten 4 × auszuführen.

LXII (b).

Aufgabe: Unterwinden und Kniebeugen (Vergl. S. 38 u. 217). Die Aufstellung der Klasse ist wie zuvor. Der Stab wird senkrecht vor dem Leibe auf den Boden gestellt und beim Unterwinden am oberen Ende mit einer, beim Kniebeugen mit beiden Händen gehalten.

1. Rumpfbeugen u. Rumpfdrehen so weit, daß die Knaben unter dem wagerecht ausgestreckten den Stab haltenden l. Arm hinwegsehen können. In dieser Haltung einige Zeit verharren und alsdann zurückdrehen. Hierauf dies r.
2. Wie 1, aber das Drehen unter dem l. Arm hinweg. Dieses Unterwinden erheischt ein tiefes Rumpfbeugen rückw., anfangs werden hierbei die Knaben auch das Kniebeugen mit zu Hilfe nehmen, was aber allmählich bei fortschreitender Erlernung der Übung immer mehr und mehr verschwinden muß.
3. Das Unterwinden unter dem l. Arm hinweg in 1.—4. Z.
Tiefes Kniebeugen in 5. u. 6. "
Strecken der Kniee in 7. u. 8. "
4. D. widergl.
5. Wie 3, aber 2 \times tiefes Kniebeugen u. Kniestrecken, also 2 \times Kniewippen.
6. D. widergl.
7. Das Unterwinden unter dem l., hierauf unter dem r. Arm hinweg in je 4 Z. in 1.—8. "
Tiefes Kniebeugen in 9. "
Verharren in derselben in 10. u. 11. "
Kniestrecken in 12. "
Dieses Kniebeugen noch 1 \times in 13.—16. "
Die Übungen sind mindestens 4 \times auszuführen.

LXIII (a).

Aufgabe: Kreuzen der Arme, Gehen an und von Ort. Der Stab ist ristgriffs in Leibesbreite gefaßt. Die Klasse ist in Säule in zu 2 Schritt geöffneten Flankenpaaren aufgestellt.

1. Vorheben beider Arme u. eine $\frac{1}{4}$ -Dr. l. in 1. Z.
Kreuzen der Arme, l. oben in 2. "
Rückbewegung in 3. "
Tiefenken der Arme in 4. "
Hierzu 4 Schr. a. D. mit l. anschreiten.
4 Schr. v. D. vorw. in 5.—8. "
2. D. widergl.
3. Wie 1, aber Hochheben der Arme, l. Arm zunächst hinten, statt des Gehens v. D. Dreitritt l. u. r. (Vergl. S. 48.)
4. D. widergl.
5. Wie 1, aber je einmal Kreuzen in 2. u. 3. Z. u. statt der Taktshr. v. D. Schottischgehen vorw.

6. D. widergl.
 7. Vorheben u. zugleich Kreuzen der Arme, l. oben u.
 eine $\frac{1}{4}$ -Dr. l. in 1. 3.
 Kreuzen der Arme, r. oben in 2. "
 Kreuzen der Arme, l. oben in 3. "
 Rückbewegung u. Tieffenten der Arme in 4. "
 Hierzu 4 Schr. a. D. mit l. anschreiten.
 Schottischgehen vorw. in 5.—8. "

8. D. widergl.

Jede Übung ist 4 \times auszuführen, und es wird daher beim Gehen ein Viereck l. bez. r. zurückgelegt.

LXIV (b).

Aufgabe: Überheben des Stabes über den Kopf. Der Stab ist an beiden Enden ristgriffs gefaßt. (Vergl. Abb. 66, 102.)

1. Überheben des Stabes l. in die schräge Haltung rückl. in 1. u. 2. 3.
 Rückbewegung in die Tieffenthalte vorl. in 3. u. 4. "
 D. r. in 5.—8. "
2. Überheben l. in die schräge Haltung rückl. in 1. "
 Verharren hierin 2. u. 3. "
 Rückbewegung in die Tieffenthalte vorl. in 4. "
 D. r. in 5.—8. "
3. Überheben l. in die schräge Haltung rückl. in 1. "
 Rückbewegung in die Tieffenthalte vorl. in 2. "
 D. r. in 3. u. 4. "
4. Überheben l. in die Tieffenthalte rückl. in 1.—4. "
 Überheben l. " " " vorl. in 5.—8. "
5. Wie 4, aber r.
6. Überheben l. in die Tieffenthalte rückl. in 1.—4. "
 r. " " " vorl. in 5.—8. "
7. Wie 6, aber widergl.
8. Überheben mit beiden Armen in die Tieffenthalte rückl. in 1.—4. "
 " " " " " " " vorl. in 5.—8. "

Jede Übung ist mindestens 4 \times auszuführen.



Von den **Hantelübungen** gilt auch für diese Stufe in entsprechender Weise, was auf S. 149 über dieselben bemerkt wurde.



Gerätübungen.

Als Beispiel einer Gerätefolge für diese Stufe möge folgende Aufstellung dienen: 1. Bock, 2. Leiter*), 3. Barren, 4. Freispringen (hoch oder weit)**), 5. Klettern, 6. Bock, 7. Schwebebaum, 8. Leiter*), 9. Freispringen (hoch oder weit)**), 10. Reck, 11. Klettern.

Über die Benutzung des Rundlaufs gilt das, was bei der Gerätefolge der II. Stufe gesagt wurde.

1. Übungen im Freispringen.

1. Sprung mit geschlossenen Beinen

- a) vorwärts aus der gewöhnlichen oder aus der Vorschritt- oder der Seitgrätschstellung ohne und mit einem Vorhupse an oder von Ort, ohne und mit einer $\frac{1}{4}$ - oder einer $\frac{1}{2}$ -Drehung
 - aa) als Hochsprung bis über Kniehöhe,
 - bb) als Weitsprung bis über eine Leibeslänge.
- b) seitwärts } in die Höhe oder Weite (ohne Maß-
- c) rückwärts } bestimmung) ohne und mit Dr.

2. Anlauffsprünge, bei welchen also mit dem einen Beine auf-, auf beide geschlossene Beine aber niedergesprungen wird. Sie haben ihre Vorbereitung schon durch das Springen aus einer Vorschrittstellung gefunden und ist ihnen von nun an besondere Sorgfalt zuzuwenden, auf das Erreichen einer gewissen Höhe und Weite aber auf dieser Stufe nur aus-

*) Ist die wagerechte Leiter 2 mal hintereinander benutzt worden, dann wird schräge Leiter genommen. **) Im Sommer tritt von Zeit zu Zeit an diese Stelle Sturmspringen.

nahmsweise — vielleicht dann und wann zur größeren Anregung — Wert zu legen. Hauptsache bleibt vielmehr die Gewöhnung an die dabei zu beobachtenden Sprungregeln.

- a) Vorstellen l. und Aufsprung l. in der 1., Niedersprung auf die Zehen der geschlossenen sich beugenden Beine in der 2., Grundstellung und Senken der vorgehobenen Arme, also Einnahme der gewöhnlichen Stellung (absichtlich in einer besonderen, nämlich) in der 3. Taktzeit. Während der letzten beiden Taktzeiten tritt der nächste (später jedoch treten mehrere zugleich) heran und so bald dieser bei „Eins!“ vorschreitet und aufspringt, verläßt jener schnell die Niedersprungsstelle, um sich dem letzten der Reihe anzuschließen, so daß mit der Zeit — anfangs sind freilich Unterbrechungen öfters nötig — vom Sprunge des ersten bis zu dem des letzten genau der $\frac{3}{4}$ -Takt eingehalten werden kann.
- b) Dasselbe mit Vorstellen und Aufsprung r.
- c) 2 Schritte Angehen: l. (r.) antreten und r. (l.) aufspringen. Mit dem 2. Schritte ist zugleich der Aufsprung verbunden. (4 Taktzeiten.)
- d) 3 Schritte Angehen: l. (r.) antreten und l. (r.) aufspringen. (5 Taktzeiten.)
- e) 2 Schritte Anlaufen: l. (r.) antreten und r. (l.) aufspringen. (3 Taktzeiten.)
- f) 3 Schritte Anlaufen: l. (r.) antreten und l. (r.) aufspringen (3 Taktzeiten), wobei die 3 Anlaufschritte in der 1. Taktzeit gemacht werden.
- g) Beliebige viel Anlaufschritte, beliebige Aufspringen und Sprung über die Schnur in geringe Höhe.
- h) Dasselbe, aber ohne Gebrauch der Schnur in geringe Weite. — Gleich hier sei bemerkt, daß zumal bei dem Hochsprunge der Anlauf nicht aus großer Ferne geschehen darf, weil in solchem Falle die Kraft für den Sprung selbst verloren gehen würde.
- i) a—f mit $\frac{1}{4}$ - und $\frac{1}{2}$ -Drehungen und zwar
 - aa) l. aufspringen und l. drehen.
 - bb) r. aufspringen und r. drehen.
 - cc) l. aufspringen und r. drehen.
 - dd) r. aufspringen und l. drehen.

