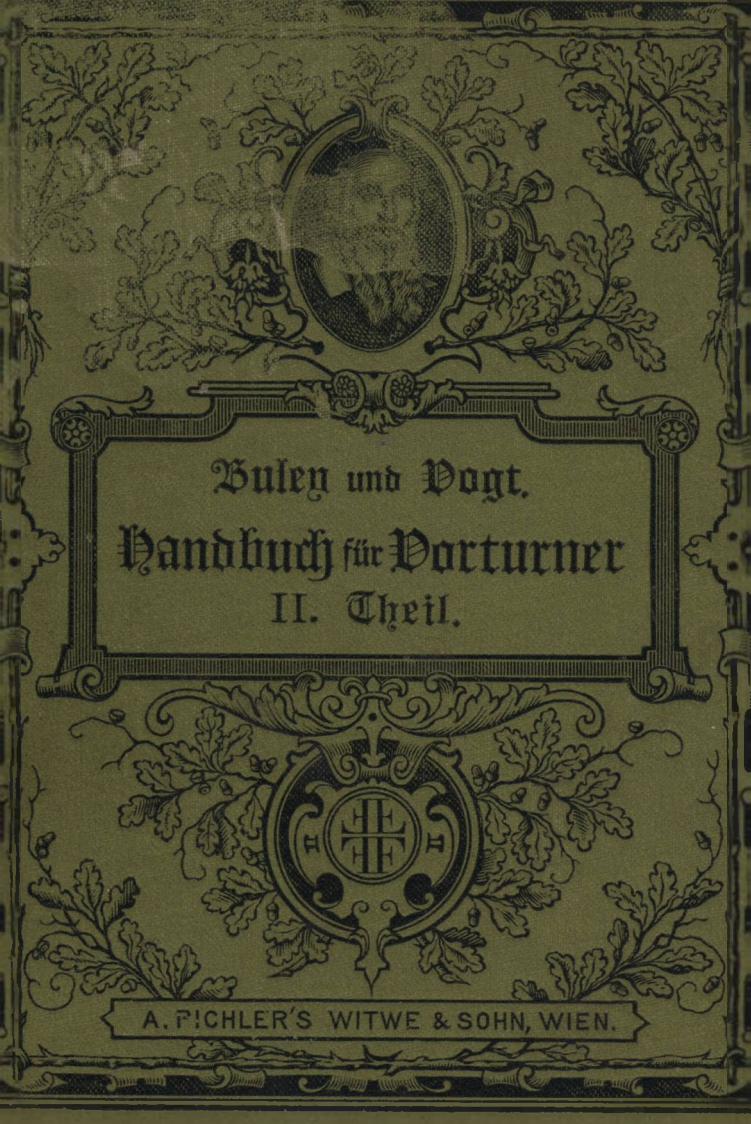


Buleu und Vogt.  
Handbuch für Docturner  
II. Theil.



A. FICHLER'S WITWE & SOHN, WIEN.

F 149131  
x 002172424

# Handbuch für Vorturner.

---

## II. Theil.

Übungsfolgen aus dem Gebiete der Bildungs-,  
Frei-, Kautel-, Keulen- und Stabübungen

in Turnvereinen und in den oberen Classen der Mittelschulen.

In vier aufsteigenden Stufen

bearbeitet von

**Wilhelm Buley** und **Karl Vogt.**

II. Stufe

mit 43 Figuren.

---

Wien 1890.

Verlag von U. Pichler's Witwe & Sohn,

Buchhandlung für pädagogische Literatur u. Lehrmittel-Anstalt.

V. Margaretenplatz 2.

8927 796.015 (07)

Handbuch der Geometrie

1841

Erster Theil

Geometrie der Ebene

von Dr. Johann Friedrich Schlegel

Leipzig, bey C. Neumann, Neuberger Buchhandlung

1841

Preis 1 Rthlr. 10 Sgr.

1841

1841

1841

Verlag von C. Neumann, Neuberger Buchhandlung

Leipzig, in der Neuberger Buchhandlung

## I. Abschnitt.

# Übungsfolgen der zweiten Stufe.

### I.

#### (Ordnungs- und Freiübungen.)

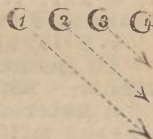
a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung!  
Abzählen zu Viererreihen — zählt!

b) Reihungen an hintere Führer.

Links (rechts) nebenreihen neben den hinteren Führer.

Auf den Befehl: marsch! machen alle mit Ausnahme des hinteren Führers, der an Ort bleibt, eine  $\frac{3}{8}$  Drehung links (rechts), gehen mit 4 Schritten neben den Letzten und machen eine  $\frac{5}{8}$  Drehung links (rechts) zur Stirnreihe. Um wieder Flankenreihen zu erhalten, wird befohlen: Rechts (links) — um! dann wieder: Links (rechts) nebenreihen neben den hinteren Führer u. s. f. (Fig. 1).

Fig. 1.



c) Auflösen und Antreten zur Stirnlinie — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Rechts — um! Links nebenreihen neben die Ersten — marsch! Öffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch!

d) Vor- und Hochheben der Arme in Verbindung mit Beihenstand und Hochstellung.

1. Vorheben der Arme und Heben in den Beihenstand; 2. Hochheben der Arme und Stand; 3. Vorsenken der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

e) Seitheben der Arme, Handflüß auf den Hüften in Verbindung mit der Rück- und Kreuzschrittstellung.

1. Seitheben der Arme und Rückschrittstellung rechts; 2. Stützen der Hände auf die Hüften und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. Seitstrecken der Arme und Rückschrittstellung rechts; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

f) Kreuzen und Hochstrecken der Arme in Verbindung mit Zehenstand in der Kreuzschrittstellung.

1. Kreuzen der Arme vorlings und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbein; 2. Hochstrecken der Arme und Heben in den Zehenstand; 3. Kreuzen der Arme vorlings und Senken in den Sohlenstand; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

g) Schließen der Reihen seitwärts rechts — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Links — um!

## II.

### (Ordnungs- und Hantelübungen.)

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt!

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Die Zweiten 2, die Dritten 4 und die Vierten 6 Schritte vorwärts — marsch! (6 Zeiten).

c) Kniebeugen in der Vorschrittstellung in Verbindung mit Vorheben, Beugen und Vorstoßen der Arme.

1. Vorheben der Arme und Vorschrittstellung rechts; 2. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kniebeugen rechts; 3. Vorstoßen der Arme und Kniestrecken; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

d) Hochheben, Beugen, Seit- und Hochstoßen der Arme in Verbindung mit Rückschrittstellung.

1. Hochheben der Arme; 2. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Rückschrittstellung rechts; 3. Seitstoßen der Arme und Stand; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Rückschrittstellung links; 5. Hochstoßen der Arme und Stand; 6. Senken der Arme in den Abhang — übt! (6 Zeiten).

e) Kniebeugen im Wechsel rechts und links in der Seitgrätschstellung in Verbindung mit Seitsschwingen der Arme in der Vorbeughalte des Rumpfes.

1. Hüpfen in die Seitgrätschstellung, mäßiges Vorbeugen des Rumpfes und Tieffenten der Arme; 2. Schwingen beider Arme nach rechts und Kniebeugen rechts; 3. Schwingen beider Arme nach links und Kniebeugwechsel; 4. Hüpfen in den Stand und Rumpfstrecken; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

f) Beugen und Hochstoßen der Arme in Verbindung mit Fersenheben in der Seitsspreizhalte.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Seitsspreizen rechts; 2. Hochstoßen der Arme und Fersenheben rechts; 3. Beugen der Arme und Fersensenken in die Seitsspreizhalte; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

g) Rechts — um! Hinterreihen hinter die Ersten — marsch! Mantel ablegen — marsch!

### III.

#### (Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt!

b) Reihungen an Mittlere in Viererreihen.

1. Rechts (links) nebenreihen des Ersten links (rechts) neben den Zweiten und des Dritten und Vierten rechts (links) neben den Zweiten — marsch!

2. Vorreihen (Hinterreihen) des Ersten und Zweiten vor (hinter) den Dritten und des Vierten hinter (vor) den Dritten — marsch!

Anmerkung. Die Reihung a) und b) erfolgt mit 3 Schritten.

c) Auflösen und Antreten zur Stirnlinie — marsch! Rechts — um! Links nebenreihen neben die Ersten — marsch! Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch! Links — um!

d) Rück- und Vorschwingen der Arme in Verbindung mit Vorschrittstellung, Rückspreizen und  $\frac{1}{4}$  Drehungen.

1. Rückschwingen der Arme und eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Vorschrittstellung links; 2. Vorschwingen der Arme und Rückspitzen links; 3. Rückschwingen der Arme und Vorschrittstellung links; 4. Senken der Arme in den Abhang und eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Hochstoßen und Seitensenken der Arme in Verbindung mit Kniebeugen in der Seitenschrittstellung und Hüpfen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!

1. Hochstoßen der Arme und Hüpfen in die Seitenschrittstellung rechts; 2. Seitensenken der Arme und Kniebeugen rechts; 3. Hochheben der Arme und Kniestrecken; 4. Beugen der Arme zum Hochheben und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

f) Nachstellgang seitwärts in Verbindung mit Kniebeugen, Zehenstand, Vor- und Hochheben der Arme.

1. Seittritt links; 2. Nachstelltritt rechts; 3. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 4. Senken der Arme in den Abhang und Kniestrecken; 5. wie 1; 6. wie 2; 7. Vorhochheben der Arme und Heben in den Zehenstand; 8. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 9.—16. Übung 1.—8. widergleich — marsch! (16 Zeiten).

g) Rechts — um! Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! Hinterreihen hinter die Ersten — marsch! Links — um!

#### IV.

##### (Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Abzählen zur Viererreihen — zählt! Rechts — um!

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Die Zweiten 2, die Dritten 4 und die Vierten 6 Galoppschritte seitwärts links — marsch (6 Zeiten). Richtet — euch! Stab vornher — übt! 1, 2.

c) Stab vor und hoch in Verbindung mit Seitspitzen und Kreuzschrittstellung.

1. Stab vor und Seitspreizen rechts; 2. Stab hoch und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

d) Stab rechts über links, Stab links vor und umgekehrt in Verbindung mit Kniebeugen und Ausfall.

1. Stab rechts über links und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Stab links vor und Ausfall rechts rückwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Stab nach rechts, Stab links hoch und umgekehrt in Verbindung mit Kniebeugen in der Seitschrittstellung.

1. Stab nach rechts und Seitschrittstellung links; 3. Stab links hoch und Kniebeugen links; 3. Stab nach rechts und Knierecken; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übungen 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

f) Stab zum Tragen — faßt! 1, 2. Hinterreihen hinter die Ersten — marsch! (6 Zeiten). Stäbe ablegen — marsch!

## V.

### (Ordnungs- und Freiübungen.)

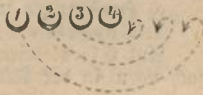
a) Antreten — marsch! 4 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben die Ersten — marsch! (4 Zeiten).

b) Reihungen aus der Stirnreihe zur Stirnreihe mit Kreisen.

Links (rechts) nebenreihen neben den linken (rechten) Führer mit links (rechts) Kreisen.

Auf den Befehl: marsch! gehen alle mit Ausnahme des linken (rechten) Führers mit 8 Schritten unter allmählicher  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts) in der Art vorwärts, daß sie bei Einhaltung der Richtung dem linken (rechten) Führer stets die linke (rechte) Seite zuwenden und mit dem letzten Schritte nochmals eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts) ausführen, um zur Stirnstellung zu gelangen. (Fig. 2.)

Fig. 2.





c) Oeffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! (6 Zeiten).

d) Ausfall, Vorbeugen des Rumpfes, Tiefstoßen und Ausbreiten der Arme in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Tiefstoßen — beugt!

1. Ausfall rechts vorwärts, Vorbeugen des Rumpfes und Tiefstoßen der Arme; 2. Ausbreiten der Arme; 3. Tieffinken der Arme; 4. Beugen der Arme zum Tiefstoßen, Rumpfstrecken und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

Vorstößen und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Ausfall und Spreizen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. Vorstoßen der Arme und Ausfall rechts rückwärts; 2. Ausbreiten der Arme und Rückspreizen links; 3. Vorschwingen der Arme und Ausfall links vorwärts; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Nachstelltritt rechts in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

Schließen der Reihen seitwärts rechts — marsch! (6 Zeiten). Hinterreihen hinter die Ersten — marsch! 1, 2, 3, 4. Links — um!

## VI.

### (Ordnungs- und Keulenübungen.)

a) 1. Antreten zur Stirnreihe — marsch! 2. Rechts — um! 3. Keulen holen — marsch!

Auf diesen Befehl hin ziehen alle im Umzuge zum Aufbewahrungsorte der Keulen, versehen sich mit 2 Keulen und stellen sich wieder zur Stirnreihe her. Das Tragen der Keulen erfolgt im Abhange der Arme oder man läßt sie auf die Schultern in der Weise legen, daß der Unter- und Oberarm einen rechten Winkel bilden und das Ende der Keulen nach hinten schräg oben gerichtet ist.

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen. Siehe Übungsfolge II b.

c) Handbeugen und Strecken im Abhange des Armes.

1. Vorheben der Keule und wieder Senken.

Auf Eins! wird die rechte Hand bei Speichhaltung (Daumen nach vorn) in der Art gebeugt, daß die Keule wagerecht nach vorn

gerichtet ist; auf Zwei! Strecken der Hand und Senken der Keule nach unten — übt! 1, 2.

a) Vorheben der Keule und Ausfall links vorwärts; b) Schwingen des rechten Armes von unten nach hinten, oben und vorn und Rückspreizen links; c) Schwingen des rechten Armes von vorn nach oben, hinten und unten und sofort, Vorheben der Keule mit Ausfall links vorwärts; d) Senken der Keule nach unten und in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

2. Seitheben der Keule nach innen vorlings (rücklings) und wieder Senken.

Auf Eins! wird der rechte Arm in die Rißdrehhaltung (Handrücken nach vorn) gedreht, dann die Hand in der Weise gebeugt, daß die Keule wagerecht vorlings (rücklings) nach innen gerichtet ist; auf Zwei! Strecken der Hand und Senken der Keule nach unten — übt! 1, 2.

a) Seitheben der Keule nach innen vorlings und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine;

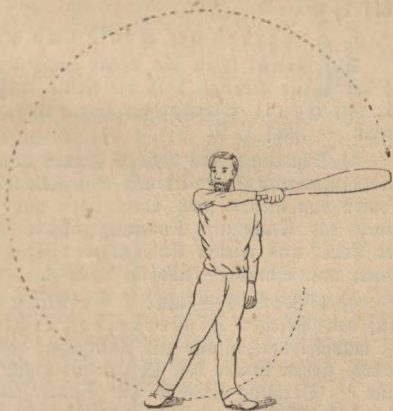
b) Schwingen des rechten Armes von unten nach außen, oben und innen und Seittrittstellung rechts (Fig. 3);

c) Schwingen des rechten Armes von innen nach oben, außen und unten und sofort Seitheben der Keule wagerecht rücklings und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine;

d) Senken der Keule nach unten und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

3. Seitheben der Keule nach außen und wieder Senken.

Fig. 3.



Schwingen des rechten Armes von unten nach außen, oben und innen und Seittrittstellung rechts.

Auf Eins! wird der rechte Arm in die Rammdrehhaltung (Handteller nach vorn) gedreht, dann die Hand in der Weise gebeugt, daß die Keule wagerecht nach außen gerichtet ist; auf Zwei! Strecken der Hand und Senken der Keule nach unten — übt! 1, 2.

a) Seitheben der Keule nach außen und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; b) Schwingen des rechten Armes von unten nach innen, oben und außen mit Rückspreizen rechts; c) Schwingen des rechten Armes von außen nach oben, innen und unten und sofort. Seitheben der Keule nach außen und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; d) Senken der Keule nach unten und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

#### 4. Rückheben der Keule und wieder Senken.

Auf Eins! wird der rechte Arm in die Ellendrehhaltung (kleiner Finger nach vorn) gedreht, dann die Hand in der Weise gebeugt, daß die Keule wagerecht nach hinten gerichtet ist; auf Zwei! Strecken der Hand und Senken der Keule nach unten — übt! 1, 2.

#### 5. Hochheben der Keule und wieder Senken.

Auf Eins! wird die rechte Hand in der Speichdrehhaltung in der Weise gebeugt, daß die Keule lothrecht nach oben gerichtet ist; auf Zwei! Strecken der Hand und Senken der Keule nach unten — übt! 1, 2.

a) Schwingen des rechten Armes von unten nach vorn, oben und hinten und Ausfall rechts rückwärts; b) Schwingen des rechten Armes von hinten nach oben, vorn und unten und sofort. Rückheben der Keule und Kniebeugwechsel; c) Senken und Hochheben der Keule und wieder Kniebeugwechsel; d) Senken der Keule nach unten und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

d) 1. Rechts — um! 2. Bildung einer Flankenlinie. Auf den Befehl: Hinterreihen rechts hinter den Ersten — marsch! machen alle mit Ausnahme des Ersten eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, ziehen hinter den Ersten und machen mit dem letzten Schritte eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links in die Flankenstellung. 3. Abliegen der Keulen. Auf den Befehl: marsch! zieht die Flankenlinie im Umzuge zum Aufbewahrungsorte der Keulen; daselbst legt jeder ruhig die Keulen ab, zieht im Umzuge weiter, stellt sich zur Stirnlinie wieder auf und harret auf die weiteren Befehle.

## VII.

## (Ordnungs- und Hantelübungen.)

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch!  
6 Schritte vorwärts — marsch! (6 Zeiten); Rechts richtet  
— euch! Achtung: Abzählen zu Viererreihen — zählt!

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Die Zweiten 2, die Dritten 4 und die Vierten 6 Schritte  
rückwärts — marsch! (6 Zeiten).

c) Armstoßen, Arm- und Beinschwingen in Ver-  
bindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen —  
beugt!

1. Vorstoßen der Arme und Rückschwingen des rechten Beines;  
2. Rückschwingen der Arme und Vorschwingen des rechten Beines;  
3. Vorschwingen der Arme und Rückschwingen des rechten Beines;  
4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung  
1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

d) Kumpfdrehen in der Seitbeughalte in Ver-  
bindung mit Hochheben der Arme und Seitsschritt-  
stellung.

1. Hochheben der Arme, Seitsschrittstellung rechts und Seitbeugen  
des Kumpfes rechts; 2. Kumpfdrehen rechts; 3. Zuredrehen des  
Kumpfes; 4. Strecken des Kumpfes, Senken der Arme in den Ab-  
hang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt!  
(8 Zeiten).

e) Vorheben und Ausbreiten der Arme in Ver-  
bindung mit Beinstoßen.

1. Vorheben der Arme und Rückspreizen rechts; 2. Ausbreiten  
der Arme und Knieheben rechts; 3. Vorschwingen der Arme und  
Beinstoßen rückwärts; 4. Senken der Arme in den Abhang und  
Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

f) Seitstrecken und Hochheben der Arme in Ver-  
bindung mit Beinschwingen seitwärts.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Seitstrecken —  
beugt!

1. Seitstrecken der Arme und Beinschwingen rechts nach außen;  
2. Hochheben der Arme und Beinschwingen rechts nach innen;  
3. Seitssenken der Arme und Beinschwingen rechts nach außen;

4. Beugen der Arme zum Seitstrecken und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

g) Strecken der Arme in den Abhang — streckt! Einreihen zur Linie — marsch! (6 Zeiten) Sattel ablegen — marsch!

## VIII.

### (Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! Rechts — um! Hände auf die Hüften stützen — stützt!

b) Dauerlauf.

Auf den Befehl: lauft! wird zunächst im Umzuge gelaufen, dann werden  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ , ganze Windungen und Schneckenwindung nach einer beliebigen Anzahl von Schritten befohlen. Nach etwa 10 Minuten wird befohlen: Auseinander und Antreten zur Stirnreihe — marsch! Rechts — um! Gehen an Ort — marsch!

c) Links nebenreihen zu Viererreihen ohne vorheriges Abzählen.

Auf den Befehl: marsch! führen mit den ersten 4 Schritten die ersten vier die Reihung aus, mit den nächsten 4 Schritten die weiteren vier u. s. f. Halt! Links — um!

d) Oeffnen der Reihen vorwärts zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! (6 Zeiten).

e) Vor- und Rückbewegen der Schultern in Verbindung mit Beinstoßen.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!

1. Vorbewegen der Schultern und Knieheben rechts; 2. Rückbewegen der Schultern und Beinstoßen vorwärts; 3. wie 1.; 4. Rückbewegen der Schultern und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

f) Ausfall, Kumpfschwenken, Hochheben und Tieffenten der Arme in Verbindung.

Vorbereitung: Hochheben der Arme — übt!

1. Ausfall vorwärts, Vorbeugen des Rumpfes und Tieffenten der Arme; 2. Rückschwingen des Rumpfes, Hochschwingen der Arme und Ausfall rechts rückwärts; 3. wie 1.; 4. Kumpfstrecken, Hochschwingen der Arme und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

g) Senken der Arme in den Abhang — senkt!  
Schließen der Reihen vorwärts — marsch! (6 Zeiten).  
Rechts — um! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch!  
Links — um!

