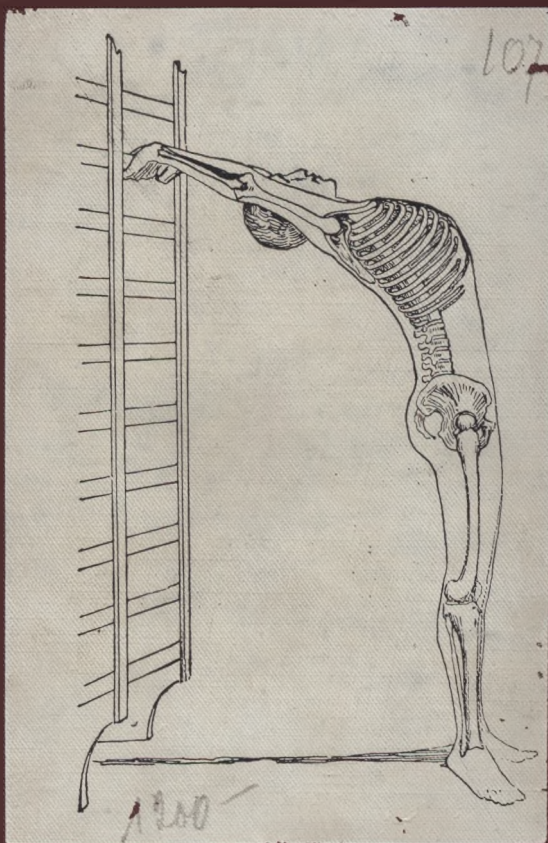


# LEHRBUCH der schwedischen GYMNASTIK



L. M. Törngren

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800062691



V4 31141  
XX 003805269

# LEHRBUCH DER SCHWEDISCHEN GYMNASTIK

VON **L. M. TÖRNGREN**  
VORSTAND DES KÖNIGL. GYMNAS-  
T. ZENTRALINSTITUTS IN STOCKHOLM



AUTORISIERTE ÜBERSETZUNG VON  
OBERLEHRER **G. A. SCHAIRER**  
===== IN ESSLINGEN a. N. =====





5426



(to) [19.04.07] [09.10.10]

## Vorwort zur ersten<sup>1</sup> Auflage.

Dieses Buch wurde herausgegeben um sowohl der theoretischen wie der praktischen Unterweisung in der Gymnastik in den Seminarien bei der Ausbildung der Lehrer zu dienen. Auf letzterer beruht nämlich auch die körperliche Erziehung in der Schule und demnach in hohem Grade die körperliche Ausbildung des ganzen schwedischen Volkes. Die Anleitung der Seminaristen in deren Eigenschaft als werdende Lehrer ist daher von der größten Bedeutung. Damit dieselbe eine feste Stütze gewinnt, welche in der Übereinstimmung beim gemeinsamen Streben für dasselbe Ziel liegt, ist eine planmäßige Darstellung des Stoffes notwendig und berechtigt. Vorliegende Arbeit hat die Absicht eine solche Darstellung zu sein.

Die Einleitung, welche verschiedene Abteilungen in sich schließt, enthält eine kurze Erklärung über den Plan der Ling'schen Gymnastik. Die Darstellung ist im Hinblick auf den Raum etwas kurz gefaßt, allein es wurde damit die Absicht verbunden, daß die unmittelbaren, lebensvollen Erklärungen des Gymnastiklehrers die Umkleidung bilden sollen, die für die kurzgefaßten Stücke notwendig wird, ohne daß die letzteren Veranlassung zum Auswendig lernen geben sollen. Es ist dagegen zweckmäßig, wenn die Schüler eigene Aufzeichnungen zu diesen Erklärungen machen. Diese bilden dann zusammen mit dem Lehrbuch den besten Führer der künftigen Lehrer für ihre spätere gymnastische Wirksamkeit.

Die Bewegungsbeschreibungen sollen von dem Lehrer vorgeführt und genau eingeübt werden; die Schüler haben dieselben aufmerksam durchzulesen. Auf diese Weise werden die Bewegungsformen lebendiger

als wenn sie bloß auswendig gelernt werden. Der Lehrer muß dabei jede zweckdienliche Gelegenheit benutzen, um während des Ganges der Übungen den Schülern Fragen über den Verlauf der Übung und über das, was sie wissen müssen, zur kurzen Beantwortung vorzulegen.

Das rein Anatomische hätte möglicherweise eine ausführlichere Darstellung erfahren dürfen, insbesondere mit Rücksicht auf die, deren Interesse besonders auf dieses Gebiet gerichtet ist, allein dadurch wäre die Arbeit zu sehr angeschwollen. Auf diesem Gebiet kann die Unterweisung in der Naturkunde durch Beispiele, welche für gymnastische Übungen anwendbar sind, im wesentlichen das hier Fehlende ersetzen. Außerdem findet sich auf diesem Gebiet eine wertvolle Arbeit, die sich näher an die Ling'sche Gymnastik anschließt, nämlich „Menneskelegemet,“ vierte erweiterte Auflage 1902, von Prof. Poul la Cour an der Hochschule in Askovs. Diese Arbeit ist inhalts- und lehrreich, kurzgefasst und leicht leslich auch für solche, welche in der dänischen Sprache nicht so besonders zuhause sind.

Der Umstand, daß es im allgemeinen der Lehrer ist, der im Zusammenhang mit den in diesem Buch gegebenen Bestimmungen genannt wird, darf nicht so aufgefaßt werden, als ob diese Bestimmungen nicht auch in gleichem Maße für die Lehrerin gelten würden. Das Ganze gilt allen, die den Lehrerberuf ausüben.

Der Verfasser hat mit vielen, welche an dieser Arbeit Interesse gezeigt haben, Beratungen geführt und es wäre ganz in der Ordnung, hier allen aufrichtig Dank zu sagen; die Wahrscheinlichkeit, daß hierbei jemand vergessen werden könnte, ist jedoch so groß, daß der Verfasser vorzieht, niemand zu nennen, dagegen alle seiner Dankbarkeit zu versichern.

Die Beihilfe, welche die Lehrerin am Gymn. Centralinstitut, Fräul. Wendla A:son Falck, geleistet hat, ist übrigens so bedeutend, nicht bloß durch die Figuren, welche sie alle nach Originalen zeichnete, sondern auch durch alle die wertvollen Winke und guten Ratschläge, womit sie dem Verfasser so bereitwillig an die Hand



gegangen ist, daß er sie ersucht, hiermit seinen ehrerbietigen Dank entgegennehmen zu wollen. Es ist zu beklagen, daß Frl. F's Zeit ihr nicht gestattete, noch mehr erklärende Beiträge zu liefern. Wer noch mehr Figuren wünscht, muß auf das Handbuch der Militärverwaltung, welches von derselben Hand illustriert wurde, hingewiesen werden.

An ein Buch von vorliegender Art wurde schon lange gedacht, allein ungünstige Verhältnisse stellten sich seither hindernd in den Weg. Professor Hjalmar Ling, der durch seine zielbewußte und unverdrossene Tätigkeit im Sammeln und Ordnen der Nachwelt das Lebenswerk seines Vaters, des hochbegabten Per Henrik Ling, rettete, wünschte nichts lieber, als ein diesem Zweck dienendes Buch herausgeben zu dürfen, aber es wurde in andere Hände gelegt. Das, was in dem nun vorliegenden Werk möglicherweise dauernden Wert besitzt, das muß rechtmäßig ihm als Verdienst angerechnet werden.

Schwedens Turner werden ganz gewiss billigen, daß diese Arbeit als ein kleiner Tribut von Verehrung und Dankbarkeit dem Andenken von Hjalmar Ling zugeeignet wird.

Stockholm im Dez. 1905.

**Der Verfasser.**

---

## Vorwort zur zweiten Auflage.

Die erste Auflage dieser Arbeit ist von dem für Gymnastik sich interessierenden Publikum wohlwollend aufgenommen worden; die Folge hiervon war die nun vorliegende zweite Auflage, welche hiermit dem gesamten Volk zum Gebrauch überlassen wird.

Diese Auflage wurde hinsichtlich des Umfangs etwas vermehrt; allein in der Hauptsache ist diese Erweiterung auf eine bedeutungsvolle Zugabe von Zeichnungen über Bewegungsformen, welche allem Anscheine nach seit her eine zu geringe Anwendung erfahren haben, zurückzuführen. Die nun gemachten Zusätze und Textänderungen sind in vieler Hinsicht ganz wesentlich, allein eine sonderliche Vermehrung des Raums ist durch sie nicht herbeigeführt worden und die ganze Anlage des Buches ist in allen Teilen unverändert geblieben, weshalb ein Hinweis auf das Vorwort der ersten Auflage in dieser Hinsicht genügen dürfte.

Für die mitgeteilten Berichtigungen steht der Verfasser allezeit gegenüber einem grossen Teil der wirklichen Freunde der Ling'schen Gymnastik in großer Dankesschuld, besonders gegenüber Fräulein Vendla A:son Falck für ihre mit großem Interesse und Sachkundiger Sorgfalt ausgeführten Zeichnungen.

Etwaige Vorzüge dieser Arbeit sind im übrigen fortdauernd Hj. Ling zuzuschreiben, die Fehler aber mögen dem Verfasser angerechnet werden.

Stockholm im Juni 1907.

Der Verfasser.

---

## Vorwort des Übersetzers.

In deutschen Turnkreisen macht sich seit einigen Jahren, besonders auch auf dem Gebiet des Fraueturnens ein reges Interesse an dem System der schwedischen Gymnastik bemerkbar, das Anfang des letzten Jahrhunderts von dem genialen P. H. Ling auf Grund genauer wissenschaftlicher Beobachtung des menschlichen Körpers aufgestellt und sofort beinahe in ganz Schweden behördlich eingeführt wurde.

Der Vorstand des gymnastischen Zentralinstituts in Stockholm, L. M. Törngren, hat in jüngster Zeit dieses System in seinem „Lärobok i Gymnastik“ ebenso umfassend als übersichtlich dargestellt.

Es erschien mir nun als eine einem tatsächlichen Bedürfnis entgegenkommende und vielleicht nicht ganz unfruchtbare Arbeit, eine Übersetzung dieses Werkes in die deutsche Sprache zu versuchen, um jedermann die Gelegenheit zu bieten, den künstlichen, allseitig wohl-durchdachten Aufbau des Ling'schen Gymnastiksystems, welches nicht nur in Schweden sondern auch in andern Ländern als das „einzige rationelle Turnsystem der Welt anerkannt wird“, näher kennen zu lernen. Ich habe mich, um das Original möglichst unverwischt wiederzugeben von der Absicht einer streng wortgetreuen Übersetzung des Inhalts, hauptsächlich auch in den Übungsbezeichnungen, leiten lassen. Man wird daher merken, aber auch verstehen, daß der deutsche Wortlaut manchmal etwas hartklingend und schwerfällig ausgefallen ist. Die Bezeichnung einzelner Stellungen wie beispielsweise Busenstellung, Flügelstellung u. a. hätten vielleicht mit Seithalte oder Hüft-halte wiedergegeben werden können, allein diese Ausdrücke könnten die uns freilich wenig mundgerechten

wörtlichen Benennungen nicht völlig deckend ersetzen; ich habe mich daher für Beibehaltung der letzteren entschlossen, die wohlbegründete Hoffnung hegend, jeder Fachmann, der meine Übersetzung in die Hand nimmt, werde die schwedischen Ausdrücke und Benennungen ohne viel Mühe in die ihm geläufige Turnsprache übertragen können.

Für freundliche Beratung und Durchsicht des Buches bin ich Herrn Oberingenieur Wahlberg sowie Herrn Seminarturnlehrer Knecht, beide in Eßlingen, zu warmem Dank verpflichtet.

**Der Übersetzer.**

# Inhalt.

## Einleitung.

	Seite
I. Über die Bewegung und deren Bedeutung für die Entwicklung des Menschen . . . . .	1
II. Über die Gestalt des Menschen . . . . .	6
III. Über die inneren Organe und die Wirkung der Bewegung auf dieselben . . . . .	20
IV. Die Gymnastik als Erziehungsmittel . . . . .	28
V. Über Turngeräte und Turnkleidung . . . . .	39
VI. Befehls- oder Kommandoworte . . . . .	42
VII. Namenlehre (Terminologie) . . . . .	48
VIII. Der Lehrer und die Leitung der Turnübungen . . . . .	57

## Die gymnastischen Übungen . . . . . 73

I. Stellungen . . . . .	76
II. Die Einteilung der gymnastischen Übungen in Gruppen . . . . .	91
III. Der gymnastische Bewegungsvorrat, aufgestellt in Geschlechtsordnungen mit Beschreibung der Übungen.	
Ableitende Bewegungen . . . . .	110
Das spannbeugstehende Bewegungsgeschlecht . . . . .	122
Hangbewegungen . . . . .	141
Gleichgewichtsbewegungen . . . . .	177
Bewegungen für Schultern, Nacken und Rücken . . . . .	185
Bauchbewegungen . . . . .	204
Wechselseitige Rumpfbewegungen . . . . .	235
Der Gang oder das Gehen . . . . .	259
Der Sprung . . . . .	274
Atmungsbewegungen . . . . .	308

## Spiele . . . . . 319

Ballspiele.	Jagdball . . . . .	323
	Fangball . . . . .	325
	Fußstoßball . . . . .	326

	Handschlagball (Park) . . . . .	329
	Der Wandpark . . . . .	329
	Der Brennball . . . . .	335
	Der Schlagball . . . . .	338
Wurfspiele.	Das Tauwerfen . . . . .	341
	Stab und Speißwurf . . . . .	346
Laufspiele.	Freilauf . . . . .	348
	Der Hase und der Hund. Der Habicht und die Tauben. Zwei schlagen den Dritten. Die Post ist gekommen. Die Katze und die Maus . .	352
	Der Stafettenlauf, Korbball etc. . . . .	353
	Schlittschuhlaufen . . . . .	354
	Skilaufen . . . . .	355
	Schlittenfahren . . . . .	356
	Schneeballwerfen . . . . .	356
	Der Pflockkampf . . . . .	357
	Das kleine Grenzspiel . . . . .	357
	Tragen und Ringen . . . . .	358

---

	Baden und Schwimmen . . . . .	365
	Vorsichtsmaßregeln beim Baden . . . . .	388
	Rettung vom Ertrinken . . . . .	390
	Wiederbelebungsversuche bei Ertrunkenen . . . . .	393

### Gymnastische Tagübungen.

	Tagübungen . . . . .	396
	Ordnungsübungen . . . . .	400
	Tagübungen für das männliche Geschlecht . . . . .	406
	Beispiel einer Tagübung außer der Halle ohne ein anderes Geräte als Sprungstäbe in genügender Anzahl . . . . .	446
	Beispiel einer Tagübung, welche hauptsächlich Spielformen, Spiele und Sport enthält . . . . .	448
	Beispiel einer Tagübung ohne Geräte, aber mit Stütze und Bei- hilfe von Kameraden . . . . .	449
	Tagübungen für das weibliche Geschlecht . . . . .	451
	Tagübungen für Volksschulen . . . . .	482
	Gymnastikgeräte . . . . .	519
	Verzeichnis der gymnastischen Übungen . . . . .	523

# Einleitung.

## I.

### Über die Bewegung und deren Bedeutung für die Entwicklung des Menschen.

1. Unter Bewegung eines Körpers versteht man im allgemeinen die Veränderung der Lage des Körpers.

2. Hier werden hauptsächlich solche Bewegungen des menschlichen Körpers behandelt, welche eine Veränderung der gegenseitigen Lage der Körperteile (Rumpfübungen) samt Versetzungen des ganzen Körpers (Stellungswechsel) in sich schließen und welche zugleich für die Entwicklung und Gesundheit des menschlichen Körpers nützlich und förderlich sind.

3. Die allgemeine Erfahrung zeigt, daß ein gesundes Kind sehr selten völlig ruhig ist, außer während des Schlafs. — Darin liegt ein Hinweis auf das große Bedürfnis der körperlichen Bewegung für das Kind.

4. Die Körperbewegung ist nicht bloß nützlich, sondern notwendig für die Entwicklung des Menschen.

5. Die gesunde Entwicklung des menschlichen Körpers beruht sowohl auf der Menge der Körperbewegungen als auf deren Beschaffenheit.

6. Krankheit oder körperliche Schwachheit sind für jede Tätigkeit hinderlich oder hemmend. Die Körperübungen sind daher gerade für die Schwachen ein großes Bedürfnis. Nur ein gesunder und wohl entwickelter Körper kann, wie sichs gehört, ein recht gehorsames Werkzeug im Dienst des Willens sein.

7. Gute und richtig begrenzte Körperbewegungen befördern auch die geistige Entwicklung. Die geistigen Fähigkeiten werden am besten entwickelt in einem frischen und gesunden Körper.

8. Eine gute körperliche Entwicklung hat eine starke Gesundheit, Lebenskraft, körperliche Geschmeidigkeit, Ausdauer in der Arbeit, Abhärtung und Schönheit des Körpers im Gefolge.

9. Ein jeder kann wahrnehmen, was Gesundheit ist, und es ist leicht begreiflich, daß die Gesundheit auf der naturgemäßen Tätigkeit der verschiedenen Organe beruht. Wohl geordnete Bewegung befördert und unterhält diese Tätigkeit. Das vornehmste Ziel der körperlichen Übungen ist die Gewinnung einer guten Gesundheit.

10. Unter Lebenskraft versteht man einen starken Tätigkeitstrieb und die Fähigkeit des Individuums, demselben wohl zu entsprechen, daß derselbe durch Arbeit während der Entwicklung sich immer mehr erhöht und schädlichen Einflüssen während der verschiedenen Lebensperioden widersteht und sie überwindet, ohne dadurch zu leiden oder sich abzunützen.

11. Körperliche Geschmeidigkeit ist die Fähigkeit des Körpers in den verschiedensten, selbst auch anstrengenden Stellungen (unter Beibehaltung des Gleichgewichts) mit Leichtigkeit, Schnelligkeit, Sicherheit und Genauigkeit Bewegungen und körperliche Tätigkeiten im allgemeinen auszuführen.

12. Der Körper kann und muß durch Übung zu der Fähigkeit geführt werden, daß er sowohl in einem Augenblick seine ganze Kraft, wenn Veranlassung dazu vorhanden ist, einsetzen kann, als auch während verhältnismäßig längerer Zeit nützliche Arbeit zu vollbringen, ohne zu ermüden. Dies wird hauptsächlich dadurch erreicht, daß nur die erforderliche Kraft und nicht mehr für die Arbeit verwendet wird. Hierdurch wird die Fähigkeit zur Ausdauer gewonnen.

13. Damit hängt die Abhärtung des Körpers zusammen; womit nicht nur die Arbeitsfähigkeit unter verschiedensten Verhältnissen verstanden wird, sondern auch die Fähigkeit, klimatischen Ungleichheiten, wie auch anderen Abwechslungen, mehr oder weniger zufälliger Art, gut zu widerstehen.



14. Körperliche Schönheit gründet sich auf vollkommen symmetrisches Gleichgewicht zwischen den beiden Körperhälften und auf die genaue und vollkommene Entwicklung der einzelnen Körperteile samt darauf, daß jeder Körperteil mit den übrigen für seine eigene Aufgabe und für die Vollkommenheit des Ganzen in aufrechter und in anderen Stellungen wohl eingefügt ist. Wenn der Körper hierdurch in seiner Gestalt und Haltung eine Fertigkeit und vielseitige Fähigkeit zur Bewegung bei größerer oder geringerer Anstrengung zeigt, erhält er den Ausdruck von Harmonie, Kraft und Gesundheit. Damit entspricht er der Forderung der Schönheit. Der Körper macht auf den Beschauer einen gefälligen Eindruck.

15. Gesundheit, körperliche Geschmeidigkeit und Schönheit sind das Ziel der Wünsche aller; jeder muß diesen Vorteilen nachstreben, soweit die Veranlagung es gestattet.

16. Mangelnde Übereinstimmung zwischen den beiden Körperhälften bei Menschen und den höheren Tieren ist die Ursache, daß die Forderung der Schönheit oft nur in geringem Grad erfüllt wird. Die hierauf beruhende Häßlichkeit nimmt zu mit der Ungleichheit zwischen den Körperhälften oder mit anderen Mißgestaltungen; dies gilt sowohl für das Skelett, das Haupt als für die mehr selbständig beweglichen Körperteile.

17. Die Kleidung kann bloß teilweise die Schiefeit und andere Gebrechen des Körpers verbergen, aber sie vermag die Einwirkung der Mißgestalt auf die Bewegungsform und Bewegungsart nicht wegzutauschen.

18. Bemerkenswert ist, daß das Beobachtungsvermögen des Menschen und sein Urteil in Hinsicht auf die Gestalt viel schärfer ist bei der Beurteilung der Haustiere, als wenn es gilt, sich selber oder seinesgleichen zu betrachten. Der Mensch soll aber gerade über sein eigenes Geschlecht möglichst eingehende Kenntnisse besitzen.

19. Schiefe und bresthafte Körperformen wirken oft nicht bloß auf die Bewegungsfähigkeit und die

Schönheit des Körpers, sondern auch auf die Gesundheit desselben unvorteilhaft ein.

**20.** Der Mißgestalt des Körpers (sei sie angeboren oder erworben) kann bis zu einem gewissen Grad mit Erfolg entgegengearbeitet werden. Dies geschieht durch zweckmäßig geordnete Übungen, welche teils für beide Körperhälften gleich, teils aber besonders berechnet und abgewogen sein sollen für den oder die Fehler, welche vielleicht verbessert werden sollen.

**21.** Für die Entwicklung des Körpers bei denen, welche schon bis zu einem gewissen Grad unsymmetrisch an Gestalt sind, tragen, neben den anzuwendenden besonderen Körperübungen, eigener guter Wille und Aufmerksamkeit viel dazu bei, um eine Gleichheit in Kraft, Fähigkeit und Form für beide Körperhälften hervorzurufen.

**22.** Harmonie in der körperlichen Entwicklung kommt nicht bloß zum Ausdruck durch Schönheit, sondern auch durch Gesundheit, Lebenskraft und allseitige Fertigkeit.

**23.** Jeder kann nur so weit ausgebildet werden, als die natürlichen Anlagen es zulassen.

**24.** In demselben Maß wie dem Bedürfnis des Körpers nach richtig entwickelten Bewegungen entsprochen wird, muß auch eine bessere Auffassung über die Gestalt des Menschenkörpers, ein schärferer Blick für die Bewegungsformen und ein sicheres Urteil über die menschliche Schönheit gewonnen werden.

**25.** Der Einfluß der Körperbewegungen auf die geistigen Fähigkeiten steht im Zusammenhang mit der Abhängigkeit derselben von dem körperlichen Zustand.

**26.** Eine gute Gesundheit ist die beste Grundlage für Schaffensfreude und Schaffenskraft.

**27.** Durch richtig geordnete und wohlgewählte Körperübungen erhält man nicht bloß körperliche Kraft, sondern auch Fertigkeiten und gesteigerte Fähigkeit zum Überwinden von Hindernissen und Schwierigkeiten aller Art. Durch die hierzu notwendigen eigenen Anstrengungen wird auch die Willenskraft gestärkt.

28. Die gesteigerte Fähigkeit gibt größere Selbstbeherrschung, wodurch der Mut, eine moralische Eigenschaft, in bewußter Anwendung der Stärke zunimmt.