Alle diese Sprünge sind namentlich im Freien zur Abwechslung auch ohne Sprungbrett vorzunehmen. Beim Weitspringen wird dann die Absprungsstelle durch eine auf dem Boden gezogene Linie angedeutet. In der Halle wird nur zu bald die Diele auf der Stelle, auf welcher oft hintereinander abgesprungen wird, glatt, weshalb hier das Freispringen ohne Brett mit Vorsicht zu betreiben ist.

2. Übungen im Sturmspringen.

1. Springen

- a) mit geschlossenen Beinen auf das Brett oder
- b) mit Aufsprung z. B. l. vor dem Brette und mit Niedersprung r., auch mit Niedersprung beider Beine, in möglichster Höhe auf das Brett, was ohne, auch
- c) mit $\frac{1}{4}$ - und $\frac{1}{2}$ -Drehungen, namentlich bei dem Niedersprunge auf nur ein Bein mit Bogenspreizen des anderen geschehen kann.

2. Tiefspringen

- a) vorwärts (vergl. Stufe II, S. 153) von der Höhe des anfänglich 0,75 m bis allmählich auf etwa $1\frac{1}{2}$ m vom Boden hochgestellten Brettes, welche mit Laufschrritten bei Links- oder Rechtsanlaufen erreicht worden ist, hinter das Brett. Während des Fluges kann hinzukommen
 - aa) Seitheben der Arme,
 - bb) Kreisen der Arme,
 - cc) Handklappen über dem Kopfe,
 - dd) eine $\frac{1}{4}$ - und eine $\frac{1}{2}$ -Drehung.
- b) schrägvorwärts hinter das Brett. Dieser Sprung, mehr noch der Vorwärtssprung geschehe
 - aa) in die Weite,
 - bb) in die Höhe, z. B. über eine hinter dem Brette befindliche Springschnur.
- c) seitwärts hinter (also nach einer $\frac{1}{4}$ -Dr. auf der Höhe) oder neben das Brett.

Man gewöhne auch die Schüler an eine bestimmte Anzahl von Schritten auf dem Brette, um zum Sprunge zu

gelangen. Man beginne z. B. mit 3 Schritten, wobei der dritte gleichzeitig der Sprungschritt ist, dann stelle man Versuche mit 2 Schritten an und schließlich werden mutige Knaben schon mit einem Schritt, der zugleich Sprungschritt ist, den Niedersprung jenseit wagen. Das Abspringen mit einem bestimmten Beine fordere man hierbei nicht, sondern man lasse den Zufall walten. Bei diesen Sprüngen haben jederzeit an der Höhe des Brettes zu beiden Seiten 2 Schüler hilfsbereit zu stehen.

3. Übungen am Schwebebaum.

1. Schwebegehen

a) vorwärts

aa) mit z. B. Beugen und Strecken, Stoßen, Vor- und Rückschwingen, Ausbreiten der vorgehobenen Arme, Armkreisen zc.

bb) mit mäßigem Kniewippen; das standfreie Bein ist während des Kniebeugens seit- oder vorgestreckt.

b) seitwärts mit Übertreten bei Seithehalte der Arme oder, wenn von mehreren zugleich ausgeführt, bei Fassung der seitgehobenen Hände.

c) rückwärts mit Fersenheben.

Sollen diese Übungen auf dem schrägen Schwebebaume ausgeführt werden, so erfolge die Schrägstellung desselben dadurch, daß das Stammende auf dem Tragriegel zwischen dem einen Ständerpaare, das Koppende aber auf dem Boden ruht.

2. Hüpfen an Ort im Quer- oder Seitstande auf einem Beine, im letzteren auch auf beiden Beinen.

Die Freiübungen im Stehen, Gehen und Laufen dieser Stufe sind mit Auswahl auch auf dem Schwebebaume vorzunehmen.

3. Freispringen in den Schwebestand auf beiden Beinen oder auf einem.

4. Hüpfen in den Seitstütz vorlings am brusthoch gestellten Baume mit gleichzeitigem

- a) Aufhocken l. (r.) außen neben der l. (der r.) Hand oder zwischen den Händen.
- b) Seit spreizen l. (r.) bis zum Auflegen der inneren Fußkante auf den Baum.
- c) Überspreizen l. (r.) in den Seit sitz auf einem Schenkel bei festem Griffe.
- d) Überspreizen l. (r.) in den (Quer-) Reit sitz, wobei also dieses Aufsitzen z. B. r. mit einer $\frac{1}{4}$ -Dr. l. ausgeführt wird und der Schüler darnach dem einen Baumende das Gesicht zugehrt. — Das „Absitzen“ sei ein Spreizabsitzen (entsprechend der Übung selbst, die ein Spreizaufsitzen ist). Es spreizt also entweder das r. Bein zurück, so daß der Niedersprung diesseits erfolgt, oder es spreizt z. B. im Seit sitz auf dem r. Schenkel (nach einer weiteren $\frac{1}{4}$ -Dr. l.) auch noch das l. Bein rückwärts über, so daß damit sofort oder, sobald das l. Bein nach dem Aufsitzen vorwärts überspreizt, erst aus dem Seit sitze auf beiden Schenkeln (also nach einer $\frac{1}{4}$ -Dr. r.) der Niedersprung jenseit des Baumes erfolgt. (Vergl. S. 229 aa—dd.)
- e) Schwingen der geschlossenen Beine nach einer Seite.

5. Überrutschen im Seitstütz (wenig wertvoll), wobei

- a) Seitstütz und Auflegen des Leibes,
- b) Seit sitz auf einem Schenkel oder auf beiden und Seit schwebestütz wechseln. (Vergl. Übg. 9.)

Bei dem Auflegen des Leibes oder bei dem Seit sitze greifen die Hände seitwärts weiter.

6. Seitstützen von Ort.

7. Aus dem Reit sitze

- a) sich rückwärts niederlegen und wieder aufrichten.
- b) Rückschwingen der Beine in den Liegestütz vorlings.
- c) Vorschwingen der Beine (die Hände stützen rücklings) in den Liegestütz rücklings.

8. Im (Quer-) Liegestütze vorlings Bewegungen an und von Ort z. B.

- a) Heben eines Armes,
- b) Heben eines Beines,
- c) Heben eines Knies,

- d) Heben einer Ferse,
- e) Liegestützeln kopfwärts und fußwärts, den ganzen Baum entlang.

9. **Wechsel von Querschwebestütz und Reitsitz** zur Fortbewegung, den ganzen Baum entlang. Der Schüler befindet sich im Querschwebestütze, wenn er sich z. B. aus dem Reitsitze erhebt, so daß nur noch die Arme stützen, die Beine aber, ohne den Baum zu berühren, seitgrätschen.

10. Stützeln an und von Ort im Querschwebestütze.

11. **Wechsel von Reitsitz und Liegehang vorlings und umgekehrt**, so daß z. B. aus dem Vorlingsliegehang der Schüler sich wieder aufschwingt (aufstemmt) in den Reitsitz. Bei dem Liegehang befindet sich der Schüler an der unteren Seite des Baumes und hängt an demselben mit den Unterschenkeln und den Unterarmen oder Händen, was zunächst an dem schwächeren Teile des Baumes, also an dem Zopfende geschehen mag.

12. **Aus dem Reitsitze Wechseln zum Hock- oder Streckstande auf dem Baume.** Die Beine schwingen rückwärts auf zum Hockstande und nach dem Aufgeben des Stützes erfolgt die Streckstellung.

4. Übungen am Reck.