## IX.

### (Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um!

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Die Ersten 6, die Zweiten 4 und die Dritten 2 Galoppschritte seitwärts — marsch! (6 Zeiten) Stab vornher — übt! 1, 2.

c) Stab rechts und links vor und hinter den Schultern in Verbindung mit Rückschrittstellung und Aufknien.

1. Stab rechts vor und Rückschrittstellung links; 2. Stab hinter den Schultern und Kniebeugen bis zum Aufknien links; 3. Stab rechts vor und Kniestrecken; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1.—3. widergleich — übt! (8 Zeiten).

d) Stab vor den Schultern und hoch in Verbindung mit Knieheben und Seitenschrittstellung.

1. Stab vor den Schultern und Knieheben rechts; 2. Stab hoch und Kniesenken in die Seitenschrittstellung; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übungen 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Stab nach rechts und links rücklings und hintenher in Verbindung mit Kreuzschrittstellung und Ausfall.

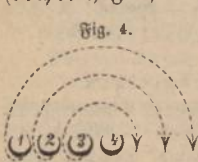
1. Stab nach rechts rücklings und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Stab hintenher und Ausfall rechts seitwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten). Stab zum Tragen — faßt! 1, 2. Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! (6 Zeiten). Stäbe ablegen — marsch!

## X.

## (Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! 4 Schritte vorwärts — marsch! 1, 2, 3, 4. Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! 1, 2, 3, 4.

b) Links (rechts) nebenreihen neben den linken (rechten) Führer mit rechts (links) Kreisen.



Auf den Befehl: marsch! machen alle mit Ausnahme des linken (rechten) Führers eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (links) und gehen alsdann mit 8 Schritten hinter den linken (rechten) Führer in der Art wieder zur Stirnreihe, daß sie während des Gehens bei Einhaltung der Richtung die rechte (linke) Seite dem Führer zugekehrt halten. (Fig. 4.)

c) Deffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 3 Schritten — marsch! 1, 2, 3.

d) Armheben, Beugen und Speichhieb in Verbindung mit Kniebeugen und Zehenstand.

1. Hochheben der Arme und Vortritt rechts in die Quergrätschstellung; 2. Beugen der Arme zum Speichhieb und Kniebeugen rechts; 3. Speichhieb und Heben in den Zehenstand rechts; 4. Beugen der Arme zum Speichhieb und Senken in den Sohlenstand rechts; 5. Hochstrecken der Arme und Kniestrecken rechts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten).

e) Kniebeugen und Vorstrecken der Beine in Verbindung mit Vorheben und Ausbreiten der Arme.

1. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Ausbreiten der Arme und Vorstrecken des rechten Beines; 3. Vorschwingen der Arme und wieder tiefe Hockstellung wie bei 1; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übungen 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

f) Kurzstoßen und Kniewippen in der Schrägvorschriftstellung.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Schrägvorschriftstellung rechts; 2. Hochstoßen der Arme und sofort wieder Beugen

und einmal Kniewippen rechts; 3. Vorstoßen der Arme und sofort wieder Beugen und einmal Kniewippen links; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

g) Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! 1, 2, 3. Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! 1, 2, 3, 4. Links — um!

## XI.

### (Ordnungs- und Keulenübungen.)

a) Übung a) und b) von VI.

b) Handbeugen und Strecken in der Vorhehalte des Armes. Vorbereitung: Vorheben des rechten Armes — hebt!

1. Hochheben der Keule und wieder Senken.

Auf Eins! wird die rechte Hand in der Speichhaltung (Daumen nach oben) in der Weise gebeugt, daß die Keule lothrecht nach oben gerichtet ist; auf Zwei! wird die Keule wieder bis in die wagerechte Haltung nach vorn gesenkt — übt! 1, 2.

Schließlich wird befohlen: Senken des Armes in den Abhang — senkt!

a) Schwingen des rechten Armes von unten nach hinten, oben und vorn und Rückspreizen rechts; b) Hochheben der Keule und Knieheben rechts; c) Vorsenken der Keule und Kniesenken in die Rückspreizhalte; d) Schwingen des Armes von vorn nach oben, hinten und unten und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

2. Bewegen der Keule nach innen und wieder nach vorn.

Vorbereitung: Vorheben des rechten Armes — hebt!

Auf Eins! wird der rechte Arm in die Ristdrehhaltung (Handrücken nach oben) gedreht, dann die Hand in der Weise gebeugt, daß die Keule wagerecht nach innen gerichtet ist; auf Zwei! wird die Keule wieder nach vorn mit Drehung des Armes in die Speichhaltung bewegt — übt! 1, 2.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Seitheben und Vorschwingen des rechten Armes und Seittritt links; b) Bewegen der Keule nach innen und Nachstelltritt rechts; c) Bewegen der Keule nach vorn und Seittritt rechts; d) Schwingen des rechten Armes nach außen, dann Senken in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.



4. Bewegen der Keule nach außen und wieder nach vorn.

Vorbereitung: wie bei 1.

Auf Eins! wird der rechte Arm in die Kammdrehhaltung (Handteller nach oben) gedreht, dann die Hand in der Weise gebeugt, daß die Keule wagerecht nach außen gerichtet ist; auf Zwei! wird die Keule wieder nach vorn mit Drehung des Armes in die Speichhaltung bewegt — übt! 1, 2.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Seithheben des rechten Armes nach innen, dann Vorschwingen desselben und Seittritt rechts; b) Bewegen der Keule nach außen und Kreuztritt links vor dem Standbeine; c) Bewegen der Keule nach vorn und Seittritt links; d) Schwingen des rechten Armes nach innen und Senken in den Abhang und Nachstelltritt rechts — übt! 1, 2, 3, 4.

4. Senken der Keule nach unten und wieder Vorheben.

Vorbereitung: Wie bei 1.

Auf Eins! wird der rechte Arm in die Ellendrehhaltung (kleiner Finger nach oben) gedreht und die Keule nach unten in die lothrechte Haltung gesenkt; auf Zwei! Vorheben der Keule mit Armdrehen in die Speichhaltung — übt! 1, 2.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Seithochheben des rechten Armes, dann Vorsenken desselben und Seittritt links; b) Senken der Keule nach unten und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; c) Vorheben der Keule und Seittritt rechts; d) Hochheben des rechten Armes, dann Senken desselben nach außen in den Abhang und Nachstelltritt links in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

c) Uebung d von VI.

## XII.

### (Ordnungs- und Hantelübungen.)

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! 4 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt!

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen. Die Ersten 3 Schritte und die Zweiten 1 Schritt rückwärts, die Dritten 1 Schritt und die Vierten 3 Schritte vorwärts — marsch! 1, 2, 3.

c) Vorheben, Beugen, Vorstoßen der Arme in Verbindung mit Seit spreizen und Beinstoßen.

1. Vorheben der Arme und Seit spreizen rechts; 2. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Knieheben rechts; 3. Vorstoßen der Arme und Beinstoßen seitwärts; 4. Senken der Arme in den Abhang und Beinsenken in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

d) Seit- und Hochheben der Arme in Verbindung mit Spreizen, Kniebeugen und Beinschwingen.

1. Seitheben der Arme, Rück spreizen rechts und Kniebeugen links; 2. Hochheben der Arme, Kniestrecken und Vorschwingen des rechten Beines; 3. Seit senken der Arme, Rück schwingen des rechten Beines und Kniebeugen links; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übungen 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Hochheben, Beugen und Hochstoßen der Arme in Verbindung mit Vorspreizen und Auslagetritt.

1. Vorhochheben der Arme und Vorspreizen rechts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; 3. Hochstoßen der Arme und Vorspreizen rechts; 4. Senken der Arme vornab in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

f) Einreihen zur Linie.

Die Ersten 3 Schritte und die Zweiten 1 Schritt vorwärts, die Dritten 1 Schritt und die Vierten 3 Schritte rückwärts — marsch! 1, 2, 3. Rechts um! Hantel ablegen — marsch!

### XIII.

#### (Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — auch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Links Nebenreihen neben die Ersten — marsch! Links um!

b)  $\frac{1}{2}$  Reihenungen aus der Flankenreihe zur Flankenreihe mit Kreisen.

1. Links (rechts) vorreihen vor den Ersten mit rechts (links) Kreisen.

Auf den Befehl: marsch! machen alle mit Ausnahme des Ersten eine  $\frac{1}{8}$  Drehung links (rechts), gehen mit 8 Schritten an

der linken (rechten) Seite des Ersten vor denselben und stellen sich durch eine  $\frac{1}{8}$  Drehung links (rechts) wieder zur Flankenreihe her.

2. Hinterreihen hinter den Letzten mit links (rechts) Kreisen.

Auf den Befehl: marsch! machen alle mit Ausnahme des Letzten eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts), gehen mit 8 Schritten an der linken (rechten) Seite des Letzten hinter denselben und stellen sich durch eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) wieder zur Flankenreihe her.

c) Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch!

d) Hochheben und Kreuzen der Arme in Verbindung mit Schrägrückbeugen des Rumpfes, Ausfall und Schrägschrittstellung.

1. Vorhochheben der Arme und Ausfall rechts vorwärts; 2. Kreuzen der Arme vorlings, Schrägrückbeugen des Rumpfes rechts und Schrägrückschrittstellung rechts; 3. wie 1.; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Unterarmkreisen und Hochstoßen der Arme in Verbindung mit Kniebeugen und Hüpfen in die Seitgrätschstellung.

1. Unterarmkreisen vorlings und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 2. Hochstoßen der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 3. Unterarmkreisen und Hüpfen in die tiefe Hochstellung; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

f)  $\frac{1}{2}$  Drehungen aus der Messstellung in Verbindung mit Hochstoßen und Seitensenken der Arme.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt! Weindrehen in die Schlußstellung — dreht!

1. Hochstoßen der Arme und Messstellung rechts; 2. Seitensenken der Arme und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen; 3. Hochheben der Arme und  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf beiden Fußspitzen; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Schlußstellung; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

g) Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! 1, 2, 3. Links nebenreihen neben den hinteren Führer — marsch! 1, 2, 3, 4.

## XIV.

## (Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Dreierreihen — zählt! Rechts — um!

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Die Ersten 2 Galoppschritte seitwärts rechts und gleichzeitig die Dritten 2 Galoppschritte seitwärts links — marsch! 1, 2. Richtet — euch! Stab vornher — übt! 1, 2.

c) Stab rechts vor und nach links und umgekehrt in Verbindung mit Kreuzschrittstellung und Ausfall.

1. Stab rechts vor und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Stab nach links und Ausfall rechts seitwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

d) Stab hoch und hinter den Schultern in Verbindung mit Rückschrittstellung und Hochstand.

1. Stab hoch und Rückschrittstellung rechts; 2. Stab hinter den Schultern, Stand und tiefe Hochstellung; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Stab hintenher und hoch in Verbindung mit Rückschrittstellung und Seitspitzen.

1. Stab hintenher und Rückschrittstellung rechts; 2. Stab hoch und Seitspitzen rechts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

f) Stab zum Tragen — fasst! 1, 2.

g) Einreihen zur Linie.

Die Ersten gehen 2 Galoppschritte seitwärts links und gleichzeitig die Dritten 2 Galoppschritte seitwärts rechts — marsch! 1, 2. Stäbe ablegen — marsch!

## XV.

## (Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt!

b) Reihenungen aus der Stirnreihe zur Flankenreihe.

1. Hinterreihen hinter den rechten (linken) Führer mit rechts (links) Kreisen.

Fig. 5.



Auf den Befehl: marsch! gehen alle mit Ausnahme des linken (rechten) Führers mit 12 Schritten unter allmählicher  $\frac{3}{4}$  Drehung rechts (links) in der Weise vorwärts, daß sie bei Einhaltung der Richtung dem rechten (linken) Führer stets die rechte (linke) Seite zuwenden und mit dem 12. Schritte noch eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links) ausführen, um zur Flankenreihe zu gelangen (Fig. 5).

2. Rechts (links) vorreihen vor den rechten (linken) Führer mit links (rechts) Kreisen.

Auf den Befehl: marsch! machen alle mit Ausnahme des rechten (linken) Führers eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts), gehen dann mit 12 Schritten in der Art im  $\frac{3}{4}$  Kreise vorwärts, daß sie bei Einhaltung der Richtung dem rechten (linken) Führer stets die linke (rechte) Seite zuwenden und mit dem 12. Schritte eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links) zur Flankenstellung ausführen.

c) Auflösen und Antreten zur Stirnlinie — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Rechts um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Öffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch!

d) Rumpfdrehen, Hochstoßen der Arme und Zehenstand in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!

1. Hochstoßen der Arme, Rumpfdrehen rechts und Heben in den Zehenstand; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen, Zurückdrehen des Rumpfes und Stand; 3. u. 4. Übung 1. u. 2. widergleich — übt! 1, 2, 3, 4. Schließlich Strecken der Arme.

e) Beugen der Arme und Hochrhythmus in Verbindung mit Kreuzschrittstellung und Auslaetritt.

1. Beugen des rechten Armes zum Hochrhythieb, Beugen des linken Armes rücklings und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Armbeugwechsel und Auslagetritt rechts rückwärts; 3. wie 1.; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

f) Hochheben und Kreisen der Arme vorlings in Verbindung mit Ausfall und Vorbeugen des Rumpfes.

1. Vorhochheben der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 2. Tiefsenken beider Arme im Bogen rechts seitwärts und Vorbeugen des Rumpfes; 3. Hochschwingen beider Arme im Bogen links seitwärts und Rumpfstrecken; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

g)  $\frac{1}{2}$  Drehung in der Quergrätschstellung in Verbindung mit Kniebeugen, Hochheben und Stoßen der Arme.

1. Vortritt rechts in die Quergrätschstellung und Hochheben der Arme; 2.  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen; Kniebeugen links und Beugen der Arme zum Hochstoßen; 3. Hochstoßen der Arme, Kniestrecken und  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf beiden Fußspitzen; 4. Senken der Arme vornab in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

h) Schließen der Reihen seitwärts rechts — marsch! (6 Zeiten). Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! 1, 2, 3, 4. Links — um!

## XVI.

### (Ordnungs- und Keulenübungen.)

a) Übung a) von VI. Rechts — um!

b) Übung b) von IV.

c) Handbeugen und Strecken in der Rückhehalte des Armes. Vorbereitung: Rückheben des rechten Armes mit Armdrehen nach außen — hebt!

1. Hochheben der Keule und wieder Rücksenken.

Siehe Übung 1. der Übungsfolge XI.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Schwingen des rechten Armes von unten nach vorn, oben und hinten mit Ausfall links vorwärts; b) Hochheben der Keule und Kniebeugwechsel; c) Rücksenden der Keule und wieder Kniebeugwechsel; d) Schwingen des rechten Armes von hinten nach oben, vorn und unten mit Schlußtritt rechts in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

2. Bewegen der Keule nach außen und wieder nach hinten.

Vorbereitung: Wie bei 1.

Siehe Übung 2. der Übungsfolge XI.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Schwingen des rechten Armes von unten nach innen, oben und hinten und Rücktritt rechts; b) Bewegen der Keule nach außen, Nachstelltritt links und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; c) Bewegen der Keule nach hinten, Kniestrecken und Vortritt rechts; d) Schwingen des rechten Armes von hinten nach oben, dann nach innen vorlings in den Abhang und Nachstelltritt links — übt! 1, 2, 3, 4.

3. Bewegen der Keule nach innen und hinten.

Vorbereitung: Wie bei 1.

Siehe Übung 3 der Übungsfolge XI.

a) Kreisen des Armes von unten nach hinten und sofort Rückheben desselben und Ausfall links vorwärts; b) Bewegen der Keule nach innen und Kreuztritt rechts vor dem Standbeine; c) Bewegen der Keule nach hinten und Rücktritt rechts; d) Kreisen des rechten Armes von hinten nach oben und sofort, Weiterschwingen nach oben, vorn und unten und Nachstelltritt links — übt! 1, 2, 3, 4.

4. Senken der Keule nach unten und wieder Rückheben.

Vorbereitung: Wie bei 1.

Siehe Übung 4 der Übungsfolge XI.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Schwingen des rechten Armes von unten nach oben und hinten, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in die Vorschrittstellung rechts; b) Senken der Keule nach unten und Auslagetritt rechts rückwärts; c) Rückheben der Keule und Vortritt rechts; d) Schwingen des rechten Armes nach oben und vorn in

den Abhang mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

d) Übung d) von VI.

## XVII.

### (Ordnungs- und Hantelübungen).

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Links nebeneinander neben den Ersten — marsch! Öffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch!

b) Seitstoßen und Vorschwingen der Arme in Verbindung mit Bogenspreizen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Seitstoßen — beugt!

1. Seitstoßen der Arme und Seit spreizen rechts; 2. Vorschwingen der Arme mit Kreuzen derselben rechts über links und Rück spreizen rechts; 3. Ausbreiten der Arme und Seit spreizen rechts; 4. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

c) Hochstoßen und Kreisen der Arme in Verbindung mit Auslagetritt und Kniebeugwechsel.

1. Hochstoßen der Arme und Auslagetritt rechts vorwärts; 2. Senken der Arme vornab in den Abhang und Kniebeugwechsel; 3. Rückhochheben der Arme und wieder Kniebeugwechsel; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

Schließlich Strecken der Arme in den Abhang.

d) Arm- und Bein schwingen in Verbindung.

1. Rück schwingen der Arme und Vorschwingen des rechten Beines; 2. Vorschwingen der Arme und Rück schwingen des rechten Beines; 3. wie 1.; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! Hintereihen hinter den Ersten — marsch! Hantel ablegen — marsch!



## XVIII.

## (Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um!

b) Reihungen aus der Flankenreihe zur Stirnreihe.

1. Rechts (links) nebenreihen neben den Ersten mit rechts (links) Kreisen.

Auf den Befehl: marsch! machen alle mit Ausnahme des Ersten eine  $\frac{1}{8}$  Drehung links (rechts), gehen dann mit 12 Schritten in der Art im  $\frac{3}{4}$  Kreise vorwärts, daß sie bei Einhaltung der Richtung dem Ersten stets die rechte (linke) Seite zuwenden und mit dem 12. Schritte noch eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (links) ausführen, um zur Stirnstellung zu gelangen (Fig. 6).



2. Rechts (links) nebenreihen neben den Letzten mit links (rechts) Kreisen.

Auf den Befehl: marsch! machen alle mit Ausnahme des Letzten eine  $\frac{3}{8}$  Drehung links (rechts), gehen dann mit 12 Schritten in der Art im  $\frac{3}{4}$  Kreise vorwärts, daß sie bei Einhaltung der Richtung dem Letzten stets die linke (rechte) Seite zuwenden.

c) Auflösen und Antreten zur Stirnlinie — marsch! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten mit links Kreisen — marsch! (12 Zeiten).

Deffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! (6 Zeiten).

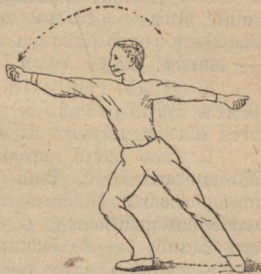
d) Hochkammhieb.

Auf Eins! wird der rechte Arm in der Weise gebeugt, daß sich die rechte Hand bei Fausthaltung hinter dem Genick befindet und der rechte Ellenbogen schräg nach vorn gerichtet ist; auf Zwei! wird der rechte Arm rasch von oben rechts im Bogen in die Vorhehalte mit Kammhaltung vorgeschwungen — übt! 1, 2. Schließlich wird befohlen: Strecken des rechten Armes in den Abhang — streckt!

e) Beugen, Strecken und Hochkammhieb in Verbindung mit der Kreuzschrittstellung und Ausfall.

1. Beugen des rechten Armes zum Hochkammhieb, Beugen des linken Armes rücklings mit Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Hochkammhieb rechts, Rückstrecken des linken Armes und Ausfall rechts schrägvornwärts (Fig. 7); 3. wie 1.; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

Fig. 7.



f) Armkreisen von unten nach vorn widergleich in Verbindung mit Auslagetritt.

1. Vorhochheben des rechten Armes und Auslagetritt rechts seitwärts; 2. Senken des rechten Armes nach hinten in den Abhang, Vorhochheben des linken Armes und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; 3. wie 1. und Senken des linken Armes nach hinten in den Abhang; 4. Senken des rechten Armes nach hinten in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

Hochkammhieb rechts, Rückstrecken des linken Armes und Ausfall rechts schrägvornwärts.

g) Ausfall mit  $\frac{1}{4}$  Drehung und Rückspreizen in Verbindung mit Speichhieb und Armschwingen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Speichhieb — beugt!

1. Eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf der rechten Fußspitze und Ausfall links vorwärts und Speichhieb; 2. Vorschwingen der Arme und Rückspreizen rechts; 3. Rückschwingen der Arme und Ausfall links vorwärts; 4. Beugen der Arme zum Speichhieb und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten). Schließlich Strecken der Arme in den Abhang.

h) Schließen der Reihe seitwärts rechts — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten mit rechts Kreisen — marsch! (12 Zeiten). Links — um!

## XIX.

## (Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zur Viererreihen — zählt! Vorreihen vor den Ersten — marsch! Deffnen der Reihen vorwärts zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Stab vornher — übt!

b) Stab rechts schrägtief nach hinten und Stab links schrägvorhoch und umgekehrt in Verbindung mit Auslagetritt und Ausfall.