29. Körperbewegungen, angewandt in richtigem Maß und zu geeigneter Zeit, sind auch von großem Nutzen für die Reinheit des Gefühls; sie arbeiten somit unsittlichen Neigungen entgegen. Vergl. 109.

30. Das Ideal der Alten: „Eine gesunde Seele in einem gesunden Leib“ muß das Ziel jeder Erziehung sein.

31. Je weniger zahlreich ein Volk ist, wie z. B. das schwedische, desto notwendiger ist es, alle zu erziehen und jedem einzelnen die best mögliche Ausbildung zukommen zu lassen, denn das Individuum hat in einem kleineren Land eine um so größere Bedeutung und Verantwortung für das Ganze.

32. Es ist das angeborene Recht jedes Kindes, eine so gute Entwicklung an Körper und Seele zu erhalten, als das jeweilige Zeitalter zu bieten vermag.

33. Es liegt somit im wohlbegründeten Interesse der Allgemeinheit, die vollständige Ausbildung jedes einzelnen zu begünstigen.

34. Es ist aber augenscheinlich ebenso sehr das Interesse und die Pflicht des einzelnen, durch eigenes Bemühen sich die zur Zeit mögliche Ausbildung zu verschaffen.

35. In den zivilisierten Gemeinwesen, mit ihren sehr verwickelten Verhältnissen, ist es mit großer Mühe und vieler Umsicht verknüpft, der natürlichen Forderung gerecht zu werden: der heranwachsenden Jugend Gelegenheit zur richtigen Entwicklung und Übung des Körpers zu geben, um diejenige Lebenskraft zu gewinnen, für welche die verschiedenen Individuen geschaffen sind.

36. Es ist die Pflicht jedes einzelnen, so gut er kann, die Bemühungen der Allgemeinheit hiefür zu fördern.

37. Die Entwicklung des Körpers durch richtig gewählte und recht geordnete Körperbewegungen oder Übungen wird am besten durch Gymnastik erreicht, deren Ziel die vollständige Entwicklung des Menschen ist.

38. Die Ausübung der Gymnastik gründet sich auf die Kenntnis vom Bau des menschlichen Körpers, von den Lebensverrichtungen und den Gesetzen der Bewegung u. a.

---

## II.

### Über die Gestalt des Menschen.

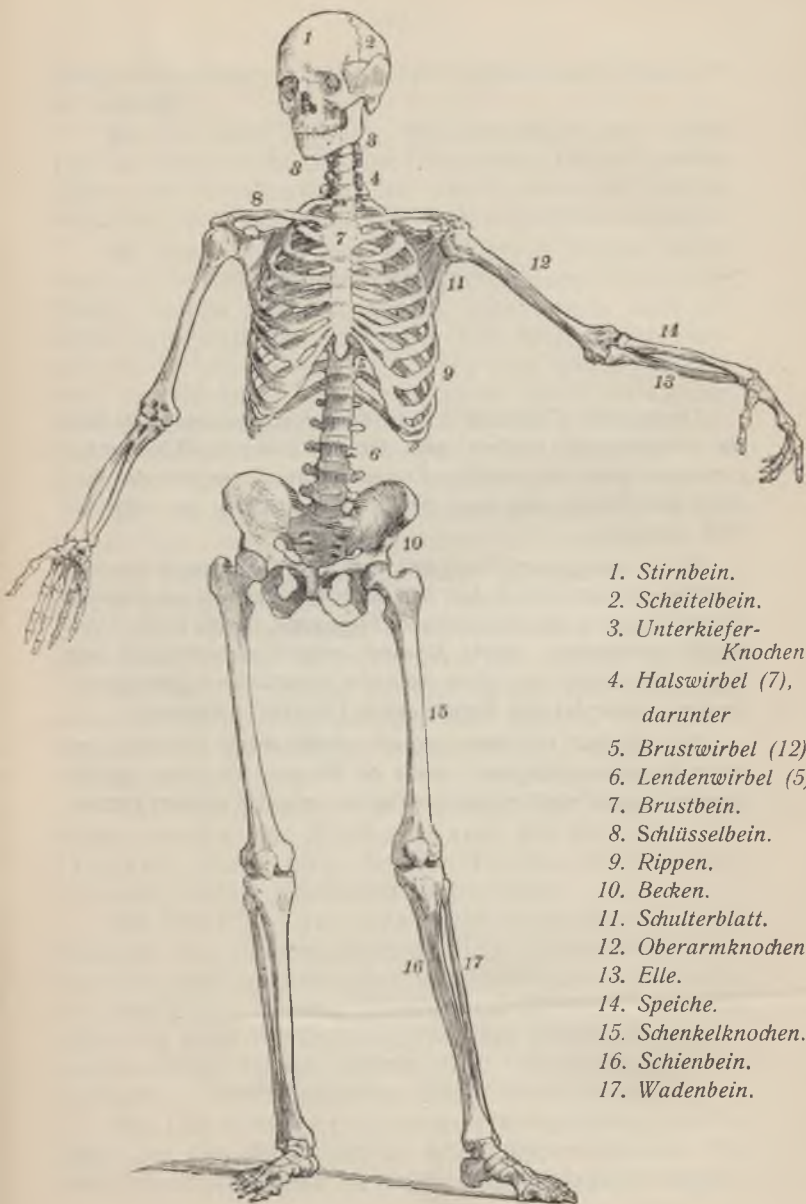
39. Der Körper besteht aus harten, festen Teilen, dem Knochengestelle (Skelett) und mehr oder weniger weichen Teilen.

40. Das Knochengestelle besteht aus einer großen Anzahl ungleicher Knochen, welche zu einem Ganzen zusammengefügt sind. Die einzelnen Knochen sind teils zur Unbeweglichkeit vereinigt, wie die Schädelknochen, teils zur Beweglichkeit, wie die verschiedenen Gelenke. Die einzelnen Knochen werden durch Verwachsung (Knorpeln), Sehnen, Bänder und Muskeln aneinander gehalten.

41. Ein Gelenk besteht außer den Knochenenden, welche mit Knorpeln umkleidet sind, aus einer umschließenden Kapsel samt Bändern und Sehnen. Die Gelenke dienen dazu, die Bewegungsmöglichkeiten durch die gegenseitige Stellung der Knochenteile zu vermitteln und zu bestimmen. Die Bewegungen, welche durch die Gelenke hervorgerufen werden, können am einfachsten eingeteilt werden in Beugungen, Streckungen, Drehungen und Rollungen.

42. Das Knochengestelle ist in der Hauptsache für die Form des Körpers, sowie auch für die Form der Körperbewegungen bestimmend. Außerdem bildet dasselbe Schutz und Stütze für die inneren Organe und dient zur Befestigung der Muskeln.

43. Von den meisten Skeletteilen gibt es zwei von gleicher Gestalt, welche einander in ihrer Körperhälfte entsprechen. Hieraus geht deutlich hervor, daß die Natur selbst Symmetrie fordert. Auch eine scheinbar geringe Verschiebung der Knochenteile unter einander kann eine grosse Unbequemlichkeit für die Bewegungs-



1. Stirnbein.
2. Scheitelbein.
3. Unterkieferknochen.
4. Halswirbel (7),  
darunter
5. Brustwirbel (12).
6. Lendenwirbel (5).
7. Brustbein.
8. Schlüsselbein.
9. Rippen.
10. Becken.
11. Schulterblatt.
12. Oberarmknochen.
13. Elle.
14. Speiche.
15. Schenkelknochen.
16. Schienbein.
17. Wadenbein.

*Umstehende Zeichnung hat es darauf abgesehen, nicht bloß für Seminaristen, sondern auch für den schon in Wirksamkeit stehenden Lehrer als ständige Erinnerung zu dienen über das Aussehen des Skeletts und über die Zusammensetzung der einzelnen Teile desselben.*

*Es ist von großer Wichtigkeit, daß jeder Gymnastikleiter vollständig vertraut ist mit dem Bild eines wohlgeformt aussehenden Skelettes auch in den verschiedenen Stellungen, welche in der Gymnastik vorkommen. Solche Kenntnis scharft die Fähigkeit zum Beobachten, Leiten und Verbessern der verschiedenen Bewegungsformen, welche bei den verschiedenen Übungen vorkommen.*

*Das Skelett mit allen seinen verschiedenen Gelenken und deren Bewegungsfähigkeit, sowie die Wirkung derselben auf die inneren Organe muß in den Seminarien gründlich studiert werden.*

fähigkeit verursachen und hat oft Krankheit und Schmerzen im Gefolge.

44. Von den Wirbeln, dem Brustbein und einem Teil des Kopfes gibt es keine Doubletten. Diese Knochen bilden ein Mittelgerippe, an welche sich die übrigen Knochen paarweise, mittelbar oder unmittelbar anfügen.

45. Die Lenden- und Brust-(Rücken-)Wirbel bilden eine zusammenhängende, bewegliche, doppeltgebogene Feder, welche man Rückgrat heißt; diese wird aufwärts fortgesetzt von den unter sich beweglichen Halswirbeln, welche das Gerüst des Halses bilden, abwärts wird der Rückgrat fortgesetzt durch das Kreuzbein, welches unbeweglich mit dem Becken verbunden ist. Die obengenannte Doppelbiegung des Rückgrats wird als physiologisch angesehen, ist aber oft zu groß.

46. Auf dem obersten Halswirbel ruht der Kopf, welcher der verhältnismäßig schwerste Körperteil ist.

47. Sowohl Hals- und Lenden-, als auch Brustwirbel sind gegeneinander beweglich. Dadurch kann der Rückgrat gleich wie der Hals in verschiedenen Richtungen gebogen und um seine Längsachse gedreht werden.

48. Der zu großen Doppelbiegung des Rückgrats kann mit Erfolg entgegengearbeitet werden, was durch viele in der Gymnastik vorkommende Übungen beabsichtigt wird.

49. Hals-, Brust- und Lendenwirbel bilden einen Kanal, welcher das Rückenmark, wie auch das verlängerte Mark (den obersten Teil des Rückenmarks bis zum Gehirn) einschließt und schützt.

50. Die Knochen des Kopfes bestehen aus den Schädel- und Gesichtsknochen. Die einzelnen Schädelknochen sind untereinander fest verbunden und dienen als Schutz des Gehirns (großes und kleines); sie umschließen auch die Gehörorgane. Die größten Knochen, woraus die Hirnschale besteht, sind 1 Stirnbein, 2 Schläfenbeine, 1 Hinterhauptbein und 2 Scheitelbeine.

51. Die Gesichtsknochen umschließen die Organe des Gesichts, Geruchs und Geschmacks und bilden Öffnungen für die Atmungs- und Verdauungsorgane.

52. Die Brustwirbel, die Rippen und das Brustbein bilden die Brusthöhle oder den Brustkorb, worin das Herz, die Lungen und ein Teil der großen Blutgefäße eingeschlossen sind. — Ein weiter und beweglicher Brustkorb ist von der größten Bedeutung für diese Organe und deren Tätigkeit und ebendadurch für die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden des Menschen.

53. Die Rippen bewegen sich paarweise und sind mehr oder weniger unmittelbar verbunden mit dem Brustbein. Die beiden untersten Rippenpaare, das 11. und 12., stehen nicht mit dem Brustbein in Verbindung, sondern enden frei in den Muskeln. Jedes Rippenpaar ist beweglich mit den entsprechenden Brustwirbeln verbunden und zwar mittelst zweier Gelenkflächen. Wenn die gewöhnlichen oder physiologischen Biegungen des Rückgrats verrichtet werden, erhebt sich der vordere Teil jedes Rippenpaares und dadurch wird der Brustkorb ausgeweitet. Die Beweglichkeit in diesen Gelenken ist daher im höchsten Grad bestimmend für die Atmungsfähigkeit und für den Unterschied zwischen Ein- und Ausatmen.

54. Die untersten Brustwirbel, die sogenannten falschen Rippen, alle Lendenwirbel und das Becken bilden das feste Gerüste für die Bauchhöhle und deren Umgebung, welche nach vorn eine elastische Wand durch die Bauchmuskeln erhält. Die Bauchhöhle schließt den Verdauungskanal (Magen und Gedärme) samt der Leber, den Nieren und der Milz, nebst Teilen der Geschlechtsorgane ein. Die Bauchhöhle wird von der Brusthöhle durch einen besonderen Muskel, Zwerchfell genannt, getrennt.

55. Der Körperteil, welcher durch das Becken als Unterlage, dem Brustgewölbe und den Schultern als Oberbau gebildet wird, wird gewöhnlich mit dem gemeinsamen Namen Rumpf bezeichnet.

56. Die übrigen Knochenteile gehören zu den Armen und Beinen samt den Händen und Füßen und werden Extremitäten genannt, wovon die ersteren mit dem oberen Teil des Brustkorbs durch die Schulterblätter und das Schlüsselbein verbunden sind. Arme und Beine sind



die eigentlichen Bewegungswerkzeuge des Körpers, so oft es sich um die eigene Bewegung des Körpers oder um die verschiedene Körperarbeit handelt.

**57.** Das Schulterblatt ist eine dreieckige, flache und dünne Knochenplatte, welche durch das Schlüsselbein mit dem übrigen Knochengerüste verbunden ist. Es liegt auf der Rückseite des Brustkorbs mit der kürzeren Seite zu oberst. Der äußerste Winkel bildet durch eine besondere Vorrichtung eine ganz kleine Gelenkpfanne, gegen welche der Oberarm sich bewegt. Dieses Gelenk, das Achselgelenk, ist das beweglichste aller Körpergelenke. Die Beweglichkeit des Oberarms wird dadurch, daß das Schulterblatt selbst sich sehr frei gegen den hinteren Seitenteil des Brustkorbs bewegt, um so vollständiger.

**58.** Das Schulterblatt kann erhoben, gesenkt, auswärts oder einwärts geführt und gedreht werden. Es ist klar, daß diese vielen Bewegungsmöglichkeiten die eigenen Bewegungen des Armes im höchsten Grade befördern. Die typischen Bewegungen des Oberarms sind Schwingungen vorwärts und rückwärts, Hebung auswärts gegen die Horizontalebene oder höher in Verbindung mit Drehungen, außerdem Drehungen um die eigene Längsachse.

**59.** An dem äußeren oberen Winkel des Schulterblattes, an einem besonderen Beinvorsprung, der Schulterhöhe, ist das äußerste Ende des Schlüsselbeins befestigt, welches sich mit dem Schulterblatt hebt und senkt und mit demselben auch vor- oder rückwärts geführt wird. Die Beweglichkeit dieses Knochens wird vermittelt durch eine Gelenkverbindung mit dem Brustbein. Das Schlüsselbein ist bestimmend für den Abstand des Schultergelenkes von der Mitte des Körpers und dadurch für die Achselbreite. Dieses Bein soll bei aufrechter Stellung schief rückwärts und ein wenig abwärts gerichtet sein. Wenn das Schlüsselbein gebrochen wird, fällt die Schulter vorwärts nach unten.

**60.** Gegen den Oberarm bewegt sich im Ellenbogengelenk der Unterarm hauptsächlich durch das Ellenbein. Die Bewegung in diesem Gelenk be-

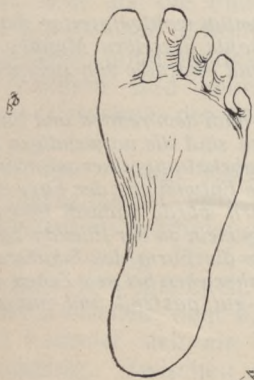
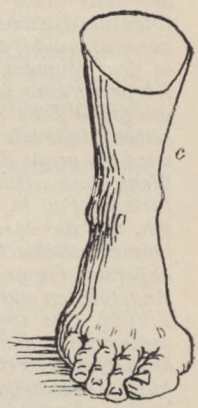
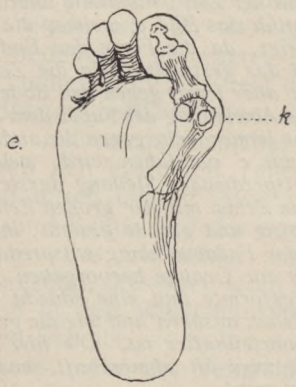
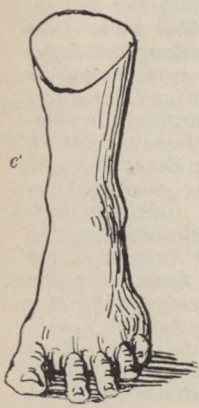
schränkt sich nur auf Beugung und Streckung in einer Ebene.

**61.** Gegen das Ellenbein bewegt sich die Speiche, welche nebst der Elle den Unterarm bildet. Die Bewegung zwischen diesen beiden Beinen besteht darin, daß die Speiche durch Drehung um eine Längsachse sich über das Ellenbein legt, dadurch wird die Hand so gewendet, daß die Handfläche nach unten kommt, wenn der Arm wagrecht gehalten wird. Dies beruht darauf, daß die Handwurzel gegen das untere Ende der Speiche sich stützt und mit diesem Knochen ein Gelenk bildet, das Handgelenk. Die Speiche hat im Handgelenk eine ähnliche Aufgabe wie das Ellenbein im Ellenbogengelenk. Die Bewegungen im Handgelenk sind Beugung in der Richtung der Handfläche und des Handrückens samt Beugung im Seitgelenk nach beiden Richtungen.

**62.** Die Hände mit den Fingern haben die größte Bedeutung durch ihre große Bewegungsfähigkeit mit geringerem oder stärkerem Anstrengungsgrad. Die Bewegung der Hände und Finger besteht in Beugung und Streckung, Aus- und Einwärtsführung.

**63.** Die Beine sind durch die Hüftgelenke mit dem Becken verbunden. Das Hüftgelenk ist sehr stark und fest, aber lange nicht so beweglich wie das Schultergelenk. Das Schenkelbein bildet ein Gelenk mit dem Hüftbein. Die Bewegungen des Schenkelbeins geschehen in der Richtung vorwärts, rückwärts, außerdem kann das Bein aus- und einwärts geführt werden, dergleichen kann es in einer kreisenden Bewegung (Roller) geführt und daneben um seine eigene Längsachse gedreht werden.

**64.** Die Beine teilen sich in Ober- und Unterschenkel, welche im Kniegelenk zu großer Beweglichkeit in Hinsicht auf Biegung und Streckung vereinigt sind. In gebeugter Lage kann der Unterschenkel auch gedreht werden. Um das Kniegelenk zu schützen und die Bewegungsfähigkeit darin zu stärken, ist dieses Gelenk noch mit einem Knochen, der Knie-



W. P. Saleh  
1908

Von den auf der vorhergehenden Seite sich befindlichen Fußabdrücken zeigt der in der Mitte stehende einen sehr gewöhnlichen Fall von Mißbildung, welcher bei allen Volksklassen durch Vernachlässigung der Füße vorzukommen pflegt. Die fehlerhafte Stellung der Fußknochen zeigt deutlich, daß ein solcher Fuß durch die Winkelstellung, welche zwischen dem ersten Mittelfußknochen und dem ersten Zehenbein bei *k*, dem Knochen der großen Zehe, entsteht, an Kraft und Ausdauer verliert.

Eine weitere Folge von diesem Fehler ist, daß der Druck auf die Knochenteile des Gelenks, welcher von der Abwicklung des Fußes bei jedem Schritt während des Ganges hervorgerufen wird, den Fehler verschlimmert, in der Weise, daß die Winkelstellung der Zehe eines solchen Fußes, die Zehe selbst während und infolge des Gehens mit der Zeit vollständig unbrauchbar macht. Dies veranschaulicht deutlich das Bild *c*, welches die Stellung des Fußes in dem Moment zeigt, da die Ferse den Boden verläßt und die Körperschwere und das gestreckte Bein die Zehen und besonders die große Zehe mit aller Kraft gegen den Boden drücken. In demselben Maße wie die Abwicklung des Fußes dem Schlusse sich nähert, wird die große Zehe immer mehr gegen die andern Zehen gebogen. Wenn dieses Bild mit *c'* verglichen wird, welches einen wohlgeformten Fuß in entsprechender Stellung darstellt, sieht man deutlich, wie die übrigen Zehen mit der großen Zehe zusammenwirken können, welche kräftig und gerade gestellt, ihrer Aufgabe bis zur äußersten Grenze der Fußabwicklung entsprechen kann. Aus dem Angeführten dürfte zur Genüge hervorgehen, welchen ungleichen Einfluß eine wohlgeformte und eine schlecht beschaffene Zehenstellung auf das Gehen ausüben und wie die gerade Zehenstellung beim Gehen weit vorteilhafter ist. Die hier angegebene fehlerhafte Zehenstellung wird oft schmerzhaft, wodurch der Gang noch weiter verschlechtert wird.

Das Bild *a* zeigt einen jungen, ziemlich wohlgeformten männlichen Fuß und Bild *a'* zeigt die Fußsohle desselben Mannes mit ausgerichteten Zehen. Bild *b* und *b'* sind Abdrücke von zwei weiblichen Füßen mit guter Form.

Weites und passendes Schuhwerk, nach dem rechten und linken Fuß angefertigt, mit niederen Absätzen sind die notwendigen Bedingungen für die Entwicklung und Beibehaltung einer natürlichen Fußform. Das Barfußgehen ist für die Entwicklung der Füße sehr nützlich. Den hier angeführten Fehlern würde dadurch wirksam entgegengearbeitet, wenn das Volk allgemein zu der Einsicht kame, daß die Beschaffenheit des Fußes für die Form des Schuhwerks bestimmend sein soll, daß dasselbe daher eben bei den Zehen von genügender Breite, ausreichend lang, gut passend und mit sehr niederen Absätzen versehen sein muß.

scheibe, versehen, welche in den Muskel, der auf der Vorderseite über das Kniegelenk geht, eingeschlossen ist.

**65.** Der Unterschenkel ist wie der Unterarm mit zwei nebeneinander liegenden Knochen, dem Schienbein und dem Wadenbein, versehen. Diese Knochen sind fest miteinander vereinigt und die Aufgabe des Wadenbeins scheint zu sein, den Unterschenkel zu verstärken, den Muskeln einen sicheren Halt zu geben und mit seinem untersten Ende das Fußgelenk außenseits zu begrenzen, entsprechend der Aufgabe des Schienbeins für die innere Seite des Gelenks.

**66.** Die Füße sind an den Unterschenkeln durch die Fußgelenke befestigt, welchen eine große Streck- und Beugbeweglichkeit eigen ist; die Beweglichkeit nach der Seite ist eine bedeutend geringere. Die Füße bestehen aus vielen kleinen Knochen, fest verbunden miteinander durch Sehnen und Bänder zu einem sehr elastischen Ganzen mit verhältnismäßig geringer Beweglichkeit zwischen den einzelnen Teilen; aber diese Beweglichkeit kann durch Übung gesteigert werden.

**67.** Die Füße und Beine sind die eigentlichen Fortbewegungswerkzeuge des Menschen und es ist im höchsten Grade angezeigt, dieselben wohl zu pflegen und zu üben, nicht bloß in den Wachstumsjahren, sondern während des ganzen Lebens. — Keine anderen Körperteile dürften übrigens mehr der Vernachlässigung ausgesetzt sein als die Füße, was man bei den meisten Menschen, reichen sowohl wie armen, wahrnehmen kann. Hartes und unpassendes Schuhwerk, häufig viel zu enge Formen sind neben Frostschäden die gewöhnlichsten Ursachen der Mißformen der sonst gesunden Füße.

**68.** Die richtige Entwicklung der Füße nach Form und Elastizität ist von größter Bedeutung für einen ungehinderten, kräftigen und schönen Gang mit geringster Anstrengung für Lauf und Sprung und für ungehinderte Beweglichkeit.