Am hüpfhohen Reck

1. **Einmal Armwippen aus dem Seitstreckhange** (kurz: im Seithange) bei Kamm-, Zwie-, auch Ristgriff, aus dem Querstreckhange (kurz: im Querhange) bei Speichgriff und langames, auch Haltsetzen in den Streckhang.

2. **Vor- und Rückschwingen im Seithange** bei Ristgriff mit Heben der 1. (r.) Hand, auch beider Hände im Wechsel oder zugleich: „Schwunghangeln und Schwunghangzucken an Ort“. Das Schwingen geschehe mit völliger Streckung der Beine. Auch halte man darauf, daß die Schüler die Stange umfassen, also daß die Daumen unter der Stange herumgreifen und die Finger wie ein Ring sich schließen, was bei den jetzt gebräuchlichen dünnen eisernen Stangen auch schon kleinen Händen möglich ist. Hierdurch

beugt man dem Abgleiten von der Stange beim Schwingen wirksam vor. Trotzdem gestatte man ein zu hohes, übermütiges Schwingen nicht, sondern lasse Vorsicht walten. Ungeschickte und ängstliche Schüler sind, wie schon früher berührt, während des Schwingens an einem Handgelenk durch einen zuverlässigen Schüler zu fassen.

3. Hangeln vor- und rückwärts querhangs mit Übergreifen einer Hand über die andere, ohne und mit Beinübungen.

4. Drehhangeln an Ort aus dem Seithange bei Ristgriff

- a) mit einer $\frac{1}{4}$ =Dr. in den Querhang. Es greift also z. B. die l. Hand auf der andern Seite der Stange mit gleichzeitiger $\frac{1}{4}$ =Dr. r. über die r. in den Querhang speichgriffs; darnach mit $\frac{1}{4}$ =Dr. l. wieder zurück in den Seithang ristgriffs.
- b) mit $\frac{1}{2}$ =Dr. in den Seithang jenseits (als Fortsetzung von a). Die l. Hand greift also nicht wieder zurück, wohl aber die r. nach (mit einer weiteren $\frac{1}{4}$ =Dr. r.) in den Seithang ristgriffs jenseits: die sog. „Hangkehre“.
- c) mit ganzer Drehung (also Fortsetzung von b). Es greift also schließlich die l. Hand aus dem Seithange jenseits über die r. mit gleichzeitiger $\frac{1}{4}$ =Dr. r. in den Querhang speichgriffs und die r. Hand mit gleichzeitiger $\frac{1}{4}$ =Dr. abermals r. in den Seithang diesseits ristgriffs, wobei die Hände zunächst in langsamer, später aber auch in schneller Aufeinanderfolge mit dem Griffen diesseits und jenseits *re.* abwechseln.

5. Hangzucken seithangs ristgriffs

- a) an Ort im Streckhange,
- b) in den Spannhang und zurück (in den Schlußhang). Um in den Spannhang (S. 157) und wieder zurück in den früheren Hang zu gelangen, kann man je ein 3_r, 2_r, auch 1maliges Zucken anordnen; jedoch kann man z. B. auch verlangen, daß ersterer mit 2_r, letzterer mit 1maligem Zucken, oder umgekehrt, erlangt wird. Beim schlechtthin sogenannten Seithange sind die Arme gleichlaufend gehoben und daher um eine Körperbreite voneinander entfernt, berühren sich aber die Hände, so ist dies Schlußhang.

c) von Ort, also seitwärts l. bez. r.

Das Hangzucken ist ein zuck= d. h. ruckweises, geringes Beugen der Arme, wobei gleichzeitig beide Hände aufgeschneilt werden, also auf kurze Zeit den Hang aufgeben. Kommt der Körper hierbei nicht von der Stelle, so ist dies ein Hangzucken an Ort, wenn auch die Hände, wie dies bei b der Fall ist, nicht auf demselben Platze zum Griffe kommen.

6. Unterarmhang seithangs an einem Arme und Hang der anderen Hand

a) mit Beibehaltung des Zwi- oder Ristgriffes beider Hände, also mit Auflegen des Unterarmes.

b) mit Aufgeben des Griffes der betr. Hand, welcher Unterarmhang sowohl durch einen Aufsprung aus dem Seitstande als auch durch Hangzucken mit schnellem Beugen der Arme aus dem Seithange zur Ausführung gebracht werden mag.

7. Im Armhange des einen Armes bei Unterarmhang des anderen Armes

a) Hangeln seitwärts l. oder r.

b) Vor- und Rückschwingen.

8. Seithang beider Hände ristgriffs im Wechsel mit dem Hang an einer Hand, wobei also die eine Hand auf kürzere oder längere Dauer den Griff aufgibt und u. a. das Handgelenk des andern Armes erfaßt.

Am brusthohen Reck

9. Hüpfen in den Seitstütz vorlings rist- oder zwi-griffs mit gleichzeitigem

a) Seitspitzen z. B. l. bis zum Berühren der Stange mit der inneren Fußkante.

b) Seitspitzen z. B. l. über die Reckstange hinweg, also Überspitzen

aa) in den Seitstütz l. außen, also neben der l. Hand oder zwischen den Händen, in welcher letzterem Falle die l. Hand sich hebt und sofort außerhalb des l. Schenkels wieder stützt.

bb) mit $\frac{1}{4}$ =Dr. r. in den Seitstütz ohne und mit Griffwechsel der r. Hand.

cc) in den Seitenschwebestütz außen neben der l. Hand oder zwischen den Händen.

dd) mit $\frac{1}{4}$ -Dr. r. in den Querschwebestütz.

Das „Absitzen“ erfolge (vergl. Schwebebaum Übg. 4)

1) durch Rückspitzen l. in den Seitstütz mit darauffolgendem Senken in den Stand oder mit Rückschwung aus dem Stütz (Abhurten) und Niedersprung diesseits vor dem Recke; ebenso mit Griffwechsel im Seitstütze und darauffolgendem Felgabswunge d. i. mit Abschwung vorwärts bei Kammgriff und ganzer Drehung um die Breitenaxe in den Stand.

2) durch Rückspitzen l. und sofortigen Niedersprung.

3) nach vorausgegangenem Überspitzen wie bei aa und bb eine $\frac{1}{2}$ -Dr. r. aus dem Seitstize bez. eine $\frac{1}{4}$ -Dr. r. aus dem Reitsitze, in beiden Fällen in den Seitstiz r., so daß darnach das r. — nicht wie dort, das l. — überspitzt und der Niedersprung jenseit (hinter) der Stange erfolgt.

4) durch nachfolgendes Überspitzen (auch noch) des r. Beines in den Seitstiz auf beiden Schenkeln und Niedersprung aus demselben jenseit des Reckes.

Lehrbeispiel LXV.

Aufgabe: Hüpfen in den Stütz am brusthohen Reck, Überspitzen ohne und mit Drehungen.

- | | |
|---|-------|
| 1. Sprung in den Stütz vorl. in | 1. 3. |
| Seitspitzen l. bis auf die Stange in | 2. „ |
| Schlußsenken l. in | 3. „ |
| Niedersprung rückw. in | 4. „ |
| 2. D. widergl. | |
| 3. Wie 1, aber Überspitzen in den Seitstiz l., dann Zurückspitzen zum Schlußsenken. | |
| 4. D. widergl. | |
| 5. Wie 3, aber Seitstiz l. zwischen den Händen. | |
| 6. D. widergl. | |
| 7. Sprung in den Stütz in | 1. 3. |
| Überspitzen l. in den Seitstiz zwischen den Händen in | 2. „ |
| Nachspitzen r. in den Seitstiz auf beiden Schenkeln in | 3. „ |
| Niedersprung vorw. in | 4. „ |

8. D. widergl.
 9. Sprung in den Stütz vorl. in 1. 3.
 Überspreizen l. u. eine $\frac{1}{4}$ -Dr. r. in den Seitstüz zwischen
 den Händen in 2. „
 Stützwechsel u. eine weitere $\frac{1}{4}$ -Dr. r. in 3. „
 Rückspreizen r. in den Seitstüz in 4. „
 Niedersprung rückw. in 5. „
 10. D. widergl.
 11. Wie 7, aber das Überspreizen l. wie bei 5 in den Seitstüz, eine
 $\frac{1}{8}$ -Dr. r. in den Seitstüz r.
 12. D. widergl.