1. Stab rechts schrägtief nach hinten und Auslagetritt links schrägvorwärts; 2. Stab links schrägvorhoch und Ausfall rechts schrägvorwärts; 3. Stab rechts schrägtief nach hinten und Ausfall rechts schrägrückwärts; 4. Stab vornher und Schlußtritt links in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

c) Stab hinter der Hüfte und nach rechts und links rücklings in Verbindung mit Kreuzschrittstellung.

1. Stab hinter der rechten Hüfte und Kreuzschrittstellung rechts hinter dem Standbeine; 2. Stab nach links rücklings und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

d) Stab auf der rechten und linken Hüfte und hoch in Verbindung mit Weinstoßen.

1. Stab auf der rechten Hüfte und Rückspreizen rechts; 2. Stab hoch und Knieheben rechts; 3. Stab auf der rechten Hüfte und Weinstoßen rückwärts; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Stab zum Tragen — faßt! 1, 2. Schließen der Reihen vorwärts — marsch! Links nebenreihen neben den hinteren Führer — marsch! Stäbe ablegen — marsch!

## XX.

## (Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! 4 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt!

b) Eine  $\frac{1}{2}$  Schwenkung rechts (links) um den rechten (linken) Führer.

Auf den Befehl: marsch! macht der rechte (linke) Führer eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts mit 8 Tritten an Ort, die anderen gehen bei Einhaltung der Richtung und des Abstandes im Halbkreise rechts mit 8 Schritten vorwärts — marsch! (8 Zeiten).

c) Nach einer weiteren  $\frac{1}{4}$  Schwenkung rechts Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch!

d) Armkreisen von unten nach hinten, Seitheben, Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Ausfall und Kreuzschrittstellung.

1. Rückhochheben des rechten Armes, Seitheben des linken Armes und Ausfall rechts rückwärts; 2. Senken des rechten Armes vornab in den Abhang, Beugen des linken Armes zum Seitstoßen und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. Rückhochheben des rechten Armes, Seitstoßen des linken Armes und Ausfall rechts rückwärts; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e)  $\frac{1}{4}$  Drehungen, Vorspreizen und Schrittstellung in Verbindung mit Hochheben und Schwingen der Arme.

1. Eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Vorschrittstellung links und Seithochheben der Arme; 2. Rückschwingen der Arme (vornab) und Vorspreizen rechts; 3. Vorhochschwingen der Arme und Rückschrittstellung rechts; 4. Senken der Arme nach außen in den Abhang und eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

f) Armkreisen von unten nach innen, Beugen und Hochstoßen der Arme in Verbindung mit Ausfall, Kniebeugwechsel und  $\frac{1}{4}$  Drehungen.

1. Hochheben der Arme von unten nach innen und Ausfall rechts seitwärts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen und Kniebeugwechsel; 3. Hochstoßen der Arme, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf beiden Fußspitzen und wieder Kniebeugwechsel; 4. Senken der Arme nach außen in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

g) Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! Hintereihen hinter den rechten Führer — marsch!

## XXI.

### (Ordnungs- und Keulenübungen.)

a) Übung a) und b) von XVI.

c) Handbeugen und Strecken in der Seithehalte des Armes nach außen (innen).

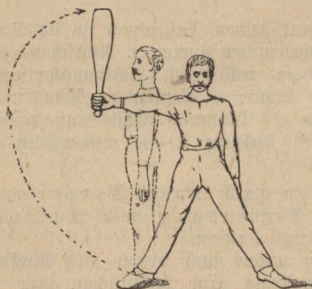
Vorbereitung: Seitheben des rechten Armes nach außen (innen vorlings) — hebt!

1. Hochheben und Seitensenken der Keule nach außen (innen).

Auf Eins! wird die rechte Hand in der Speichhaltung (Daumen nach oben) in der Weise gebeugt, daß die Keule lothrecht nach oben gerichtet ist; auf Zwei! wird die Keule wieder in die wagerechte Haltung nach außen (innen) gesenkt — übt! 1, 2.

Schließlich Senken des Armes in den Abhang auf Befehl.

Fig. 8.



Seitheben des rechten Armes nach außen, Hochheben der Keule, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf der rechten Fußspitze und Seittritt links in die Grätschstellung.

a) Seitheben des rechten Armes nach außen, Hochheben der Keule, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf der rechten Fußspitze und Seittritt links in die Grätschstellung (Fig. 8); b) Schwingen des rechten Armes von außen nach unten und innen mit Hochheben der Keule und Kniebeugen rechts in der Seitgrätschstellung (Fig. 9); c) Schwingen des rechten Armes von innen nach unten und außen mit Hochheben der Keule und Kniestrecken; d) Senken des Armes in den Abhang und eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4

2. Bewegen der Keule nach vorn (hinten) und wieder nach außen.

Vorbereitung: Wie bei 1.

Auf Eins! wird der rechte Arm in die Ristdrehhaltung (Kamm-drehhaltung) gedreht, dann die Keule in die wagerechte Haltung nach vorn (hinten) bewegt; auf Zwei! wird die Keule wieder mit Drehung in die Speichhaltung nach außen (innen) gerichtet — übt! 1, 2.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Schwingen des rechten Armes von unten nach innen, oben und außen und sofort Bewegen der Keule nach vorn und Ausfall links seitwärts; b) Kreisen des rechten Armes von außen nach oben und sofort Bewegen der Keule nach hinten und Auslagetritt links hinter dem Standbeine; c) Kreisen des rechten Armes von außen nach unten und sofort Bewegen der Keule nach vorn und Ausfall links seitwärts; d) Schwingen des rechten Armes von außen nach oben und innen in den Abhang und Schlußtritt links — übt! 1, 2, 3, 4.

3. Bewegen der Keule nach hinten (vorn) und wieder nach innen in der Seithebbalte nach innen.

Vorbereitung: Wie bei 1.

Auf Eins! wird der rechte Arm in die Ristdrehhaltung (Kammdrehhaltung) gedreht, dann die Keule in die wagerechte Haltung nach hinten (vorn) gebracht; auf Zwei wird die Keule wieder mit Armdrehung in die Speichhaltung nach innen gerichtet — übt! 1, 2.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Schwingen des rechten Armes von unten nach innen, oben und außen und sofort Bewegen der Keule nach vorn

Fig. 9.



Schwingen des rechten Armes von außen nach unten und innen mit Hochheben der Keule und Kniebewegen rechts in der Seitgrätsstellung.

und Auslagetritt links rückwärts (Fig. 10); b) Kreisen des rechten Armes von außen nach oben und sofort Weiterschwingen nach oben und innen mit Bewegen der Keule nach hinten und Ausfall links vorwärts; c) Kreisen des rechten Armes von innen nach unten, dann Weiterschwingen nach unten und außen und sofort Vorbewegen der Keule und Auslagetritt links rückwärts — übt! 1, 2, 3, 4.

Fig. 10.



Schwingen des rechten Armes von unten nach innen, oben und außen und sofort Bewegen der Keule nach vorn und Auslagetritt links rückwärts.

wegen der Keule nach unten und Ausfall links seitwärts; c) Kreisen des rechten Armes von innen nach oben und Weiterschwingen nach oben und außen mit Bewegen der Keule nach unten und Kreuztritt links vor dem Standbeine; d) Schwingen des rechten Armes nach oben und innen in den Abhang mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

d) Übung f) von IV.

4. Bewegen der Keule nach unten und wieder Seitheben nach außen (innen).

Vorbereitung: Wie bei 1. Auf Eins! Armdrehen in die Ellendrehhaltung (kleiner Finger nach oben) und Senken der Keule nach unten in die lothrechte Haltung; auf Zwei! Seitheben der Keule nach außen (innen) mit Armdrehen in die Speichhaltung — übt! 1, 2.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Schwingen des rechten Armes von unten nach innen, oben und außen und sofort Bewegen der Keule nach unten und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung; b) Kreisen des rechten Armes von außen nach oben und Weiterschwingen nach oben und innen und sofort Bewegen der Keule nach unten und Ausfall links seitwärts; c) Kreisen des rechten Armes von innen nach unten, dann Weiterschwingen nach unten und außen und sofort Vorbewegen der Keule und Auslagetritt links rückwärts — übt! 1, 2, 3, 4.

## XXII.

## (Ordnungs- und Hantelübungen.)

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Hinterreihen der Ersten hinter die Zweiten und die Dritten und Vierten vor die Zweiten — marsch! 1, 2, 3. Deffnen der Reihen aus der Mitte — zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch!

b) Hochstoßen und Schwingen der Arme Kumpfbeugen in Verbindung mit Quer- und Seitgrätschstellung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!

1. Hochstoßen der Arme und Rücktritt rechts in die Quergrätschstellung; 2. Hüpfen in die Seitgrätschstellung, Vorbeugen des Kumpfes und Schwingen der Arme durch die geöffneten Beine; 3. Kumpfstrecken, Hochschwingen der Arme und Hüpfen in die Quergrätschstellung, linkes Bein voran; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Schlußtritt rechts in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

c) Stab schräg links und links hoch und umgekehrt in Verbindung mit Auslagetritt und Ausfall.

1. Stab schräg links und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; 2. Stab links hoch und Ausfall rechts seitwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

d) Stab nach rechts hinten und hoch und umgekehrt in Verbindung mit Auslagetritt und Ausfall.

1. Stab nach rechts hinten und Ausfall rechts links vorwärts; 2. Stab hoch und Auslagetritt links rückwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! Rechts um! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Hantel ablegen — marsch!



## XXIII.

## (Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! 2 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Paaren — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben die Ersten — marsch!

b) Deffnen der Stirnpaare zu Flankenpaaren mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) zu einem Abstände von 2 Schritten.

Auf den Befehl: marsch! macht der rechte Führer 1 Schritt rechts seitwärts, der linke Führer 1 Schritt links seitwärts und führen mit dem Nachstelltritte eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) aus.

c) Schließen der Flankenpaare zu Stirnpaaren mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links).

Auf den Befehl: marsch! geht der vordere Führer 1 Schritt rückwärts (vorwärts), der hintere 1 Schritt vorwärts (rückwärts) und machen mit dem Nachstelltritte eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links).

d) Deffnen und Schließen der Paare mit  $\frac{1}{4}$  Drehung in Verbindung mit Kniebeugen, Ausfall, Vorheben, Beugen und Vorstoßen der Arme.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. und 2. Deffnen der Paare aus der Mitte mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links; 3. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Ausfall links vorwärts; 5. Vorstoßen der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten).

e) Deffnen und Schließen der Paare mit  $\frac{1}{4}$  Drehung in Verbindung mit  $\frac{1}{4}$  Drehungen auf beiden Fußspitzen, Ausfall, Seitstoßen und Hochheben der Arme.

1. und 2. Deffnen der Paare aus der Mitte mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links; 3. eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links in die Vorschrittstellung links und Seitstoßen der Arme; 4. Hochheben der Arme und Ausfall links seitwärts; 5. Seitseihen der Arme und Vorschrittstellung links;

6. Beugen der Arme zum Seitstoßen, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 7. und 8. Schließen der Paare zur Mitte mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts; 9.—16. Übung 1.—8. widergleich — übt! (16 Zeiten).

f) Deffnen und Schließen der Paare mit  $\frac{1}{4}$  Drehung in Verbindung mit  $\frac{1}{2}$  Drehungen auf beiden Fußspitzen, Rückspreizen, Hochstoßen und Vorsenken der Arme.

1. und 2. Deffnen der Paare aus der Mitte mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links; 3. Hochstoßen der Arme und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung; 4. Vorsenken der Arme und Rückspreizen links; 5. Hochheben der Arme und Kreuzschrittstellung vor dem Standbeine; 6. Beugen der Arme zum Hochstoßen und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 7. und 8. Schließen der Paare zur Mitte mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts; 9.—16. Übung 1.—8. widergleich — übt! (16 Zeiten).

Hinterreihen hinter die Ersten — marsch! Links — um!

## XXIV.

### (Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt!

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Die Ersten 3 Schritte rückwärts, die Zweiten 1 Schritt rückwärts, die Dritten 1 Schritt vorwärts und die Vierten 3 Schritte rückwärts — marsch! 1, 2, 3.

c) Rechts richtet — euch! Achtung! Stab vornher — übt! 1, 2, 3.

d) Stab hinter der rechten und linken Schulter und hoch in Verbindung mit Auslagetritt und Ausfall.

1. Stab hinter der rechten Schulter und Auslagetritt hinter dem Standbeine; 2. Stab hoch und Ausfall rechts vorwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Stab rechts hoch und nach links und umgekehrt in Verbindung mit Kreuzschrittstellung und Ausfall.

1. Stab rechts hoch und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Stab nach links und Ausfall rechts seitwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

f) Stab vor den Schultern und hoch in Verbindung mit Gehen vor- und rückwärts.

1. Stab vor den Schultern und Vortritt links; 2. Stab hoch und Vortritt rechts; 3. Stab vor den Schultern und Rücktritt rechts; 4. Stab vornher und Nachstelltritt links; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

g) Stab zum Tragen — faßt! 1, 2.

h) Einreihen zur Linie.

Die Ersten gehen 3 Schritte vorwärts, die Zweiten 1 Schritt vorwärts, die Dritten 1 Schritt rückwärts und die Vierten 3 Schritte rückwärts — marsch! 1, 2, 3. Stäbe ablegen — marsch!

## XXV.

### (Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Paaren — zählt! Rechts — um! Links nebeneinander neben die Ersten — marsch!

b) Öffnen der Stirnpaare zur Stellung Rücken gegen Rücken.

Auf den Befehl: marsch! geht der rechte Führer 1 Schritt rechts seitwärts und macht mit dem Nachstelltritte eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, gleichzeitig geht der linke Führer 1 Schritt links seitwärts und macht mit dem Nachstelltritte eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links.

c) Schließen zu Stirnpaaren.

Auf den Befehl: marsch! gehen beide 1 Schritt rückwärts und drehen sich mit dem Nachstelltritte zu Stirnpaaren.

d) Öffnen der Stirnpaare zur Stellung Rücken gegen Rücken und wieder Schließen in Verbindung mit Armstoßen, Armschwingen und Beinseitschwingen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen —  
beugt!

1. und 2. Deffnen der Paare zur Stellung Rücken gegen Rücken;  
3. Vorstoßen der Arme und Seitsschwingen des linken Beines nach  
außen; 4. Rückschwingen der Arme und Beinschwingen links nach  
innen; 5. Vorschwingen der Arme und Beinschwingen links nach  
außen; 6. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Stand; 7.—10.  
Übung 3.—6. widergleich; 11. und 12. Schließen zu Stirnpaaren  
— übt! (12 Zeiten.)

Schließlich Strecken der Arme in den Abhang auf Befehl.

e) Deffnen der Paare zur Stellung Rücken gegen  
Rücken in Verbindung mit Beindrehen in die Grätsch-  
stellung, Beugen und Hochstoßen der Arme.

1. und 2. Deffnen der Stirnpaare zur Stellung Rücken gegen  
Rücken; 3. Beindrehen auf beiden Fußspitzen, so daß die Fersen  
nach außen gerichtet sind, und Beugen der Arme zum Hochstoßen;  
4. Beindrehen auf beiden Fersen in die Seitgrätschstellung, so daß  
beide Fußspitzen nach außen gerichtet sind, und Hochstoßen der  
Arme; 5. Beindrehen auf den Fersen nach innen und Beugen der  
Arme zum Hochstoßen; 6. Beindrehen auf den Fußspitzen in den  
Stand und Strecken der Arme in den Abhang; 7. und 8. Schließen  
zu Stirnpaaren — übt! (8 Zeiten.)

f) Deffnen der Stirnpaare zur Stellung Rücken  
gegen Rücken und Schließen in Verbindung mit Vor-  
und Seitbeugen des Rumpfes.

Vorbereitung: Kreuzen der Arme vorlings — kreuzt!

1. und 2. Deffnen der Stirnpaare zur Stellung Rücken gegen  
Rücken; 3. Vorbeugen des Rumpfes; 4. Seitbeugen des Rumpfes  
rechts; 5. Vorbeugen des Rumpfes; 6. Strecken des Rumpfes.  
6.—10. Übung 3.—5. widergleich; 10.—12. Schließen zu Stirn-  
paaren — übt! (12 Zeiten.)

g) Strecken der Arme in den Abhang — streckt! Hinter-  
reihen der Zweiten hinter die Ersten — marsch! Links  
— um!

## XXVI.

### (Ordnungs- und Kreulenübungen.)

a) Übung a) von VI.

b) Übung b) von VII.

## c) Handbeugen und Strecken in der Hochhehalte des Armes.

1. Rücksenken (Rücktieffsenken) der Keule und wieder Hochheben.

Vorbereitung: Hochheben des rechten Armes — hebt!

Auf Eins! wird die rechte Hand bei Speichhaltung (Daumen nach hinten) in der Weise gebeugt, daß die Keule wagerecht (lothrecht) nach hinten (unten) gerichtet ist; auf Zwei! Hochheben der Keule durch Strecken der Hand — übt! 1, 2.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Vorhochheben des rechten Armes, eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf der rechten Fußspitze und Auslagetritt links rückwärts; b) Rücktieffsenken (Rücksenken) der Keule und Ausfall vorwärts links; c) Hochheben der Keule und Auslagetritt links rückwärts; d) Senken des Armes in den Abhang und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

2. Seitensenken (Seittieffsenken) der Keule nach innen (außen) und wieder Hochheben.

Vorbereitung: Wie bei 1.

Auf Eins! wird der rechte Arm in die Ristdrehhaltung (Kamm-drehhaltung) gedreht (Handrücken nach hinten [vorn]), dann die Hand in der Weise gebeugt, daß die Keule wagerecht (lothrecht) nach innen (außen oder unten) gerichtet ist; auf Zwei! Hochheben der Keule mit Handstrecken und Armdrehen in die Speichhaltung — übt! 1, 2.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Kreisen des rechten Armes von unten nach innen, Weiterschwingen von unten nach innen und oben, sofort Seittieffsenken (Seitensenken) der Keule nach außen und Kreuztritt rechts vor dem Standbeine (Fig. 11); b) Kreisen des rechten Armes von oben nach innen und sofort Seitensenken (Seittieffsenken) der Keule nach innen und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen in den Stand; c) Kreisen des rechten Armes von oben nach außen und sofort Seittieffsenken der Keule nach außen und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung; d) Kreisen des rechten Armes von oben nach innen und Weiterschwingen von oben nach innen in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

3. Vorsenken (Vortiefsenken) der Keule und wieder Hochheben.

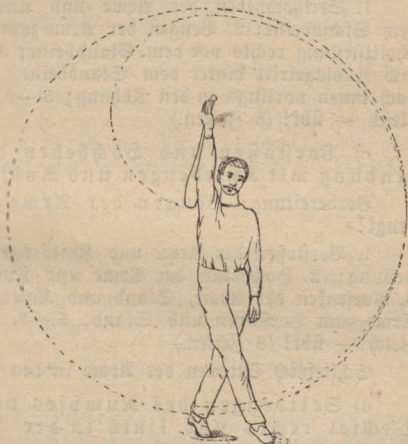
Vorbereitung: Wie bei 1.

Auf Eins! Armdrehen in die Ellendrehhaltung (Kleiner Finger nach hinten) und Senken der Keule nach vorn in die wagerechte (lothrechte) Haltung nach vorn (unten); auf Zwei! Hochheben der Keule mit Armdrehen in die Speichhaltung — übt! 1, 2.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Hochheben des rechten Armes von unten nach hinten und sofort Vorsenken der Keule, eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf der rechten Fußspitze und Auslagetritt links rückwärts; b) Kreisen des rechten Armes von oben nach vorn und sofort Vortiefsenken der Keule mit Ausfall links vorwärts; c) Kreisen des rechten Armes von oben nach hinten und sofort Vorsenken der Keule und Auslagetritt links rückwärts; d) Senken des rechten Armes nach hinten in den Abhang und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf der rechten Fußspitze in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

Fig. 11.



Kreisen des rechten Armes von unten nach innen, Weiterschwingen von unten nach innen und oben, sofort Seitwärtsenken der Keule nach außen und Kreuztritt rechts vor dem Standbeine.

d) Übung g) von VII.

## XXVII.

## (Ordnungs- und Hantelübungen.)

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! Bildung einer Säule von Schrägreihen (Siehe XXIV. b).

b) Armkreisen von unten nach außen, Armbeugen und Strecken in Verbindung mit Auslagetritt und Kreuzschrittstellung.

1. Seithochheben der Arme und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; 2. Beugen der Arme zum Speichhieb und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. Hochstrecken der Arme und Auslagetritt hinter dem Standbeine; 4. Senken der Arme nach innen vorlings in den Abhang; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

c) Vorstoßen und Hochheben der Arme in Verbindung mit Kniebeugen und Ausfall.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — teugt!

1. Vorstoßen der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 2. Hochheben der Arme und Ausfall rechts rückwärts; 3. Vorsenken der Arme, Stand und Kniebeugen; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

Schließlich Strecken der Arme in den Abhang.

d) Seitbeugen des Rumpfes und Kniebeugen im Wechsel rechts und links in der Grätschstellung bei Hochhehalte der Arme.

1. Hüpfen in die Seitgrätschstellung und Hochheben der Arme; 2. Kniebeugen rechts und Seitbeugen des Rumpfes links; 3. Kniebeugewechsel und Seitbeugen des Rumpfes rechts; 4. Rumpfstrecken; 5. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 6.—10. Übung 1.—5. widergleich — übt! (10 Zeiten.)

e) Einreihen zur Linie (siehe XXIV. b) — marsch! 1, 2, 3. Rechts — um! Hantel ablegen — marsch!