**69.** Zwischen dem Kopf und dem obersten Halswirbel befindet sich ein Gelenk für Bewegung in der Pfeilrichtung. Zwischen dem ersten und zweiten Hals-

wirbel kommt die größte Drehbewegung, welche zwischen Wirbeln überhaupt möglich ist, vor. Die übrigen Wirbel bis einschließlich des Lendenwirbels sind ebenfalls durch Gelenke miteinander verbunden. Eine große Beweglichkeit besitzen die Halswirbel, gering ist dieselbe in den obersten Brustwirbeln; sie nimmt jedoch nach unten wieder zu und ist am größten in den letzten Brustwirbeln.

Zwischen den Lendenwirbeln ist die Beweglichkeit, besonders zur Vor- und Rückwärtsbeugung eine sehr große. Die Rückwärtsbeugung im Rückgrat ist eigentlich eine Überstreckung.

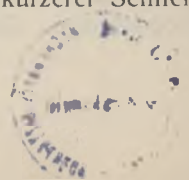
**70.** Jedes Gelenk ist umgeben von mehreren Muskeln oder Muskelsehnen, und diese sind bestimmend für die Stellung der Gelenke selbst während der verschiedenen Bewegungen, wie auch während der Ruhe. Alle zu einem Gelenk gehörenden Muskeln nehmen, wenn auch in verschiedener Weise, an jeder Bewegung in den Gelenken Teil oder wirken in gewissem Grade auf dieselbe ein.

**71.** Die Muskeln sind die Bewegungswerkzeuge für alle Körperbewegungen; aber sie üben außerdem durch ihr inneres Leben einen großen Einfluß auf den allgemeinen Zustand des Körpers aus.

**72.** Die Muskeln bestehen aus einem Gewebe, welches allgemein Fleisch genannt wird. Sie sind von sehr verschiedener Form; letztere ist in hohem Grad bestimmend für die Bewegungen, welche die Muskeln hervorrufen.

**73.** Die Muskelmasse besteht aus fadenähnlichen Strängen und Büscheln. Oft liegen dieselben gleichlaufend mit einander, sehr oft aber verteilen sich diese Büschel strahlenförmig nach verschiedenen Richtungen. Die verschiedene Richtung derselben wird bestimmend für die verschiedene Wirkung, welche die Muskeln auf die Form der Bewegungen und Stellungen ausüben.

**74.** Die Muskelstränge sind gegen die Enden zusammengewoben mit sehnenartigen Teilen und sind unmittelbar oder mittelst längerer oder kürzerer Sehnen an den Knochen befestigt.



75. Für die Tätigkeit, welche den Muskeln zukommt, besitzen sie verschiedene Eigenschaften, welche sich unter verschiedenen Verhältnissen in verschiedener Weise ändern. Durch passende Übung können diese in hohem Grade entwickelt, verbessert und erhalten werden.

76. Die Muskeln sind elastisch, weil sie sich jeder äußern Kraft, welche auf ihre Formveränderung wirkt, entgegensetzen und innerhalb gewisser Grenzen ihre Form wiedereinnehmen, wenn dieselbe von irgend einer Kraft geändert worden ist.

77. Die Muskeln haben eine bedeutende Zusammenziehungskraft; diese Eigenschaft ist jedoch sehr verschiedenartig bei den verschiedenen Muskeln. Ein Muskel mit gleichlaufenden Muskelfasern, mit langem Muskelbauch zieht sich mehr zusammen als derjenige, dessen Fasern kurz sind und nicht in der Hauptrichtung des Muskels laufen. Durch die Zusammenziehungskraft der Muskeln wird die Bewegung hervorgerufen.

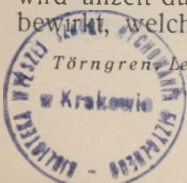
78. Wenn ein Muskel sich zusammenzieht, nähert sich der am wenigsten belastete Endpunkt dem mehrbelasteten, dies will sagen dem vergleichungsweise festen Endpunkt. Sind beide Endpunkte gleich belastet, nähern sie sich beim Zusammenziehen des Muskels in gleicher Weise gegeneinander.

79. Die Muskeln sind auch *dehnbar*. Sie können nämlich durch ein Gewicht oder eine andere Kraft, z. B. durch andere in anderer Richtung wirkende Muskeln in die Länge gezogen werden. — Dadurch und durch ihre Zusammenziehungskraft werden sie für die Haltung des Körpers in verschiedenen Stellungen und Bewegungen bestimmend.

80. Der Muskel besitzt auch die Fähigkeit, sich während einer Ausdehnung jeder weiteren Ausdehnung entgegenzusetzen.

Diese und andere Eigenschaften machen sich nur innerhalb gewisser Grenzen geltend.

81. Eine Körperbewegung oder eine Arbeitsstellung wird allzeit durch mehrere Muskeln oder Muskelgruppen bewirkt, welche in verschiedener Weise durch ihre Teil-



nahme der Bewegungsform eine bestimmte Begrenzung geben.

82. Hierbei geht es so zu, daß gewisse Muskeln, indem sie sich zusammenziehen, die Bewegung selbst bewirken, während andere gleichzeitig als Seitenkräfte die Ebene der Bewegungsbahn feststellen und bestimmen, wieder andere dagegen dadurch, daß sie der zuerst angedeuteten Zusammenziehung der Muskeln entgegenwirken, sich unter beständigem aber gleichmäßig angepaßtem Widerstand ausdehnen lassen.

83. Passende Übungen vermehren die Kraft der Muskeln, sich zusammenzuziehen und sich zu dehnen. Eine große Zusammenziehungskraft und dementsprechend eine große Dehnbarkeit bei Muskeln deuten eine große Beweglichkeit der Körperteile an, welche von solchen Muskeln abhängen.

84. Jede Stellung oder Lage des Gelenks hängt von den umgebenden Muskeln ab, welche das Gelenk in der Gleichgewichts- oder Mittellage erhalten, d. h. der Lage, welche das Gelenk einnimmt, solange keine anderen Kräfte als die den Muskeln innewohnende Elastizität darauf wirken.

85. Die Muskeln sind in der Gleichgewichtslage etwas über die Länge hinaus ausgedehnt oder gespannt, welche sie einnehmen würden, im Fall sie von ihren Befestigungen losgemacht wären. Sie ziehen sich in diesem Fall von selbst zusammen.

86. Die Kraft, welche erforderlich ist, um die Muskeln von diesem verkürzten Zustand zu der Länge der Gleichgewichtslage auszudehnen, nennt man Gleichgewichtskraft; hieraus geht deutlich hervor, daß dies diejenige Kraft ist, durch welche die Muskeln die Enden der Knochen in einem Gelenk gegeneinander drücken.

87. Es ist auch leicht begreiflich, daß Muskeln, welche einander in einem Gelenk entgegengestellt sind (Entgegenarbeiter oder Antagonisten) auch mit derselben Kraft ausdehnend aufeinander einwirken. Diese Spannung der Muskeln ist eine innere Tätigkeit und dient auch dazu, die Lebhaftigkeit derselben zu unterhalten.



**88.** Die Spannung, in welcher die Muskeln einander halten, ist entscheidend für die gegenseitige Stellung der Skeletteile, nicht bloß, wenn der Körper in Ruhe ist, sondern sie wirkt sehr wesentlich auch auf deren gegenseitige Haltung während der Bewegung.

**89.** Die Elastizität und Dehnbarkeit der Muskeln sind für die allgemeine, völlig unüberlegte Haltung des Körpers, sowohl während der Ruhe, als auch während der Bewegung, maßgebend.

**90.** Die Muskeln kann man als elastische, aber sehr dehnbare Stränge zwischen bestimmten Anheftungspunkten betrachten.

**91.** Je länger der fleischige Teil eines Muskels ist im Verhältnis zum sehnenartigen, desto größere Bewegung kann der Muskel zwischen den zusammengehörenden Knochenteilen hervorrufen.

**92.** Kurze dicke Muskelbäuche geben im allgemeinen eine kürzere Bewegungsbahn als langbauchige Muskeln.

**93.** Untätigkeit, Krankheit und Alter sowohl als Unmäßigkeit oder Mängel verschlechtern die Muskulatur und machen dieselbe schlaff, fett oder sehnenartig.

**94.** Übung in angemessener Weise verbessert die während des Wachstums erworbenen Eigenschaften und unterhält sie später.

**95.** Die Muskeln haben durch ihre verschiedenen Eigenschaften eine entscheidende Bedeutung für die Bewegungsfähigkeit, deren Bestimmtheit wird gesteigert dadurch, daß Sehnen und Bänder ganz undehnbar sind, sowie durch die Starrheit und unbedeutende Biagsamkeit der Teile des Skeletts.

**96.** Alle diese Teile sind ebenso wie die Form der Gelenke bestimmend für die Grenze der Bewegungen.

**97.** Der Körper wird von der Haut umgeben, die in vielen Beziehungen ein sehr wichtiges Organ ist, welches, wenn auch mittelbar, durch geeignete Bewegungsbehandlung vorteilhaft beeinflußt wird.

**98.** Gute, in richtigem Maße vorgenommene Körperübungen tragen dazu bei, daß der Blutumlauf und der

Stoffwechsel vollständiger werden, wodurch die Haut glatt und rein erhalten bleibt und eine behagliche und gesunde Farbe bekommt.

### III.

#### Über die inneren Organe und die Wirkung der Bewegung auf dieselben.

**99.** Das Gehirn, welches in die Hirnschale eingebettet ist, ist der Hauptsitz für das höhere Leben, die seelischen Eigenschaften, und für die Bestimmung der Bewegungswerkzeuge des Menschen, so daß die Bewegungen bewußt und zu einem vernünftigen Zweck ausgeführt werden.

**100.** Das Rückenmark ist zusammen mit dem Gehirn das hauptsächlichste Zentrum für die Leitung und Ordnung der Lebensäußerungen des Menschen.

**101.** Vom Gehirn, dem verlängerten Mark und dem Rückenmark laufen besondere Stränge in die verschiedenen Körperteile aus, welche Nerven genannt werden — Gefühls- und Bewegungsnerven — und diese überführen die Bedingungen der Natur, welche maßgebend sind für die Lebensäußerungen.

**102.** Die Nerven sind die leitenden Bahnen für Eindrücke zu und vom Gehirn und Mark. Die beiden Bahnen vereinigen sich in demselben Nervenstrang, wenn Gefühls- und Bewegungsnerven vereinigt werden. Die Sinnesorgane, ebenso alle inneren Organe wie auch die Muskeln sind von solchen Nervenleitungen abhängig.

**103.** Wird ein Nerv beschädigt, so verschlechtern sich dadurch die Verrichtungen, welche von der Leitung dieses Nervs abhängig sind. Der Wille und das Gefühlsvermögen verlieren ihren Einfluß auf das entsprechende Gebiet in demselben Maße wie der Schaden der vollständigen Zerstörung des Nervs, d. h. der Leitung desselben sich nähert. Die Eigenschaften der Muskeln ändern sich ebenfalls mit denjenigen der Nerven.

**104.** Alle Muskeln werden nämlich beherrscht durch die vom Gehirn und Rückenmark zu ihnen auslaufenden Nerven. Das Rückenmark ist der Vermittler zwischen den Nervenbahnen und dem Gehirn, so daß die Gebote des Willens hervortreten und befolgt werden. Der Sitz des Willens wie auch der anderen höheren Funktionen ist ins Gehirn verlegt. Die Gefühlsnerven leiten die Eindrücke von außen her an die zentralen Teile.

**105.** Die Erziehung geht darauf aus, die Eigenschaften und Tätigkeiten des Gehirns und Rückenmarks auszubilden.

**106.** Sowohl das Gehirn als das Rückenmark entwickeln sich beim Menschen langsam, weshalb die Mittel, welche angewendet werden, um einen erzieherischen Einfluß auf den Menschen auszuüben, mit strenger Beachtung der langsamen Entwicklung dieser Organe und ihres Wirksamkeitsvermögens gewählt werden müssen.

**107.** Die Anpassung der Körperübungen an die verschiedenen Bedürfnisse der Organe des Körpers ist daher von großer Bedeutung für die vollständige Entwicklung des Menschen sowohl in geistiger als auch in leiblicher Hinsicht. Zwischen den Organen findet ein ständiger Wechsel zwischen Wirkung und Rückwirkung statt.

**108.** Unrichtig angepaßte oder einseitige Übungen können bei gewissen Teilen ein Übergewicht im Verhältnis zu andern hervorrufen, was sowohl für die geistige wie auch für die körperliche Entwicklung keineswegs von Vorteil ist.

**109.** Die körperliche Entwicklung wird um so vollständiger, je mehr die Gesundheit an Stärke zunimmt und der Wille bestimmend wird für die Werkzeuge der Körperbewegung. Hiedurch gewinnt der Mensch die Herrschaft über sich selbst, d. h. er gewinnt Selbstbeherrschung und durch die vermehrte Fähigkeit eine grössere Unabhängigkeit bei entgegretenden äußeren oder inneren Schwierigkeiten. (Vergl. 29.)

**110.** Da sämtliche Organe in ständiger und bestimmter Abhängigkeit voneinander stehen, muß jederzeit der Zustand und das Bedürfnis des Ganzen in Er-

wägung gezogen werden, auch wenn es sich bei der Anordnung der Körperübungen darum handelt, hauptsächlich auf ein bestimmtes Organ zu wirken.

**111.** Das Herz ist das Zentralorgan für die Blutbewegung oder den Blutumlauf im Körper. Das Herz ist ein Muskel, auf welchen der Wille nicht unmittelbar einwirken kann. Solche Muskeln nennt man unfreiwillige und deren Bewegungen sind unfreiwillige; diese Bewegungen kommen aber auch bei Skelettmuskeln (den eigentlichen Bewegungsmuskeln) vor, dessenungeachtet werden sie freiwillige Muskeln genannt.

**112.** Von und zum Herzen leitet das Röhrensystem der Arterien und Venen, wodurch die Blutflüssigkeit durch den ganzen Körper geleitet wird. Es ist der Herzmuskel, welcher zusammen mit dem Röhren- und Gefäßsystem das wesentlichste der hierzu nötigen Arbeit besorgt.

**113.** Die Tätigkeit der Muskeln sowohl wie die verschiedene Lage des Körpers sind Mittel, welche auf verschiedene Weise angewendet werden können, um einen Einfluß auf den Blutumlauf und dadurch auf den ganzen Körper auszuüben. Die Muskelarbeit wirkt somit auch unterstützend oder erschwerend auf die Arbeit des Herzens.

**114.** Es ist nicht bloß das unmittelbar wirksame Muskelgebiet, welche durch eine Körperübung eine Beeinflussung erfährt, sondern dieser Einfluß erstreckt sich auf Grund der Anordnung des Blutumlaufs oft weit darüber hinaus.

**115.** Es ist die während der Körperübung andauernde Abwechslung zwischen der Zusammenziehung und Ausdehnung der Muskeln, welche in so bedeutender Weise auf die Blutbewegung und die Tätigkeit des Herzens einwirken kann. Hierauf muß bei der Anordnung der Übungen besonders Rücksicht genommen werden. Ein arbeitender Muskel zieht einen stärkeren arteriellen Blutstrom an und unterdrückt kräftig den venösen. Hierauf stützt sich die Forderung einer genauen Anpassung der Übungen für einen bestimmten Zweck.

**116.** Gewaltsame, einseitige, beständig wiederholte Übungen wirken nachteilig und können nicht bloß den arbeitenden Muskeln, sondern auch dem Herzen selbst schaden und sie überanstrengen. Wohl angepaßte Bewegungen können nicht allein die Bewegung des Herzens erleichtern, sondern auch den Herzmuskel selbst entwickeln und stärken.

**117.** Anstrengungen von oben angegebener gewaltsamer und einseitiger Art sind oft auch den Lungen und deren Tätigkeit schädlich.

**118.** Die Lungen haben die Aufgabe, durch die Atmung den Gasaustausch zwischen der eingeatmeten atmosphärischen Luft und dem Blut zu besorgen. Dieser Gasaustausch wird durch die ständig wiederholten Ein- und Ausatmungen befördert. Bei der Einatmung wird säurehaltige Luft zugeführt und bei der Ausatmung die verbrauchte, mit Kohlensäure, Wasserdampf u. a. vermischte Luft fortgeführt. Es ist sehr wichtig, daß die Atmung gleichmäßig, ruhig und tief, nicht bloß während der gymnastischen Übungen, sondern auch bei jeder Tätigkeit vor sich geht, so daß dies von der Schulzeit her fürs ganze Leben zur Gewohnheit wird. Tiefes Einatmen und vollständiges Ausatmen vervielfachen die Zuströmung des Sauerstoffes und kommen auch den sonst stillestehenden Lungenspitzen zugut.

Das Zwerchfell ist der hauptsächlichste Atmungs-muskel; alle Muskeln aber, von welchen die Bewegung und Stellung des Brustkorbs abhängt, üben wie auch die Bauchmuskeln einen Einfluß auf die Atmung aus. Es gibt somit große und zahlreiche Möglichkeiten, während der verschiedenen gymnastischen Übungen sowohl als auch anderer körperlicher Tätigkeit auf das Atmen einzuwirken.

**119.** Die Tätigkeit des Herzens und der Lungen beeinflussen einander. Die Stellungen des Körpers und seine Bewegungen haben eine wesentliche Einwirkung auf beide. Die Tätigkeit dieser Organe hat einen entscheidenden Einfluß auf die Entwicklung des Körpers. Die Ausdauer bei jeder körperlichen Arbeit ist abhängig von ihnen und bei jeder grösseren Anstrengung von

langerer Dauer ist der Zustand dieser Organe entscheidend.

**120.** Die Organe der Bauchhöhle, der Verdauungskanal, die Leber usw. erfahren ebenfalls durch die Bewegungen und verschiedenen Lagen des Körpers eine Beeinflussung. Wohl angepaßte Übungen befördern die Tätigkeit der Bauchorgane und dadurch den sogenannten Stoffumsatz, auf welchem die Entwicklung des ganzen Körpers beruht.

**121.** Zu geringe Körperübung ruft Unordnung in den Verdauungs- und anderen Organen hervor. Dadurch entstehen gewöhnlich Fettansammlungen in der Bauchgegend. Solche sind oft ungesund, immer aber ermüdend und beschwerlich; sie haben Trägheit und allzugroße Neigung zur Bequemlichkeit im Gefolge.

**122.** Das Wachstum, die Entwicklung und die Erhaltung des Körpers geschieht durch das demselben innewohnende Vermögen, für seinen Bedarf einen Teil der Stoffe, welche ihm durch Speise und Trank zugeführt werden, zu verwandeln, so daß dieselben dem Körper zugutekommen; untaugliche, verbrauchte und dem Körper schädliche Stoffe vermag er auszuschcheiden und hinwegzuführen.

**123.** Die Stoffe, welche dem Körper durch die Nahrung zugeführt werden, werden teils auf mechanischem, teils auf chemischem Wege von den Organen so umgebildet, daß sie in die Blutflüssigkeit aufgenommen und durch die beiden Blutumläufe zu den verschiedenen Körperteilen geführt werden können, wo dann mit Hilfe des durch die Atmung aufgenommenen Sauerstoffs die Verbrennung vor sich geht.

**124.** Wie oben gezeigt wurde, werden die für den Körper unbrauchbaren Stoffe durch die hierfür vorgesehenen Organe ausgeschieden und durch verschiedene Wege (durch Abführung, Urin, Atmung und Schweiß) weggeführt.

**125.** Das arterielle, mit Säure gesättigte Blut strömt in reicherm Maß zu dem Muskel, welcher arbeitet und sich zusammenzieht, als zu dem, welcher ausgedehnt wird, aber auch zu einem ausgedehnten

Muskel ist die Blutbewegung eine lebhaftere, als zu einem untätigen. Das venöse Blut, dasjenige, welches die verbrauchten Teile, die Abfallstoffe ansammelt, wird durch die Muskeltätigkeit während der Bewegung rascher hinweggeführt als während der Ruhe.

126. Nach dem oben Ausgeführten ist es leicht begreiflich, daß wohl angepaßte Körperübungen zur Beförderung der Tätigkeit der Organe beitragen und, wo es nötig ist, die gleichmäßige Verteilung des Blutes in den verschiedenen Körperteilen ordnen und wiederherstellen.

127. Wenn ein Körperteil wächst und sich entwickelt, so liegt darin inbegriffen, daß auch die zugehörigen Gefäße und Nerven im entsprechenden Grad wachsen. Die pünktliche Tätigkeit der Bewegungsorgane, der Beine und Muskeln, setzt einen gesunden, guten Zustand der inneren Organe, von welchen sie abhängig sind, voraus, ebenso wie die Tätigkeit der ersteren notwendig ist für den normalen Zustand der letzteren. Die Entwicklung des inneren und äußeren Organs geht Hand in Hand.

128. Die größere oder geringere Genauigkeit, welche die im übrigen richtig gewählten Bewegungsformen erhalten, die Zeit, während welcher sie wirken und die Anordnung der Übungen unter sich sind die entscheidenden Bedingungen für deren Einfluß auf die Körperübungen.

129. Alle diese Umstände müssen in Betracht gezogen werden, wenn es sich um die Frage handelt, für die Erziehung Körperübungen zu wählen. Zuerst muß das wesentlichste Bedürfnis berücksichtigt werden und in dem Maße, wie die Zeit zur Verfügung steht, können solche Übungen hinzukommen, an welchen weniger gelegen ist.

130. Die Arbeit der Muskeln ist für das Wohlbefinden und die Entwicklung des Körpers von außerordentlicher Wichtigkeit. Sie sind nicht imstande, von sich selber etwas auszuführen; erst durch die Einwirkung des Nervensystems werden sie Bewegungswerkzeuge und durch ihre Bewegungen üben sie in um-

fassendem Grade einen Einfluß auf den Blutumlauf und auf den ganzen Körper aus.

**131.** Die Muskeln sind aber jederzeit, auch während des Stillstandes oder der Ruhe des Körpers in einer Art von Tätigkeit. So kann das Skelett mit Beihilfe der übrigen Gelenksverbindungen, ohne daß die Muskeln in Tätigkeit sind, nicht in aufrechter Stellung gehalten werden, wenn auch die Anstrengung der Muskeln dabei ganz gering ist und deren Tätigkeit fortwährenden Veränderungen unterliegt.

Anm. Für die Aufrechthaltung des Körpers z..B in stehender Stellung wird die Muskelkraft in Anspruch genommen als Stütze zum Festmachen der Fuß-, der Knie- und Hüftgelenke, zur Festhaltung des weichen Leibes (Lendengegend) und um den oberen Teil des Rückens, des Halses und Nackens aufzurichten. Aber für die vollständige Aufrechthaltung wird außerdem eine Beihilfe von denjenigen Muskeln gefordert, welche den Streckmuskeln entgegenstehen, wie auch von denen, welche an den Seiten der genannten Gelenke laufen. Die hierbei nötige Muskelkraft ist zwar äußerst gering für jede einzelne Muskel, weil die Tätigkeit derselben so weit über den ganzen Körper verteilt und daher nicht fühlbar ist, aber sie ist doch notwendig.

**132.** Die gerade Haltung des Körpers ist sowohl für die Atmung wie für den Blutumlauf und für die Tätigkeit der Organe der Bauchhöhle sehr vorteilhaft; sie befördert außerdem die symmetrische Entwicklung, die Beweglichkeit und Schönheit des Körpers. Die aufrechte Stellung ist dem Menschen von der Natur angewiesen worden und er muß dieselbe bis zur Vollkommenheit anstreben und nach bester Weise bewahren.