Bezüglich der angeführten Zeiten vergl. die Bemerkung zu Lehr-
 beispiel XX. — Bei Übung 7 ist beim Nachspreizen von einem hilf-
 bereiten Schüler das l. Handgelenk zu erfassen, um einem etwaigen
 Fallen vom Reck vorzubeugen. Entsprechendes hat auch bei Übung 8
 zu geschehen.

10. **Überrutschen im Seitstüze** vorlings der Stange
 entlang, wobei hier

- a) Seitstüz und Auflegen des Leibes oder lieber
 b) Seitstüz auf einem Schenkel oder auf beiden zwischen
 den Händen und Seitstüchbestütz in Wechsel treten.

Im Seitstüze oder bei dem Auflegen des Leibes greifen
 die Hände seitwärts weiter.

11. **Seitstücheln im Vorlingsstüz rist= oder zwiegriffs,**
 auch mit Griffwechseln der l. oder der r. Hand.

Am kopfhohen Reck bei Griff der Hände

12. **Aus einer Vorschrittstellung Aufspringen und Auf-**
schwingen der Beine mit einer $\frac{1}{2}$ -Dr. rückw. um die Breiten-
age kamm=, zwi= oder ristgriffs

- a) in den Hock=Sturzhang
 aa) mit Knieheben beider Beine
 bis zum Anrsten (Abb. 103)
 oder Ansohlen der Füße inner-
 halb oder (bei engerem Griffe)
 außerhalb der Hände an die
 Stange, was auch mit Kreuzen
 der Unterschenkel geschehen kann.

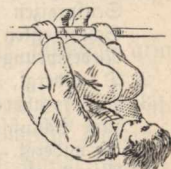


Abb. 103.

- bb) mit Knieheben nur eines Beines und Hoch= oder
 Vorstrecken des anderen hinter, oder, nach dem

Durchhocken desselben (unter der Reckstange hinweg und zwischen den Händen hindurch), vor der Stange, welches Hochstrecken eines Beines auch aus der Hochhalte beider Beine (s. aa) mit nachfolgendem Wiederbeugen geschehen kann.

b) und Durchhocken bez. Durchbiegen

- aa) in den Seitliegehang an einem Knie und beiden Händen. Das betr. Bein hockt zwischen den Händen oder außerhalb einer Hand unter der Stange durch und hängt sich mit der Kniekehle von oben her an die Stange, während das andere hoch- oder vorgehoben wird. In diesem Liegehangen werde das Armwippen geübt, wobei der Oberkörper so weit sich zu erheben hat, daß der Kopf über die Stange schaut, auch kann man hierbei bei festem Griffe der Hände Oberarmhang z. B. r. bei dem Kniehang l. (Abb. 104)



Abb. 104.

- verlangen. Weiter wird es den Knaben Vergnügen gewähren, wenn sie in diesem Hange veranlaßt werden, durch kräftigen Rückschwung des gestreckten Beines den Wellaufschwung vorwärts zu versuchen. Sie kommen durch solchen Schwung in den Sitz auf dem Recke.
- bb) in den Seitliegehang an beiden Knien zwischen den Händen oder außerhalb derselben, letzteres so, daß entweder das l. Knie neben der l. Hand und das r. neben der r. sich befindet, oder beide Knie neben der l. oder der r. Hand an der Stange hängen. Ebenso kann das eine Knie sich zwischen den Händen, das andere sich außen befinden.
- cc) in den Stand oder den Rücklingshang. Ein Bein nach dem anderen hockt durch oder auch

beide Beine zugleich, in welchem Falle die Unterschenkel gekreuzt sein können.

dd) in den Sturzhang rücklings mit gebeugten Hüften. Nachdem beide Beine durchhockten, werden sie schrägaufwärts gestreckt, während das Hüftgelenk gebeugt bleibt. Auch die Arme können ein wenig gebeugt bleiben, so daß etwa die Rückseiten der Oberschenkel die Stange berühren.

ee) in den Seitliegehang rücklings an den Händen und an den Fußristen, das „Nest“ (Abb. 105). Die Fußristen werden innerhalb oder außerhalb der Hände an die Stange gelegt u. s. f.

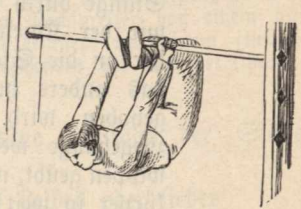


Abb. 105.

ff) in den Streck-Sturzhang rücklings gegen die Stange. Wie dd, nur sind das Hüftgelenk und das Kreuz steif und die Beine nicht schrägaufwärts, sondern aufwärts gestreckt. Der Kopf ist mäßig rückwärts gebeugt.

c) in den Sturzhang vorlings mit gebeugten Hüften. Wie dd, nur befinden sich die Beine an der dem Übenden entfernteren Seite der Reckstange, hocken also nicht durch.

d) in den Streck-Sturzhang vorlings. Wie c, nur sind das Hüftgelenk und das Kreuz völlig gestreckt.

e) aus dem Sturzhang mit gebeugten Hüften in den Streck-Sturzhang seithangs mit Quergrätschhalte der Beine, wobei das eine Bein durchhockt und darnach vor der Stange schrägaufwärts gestreckt wird, während das andere hinter der Stange schrägaufwärts gestreckt ist. — Das wiederholte Durchhocken beider Beine aus dieser Quergrätschhalte in die entgegengesetzte, so daß einmal das l., das andere Mal das r. Bein vor der Stange sich befindet, heißt die „Gaffel“ und werde dieselbe gleich hier mit geübt.

Lehrbeispiel LXVI.

Aufgabe: Aufspringen und Aufschwingen in den Seitliegehang an den Händen und den Fußristen und Durchbiegen zwischen den Händen in den Seitliegehang rücklings.

1. Aus dem Vorlingsstande bei Ristgriff Aufspringen u. Aufschwingen in den Hoch-Sturzhang (Abb. 103).
2. Wie 1, aber l. Kamm-, r. Ristgr.
3. Wie 2, aber widergl.
4. Wie 1, aber Kammgr.
5. Wie 1, aber während die Füße an der Stange bleiben, biegt sich der Körper unter der Stange zwischen den Händen durch in den Seitliegehang rückl., auch „Nest“ genannt (Abb. 105). In dieser Haltung kurze Z. verharren, alsdann Zurückdrehen in den Stand, oder auch Durchschub der Füße u. weiteres Drehen in den Stand rückl.
6. Wie 5, aber l. Kamm-, r. Ristgr.
7. Wie 6, aber widergl.
8. Wie 5, aber Kammgr.
9. Wie 5, aber die Fußriste lehnen sich an die Handgelenke an.

Bei Einübung des „Nestes“ hat an jeder Seite des Übenden ein Schüler den Unterarm zu erfassen, um beim unvorsichtigen Aufgeben des Griffes einem Falle vorzubeugen.

13. Aus einer Vorschrittstellung Aufspringen und Aufschwingen der Beine mit ganzer Dr. um die Breitenaxen kamm-, zwie-, auch ristgriffs in den Stütz: der „Felgausschwung“. Wie Übung 12, c bez. d, nur verweilt der Körper nicht in diesem Seitsturzhang, sondern es schwingen die Beine mit Hilfe des Armbeugens über die Stange hinüber, so daß schließlich die Arme auf derselben seitstützen und in diesem Seitstütz das Hüftgelenk, die Arme, die Füße u. nun völlig gestreckt sind. Bei Einübung des Felgausschwunges sehe man darauf, daß die Schüler mit gebeugten Armen so nahe wie möglich ans Becken herantreten und das Abspringen so einrichten, daß die Beine ohne weiteres auf die Stange zu liegen kommen. Fehlt ihnen die Zugkraft der Arme, um sich alsdann in den Stütz zu erheben, so haben zu beiden Seiten Schüler durch entsprechendes Nachschieben an den Schultern nachzuhelfen. Ein Anlaufen unter dem Becken weg, um damit den Aufschwung zu erzwingen, dulde man nicht, weil er Anfängern gar nichts nützt, wohl aber das Erlernen desselben erschwert, wenn nicht unmöglich macht. Für das Kürturnen ist der Felgausschwung

eine sehr beliebte und bei der Zensurverteilung (S. 77) eine recht wertvolle Übung.