## XXVIII.

## (Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Paaren — zählt! Rechts — um! Links nebeneinander neben die Ersten — marsch! 1, 2.

b) Oeffnen der Stirnpaare zur Gegenstellung.

Auf den Befehl: marsch! geht der rechte Führer 1 Schritt rechts seitwärts und macht mit dem Nachstelltritte eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links, gleichzeitig geht der linke Führer 1 Schritt links seitwärts und macht mit dem Nachstelltritte eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts.

c) Schließen zu Stirnpaaren.

Auf den Befehl: marsch! gehen alle 1 Schritt vorwärts und drehen sich mit dem Nachstelltritte zu Stirnpaaren.

d) Oeffnen der Stirnpaare zur Gegenstellung und wieder Schließen in Verbindung mit Aufknien aus der Quergratsstellung, Hochstoßen und Vorsenken der Arme.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!

1. und 2. Oeffnen der Paare zur Gegenstellung; 3. Hochstoßen der Arme und Hüpfen in die Quergratsstellung, rechtes Bein vor; 4. Vorsenken der Arme und Kniebeugen bis zum Aufknien links; 5. Hochheben der Arme und Kniestrecken; 6. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Hüpfen in den Stand; 7.—10. Übung 3.—6. widergleich; 11.—12. Schließen zu Stirnpaaren — übt! (12 Zeiten.)

e) Oeffnen der Stirnpaare zur Gegenstellung und Schließen in Verbindung mit Armschwingen, Speichhieb und Hüpfen in die Schritt- und Auslagestellung.

1. und 2. Oeffnen der Stirnpaare aus der Mitte zur Gegenstellung; 3. Rückschwingen der Arme und Hüpfen in die Vorschrittstellung rechts; 4. Vorschwingen der Arme und Beugen zum Speichhieb mit Hüpfen in die Auslagestellung rückwärts; 5. Speichhieb und Hüpfen in die Vorschrittstellung rechts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 7.—10. Übung 3.—6. widergleich; 11. und 12. Schließen zu Stirnpaaren — übt! (12 Zeiten.)



f) Oeffnen der Stirnreihe zur Gegenstellung und Schließen in Verbindung mit  $\frac{1}{4}$  Drehungen, Vorheben, Beugen, Vorstoßen der Arme, Seitsspreizen und Beinstoßen.

1. und 2. Oeffnen der Stirnreihen zur Gegenstellung; 3. eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf der rechten Fußspitze und Seitsspreizen links mit Vorheben der Arme; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Knieheben links; 5. Vorstoßen der Arme und Beinstoßen links seitwärts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7. Uebung 3. widergleich aber ohne Drehung; 8. und 9. wie Uebung 4. und 5. aber widergleich; 10. Senken der Arme in den Abhang und eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 11. und 12. Schließen der Paare zur Stirnstellung — übt! (12 Zeiten).

g) Hinterreihen hinter die Ersten — marsch! 1, 2. Links — um!

## XXIX.

### (Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Bildung einer Säule von Schrägreihen (siehe XXIV. b) — marsch! 1, 2, 3. Rechts richtet — euch! Achtung! Stab vornher — übt! 1, 2.

b) Stab vor und vor den Schultern in Verbindung mit Gehen vor- und rückwärts und Ausfall.

1. Stab vor und Vortritt links; 2. Stab vor den Schultern und Ausfall rechts vorwärts; 3. Stab vor und Rücktritt rechts; 4. Stab vornher und Nachstelltritt links in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

c) Stab rechts (links) über links (rechts) und hoch in Verbindung mit Hüpfen in die Kreuz- und Seitsschrittstellung.

1. Stab rechts über links und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts über links; 2. Stab hoch und Hüpfen in die Seitsschrittstellung rechts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

d) Stab nach rechts (links) und hintenher in Verbindung mit  $\frac{1}{4}$  Drehungen, Kreuzschrittstellung und Rückspreizen.

1. Stab nach rechts, eine  $\frac{1}{4}$  links auf der rechten Fußspitze und Kreuzschrittstellung vor dem Standbeine; 2. Stab hintenher und Rückspreizen links; 3. Stab nach rechts und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 4. Stab vornher, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Stab zum Tragen -- fass! 1, 2. Einreihen zur Linie (siehe XXIV. b) -- marsch! 1, 2, 3. Rechts — um! Stäbe ablegen — marsch!

### XXX.

#### (Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! 4 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Biererreihen — zählt!

b)  $\frac{3}{4}$  Schwenkung rechts (links) um den rechten (linken) Führer.

Auf den Befehl: marsch! macht der rechte (linke) Führer mit 12 Tritten an Ort eine  $\frac{3}{4}$  Drehung rechts (links), die anderen gehen bei genauer Einhaltung der Richtung und des gewöhnlichen Abstandes im  $\frac{3}{4}$  Kreise rechts (links) vorwärts — marsch! (12 Zeiten).

c) Deffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten -- marsch! (6 Zeiten). Richtet — euch!

d) Tiefrißhieb.

Auf Eins! wird der rechte Arm in der Art gebeugt, daß die rechte Hand bei Fausthaltung an die linke Hüfte zu liegen kommt; auf Zwei! wird der rechte Arm rasch im Bogen rechts schrägaufwärts zur Vorhehalte vorgeschwungen — beugt! 1, 2.

e) Tiefrißhieb in Verbindung mit Auslagetritt und Ausfall.

1. Beugen des rechten Armes zum Tiefrißthieb, Beugen des linken Armes rücklings und Auslagetritt rechts rückwärts (Fig. 12);

Fig. 12.



Beugen des rechten Armes zum Tiefrißthieb, Beugen des linken Armes rücklings und Auslagetritt rechts rückwärts.

2. Tiefrißthieb rechts, Rückstrecken des linken Armes und Ausfall rechts vorwärts; 3. wie 1.; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

f)  $\frac{1}{4}$  Drehungen im Hüpfen, Rückspreizen, Seitheben, Beugen und Strecken der Arme in Verbindung.

1. Eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links im Hüpfen und Rückspreizen links bei Seitheben der Arme; 2. Beugen der Arme in Rißdrehhaltung und Kreuzschrittstellung vor dem Standbeine; 3. Seitstrecken der Arme und Rückspreizen rechts; 4. Hüpfen mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts in den Stand und Senken der Arme in den Abhang; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

g)  $\frac{1}{2}$  Drehungen im Hüpfen, tiefe Hochstellung, Rückstrecken der Beine in Verbindung mit Vorheben und Ausbreiten der Arme.

1. Eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links im Hüpfen mit Beugen der Knie bis zur tiefen Hochstellung und Vorheben der Arme; 2. Ausbreiten der Arme und Rückstrecken des linken Beines; 3. Vorschwingen der Arme und tiefe Hochstellung wie bei 1.; 4. Hüpfen mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts in den Stand und Senken der Arme in den Abhang; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

h) Auflösen der Säule und Antreten zur Stirnlinie — marsch!

## XXXI.

### (Ordnungs- und Feulenübungen.)

a) Uebung a) und b) von XXVI.

b) Handkreisen im Abhange des Armes.

1. Vorlingskreisen der rechten Hand von unten nach innen.

Auf den Befehl: kreist! wird die Keule mit Armdrehen in die Risthaltung nach innen seitgehoben, dann hochgehoben und mit Armdrehen in die Kamm- und Speichhaltung nach außen in den Abhang gesenkt — kreist!

Anmerkung. Bei mehrmaligem Kreisen wird befohlen: 2= (3, 4-) maliges Kreisen — kreist! 1, 2 (3, 4).

a) Kreisen des rechten Armes von unten nach innen und Ausfall links seitwärts; b) Borlingskreisen der rechten Hand von unten nach innen und Kniebeugwechsel; c) Kreisen des rechten Armes wie bei a) und wieder Kniebeugwechsel; d) Übung b) und Schlußtritt links — übt! 1, 2, 3, 4.

2. Borlingskreisen der rechten Hand von unten nach außen.

Auf den Befehl: kreist! wird die Keule mit Armdrehen in die Kammhaltung nach außen seitgehoben, dann nach oben und mit Armdrehen in die Risthaltung nach innen und unten gesenkt — kreist!

a) Borlingskreisen der rechten Hand von unten nach außen und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; b) Kreisen des rechten Armes von unten nach außen und Heben in den Zehenstand; c) wie bei a); d) Übung b) und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

3. Außenkreisen der rechten Hand von unten nach vorn.

Auf den Befehl: kreist! wird die Keule vor und nach oben gehoben, dann mit Armdrehen in die Zwang-Elendrehhaltung nach hinten außen in den Abhang gesenkt — kreist!

a) Kreisen des rechten Armes von unten nach vorn und Ausfall rechts vorwärts; b) Kreisen mit der rechten Hand von unten nach vorn und Rücktritt rechts; c) wie bei a); d) wie bei b) und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

4. Außenkreisen der rechten Hand von unten nach hinten.

Auf den Befehl: kreist! wird die Keule mit Armdrehen in die Zwang-Elendrehhaltung nach hinten gehoben, dann mit Drehen des Armes in die Speichhaltung nach oben außen gehoben und vornab in den Abhang gesenkt — kreist!

a) Kreisen des rechten Armes von unten nach hinten und Vorschwingen des linken Beines; b) Außenkreisen der rechten Hand

von unten nach hinten und Rückschwingen des linken Beines; c) wie bei a); d) wie bei b) und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

c) Uebung d) von XXVI.

## XXXII.

### (Ordnungs- und Hantelübungen.)

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Bildung einer Säule von Schrägreihen (siehe XIV. b) — marsch!

b) Armheben, Beugen und Hochstoßen in Verbindung mit Rückspitzen und Auslagetritt.

1. Vorhochheben der Arme und Rückspitzen rechts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Auslagetritt rechts vorwärts; 3. Hochstoßen der Arme und Rückspitzen rechts; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

c) Vorheben der Arme, Armschwingen, Hochstellung und Ausfall in Verbindung.

1. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 2. Rückschwingen der Arme und Ausfall rechts vorwärts; 3. Vorschwingen der Arme, Stand und Kniebeugen; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

d) Seitspitzen, Kreuzschrittstellung, Beugen und Seitstoßen der Arme in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Seitspitzen rechts; 2. Seitstoßen der Arme und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. wie 1.; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Einreihen zur Linie (siehe XIV. g) — marsch! Hantel ablegen — marsch!

## XXXIII.

## (Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! 4 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben die Ersten — marsch!

b) Ganze Schwenkung rechts (links) um den rechten (linken) Führer.

Auf den Befehl: marsch! macht der rechte (linke) Führer eine ganze Drehung rechts (links) mit 16 Tritten an Ort, die anderen gehen bei Einhaltung der Richtung und des Abstandes im Kreise rechts (links) mit 16 Schritten vorwärts — marsch! (16 Zeiten).

c) Deffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! (6 Zeiten). Richtet — euch!

d) Quergrätschstellung, Vorstoßen und Hochheben der Arme in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. Vorstoßen der Arme und Vortritt links; 2. Hochheben der Arme und Rücktritt rechts in die Quergrätschstellung; 3. Vorsenken der Arme und Tritt links nach innen; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Schlußtritt rechts in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Beugen der Arme rücklings und über den Kopf in Verbindung mit Seitstrecken der Arme, Ausfall und Spreizen.

1. Beugen des rechten Armes über den Kopf, Beugen des linken Armes rücklings und Ausfall rechts vorwärts; 2. Seitstrecken der Arme und Rückspreizen rechts; 3. wie 1.; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Hochstoßen und Seitssenken der Arme in Verbindung mit Fersenheben und Spreizen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!

1. Hochstoßen der Arme und Fersenheben rechts; 2. Seitensenken der Arme, Fersensenken und Bogenspreizen rechts von außen nach hinten; 3. Hochheben der Arme, Bogenspreizen von hinten nach außen und Fersenheben rechts; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

Schließlich Strecken der Arme in den Abhang.

g) Hinterreihen hinten den Ersten — marsch! 1, 2, 3, 4. Links — um!

## XXXIV.

### (Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Bildung einer Säule von Schrägreihen (siehe XII b) — marsch! Stab vornher — übt! 1, 2.

b) Nachstellgang seitwärts hin und her und Kniebeugen in Verbindung mit Stab rechts (links) über links (rechts) und Stab nach links (rechts).

1. Stab rechts über links und Seittritt links; 2. Stab nach rechts, Nachstelltritt rechts und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 3. Stab links über rechts, Kniestrecken und Seittritt rechts; 4. Stab vornher und Nachstelltritt links; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

c) Stab vor und vor den Schultern in Verbindung mit Hüpfen in die Seit- und Rückschrittstellung.

1. Stab vor und Hüpfen in die Seittrittstellung rechts; 2. Stab vor den Schultern und Hüpfen in die Rückschrittstellung rechts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

d) Stab hinter den Schultern und rechts (links) hoch in Verbindung mit  $\frac{1}{4}$  Drehungen, Auslagetritt und Kreuzschrittstellung.

1. Stab hinter den Schultern, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf der rechten Fußspitze und Auslagetritt links rückwärts; 2. Stab rechts hoch und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 3. Stab hinter den Schultern und Auslagetritt links rückwärts; 4. Stab

vornher und eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Stab zum Tragen — faßt! 1, 2, Einreihen zur Linie (siehe XII. f) — marsch!

### XXXV.

#### (Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! Vorwärtsgehen bis zur Mitte des Turnraumes — marsch! Rechts — um! Richtet — euch! Bildung einer Säule von Paaren durch widergleiche Umzüge der Einzelnen der Flankenreihe (siehe I. Stufe LI. b) — marsch!

b) Bildung einer Säule von Viererreihen durch widergleiche Umzüge der Paare.

Auf den Befehl: marsch! geht ein Paar rechts das andere links im Umzuge. Die ersten Paare bleiben in gleicher Höhe gegenüber und, sobald sie sich in der Umzugsbahn begegnen, reihen sie sich zu Viererreihen neben und ziehen durch die Mitte des Turnraumes als Säule von Viererreihen mit einem Abstände von 4 Schritten von Reihe zu Reihe. Nach dem Haltbefehl folgt:

c) Öffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch!

d) Nachstellgang vor- und rückwärts, Hoch-, Vor-, Seitstoßen und Hochheben der Arme in Verbindung mit Kniebeugen und Behenstand.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!

1. Hochstoßen der Arme und Vortritt links, 2. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Nachstelltritt rechts; 3. Vorstoßen der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 4. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Kniestrecken; 5. Seitstoßen der Arme und Rücktritt links; 6. Hochheben der Arme und Nachstelltritt rechts; 7. Seitfenken der Arme und Heben in den Behenstand; 8. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Senken in den Stand; 9.—16. Übung 1.—8. widergleich — übt! (16 Zeiten).



e) Vorheben und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Kniebeugen, Vor- und Rückspitzen.

1. Vorheben der Arme, Vorspitzen links und Kniebeugen rechts bis zur tiefen Hochstellung; 2. Ausbreiten der Arme, Kniestrecken und Rückspitzen links; 3. wie 1.; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

f) Seit- und Rückbeugen des Rumpfes in Verbindung mit Ausfall.

Vorbereitung: Kreuzen der Arme vorlings — kreuzt!

1. Seitbeugen des Rumpfes rechts und Ausfall links seitwärts; 2. Rückbeugen des Rumpfes und Ausfall links vorwärts; 3. wie 1.; 4. Strecken des Rumpfes und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

g) Schließen der Reihen seitwärts rechts — marsch! (6 Zeiten). Hinterreihen hinter den rechten Führer — marsch! 1, 2, 3, 4. Links — um!

## XXXVI.

### (Ordnungs- und Reulenübungen.)

a) 1. Übung a) von VI. 2. Rechts — um!

b) „ b) „ IX.

c) Handkreisen in der Vorhehalte des Armes.

1. Außenkreisen der rechten Hand von vorn nach unten.

Vorbereitung: Vorheben des rechten Armes — hebt!

Auf den Befehl: freist! wird der rechte Arm in die Zwang- Ellendrehhaltung gedreht und die Reule nach unten außen gesenkt, dann nach hinten und oben gehoben und wieder schnell mit Armdrehen in die Speichhaltung vorgefenkt — freist!

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Schwingen des rechten Armes von unten nach hinten, oben und vorn und Vortritt links; b) Außenkreisen der rechten Hand

von vorn nach unten und Kniebeugen links (Fig. 13). c) Kreisen des rechten Armes von vorn nach unten und Kniestrecken links; d) Schwingen des rechten Armes von vorn nach oben, hinten und unten und Schlußtritt links — übt! 1, 2, 3, 4.

2. Außenkreisen der Hand von vorn nach oben.

Vorbereitung: wie bei 1.

Auf den Befehl: kreist! wird die Keule nach oben gehoben, dann der rechte Arm in die Zwang-Elendrehhaltung gedreht und die Keule nach hinten und unten gesenkt, worauf die Keule mit Armdrehen in die Speichhaltung vorzuheben ist — kreist!

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Vorheben des rechten Armes und Rückspitzen links;

b) Außenkreisen der rechten Hand von vorn nach oben und Knieheben links; c) Außenkreisen

der rechten Hand von vorn nach unten und Kniesenken in der Rückspitzenhalte links; d) Senken des Armes in den Abhang und Stand übt! 1, 2, 3, 4.

3. Innenkreisen der rechten Hand von vorn nach unten.

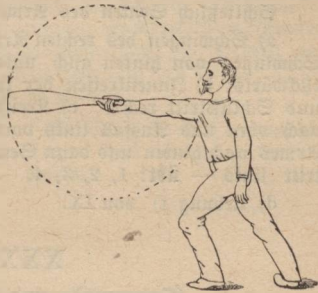
Vorbereitung: Wie bei 1.

Auf den Befehl: kreist! wird die Keule mit Drehung des rechten Armes in die Elendrehhaltung nach unten und innen gesenkt, dann nach hinten und gehoben und mit Armdrehen in die Speichhaltung vorgehenkt — kreist!

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Kreisen des rechten Armes von unten nach vorn und sofort Vorschwingen und Seitspitzen links; b) Innenkreisen der rechten Hand von vorn nach unten und Auslagetritt links hinter dem Standbeine; c) Außenkreisen der rechten Hand von vorn nach unten und Seitspitzen links; d) Schwingen der Keule von vorn nach oben, hinten und unten und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

Fig. 13.



Außenkreisen der rechten Hand von vorn nach unten und Kniebeugen links in der Vorschrittstellung.

4. Innenkreisen der rechten Hand von vorn nach oben.

Vorbereitung: Wie bei 1.

Auf den Befehl: **kreist!** wird die Keule hochgehoben, dann mit Armdrehen in die Ellenhaltung nach unten gesenkt und mit Armdrehen in die Speichhaltung wieder vorgehoben — **kreist!**

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Schwingen des rechten Armes von unten nach hinten, dann Schwingen von hinten auch unten und vorn und Ausfall rechts rückwärts; b) Innenkreisen der rechten Hand von vorn nach oben und Schlußtritt rechts; c) Kreisen des rechten Armes von vorn nach oben und Ausfall links vorwärts; d) Schwingen des rechten Armes nach hinten und dann Senken in den Abhang und Schlußtritt links — **übt!** 1, 2, 3, 4.

d) Übung f) von IX.

## XXXVII.

### (Ordnungs- und Hantelübungen.)

a) Antreten — **marsch!** Hantel holen — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** Achtung! Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Jede Viererreihe eine  $\frac{1}{4}$  Schwenkung rechts um den rechten Führer — **marsch!** 1, 2, 3, 4. Deffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstände von 2 Schritten — **marsch!** (6 Zeiten).

b) Beugen und Vorstoßen der Arme, Rückspreizen und Beinstoßen in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Rückspreizen rechts; 2. Vorstoßen der Arme und Knieheben rechts; 3. Beugen der Arme und Beinstoßen rückwärts; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — **übt!** (8 Zeiten).

c) Beugen und Hochstoßen der Arme, Ausfall und Seitbeugen des Rumpfes in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Ausfall seitwärts rechts; 2. Hochstoßen der Arme und Seitbeugen des Rumpfes links; 3. Beugen der Arme und Rumpfstrecken; 4. Strecken der

Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

d) Armschwingen, Kumpfbeugen, Seitgrätschstellung und Ausfall in Verbindung.

1. Hochheben der Arme und Seitritt rechts in die Seitgrätschstellung; 2. Ausfall rechts vorwärts, Vorbeugen des Kumpfes und Tieffsenken der Arme; 3. Hochschwingen der Arme, Kumpfstrecken und Seitritt rechts in die Seitgrätschstellung; 4. Senken der Arme in den Abhang und Schlusstritt rechts in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

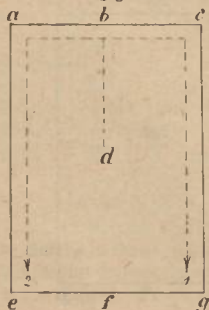
e) Schließen der Reihen seitwärts rechts — marsch! (6 Zeiten). Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! 1, 2, 3, 4. Mantel ablegen — marsch!

## XXXVIII.

### (Ordnungs- und Freilübungen.)

a) Antreten — marsch! Vorwärtsgehen bis zur Mitte des Turnraumes — marsch! Halt! Abzählen zu Paaren — zählt! Rechts — um! Richtet — euch!

Fig. 14.



b) Bildung einer Säule von Paaren durch widergleiche Umzüge der Einzelnen mit Durchziehen der Rotten.