**133.** Die Beobachtung über die verschiedene und nützliche Wirkung der Körperbewegungen wurde nach und nach maßgebend für die Wahl der Bewegungen zur Übung für die Förderung der Gesundheit wie auch für Erziehungszwecke.

**134.** Die nützliche Wirkung einer Körperbewegung ist somit bestimmend, inwieweit solche besonders geübt oder von den gymnastischen Übungen ausgeschlossen werden soll.

**135.** Durch Beobachtung der Bewegungsform und des Grades der Anstrengung kann die gute Wirkung einer Übung bedeutend erhöht werden.



**136.** Wohl geordnete Körperübungen zerstreuen die Sinne, auch wo es sich um Schwermut, „verfolgende Begierden verschiedener Art“ handelt, einseitige Ermüdung oder anderes. Die Körperübung, richtig betrieben, übt somit einen guten moralischen Einfluß aus.

**137.** Die Körperübung ist ein gutes Mittel, die Fortsetzung der Denktätigkeit nach geistiger Arbeit zu verhindern.

**138.** Durch den Einfluß der Körperübungen auf den Blutumlauf und die Atmung kann das Blut zu oder von einem Körperteil geleitet, somit auch die Leitung des Blutes von oder zum Gehirn bewirkt werden.

**139.** Die Lehre von der richtigen Anwendung der Körperübungen gründet sich auf die Wissenschaft von dem Bau des menschlichen Körpers (Anatomie), von den Lebensäußerungen des menschlichen Körpers (Physiologie), von dem Bedürfnis desselben für sein Wohlbefinden (Hygiene). Die Lehre von der Anwendung der Körperübungen wurde Gymnastiklehre genannt, welche, wenn es sich um die Erziehung handelt, sich auch auf die Lehre derselben stützt (Pädagogik).

**140.** Die Gymnastik hat ihre weit umfassende Bedeutung darin, daß dieselbe gleich anwendbar und gleich notwendig ist für den weiblichen wie für den männlichen Teil des Menschengeschlechts. Sie läßt sich mit Leichtigkeit anbequemen an die besondere Forderung und die Fähigkeit jedes Individuums und jedes Alters. Der größte Wert der Gymnastik liegt darin, daß dieselbe, besser als wie jedes andere Mittel in verhältnismäßig kurzer Zeit das Bedürfnis des Körpers an Übung, sowohl in quantitativer als auch qualitativer Beziehung befriedigen kann.

Die Gymnastik ist gleich leicht anzuwenden für die Armen wie für die Reichen. Sie hat einen großen Vorrat an Mitteln durch ihren großen Reichtum an Bewegungsformen. Sie kann in großer Ausdehnung geübt werden auch ohne Geräte. Die Unterweisung stellt dann noch höhere Forderungen an den Lehrer. Die gymnastische Unterweisung fordert jederzeit ein warmes Interesse von dem Leiter.

Die Gymnastik ist in Schweden als Erziehungsmittel seit Anfang des 19. Jahrhunderts angewendet worden, als Peter Heinrich Ling 1805 an der Universität in Lund angestellt wurde,\*) wo er das System gründete, welches seinen Namen trägt. Die allgemeinere Ausbreitung der Gymnastik nahm ihren Anfang im Jahr 1813 mit der Gründung des „Gymnastischen Zentralinstitutes“ durch Ling, welcher von da an in Stockholm angestellt wurde, zuerst bei der Kriegsakademie in Karlberg und später als Vorstand des Kgl. Gymnastischen Zentralinstitute, dessen Chef er bis zu seinem Tode am 3. Mai 1839 blieb. Ling, dessen Werk weltberühmt ist, wurde geboren 1776 den 15. Nov. in Ljunga i Smaland.

---

#### IV.

#### Die Gymnastik als Erziehungsmittel.

**141.** Die erziehende Gymnastik, Gesundheitsgymnastik, auch pädagogische Gymnastik genannt, ist die Anwendung von planmäßig geordneten, nützlichen Körperübungen für die Entwicklung der Gesundheit und der Körperkräfte während der Zeit des Wachstums sowie für die Stärkung und Erhaltung der erlangten Ausbildung nach den Wachstumsjahren.

**142.** Die Gymnastik hat in erster Linie die Aufgabe in Hinsicht auf den Körper selbst, die Gesundheit zu fördern und Kräfte zu erwerben, aber auch eben dadurch die Fähigkeit zu üben, diese Kräfte richtig anzuwenden, dadurch, daß sie dem Einfluß des Willens untergeordnet werden.

**143.** Die körperliche Erziehung muß somit davon ausgehen, den Körper zur Gesundheit und zu einem geschickten dauerhaften Werkzeug für die Lebensaufgabe des Menschen auszubilden.

---

\*) Ling erhielt den Fechtmeisterplatz durch Verordnung vom Dezember 1804.

**144.** Die Planmäßigkeit der Gymnastik besteht in einer richtigen Auswahl und richtigen Anordnung von solchen Körperbewegungen, welche einen guten Einfluß auf die verschiedenen Organe des Körpers ausüben können, sowie in der Einteilung der gewählten Übungen in besondere Bewegungsklassen oder Familien, so daß die Bewegungen, welche (mit einander) eine sehr ähnliche Wirkung haben, zum selben Hauptgeschlecht gehören, diese werden auch Grundbewegungen genannt; weiter daß die Bewegungen innerhalb desselben Geschlechts in eine Steigerungsfolge von den einfachsten und leichtesten bis zu den schwierigsten im Hinblick auf die Anstrengung, welche jede Übung an und für sich mit sich bringt, nicht aber auf die Zeit, unter welcher die Übung wirken soll, geordnet werden; desgleichen, daß die Bewegungen von ungefähr gleichem Steigerungsgrad aus jedem Geschlecht zu einer vollständigen Übung, zu einem gymnastischen Ganzen, entsprechend dem Bedürfnis des Körpers auf Grund der Beanlagung und dem Entwicklungsstandpunkt zusammengestellt werden. Eine solche einheitliche Zusammenstellung nennt man eine gymnastische Übung.

**145.** Die Gymnastik kann infolge ihrer planmäßigen Anordnung auch in einem verhältnismäßig geringen Teil der 24 Stunden des Tages dem Bedürfnis des Körpers nach Bewegung in hohem Grade Rechnung tragen. Der Vollständigkeit wegen hat die Gymnastik Übungen von freierer Form und Wahl als gymnastische Spiele sich einverleibt.

**146.** Gymnastik und Spiel machen in der Erziehung des Körpers ein Ganzes aus und vervollständigen einander in dieser Hinsicht.

**147.** Mangelnde Körperübung kann eine gute körperliche Anlage in der Entwicklung hemmen, wenn nicht ganz vernichten.

**148.** Schlechte Anlagen werden durch einseitige oder sonst unrichtige Übungen verschlimmert.

**149.** P. H. Ling sagt: „Wenn die Gymnastik auch nicht alle Gebrechen aufheben kann, so nützt sie gleich-

wohl dadurch, daß sie den menschlichen Körper für die Gesellschaft so tüchtig macht, als sich dies bei anhaftenden Fehlern und Gebrechen überhaupt erreichen läßt“.

**150.** Einseitige und ebenso zu starke Körperübungen, in Form von Gymnastik oder anderer körperlicher Arbeit, können unberechenbaren Schaden, insbesondere während der Wachstumsjahre, verursachen und bilden jederzeit ein Hindernis für die normale Entwicklung; sie sind geeignet, Unregelmäßigkeiten im Körperbau nicht bloß zu verschlimmern sondern solche sogar hervorzurufen. Vergl. 108.

**151.** Die meisten oder möglicherweise alle Menschen weichen mehr oder weniger von der normalen Körpergestalt ab, die Übereinstimmung damit ist indessen groß genug, um das Normalbild bei der Aufstellung der gymnastischen Gesetze und Regeln für die körperliche Erziehung maßgebend sein zu lassen.

**152.** Von jeder Bewegung, welche unter die gymnastische Übung aufgenommen werden soll, wird gefordert, daß sie für die Entwicklung des Körpers und für die Gesundheit nutzbringend sein soll. Der Nutzen einer Bewegung beruht in hohem Grad auf deren Form; deshalb soll jede gymnastische Bewegung in der Form bestimmt und außerdem soll ihre hauptsächlichste Wirkung auf den Organismus bekannt sein. Von einer bestimmten Bewegung wird Genauigkeit in der Form vom Anfang bis zum Schluß derselben gefordert.

**153.** Jede gymnastische Bewegung beginnt mit einer genau angepaßten Stellung, genannt Ausgangsstellung und schließt mit einer ebenso bestimmten Schlußstellung. Zwischen diesen beiden Stellungen liegt die Bewegungsbahn, die Bewegung selbst.

**154.** Die Ausgangsstellung, die Bewegungsbahn und die Schlußstellung bilden eine Einheit, welche am passendsten Übung genannt wird.

**155.** Eine große Vollständigkeit in der Form muß von den Ausgangs- und Schlußstellungen gefordert werden, denn ist die Ausgangsstellung unrichtig, dann ist auch der erste Teil der Bewegungsbahn unrichtig, und ist die Schlußstellung nicht richtig, so ist auch der

letzte Teil der Bewegungsbahn unrichtig, und es ist auch keine Wahrscheinlichkeit vorhanden, daß der dazwischenliegende Teil der Bewegungsbahn richtig sein wird. Vergl. 329.

Ganz anders verhält es sich, wenn diese beiden Stellungen formrichtig sind, denn dann ist aller Grund vorhanden, anzunehmen, daß sowohl der Anfang wie der Schluß von der Bewegungsbahn selbst richtig sind. Und dieser Umstand bürgt dafür, daß bei zunehmender Kraft die ganze Bahn nach und nach in der Form vervollständigt wird.

**156.** Hierauf gründen sich die gymnastischen Regeln: Jede einzunehmende Ausgangsstellung soll besonders geübt werden, ehe die Bewegung welche davon ausgeht, zur Übung vorgenommen wird.

**157.** Eine andere wichtige Regel sagt: Jede gymnastische Bewegung soll in einer bestimmten und formrichtigen Stellung endigen. Denn eine Übung ist erst dann befriedigend ausgeführt, wenn die Schlußstellung nach einer richtigen Bewegungsbahn in der Form vollendet ist.

**158.** Eine unsichere, schlecht eingeübte oder nach der Form in gewisser Hinsicht unrichtige Ausgangsstellung ruft jederzeit eine unsichere oder unrichtige Bewegung auf Grund der oben angeführten Ursache hervor.

**159.** Für den Anstrengungsgrad der Übungen soll sich, wie schon angedeutet, eine entsprechende Fähigkeit bei denjenigen, welche dieselben ausführen sollen, vorhanden sein. Hierauf gründet sich die Wahl und Anwendung der verschiedenen Bewegungen nach deren Anordnung innerhalb jedes Bewegungsgeschlechtes in ihrer richtigen Steigerungsfolge.

**160.** Die Steigerung, die Vermehrung der Anstrengung innerhalb eines Bewegungsgeschlechtes muß so unbemerklich als möglich fortschreiten, so daß sie mit der Entwicklung der Individuen gleichen Schritt zu halten vermag, gemäß der Naturordnung, welche, wie oben angegeben, langsam vor sich geht.

**161.** Für den Unterricht ergibt sich hierdurch der Gewinn, daß eine in eine Tagesübung neu eingesetzte Übung schon durch die vorhergehende aus derselben Klasse so gut vorbereitet ist, daß zur Beschreibung derselben möglichst wenig Zeit verwendet zu werden braucht. Es kann daher mehr Zeit und Sorgfalt zur Berichtigung der Übung selbst, weniger aber zur mündlichen Instruktion verwendet werden.

**162.** Jeder gesunden und mit der Gesundheit übereinstimmenden Vermehrung der Körperkraft entspricht nicht bloß eine materielle Zunahme und Verbesserung des Körpers sondern auch eine gesteigerte Fertigkeit und verbesserte Haltung. Dies stützt sich darauf, daß der Körper selbst das während der Übung arbeitende Werkzeug ist. Daraus erhellt deutlich, daß die Fertigkeiten, welche durch die für den Menschen notwendigen Bewegungsformen gewonnen werden, eben für ihn in dem tätigen Leben am meisten dienende sein müssen.

**163.** In demselben Maße wie durch richtig gewählte und eingeübte Bewegungsformen vielseitige Fertigkeiten gewonnen werden, wird der Körper auch ein gutes Werkzeug des Willens. In Hinsicht auf wohl angepaßte Übungen sagt Ling, daß dieselben „ein deutliches Bewußtsein dessen, was der Mensch vermag“ hervorrufen. Dieses Bewußtsein offenbart sich durch einen reineren Willen, verminderte Reizbarkeit, eine bestimmtere Handlungsweise, sichereres Auge, einen erhabenen Mut und gezügelten Übermut. Verg. 29.

**164.** Eine gleichmäßige Entwicklung, eine ungewollene gute Haltung wird eher, wenn nicht ausschließlich, durch eine Schritt für Schritt fortgehende Anwendung mehr anstrengender Übungen als durch eine nur einseitige Anwendung von Kraftübungen mit Übergehung von schwachen Mittelformen gewonnen.

**165.** Bei einer gymnastischen Übung will man auf eine ganz bestimmte Weise nicht bloß das Gebiet des Blutes, auf welches eingewirkt werden soll, begrenzen, sondern auch das für die Bewegungsform in Betracht kommende wirksame Muskelgebiet. Ein Mittel hierzu ist eine ständige Genauigkeit in den zugehörigen Stel-

lungen und eine angemessene Zeitdauer, um den geeignetsten Grad der Anstrengung hervorzurufen.

**166.** Durch die Anwendung von zu kräftigen Übungen d. h. Übungen, deren Ausführung eine größere Muskelanstrengung erfordert, als für die Muskeln, welche arbeiten sollen, zweckmäßig ist, werden noch andere Muskelgebiete als das beabsichtigte zur Übung herbeigezogen. Hierdurch wird eine steife fehlerhafte Form, gehemmtes und oberflächliches Atmen, überhaupt eine Enttäuschung in der Wirkung hervorgerufen. Eine solche Übung soll mit einer ähnlichen von geringerem Anstrengungsgrad unmittelbar ausgetauscht werden.

**167.** Ein kleinerer Fehler ist es, eine zu leichte, als eine zu schwere Übung zu wählen.

**168.** Eine zu große Anstrengung während der körperlichen Übung gibt sich zu erkennen in einer heftigen und kurzen Atmung, in schnellem Herzschlag (Herzklopfen), in einer verminderten Fähigkeit eine vorher bekannte Übung auszuführen, in starker Schweißabsonderung, in verzerrtem Gesichtszug, in der Geneigtheit, die Genauigkeit der Form und die sonst gerade und gute Haltung des Körpers aufzugeben. Bisweilen wird die Gesichtsfarbe stark gerötet; dies verliert sich jedoch gewöhnlich in kurzer Zeit während einer hierzu passend gewählten Übung. Stark zunehmende Bleichheit während der Übungen weist entweder auf einen vorhandenen Herzfehler oder auch auf allzugroße Anstrengung bei den Übungen hin. Im ersten Fall muß das fragliche Individuum vom Arzt untersucht werden, in jedem Fall aber müssen andere Übungen von geringerem Anstrengungsgrad gewählt werden.

**169.** Ein zufälliges Zittern bei gewissen Übungen hat verhältnismäßig geringe Bedeutung; aber wenn die Vornahme der Tagübung einen höheren Grad von Zittern zurückläßt, so war die Anstrengung entweder zu groß oder die Temperatur auf dem Übungsplatz zu hoch.

**170.** Wenn die körperliche Übung verschiedene entstellende Gesichtsausdrücke hervorruft, welche der Übende nicht beherrschen kann, so liegt darin ein deutliches Zeichen, daß bei der Anstrengung nicht zugehörnde

Körperteile beigezogen werden; es müssen dann weniger kräftige Übungen angewendet werden.

171. Es ist ein großer Fehler, bei der Ausführung einer gymnastischen Übung größere Kraft oder mehr Muskelgruppen als für die Aufgabe notwendig sind, anzuwenden. Dieser Fehler kommt sowohl bei einfachen und leichten, wie auch bei zusammengesetzten und anstrengenden Übungen vor; er wirkt schädlich auf die Form, auf die Atmung und auf den beabsichtigten Einfluß der Übung. Vergl. 166.

172. Durch die genau angeordnete Reihenfolge der Übungen innerhalb der Tagübung wechseln sie so miteinander ab, daß die nachfolgende Übung die vorausgegangene vervollständigt und die Anstrengung der folgenden Übung kaum fühlbar wird. Dadurch kann eine größere Menge von körperlicher Arbeit in einem gewissen Zeitraum — beispielsweise in einer Stunde — ausgeführt werden, ohne daß ein Gefühl der Müdigkeit hervorgerufen wird, welches hingegen bei einseitigen Übungen, auch wenn dabei ein weit geringeres Maß von Arbeit in derselben Zeit aufgewendet wird, unzweifelhaft eintreten würde. Vermöge dieser Dehnbarkeit der Gymnastik ist dieselbe nicht bloß bei Kräftigen und Gesunden, sondern auch bei Schwachen und Verwachsenen beider Geschlechter anwendbar, ebenso aber auch bei ungleich Entwickelten, was oft zur Zeit der Pubertät der Fall ist, und worauf jeder Lehrer genügende Aufmerksamkeit richten soll.

173. Auf diese Weise kann der Körper durch die Gymnastik gewöhnt werden, ein hohes Maß von Arbeit zu verrichten, ohne das Gefühl der Müdigkeit oder zu großer Anstrengung wach zu rufen. Dieses Vermögen der Gymnastik wird vermehrt durch allmähliche, aber beständig zunehmende Steigerung Tag für Tag. Darin liegt der Hauptvorteil der Gymnastik, durch Körperübungen in verhältnismäßig kurzer Zeit, dem Bedürfnis des Körpers an Tätigkeit für die Entwicklung und Erhaltung der Kräfte gebührend Rechnung zu tragen.

174. Sowohl für ältere wie für jüngere Anfänger in der Gymnastik ist es angezeigt, im Anfang hinreichend



leichte Bewegungen anzuwenden und diese äußerst langsam zu steigern. Diese Regel muß ganz besonders bei Übungen für das weibliche Geschlecht beobachtet werden.

**175.** Bei allen Übungen muß die größte Aufmerksamkeit darauf gerichtet werden, daß die Atmung ruhig, frei und tief geschieht und daß sie während der verschiedenen Stellungen — auch wenn sie dieselbe erschweren — weiter geübt wird. Hierdurch wird eine gute Atmung erzielt.

**176.** Eine der vornehmsten Aufgaben der gymnastischen Übungen ist, wie bereits angedeutet wurde, einen großen und beweglichen Brustkorb heranzubilden. Hierzu trägt unter anderem das aufrechte Tragen des Hauptes und dessen wohl abgewogene Haltung auf der senkrecht gestreckten Wirbelsäule bei. Diese Haltung verleiht außerdem dem Individuum den Ausdruck der Gesundheit und menschlichen Hoheit.

**177.** Eine große Beweglichkeit im Rückgrat und den dagegen gerichteten Rippen erleichtert sowohl eine tiefe Ein- wie auch starke Ausatmung, wodurch die Menge der ein- und ausgeatmeten Luft zum Vorteil für die Sättigung des Blutes mit Sauerstoff die größt mögliche wird.

**178.** Zur Erreichung aller oben angeführten wünschenswerten Ziele in Hinsicht auf die Stellung und Beweglichkeit des Skelettes sowohl, wie auch bezüglich der vollständigen und gleichmäßigen Tätigkeit der verschiedenen Organe tragen gute gymnastische Übungen auf die wirksamste Weise bei. Die unmittelbare Empfindung hiervon gibt sich ebenso durch körperliches Wohlbefinden wie auch durch die gesteigerte geistige Elastizität zu erkennen. Gymnastische Übungen, in richtigem Maß betrieben, wirken somit vorteilhaft auf das ganze Auftreten und die Haltung des Individuums ein.

**179.** Die Gymnastik übt somit neben dem rein körperlichen einen guten, geistigen Einfluß aus. Ling sagt ausdrücklich, daß Übertreibung und Einseitigkeit bei der Ausbildung von einzelnen Fähigkeiten des Körpers auch eine schädliche Einwirkung auf die geistige Entwicklung habe, er weist darauf hin, daß auf solche Weise,

„Düsterheit, Reizbarkeit der Laune, aufbrausende Selbstliebe, Menschenhaß usw., Abstumpfung der Denkkraft, sinnliche Roheit, tierische Wildheit in den Sitten usw.“ hervorgerufen werde.

**180.** Man hat beobachtet, daß wohl geleitete gymnastische Übungen bei der Jugend Gehorsam, Ordnungssinn und Aufmerksamkeit, gepart mit größerer Bestimmtheit im persönlichen Auftreten, hervorrufen und befördern.

**181.** Auf Grund dieser Bedeutung, welche die Gymnastik für die Erziehung und für die Entwicklung der menschlichen Organe und deren Fähigkeit in augenfälliger Weise besitzt, wie auch durch das Vermögen, andere Körperarbeit zu ersetzen oder einer einseitigen entgegenzuarbeiten oder sie zu verbessern, muß die Gymnastik täglich getrieben werden, insbesondere während der eigentlichen Entwicklungsjahre, somit bis zum Ende des 24. oder 25. Jahres; aber auch nachher noch sollen tägliche Übungen vorgenommen werden, einerseits um die erreichte Entwicklung zu erhalten, andererseits um einen frühzeitigen körperlichen Rückgang, eine eintretende Trägheit und den Hang für große Bequemlichkeit zu verhindern.

**182.** Die gymnastischen Übungen müssen zwischen die übrigen Beschäftigungen des Tages eingepasst werden, um sowohl körperliche Fehler zu verbessern, als auch mehr oder weniger anstrengende Gedankenarbeit zu unterbrechen, und dadurch dem Hirn, während des lebhafteren Zu- und Abströmens des Blutes, Stille und Ruhe zu geben. Das tiefe und regelmäßige Einatmen verhindert fortgesetzte Denktätigkeit. Gerade dieser Umstand läßt es wünschenswert erscheinen, die Gymnastik zwischen die gewöhnliche Schularbeit einzureihen.

**183.** Je mehr die Schuljugend wirklich anstrengender Gedankenarbeit unterworfen ist, desto wichtiger ist es, in gut gewählter Zeit mit einer allgemeinen Körperübung die Denktätigkeit abzurechnen und die Sinne dadurch zu zerstreuen.

**184.** Derjenige, der geistig oder körperlich sehr ermüdet ist, muß leichtere Übungen bekommen und darf

in einem solchen Zustand an anstrengenden Körperübungen nicht teilnehmen.

**185.** Zwischen den gymnastischen Übungen und einer vorausgegangenen Mahlzeit muß mindestens eine Stunde und nach einer starken Mahlzeit müssen volle zwei Stunden vergehen, wenn die Übungen von anstrengender Beschaffenheit sind.

**186.** Die Zeit für eine vollständige und gleichmäßig anstrengende Tagübung muß abhängig gemacht werden von der vorausgehenden Übung der Turnenden, von dem Entwicklungsgrad derselben und im Zusammenhang damit von dem Steigerungsgrad der Tagübung selbst. — Nur dadurch wird die Gymnastik in wahren Sinne erziehend wirken.