5. Übungen an der wagerechten Leiter.

1. Die Übungen unter Rest 1—8 und 12 a—e sind mit Auswahl und zur Abwechslung oder Wiederholung auch hier vorzunehmen.

Lehrbeispiel LXVII.

Aufgabe: Drehhangeln aus dem Seithange ristgriffs an einem Holme.

- | | |
|--|---------|
| 1. Sprung in den Seithang ristgr. an einem Holme in Erfassen mit der l. H. ristgr. eine Sprosse u. eine $\frac{1}{4}$ =Dr. r. in | 1. 3. |
| Zurückdrehen in den Seithang in | 2. " |
| Die Bewegungen der 2. u. 3. B. noch $2 \times$ in | 3. " |
| Sprung in den Stand in | 4.—7. " |
| 2. D. widergl. | 8. " |
| 3. Wie 1, aber Erfassen des andern Holmes mit Ellengriff. | |
| 4. D. widergl. | |
| 5. Wie 3, aber mit Speichgriff. | |
| 6. D. widergl. | |
| 7. Sprung in den Seithang wie bei 1 in | 1. " |
| Mit der l. H. den andern Holm speichgr. erfassen u. eine $\frac{1}{4}$ =Dr. r. in | 2. " |
| Nachgreifen mit der r. H. u. eine $\frac{1}{4}$ =Dr. r. (der Schüler hat jetzt Seithang am andern Holm) in | 3. " |
| Mit der l. H. den ersten Holm speichgr. erfassen u. eine $\frac{1}{4}$ =Dr. r. in | 4. " |
| Nachgreifen mit der r. H. u. eine $\frac{1}{4}$ =Dr. r. (der Schüler hat jetzt eine $\frac{1}{1}$ =Dr. ausgeführt u. ist wieder an seiner ursprünglichen Hangstelle angekommen) in | 5. " |
| Sprung in den Stand in | 6. " |
| 8. D. widergl. | |

LXVIII.

Aufgabe: Drehhangeln aus dem Seithange mit Beinhaltenen.

1. Wie 7 im vorstehenden Beispiele, die Beine völlig geschlossen u. gestreckt.
2. D. widergl.
3. Wie 1, aber mit Seitgrätschen.
4. D. widergl.
5. Wie 1, aber mit Quergrätschen l.
6. D. widergl.

7. Wie 1, aber mit Heben beider Fersen.
8. D. widergl.
9. Wie 7, aber mit Knieheben.
10. D. widergl.

Bei jeder Übung ist das Drehhangeln mindestens $2 \times$ hintereinander auszuführen, bevor der Niedersprung und somit das Verlassen des Gerätes erfolgt.

2. Liegehang bei

- a) Ristgriff an 1 Holme und Fußristhang der geschlossenen oder seitgrättschenden Beine am anderen Holme, ebenso Fersenhang.
- b) Rist- oder Kammgriff an 1 Sprosse oder Speichgriff an beiden Holmen mit
 - aa) Fußristhang an 1 Sprosse,
 - bb) Stemmen der Fußsohlen gegen eine Sprosse,
 - cc) Kniehang an beiden Holmen von außen her,
 - dd) Fersenhang an 1 Sprosse.

3. Arm- und Beinhätigkeiten in diesen Arten des Liegehanges, auch Hangeln von Ort z. B. bei Ristgriff der Hände an den Sprossen und bei Stemmen der Fußsohlen gegen dieselben, oder bei Fersenhang (mit Auflegen der Fersen auf die Sprossen oder auf einen Holm).

4. Hangeln von Ort

- a) an den Sprossen Weitergreifen rist-, zwie- oder kammgriffs in der Weise, daß aus dem Hange an der 1. Sprosse die 1. Hand weitergreift zur 2. Sprosse, die 1. weiter zur 3. 2c.
- b) ristgriffs innen an 1 Holme.

6. Übungen an der schrägen Leiter.

1. Auf- und Abwärtssteigen, hierbei die Leiter wenig schräg bez. senkrecht gestellt,

- a) vorlings (gegen die Leiter) an der Oberseite bei verschiedenen Griffarten
 - aa) mit einfachem Weitergreifen und Weitertreten, von einer Sprosse zu der anderen.
 - bb) mit weitem Nachgreifen und Nachtreten, also mit Weglassung mehrerer Sprossen.
 - cc) mit weitem Weitergreifen und Weitertreten.

- dd) wie aa, aber mit gleichzeitigem Weitergreifen (mit Hangzucken) beider Hände.
 - ee) wie aa, aber mit gleichzeitigem Weiterhüpfen beider Beine.
 - ff) mit gleichzeitigem Weitergreifen von Sprosse zu Sprosse und darauffolgendem Weiterhüpfen beider Beine ebenfalls von Sprosse zu Sprosse.
 - gg) wie aa, aber mit Weitergreifen nur einer Hand von Sprosse zu Sprosse, während die andere seitgehoben, auf den Rücken gelegt oder auf die Hüfte gestützt wird.
 - hh) wie aa, aber mit Weiterhüpfen nur eines Beines von Sprosse zu Sprosse, während das andere in einer Rück- oder in einer Seitpreizhalte sich befindet.
- b) aa—hh vorlings (gegen die Leiter) an der Unterseite
c) aa—hh mit Auswahl auch rücklings gegen die Oberseite bei Griff an den Holmen oder Sprossen.

2. Dauerstand vorlings auf 2 Sprossen ohne Hilfe der Hände.

3. Aufwärtssteigen an der Oberseite der Leiter ohne Hilfe der Hände, abwärts liegestützelu mit Vor- und Nachgreifen von einer Sprosse zur anderen.

4. Liegestützelu vorlings gegen die Oberseite der Leiter auf- und abwärts. S. Abb. 39b, S. 100.

- a) mit Vor- und Nachgreifen. Die l. (r.) Hand greift vor, die r. (l.) nach; von einer Sprosse zur anderen.
- b) wie a, aber mit Kreuzen der Arme.
- c) mit einfachem Weitergreifen.

5. Auf- und Abwärtshangelu

- a) bei Speichgriff an den Holmen mit Kreuzen der Beine (um das Zucken u. d. d. zu vermeiden).
- b) bei Ristgriff einer Hand an 1 Sprosse, bei Speichgriff der anderen an 1 Holme.
- c) aufwärts bei Speichgriff an den Holmen, abwärts bei Rist- oder Zwiegriff an den Sprossen mit Vor- und Nachgreifen.

- d) auf- und abwärts bei Ristgriff an den Sprossen mit Vor- und Nachgreifen.
- e) a—d mit Seitenschwingen der Beine, welches auch zur Erleichterung des Hangelns sofort zugeordnet werden mag.

6. Versuch des Armwippens im Streckhange bei verschiedenen Griffarten.

7. Hangzucken an Ort

- a) bei Ristgriff an 1 Sprosse
- b) bei Speichgriff einer Hand an 1 Holme und Ristgriff der anderen an 1 Sprosse.
- c) bei Speichgriff an 1 Holme.

7. Übungen an den senkrechten Stangen.

1. Liegehang speichgriffs zwischen 2 Stangen

- a) rücklings gegen den Boden. Die Schüler fassen in Schulterhöhe die Stangen und schreiten oder hüpfen so weit vorwärts, als es die grifffesten Arme erlauben. Der Körper ist völlig gestreckt, ähnlich wie bei Abb. 37a, und ruht am Boden auf den Fersen.
- b) vorlings gegen den Boden. Entgegengesetzt von voriger Übung gehen oder hüpfen die Schüler rückwärts. Der Rücken ist gebeugt ähnlich wie bei Abb. 37b, nur die Zehen berühren den Boden.
- c) Wechsel des Liegehanges
 - aa) bei festem Griffe der Hände in Schulterhöhe durch Vor- und Rückschwingen der Beine. Nach dem Vorschwunge berühren nur die Fersen den Boden, nach dem Rückschwunge nur die Zehen. Während des Vor- und Rückschwingens sind die Arme gebeugt, nach demselben gestreckt. (Vergl. Abb. 37, S. 91.)
 - bb) bei festem Griffe der Hände in Hüfthöhe und festem Stande der Füße zwischen den Stangen durch Vor- und Rückbewegen des Oberkörpers.