1. Auf den Befehl: marsch! zieht die erste Rotten (die Ersten) im Umzuge rechts bis g und gleichzeitig die zweite Rotten (die Zweiten) im Umzuge links bis e (Fig. 14).

2. Die erste Rotten macht eine  $\frac{3}{8}$  Windung rechts von g bis d und a und gleichzeitig die zweite Rotten eine  $\frac{3}{8}$  Windung von e bis d und c mit Durchziehen bei d in der Weise, daß

hinter jedem Ersten je ein zweiter die erste Rote durchschneidet (Fig. 15).

3. Die erste Rote macht eine  $\frac{3}{8}$  Windung rechts und gleichzeitig die zweite Rote eine  $\frac{3}{8}$  Windung links bis b, dann Durchzug durch die Mitte des Turnraumes bis f als Säule von Stirnpaaren. (Fig. 16).

Fig. 15.

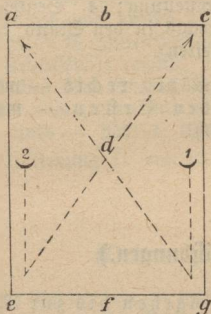


Fig. 16.

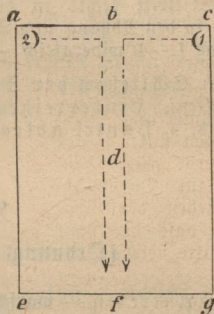


Fig. 17.

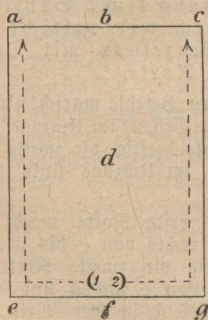
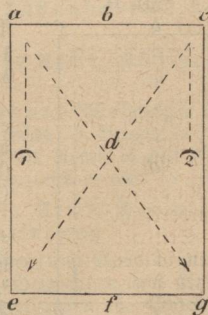


Fig. 18.



c) Wiedergleiche Umzüge der Rotten,  $\frac{3}{8}$  Windungen mit Durchziehen der Rotten und Einreihen zur Flankenlinie.

1. Auf den Befehl: marsch! geht die erste Rote im Umzuge rechts bis a und gleichzeitig die zweite Rote im Umzuge links bis c. (Fig. 17).

2. Die erste Rote macht eine  $\frac{3}{8}$  rechts und gleichzeitig die zweite Rote eine  $\frac{3}{8}$  Windung links mit Durchziehen bei d (Fig. 18).

3. Die erste Rote macht eine  $\frac{3}{8}$  Windung rechts und gleichzeitig die zweite Rote eine  $\frac{3}{8}$  Windung links bis f, dann Durchzug durch die Mitte mit Einreihen zur Linie bis b (Fig. 19).

Anmerkung. Jeder einzelne Theil der Uebungen unter a) und b) wird zunächst besonders geübt, dann im Zusammenhange zur Darstellung gebracht. Beim Durchziehen der Rotten ist darauf zu achten, dass der Abstand von einander 2 Schritte beträgt.

d) Links nebenreihen neben die Ersten — marsch! 1, 2. Deffnen der Paare aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch!

e) Seitheben und Hochheben der Arme in Verbindung mit Hüpfen in die Hock- und Kreuzschrittstellung.

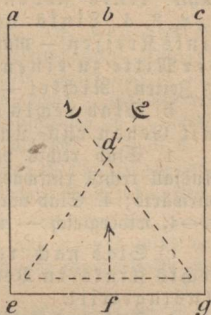
1. Seitheben der Arme und Hüpfen in die tiefe Hockstellung; 2. Hochheben der Arme und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts über links; 3. Seitensenken der Arme, Hüpfen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 4. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

f) Kreuzwirbel seitwärts mit Schlussstritt.

Vorbereitung: Kreuzen der Arme vorlings — kreuz!

1. Seittritt links; 2. Kreuztritt rechts vor dem Standbeine; 3. Heben in den Behenstand und ganze Drehung links auf beiden Fußspitzen wieder in die Kreuzschrittstellung; 4. Schlussstritt links in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

Fig. 19.



g) Schließen der Paare zur Mitte — marsch! 1, 2. Hinterreihen hinter die Ersten — marsch! 1, 2. links — um!

### XXXIX.

#### (Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! links nebenreihen neben die Ersten — marsch! 1, 2, 3, 4. Links nebenreihen neben den Vierten mit links Kreisen — marsch! (8 Zeiten). Deffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! (6 Zeiten). Richtet — euch! Stab vornher — hebt! 1, 2.

b) Stab rechts (links) vor und hoch in Verbindung mit Gehen rück- und vorwärts und Ausfall.

1. Stab rechts vor und Rücktritt links; 2. Stab hoch und Ausfall rechts rückwärts; 3. Stab rechts vor und Ausfall rechts vorwärts; 4. Stab vornher und Nachstelltritt links; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

c) Stab nach rechts (links) und links (rechts) über rechts (links) in Verbindung mit Hüpfen, Spreizen und Auslagetritt.

1. Stab nach rechts, Hüpfen und Seitsspreizen links; 2. Stab links über rechts und Hüpfen in die Auslagestellung links rückwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

d) Stab vor und links (rechts) hinten in Verbindung mit  $\frac{1}{4}$  Drehungen, Vorschrittstellung und Rückspreizen.

1. Stab vor und eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Vorschrittstellung links; 2. Stab nach links hinten und Rückspreizen links; 3. Stab vor und Vorschrittstellung links; 4. Stab vornher und eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Stab zum Tragen — faßt! 1, 2. Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! (6 Zeiten). Rechts nebenreihen neben den Vierten mit rechts Kreisen — marsch! (8

Zeiten). Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! 1, 2, 3, 4. Stäbe ablegen — marsch!

## XL.

### (Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! 8 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt!

b)  $\frac{1}{4}$  Schwentung rechts (links) um den linken (rechten) Führer (Schwentungen um ungleichnamige Führer). Auf den Befehl! marsch! macht der rechte (linke) Führer mit 4 Tritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts), die anderen gehen bei Einhaltung der Richtung und des Abstandes im  $\frac{1}{4}$  Kreise rechts (links) mit 4 Schritten rückwärts — marsch! 1, 2, 3, 4.

c) Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! (6 Zeiten.) Richtet — euch!

d) Kammhieb. Auf Eins wird der rechte Arm bei Fausthaltung der Hand über den Kopf gebeugt; auf Zwei! wird der rechte Arm rasch im Bogen nach links in die Vorhebbalte bei Kammdrehhaltung vorgeschwungen.

e) Kammhieb, Auslagetritt und Ausfall in Verbindung.

1. Beugen des rechten Armes zum Kammhieb, Beugen des linken Armes rücklings und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; 2. Kammhieb rechts, Rückstrecken des linken Armes und Ausfall rechts schrägvorwärts; 3. wie 1.; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

f) Armkreisen, Armbeugen, Armstoßen, Ausfall, Hüpfen und tiefe Hockstellung in Verbindung.

1. Armkreisen rechts von unten nach innen, dann sofort Beugen beider Arme zum Vorstoßen und Ausfall rechts seitwärts; 2. Vorstoßen der Arme, Hüpfen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Beugen der Arme und Hüpfen in die Ausfallstellung rechts seitwärts; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).



g) Schritzwirbeln seitwärts mit Schlußtritt.

Vorbereitung: Kreuzen der Arme vorlings — kreuzt!

1. Seittritt links; 2. eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf der linken Fußspitze und Seittritt rechts; 3. eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links aber auf der rechten Fußspitze und Seittritt links; 4. Schlußtritt rechts; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

h) Auflösen der Säule und Antreten zur Stirnlinie — marsch!

## XLI.

### (Ordnungs- und Keulenübungen.)

a) Übung a) und b) von XXXVI.

b) Handkreisen in der Seithehalte des Armes.

1. Borlingskreisen der rechten Hand von außen nach unten.

Vorbereitung: Seitheben des rechten Armes nach außen — hebt!

Auf den Befehl: kreist! wird die Keule mit Armdrehen in die Ellenhaltung nach unten und innen gesenkt, dann nach innen und oben gehoben und mit Armdrehen in die Speichhaltung seitgesenkt — kreist!

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Schwingen des rechten Armes von unten nach innen und oben und eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen; b) Schwingen des rechten Armes von oben nach innen, unten und außen und sofort Borlingskreisen der rechten Hand von außen nach unten und Rücktritt links; c) Schwingen des rechten Armes von außen nach unten, innen und oben und Vortritt links; d) Schwingen des rechten Armes von oben nach innen und unten und eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

2. Borlingskreisen der rechten Hand von außen nach oben.

Vorbereitung: Wie bei 1.

Auf den Befehl: kreist! wird die Keule hochgehoben, dann mit Armdrehen in die Ellenhaltung nach innen und unten gesenkt und mit Armdrehen in die Speichhaltung wieder nach außen gehoben — kreist!

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Kreisen des rechten Armes von unten nach außen und sofort Weiterschwingen nach außen und ein Nachstellschritt links seitwärts; b) Vorlingskreisen der rechten Hand von außen nach oben und einmal Kniewippen; c) Schwingen des rechten Armes von außen nach oben, innen und unten und ein Nachstellschritt rechts seitwärts — übt! 1, 2, 3.

3. Rücklingskreisen der rechten Hand von außen nach unten.

Vorbereitung: Wie bei 1.

Auf den Befehl: freist! wird die Keule mit Drehen des Armes in die Zwang-Ellehaltung nach unten und außen gesenkt, dann nach innen und oben gehoben und mit Armdrehen in die Speichhaltung wieder nach außen gesenkt — freist!

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Vorlingskreisen der rechten Hand von unten nach innen im Abhange des Armes und ein Nachstellschritt rechts seitwärts; b) Schwingen des rechten Armes von unten nach innen, oben und außen und sofort Rücklingskreisen der rechten Hand von außen nach unten und einmal Fußwippen; c) Schwingen des rechten Armes von außen nach oben, innen und unten und ein Nachstellschritt links seitwärts — übt! 1, 2, 3.

4. Rücklingskreisen der rechten Hand von außen nach oben.

Vorbereitung: Wie bei 1.

Auf den Befehl: freist! wird die Keule hochgehoben, dann der Arm in die Zwangellenhaltung gedreht und die Keule nach innen rücklings und unten gesenkt, worauf die Keule mit Armdrehen in die Speichhaltung wieder nach außen gehoben — freist!

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Vorlingskreisen der rechten Hand von unten nach innen im Abhange des rechten Armes und Hüpfen in die Rückschrittstellung links; b) Schwingen des rechten Armes von unten nach innen oben und außen und sofort Vorlingskreisen der rechten Hand von außen nach unten und Hüpfen in die Seittrittstellung links; c) Rücklingskreisen der rechten Hand von außen nach oben und Hüpfen in die Rückschrittstellung links; d) Schwingen des rechten

Armes von außen nach oben, innen und unten und Hüpfen in den Stand -- übt! 1, 2, 3, 4.

c) Uebung d) von XXXVI.

## XLII.

### (Ordnungs- und Hantelübungen.)

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Richtet — euch! Jede Reihe eine  $\frac{1}{4}$  Windung links — marsch! 1, 2, 3, 4. Deffnen der Reihen vorwärts zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! (6 Zeiten.) Rechts richtet — euch! Achtung!

b) Seitstrecken und Hochheben der Arme in Verbindung mit Kumpfsbeugen, Schrittstellung und Ausfall.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Seitstrecken — beugt!

1. Seitstrecken der Arme, Rückbeugen des Kumpfes und Rückschrittstellung rechts; 2. Hochheben der Arme, Kumpfstrecken und Ausfall rechts vorwärts; 3. Seitwärtsbeugen der Arme, sonst wie 1.; 4. Beugen der Arme zum Seitstrecken, Kumpfstrecken und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich übt! (8 Zeiten).

c) Vorheben und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Hüpfen in die Hock- und Grätschstellung.

1. Vorheben der Arme und Hüpfen in die tiefe Hockstellung; 2. Ausbreiten der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 3. Vorschwingen der Arme, Hüpfen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

d) Vorhochheben, Beugen und Hochstoßen der Arme in Verbindung mit  $\frac{1}{4}$  Drehungen und Kniebeugen in der Rückschrittstellung.

1. Vorhochheben der Arme, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf der rechten Fußspitze und Rückschrittstellung links; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Kniebeugen rechts; 3. Hochstoßen der Arme und Kniestrecken; 4. Senken der Arme in den Abhang und eine

$\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Schließen der Reihen vorwärts — marsch! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Hantel ablegen — marsch!

## XLIII.

### (Ordnungs- und Freiübungen II. Ordnung.)

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Dreierreihen — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch!

b) Öffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 3 Schritten.

Auf den Befehl: marsch! geht der Erste 3 Galoppschritte seitwärts rechts und gleichzeitig der Dritte 3 Galoppschritte seitwärts links — marsch! 1, 2, 3. Links — um!

c) Armbeugen und -strecken im Liegestütz vorlings.

1. In den Liegestütz vorlings; 2. Beugen der Arme; 3. Strecken der Arme; 4. in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

d) Stützen im Liegestütz vorlings.

1. In den Liegestütz vorlings; 2. Stützen im  $\frac{1}{8}$  Kreise nach rechts (Füße bleiben an Ort); 3. Stützen im  $\frac{1}{8}$  Kreise nach links; 4. wie 2.; 5. in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4, 5.

e) Übung d) mit Stütz Hüpfen.

f) Liegestütz seitlings.

1. In den Liegestütz vorlings; 2. eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts um die Längsachse, so daß der Körper auf der linken Hand und der äußeren linken Fußkante bei eingezogenem Kreuze stützt; 3. eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links in den Liegestütz vorlings; 4. in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

g) Niedersetzen und Aufstehen ohne Stütz der Hände.

1. Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Beugen der Knie bis zum Sitz auf den Unterschenkeln (Schneider Sitz); 3. Vorstrecken der Beine in den Sitz auf beiden Schenkeln auf dem Boden; 4. Anziehen der Beine mit Kreuzen; 5. Kniesrecken in die Kreuz-

Schrittstellung durch ein rückweises Vorbeugen; 6. in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten).

Fig 20.



Heben in den flüchtigen Handstand mit Andrücken der Knie an den Armen aus der tiefen Hockstellung.

h) Handstand mit Hochhalte der Beine.

1. Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung und Stütz der Hände zwischen den Knien auf dem Boden; 2. Heben in den flüchtigen Handstand mit Andrücken der Knie an den Armen (Fig. 20); 3. Senken in den Hockstand; 4. in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

i) Rechts — um! Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! 1, 2, 3. Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! 1, 2, 3. Links — um!

## XLIV.

### (Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Deffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! (6 Zeiten). Stab vornher — übt! 1, 2. Richtet — euch!

b) Stab links (rechts) vor und Stab rechts (links) hoch in Verbindung mit Seit- und Kreuztritt.

1. Stab links vor und Seittritt links; 2. Stab rechts hoch und Kreuztritt rechts vor dem Standbeine; 3. Stab links vor und Seittritt rechts; 4. Stab vornher und Nachstelltritt links; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

c) Stab hoch und auf der rechten (linken) Hüfte in Verbindung mit Hüpfen in die Schritt- und Auslagestellung.

1. Stab hoch und Hüpfen in die Vorschrittstellung; 2. Stab auf der rechten Hüfte und Hüpfen in die Auslagestellung rechts seitwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

d) Stab hintenher und nach links (rechts) in Verbindung mit  $\frac{1}{4}$  Drehungen, Schrittstellung und Spreizen.

1. Stab hintenher, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf der rechten Fußspitze und Rückschrittstellung links; 2. Stab nach links und Vorspreizen links; 3. Stab hintenher und Rückschrittstellung links; 4. Stab vornher und eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Stab zum Tragen — faßt! 1, 2. Schließen der Reihen seitwärts links — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten mit rechts Kreisen — marsch! (12 Zeiten). Stäbe ablegen — marsch!

## XLV.

### (Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! Vorwärtsgehen bis zur Mitte des Turnraumes — marsch! Halt! Rechts — um! Richtet — euch! Bildung einer Säule von Paaren durch widergleiche Umzüge der Einzelnen und  $\frac{3}{8}$  Windungen der Kotten mit Durchziehen (siehe XXXVIII. b) 1.—3.) — marsch!

b) Bildung einer Säule von Viererreihen durch widergleiche Umzüge der Paare und  $\frac{3}{8}$  Windung der Säulen mit Durchziehen.

1. Auf den Befehl: marsch! geht ein Paar rechts, das andere links im Umzuge. Die Paare, die im Umzuge rechts gehen, werden als erste, die anderen als zweite Säule bezeichnet. Die Führer der ersten Säule gehen im Umzuge bis a. Die anderen bis c. (Fig. 21).

2. Die erste Säule macht eine  $\frac{3}{8}$  Windung rechts bis g und gleich-

Fig. 21.



zeitig die zweite Säule eine  $\frac{3}{8}$  Windung links bis e mit Durchziehen bei d in der Weise, dass hinter jedem Paar der ersten Säule je ein Paar der zweiten Säule die erste Säule durchschneidet (Fig. 22).

3. Die erste Säule machte eine  $\frac{3}{8}$  Windung rechts und gleichzeitig die zweite Säule eine  $\frac{3}{8}$  Windung links bis f, dann Durchzug durch die Mitte des Turnraumes bis h) als Säule von Stirnviererreihen mit einem Abstände von 4 Schritten von Reihe zu Reihe (Fig. 23.)

Fig. 22.

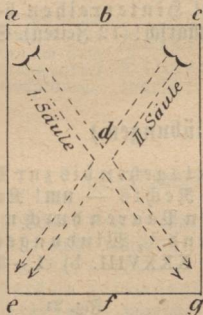
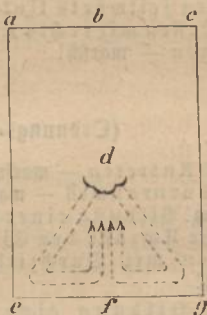


Fig. 23.



c) Deffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Richtet euch!

d) Beugen, Stoßen, Vorsenken der Arme in Verbindung mit  $\frac{1}{4}$  Drehungen, Ausfall und Kniebeugwechsel.

1. und 2. Eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links mit 2 Tritten an Ort, Beugen und Hochstoßen der Arme; 3. Vorsenken der Arme und Ausfall links vorwärts; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kniebeugwechsel; 5. Vorstoßen der Arme und wieder Kniebeugwechsel; 6. Hochheben der Arme und Stand; 7. und 8. eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts mit 2 Tritten an Ort und Beugen und Strecken der Arme in den Abhang; 9.—16. Übung 1.—8. widergleich — übt! (16 Zeiten.)

e)  $\frac{1}{2}$  Drehungen, Rück- und Vorschwingen der Arme, Speichhieb, Rückspreizen und Beinstoßen in Verbindung.

1.—4. Eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links mit 4 Tritten an Ort; 5. Rückschwingen der Arme und Rückspreizen links; 6. Vorschwingen der Arme und Beugen derselben zum Speichhieb und Knieheben links; 7. Speichhieb mit Rückschwingen der Arme und Beinstoßen rückwärts; 8. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 9.—12. eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort; 13.—24. Übung 1.—12. widergleich — übt! (24 Zeiten).

f) Hinterreihen hinter den rechten Führer — marsch! Links — um!

## XLVI.

### (Ordnungs- und Keulenübungen.)

a) Übung a) von VI.

b) Übung b) von XII.

c) Handkreisen in der Hochhehalte des Armes.

1. Außenkreisen der rechten Hand von oben nach hinten.

Vorbereitung: Hochheben des rechten Armes — hebt!

Auf den Befehl: kreist! wird die Keule nach hinten, außen und unten mit Armdrehen in die Zwangellenhaltung gesenkt, dann mit Armdrehen in die Speichhaltung nach vorn hochgehoben — kreist!

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Vorhochheben des rechten Armes und sofort Außenkreisen der rechten Hand von oben nach hinten und ein Nachstellschritt rechts rückwärts; b) Schwingen des rechten Armes von oben nach vorn, unten und hinten und Ausfall rechts rückwärts; c) Schwingen des rechten Armes von hinten nach unten, vorn und oben und Schlußtritt rechts; d) Außenkreisen der rechten Hand von oben nach hinten und sofort Senken des rechten Armes von oben nach hinten in den Abhang und 1 Nachstellschritt links vorwärts — übt! 1, 2, 3, 4.

2. Außenkreisen der rechten Hand von oben nach vorn.

Vorbereitung: Wie bei 1.



Auf den Befehl: **kreist!** wird die Keule mit Armdrehen in die Zwangellenhaltung nach vorn und unten gesenkt, dann mit Armdrehen in die Speichhaltung nach hinten und oben gehoben — **kreist!**

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Hochheben des rechten Armes, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf der rechten Fußspitze und Rücktritt links; b) Außenkreisen der rechten Hand von oben nach vorn und Vorspreizen links; c) Außenkreisen wie bei b) und Rücktritt links; d) Senken des rechten Armes in den Abhang und eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand — **übt!** 1, 2, 3, 4.

3. Vorlingskreisen der rechten Hand von oben nach innen.

Vorbereitung: Wie bei 1.