Anm. Während der Zeit der stärkeren Geschlechtsentwicklung, des sogenannten Pubertätsalters dürfen nicht viele anstrengende Übungen angewendet, sie müssen vielmehr durch eine grössere Anzahl leichterer Übungen ersetzt werden, welche, um die Tätigkeit des Herzens und die Atmung in gleichmäßiger Ruhe zu halten, eine fleißige Abwechslung unter sich ermöglichen. Aber im allgemeinen gilt auch für dieses Alter, was schon oben gesagt wurde. Vergl. 160—172.

**187.** Die geringste Zeit, welche im Anfang bei den Übungen täglich in Betracht kommen soll, sind 20 Minuten. Diese Zeit wird bald vermehrt auf 30 Minuten, um nach und nach auf 45 und mehr Minuten gesteigert zu werden.

**188.** Mit Kindern der Unterklassen und mit solchen in entsprechendem Alter müssen kurze Übungen im Schulzimmer selbst die Schularbeit unterbrechen, so oft der betreffende Lehrer findet, daß die Aufmerksamkeit eine weniger gute ist; sei es, daß die eigenartige Beschäftigung, zu starke Wärme, schlechte Luft oder andere Umstände die Ursache hiervon sind. Es ist klar, daß der übrige Unterricht in der Schule hierdurch nur gewinnen wird.

**189.** Übungen der letztgenannten Art können eine Zeit von 5 Minuten in Anspruch nehmen, dürfen aber nicht mehr als auf 10 Minuten ausgedehnt werden. Wenn sie eine so lange Zeit wie 10 Minuten in Anspruch nehmen, muß ihnen eine kurze Rast in freier Luft folgen und wenn die Temperatur es erlaubt, müssen

diese Übungen jederzeit im Freien vorgenommen werden; unterdessen ist das Schulzimmer zu lüften.

**190.** Bevor die Übungen im Schulzimmer vorgenommen werden sollen, müssen ein paar oder mehrere Fenster geöffnet werden; dieselben bleiben während der Übungen offen, wenn der Kältegrad der Außenluft nicht unwillkürlich hindernd im Wege steht. Die Jugend erträgt mit Leichtigkeit während einer lebhaften Bewegung einen Luftwechsel.

**191.** Im Turnsaal muß eine Temperatur sein von  $+ 8$  —  $+ 12$  für ältere Schüler und Erwachsene, welche durch die Übungen selbst eine ausreichende Körperwärme unterhalten können. Für Kinder unter 12 Jahren muß der Turnsaal eine Temperatur haben von  $+ 12$  bis höchstens  $+ 15$  ° C. Sorgsam angewendet trägt dies dazu bei, eine für ein rauheres Klima notwendige Abhärtung zu erreichen.

**192.** Die Öffnung der Fenster während der Vor- nahme von Übungen hat hauptsächlich auf der Sonnen- seite zu geschehen und bei starkem Wind auf der ruhigen Seite.

**193.** Der zum Turnsaal gehörende Umkleideraum muß in einer verhältnismäßig hohen Temperatur, doch nicht mehr als  $+ 18^{\circ}$ , erhalten werden.

**194.** Unmittelbar nach jeder durchgenommenen Tagübung müssen mehrere Fensterflügel auf beiden Seiten des Saales geöffnet werden, damit das Lokal durch einen schnellen, aber vollständigen Durchzug der reinen atmosphärischen Luft gelüftet wird. — Die Kinder müssen daran gewöhnt werden, stets ein Bedürfnis nach frischer Luft zu haben.

**195.** Nach jeder durchgenommenen Tagübung soll den Übenden 10—15 Minuten frei gegeben werden, um die frische Luft aufzusuchen und sich nach freier Wahl fortgesetzt zu bewegen. — Dies ist sehr angezeigt, um die Einatmung der frischen Luft zu befördern. Die Atmungstätigkeit unmittelbar nach den Übungen ist nämlich eine tiefere und gleichmäßigere als während des übrigen Teils des Tages. — Der Nutzen hieraus ist so handgreiflich, daß er allgemein eingesehen wird.

**196.** Wo es möglich ist, sollen die gymnastischen Übungen in der frischen Luft stattfinden. Den größten Teil des Jahres dürften dieselben jedoch auf Grund der klimatischen Verhältnisse ins Haus verlegt werden. Doch kann der Lauf in dem sogenannten Marschraum auch im Winter gewöhnlich in frischer Luft ausgeführt werden. Dies muß, in den Seminarien so oft die Beschaffenheit des Bodens und die Witterung es erlauben beachtet werden.

**197.** Die Turnsäle sollen aber nicht allein sorgfältig gelüftet, sondern auch staubfrei sein. Die Fenster und Ventile müssen, wenn die Kälte kein Hindernis in den Weg legt, während der Vornahme der Übungen geöffnet sein. Die Schüler müssen es sich selbst angelegen sein lassen, daß der Turnsaal stets gut gelüftet und in gutem, sauberem Zustand ist.

---

## V.

### Über Turngeräte und Turnkleidung.

**198.** Der menschliche Körper selbst ist, wie schon angedeutet, das vornehmste Gymnastikwerkzeug. Aber um Gelegenheit zu bekommen, die Tätigkeit auf gewisse Körperteile genauer zu begrenzen oder um in anderer, aber doch bestimmter Weise die Anstrengung einer Stellung oder Bewegung zu verteilen, hat man gefunden, daß es notwendig ist, äußere, feste und lose Geräte, ebenso die Beihilfe eines Kameraden in Anspruch zu nehmen.

**199.** Die Geräte sollen dem oben angedeuteten Zweck entsprechend geformt und den für die Körperausbildung notwendigen und dazu ausgewählten Bewegungen angepaßt sein.

**200.** Bei der Wahl der Gerätschaften hat man es auch darauf abgesehen, die gewöhnlichsten Hindernisse, welche dem Menschen bei seiner Tätigkeit begegnen, entsprechend darzustellen, an ihnen hat man ein Mittel deren Überwindung sicher einzuüben. Die Gerätschaften

müssen daher auch für die Nutzenanwendung der Gymnastik besonders geeignet sein.

**201.** Verschiedene Gerätschaften ermöglichen es somit, nützliche Bewegungsformen für die Ausbildung des Körpers auszuführen und tragen dadurch dazu bei, ein gewisses Quantum notwendiger Fertigkeiten zu erwerben.

**202.** Die Geräte sind teils fest, teils beweglich. Sie müssen so hergestellt sein, daß sie die Übungen fördern und dabei einen geringen Platz einnehmen. Sie müssen daher die größtmögliche Bodenfläche im Turnsaal frei lassen.

**203.** Jedes Geräte soll, so weit es geschehen kann, so angeordnet sein, daß möglichst viele Bewegungsteilnehmer auf einmal an demselben üben können. Ebenso muß es leicht zu vielen verschiedenen Bewegungen angewendet, möglichst rasch aufgestellt und mit Leichtigkeit wieder hinweggeschafft werden können.

**204.** Das Geräte wird angewendet, teils um eine Übung noch mehr zu vereinfachen und zu begrenzen, teils um eine Bewegung zu verstärken, bisweilen aber auch, um eine Übung zu erleichtern und sie weniger anstrengend zu machen.

(Als Beispiel dienen folgende: Stützst. Rückenbeugg. rückw., Str. Treppfallst. Rückenbeugg. abw., Waghalthstand mit Stütze auf die Hüften oder Knie u. a.)

**205.** Die am meisten anwendbaren Turngeräte sind: Querbäume (einfache und doppelte), Lattenwände, Bänke, Schlingleitern, Seile (Lot- und Bogen-seile, die letzteren auch Schlagseile genannt) und Stangen (geneigte und senkrechte), Schemel, verschiedene Geräte für gebundenen und freien Sprung, sowie andere bewegliche Geräte wie Holzsättel, Stäbe, Baumkissen u. a.

**206.** Die Turnkleidung während der Übungen muß leicht und frei sein. Sie darf für die vollkommen freie Bewegung der Glieder nicht hindernd sein.

**207.** Die Hemdkrägen sollen abgenommen werden und die Hemden am Hals, am weichen Leib und an

den Handgelenken vor Beginn jeder Turnstunde geöffnet werden.

**208.** Leibriemen, Schnürleibchen, Strumpfbänder, welche das Bein umschließen, an den Fußgelenken zusammengeknüpfte Bein- und Fußbekleidungen, auch um den Brustkorb hart sitzende Kleider verschiedener Art sind während der gymnastischen Übungen verboten. — Beim Gebrauch kann nicht bloß ein zufälliger, sondern auch ein allgemeiner Schaden für die Gesundheit und für den Körper entstehen.

**209.** Die Leiter der Übungen sollen von den Schäden und Beschwerden, welche eine solche Kleidung mit sich bringt, Kenntnis haben; besonders sollen denselben die Folgen von zu engen Brustbekleidungen, Schnürleibchen und Rock-Leibgurten, ebenso von Strumpfbändern ganz genau bekannt sein, um dieselben nach Bedarf den Übenden vorzuhalten.

**210.** Die Modekleidung verwirrt oft nicht allein das menschliche Auge und Urteil über die nützliche Form der Kleidung und den guten Schnitt, sondern auch den Begriff über die Gestalt des Menschen.

Die Kleider werden des körperlichen Wärmebedürfnisses und der Schamhaftigkeit wegen getragen; aber sie dürfen für die Arbeit und Bewegung nicht hinderlich sein oder die Auffassung über die Gestalt des Menschen oder über das Schickliche verwirren. Die Kleidung muß, soweit es sich machen läßt, eine gute Auffassung in Beziehung auf Einfachheit und Geschmack befördern.

**211.** Die Kleidung während der Turnübungen kann für die männliche Jugend die sein, welche den Namen bekam „in Hemdärmeln“, neben Beachtung dessen, was oben gesagt wurde und in der Folge über Fußbekleidung, Hemden, Leibriemen usw. gesagt wird.

**212.** Auch für die Frauen soll die Kleidung für alle Übungen vollkommen bequem sein. Dieselbe kann am passendsten nach beigefügter Zeichnung hergestellt werden. Mit einem zugehörigen Oberkleid kann sie auch einen guten Schulanzug geben.

**213.** Bei den gymnastischen Übungen müssen Schuhe mit weichen Ledersohlen, welche den Füßen und Zehen die größtmögliche Bewegung gestatten, angewendet werden. Solche Schuhe sollte jeder besitzen und an dem ihm angewiesenen Platz im zugehörigen Umkleideraum aufbewahren. Erst nachdem der Wechsel der Schuhe stattgefunden hat, dürfen die Turnenden in den Saal eintreten.

**214.** Die Kleider, in welchen geturnt wird, müssen so staubfrei als möglich sein; denn der meiste Staub, welcher sich in den Turnsälen absetzt, dürfte von den Kleidern und deren Abnutzung kommen.

**215.** Nach Gymnastikübungen, welche starkes Schwitzen hervorrufen, hat ein vollständiges Auskleiden zu erfolgen und nach einer raschen Abwaschung müssen trockene Leinenkleider angezogen werden. Dies ist ein Grund, um die gymnastischen Übungen unmittelbar vor eine arbeitsfreie Zeit in der betreffenden Lehranstalt zu verlegen. — Unter anderen Verhältnissen muß Gelegenheit zum Wechseln der Unterkleider in dem zugehörigen Umkleideraum gegeben werden.

---

## VI.

### Befehls- oder Kommandoworte.

**216.** Bei den Ausführungen der Übungen soll der Leiter derselben sich einer möglichst knappen Beschreibung der Bewegungsformen den Übenden gegenüber bedienen. Ankündigungen, Vormachen, Berichtigungen und Befehls Worte — die letzteren werden oft Kommandoworte genannt — richten sich nach dem Bedarfsfall.

**217.** Die Ankündigungen sind teilweise behelrende, teilweise befehlende über die Ausführung solcher Übungen, bei welchen keine große Schnelligkeit oder Gleichzeitigkeit gefordert wird. Sie werden deutlich, aber ohne größere Schärfe in der Stimme ausgesprochen.





*W. Fischer  
1908*

Ruhestellung.



Grundstellung.

Die weibliche Gymnastikkleidung, welche auf der vorhergehenden Seite veranschaulicht wird, muß zweiteilig sein: Das Leibchen und ein zweiteiliger Unterrock.

Das Leibchen soll weit und so lang sein, daß es bis an das Hüftgelenk reicht. Der Halsausschnitt soll besonders genau abgepaßt sein und bei gerader Körperhaltung bis zum 7. Halswirbel hinten abwärts gehen. Die Ärmel müssen so geschnitten sein, daß aller Druck außen an den Achseln vermieden wird und daß sie ein vollständiges Aufwärtsstrecken der Arme zulassen. Bei der Abpassung des Kleides muß die streckstehende Stellung eingenommen werden, wodurch das Kleid nicht nennenswert emporgehoben werden darf. Die obere Rundung der Armlöcher muß gut ausgeschnitten sein, so daß das Gewicht des Kleides auf den Achseln nahe am Hals zu liegen kommt. Der Unterrock soll über den Hüften ruhen und bis zu den Kniegelenken reichen. Jede Rockhälfte muß mit einem etwa 7 cm breiten Gürtel, welcher die Beine oberhalb des Knies leicht umschließt, geschlossen endigen. Damit ein solcher Gürtel nicht unter das Knie herabgleitet, muß er an dem Leibgürtel mit ein paar etwas dehnbaren Bändern aufgehängt werden.

Im übrigen muß das Unterkleid gefaltet und so geordnet werden, daß es, soweit es möglich ist, einem gewöhnlichen Unterkleid von entsprechender Länge gleicht. Die ganze Kleidung soll die größte Beweglichkeit gestatten.

Dieses Kleid eignet sich recht gut als Schulkleid, wenn über demselben ein gewöhnliches Kleid, welches während der Übungen abgelegt wird, angezogen wird. — Für die Gesundheit ist es sehr nützlich, den ganzen Körper nach den gymnastischen Übungen abzuwaschen und vollständig trockene Kleider anzulegen.

Die Strumpfe sollen durch einige dehnbare Bänder am Leibstück aufgehängt werden.

Die Schuhe, nach dem rechten und linken Fuß angefertigt, sollen ohne Absätze sein, gut passen und für die Zehen größte Beweglichkeit zulassen.

Es gehört sich für jedes, sein Kleid einfach und wohl geordnet zu haben und dasselbe schön zu tragen.

**218.** Die Befehle werden mehr scharf und immer bestimmt, aber, je nachdem die Übung schnell oder langsam ausgeführt werden soll, in verschiedener Kürze ausgesprochen. Doch sollen dieselben nicht so langsam ausgesprochen werden, daß dadurch die Ausführungsweise gewisser langsamer Übungen angegeben wird.

**219.** Die Befehle werden eingeteilt in Ankündigungs- und Ausführungsbefehle.

**220.** Die Ankündigungsbefehle sollen so deutlich und so vollständig als möglich angeben, was geschehen soll; sie benennen bisweilen die Bewegungsform und die Körperteile, welche an der Übung teilnehmen sollen.

**221.** Der Ausführungsbefehl ist der bestimmte Befehl selbst; er gibt den Zeitpunkt für die Ausführung der Bewegung oder für die Einnahme der Stellung an.

**222.** Die Ankündigungsbefehle werden mit hinreichend lauter, gleichmäßiger und deutlicher Stimme, aber verhältnismäßig langsam ausgesprochen. Der Ausführungsbefehl soll ebenfalls deutlich, aber schärfer und kürzer als der Ankündigungsbefehl und gewöhnlich ein paar Töne höher gesprochen werden.

**223.** Wie schon bemerkt, soll doch die Schärfe des Ausführungsbefehls sich nach der Schnelligkeit, welche bei der Ausführung der Übung gefordert wird, richten.

**224.** Zwischen den Ankündigungs- und Ausführungsbefehlen muß so lange gewartet werden, bis alle Übenden den Inhalt des Ankündigungsbefehls oder das, was ausgeführt werden soll, klar erfaßt haben. Diese Zwischenpause wird somit ungleich lang bei verschiedenen Gelegenheiten. Die Übenden dürfen nicht an einen allgemein bestimmten Rhythmus für die Ausführung derselben oder verschiedener Übungen gewöhnt werden. Vergl. weiter S.

Wenn mehrere Bewegungen auf einen Ausführungsbefehl einander folgen sollen, kann die Zwischenzeit zwischen Ankündigungs- und Ausführungsbefehl, wenn die Abteilung gut eingeübt ist, der Zeit entsprechen, welche zwischen jeder der aufeinander folgenden Bewegungen verfließen soll, z. B. wenn mehrere Armstreckungen einander folgen.

Aber bei der Leitung größerer Abteilungen muß die Zwischenpause größer sein, als bei kleineren Abteilungen.

**225.** Bei der ersten Einübung, ebenso bisweilen nachher, werden Zahlworte mit Vorteil als Ausführungsbefehle angewendet; dies soll allzeit geschehen bei Einübung von solchen Bewegungen, welche auf mehrere Zeitmaße ausgeführt werden; das Zahlwort wird dann der Reihe und Ordnung nach für jedes Zeitmaß für die ganze Folge der Übungen angewendet.

**226.** Bei der Wiederholung einer unmittelbar vorher ausgeführten Übung wird als Befehlswort gewöhnlich angewendet: Dasselbe — Eins! Zwei! usw.

**227.** Wenn Übungen in mehreren Zeitabschnitten ausgeführt werden, sprechen die Übenden das Zahlwort bisweilen laut aus (sog. Taktbefehl!); der Leiter soll dabei darauf sehen, daß dies mäßig geschieht, denn andernfalls kann ein gewisser Schlendrian in der Ausführung der Bewegung die Folge sein.

**228.** Bei solchen Übungen, welche in der Ausführung eine größere Langsamkeit, eine geringere Gleichzeitigkeit und möglicherweise eine Belehrung mit zugehöriger Berichtigung erfordern, sei es, daß es sich um die Einnahme der Stellungen oder um den Weg der Bewegungsbahn handelt, sind die gewöhnlichen Befehls- worte weniger dienlich. Hier sind Ankündigungen von mehr oder weniger zufälliger Art an ihrem Platz, z. B. Ausdrücke wie: Freiübung! Anfangen! Weiter- machen! usw.

**229.** Eine hinreichend scharfe Grenze zwischen Befehl und Ankündigungen gibt es nicht. Oft erkennt man den Unterschied bloß an der Schärfe der Stimme und Aussprache. Die Ankündigungen sind nämlich, wie schon angedeutet, eine Art Befehle, welche weniger gleichzeitige Ausführung einer oder mehrerer Übungen gestatten oder fordern.

**230.** Beispiele von Ausdrücken, welche sowohl als Befehle wie als Ankündigungen gebraucht werden, sind unten angeführt. Es gibt aber deren viele, und verschiedene Lehrer können verschiedene derselben verwenden; alle aber müssen doch sehr leicht begreiflich

sein wie: Stellt! Ausgangsstellung — stellt! Fassen! Fertig! Lieg — nieder! Wechseln! Wechseln — Eins! Zwei! Wechselzähler! womit eine fortgesetzte Wiederholung von Eins! Zwei! usw. zu verstehen ist; auch sollen die beiden Körperteile, welchen dies gilt, auf jede Zahl ihre Stellung wechseln, d. h. auf jede Zahl sollen zwei Zeitmaße zu einem vereinigt werden. Andere Beispiele sind: Zurück! Springt! Halt! u. a.

**231.** Auf jeden Befehl folgt unmittelbar eine Bewegung mit ihrer Schlußstellung und darauf nach geeigneter Zeit folgt ein neuer Befehl usw., bis auf besondere Ankündigung oder Befehl Ruhe eintritt.

**232.** Die Befehle können von dem Unaufmerksamen leicht mißbraucht und unrichtig angewendet werden, zum grossen Schaden für die Ausführung und Wirkung der Übungen.

Sie werden mißbraucht, wenn sie unmittelbar wiederholt werden, oder wenn auf Übungen, welche zuerst angeordnet und nicht richtig ausgeführt worden sind, ein neuer Befehl angewendet wird; ferner wenn es für die Übungen vorteilhafter ist, eine Ankündigung oder ein Zahlwort o. a. anzuwenden; außerdem, wenn es für die Übungen besser ist, sie fortlaufend ohne neuen Befehl auszuführen.

**233.** Die Befehle werden unrichtig angewendet, wenn sie allzeit gleichmäßig, sei es mit zu kräftiger oder zu schwacher Stimme, ferner wenn sie bei Einnahme der Ruhstellung oder der Ausgangsstellungen nicht mit genügender Bestimmtheit erteilt werden; außerdem wenn in dieselben nicht die aufmunternde Lebhaftigkeit, welche notwendig ist und welche darin gefunden werden soll, hineingelegt wird, endlich wenn dieselben bei der Wiederholung einer Bewegung erneuert werden, wo ein Zahlbefehl besser wäre u. a.

**234.** Bisweilen kann der Übungsleiter mit Vorteil beim Aussprechen des Befehls eine ziemlich gedämpfte Stimme anwenden, in der Absicht eine vermehrte Aufmerksamkeit der Übenden hervorzurufen.

Der Leiter hüte sich sehr, durch die Kraft der Stimme die Übenden, falls sie zu sehr lärmten, zu überschreien. —

Es ist bisweilen, um Aufmerksamkeit hervorzurufen, vorteilhaft, die Stimme so zu mäßigen, dass jeder aufhorchen muß, um den Lehrer zu verstehen. — Die Befehle sollen allzeit deutlich ausgesprochen werden, gleichviel ob sie mit kräftiger oder weniger kräftiger Stimme gegeben werden.

235. Der Lehrer und Leiter möge bedenken, daß die Befehle wie die Unterweisungen selbst mit allem, was dazu gehört, die Mittel für die Möglichkeit der Ausführung der Gymnastik sind. Der Lehrer muß in jeder Hinsicht sich bemühen, gut zu befehligen; denn damit wird im hohen Grade der Gang der Übung erleichtert und Lebendigkeit und Aufmerksamkeit hervorgerufen. Aber die Übungen und das Interesse für dieselben müssen so weit fort schreiten, daß die Befehle mehr den Eindruck genau bestimmter Andeutungen als geflissentlicher, eindringlicher Forderungen machen. Allzeit müssen sie aber sorgfältig und gut ausgesprochen werden. Nachlässigkeit und Unbestimmtheit in den Befehlen geben den Übungen dasselbe Gepräge.

236. Die einzelnen Befehlsworte finden sich bei der Beschreibung der Ausführung der verschiedenen Übungsformen, ebenso in den Tagübungen. Die Übungen müssen in Übereinstimmung mit der Aussprache der Befehlsworte ausgeführt werden. Der Lehrer, welcher die richtige Aussprache der Befehlsworte vernachlässigt, vernachlässigt eben damit ein Mittel zur richtigen Ausführung der Übungen. Jeder Gymnastikleiter beachte dies genau.

Eine zu starke Anstrengung der Stimme macht dieselbe zum Unbehagen für die Übenden und zum Schaden für den Sprechenden oft schreiig.

---

## VII.

### Namenlehre (Terminologie).

237. Um die Kenntnis der Gymnastik mitzuteilen, ist eine an die Befehlsworte sich anschließende Namen-

lehre notwendig. Sie ist notwendig, damit ohne lange Umschreibungen die Bewegungen angegeben werden können, auch erleichtert sie die systematische Ordnung und Aufstellung derselben bei deren Anwendung.