2. Auf- und Abwärtsklettern an 1 Stange mit Vor- und Nach-, oder Übergreifen.

- a) mit Vorgreifen der r. Hand und Nachgreifen der l.; im Kletterschluß das r. (l.) Bein vorn.

- b) mit Vorgreifen der l. Hand und Nachgreifen der r.; im Kletterschluß das l. (r.) Bein vorn.
- c) mit Übergreifen der Hände in der Weise, daß die l. Hand vor, die r. nach-, dann die r. vor- und die l. nachgreift u. s. f.; im Kletterschluß das l. (das r.) Bein vorn.
- d) mit stetem Übergreifen, so daß also jeder Griff über die andere Hand hinaus geschieht. Die Fortbewegung der Beine erfolge
 - aa) nach jedem Übergriff,
 - bb) nach je 2 Übergriffen.

3. Auf- und Abwärtshangeln an 2 Stangen ohne Schwingen der Beine.

- a) Hüpfen in den Hang mit Spannkletterschluß (an 2 Stangen, Abb. 42), Aufgeben des Kletterschlusses und Strecken der Beine bei Beugehalte der Arme, Wiedereinnehmen des Schlusses, ab! (4 Taktzeiten.)
- b) Hüpfen in den Streckhang, Armbeugen und Spannkletterschluß, Aufgeben des letzteren bei Beugehalte der Arme, Wiedereinnehmen des Schlusses, ab! (4 Zeiten.)
- c) a und b in der Weise, daß auf das Beugen und die Beugehalte der Arme ohne Schluß 2, auch 3 Taktzeiten verwendet werden, so daß die ganze Übung 5 oder 6 Zeiten beansprucht. Statt des Spannkletterschlusses auch
- d) a—c mit Kletterschluß nur an der l. oder der r. Stange, das l. (das r.) Bein vorn.

4. Im Beugehange mit Spannkletterschluß schnelles Aufgeben des Griffes z. B. der r. Hand, um vor dem ebenso schnellen Wiedereinnehmen desselben

- a) mit der freien Hand einmal z. B. an ein Knie, einen Oberschenkel, die Brust u. zu schlagen,
- b) die freie Hand auf die Hüfte zu stützen oder auf den Rücken zu legen,
- c) mit der freien Hand nach der anderen Stange hinüber (scherzweise auch z. B. mit der r. Hand nach dem l. Ohrläppchen) zu greifen,
- d) ebenso mit derselben höher oder tiefer zu greifen u.,

welche Übungen mit der Zeit auch langsamer auszuführen sind, so daß also die Beugekraft des Handgarmes noch mehr in Anspruch genommen wird und die Füße (die Beine) einen noch festeren Spannklatterschluß haben müssen. Eine Hauptsache bleibt hierbei, daß während des Schlusses die Oberschenkel fast wagerecht gerichtet sind.

5. Wanderklettern. Es ist dies ein Klettern von Stange zu Stange, was sowohl rechts- als auch links hin zu geschehen hat. Es geschehe auf dieser Stufe nur in mäßiger Höhe, vielleicht $1\frac{1}{2}$ —2 m vom Boden. Nachdem der Schüler die angegebene Höhe an einer Stange erreicht hat, greift er z. B. beim Wandern rechts mit der rechten Hand hinüber zur nächsten Stange, schmiegt nun seine Beine in den Kletterschluß an dieselbe und greift schließlich mit der linken Hand nach, so daß er nunmehr an dieser Stange im Kletterhang sich befindet. So geht es weiter bis zur letzten Stange.

8. Übungen am Barren.

Der Barren ist im Schulturnen in der Hauptsache ein Stützgerät. Er besteht aus 2 gleichlaufenden Stangen, den Holmen, und aus 4 Ständern, auf welche diese befestigt sind. Die kreis- oder auch eirunden Holme aus Eschenholz sind 4 bez. 6 cm dick im Durchmesser und 2,50 m lang, so daß die beiden größten Schüler der Klasse im Querstüze an den Holmenenden ungehindert die Beine vorschwingen können. Die lichte Weite richtet sich im allgemeinen nach der Schulterbreite der Schüler und beträgt bei 11—12jährigen Knaben 34—38 cm, bei 13—14jährigen aber 38—42 cm, jedoch ist es nicht bedenklich, wenn namentlich für die größten Schüler einer Klasse diese angeführten Maße um ungefähr 3 cm übertroffen werden. Die Höhe richtet sich nach der Schulterhöhe der Schüler und beträgt bei 11—12jährigen Knaben 0,90—1,10 m, bei 13—14jährigen aber 1,10—1,20 m. Wegen der Größenunterschiede der Schüler in einer Klasse ist es sehr vorteilhaft, wenn die Barren nicht nur trag- sondern auch verstellbar sind. Hat eine Schule tragbare Barren, so kann man daselbst auf dem Turnplatze auf eingegrabene, die bekanntlich vom Wetter sehr zu leiden haben, völlig verzichten, da erstere sich leicht forttragen

und bei großer Hitze im Sommer sich dahin stellen lassen, wo auf dem Platze jeweilig Schatten ist. Zieht man es aber vor, auf dem Turnplatze feste Barren zu besitzen, so empfiehlt es sich, die Ständer aus Eichenholz anfertigen zu lassen. Dieselben sind 8—10 cm breit, 6 cm dick, verjüngen sich an ihrer Außenseite nach oben hin zur Holmstärke. In jedem Falle haben die Holme auf beiden Seiten etwa 25 cm über die Ständer hinaus zu ragen und sind die Ständer stumpfkantig zu fertigen.

Die Beschaffenheit des Barrens macht es nötig, das Verhältnis des Turners zum Gerät insofern noch näher zu bestimmen, ob er innen (innerhalb) oder außen (außerhalb des Barrens) ist. Daher unterscheidet man Innen- und Außen-Seitstand oder =Querstand, Sitz oder Stütz innen bez. außen u. s. w. Beim Querstütz, der gewöhnlich kurz Stütz heißt, hat man meist Speichgriff (die Daumen sind innen), nur um die Übung zu erschweren, nimmt man Ellen-griff (die Daumen sind außen). Im Seitstütz sind die Griffe wie beim Reckstütz, daher kommt Rist-, Kamm- und Zwiegriff zur Anwendung.

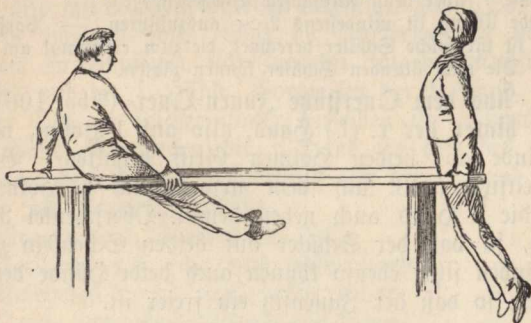
Am geeignetsten für das Barrenturnen ist die Aufstellung der Klasse in einer den Abteilungen entsprechenden Stirnlinie vor den Barren. Sobald eine Übung ein gleichzeitiges Turnen mehrerer Schüler an einem Barren gestattet, so lasse man niemals eine für den Betrieb so günstige Gelegenheit unbenutzt vorübergehen.

1. Seitliegehang und Übungen in demselben an einem Holme (Vergl. Stufe I, Reck, Übg. 2, S. 91).

2. Hüpfen in den Seitstütz und Übungen in demselben (Vergl. Stufe II, Schwebebaum, Übg. 5—7, S. 154), wozu noch das Stützkeln von Ort, das sog. Überwutschen (Vergl. Reck, Übg. 10, S. 230) u. kommen mag.

Auch der **Seitliegehang** an den Händen und einem Knie, der **Seitsturzhang** mit gebeugten und gestreckten Hüften (der „Streck-Sturzhang“) u. (Vergl. Reck, Übg. 12, S. 230) können zur Abwechslung und Wiederholung hier an einem Holme vorgenommen werden.

3. Hüpfen in den Querstreckstütz (kurz: in den Stütz — Abb. 106 a) speichgriffß. Im Stütze sind die gefenkten



b.

Abb. 106.

a.