Auf den Befehl: **kreist!** wird der rechte Arm in die Zwangellenhaltung gedreht und die Keule nach innen und unten gesenkt, dann wird der Arm in die Speichhaltung gedreht und die Keule nach außen hochgehoben — **kreist!**

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Kreisen des rechten Armes von unten nach außen und Weiterschwingen nach außen und oben und Seitenspreizen links; b) Vorlingskreisen der rechten Hand von oben nach innen und Knieheben links; c) Kreisen des rechten Armes von oben nach innen und Weiterschwingen von oben nach innen und unten und Stand — **übt!** 1, 2, 3.

d) Übung f) von XII.

## XLVII.

### (Ordnungs- und Hantelübungen.)

a) Antreten — **marsch!** Hantel holen — **marsch!** 4 Schritte vorwärts — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** Achtung! Abzählen zu Viererreihen — **zählt!**

b)  $\frac{1}{4}$  Schwentung rechts um die Mitte.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen die Ersten und Zweiten im  $\frac{1}{4}$  Kreise rechts rückwärts und gleichzeitig die Dritten und Vierten im  $\frac{1}{4}$  Kreise rechts vorwärts bei Einhaltung der Richtung und des Abstandes mit 3 Schritten — **marsch!** 1, 2, 3.

c) Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten marsch! 1, 2, 3. Richtet — euch!

d) Hochheben, Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Spreizen und Hochstellung.

1. Seithochheben der Arme und Rückspreizen rechts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 3. Hochstoßen der Arme, Kniestrecken und Rückspreizen rechts; 4. Senken der Arme vornab in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Seitheben, Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Bogenspreizen und Hüpfen.

1. Seitheben der Arme, Hüpfen und Vorspreizen links; 2. Beugen der Arme zum Seitstoßen, Hüpfen und Seit spreizen links; 3. Seitstoßen der Arme, Hüpfen und Vorspreizen links; 4. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

f) Vorheben und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit  $\frac{1}{4}$  Drehungen, Schrittstellung und Aufknien.

1. Vorheben der Arme eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf der rechten Fußspitze und Rückschrittstellung links; 2. Ausbreiten der Arme und Kniebeugen bis zum Aufknien links; 3. Vorschwingen der Arme und Kniestrecken; 4. Senken der Arme in den Abhang und eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

g) Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! 1, 2, 3.

h) Eine  $\frac{1}{4}$  Schwenkung links um die Mitte — marsch! 1, 2, 3, 4. Mantel ablegen — marsch!

## XLVIII.

### (Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! Vorwärtsgehen bis zur Mitte des Übungsraumes — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Nebenreihen links neben den Ersten — marsch! Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! 1, 2, 3. Richtet — euch!

b) Hüpfen mit  $\frac{1}{4}$  Drehungen, Hoch- und Kreuzschrittstellung in Verbindung mit Seit- und Hochheben der Arme.

1. Hüpfen mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links in die tiefe Hochstellung und Seitheben der Arme; 2. Hüpfen in die Kreuzschrittstellung links über rechts und Hochheben der Arme; 3. Hüpfen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung und Seitensenken der Arme; 4. Hüpfen mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts in den Stand und Senken der Arme in den Abhang; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

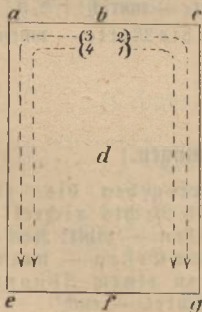
c) Vorheben, Ausbreiten, Beugen und Seitstoßen in Verbindung mit Beinstoßen seitwärts.

1. Vorheben der Arme und Knieheben rechts; 2. Ausbreiten der Arme und Beinstoßen rechts seitwärts; 3. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Stand; 4. Seitstoßen der Arme und Knieheben links; 5. Vorschwingen der Arme und Beinstoßen links seitwärts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand — übt! (6 Zeiten).

d) Tiefrißthieb und Auslagetrift in Verbindung.

1. Beugen des rechten Armes zum Tiefrißthieb, Beugen des linken Armes rücklings und Auslagetrift rechts vorwärts; 2. Tiefrißthieb rechts, Rückstrecken des linken Armes und Auslagetrift rechts rückwärts; 3. wie 1.; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

Fig. 24.



f) Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! 1, 2, 3. Eintheilung der Säule zu zwei Säulen, so daß die Ersten und Zweiten die erste und die anderen die zweite Säule bilden.

g) Bildung einer Säule von Paaren durch widergleiche Umzüge,  $\frac{3}{8}$  Windung und Durchzug durch die Abstände der Säule.

1. Auf den Befehl: marsch! zieht die erste Säule rechts im Umzug bis g und gleichzeitig die zweite Säule links im Umzuge bis e (Fig. 24).

2. Die erste Säule eine  $\frac{3}{8}$  Windung rechts bis a und gleichzeitig die zweite

Säule eine  $\frac{3}{8}$  Windung links bis c mit Durchziehen durch die Abstände der Säule, wie bei XLV, b 2. (Fig. 25).

3. Die erste Säule eine  $\frac{3}{8}$  Windung rechts und gleichzeitig die zweite Säule eine  $\frac{3}{8}$  Windung links bis b, dann Durchzug durch die Mitte des Turnraumes bis f mit Einreihen als Säule von Paaren (Fig. 26). Alsdann Eintheilung der Säule als erste und zweite Rotte, so dass die Ersten und Dritten die erste Rotte und die anderen die zweite Rotte bilden.

Fig. 25.

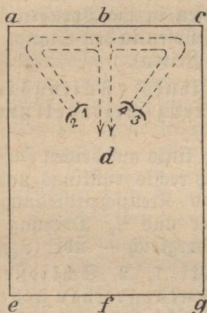
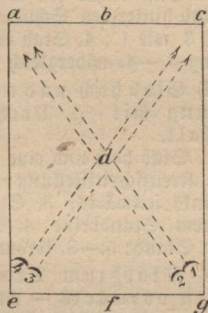


Fig. 26.



b) Widergleiche Umzüge der Rotten,  $\frac{3}{8}$  Windungen mit Durchziehen und Einreihen zur Flankenlinie (siehe XXXVIII. c 1.—3.) — marsch! links herstellen!

## XLIX.

### (Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen zählt! Vorreihen vor den Ersten — marsch! Öffnen der Reihen vorwärts zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Stab vornher — übt! 1, 2.

b) Stab nach links (rechts) und hintenher in Verbindung mit Ausfall und Nachstelltritt.

1. Stab nach links und Ausfall links vorwärts; 2. Stab hintenher und Nachstelltritt rechts in den Stand; 3. Stab nach links und Ausfall rechts rückwärts; 4. Stab vornher und Nachstelltritt rechts in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

c) Stab rechts (links) vor und hinter den Schultern in Verbindung mit Hüpfen in Schrittstellungen.

1. Stab rechts vor und Hüpfen in die Rückschrittstellung links; 2. Stab hinter den Schultern und Hüpfen in die Vorschrittstellung links; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

d) Stab hoch und nach rechts (links) rücklings in Verbindung mit  $\frac{1}{2}$  Drehungen, Kreuzschrittstellung und Ausfall.

1. Stab hoch und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung; 2. Stab nach rechts rücklings und Ausfall links seitwärts; 3. Stab hoch und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 4. Stab vornher und  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Stab zum Tragen — faßt! 1, 2. Schließen der Reihen vorwärts — marsch! Links nebenreihen neben den Ersten mit rechts Kreifen — marsch! (12 Zeiten). Stäbe ablegen — marsch!

## L.

### (Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Paaren — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben die Ersten — marsch!  $\frac{1}{2}$  Drehung der Einzelnen der Paare zur Gegenstellung — dreht!

b) Kleine Kette rechts.

Auf den Befehl: marsch! gehen die Gegner mit Fassung der rechten Hand im Halbkreise rechts mit 4 Schritten aneinander vorüber und drehen sich mit dem vierten Schritte bei Lösung der Fassung wieder zur Gegenstellung — marsch! 1, 2, 3, 4.

c) Kleine Kette links — marsch! 1, 2, 3, 4.

d) Kleine Kette rechts und links im Wechsel und Gehen an Ort.

Auf den Befehl: marsch! kleine Kette rechts, 4 Tritte an Ort, kleine Kette links und wieder 4 Tritte an Ort — marsch! (16 Zeiten).

e) Deffnen der Paare aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten.

Auf den Befehl: marsch! gehen alle 1 Schritt rückwärts — marsch! 1, 2.

d) Armheben und Schwingen in Verbindung mit Ausfall und Kniebeugwechsel.

1. Vorhochheben des rechten Armes, Rückheben des linken Armes und Ausfall rechts rückwärts; 2. Rückschwingen des rechten Armes, Vorhochschwingen des linken Armes und Kniebeugwechsel; 3. wie 1. 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Vorheben, Beugen und Strecken der Arme, tiefe Hochstellung und Auslagetritt in Verbindung.

1. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 2. Beugen des rechten Armes über den Kopf, Beugen des linken Armes rücklings und Auslagetritt rechts rückwärts; 3. Vorstrecken der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

f) Die Ersten üben Übung d, dann Übung e, gleichzeitig üben die Zweiten Übung e, dann Übung d — übt! (16 Zeiten).

g) Schließen der Paare zu Stirnpaaren — marsch! 1, 2. Hinterreihen hinter die Ersten — marsch! 1, 2. Links — um!

## LI.

### (Ordnungs- und Reulenübungen.)

a) Übung a) und b) von XLVI.

b) Handkreisen in der Hochhebbhalte des Armes.

1. Borlingskreisen der rechten Hand von oben nach außen.

Vorbereitung: Hochheben des rechten Armes — hebt!

Auf den Befehl: kreist! wird der rechte Arm in die Ellendrehhaltung gedreht und die Keule nach außen und unten gesenkt, dann wird die Keule nach innen und oben gehoben mit Drehen des Armes in die Speichhaltung — kreist!

Schließlich wird der Arm auf Befehl gesenkt.

a) Hochheben des rechten Armes von unten nach innen, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf der rechten Fußspitze und Ausfall links seitwärts; b) Vorlingskreisen der rechten Hand von oben nach außen und Auslagetritt links hinter dem Standbeine; c) Vorlingskreisen der rechten Hand von oben nach innen und Ausfall links seitwärts; d) Senken des rechten Armes nach innen vorlings in den Abhang und eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

2. Rücklingskreisen der rechten Hand von oben nach außen.

Vorbereitung: Wie bei 1.

Auf den Befehl: kreist! wird der rechte Arm in die Rammhaltung gedreht und die Keule nach außen und unten gesenkt, dann nach innen und oben gehoben mit Armdrehen in die Speichhaltung — kreist!

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf der rechten Fußspitze und Rücktritt links und Hochheben des rechten Armes von unten nach innen; b) Rücklingskreisen der rechten Hand von oben nach außen und Kreuztritt links vor dem Standbeine; c) Senken des rechten Armes in den Abhang und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand — übt! 1, 2, 3.

3. Rücklingskreisen der rechten Hand von oben nach innen.

Vorbereitung: Wie bei 1.

Auf den Befehl: kreist! wird der rechte Arm in die Risthaltung gedreht und die Keule nach innen und unten gesenkt, dann nach außen hochgehoben mit Armdrehen in die Ramm- und Speichhaltung — kreist!

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Kreisen des rechten Armes von unten nach außen und Weiterschwingen nach außen und oben und Hüpfen in die Seitenschrittstellung links; b) Rücklingskreisen der rechten Hand von oben

nach innen und eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf beiden Fußspitzen; c) Rücklingskreisen der rechten Hand von oben nach außen und eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen; d) Senken des rechten Armes nach innen in den Abhang und Hüpfen in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

c) Übung d) von XLVI.

## LII.

### (Ordnungs- und Hantelübungen.)

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! 4 Schritte vorwärts — marsch! 1, 2, 3, 4. Rechts richtet — euch! Achtung! Rechts — um!

b) Reihungen im Kreuz durch Nebenreihen links.

1. Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! 1, 2, 3, 4.

2. Jeder Einzelne eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort — dreht! 1, 2, 3, 4.

3. wie 1. 4. wie 2. 5. wie 1. 6. wie 2. 7. wie 1. 8. wie 2.

9. Die Übungen unter 1.—8 im Zusammenhange — marsch! (8 × 4 Zeiten).

c) Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Öffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch!

d) Seitheben und Vorschwingen der Arme, Kreuzschrittstellung und Spreizen in Verbindung.

1. Seitheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Vorschwingen der Arme in die Kreuzhaltung rechts über links und Rückspreizen rechts; 3. Ausbreiten der Arme und Kreuzschrittstellung vor dem Standbeine; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Armheben, Hüpfen in die Schritt- und Ausfallstellung in Verbindung.

1. Vorheben der Arme und Hüpfen in die Rückschrittstellung rechts; 2. Hochheben der Arme und Hüpfen in die Ausfallstellung rechts vorwärts; 3. Vorsenken der Arme und Hüpfen in die Rückschritt-



stellung rechts; 4. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

f) Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Hochstellung und Spreizen.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen,  $\frac{1}{2}$  Drehung links und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 2. Hochstoßen der Arme, Kniestrecken und Seit spreizen rechts; 3. Beugen der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 4. Strecken der Arme in den Abhang und  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

g) Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! Hintereihen hinter den ersten — marsch! Hantel ablegen — marsch!

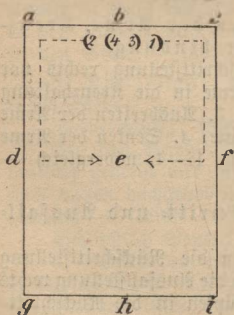
### LIII.

#### (Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Vorwärtsgehen bis zur Mitte des Turnraumes — marsch! Halt! Rechts — um! Richtet — euch!

b) Bildung zweier Säulen von Viererreihen durch widergleiche Umzüge und  $\frac{1}{4}$  Windungen.

Fig. 27.



1. Auf den Befehl: marsch! gehen die Ersten und Dritten im Umzuge rechts bis f., dann gegen die Mitte e., gleichzeitig gehen die Zweiten und Vierten im Umzuge links bis d., dann gegen die Mitte e (Fig. 27).

2. Bei e angekommen, drehen sich die Ersten und Zweiten gegen b. und ziehen als Säule gegen b. Die Dritten und Vierten drehen sich gegen h und ziehen als Säule von Paaren gegen h (Fig. 28).

3. Die erste Rotte (Ersten) geht im Umzuge rechts bis f., macht dann eine  $\frac{1}{4}$  Windung rechts bis e., die



## d) Liegestütz rücklings.

1. In den Liegestütz vorlings; 2.  $\frac{1}{2}$  Drehung links um die Längsachse in den Liegestütz rücklings; 3.  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts; um die Längsachse in den Liegestütz vorlings; 4. in den Stand 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

## e) Knieheben im Liegestütz rücklings.

1. Liegestütz vorlings; 2.  $\frac{1}{2}$  Drehung links in den Liegestütz rücklings; 3. Knieheben rechts; 4. Kniesenken; 5.  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts in den Liegestütz vorlings; 6. in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

## f) Uebung e) mit Vorspreizen.

## g) Genickstand.

1. Liegestütz vorlings; 2.  $\frac{1}{2}$  Drehung links in den Liegestütz rücklings; 3. Senken in den Sitz auf beiden gestreckten Beinen; 4. Senken rückwärts in das Liegen rücklings und eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rückwärts um die Breitenachse mit Stütz der Arme, so daß die Hände an den Hüften anliegen; 5. Zurückdrehen in den Sitz; 6.  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts um die Längsachse in den Liegestütz vorlings und in den Stand

h) Uebung g) in Verbindung mit Beinhätigkeiten im Genickstande (Hocken, Seit- und Quergrätschen).

i) Schließen der Reihen seitwärts rechts — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Links — um!

## LIV.

## (Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! 4 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Vorreihen vor den Vierten mit rechts Kreisen — marsch! (12 Zeiten.) Öffnen der Reihen rückwärts zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Stab vornher — übt!

b) Stab hoch und auf der linken (rechten) Hüfte in Verbindung mit Auslagetritt, Nachstelltritt und Ausfall.

1. Stab hoch und Auslagetritt links rückwärts; 2. Stab auf der linken Hüfte und Nachstelltritt rechts; 3. Stab hoch und Ausfall links vorwärts; 4. Stab vornher und Nachstelltritt rechts; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

c) Stab rechts (links) vor und vor in Verbindung mit Hüpfen in die Kreuz- und Seitgrätschstellung.

1. Stab rechts vor und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts über links; 2. Stab vor und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

d) Stab rechts (links) über links (rechts) und hintenher in Verbindung mit  $\frac{1}{4}$  Drehungen, Spreizen und Ausfall.

1. Stab rechts über links, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf der rechten Fußspitze und Ausfall links seitwärts; 2. Stab hintenher und Rückspreizen links; 3. wie 1.; 4. Stab vornher eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt: (8 Zeiten.)

e) Stab zum Tragen — faßt! 1, 2.

Schließen der Reihen vorwärts — marsch! Rechts nebenreihen neben den Vierten mit links Kreisen — marsch! (12 Zeiten.) Stäbe ablegen — marsch!

## LV.

### (Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Richtet — euch! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch!

b) Kette in der Viererreihe.

Auf den Befehl: marsch! drehen sich der Erste und Zweite, der Dritte und Vierte zur Gegenstellung und führen mit 4 Schritten die kleine Kette rechts in die Stellung Rücken gegen Rücken aus. Nach der Darstellung der kleinen Kette links von den Mittleren (Ersten und Vierten) in die Stellung Rücken gegen Rücken bei gleichzeitiger  $\frac{1}{2}$  Drehung der äußeren (Zweiten und Dritten) rechts mit 4 Tritten folgt wieder die kleine Kette rechts der Gegner in die Stellung

Rücken gegen Rücken, worauf die Mittleren die kleine Kette links und die äußeren eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts machen u. s. f. bis alle den Ausgangsort wieder erreichen! (16 Zeiten.)

c) In die Stirnstellung drehen — dreht! Deffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch!

d) Heben, Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Schrittstellung, Aufknien und  $\frac{1}{2}$  Drehungen.

1. Vorheben der Arme und Rückschrittstellung rechts; 2. Beugen der Arme und Aufknien rechts; 3. Vorstoßen der Arme, Kniestrecken,  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf beiden Fußspitzen und Aufknien links; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen, Kniestrecken,  $\frac{1}{2}$  Drehung links und Aufknien rechts; 5. Hochstoßen der Arme und Kniestrecken; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich. — übt! (12 Zeiten.)

e) Armbeugen, Speichhieb, Armschwingen, Knieheben, Knie schnellen und Beinschwingen in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Speichhieb und Knieheben rechts; 2. Speichhieb mit Rückschwingen der Arme und Knieauschnellen in die Vorspreizhalte rechts; 3. Vorschwingen der Arme und Rückschwingen des rechten Beines; 4. Rückschwingen der Arme und Vorschwingen des rechten Beines; 5. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 6.—10. Übung 1.—5. widergleich — übt! (10 Zeiten.)

f) Armkreisen, Beugen und Stoßen in Verbindung mit Hüpfen, Kreuzschrittstellung und Spreizen.

1. Armkreisen rechts von unten nach vorn, dann sofort Beugen beider Arme zum Hochstoßen und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts über links; 2. Hochstoßen der Arme und Seit spreizen rechts; 3. Beugen der Arme und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich.

g) Schließen der Reihen seitwärts rechts — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten marsch! Links um!

## LVI.

### (Ordnungs- und Keulenübungen.)

a) Übung a) von VI. 2. Rechts — um!

b) Übung b) von XIV.

### c) Beugen und Stoßen des Armes.

#### 1. Beugen und Vorstoßen des rechten Armes.

Auf den Befehl: beugt; wird der rechte Arm in der Weise gebeugt, daß der Unterarm und die Keule nach vorn gerichtet ist; auf den Befehl: stoßt! wird der Arm schnell in gerader Richtung nach vorn gestreckt; — beugt! — stoßt!

Schließlich wird der Arm auf Befehl in den Abhang gesenkt.

a) Schwingen des rechten Armes von unten nach hinten, oben und vorn und Rücktritt rechts; b) Beugen des rechten Armes zum Vorstoßen und Ausfall rechts vorwärts; c) Vorstoßen des rechten Armes und Rücktritt rechts; d) Schwingen des rechten Armes von vorn nach oben, hinten und unten und Schlußtritt rechts — übt! 1, 2, 3, 4.

#### 2. Beugen und Hochstoßen des rechten Armes.

Auf den Befehl: beugt! wird der rechte Arm in der Weise gebeugt, daß der Unterarm und die Keule nach oben gerichtet ist; auf den Befehl: stoßt! wird der Arm schnell in gerader Richtung nach oben gestreckt — beugt! — stoßt!

Schließlich Senken des rechten Armes auf Befehl.

a) Seithochheben des rechten Armes und Seittritt links; b) Beugen des rechten Armes zum Hochstoßen, eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf der linken Fußspitze mit Schlußtritt rechts und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; c) Hochstoßen des rechten Armes, Kniestrecken, eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Seittritt rechts; d) Senken des rechten Armes nach innen in den Abhang und Schlußtritt links — übt; 1, 2, 3, 4.