**238.** Der Name einer gymnastischen Übung gibt an:

1. Eine Stellung z. B. Stand; dies Wort kann zusammengesetzt sein mit einem andern, welches eine Bewegung angibt, durch welche die Stellung geändert wird, z. B. Bogenstand, (Rumpfrückbeugen) oder kann es auch zusammengesetzt sein mit dem Namen einer Gerätschaft z. B. Sprossensitz.

2. Eine Stellung nebst einer darin auszuführenden Bewegung mit oder ohne Benennung des Körperteils z. B. Armstreckung in Stand und Tiefsprung aus Stand.

3. Eine Stellung mit einer Bewegung samt Schlußstellung; solche Namen kommen jedoch selten vor, Beisp. gegenstehender Aufschwung zum Reitsitz (Schlußstellung auf gegenüberliegender Seite).

**239.** Der Name der Stellungen wird gebildet von dem Namen der Grundstellung, welche ihnen ihren Charakter gibt, mit dem Zusatz von solchen Wörtern, welche die Bewegung andeuten, durch welche die Grundstellung geändert wird. Diese Wörter können einfache oder mehr oder weniger zusammengesetzte sein, je nachdem sie einen oder mehrere Zusätze zu der Grundstellung selbst bezeichnen; z. B. Streckstand oder Streckbogenstand usw.

**240.** Eine ausgeführte Bewegung in einer Grundstellung bewirkt eine neue Stellung und deren Name wird gebildet von dem Wort, welches die ausgeführte Handlung zusammen mit dem Namen der ersten Stellung andeutet.

**241.** Solche Wörter sind:

Ab (weg) bedeutet, mit den Händen, die Rückseite derselben von dem Übenden abgewandt, um einen Holmen oder eine andere Gerätschaft greifen.

- Auf** bedeutet die Änderung zu einer Lage, welche höher ist als die gewöhnliche wagrechte Unterstü-  
tzungsfläche.
- Ausfall** bezeichnet eine gleichmäßig geneigte Lage  
des Körpers, welche durch Versetzung eines Fußes  
auf drei Fußlängen entsteht, wobei das vordere Knie  
so gebeugt ist, daß es über der Fußspitze steht.
- Beuge** bedeutet, daß die Unterarme aufwärts ge-  
bogen sind, so daß die Hände, gebogen mit ge-  
schlossenen Fingern, aufwärts gegen die Außen-  
seite der Achseln zu stehen kommen; die Ober-  
arme sollen dabei geschlossen jeder an seiner  
Seite des Oberleibs verbleiben.
- Bogen** bedeutet, daß Hals und Oberleib rückwärts  
gebogen sind (Überstreckung, Rumpfrückbeugen).
- Busen** bedeutet, daß die Oberarme wagrecht in der  
Querebene des Körpers erhoben sind, die Unter-  
arme können dabei in gleicher Linie mit den  
Oberarmen ausgestreckt sein oder auf verschiedene  
Weise mit denselben Winkel bilden.
- Fall** bedeutet, daß der ganze Körper oder der obere  
Teil desselben vom Knie- oder Schenkelgelenk an,  
vollständig gerade rückwärts geneigt wird.
- Flügel** bedeutet die Stellung, welche die Arme er-  
halten, wenn Hüftgriff gemacht wird.
- Gang** bedeutet, daß ein Fuß vorgestellt und Schritt-  
stellung bei gleichmäßiger Verteilung des Körper-  
gewichts auf beide Beine eingenommen ist.
- Ganz** bedeutet, daß die gestreckten Beine in sitzen-  
der Stellung, ganz oder teilweise unterstützt, sich  
in wagrechter Lage befinden.
- Gefäll** bezeichnet im Gegensatz zu Fall, daß der  
Körper in entsprechenden Stellungen, vorwärts ge-  
neigt wird, wie in dem Fallkniestand.
- Gegen** bedeutet, daß der Übende gegen das Geräte  
gewendet und daß bei Fassung der Hände der  
Handrücken gegen den Übenden und die Hand-



fläche gegen das Geräte gerichtet ist. — Dieses Wort kommt auch in der Zusammensetzung mit Seite in „seitgegen“ vor, wenn nur eine Seite gegen das Geräte gerichtet werden soll.

Gleich bedeutet eine vollständig gleiche Fassung der Hände, bei welcher die Innenseiten derselben gegeneinander gewendet sind; bisweilen gilt der Ausdruck auch für eine gleichzeitige und gleiche Tätigkeit der Füße.

Halb ( $\frac{1}{2}$ ) bedeutet, daß der Arm oder das Bein einer Seite eine Stellung einnimmt, welche mit derjenigen der Gegenseite in bedeutendem Grade ungleich ist und in welcher somit in wesentlich verschiedener Weise gearbeitet wird. Dieses Wort kommt auch vor in Halbsitz, Halbschere, Halbsprung u. a.

Hebe wird hauptsächlich von Bewegungsformen gebraucht, in welchen der Körper in stehender oder hängender Stellung ganz oder auch teilweise in den gebeugten Armen ruht; der Ausdruck kann aber auch für einige andere Formen angewendet werden.

Hoch bedeutet, daß eine Lage oder Stellung höher als die gewöhnliche Stützfläche eingenommen wird.

Hocke bedeutet eine ungefähr so tiefe Kniebeuge unter Vorwärtsneigung, daß die Stützfläche mit einer oder beiden Händen erreicht werden kann.

Kreuz bedeutet, daß die Arme aufwärts auswärts gestreckt und die Beine auseinander gestellt sind. Arme und Beine befinden sich hierbei in der Querebene des Körpers. Dasselbe Wort kommt u. a. vor in Kreuzschlingen.

Krumm bedeutet, daß ein Bein oder beide Beine, oft mit gebeugten Knien, vorwärts aufwärts geführt sind, mit dem Rumpf einen Winkel bildend.

Lebende Stütze bedeutet, daß ein oder mehrere Kameraden zum Festhalten oder um die Stellung des Bewegungsnehmers in bestimmter Weise zu

unterstützen verwendet werden. Hierbei wird von denselben verlangt, daß sie nicht bloß eine feste Stütze gewähren, sondern auch die Einnahme einer guten Haltung ermöglichen.

Man spricht bisweilen von der Spannung der Muskeln oder anderer Körperteile; man versteht darunter, daß alle zu einem gewissen Körperteil gehörigen Muskeln bestrebt sind, mit starker, aber vollkommen gleichmäßiger und entsprechender Kraft sich zusammenzuziehen, sodaß der fragliche Körperteil in starrer Ruhe verbleibt. Bei einer Menge von Übungen kann dies ein Fehler sein, aber bei gewissen Bewegungsformen z. B. den spannbegestehenden und spannstehenden Stellungen u. a. muß diese Spannung eintreten.

Lot bezeichnet die Haltung des Körpers an einem senkrechten Geräte.

Neige bedeutet eine in einem rechten oder kleineren Winkel ausgeführte Beugung der Kniegelenke vom Zehenstand aus.

Nieder bedeutet eine Bewegung in der Richtung nach unten z. B. Niedergang.

Quer bedeutet, daß der Körper auf einer Gerätschaft eine Lage einnimmt, welche senkrecht zur Richtung des Gerätes ist.

Reck bedeutet die in der Horizontalebene vorge-  
streckten gleichlaufenden Arme.

Ritt bedeutet eine rittlings sitzende Stellung auf dem Geräte, gegen welches die Beine mit der Innenseite sich stützen.

Ruhe bedeutet, daß die Hände mit der Handfläche gegen den Kopf einander hinter dem Nacken, nicht am Hals, begeben.

Schief bedeutet eine Ungleichseitigkeit, eigentlich in sitzender Stellung, aber auch in anderen Fällen z. B. Schiefrückwärtsziehen.

Schluß bedeutet, daß die Füße vollständig gleichlaufend mit dem inneren Rande aneinander gestellt sind.

- Schwer kommt nur für eine Bewegung in stark vorgelegter Stellung vor. Fig. 98.
- Schwimm kommt nur im Schwimmhang vor, beim Arm- und Beinschwimmen und bei den Schwimmbewegungen im allgemeinen.
- Spanne bedeutet eine Stellung, in welcher die Arme aufwärts gestreckt sind und die Hände, an das Geräte gestützt oder dasselbe fassend, eben zur Stütze beihelfen und den Körper mehr oder weniger tragen, welcher dabei vollständig aufrecht mit dem Rücken oder durch Überstreckung gebogenen Rücken gegen ein Geräte stützt.
- Spitz bedeutet einen starken Vorfall, so daß der Kopf tiefer kommt als das Becken, somit eine spitzwinklige Neigung des Rumpfes oder des ganzen Körpers.
- Sprech kommt nur in sprechstehend vor. Fig. 230.
- Spreizen bedeutet, daß die Beine von einander seitwärts geschieden sind.
- Spriß bedeutet das Vorwärtsführen eines Beines mit gestreckten oder fast gestreckten Knien nebst gestrecktem Rist.
- Streck bedeutet, daß die Arme gerade und gleichlaufend miteinander in der Verlängerung des Körpers vollständig gestreckt sind.
- Sturz bedeutet, daß der ganze Körper oder bloß der Rumpf vorwärts fällt oder daß der ganze Körper vollständig umgewendet ist, mit dem Kopf nach unten, mit den Füßen nach oben.
- Stütze bedeutet einen sicheren Halt durch ein äußeres mehr oder weniger festes Geräte bekommen, gegen welches der Körper in irgend einer Stellung in ruhender Lage verharrt. Eigentlich ist hiermit ein Stützen auf eine Gerätschaft gemeint; allein bei verschiedenen Bewegungsformen können auch lebende Stützen notwendig werden und zur Anwendung kommen.
- Tief bezeichnet die Veränderung durch den Fall (Sprung) des Körpers von einer höheren zu einer

- niederen Stützfläche; wird zuweilen auch zur Bezeichnung der Einatmung angewendet.
- Trepp bedeutet, daß der eine Fuß auf ein Geräte gestützt ist, das etwas höher als der Boden ist, so daß der Oberschenkel wagrecht und der Unterschenkel senkrecht oder das ganze Bein in geneigter Stellung vollkommen gestreckt ist.
- Unter bezeichnet, daß der Körper in hängender Stellung sich unter dem Geräte befindet.
- Vorwärts bedeutet eine mehr oder weniger wagrechte Lage, bei welcher die Vorderseite des Körpers ganz oder teilweise unterstützt ist.
- Wage bedeutet, daß der Körper sich in wagrechter oder beinahe wagrechter Lage befindet, entweder freistehend (Fig. 104) oder mit einer leichten Stütze, um das Gleichgewicht beizubehalten, oder aber die Abwägung des Körpers in der Rückenlage auf einem Geräte, in der Waglage oder unter einem Geräte im Waghäng. Fig. 150, 38.
- Wende bedeutet die Stellung des Körpers, welche er bei einer Drehung des Rumpfes einnimmt.
- Außerdem kommen, obgleich sehr selten, noch einige Ausdrücke vor, welche der Lehrer durch Vormachen angeben kann z. B. Schere, Scherung, Schlag, Umschlag u. a.
- Bn. bedeutet Bewegungsnehmer;  
Bg. „ Bewegungsgeber = (:)
- Wölbung bedeutet eine starke und tiefe Rückbeugung des Körpers, und zwar so stark, daß derselbe nicht frei stehen kann, sondern eine Stütze erhalten muß; dadurch bildet der Körper gleichsam ein Gewölbe, für welches die Hände und Füße als Stützen dienen. Das Wort Wölbung wird in einigen Fällen auch für solche Stellungen angewendet, bei welchen eine von diesen Stützen fehlt.
- Wurf bezeichnet eine schnelle Bewegung, eigentlich von einer Bewegungsgrenze zur andern, von beiden Seiten gleichzeitig ausgeführt, mit oder ohne Versetzung.

**242.** Die Namen der Körperteile, welche in die Bewegungsnamen eingeschlossen sind, sind folgende: *Arm*, geschrieben *A.*, *Bein* = *B.*, *Brust* = *Br.*, *Finger* = *Fr.*, *Fuss* = *F.*, *Grätsch* = *Gr.*, *Hand* = *H.*, *Handgelenk* = *Hgl.*, *Hals* = *Hls.*, *Haupt* = *Hpt.*, *Ferse* = *Fse.*, *Hüfte* = *Hft.*, *Knie* = *Kn.*, *Lende* = *Lnd.*, *Nacken* = *Nck.*, *Stirn* = *Strn.*, *Rücken* = *R.*, *Seite* = *S.*, *Zehe* = *Z.*, *Wade* = *Wd.*, *Rist* = *Rst.*

**243.** Die Gerätschaftsbenennungen, welche in die Übungszeichnungen aufgenommen werden, sind verhältnismäßig wenige, so *Lot* von *Lotlinie*, *Sprosse* von *Leiter*.

**244.** Die Ausführung der Bewegung bezeichnet man gewöhnlich mit einigen von folgenden Worten:

*Absitzen* (*Abstz.*), *Beugung* (*Bgg.*), *Teilung* (*Tlg.*), *Bewegung* (*Bwg.*), *Fall* (*Fll.*), *Vorwärtsbewegung* (*Vw.-Bew.*), *Führung* (*Fhrg.*), *Gang* (*Gg.*), *Sprung* (*Sprg.*), *Haltung* (*Hltg.*), *Hebung* (*Hbg.*), *Lüftung* (*Lftg.*), *Befestigung* (*Bfstg.*), *Schwung* (*Schwg.*), *Lauf* (*L.*), *Verneigung* [*Knicks*] (*Vngg.*), *Erhebung* (*Erhbg.*), *Rollen* (*Rll.*), *Rundung* (*Rdg.*), *Scherung* (*Schrg.*), *Teilung* (*Tlg.*), *Schlag* (*Schlg.*), *Schlingung* (*Schlg.*), *Schluß* (*Schß.*), *Streckung* (*Strckg.*), *Schwingung* (*Schwgg.*), *Senkung* (*Skg.*), *Aufsitz* (*Aufs.*), *Drehung* (*Drhg.*), *Werbung*, (*Wbg.*), *Wendung* (*Wdg.*), *Wechsel* (*Wsel.*), *Entern* (*Etrn.*), *Überwerfung* (*Uwfg.*), *Überschlagung* (*Üschlag.*), *Umwechslung* (*Uwg.*).

**245.** Die Ausführung wird auch bezeichnet durch Worte wie *gehend* und *ausfallend*, welche eine während der Bewegung fortgesetzte Wiederholung derselben Stellung bedeuten, solche Bewegungen werden dauernde genannt. Andere Wörter, welche ein fortgesetztes ruhiges Verbleiben eines Körperteils während der Bewegung anderer bezeichnen, sind: *liegend*, *stehend*, *stützend*, *im Zehenstand* u. a. *Beugend* kommt vor in *Spannbeuge*, oder *Spannbeugestand*. *Neigend* kommt vor in *fallstürzend* u. a. *Hängend* auch in *Vereinigung* mit *krumm* u. a., *wägend* in *gleichwägend* u. a.

**246.** Das gymnastische Wort *Haltung* bezeichnet ein Verbleiben in einer mehr oder weniger anstrengen-

den Stellung. Eine solche Bewegungsform wird oft, nachdem sie während einer Entwicklungsdauer als selbständige Übung angewendet wurde, als Ausgangsstellung für verschiedene Bewegungen, welche darin ausgeführt werden, angewendet.

**247.** Für die Angabe der verschiedenen Richtungen wendet man auch Benennungen an wie aufwärts, vorwärts, abwärts, auswärts und rückwärts. Die zweite und letzte von diesen stimmen mit der Pfeilrichtung überein (S. 251), die erste und dritte mit der Lotrichtung. — Handelt es sich um die Bewegung der Füße, so wendet man vorwärts, rückwärts, vorauswärts und rückauswärts an, wovon die beiden letzteren durch die rechtwinklige Stellung der Füße bestimmt werden. Ausserdem kommen vor rechts (r) und links (l).

**248.** Um die Beschreibung und Berichtigung der Stellungen und Bewegungen zu erleichtern, bedient man sich gewisser angenommener Benennungen der verschiedenen Richtungen, sei es innerhalb gewisser Körperteile, sei es außerhalb derselben. — Solche Richtungen sind ausser den schon angeführten: lotrecht, wagrecht. Die erste Bezeichnung hat ihren Namen von dem hängenden Lot, die letztere von der Wasserwage. Auch andere Benennungen werden angewendet.

**249.** Die Lotlinie des Körpers, welche durch den Schwerpunkt desselben geht, wird oft im Zusammenhang mit der Stützfläche genannt. Der Schwerpunkt soll im zweiten Wirbel des Kreuzbeins liegen.

**250.** Die Lotebene und die Wagebene bestimmt man bei verschiedenen Gelegenheiten durch einen passend gewählten Punkt.

**251.** Der Querschnitt des Körpers wird diejenige Lotebene genannt, welche in stehender Grundstellung durch die beiden Achsel- oder Hüftgelenke geht.

Die Pfeilebene des Körpers wird diejenige Lotebene genannt, welche durch die feste Verbindung der beiden Stirnbeine geht; diese Verbindung wird auch Pfeilnaht genannt; sie gibt die sogenannte Pfeil-

richtung an. Die Pfeilebene ist somit rechtwinklig zu der Querschnittebene.

**252.** Die Linie, in welcher die Pfeilebene die Stützfläche schneidet, wird Ganglinie, bisweilen auch Mittellinie genannt.

**253.** Die Stellung der Füße zu einander in den verschiedenen Stellungen ist entweder rechtwinklig oder gleichlaufend. Beide Begriffe werden oft auch passend für andere Körperteile, in Sonderheit für die gegenseitige Richtung der Arme angewendet.

**254.** Um andere Merkmale und Maße zu veranschaulichen, werden ausserdem angewendet: handbreit, armlang, fusslang, kniehoch, hüfthoch, brusthoch, schulterhoch, stirnhoch, streckhoch usw. Dies sind nur ungefähre Maße. — In Folge bedeutet, daß mehrere Übungen in einem angegebenen Rhythmus wiederholt werden und einander folgen sollen. In Reihenfolge und im Glied wird in 299 besprochen. Unter Freiübung versteht man, daß die Übenden eine gewisse Zeit lang eine Bewegung für sich selbst ausführen, bis sie dieselbe gut beherrschen; sie üben somit, nachdem die Übung angeordnet ist, ohne Befehle weiter.

Anm. Weitere Verkürzungen und andere Bezeichnungen kommen in der Abteilung über Bewegungsformen vor.

**255.** Unter Rückschwanken versteht man die Federrung, welche auf Grund der Elastizität der Körperteile bei verschiedenen Bewegungen vorkommt, wie beim Gang, Lauf, Sprung, Armschwung usw.

---

## VIII.

### Der Lehrer und die Leitung der Turnübungen.

**256.** Nur derjenige, der seinen Lehrerberuf mit wirklichem Interesse erfasst, kann darin gute Erfolge erzielen; letztere werden in dem Maße vollständige, in welchem das Interesse für den Beruf mit Sachkenntnis, gutem Urteil, gepaart mit persönlicher Gesundheit und

aufrichtiger Liebe zur Jugend, vereinigt wird. Die Schüler verlieren das Vertrauen zu dem Leiter, welcher in seinem Auftreten eine unzureichende Vertrautheit mit seinem Stoff und dem, was eingeübt werden soll, zu erkennen gibt.

**257.** Der Leiter soll während der Übungen sich stets selbst beherrschen, auch äußerlich eine gute Haltung beobachten, genau aufmerken auf alles, was unter der Jugend vor sich geht und allezeit Freundlichkeit und Wohlwollen in seinem bestimmten persönlichen Auftreten zum Ausdruck bringen.

**258.** Es ist sehr wichtig, daß die ganze Person des Leiters wohl gepflegt ist, um das Vertrauen und die Achtung zu gewinnen, welche jeder Erzieher besitzen muß. Dies gilt nicht bloß bezüglich der Kleidung und äußeren Reinlichkeit, sondern auch bezüglich der Luft, welche jeden Menschen umgibt. Der Geruch nach anhaftendem Tabaksrauch, nach genossenen Getränken oder ein durch Nachlässigkeit entstandener schlechter Atem u. a. rufen leicht ein Gefühl von Unbehagen und Widerwillen gegen die Person selbst hervor; dies wirkt aber unvorteilhaft auf den persönlichen Einfluss, welchen jeder Lehrer besitzen muß.

**259.** Für jede Unterweisung hat die Behauptung volle Geltung, daß nur das lebendige Interesse des Lehrers ein solches auch bei denjenigen erwecken und nachher festhalten kann, bei welchen dieses Interesse sich nicht schon vorfindet. Der Leiter soll in allem gewissenhaft sein. Ein weniger gewissenhafter, wenn auch wohlwollender Lehrer, erteilt einen schlechten Unterricht.

**260.** Der Leiter von gymnastischen Übungen muß seinen „Glauben mit seinen Werken“ beweisen. Er muß durch tägliche Übung seine Körper- und Seelenkräfte erhalten und seine Gesundheit nach bester Weise pflegen.

**261.** Der Lehrer soll in der Regel die Übungen, welche er von den Schülern fordert, selbst vormachen können; in jedem Fall aber muß er durch eigene vorausgehende Übung genaue Kenntnis von allen Übungen, welche vorkommen, besitzen.



**262.** Ein Lehrer der Gymnastik muß jede sich bietende Gelegenheit benützen, um die Art und Weise wie andere solche Übungen leiten, zu beobachten.

**263.** Die Lehrerschaft der Gymnastik muß auch die Aufgabe in sich fühlen, die Teilnehmer nicht bloß für die Übungen selbst, sondern auch für die sorgfältige Ausführung derselben zu begeistern. Hierdurch werden träge Teilnehmer lebhafter, die lebendigeren aber ordnungsliebender. Die Aufmerksamkeit der Menge zwingt die wenigen mehr widerspenstigen, dem von der Menge gegebenen Beispiel zu folgen.

**264.** Der Lehrer möge sich erinnern, daß die Kinder ein großes Rechtsgefühl besitzen und daß dasselbe durch das Zusammensein mit dem Lehrer und durch Beobachtung von dessen Auftreten und Handlungsweise gestärkt und entwickelt wird.

**265.** Die Kinder haben ein gutes Beobachtungsvermögen, insbesondere einen scharfen Blick für das Lächerliche und für die persönlichen Fehler des Lehrers; aber sie lernen auch, wenn oft auch erst später, Verdienste zu schätzen und sie tun alles für den Lehrer, welchen sie verehren.

**266.** Für die Kinder ist es sehr schwer, die Zornesausbrüche ihres Lehrers zu verstehen. Sie werden leicht versucht, zusammen mit ihren Kameraden, neue Veranlassung zu solchen zu geben; dadurch kann die nötige Ordnung und der Gehorsam gelockert werden.

**267.** Der Lehrer möge reiflich überlegen, welcher großen Teil der Schuld an der Unordnung, welche bei der ihm untergebenen und ihm anvertrauten Jugend entsteht, er selbst trägt.

**268.** Jeder Ausbruch von Heftigkeit ist unberechtigt und wirkt auf die Unterweisung nachteilig; aber ein träger Lehrer ist noch schlechter als ein ungestümer. — „Unordnung, Heimtücke, Spott werden erzeugt durch die Energielosigkeit des Lehrers“ sagt Ling.

**269.** Der Übungsleiter soll jederzeit einen solchen Platz wählen, daß er die Übenden und die Übungen wohl überschauen kann; aber er soll den Platz öfters wechseln, daß die Übenden sich daran gewöhnen, den

Befehlen des Lehrers zu gehorchen, woher sie auch kommen mögen und ohne daß sie den Lehrer selbst sehen.