Schultern rückbewegt, der Kopf gerade gehalten, die Beine gestreckt, die Fersen geschlossen, die Fußspitzen nach unten und außen gerichtet, das Kreuz hohl und der Körper vollständig ruhig. Das Hüpfen in den Stütz geschehe von mehreren zugleich. Dieselben gehen von dem einen Ende her in den Barren; denn unter den Holmen weg in den oder aus dem Barren zu kommen, ist nicht erlaubt. Dagegen marschiren die Schüler, die geturnt haben, gleichzeitig am anderen Ende aus dem Barren und auf dem kürzesten Wege zurück auf ihren Platz.

Lehrbeispiel LXIX.

Aufgabe: Sprung in den Stütz im Wechsel mit Gehen und Hüpfen. Je 3, sind die Holme über 2 m lang, auch 4 Knaben gehen zugleich in den hüft hohen Barren, wo sie sich in gleichen Abständen voneinander aufstellen und die Hände die Holme mit Speichgriff erfassen.

- | | |
|---|------------|
| 1. 2 × Aufspringen in den Stütz in | 1.—4. 3. |
| 4 Schr. a. D. in | 5.—8. „ |
| 2. Wie 1, aber Rehengang. | |
| 3. Wie 1, aber Dreitritt. | |
| 4. Wie 1, aber Dreihüpfen. | |
| 5. Wie 1, aber statt des Gehens 2 × Hüpfen a. D. | |
| 6. Wie 1, aber in 5.—8. 3. Springen mit Fuß- u. Kniewippen (S. 57). | |
| 7. Sprung in den Stütz in | 1. 3. |
| Verharren in dieser Haltung in | 2. u. 3. „ |
| Sprung in den Stand in | 4. „ |

Springen mit Fuß- u. Kniewippen, aber Fersen-
heben beim Aufhüpfen in 5.—8. Z.

8. Wie 7, aber beim Aufhüpfen Knieheben.

Jede Übung ist mindestens 2 × auszuführen. — Vorstehendes
Beispiel ist für solche Schüler berechnet, die zum erstenmal am Barren
turnen. Die nicht übenden Schüler können zählen.

4. Aus dem Querstüze Innen-Quer- (Abb. 106b) oder
Seitstz hinter der r. (l.) Hand, also auf 1 Holme, während
die Hände auf beiden Holmen Griff behalten. Bei dem
Innenseitstze z. B. auf dem ursprünglich r. Holme kann
jedoch die l. Hand auch neben dem l. Oberschenkel Ristgriff
nehmen, so daß der Schüler auf beiden Schenkeln zwischen
den Händen sitzt; ebenso können auch beide Hände den Griff
aufgeben, so daß der Innenseit ein freier ist.

5. Mit Zwischen-Niedersprung Wechsel von Innen-
querstz hinter der l. und der r. Hand.

Lehrbeispiel LXX.

Aufgabe: Wechsel im Stütz und Sitz. Je 3 Schüler üben zu-
gleich im Barren.

- | | |
|---|------------|
| 1. Sprung in den Stütz in | 1. Z. |
| Verharren in demselben in | 2.—4. " |
| Innenquerstz hinter der l. H. in | 5. " |
| Verharren in demselben in | 6. u. 7. " |
| Sprung in den Stand in | 8. " |
| 2. D. widergl. | |
| 3. Wie 1, aber Innenquerstz vor der l. H. | |
| 4. D. widergl. | |
| 5. Wie 1, aber Innenseitstz, beim Sitz hat daher eine $\frac{1}{4}$ -Dr. r.
zu erfolgen, wobei gleichzeitig die r. H. herübergreift u. neben
dem r. Schenkel den Holm erfaßt. | |
| 6. D. widergl. | |
| 7. Wie 1, aber in 6. Z. Sprung in den Stand, in 7. Z. Auf-
sprung in den Innenquerstz hinter der l. H. | |
| 8. D. widergl. | |

Jede Übung ist mindestens 2 × auszuführen. — Läßt man bei
Übung 1—6 im Sitz verharren bis zur 8. Z., so hat das 2. Stützen
aus dem Sitz zu erfolgen.

6. Querstütz und Innenquerstz hinter der Hand im
Wechsel zur Fortbewegung durch die Länge des Barrens,
wobei diejenige Hand, hinter welcher der Sitz erfolgen soll,
vorher weiter vorgreift, als die andere. Z. B. Weiterstellen
der l. Hand und Sitz hinter derselben, Weiterstellen der r.
Hand und Sitz hinter derselben (Abb. 106b) u. s. f.

7. Die Übungen unter 4—6 mit Innensitz vor der Hand. Die Fortbewegung bei Übung 6 geschehe auch rückwärts, also mit Rückwärtsgreifen derjenigen Hand, vor welcher der Sitz erfolgen soll. Soll die Fortbewegung vorwärts geschehen, so empfiehlt sich zunächst folgende Ausführung: Innensitz vor der l. Hand, Vorgreifen der l. Hand, so daß nun der Sitz ein solcher hinter derselben ist, Innensitz vor der r. Hand, Vorgreifen der r. Hand, so daß der Schüler jetzt hinter derselben sitzt, Innensitz vor der l. Hand u. s. f.

8. Im Dauer=Querstütze

- a) Beugen und Strecken der Füße,
- b) Fersenheben l. (r.), auch beider Fersen,
- c) Knieheben l. (r.), auch beider Kniee,
- d) Quer- und Seitgrätschen der Beine,
- e) Drehen des Rumpfes l. und r., soweit als möglich,
- f) " " Kopfes,
- g) Verlegen der Leibeslast mehr auf den l. oder den r. Arm,
- h) Heben einer Hand,
- i) Fortgreifen einer Hand zum Spannstütz, was auch mit Zwischengriffen geschehen kann.
- k) Stütze an Ort.

Alle diese Übungen sind jetzt auf nicht zu lange Dauer zu betreiben, namentlich nicht von schwachen Schülern. Ein Zittern der Arme, wozu es jedoch nie kommen soll, würde verraten, daß die Übung schon zu lange währt.

9. Aus dem Querstütze eine $\frac{1}{4}$ =Dr. l. (r.) in den Innen-Seitstütz auf einem Holme und dann Niederhüpfen oder später Zurück- oder Herdrehen in den Querstütz. Bei der $\frac{1}{4}$ =Dr. z. B. l. in den Seitstütz gibt die r. Hand den Speichgriff auf dem r. Holme auf und nimmt Ristgriff auf dem l. Holme.

10. Aus dem Querstütze eine $\frac{1}{4}$ =Dr. l. (r.) in den Innen-Seitstütz und Seitstützeln durch die Länge des Barrens.

11. Querstützeln vorwärts bis in die Mitte des Barrens, versuchsweise auch durch die ganze Länge desselben. Ebenso möge das Vorwärtsstützeln mit dem Niederhüpfen wechseln; z. B. Erster: 4 Stütz-Schritte vorwärts, bei fünf Niederhüpfen und bei acht! wieder auf, was nun gleichzeitig von dem Zweiten mit geschieht z.

Das Niederhüpfen innerhalb des Barrens aus dem Querstütze kann auch so erfolgen, daß die eine Hand den Stütz aufgibt und schnell den anderen Holm erfäßt, während gleichzeitig der Schüler mit einer $\frac{1}{4}$ -Dr. in den Seitstand im Barren gelangt. Würde z. B. die l. Hand den Stütz aufgeben, so hätte eine $\frac{1}{4}$ -Dr. r. zu geschehen, wobei gleichzeitig die l. Hand den rechten Holm erfassen müßte.

Lehrbeispiel LXXI.

Aufgabe: Im Dauerstütz Beinübungen. Je 3 bez. 4 Schüler üben zugleich.

- | | |
|---|-------|
| 1. Sprung in den Stütz in | 1. 3. |
| Vorspreizen l. in | 2. " |
| Schlußsenken l. in | 3. " |
| Vorspreizen r. in | 4. " |
| Schlußsenken r. in | 5. " |
| Sprung in den Stand in | 6. " |
| 2. Wie 1, aber Seit spreizen. | |
| 3. Wie 1, aber Quergrätschen. | |
| 4. Wie 1, aber in entsprechender Weise Fersenheben. | |
| 5. Wie 4, aber 2 \times Heben beider Fersen zugleich. | |
| 6. Wie 4, aber Knieheben. | |
| 7. Wie 5, aber Knieheben. | |

LXXII.