#### 3. Beugen und Seitstoßen des rechten Armes nach außen.

Auf den Befehl: beugt! ist der rechte Arm in der Weise zu beugen, daß der Unterarm und die Keule nach außen gerichtet ist; auf den Befehl: stoßt! wird der Arm schnell in gerader Richtung nach außen gestreckt — beugt! — stoßt!

a) Eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung und Schwingen des rechten Armes von unten nach innen, oben und außen; b) Beugen des rechten Armes zum Seitstoßen und Ausfall links seitwärts; c) Seitstoßen des rechten Armes nach außen und Kreuztritt links vor dem Standbeine;

d) Schwingen des rechten Armes von außen nach oben, innen und unten und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand — übt; 1, 2, 3, 4.

4. Beugen und Seitstoßen des rechten Armes nach innen.

Auf den Befehl: beugt! wird der rechte Arm in der Weise gebeugt, daß der Unterarm und die Keule nach innen gerichtet ist; auf den Befehl: stoßt! wird der Arm schnell in gerader Richtung schnell nach innen gestreckt — beugt! — stoßt!

a) Schwingen des rechten Armes von unten nach außen, oben und innen und ein Nachstellschritt links seitwärts; b) Beugen des rechten Armes zum Seitstoßen nach innen und Auslagetritt links hinter dem Standbeine; c) Seitstoßen des linken Armes nach innen und Schlußtritt links; d) Schwingen des rechten Armes von innen nach oben, außen und unten und ein Nachstellschritt rechts seitwärts — übt! 1, 2, 3, 4.

d) Übung g) von XIV.

## LVII.

### (Ordnungs- und Hantelübungen.)

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch!  
4. Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt!

b) Reihungen im Kreuz durch Hinterreihen.

1. Auf den Befehl: marsch! Hinterreihen hinter den Ersten;  
2. eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links der Einzelnen mit 4 Tritten an Ort;  
3. wie 1.; 4. wie 2.; 5. wie 1.; 6. wie 2.; 7. wie 1.; 8 wie 2. — marsch! (32 Zeiten.)

c) Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Oeffnen der Reihen vorwärts zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch!

d) Armkreisen von unten nach hinten, Armstoßen, Ausfall und Kniebeugwechsel in Verbindung.

1. Rückhochheben der Arme und Ausfall rechts seitwärts;  
2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Kniebeugwechsel; 3. Hochstoßen der Arme und wieder Kniebeugwechsel; 4. Senten der

Arme in den Abhang und Stand; 5. — 8. Uebung 1. — 4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Hüpfen in die Schrittstellung und Knieheben

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Hüpfen in die Seitenschrittstellung; 2. Vorstoßen der Arme, Hüpfen und Knieheben rechts; 3. wie 1.; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 5. — 8. Uebung 1. — 4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Armheben, Armschwingen,  $\frac{1}{4}$  Drehungen, Schrittstellung und Auslagetritt in Verbindung.

1. Vorheben der Arme, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf der rechten Fußspitze und Auslagetritt links rückwärts; 2. Rückschwingen der Arme und Vorschrittstellung links; 3. Vorschwingen der Arme und Auslagetritt links rückwärts; 4. Senken der Arme in den Abhang und eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5. — 8. Uebung 1. — 4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) Schließen der Reihen vorwärts — marsch! Jede Reihe eine  $\frac{1}{4}$  Windung rechts und Pantel ablegen — marsch!

## LVII.

### (Ordnungs und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Abzählen zu Paaren — zählt! Rechts — um! Links nebeneinander neben den Ersten — marsch!

b) Umkreisen.

1. Auf dem Befehl: marsch! kreist der Erste links um den Zweiten mit 8 Schritten (Fig. 31) in der Weise, daß zu jedem  $\frac{1}{4}$  Kreise 2 Schritte gebraucht werden — marsch! (8 Zeiten.)

Fig. 31.



Fig. 32.



2. Der Zweite kreist rechts um den Ersten (Fig 32) mit 8 Schritten — marsch! (8 Zeiten.)



3. Übung 1. Dabei geht der Zweite 8 Tritte an Ort, dann Übung 2. und geht hiebei der Erste 8 Tritte an Ort — marsch! (2 × 8 Zeiten.)

c) Öffnen der Paare aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! 1, 2.

d) Hochstoßen und Tiefsenken der Arme in Verbindung mit Hüpfen,  $\frac{1}{4}$  Drehungen, Kreuzschrittstellung und Ausfall.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!

1. Hochstoßen der Arme und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts über links; 2. eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf der rechten Fußspitze, Ausfall links vorwärts Vorbeugen des Rumpfes und Tiefsenken der Arme; 3. Hochschwingen der Arme, Rumpfstrecken und Hüpfen mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts in die Kreuzschrittstellung rechts über links; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Stand; 5. — 8. Übung 1. — 4. widergleich — übt; (8 Zeiten).

e) Armheben, Armsenken, Rumpfbeugen und Schrittstellungen in Verbindung.

1. Hochheben der Arme, Seitbeugen des Rumpfes rechts und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 2. Seitensenken der Arme, Rückbeugen des Rumpfes und Rückschrittstellung links; 3. wie 1.; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5. — 8. Übung 1. — 4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Beugen, Strecken, Hochrhythieb der Arme in Verbindung mit  $\frac{1}{4}$  Drehung, Schrittstellung und Ausfall.

Vorbereitung: Eine  $\frac{1}{8}$  Drehung links — dreht!

1. Beugen des rechten Armes zum Hochrhythieb, Beugen des linken Armes rücklings und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Hochrhythieb rechts, Schräghochstrecken des linken Armes nach außen, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Ausfall rechts seitwärts; 3. wie 1. aber mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf der linken Fußspitze; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5. — 8. Übung 1. — 4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) Eine  $\frac{1}{8}$  Drehung rechts — dreht! Schließen der Paare zur Mitte — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Links — um!

## LIX.

## (Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Jede Viererreihe eine  $\frac{1}{4}$  Windung links — marsch! Oeffnen der Reihen vorwärts zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Stab vornher — übt! 1, 2.

b) Stab hinter den Schultern und hintenher in Verbindung mit Galoppgehen und Ausfall.

1. Stab hinter den Schultern und 1 Galoppschritt links schrägvorwärts; 2. Stab hintenher und Ausfall links schrägvorwärts; 3. Stab hinter den Schultern und Ausfall links schrägrückwärts; 4. Stab vornher und Nachstelltritt links; 5. — 8. Übung 1. — 4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

c) Stab vor den Schultern und hoch in Verbindung mit Hüpfen in die Schrittstellung und Spreizen.

1. Stab vor den Schultern, Hüpfen und Rückspreizen rechts; 2. Stab hoch und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts vor links; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Hüpfen in den Stand; 5. — 8. Übung 1. — 4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

d) Stab vor und nach links (rechts) hinten in Verbindung  $\frac{1}{4}$  Drehung, Schrittstellung und Spreizen.

1. Stab vor und eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Vorschrittstellung; 2. Stab nach links hinten und Rückspreizen links; 3. Stab vor und Vorschrittstellung links; 4. Stab vornher und eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 5. — 8. Übung 1. — 4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Stab hoch und nach rechts (links) rücklings in Verbindung mit  $\frac{1}{4}$  Drehung, Schrittstellung und Ausfall.

1. Stab hoch und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung; 2. Stab nach rechts rücklings und Ausfall links seitwärts; 3. Stab hoch und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 4. Stab vornher, eine  $\frac{1}{2}$  Drehung

rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 5. — 8. Übung 1. — 4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Stab zum Tragen — faßt! 1, 2. Schließen der Reihen vorwärts — marsch! Jede Reihe eine  $\frac{1}{4}$  Windung rechts und Stäbe ablegen — marsch!

## LX.

### (Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Paaren — zählt! Rechts — um!

Links nebentreiben neben den Ersten — marsch! Einteilung der Paare zum Reihenkörpergefüge, so daß je ein erstes und ein zweites Paar einen Reihenkörper bilden.

b) Kette im Viereck.

1. Auf den Befehl: marsch! drehen sich die Einzelnen der Paare zur Gegenstellung und führen mit 4 Schritten die kleine Kette rechts zur Stellung Rücken gegen Rücken aus.

2. Die Kottengenossen jedes Reihenkörpers drehen sich zur Gegenstellung und machen die kleine Kette links zur Stellung Rücken gegen Rücken;

3. Wie 1.

4. Wie 2. mit der Abänderung, daß sich alle mit dem letzten Tritte zu Stirnpaaren drehen — marsch! ( $4 \times 4$  Zeiten.)

c) Deffnen der Paare aus der Mitte.

Auf den Befehl: marsch! Deffnen sich die ersten Paare zu einem Abstände von 2 Schritten und die zweiten Paare zu einem Abstände von 4 Schritten — marsch! 1, 2.

f) Armstoßen, Armschwingen,  $\frac{1}{4}$  Drehungen, Auslagetritt, Hüpfen, Seitgrätschstellung, Kumpfbeugen, in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!

1. Hochstoßen der Arme, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf der rechten Fußspitze und Auslagetritt links rückwärts; 2. Hüpfen in die Seitgrätschstellung, Vorbeugen des Kumpfes und Durchschwingen der

Arme zwischen den Beinen; 3. Hüpfen in die Auslagestellung links rückwärts, Rumpfstrecken und Hochschwingen der Arme; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen und eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5. — 8. Übung 1. — 4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) Vorheben Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Hüpfen,  $\frac{1}{2}$  Drehungen, Hochstellung und Ausfall in Verbindung.

1. Hüpfen in die tiefe Hochstellung mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links und Vorheben der Arme; 2. Ausbreiten der Arme und Ausfall links vorwärts; 3. Vorschwingen der Arme, Stand und tiefe Hochstellung; 4. Hüpfen in den Stand mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts und Senken der Arme in den Abhang; 5. — 8. Übung 1. — 4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

h) Armstoßen, Armheben,  $\frac{1}{2}$  Drehungen, Ausfall und Aufknien in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. Eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf der rechten Fußspitze, Vorstoßen der Arme und Ausfall links vorwärts; 2. Hochheben der Arme und Kniebeugen bis zum Aufknien rechts; 3. Vor senken der Arme und Kniestrecken in die Ausfallstellung; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5. — 8. Übung 1. — 4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

i) die ersten Paare Übung f), g), und h) und gleichzeitig die zweiten Paare Übung g), h) und f) — übt! (3  $\times$  8 Zeiten.)

k) Schließen der Paare zur Mitte — marsch! Hinterreihen hinter die Ersten — marsch! Links — um!

## LXI.

### (Ordnungs- und Keulenübungen.)

a) Übung a) und b) von LVI.

b) Armhauen.

1. Beugen und Speichhieb des rechten Armes.

Suley u. Bogt, Handbuch f. Vorturner. II. 26, 2. St. 6

Auf Eins! wird der rechte Arm in der Weise gebeugt, daß sich die Faust über der rechten Schulter und der Bauch der Keule hinter der Schulter befindet; auf Zwei! wird der Arm mit Schwung (im Bogen) nach oben und vorn gestreckt — übt! 1, 2.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Beugen des rechten Armes zum Speichhieb und Auslagetritt links rückwärts; b) Speichhieb rechts und Ausfall links vorwärts; c) wie bei a); d) Strecken des Armes in den Abhang und Schlußtritt links — übt! 1, 2, 3, 4.

2. Beugen des rechten Armes und Ellhieb.

Auf Eins! wird der rechte Arm in der Weise gebeugt, daß die Keule nach unten vorlings gesenkt ist und die Faust sich in Brusthöhe befindet! auf Zwei! wird der Arm mit Schwung im Bogen vorgestreckt, wobei der kleine Finger nach oben gerichtet ist — übt! 1, 2.

Fig. 33.



Beugen des rechten Armes zum Ellhieb und Auslagetritt rechts schrägvornwärts.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Schwingen des rechten Armes von unten nach hinten, oben und vorne, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf der linken Fußspitze und Rücktritt rechts; b) Beugen des rechten Armes zum Ellhieb und Auslagetritt rechts schräg vorwärts (Fig. 33); c) Ellhieb rechts und Rücktritt rechts; d) Schwingen des Armes von vorn nach oben, hinten und unten und eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf der linken Fußspitze in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

3. Beugen des Armes und Risthieb.

Auf Eins! wird der rechte Arm in der Weise mit Drehen in die Risthaltung gebeugt, daß die Keule wagrecht über der linken Schulter nach hinten zu liegen kommt; auf Zwei! wird der rechte Arm im Bogen schnell vorgestreckt — übt! 1, 2.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Beugen des rechten Armes zum Risthieb und ein Nachstellschritt rechts vorwärts; b) Risthieb rechts und Ausfall rechts vorwärts; c) Beugen des rechten Armes zum Risthieb und Schlußtritt rechts; d) Strecken des rechten Armes in den Abhang und ein Nachstellschritt links rückwärts — übt! 1, 2, 3, 4.

## 4. Beugen des rechten Armes und Kammhieb.

Auf Eins! wird der rechte Arm in die Kammhaltung gedreht und in der Weise gebeugt, daß die Keule wagerecht in Schulterhöhe nach außen gerichtet ist; auf Zwei! wird der Arm mit Schwung im Bogen vorgestreckt — übt! 1, 2.

a) Beugen des rechten Armes zum Kammhieb und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; b) Kammhieb rechts und Ausfall rechts schräg vorwärts; c) wie bei a); d) Strecken des rechten Armes in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

e) Übung d) von LVI.

## LXII.

## (Ordnungs- und Hantelübungen.)

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! 4 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — auch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt!

b) Reihungen im Kreuz durch Vorreihen!

1. Auf den Befehl: marsch! Vorreihen vor den Ersten; 2. eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort; 3. wie 1.; 4. wie 2.; 5. wie 1.; 6. wie 2.; 7. wie 1.; 8. wie 2. — marsch! (4  $\times$  8 Zeiten.)

c) Wie b) 1, dann Dessuen der Reihen vorwärts zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! (6 Zeiten.)

d) Armkreisen von unten nach vorn, Armsenken, Auslagetritt und Ausfall in Verbindung.

1. Vorhochheben der Arme und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; 2. Seitensenken der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 3. wie 1.; 4. Senken der Arme nach hinten in den Abhang und Stand; 5. — 8. Übung 1. — 4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Armheben, Armstoßen, Hüpfen, Schrittstellung und Spreizen in Verbindung.

1. Seitheben der Arme und Hüpfen in die Vorschrittstellung rechts; 2. Beugen der Arme zum Seitstoßen, Hüpfen und Rückspreizen im Bogen nach außen; 3. Seitstoßen der Arme und Hüpfen in die Vorschrittstellung mit Bogenspreizen nach außen; 4. Senken

der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Armheben, Armausbreiten,  $\frac{1}{4}$  Drehungen, Schrittstellung, und Knieheben in Verbindung.

1. Vorheben der Arme, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf der rechten Fußspitze und Rückschrittstellung links; 2. Ausbreiten der Arme und Knieheben links; 3. Vorschwingen der Arme und Kniesenken in die Rückschrittstellung links; 4. Senken der Arme in den Abhang und eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

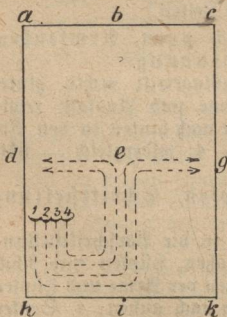
g) Schließen der Reihen vorwärts — marsch! Links nebenreihen neben den Ersten (hinteren Führer) — marsch! Rechts — um! Mantel ablegen — marsch!

## LXIII.

### (Ordnungs- u. Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch!

Fig. 34.



b) Aufzug.

1. Die Säule zieht im Umzuge links bis i, dann durch die Mitte des Turnraumes bis e, hierauf die erste und zweite Rotte eine  $\frac{1}{4}$  Windung rechts und zieht bis g. Gleichzeitig macht die dritte und vierte Rotte eine  $\frac{1}{4}$  Windung links und zieht bis d (Fig. 34).

2. Die erste Rotte eine  $\frac{1}{4}$  Windung rechts bis i. Die zweite Rotte eine  $\frac{1}{4}$  Windung links bis c. Die dritte Rotte eine  $\frac{1}{4}$  Windung rechts bis a. Die vierte Rotte ein  $\frac{1}{4}$  Windung links bis g (Fig. 35).

3. Die erste Rote zieht von i bis b und gleichzeitig die zweite Rote von c bis h mit Durchziehen zwischen e und f Ebenso zieht die dritte Rote von a bis h und die vierte Rote von g bis b mit Durchziehen durch die Abstände der Rote zwischen d und e (Fig. 36).

Fig. 35.

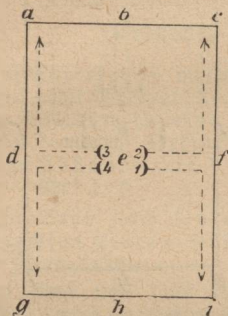
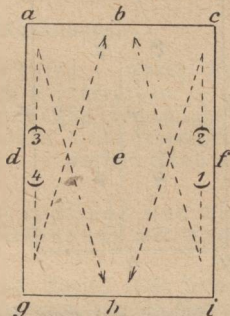


Fig. 36.



4. Die erste und vierte Rote zieht von b bis e, dann macht die erste Rote eine  $\frac{1}{4}$  Windung links bis f und gleichzeitig die zweite Rote eine  $\frac{1}{4}$  Windung rechts bis d. Die zweite und dritte Rote zieht von h bis e, dann macht die zweite Rote eine  $\frac{1}{4}$  Windung rechts bis f und die dritte Rote eine  $\frac{1}{4}$  Windung links bis d. (Fig. 37).

5. Die erste und zweite Rote geht im Umzuge links bis b und gleichzeitig die dritte und vierte im Umzuge rechts bis b, wo sie sich zu Viererreihen nebenreihen und von b bis e ziehen (Fig. 38).

6. Übung 1.—5. in Wiederholung, so daß schließlich die Säule von Viererreihen von b bis h durch die Mitte des Turnraumes zieht.

c) Deffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch!



d) Armstoßen, Armsenken, Hüpfen, Grätschstellung, Hochstellung und  $\frac{1}{4}$  Drehungen in Verbindung.

Borbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!

Fig. 57.

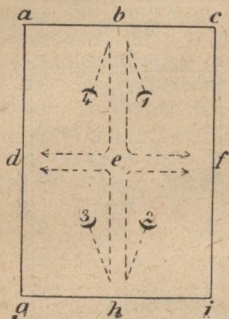
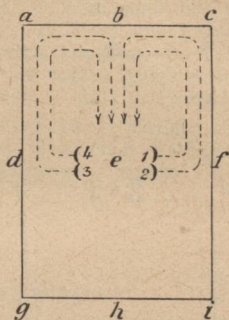


Fig. 38.



1. Hüpfen mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links in die Seitgrätschstellung und Hochstoßen der Arme; 2. Hüpfen mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links in die tiefe Hochstellung; 3. Hüpfen mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links in die Seitgrätschstellung und Hochheben der Arme; 4. Hüpfen mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links in den Stand und Beugen der Arme zum Hochstoßen; 5.—8. Übung 1.—4. mit  $\frac{1}{4}$  Drehungen rechts — übt! (3 Zeiten.)

e) Armbeugen, Armstoßen, Schrittstellung, Ausfall und  $\frac{1}{2}$  Drehungen in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Seittritt links; 2. eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf der linken Fußspitze und Ausfall rechts seitwärts mit Vorstoßen der Arme; 3. eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Seittritt rechts mit Beugen der Arme; 4. Schlusstritt links und Strecken der Arme in den Abhang; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f)  $\frac{1}{2}$  Drehung, Spreizen, Ausfall, Kumpfbeugen und Stoßen der Arme.

1. Eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf der rechten Fußspitze, Rückspreizen und links Beugen der Arme zum Schrägvorhochstoßen; 2. Schrägvorhochstoßen, Vorbeugen des Rumpfes und Ausfall links vorwärts.

g) Auseinander und Antreten zur Stirnreihe — marsch!

## LXIV.

### (Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Rechts richtet euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Jede Viererreihe eine  $\frac{1}{4}$  Schwenkung rechts um den Ersten — marsch! Deffnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Stab vornher — übt! 1, 2.

b) Stab nach links (rechts) rücklings und hinter der rechten (linken) Hüfte in Verbindung mit Ausfall und Kreuztritt.

1. Stab nach links rücklings und Ausfall links seitwärts; 2. Stab hinter der rechten Hüfte und Kreuztritt rechts hinter dem Standbeine; 3. Stab nach links rücklings und Ausfall rechts seitwärts; 4. Stab vornher und Nachstelltritt links; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

c) Stab hinter den Schultern und hoch in Verbindung mit Hüpfen in die Hoch- und Grätschstellung.

1. Stab hinter den Schultern und Hüpfen in die tiefe Hochstellung; 2. Stab hoch und Hüpfen in die Seit-Grätschstellung; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Hüpfen in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

d) Stab rechts (links) hoch und links über rechts und umgekehrt in Verbindung mit  $\frac{1}{2}$  Drehungen, Schrittstellung und Spreizen.

1. Eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung und Stab rechts hoch; 2. Stab links über rechts und Seitspreizen links; 3. Stab rechts hoch und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 4. Stab vornher und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung

rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Stab vor und nach links (rechts) in Verbindung mit Nachstellgang und  $\frac{1}{4}$  Drehungen.

1. Stab vor und Vortritt links; 2. eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Nachstelltritt rechts mit Stab nach links; 3. Stab vor und Seittritt rechts; 4. Stab vornher, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf der rechten Fußspitze und Nachstelltritt links; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Stab zum Tragen — faßt! 1, 2. Schließen der Reihen rechts seitwärts — marsch! Jede Reihe eine  $\frac{1}{4}$  Schwenkung links um den rechten Führer — marsch! Stäbe ablegen — marsch!