**270.** Die natürliche Freude der Kinder, welche bei den Übungen sehr wünschenswert ist, ist ein Zeichen für Gesundheit und Hoffnung; sie soll während des gymnastischen Unterrichts sorgsam gepflegt und gestärkt werden. Der Einfluß der Übungen wird dadurch ein mehr geistig erfrischender.

**271.** Der Mutwille der Kinder soll geleitet nicht aber unterdrückt werden. Beruht derselbe auf einer gewissen krankhaften Reizbarkeit der Nerven, so ist ein solches Kind mit ganz besonderer Sorgfalt zu behandeln.

**272.** Der Übungsleiter verschaffe sich Kenntnis darüber, ob einige der Übenden schlecht sehen oder hören. Einem solchen Schüler muß nämlich ein für ihn geeigneter Platz angewiesen werden. — Auch andere körperliche Schwachheiten müssen vom Leiter beachtet werden, damit Überanstrengung und Körperschäden nicht vorkommen.

**273.** Die gymnastischen Übungen sollen die für die Beförderung der Gesundheit notwendige körperliche Arbeit ersetzen und vervollständigen, zugleich aber eine möglichst gute Haltung hervorrufen. Die Ausübung der Gymnastik ist somit eine Schuldigkeit, welche als solche pflichtmäßig in Übereinstimmung mit den übrigen Obliegenheiten erfüllt werden soll.

**274.** Die besten Mittel die Lebhaftigkeit der Übenden zu erhalten, sind, neben dem schon oben ange deuteten, stets auf eine gute Ordnung, auf genaue Ausführung gegebener Befehle, auf ständige Aufmerksamkeit, unter Vermeidung des Einflusses der möglichen Fehler der Nebenkameraden, zu achten.

**275.** Jede Bewegung oder Stellung, welche geübt werden soll, welche den Übenden aber noch nicht bekannt ist, soll, nachdem sie mit größtmöglicher Kürze vom Lehrer vorgezeigt und angegeben ist, von den Übenden ziemlich langsam ausgeführt werden, und erst nach und nach soll die notwendige Bestimmtheit und größere Schnelligkeit auf entsprechende Befehls worte gefördert werden.

**276.** Wenn eine große Anzahl auf einmal in der Gymnastik unterwiesen werden soll und die Teilnehmer stehen auf ungleicher Entwicklungsstufe und in ungleichem Alter, ist es gewöhnlich notwendig, die ganze Abteilung in mehrere Unterabteilungen zu teilen. Alle in einer solchen kleineren Abteilung sollen einander in dem Entwicklungsgrad, im Alter und in der Fertigkeit möglichst gleich sein.

**277.** Durch eine solche Aufteilung können alle an den gymnastischen Übungen ihrer Abteilung teilnehmen und ein jeder erhält die für ihn zweckdienlichste Übung dadurch, daß jede dieser Unterabteilungen ihrer besonderen Tagübung folgen kann, welche gemäß dem Entwicklungsgrad der zugehörigen Teilnehmer aufgestellt sein muß.

**278.** Ein Volksschullehrerseminar kann mit Vorteil seine Schüler in vier Abteilungen teilen, nicht gerne aber in weniger als drei.

**279.** Die erste Klasse eines Seminars muß wenigstens im ersten Semester in einer besonderen Abteilung unter der unmittelbaren Leitung des Turnlehrers für sich üben, um eine gründliche Einsicht zu gewinnen und sich daran zu gewöhnen, die Befehls Worte und Belehrungen richtig zu erfassen. — Diese Klasse muß während dieser Zeit so oft als möglich einige Minuten lang im Aussprechen von Befehlsworten, welche während der Übungen vorkommen, geübt werden (Kommandieren).

**280.** Wenn zwei oder mehr untere Abteilungen gleichzeitig üben, kann die unmittelbare Leitung jeder derselben an zwei Führer (Rottenmeister), ausgewählt in der eigenen oder einer höheren Klasse, überlassen werden. Diese beiden unterstützen einander; sie sollen aber selbst an der Ausführung aller Übungen teilnehmen. Sie müssen sehr oft gewechselt werden, damit alle an die Leitung der Abteilung gewöhnt werden.

**281.** Jede Abteilung, also auch die Unterabteilung, muß sich daran gewöhnen, die Aufstellung möglichst rasch und in guter Ordnung zu vollziehen. Die Teilnehmer sollen hierbei gleich überzählt und die Richtung

der Aufstellung anbefohlen werden, damit die Ablieferung ohne Aufenthalt unmittelbar vor sich gehen kann.

**282.** Die zweite Klasse muß bisweilen von eigenen Klassenkameraden geleitet und befehligt werden, so daß die ganze Klasse einige Übung im Leiten erhält, bevor der Übertritt in die dritte Klasse stattfindet.

**283.** Die vierte und dritte Klasse des Seminars mögen bisweilen unter der Oberaufsicht des Lehrers die Übungen bei den zweiten und ersten Klassen leiten, damit sie sich daran gewöhnen, Berichtigungen schnell und auf wirksame Weise mitzuteilen. Die Schüler dieser Klassen sollen der Reihe nach als Leiter von Unterabteilungen innerhalb der zum Seminar gehörenden Übungsschule Dienste tun, wenn dieselben im Turnsaal oder im Lehrsaal üben.

**284.** Die Schüler der dritten und besonders der vierten Klasse müssen der Reihe nach die Übungen der ganzen Übungsschule, welche im Turnsaal vorgenommen werden, leiten. Diese Übungen werden jederzeit angeordnet und überwacht, bisweilen auch vom Turnlehrer geleitet.

**285.** Der Seminarturnlehrer muß, unabhängig von der Einteilung in kleinere Abteilungen, bisweilen alle Klassen der Lehranstalt zusammenziehen und dieselben gemeinschaftlich einige oder alle Übungen unter seiner unmittelbaren Leitung ausführen lassen.

**286.** Auch wenn der Lehrer selbst die Übungen aller leitet, sollen gegebenenfalls die verschiedenen Bewegungsgruppen dem Entwicklungsgrade jeder Abteilung entsprechen und die einzelnen Übungen so gewählt werden, daß diejenigen, welche zu einer Gruppe gehören, gleichzeitig nach demselben Befehl ausgeführt werden ohne Rücksicht darauf, daß sie ungleich sind im Steigerungsgrad, ebenso in ungleichen Stellungen. Vergl. 277.

**287.** Wenn die Bewegungen durch vorausgegangene Übungen gut vorbereitet sind, werden sie den Übenden zur Gewohnheit und geben ihnen die Gewißheit, daß sie sich in der Überwindung der Schwierigkeiten der Übung auf sich selbst verlassen können. Dies ist das beste Mittel Unglücksfällen und Überanstrengungen zuvorzukommen.

**288.** Bei einem Teil schwerer Übungen müssen die Übenden daran gewöhnt werden, einander Beihilfe zu leisten und „entgegen zu nehmen“, falls einer infolge eines Mißgriffes zu Fall käme. Solche Beihelfer oder „Entgegennehmer“ müssen allezeit in Frage kommen bei verschiedenen Sprungarten, bei verschiedenen Gleichgewichtsübungen, bei der einen oder andern Hängebewegung, sowie mehr oder weniger gelegentlich bei der Übung anderer Bewegungsformen.

**289.** Alle, welche zu einer und derselben Abteilung gehören, sollen der Reihe nach eingeübt werden, solche Entgegennehmer (Auffänger) zu sein. Den Seminaristen soll die Auffassung beigebracht werden, dass der Leiter von gymnastischen Übungen eine große Verantwortung für das Leben und die Glieder, wie auch für die gesundheitliche Entwicklung der Übenden hat.

**290.** Die Gleichmäßigkeit in der Steigerung der Übungen ist, wie schon bemerkt, das beste Mittel, einerseits um Unglücksfälle zu verhindern, andererseits um eine schrittweise fortgehende Ausbildung des Körpers zu bewirken.

Obgleich somit eine nachfolgende Übung die weitere Entwicklung einer vorausgehenden leichteren von derselben Bewegungsart sein soll, ist es doch bisweilen vorteilhaft, eine Bewegungsform, ehe sie vollständig eingeübt ist, mit einer andern vom selben oder höheren Anstrengungsgrad zur Übung zu vertauschen. Aber dann soll die ausgetauschte Bewegungsform nach kürzerer Zeit wieder aufgenommen werden. Zeigt sich dann hierbei eine grössere Fertigkeit bezüglich der guten Form, so ist damit gezeigt, daß die Vornahme dieser Übung nützlich war.

**291.** Bisweilen sollen die Gymnastisierenden geübt werden, in jeder Richtung, welche ihnen auch angegeben werden mag, sich ohne Zeitaufschub aufzustellen. Um dies einzuüben, wird die ganze Abteilung aufgelöst, um nach einer kurzen Pause sich rasch an den angegebenen Platz auf den Befehl „Aufstellung“ oder „Linie“ zu ordnen. Diese Übung fällt mit der alten

Übung „die Rottenmeister jagen“, welche nicht außer acht gelassen werden mag, ganz zusammen.

Die Übung ist in dem Verhältnis zufriedenstellend, in welchem die Aufstellung rasch, ruhig und ohne Zusammenstöße der einzelnen unter sich oder anderer Abteilungen vor sich geht.

**292.** Bei diesen Übungen kann man Kinder, bisweilen auch ältere Schüler beim Auseinandergehen Lärm machen lassen, derselbe soll aber auf ein gegebenes Zeichen sofort aufhören.

**293.** Bisweilen läßt man eine Abteilung einen längeren Weg innerhalb oder außerhalb der Halle mit großer Schnelligkeit zurücklegen, um an einem bezeichneten Platze Aufstellung zu nehmen. Dabei wählt man hauptsächlich solche Richtungen, welche an aufgestellten Gerätschaften oder anderen Hindernissen, auch am Aufstellungsplatz anderer Abteilungen vorbeiführen; letztere dürfen dabei in keiner Weise in Unordnung gebracht oder an der Übung gestört werden; auch ist es jedem verboten, den Weg durch das Aufstellungsgebiet einer andern Abteilung, ebenso nicht zwischen dem Leiter und seiner Abteilung, oder so, daß die Übungen anderer behindert würden, zu nehmen. Der Weg muß vielmehr jederzeit ganz hinter den anderen Abteilungen zurückgelegt werden, auch wenn, um auf den neuen Aufstellungsplatz zu gelangen, eine teilweise Benützung von Gerätschaften notwendig wird.

**294.** Jede Abteilung, sei sie groß oder klein, soll daran gewöhnt werden, auch während der Ruhe zu horchen und auf leise gesprochene Ankündigungen oder andere weniger bemerkbare Zeichen aufzupassen. Die bei solchen Gelegenheiten dem Leiter am nächsten stehenden Teilnehmer sollen, um die Aufmerksamkeit zu schärfen, unmittelbar solche Zeichen wiederholen, so daß sie schnell von allen befolgt werden können.

**295.** Der Übungsleiter soll darauf sehen, daß Bewegungen von einer Tagübung nicht ausgeschlossen werden, damit der ganze Körper und jeder einzelne Körperteil das wesentlichste von seinem Bewegungs-

bedarf empfängt. Wenn die Zeit es nicht erlaubt, die Übungen einer Tagübung ausreichend vorzunehmen, soll jede Bewegungsart entsprechend verkürzt werden.

**296.** Die einzelnen Übungen werden dadurch im Verhältnis zu der für die Gymnastik ausgesetzten Zeit mannigfaltiger und abwechslungsreicher; hierdurch wird, obgleich die Summe der verrichteten Arbeit für eine verhältnismäßig kurze Zeit eine recht große wird, am besten einer Ermüdung vorgebeugt.

**297.** Wenn zwei oder mehrere Übungen ohne Unterbrechung nach einander auf besondere Zahl- oder Befehls Worte folgen, soll doch die richtige Form jeder Bewegung und Stellung vom Leiter beachtet und gebilligt werden, bevor der Befehl für die nächstfolgende Übung erteilt wird. Eine genaue Beachtung dieser Forderung bewirkt eine gute Form, gibt den Übungen die notwendige Wirkungszeit und übt eben damit einen allgemein nützlichen Einfluß aus.

**298.** Die Leiter sollen die Übungen so anordnen, daß möglichst viele Schüler gleichzeitig an deren Ausführung teilnehmen, ohne daß die Übungen etwas von ihrem beabsichtigten guten Einfluß verlieren. Wo dieselbe Bewegung nicht von allen auf einmal ausgeführt werden kann, sollen diejenigen, welche augenblicklich keine Gelegenheit haben, an der Hauptübung teilzunehmen, einige andere Aufgaben zur Ausführung erhalten. Diese Übungen sollen zerstreuen und beschäftigen, zugleich sollen sie mäßig anstrengen, aber doch nützlich sein.

**299.** Die Übungen sollen in der Regel im Glied oder in Reihenfolge ausgeführt werden. Im Glied bezeichnet eine größere oder geringere Anzahl in Linie neben einander oder in Reihe hinter einander aufgestellter Schüler, um eine Übung gemeinsam mit Beachtung der Forderung der Gleichheit in Zeit und Richtung auszuführen. — Der Reihe nach bedeutet, daß alle oder doch mehrere Schüler einer Abteilung der Reihe nach eine und dieselbe Übung ausführen, ohne daß Gleichzeitigkeit oder eine vollständige Gleichheit der Form gefordert würde.

**300.** Es ist schwer, wenn überhaupt möglich, den Unterricht so zu betreiben, daß keine Fehler vorkommen. Um so viel als möglich, wenigstens groben Fehlern beim Üben der Bewegungen vorzubeugen, soll sich jeder Übungsleiter nach folgenden Bestimmungen richten:

- a) Fordere jederzeit eine durchaus gute Haltung in der Grundstellung, wie auch in jeder Ausgangsstellung, und ordne dies mit dem Befehl: Gib — acht! (Achtung!) an.
- b) Halte die Üben niemals länger in einer bestimmten Stellung als nötig ist, um die Ausbildung zu erlangen, auf welche es bei der Übung abgesehen ist.
- c) Wenn eine Stellung als Übung an Stelle einer Bewegung angewendet wird, soll die Zeit für dieselbe genau abgemessen werden, so daß die Form nicht durch zunehmende Ermüdung verschlechtert wird.
- d) Fordere eine bestimmte Form bei der Schlußstellung und erlaube niemals, daß die Üben ohne ausdrücklichen Befehl oder eine andere Bestimmung diese Stellung aufgeben.
- e) Unterlaß niemals durch deutlich erteilten Befehl den Üben Gelegenheit zur Einnahme der Ruhestellung zu geben, anstatt ihnen zu erlauben, diese Stellung nach eigenem Belieben einzunehmen, was auf den Einfluß der oben angegebenen Bestimmungen ungünstig einwirken würde.
- f) Laß Anfänger und Kinder unmittelbar nach jeder befriedigend ausgeführten Übung eine Ruhestellung von höchstens 5 Sekunden einnehmen.
- g) Wähle lieber eine zu leichte als eine zu schwere Übung. Diese Regel soll immer zur Anwendung kommen, sobald betreffs der Wahl einer Übung Zweifel entstehen.
- h) Beobachte die Steigerungsfolge, welche in den Tagübungen angegeben ist, damit jede kommende



Übung durch die vorausgegangene wohl vorbereitet ist.

- i) Wiederhole kein Befehlswort unmittelbar nachdem es einmal ausgesprochen ist, auch wenn die damit bezweckte Bewegung nicht darauf folgt oder schlecht ausgeführt wird. In einem solchen Fall soll immer die Ruhestellung eintreten, worauf nach kurzer Berichtigung und Erklärung die vorherige Übung wiederholt wird.
- j) Wende niemals eine Übung, welche es auch sei, als Strafe für ein moralisches oder anderes Vergehen gegen Ordnung oder Unwilligkeit an; denn damit wird die Würde und die aufmunternde Lebhaftigkeit sowohl als auch das offenbare Interesse, womit die Übungen geleitet und ausgeführt werden sollen, beeinträchtigt.
- k) Verbessere zuerst den wesentlichsten Fehler, von welchem andere Fehler oft die Folge sind und gehe der Reihe nach zur Berichtigung der kleineren Fehler über, aber immer in möglichst kurzer Zeit, z. B. in streckstehender Stellung sehe man zuerst darauf, daß die Arme durch Drehung und Hebung der Schulterblätter so hoch als möglich zu stehen kommen, daß die Ellenbogen- und Handgelenke gut gestreckt und endlich, daß die Finger geschlossen sind. Darnach sehe man darauf, daß die Arme in der Lotebene des Körpers gleichlaufend sind; vergl. 327—329.
- l) Berichtige den Fehler in der Ausführung einer Übung durch eine besondere Bewegung, welche dem Fehler zweckmäßig entspricht, oder durch Änderung der Stimme, durch Wiederholung der Bewegung oder durch Zurückgehen auf eine vorausgegangene Übung derselben Art und schließlich durch eine sehr kurze mündliche Aussprache, z. B. Fußschluß und Auswärtsdrehung, Kopfbeugung rückwärts u. a.
- m) Wenn der Fehler hierdurch nicht beseitigt werden kann, muß die Berichtigung mehr individuell ge-

schehen, man braucht aber dazu mehr Zeit; man kann deshalb auch die Verbesserung mit den einzelnen durch Vorweisung, Erklärung und Wiederholung in besonderer Zeit üben, damit die übrigen Teilnehmer nicht behindert sind; bisweilen kann der Fehlende sich vor die Abteilung stellen, die Bewegung ausführen und Belehrung erhalten.

- n) Sei zufrieden, wenn jedesmal die wesentlichsten Fehler verbessert sind. Dadurch übt jede einzelne Übung den besten Einfluß auf die Ausbildung des Körpers und die daraus folgende Fertigkeit aus.
- o) Gib deine Zufriedenheit zu erkennen, wenn eine gegebene Berichtigung die beabsichtigte Wirkung mit sich führte.
- p) Sei auf jede einzelne Tagübung genügend vorbereitet, so daß das Handbuch oder besondere Aufzeichnungen während der Lektion selbst nicht angewendet zu werden brauchen.
- q) Achte stets darauf, daß die Atmung ruhig und gleichmäßig vor sich geht.

**301.** Die Schwierigkeit, Fehler zu verbessern, kann von jedem überwunden werden, der sich mit gutem Willen und Aufmerksamkeit darum bemüht. Fehler gegen allerhand Bewegungsformen sind verhältnismäßig leicht zu beobachten, wogegen Fehler in Beziehung auf Atmung sich leicht der Aufmerksamkeit entziehen. Deshalb soll jeder Übungsleiter vom Beginn der Übungen an nicht allein durch leichtfaßliche Anweisungen daran erinnern, sondern ständig darauf sehen, daß die Atmung gleichmäßig und ruhig vor sich geht. — Der Leiter muß bei mündlichen Berichtigungen genau darauf achten, hinreichend leichtfaßliche Ausdrücke anzuwenden. Die Atmung wird am leichtesten durch die Ausführung einfacher Atmungsbewegungen erfaßt. Die Aufforderung „Tiefatmen“ verstehen dagegen die Kinder nicht.

**302.** Bei anstrengenden Stellungen und Bewegungen, ebenso während des Laufes kommen als gewöhnliche Fehler vor, daß die Atmung gehemmt oder daß sie kurz und oberflächlich wird. Diesem muß durch die Erin-

nerung, daß sie wie bei der oder jener Atmungsbewegung erfolgen soll, wirksam entgegengearbeitet werden. Vergl. 118.

**303.** Bei allen Übungen, bei welchen die Bauchmuskeln stark in Wirksamkeit treten, wird die Atmung erschwert, aber nicht unmöglich gemacht. Es gibt keine gymnastische Bewegungsform, welche das Atmen unmöglich macht, dasselbe soll unter allen Übungen seinen Fortgang nehmen.

**304.** Es ist ein ganz gewöhnlicher Fehler, auch während des ruhigen Laufs, die Bauchmuskeln anzuspannen und den ganzen Brustkorb gleichsam zu binden. Dies muß vermieden werden, denn dies wirkt hemmend auf die Atmung und verhindert den Einfluß der Bewegung auf die Organe der Bauchhöhle. Die durch Übung geregelte Atmung verleiht Ausdauer.

**305.** Der Leiter soll genau zwischen der Erklärung der Übungen und der Ausführung derselben unterscheiden. Bei der Erklärung (Instruktion) sollen die Übenden die Freiheit haben, bequem zu stehen und ihre Stellung zu wählen; bei der Ausführung soll die Genauigkeit der Stellungen und die Form der Bewegungen wieder genau beobachtet werden.

**306.** Alle Mitteilungen an die Übenden, mögen sie der Unterweisung selbst oder den Berichtigungen oder auch anderen Anordnungen gelten, sollen inhaltlich genau überdacht und in voller Übereinstimmung mit dem gelegentlichen Bedürfnis in Kürze abgefaßt, bestimmt, deutlich und lebhaft ausgesprochen werden.

**307.** Während des Verlaufs der Übung kann der Leiter einen Fehlenden rasch fragen, wie die Übungsform selbst gekennzeichnet werden soll, im übrigen aber soll die Anrede in fragender Form, ebenso, so lange es möglich ist, die Wiederholung der eigenen Mitteilungen unterlassen werden. Jede Umständlichkeit soll vermieden werden.

**308.** Der Turnlehrer soll die Gerätschaften und alles, was dazu gehört, wohl pflegen, auch darauf sehen, daß der Übungsraum stets gut gelüftet und staubfrei ist.

Er soll die Seminaristen und Schüler dazu erziehen, daß sie in ihrem Teil dem gegebenen Beispiel des Lehrers bezüglich der Pflege des Ordnungssinnes in den Schulen und damit beim ganzen Volke nacheifern.

**309.** Der Leiter soll seine Schüler zur freiwilligen Selbstarbeit erziehen, die Kontrolle aber nicht versäumen, so daß nur gute Übungsformen zur allgemeinen Anwendung kommen, minder zweckmäßige Übungsarten dagegen unterbleiben.

**310.** Ein offenes, vertrauliches Verhältnis zwischen Lehrer und Schüler ist von großer Bedeutung. Der Lehrer soll deshalb den letzteren mit Rat und Tat entgegenkommen, soweit die Zeit und Umstände es erlauben, auch außerhalb der Schulstunden.

**311.** Eine freundliche Teilnahme von Seiten des Lehrers erweicht den Sinn und macht ihn empfänglich für gute Einflüsse nicht weniger während der Gymnastik-, Spiel- und Freistunden als während der eigentlichen Schulunterweisung.

**312.** Der Lehrer muß die körperlichen Übungen in einem solchen Geiste leiten, daß die Kinder verstehen, daß auch die Gymnastik und das Spiel zu ihrem Besten dienen, und daß der Staat (Gemeinde) ein Recht auf deren Dankbarkeit für diese und die übrigen Wohltaten hat, welche ihnen durch die Schule zugute kommen.

**313.** Das erste und letzte Gebot für einen erfahrenen Lehrer lautet: „Laß die Liebe zur Jugend und zum Vaterland deine ganze Lehrerwirksamkeit durchdringen“.