Aufgabe: Stütze an bez. von Ort. Je 3 bez. 4 Schüler haben beim Stütze a. D. gleichzeitig zu üben.

- | | |
|--|------------|
| 1. Sprung in den Stütz in | 1. 3. |
| 2 \times Heben der l. H. (also 2 \times Stütze l.) in | 2. u. 3. " |
| Sprung in den Stand, dabei eine $\frac{1}{4}$ -Dr. r. u. Erfassen | |
| des r. Holmes auch mit der l. Hand in | 4. " |
| D. widergl. in | 5.—8. " |
| 2. Wie 1, aber in 2. 3. Vor-, in 3. 3. Zurückstütze. | |
| 3. Wie 1, aber in 2. u. 3. 3. je 1 \times l. Vorstütze, in 4. u. 5. 3. | |
| je 1 \times Zurückstütze, in 6. 3. Sprung in den Stand, | |
| d. widergl. in 7.—12. 3. | |
| 4. Wie 1, aber in 2. u. 3. 3. abwechselnd l. r. a. D. Stütze. | |
| 5. Wie 2, aber dem Zurückstütze l. in 3. 3. folgt sofort ein Vor- | |
| u. Zurückstütze r. in 4. u. 5. 3., in 6. 3. Sprung in den Stand. | |
| 6. Stütze vorw. bis in die Mitte des Barrens. | |
| 7. Versuch durch den Barren vorw. zu stütze. | |

Die Übungen 1—5 sind mindestens 2 \times auszuführen.

9. Übungen am Bock.

- a) an dem der Länge nach in die Bahn gestellten Bock.

1. Sprung in den Sitz und Übersprung. (Abb. 107.) Dabei ist der Bock allmählich höher und höher zu stellen, für die kleinen Knaben in der Klasse bis 1,15 m und für die größern bis 1,25 m.



Abb 107.

2. Sprung in den Sitz und Übersprung als Weitsprung. Das Brett wird immer um 10 cm weiter und weiter bis auf 40—50 cm Abstand vom Bock gerückt. Bei solchem Weitsprünge lasse man bezüglich des Hilsegebens große Vorsicht walten. Wollene einzelne Knaben

noch weiter springen, so mag es von Zeit zu Zeit geschehen, aber der Lehrer gebe dann selbst Hilfe.

b) an dem der Breite nach in die Bahn gestellten Bock.

3. Sprung in den Kniestand auf einem oder auf beiden Beinen auf dem Bock, Niedersprung vorw. aus demselben ohne und mit $\frac{1}{4}$ - und $\frac{1}{2}$ -Drehungen. Beim Niedersprünge aus dem Kniestande erfasse ein hilsegebender Schüler beide Hände des Niederspringenden bis völlige Sicherheit erzielt ist und die Knaben von selbst auf die Hilfe verzichten.
4. Sprung in den Hockstand auf einem oder auf beiden Beinen auf dem Bock, Aufrichten in den Streckstand und Niedersprung vor- und seitwärts ohne und mit $\frac{1}{4}$ - und $\frac{1}{2}$ -Drehungen. 3 Schüler sind hierbei am Bock hilsebereit aufzustellen.

10. Übungen am Rundlauf.

Vorwärtslaufen und Kreissfliegen im Wechsel. Zunächst nach einer bestimmten Zahl z. B. von 3, 4 Lauffschritten,

erfolgt das Fliegen auf etwa gleiche Zeit, alsdann folgt wieder Laufen u. s. w. Hierbei hat die eine Hand an einer obern, die andere Hand an einer untern Sprosse Griff, oder aber der innere Arm hat Unter- oder Oberarmhang, während die Hand des andern Armes einen unteren Griff erfaßt hat. Weiterhin der Wechsel mit beliebiger Zahl von Lauffschritten.

Im übrigen ist der Stoff der vorigen Stufe weiter durchzuüben.

S p i e l e .

Für die dritte Stufe eignen sich folgende Spiele: Lämmchen, Storch und Frösche. Hast'n lahmen Peter nicht gesehen? Wolf im Garten. König, ich bin in deinem Land. Der blinde Prophet. Blinde Kuh. Die Jagd. Kreuzhaschen. Rabenschloß. Die goldene und die faule Brücke. Glucke und Geier. Fuchs und Ruchlein. Kämmerchen vermieten. Das wogende Meer. Schwarzer Mann. Chinesische Mauer. Der Leinwandhändler. Hinkspiele. Plumpsackwerfen. Ziegen- oder Bärenspiel. Das Schießen mit dem Balle. Kreisfußball. Schnurball. Ballkegelspiel.

Die Beschreibung der genannten Spiele findet sich im dritten Teile der Mädchen- und Knabenturnschule von D. Schettler, auch unter dem Titel herausgegeben „Turnspiele für Mädchen und Knaben, VI. Auflage. Blauen 1891.“

Anhang.

Übungen an den schrägen Stangen.

1. Liegehang

- im Querhange vorlings gegen die Unterseite einer Stange mit Knie- oder Fersehang der gekreuzten Beine,
- rücklings gegen die Unterseite einer Stange mit Fußrifthang der gekreuzten Beine,
- rücklings gegen die Unterseiten zweier Stangen bei Ellengriff und bei Fußrifthang der seitgrätschen- den Beine (der sogen. „Schwimmhang“ besser: das „Nest“).

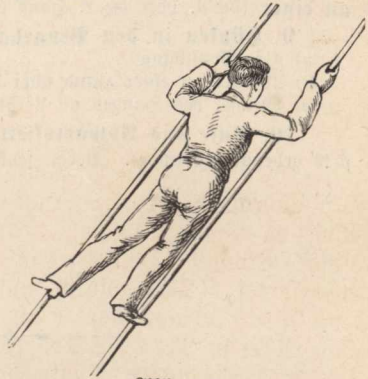


Abb. 108.

2. Unterarmliegendehang

oder auch =stütz auf der Oberseite zweier Stangen. Die Unterarme ruhen auf der Oberseite der Stangen, woselbst auch die Hände fassen. Die inneren Fußkanten liegen auf den Stangen, die Kniee zwischen denselben. In diesem Hange (Abb. 108) oder Stütze

- Strecken und Beugen beider Beine oder nur des einen bei festem Griffe.
- Höhergreifen der r. und l. Hand bis zur Streckung des Armes.
- Hangeln bez. Stützeln an Ort u.

3. Aus dem Stande oder dem Liegehange speichgriffs, vorlings gegen die Unterseite zweier Stangen

- Überschlagen rückwärts mit Kniehebble der Beine (Abb. 109).
- Überschlagen mit Streckender Beine.
- Drehen um die Breitenaxe zum Nest an zwei Stangen (der Kopf unten, die Füße oben).

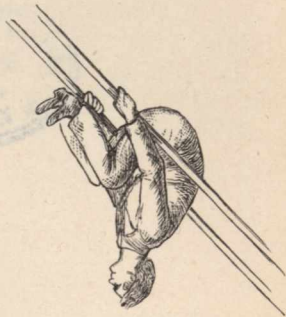


Abb. 109.

4. Im gewöhnlichen Streckhange

speichgriffs an 1 Stange Greifen einer Hand über die andere und Niederhüpfen in den Stand, welchem jedoch auch das Zurückgreifen derselben Hand vorausgehen kann.

5. Auf- und Abwärtshangeln an 2 Stangen mit und ohne Seitsschwingen

- a) speichgriffs,
- b) ellengriffs.

6. Auf- und Abwärtshangeln an 1 Stange mit Vor- und Nachgreifen.

7. Wie 5 und 6, aber mit Vor- und Rückschwingen, so daß bei jedem Rückschwunge ein Weitergriff erfolgt.

8. Einmal Armwippen speichgriffs an 2 Stangen, auch an einer (die l. oder die r. Hand oben).

9. Hüpfen in den Beugehang auf Dauer

- a) als Wettübung,
- b) Übergreifen einer Hand über die andere in demselben.
- c) Wechsel des Hanges an 2 Stangen und an einer.

10. Auf- und Abwärtsklettern an 1 Stange (ohne Takt bei stets gebeugten Armen). Vergl. senkrechte Stangen, Übung 2.





KOLEKCJA
SWF UJ

A

462

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053179