## LXV.

### (Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Paaren — zählt! Vorreihen vor die Ersten — marsch! 1, 2.

b) Umkreisen im Flankenpaar.

1. Der Erste kreist links um den Zweiten (Fig. 39) mit 8 Schritten in der Weise, daß zu jedem  $\frac{1}{4}$  Kreise 2 Schritte gebraucht werden — marsch! (8<sup>2</sup>Zeiten.)

Fig. 39.



Fig. 40.



Fig. 41.



Fig. 42.



2. Der Zweite kreist links um den Ersten mit 8 Schritten (Fig. 40) sonst wie bei 1.

3. Der Erste kreist rechts um den Zweiten mit 8 Schritten (Fig. 41) sonst wie bei 1.

4. Der Zweite kreist rechts um den Ersten mit 8 Schritten (Fig. 42) sonst wie bei 1.

5. Übung 1.—4. im Wechsel in der Weise, daß der zu Umkreisende gleichzeitig 8 Tritte an Ort geht.

c) Oeffnen der Paare aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch!

d) Ellhieb. Auf Eins! wird der rechte Arm in der Weise vorlings nach unten gebeugt, daß die Hand bei Faust- und Ellhiebhaltung ungefähr in die untere Hälfte des Rumpfes zu stehen kommt; auf Zwei! wird der rechte Arm rasch von unten nach vorn im Bogen zur Vorhehalte mit Ellhaltung vorgeschwungen — übt! 1. 2.

e) Armbeugen, Armstrecken, Ellhieb, Auslagetritt und Ausfall in Verbindung.

1. Beugen des rechten Armes über den Kopf bei gleichzeitigem Beugen des linken Armes rücklings und Auslagetritt rechts rückwärts; 2. Ellhieb rechts, Rückstrecken des linken Armes und Ausfall rechts vorwärts; 3. wie 1.; 4. Strecken der Arme in den Abhang.

f) Armbeugen, Armstoßen, Armsenken, Grätschstellung, Rumpfbeugen und Rumpfdrehen in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Seittritt links in die Seitgrätschstellung; 2. Hochstoßen der Arme und Rückbeugen des Rumpfes; 3. Rumpfdrehen rechts in der Beughalte und Seitensenken der Arme; 4. Zurückdrehen des Rumpfes in der Beughalte und Hochheben der Arme; 5. Rumpfstrecken und Armbeugen; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Schlußtritt links; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

g) Schrittstellung, Hockstellung,  $\frac{1}{2}$  Drehungen, Bein-  
strecken, Armheben und Armausbreiten in Verbindung.

Vorbereitung: Eine  $\frac{1}{8}$  Drehung links — dreht!

1. Vorhochheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts hinter dem Standbeine; 2. eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf beiden Fußspitzen bei gleichzeitigem Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung und Seitensenken der Arme; 3. Vorschwingen der Arme und Rückstrecken des rechten Beines; 4. Ausbreiten der Arme und das rechte Bein wieder in die tiefe Hockstellung; 5. Hochheben der Arme, eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf den Fußspitzen bei gleichzeitigem Strecken der Knie in die Kreuzschrittstellung; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

b) Eine  $\frac{1}{8}$  Drehung rechts — dreht! Schließen der Paare zur Mitte — marsch! Rechts nebenreihen neben die Zweiten — marsch!

## LXVI.

### (Ordnungs- und Keulenübungen.)

a) Übung a) von VI.

b) " b) " XXIV.

c) Armhauen.

1. Beugen des rechten Armes und Hochkammhieb.

Auf Eins! wird der rechte Arm in der Weise gebeugt, daß sich die Faust der rechten Schulter und die Keule rücklings schräg nach innen und unten befindet; auf Zwei! wird der rechte Arm von rechts oben nach links unten im Bogen schnell vorge-streckt — übt! 1, 2.

Schließlich wird der Arm auf Befehl gesenkt.

a) Beugen des rechten Armes zum Hochkammhieb und Aus-lagetritt links rückwärts; b) Hochkammhieb rechts und Ausfall links vorwärts; c) Außenkreisen der rechten Hand in der Vorhehalte des rechten Armes von vorn nach oben und Kniebeugwechsel; d) Schwingen des rechten Armes von vorn nach oben, hinten und unten und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

2. Beugen des rechten Armes und Hochristhieb.

Auf Eins! wird der rechte Arm in der Weise gebeugt, daß sich die rechte Faust über der linken Schulter und die Keule schräg rücklings nach innen und unten befindet; auf Zwei! wird der Arm im Bogen von links oben nach rechts unten schnell vorge-streckt. — übt! 1, 2.

a) Beugen des rechten Armes zum Hochristhieb und Ausfall links vorwärts; b) Hochristhieb rechts und Auslagetritt rechts rückwärts; c) Innentreisen der rechten Hand in der Vorhehalte des rechten Armes von vorn nach oben und Kreuztritt rechts vor dem Standbeine; d) Schwingen des rechten Armes von vorn nach oben, hinten und unten und Schlußtritt rechts — übt! 1, 2, 3, 4.

3. Beugen des rechten Armes und Tiefristhieb.

Auf Eins! wird der rechte Arm mäßig in der Weise gebeugt, daß die Faust an der linken Hüfte anliegt und die Keule schräg

nach unten und hinten gerichtet ist; auf Zwei! wird der Arm im Bogen schnell von links unten nach rechts oben vorgestreckt — übt! 1, 2.

Schließlich wird der Arm auf Befehl gesenkt.

a) Beugen des rechten Armes zum Tiefriethieb, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf der linken Fußspitze und Auslagetritt rechts rückwärts; d) Tiefriethieb rechts und Ausfall rechts vorwärts; e) Armkreisen rechts von vorn nach oben und Auslagetritt rechts rückwärts; d) Schwingen des rechten Armes von vorn nach oben, hinten und unten und eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf der linken Fußspitze in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

4. Beugen des rechten Armes und Tiefkammhieb.

Auf Eins! wird der rechte Arm in der Kammdrehhaltung in der Weise gebeugt, daß die Keule schräg nach außen und unten gerichtet ist; auf Zwei! wird der Arm von rechts unten nach links oben im Bogen schnell vorgestreckt — übt! 1, 2.

Schließlich Senken des Armes auf Befehl.

a) Eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung und Schwingen des rechten Armes von unten nach innen und oben und Beugen des Armes zum Tiefkammhieb; b) Tiefkammhieb rechts und Ausfall links seitwärts; c) Armkreisen rechts von vorn nach oben und sofort Außentreiben der rechten Hand in der Vorhehalte von vorn nach oben und Kreuztritt links vor dem Standbeine; d) Senken des Armes in den Abhang und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

d) Übung h) von XXIV.

## LXVII.

### (Ordnungs- und Hantelübungen)

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch)!

Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreißen — zählt! Rechts — um!

b) Reihungen im Viereck durch Reihen:

1. Links nebenreihen neben den Ersten mit 4 Schritten — marsch!

2. Jeder Einzelne eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links mit 4 Tritten an Ort — dreht!

3. Links nebenreihen neben den Vierten — marsch!

4. Wie 2.

5. Wie 1.

6. Wie 2.

7. Wie 3.

8. Wie 1.

9. Übung 1.—8. im Zusammenhange — marsch! ( $8 \times 4$  Zeiten).

c) Links nebenreihen neben den Ersten — marsch!  
 Desfnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch!

d) Armkreisen, Armheben, Armstoßen, Spreizen und Zehenstand in Verbindung.

1. Einmal Armkreisen von unten nach außen und sofort Seit- hochheben der Arme mit Rückspreizen rechts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und heben in den Zehenstand links; 3. Hochstoßen der Arme und Senken in den Sohlenstand links; 4. Senken der Arme nach innen vorlings in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

e) Armstoßen, Armausbreiten, Hüpfen, Auslage- und Schrittstellung in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. Vorstoßen der Arme und Hüpfen in die Auslagestellung rechts rückwärts; 2. Ausbreiten der Arme und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts vor links; 3. Vorschwingen der Arme sonst wie 1.; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Hochrifthieb, Armheben,  $\frac{1}{2}$  Drehungen und Schrittstellungen in Verbindung.

1. Eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen in der Kreuzschrittstellung und Beugen des linken Armes zum Hochrifthieb; 2. Hochrifthieb links, Seitsträghochheben des rechten Armes und Seit spreizen links; 3. Beugen des linken Armes zum Hochrifthieb, Senken des rechten Armes in den Abhang und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 4. Strecken des linken Armes in den

Abhang und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) Schließen der Reihen rechts seitwärts — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Hantel ablegen — marsch!

## LXVIII.

### (Ordnungs- und Freiübungen.)

a) Antreten — marsch! 4 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Paaren — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch!

b) Rad rechts.

Auf den Befehl: marsch! macht der Erste eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links, dann Umkreisen beide mit Fassung Hand in Hand oder Arm in Arm mit 8 Schritten die gemeinschaftliche Mitte rechts (Fig. 43); mit dem achten Tritte macht der Erste eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts in die Stirnstellung. (8 Zeiten.)

Fig. 43.



c) Rad links.

Sieh Übung b)

d) Rad rechts und links im Wechsel.

Auf den Befehl: marsch! erfolgt Rad rechts mit 8 Schritten mit dem achten Schritte machen alle eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts; dann folgt Rad links und mit dem nächsten achten Schritte macht der zweite eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links — (2×8 Zeiten)

e) Deffnen der Paare aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! 1, 2. Links — um!

f) Armheben, Armbeugen, Armstrecken, Spreizen und Beinstoßen in Verbindung.

1. Vorheben des rechten Armes zur Kammdrehhaltung und Rückspreizen rechts; 2. Vorheben des linken Armes zur Kammdrehhaltung und Knieheben rechts; 3. Beugen des rechten Armes und Beinstoßen rechts rückwärts; 4. Beugen des linken Armes und Stand; 5. Vorstrecken des rechten Armes und Rückspreizen links; 6. Vorstrecken des linken Armes und Knieheben links; 7. Senken des rechten



Armes in den Abhang und Beinstoßen links rückwärts; 8. Senken des linken Armes in den Abhang und Stand — übt! (8 Zeiten.)

g) Flugbewegung der Arme, Schrittstellung, Ausfall und Kniebeugwechsel in Verbindung.

1. Seitsträhhochheben des rechten Armes Seitsträhgrätiefheben des linken Armes (Flugbewegung) mit Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Flugbewegung der Arme und Ausfall rechts seitwärts 3. Flugbewegung und Kniebeugwechsel; 4. wie 3.; 5. wie 1.; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

1. Armheben, Armsenken, Hochstellung, Ausfall und Kumpffschwenken in Verbindung.

Vorbereitung: Eine  $\frac{1}{8}$  Drehung links — dreht!

1. Seitheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 2. Ausfall rechts rückwärts, Hochheben der Arme und Rückbeugen des Rumpfes; 3. Ausfall rechts schrägvorwärts, Vorbeugen des Rumpfes und Tiefsenken der Arme; 4. wie 2.; 5. Seitensenken der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

h) Eine  $\frac{1}{8}$  Drehung rechts — dreht! Schließen der Paare zur Mitte — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Links — um!

## LXIX.

### (Ordnungs- und Stabübungen.)

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! 4 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Links — um!

b) Deffnen der Reihen rückwärts durch Vorwärtsgehen.

Auf den Befehl: marsch! machen alle mit Ausnahme des Vierten eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links, dann geht der Erste 6, der Zweite 4 und der Dritte 2 Schritte vorwärts und macht mit dem letzten Tritte wieder eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links (6 Zeiten.)

c) Stab vornher — übt! 1, 2.

d) Stab hinterher und links (rechts) vor in Verbindung mit Galoppgehen und Ausfall.

1. Stab hintenher und 1 Galoppschritt links vorwärts; 2. Stab links vor und Ausfall links vorwärts; 3. Stab hintenher und Ausfall links rückwärts; 4. Stab vornher und Nachstelltritt rechts; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Stab nach rechts rücklings und links hoch und umgekehrt in Verbindung mit Hüpfen in die Auslagestellung und Schrittstellung.

1. Stab nach rechts rücklings und Hüpfen in die Auslagestellung links seitwärts; 2. Stab links hoch und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung links vor rechts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Stab vor den Schultern und hoch in Verbindung mit Auslagetritt, Ausfall und  $\frac{1}{2}$  Drehungen.

1. Stab vor den Schultern, eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf der rechten Fußspitze und Auslagetritt links hinter dem Standbeine; 2. Stab hoch und Ausfall links vorwärts; 3. Stab vor den Schultern und Auslagetritt links hinter dem Standbeine; 4. Stab vornher und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) Stab hoch und rechts (links) über links (rechts) in Verbindung mit Nachstelltritt und  $\frac{1}{4}$  Drehungen.

1. Stab rechts über links und Rücktritt links; 2. Stab hoch eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf der linken Fußspitze und Nachstelltritt rechts; 3. Stab rechts über links und Seittritt rechts; 4. Stab vornher, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf der rechten Fußspitze und Nachstellschritt links; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

h) Stab zum Tragen — jaßt! 1, 2. Schließen der Reihen vorwärts — marsch! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Stäbe ablegen — marsch!

## II. Abschnitt.

Das Turnen zerfällt in: Frei-, Ordnungs-, Geräthübungen und Spiele.

### A. Freiübungen.

Dieselben gliedern sich in solche I. und II. Ordnung.

A. Die Freiübungen I. Ordnung zerfallen wieder in die Thätigkeiten des Leibes, in die Übungen im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen und Drehen.

#### I. Thätigkeiten des Leibes.

##### a) Thätigkeiten der Arme\*)

Armhauen: Hochkammhieb XVIII d; Tiefriethieb XXX d; Rammhieb XL d; Ellhieb LXV d.

B. Die Freiübungen II. Ordnung sind: Kopf-, Genick-, Hand-, Armstehen, Handgehen, Ueberschlagen (Drehen um die Breitenachse), Radschlagen (Drehen um die Tiefenachse), Sitzen, Knien und der Liegestütz.

#### I. Genickstehen.

Genickstehen LIII g.

#### II. Handstehen.

Mit Hochhalte der Beine XLIII h.

#### III. Sitzen.

Sitzen und Aufstehen ohne Stütz der Hände. XLIII g.

#### IV. Liegestütz.

1. Vor- und seitlings XLIII c-f; 2. rücklings LIII d-f.

---

\*) Die weitere Gliederung siefh im III. Abschnitte der I. Stufe, Seite 99 u. ff.

## B. Ordnungsübungen.

Dieselben gliedern sich in Übungen der Reihe, des Reihenkörpers, des Reihenkörpergefüges, in reigenartige Übungen und in die Übungen des Reigens.

### I. Übungen der Reihe\*)

#### a) Reihungen in der Viererreihe.

1. An hintere Führer I. b; 2. an Mittlere III b; 3. mit Kreisen V. b, X b, XIII b. VX b. XVIII b; 4. nebenreihen ohne vorheriges Abzählen VIII c; 5. im Kreuze LII b, LVII b, LXII b; 6. im Viereck LXVII b.

#### b) Schwenkungen in der Stirn-Viererreihe.

1.  $\frac{1}{2}$  Schwenkungen XX b,  $\frac{3}{4}$  Schwenkungen XXX b,  $\frac{1}{4}$  Schwenkungen XXXIII b; 2. um ungleichnamige Führer XL, b; 3. um die Mitte XLVII b.

### II. Übungen des Reihenkörpers.

#### a) Bildung des Reihenkörpers.\*)

1. Einer Säule von Schrägreihen II b, IV b, VII b. XII b; XIV XXIV b.

#### b) Öffnen und Schließen des Reihenkörpers.

1. Der Stirnpaare zu Flankenpaaren XXIII b. und c; 2. Der Stirnpaare zur Stellung Rücken gegen Rücken XXV b und c; 3. der Stirnpaare zur Gegenstellung XXIII b und c; 4. der Viererreihen rückwärts durch Vorwärtsgen LXIX b.

#### c) Reigenartige Übungen.

1. Wibergleiche Umzüge XXXV b, XXXVIII. b, XLV b, XLVIII f und g, LIII b; 2. kleine Kette L b c und d; 3. Kette in der Viererreihe LV b; 4. Kette im Viereck LX b; 5. Umkreisen LVIII b; 6. Aufzug LXIII b; 7. Umkreisen im Flankenpaare LXV b; 8. Rad LXVIII b c und d.

\*) Die weitere Gliederung sief im III. Abschnitte der I. Stufe.

## C. Geräthübungen.

Dieselben zerfallen in Uebungen mit Geräthen und in solche an Geräthen.

Die Uebungen mit Geräthen gliedern sich wieder in solche mit Hanteln, Holz- oder Eisenstäben, Keulen, Schwungseilen, Wurfsteinen, Bären, Diskus u. s. w.

### I. Keulenübungen.

1. Handbeugen und Strecken im Abhang des Armes und Vor-, Seit-, Rück- und Hochheben der Keule VI c 1—5; 2. Handbeugen und Strecken in der Vorbehalte des Armes und Hochheben, Bewegen nach innen und außen und Senken der Keule nach unten XI b 1—4; 3. Handbeugen und Strecken in der Rückbehalte des Armes und sonst wie bei 2. XVI c 1—4; 4. Handbeugen und Strecken in der Seitbehalte des Armes und Hochheben, Bewegen nach vorn und hinten, nach hinten und vorn, nach unter der Keule XXI b 1—4; 5. Handbeugen und Strecken in der Hochbehalte des Armes und Rück-, Seit-, Seittief-Vor- und Vortiefsenken der Keule XXVI c 1—3; Kreisen im Abhange des Armes und mit der rechten Hand. 1) Vorlingskreisen von unten a) nach innen, b) nach außen, 2.) Außkreisen von unten a) nach vorn, b) nach hinten XXXI b 1—4; 7. Handkreisen in der Vorbehalte des Armes und mit der rechten Hand. 1) Außkreisen von vorn a) nach unten, b) nach oben, 2) Innkreisen von vorn a) nach unten, b) nach oben XXXVI c 1—4; 8. Handkreisen in der Seitbehalte des Armes und mit der rechten Hand 1) Vorlingskreisen von außen a) nach unten b) nach oben, 2) Rücklingskreisen von außen a) nach unten, b) nach oben XLI b 1—4; den g. Handkreisen in der Hochbehalte des Armes und mit der rechten Hand. 1) Außkreisen von oben a) nach hinten) b) nach vorn, 2) Vorlingskreisen von oben nach innen XLVI c 1—3, Vorlingskreisen von oben nach außen, 3) Rücklingskreisen von oben a) nach außen, b) nach innen LI b 1—3; 10. Beugen und Stoßen des Armes und zwar Vor-Hoch-Seitstoßen nach außen und innen des rechten Armes LVI. c 1—4; 11. Armhauen und zwar Speich-III-Nistkammhieb LXI. b 1—4, Hochkamm-Hochrist-Tiefrist- und Tiefkammhieb LXVI c 1—4.

# Inhaltsverzeichnis.

	Seite
I. Abschnitt. Übungsfolgen der II. Stufe . . . . .	1

## a) Ohne Belastung.

Übungsfolge	I. . . . .	1
"	III. . . . .	3
"	V. . . . .	5
"	VIII. . . . .	10
"	X. . . . .	12
"	XIII. . . . .	15
"	XV. . . . .	17
"	XVIII. . . . .	22
"	XX. . . . .	24
"	XXIII. . . . .	30
"	XXV. . . . .	32
"	XXVIII. . . . .	37
"	XXX. . . . .	39
"	XXXIII. . . . .	43
"	XXXV. . . . .	45
"	XXXVIII. . . . .	49
"	XL. . . . .	53
"	XLIII. . . . .	57
"	XLV. . . . .	59
"	XLVIII. . . . .	63
"	L. . . . .	66
"	LIII. . . . .	70
"	XV. . . . .	73
"	LVIII. . . . .	77
"	LX. . . . .	80
"	LXIII. . . . .	84
"	LXV. . . . .	88
"	LXVIII. . . . .	93

## b) Stabübungen.

"	IV. . . . .	4
"	IX. . . . .	11
"	XIV. . . . .	17

Uebungsfolge		Seite
	XIX.	24
"	XXIV.	31
"	XXIX.	38
"	XXXIV.	44
"	XXXIX.	52
"	XLIV.	58
"	XLIX.	65
"	LIV.	72
"	LIX.	79
"	LXIV.	87
"	LXIX.	94

## c) Hantelübungen.

Uebungsfolge		
	II.	2
"	VII.	9
"	XII.	14
"	XVII.	21
"	XXII.	29
"	XXVII.	36
"	XXXII.	42
"	XXXVII.	48
"	XLII.	56
"	XLVII.	62
"	LII.	69
"	LVII.	76
"	LXII.	83
"	LXVII.	91

## d) Reusenübungen.

Uebungsfolge		
	VI.	6
"	XI.	13
"	XVI.	19
"	XXI.	26
"	XXVI.	33
"	XXXI.	40
"	XXXVI.	46
"	XLI.	54
"	XLVI.	61
"	LI.	67
"	LVI.	74
"	LXI.	81
"	LXVI.	90

Z BIBLIOTEKI  
C. k. kursu naukowego i g. niunistycznego  
W KRAKOWIE.





KOLEKCJA  
SWF UJ

374

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800053063