**314.** Die Gymnastik ist aus natürlichen Gründen ebenso notwendig für die Entwicklung des Weibes wie für die des Mannes. Die Übungen für beide Geschlechter stimmen in ihrer Grundform und in ihrem Einfluß auf die natürliche Entwicklung des physischen Lebens überein. Sie werden jedoch auf Grund der größeren Empfindlichkeit und Biagsamkeit, aber geringerer Kraft des weiblichen Körpers unterschieden. Die Gymnastik des Weibes muß mit Rücksicht darauf weniger anstrengend sein, worin hauptsächlich die kürzere Dauer, geringere Schnelligkeit und langsamere Steigerung der Übungen inbegriffen sind.

**315.** Bewegungen im allgemeinen, im besonderen aber Ordnungsübungen, ein Teil Taktübungen und andere schnelle Bewegungen, werden von der älteren weiblichen Jugend mit weniger Bestimmtheit als dies bei der entsprechenden männlichen Jugend der Fall ist, ausgeführt. Dies darf jedoch kein Hindernis bilden, die volle Bestimmtheit, zu welcher die Übenden die Fähigkeit besitzen, auch zu fordern.

**316.** Lauf, Sprung (in die Weite, Höhe und Tiefe) und Hangübungen sind schwerere Aufgaben für die weibliche als für die männliche Jugend.

**317.** Die Übungen für schwache weibliche Jugend müssen noch leichter sein als für die entsprechende männliche, sie können aber bezüglich der Zahl vermehrt werden. Die Fußgelenke sind beim weiblichen Geschlecht bisweilen sehr schwach, alle Sprungübungen müssen deshalb mit der größten Sorgfalt vorgenommen werden, dürfen jedoch keinesfalls, wie auch die verschiedenen Gangarten, ausgeschlossen oder in Hinsicht auf ihre Anwendung beschränkt, sie müssen im Gegenteil in ihrer ganzen Mannigfaltigkeit und bis zu dem Grad geübt werden, welchen die Entwicklung fordert und gestattet.

**318.** Das Weib ist im allgemeinen biegsamer als der Mann, aber für die Übungen beider Geschlechter gilt es, die Fähigkeit für die Bestimmtheit der guten Form maßgebend sein zu lassen für die Begrenzung und Steigerung der Übungen.

**319.** Knaben und Mädchen können zusammen üben und haben ungefähr dieselben Übungen bis zum 12. Jahre, möglicherweise noch länger. Nachher wird der Unterschied in der Entwicklung und damit auch der Unterschied in der Wahl der Übungen ein immer größerer.

**320.** Nach eingetretener Geschlechtsreife darf die männliche und weibliche Jugend nicht mehr zusammen üben.

**321.** Während der Zeit der Regel dürfen weibliche Turner, welche unmöglich an den allgemeinen Übungen teilnehmen können, sich derselben einige Tage enthalten.

**322.** Die Lehrerinnen müssen sorgfältig darauf sehen, daß auch die weibliche Schuljugend keine eng anliegenden Kleider trägt.

Anm. 1. Der Lehrer muß streng darauf sehen, daß die Schuljugend allzeit aufmerksam ist und daß sie stets eine freimütige und gerade Haltung insbesondere vor dem Lehrer und vor älteren Personen, im übrigen aber wann und wo sie auftritt, einnimmt.

Anm. 2. In dieser Abteilung sind die Benennungen Lehrer und Leiter abwechslungsweise für einander angewendet worden. Die Absicht dabei ist, zwischen dem Turnlehrer am Seminar und demjenigen zu unterscheiden, welcher eine Abteilung Zoglinge oder Kinder leitet; aber es dürfte deutlich genug daraus hervorgehen, daß oft, wo das Wort Leiter angewendet wird, die gegebenen Bestimmungen sowohl dem einen wie dem andern gelten. Dasselbe dürfte auch bisweilen für diejenigen Abschnitte gelten, wo das Wort Lehrer angewendet ist.

---

## Die gymnastischen Übungen.

**323.** Jeder Gymnastikleiter muß während seiner eigenen Ausbildungszeit Gelegenheit gehabt haben, an einem schönen Skelett die verschiedenen Formen der Gelenke und die sich darauf gründenden Bewegungsmöglichkeiten, wie auch das Skelett in seiner Gesamtheit mit der Lage der dazu gehörenden Teile in der gewöhnlichen aufrechten Stellung zu beobachten.

**324.** Der zukünftige Leiter oder Lehrer muß beim Skelett eine genaue Erklärung über die stehende Stellung erhalten haben: wie die Schwerlinie darunter im Verhältnis zur Gelenksachse im Hüftgelenk (auf oder rückwärts), im Kniegelenk (vorwärts) und im Fussgelenk (vorwärts) fällt; wie die Füße rechtwinklig auswärts weisen müssen, um eine zureichende Stützfläche zu bilden und den Körper in stehender Stellung festzuhalten, wie die Festigkeit auch dadurch befördert wird, dass die Knochen des Skeletts gerade über einander gestellt sind, wodurch nur eine geringe Muskelkraft angewendet zu werden braucht, um die stehende Stellung beizubehalten.

**325.** Die Festigkeit in den gymnastischen Stellungen wird in dem Maß als vollständig (sicher) bezeichnet, wie die Schwerlinie des Körpers nahe an die Mitte der Stützfläche fällt; die Festigkeit wird durch ein Senken des Schwerpunkts vermehrt. Sie ist unvollständig (unsicher) in dem Maß, wie die Schwerlinie näher an die Grenze der Stützfläche fällt.

**326.** Wenn die Schwerlinie außerhalb der Grenze der Stützfläche fällt, entsteht ein Fall oder eine Bewegung, wodurch die Stützfläche verändert werden muß.

**327.** Fehler bei den Stellungen haben jederzeit eine Bedeutung; sie kommen in dieser Hinsicht noch vor denjenigen in der Bewegungsbahn. Deshalb sollen

die künftigen Leiter der Gymnastik im Beobachten und Beurteilen der Fehler bei allen Übungen beständig geübt werden, so dass sie imstande sind, die Fehler nach dem Grad der Wichtigkeit und in der Ordnung, wie dieselben bedeutungsvoll sind, zu verbessern. Vergl. 300 k.

**328.** Bei jeder Stellung soll zuerst der Fehler der Stützfläche, der Basis, verbessert werden und darnach die Fehler der gegenseitigen Lage der Körperteile, jenachdem dieselben näher an der Basis oder dem Körperteil liegen, welcher unbeweglich und deshalb für die richtige Stellung der anderen Teile bedeutungsvoll ist.

**329.** Bei den Bewegungen werden die Fehler nach denselben Grundsätzen verbessert, aber man kann ihnen während der Übung, in der Bewegungsbahn, nicht anders beikommen als durch die Forderung der peinlichsten Genauigkeit unmittelbar vor dem Beginn der Bewegung d. h. in der Ausgangsstellung und beim Schluss der Bewegung, d. i. in der Schlußstellung. Die Berichtigung des dazwischenliegenden Teils, der Bewegungsbahn selbst, muß daher mündlich durch Vorweisung während der zufälligen Ruhepause geschehen. Vergl. 156.

**330.** Die gymnastischen Übungen bestehen aus Stellungen und Bewegungen. Die Bewegungen sind teils einfache teils zusammengesetzte. Sie werden entweder auf der Stelle oder während der Fortbewegung mit größerer oder geringerer Schnelligkeit ausgeführt. Man hat versucht sie in schnelle, langsame und mäßig schnelle einzuteilen. Die Veränderungen in der Schnelligkeit sind augenscheinlich unendliche, weshalb diese oft angewendeten Ausdrücke ihre richtige Bedeutung in jedem besonderen Fall erhalten müssen.

**331.** Eine einfache Bewegung ist eine solche, welche in einem Gelenk und in einer Ebene oder in einer Linie von kurzer Ausdehnung geschieht (z. B. das Strecken der Arme.).

**332.** Die Zeit für die Ausführung einer einfachen Bewegung nimmt eine Zeiteinheit in Anspruch, welche Zeitmaß genannt wird. Eine einfache Bewegung wird somit in einem Zeitmaß ausgeführt; die Bewegung geht



von einer Stellung aus und durch dieselbe entsteht eine neue Stellung.

**333.** Stellungen und Zeitmaß müssen somit mit einander übereinstimmen. Hierdurch ergibt sich die Berechnung des Zeitmaßes. Vergl. 225.

**334.** Eine zusammengesetzte Bewegung besteht entweder aus zwei oder mehr einfachen Bewegungen, oder sie ist eine solche Bewegung, welche durch das Zusammenwirken mehrerer Gelenke und Körperteile geschieht. Zusammengesetzt nennt man auch die Bewegung, welche in zwei oder mehr Richtungen oder Ebenen ausgeführt wird, z. B. wenn eine Drehung mit einer Beugung in einem oder mehreren Gelenken vereinigt wird.

**335.** Eine zusammengesetzte Bewegung von der letzten Art kann bisweilen in einem Zeitmaß ausgeführt werden, aber sie wird dadurch erschwert. Die Zusammensetzung vermehrt gewöhnlich die Anstrengung d. h. steigert die Bewegung.

**336.** Drehung und Beugung müssen in den meisten Fällen so von einander geschieden werden, daß jede für sich als einfache Bewegung ausgeführt wird, die eine nach der andern.

**337.** Eine zusammengesetzte Bewegung, welche aus mehreren einfachen einander folgenden Bewegungen besteht, wird in gleich vielen Zeitmaßen wie die einfachen Bewegungen ausgeführt und jede dieser Bewegungen ruft eine neue Stellung hervor. Wo eine neue Stellung entsteht, ist somit ein Zeitmaß vollendet. Wenn eine Übung aus einer Anzahl von Zeitmaßen für die verschiedenen Körperteile besteht, sollen die Schlußbewegungen derselben auf ein und dasselbe Zeitmaß zusammenfallen; z. B. wenn eine Bein- und zwei Armbewegungen ausgeführt werden, soll die Beinbewegung und die zweite Armbewegung zusammenfallen. Eine einfache Bewegung von langer Zeitdauer kann mit einer Bewegung von kurzer Dauer vereinigt werden, die letztere soll in dem letzten Augenblick der länger dauernden Bewegung ausgeführt werden.

## I. Stellungen.

**338.** Die Stellungen sind Grundstellungen, abgeleitete Grundstellungen und (zufällige) gelegentliche Stellungen

**339.** Die Grundstellungen geben die charakteristischen Formen für alle gymnastischen Stellungen.

**340.** Die übrigen Stellungen sind daher gleich den Grundstellungen entweder stehende (st.) hängende (hg.) liegende (lg.) sitzende (stz.) oder knie-stehende (kn. st.).

**341.** Bei den abgeleiteten Grundstellungen kommt entweder eine Änderung der Stützfläche hinzu, wodurch der Charakter der Grundstellung mehr oder weniger geändert wird z. B. bei der Spreizstellung aus der stehenden Grundstellung, oder es wird durch die Änderung der Stützfläche eine wirkliche typische Veränderung in dem beteiligten Muskelgebiet bewirkt und im Zusammenhang damit in Hinsicht auf die Bewegungswirkung z. B. die spannbegestehende Stellung aus der stehenden Grundstellung, welche zuerst zur Streckstellung verändert wird, oder durch Änderung der Körperlage, wie in den liegenden Stellungen z. B. die Seitlage.

**342.** Zufällige Stellungen setzen eine größere oder geringere Veränderung der Formen in irgend einer der vorausgehenden Stellungen voraus, ohne daß dadurch deren typischer Charakter, wohl aber der Grad der Anstrengung welcher zu den gymnastischen Bewegungen führt, geändert wird, z. B. spannbegesperrstehende Stellung aus der spannbegestehenden.

Anmerkg. Diese Einteilung ist einfach, aber wie bei den Einteilungen überhaupt kann es vorkommen, das die Grenzen bisweilen nicht vollkommen scharfe werden.

**343.** Für die Stellungen gelten folgende Bestimmungen:

Stehende Stellung (st.) bezeichnet, daß das Körpergewicht durch Aufstützen auf einen oder beide Füße oder auch auf die Füße und Hände, in wenig Fällen nur auf die Hände, getragen wird;

hängende (hg). St. bezeichnet, daß das Gewicht des Körpers ganz oder teilweise von den Armen und

Händen, welche letztere in der Ausgangsstellung ein höher als der Schwerpunkt des Körpers belegenes Geräte ergreifen, getragen wird. In der hängenden Stellung kommen einige wenige Fälle von vollständig aufwärts und abwärts gewendeter Stellung vor;

die *sitzende* (str.) St. bezeichnet, daß die Schwere des Körpers hauptsächlich durch Stützen auf die Sitzknochen getragen wird, unabhängig davon, daß Füße und Beine auch unterstützt sind;

die *liegende* (lg.) St. bezeichnet, daß der Körper in mehr oder weniger wagrechter Lage auf einer Unterlage ruht;

die *kniestehende* (knst.) St. bezeichnet, daß das Körpergewicht auf einem oder auf beiden Knien bei mehr oder weniger Unterstützung auch von anderen Körperteilen ruht.

**344.** Wenn eine Stellung, sei es die Grundstellung oder eine andere, als Ausgangspunkt für eine Bewegung dient, wird sie *Ausgangsstellung* (Ausgst.) genannt, und die, welche aus der Vollendung der Bewegung hervorgeht, nennt man *Schlußstellung* (Schlst.), Vergl. 329.

**345.** Die *Bewegungsbahn* bezeichnet die Länge des Wegs, welcher zwischen diesen beiden Stellungen zurückgelegt wird.

**346.** Jede gymnastische Bewegung wird in einer bestimmten Schlußstellung vollendet und die Bewegungsbahn, welche zwischen der Ausgangs- und Schlußstellung liegt, durchläuft bisweilen mehrere verschiedene Formen, jede dieser besonderen Formen heißt man *Zwischenstellung*, auch wenn die Bewegung auf Grund der wirkenden Kräfte darin nicht aufgehalten werden kann. Im letzteren Falle hat man die so gedachte Stellung auch *Durchgangsstellung* bisweilen auch *Durchgangsmoment* genannt.

**347.** Die *stehende Grundstellung* (Fig. 1, vergl. S. 43) ist in der Gesundheitsgymnastik die wichtigste, nicht bloß, weil sie diejenige ist, von welcher die

übrigen sehr zahlreichen stehenden Stellungen ausgehen, sondern auch, weil sie der Ausgangspunkt für die gymnastischen Übungen im allgemeinen ist, und weil sie diejenige Stellung ist, zu welcher alle Stellungen durch die verschiedenen Bewegungen schließlich wieder zurückgehen.

**348.** In der stehenden Grundstellung soll der Körper senkrecht von den gestreckten Beinen, auf rechtwinkliger Stützfläche, mit gleicher und voller Stütze auf beiden ganz gestreckten Fußsohlen in deren ganzer Ausdehnung getragen werden. Die Füße sollen eine rechtwinklige Stützfläche einnehmen; sie sollen von der Pfeilrichtung gleich weit nach außen weisen und die Fersen in völlig entsprechenden Punkten einander berühren. Rumpf und Hals sollen bei möglichst geradem und senkrechtem Rückgrat gestreckt sein. Der Kopf wird hierbei so hoch getragen, als jeder es vermag. Der Körper erhält somit seine größte Länge oder Ausstreckung. Das Haupt soll etwas rückwärts geführt werden, so daß das Kinn angezogen erscheint. Der Mund ist geschlossen, der Blick offen und direkt nach vorn, etwas aufwärts gerichtet. Die Schultern sollen gesenkt und mäßig zurückgeführt sein mit dem Bestreben, die Schulterblätter dicht an der Brustkorb-Rückseite (Rücken) zu schließen. Die Arme sollen ohne Steifheit lotrecht, vermöge ihres eigenen Gewichtes, an jeder Seite herunterhängen. Die Hände sollen mit gestreckten und geschlossenen Fingern, die Innenseite (Handfläche) gegen die Außenseite des Schenkels gewendet, dicht an denselben anschließen, so daß der Rand des Kleinfingers denselben berührt. Das Körpergewicht soll über dem höchsten Punkt der Fußwölbung zu ruhen scheinen. Die Stellung soll ungezwungen, im übrigen aber eine ruhige sein, was sich durch freies, ruhiges und tiefes Atmen zu erkennen gibt. Nachdem die Stellung vom Lehrer (Leiter) angegeben worden ist, wird sie eingenommen auf den Befehl: Gib — acht! (Steht — fest!) Stillgestanden! Eine selbstgewählte Stellung wird dann eingenommen auf den Befehl: Frei! (Rührt euch! Bequem!)

Anm. Wenn die Ober- und Unterschenkel bisweilen in der hier beschriebenen Stellung so zu einander gestellt sind, daß die unteren inneren Schenkelbeinknochen aneinander vorbeigehen, — welche Stellung gewöhnlich „kuhfüßig“ (X-Beine) genannt wird — so sollen die Fersen so weit voneinander geschieden werden als nötig ist, um beide Beine gleichmäßig zu stellen. Die Erfahrung hat gezeigt, daß die Gymnastik nach und nach diese und andere unformliche Beinstellungen verbessert und beseitigt. Die stehende sowohl wie die übrigen Grundstellungen müssen, nachdem sie eingeübt sind, am Skelett durchgegangen und erklärt werden.

**349.** Aus der stehenden Grundstellung ergeben sich durch Fußbewegungen und andern Änderungen der gegenseitigen Stellung der Füße abgeleitete Grundstellungen; solche sind:

**350.** Die schlußstehende Stellung, welche dadurch zustande kommt, daß die Füße unter Lüftung des Fußblattes gegeneinander geführt werden, so daß sie vollkommen gleichlaufend mit den entsprechenden Teilen bei und nebeneinander stehen.

Diese Stellung wird auf den Befehl: „Füße — schließt“ oder Fußschluß — Eins! eingenommen. Die Grundstellung wird wieder auf den Befehl: Füße auswärts — dreht oder Fußauswärtsdrehung — Zwei! eingenommen.

**351.** Die gangstehende Stellung a kommt dadurch zustande, daß der eine oder der andere Fuß zwei Fußlängen vorauswärts in seiner eigenen Richtung oder rückauswärts in der des andern, stillstehenden Fußes Richtung von der Stelle bewegt wird, während das Körpergewicht auf beide Beine gleichmäßig verteilt wird und somit genau über die Mitte der durch die Änderung der Füße entstandenen Stützfläche zu stehen kommt. — Die ganze Sohle des zu bewegenden Fußes, Ferse und Zehen, sollen gleichzeitig emporgehoben werden und ebenso gleichzeitig zurückgehen; diese Regel soll bei Fußbewegungen in stehender Stellung im allgemeinen beobachtet werden. Diese Stellung wird eingenommen auf den Befehl: Linken (rechten) Fuß vorauswärts (rückauswärts) — stellt! oder Fußbewegung vorauswärts (rückauswärts) l. (r.) -- Eins! Die Grundstellung wird wieder eingenommen auf den Befehl: Fuß zurück — stellt!

**252.** Die Grätschstellung entsteht dadurch, daß jeder Fuß eine Fußlänge von seiner Seite aus sich auswärts bewegt, ohne daß irgend eine andere Änderung in der Grundstellung gemacht wird.

Diese Stellung wird eingenommen auf den Befehl! Füße seitwärts — stellt! Zwei! Bei dem ersten Ausführungswort (stellt!) wird der linke Fuß eine Fußlänge zur Seite gestellt, wobei die Fußrichtung beibehalten wird, und bei dem Ausführungswort Zwei! wird der rechte Fuß in entsprechender Weise zur Seite gestellt.

Die Grundstellung wird wieder eingenommen auf den Befehl: „Füße zusammen — stellt! — Zwei! wobei der linke Fuß auf das erste Befehlswort eine Fußlänge einwärts bewegt, dann ebenso der rechte Fuß auf das Ausführungswort Zwei! an den linken gestellt wird.

**353.** Die gangstehende Stellung b entsteht dadurch, daß der eine oder andere Fuß zwei Fußlängen direkt vorwärts oder rückwärts bewegt wird, auswärts weisend, wie in der Grundstellung; das Gewicht des Körpers ist dabei auf beide Füße gleichmäßig verteilt, im übrigen bleibt die Grundstellung unverändert. Fig. 1a. Die Stellung wird auf den Befehl: Linken (rechten) Fuß — stellt! eingenommen.

Die Grundstellung wird wieder in Übereinstimmung mit dem vorhergehenden eingenommen.

**354.** Die schlußstehende Stellung wird auf den Befehl: Füße schließt! oder Fußschluß — Eins! eingenommen. Die schlußgangstehende Stellung entsteht daraus auf einen mit dem vorhergehenden übereinstimmenden Befehl. — Der Fußschluß geschieht gemäß dem vorausgegangenen und die Fußbewegung ebenso; aber dabei ist zu beachten, daß in demselben Maße wie die Festigkeit gewonnen wird, der Fuß so bewegt werden soll, daß die Füße mit ihrer ganzen Länge auf derselben geraden Linie stehen.

**355.** Alle diese Stellungen werden zehenstehende dadurch, daß beide Fersen gleichzeitig und gleichhoch von der Stützfläche und zwar so hoch als jeder kann gelüftet werden. Dies geschieht ohne jede Änderung

der Stellung auf den Befehl: Fersenhebung — Eins!  
oder: Auf Zehen — auf! Die Wiederherstellung geschieht auf den Befehl: Niedersenkung — Zwei!  
oder: Nieder — senkt!

**356.** Die Bewegungsnamen, die dadurch entstehen, sind: Zehenstehende, zehengangstehende a, grät-zehenstehende, zehengangstehende b, schluß-zehenstehende und schlußgangzehenstehende mit dem Zusatz des Wortes Stellung zu jedem Namen. Alle diese zehenstehende Stellungen werden durch merklliche Führung des Körpergewichtes so weit vorwärts, daß die Fersen so hoch von der Unterlage gelüftet werden, als die aufrechte Körperhaltung es erlaubt, eingenommen. Diese gehören zu den zufälligen Stellungen und gymnastischen Bewegungen, weshalb man sie in dem entsprechenden Bewegungsgeschlecht wiederfindet.

**357.** Alle vorhergegangenen Stellungen werden hüft-feststehende (flügelstehende) dadurch, daß die Hände aufgehoben werden und mit Daumengriff über dem Hüft-beinkamm um den weichen Leib fassen, dabei soll der Daumen rückwärts und die übrigen Finger geschlossen vorwärts sehen. Die Handgelenke bleiben gerade und die Ellenbogen werden leicht rückwärts geführt, so daß die Fläche des Ober- und Unterarms dieselbe Richtung aufweist, wie das Schlüsselbein. Jede andere Änderung in der Stellung des Körpers soll hierbei geflissentlich vermieden werden. Hüftfeste wird eingenommen auf den Befehl: Hände in Hüft! Eins! Die Wiederherstellung geschieht auf den Befehl: Stellung.

**358.** Die bisher durchgegangenen Stellungen werden beugstehende dadurch, daß die Unterarme im Ellenbogengelenk so weit als möglich aufgebogen werden, während die Oberarme ruhig am Leibe bleiben. Die Handgelenke sollen leicht gebogen sein, ebenso die zusammen geschlossenen Finger, welche gegen die Außenseiten an den Schultern anstehen sollen. Die auf diese Weise entstehende Stellung wird eingenommen auf den Befehl: Armaufbeugung — Eins! Der Wiederherstellungsbefehl lautet: Stellung!

**359.** Diese Stellungen werden (halb) streckstehende, wenn von der vorhergehenden Stellung ein oder beide Arme gerade aufwärts, senkrecht zur Lotebene der Schultern gestreckt oder wenn sie völlig senkrecht und gleichlaufend miteinander von den Schultergelenken aufwärts erhoben werden, die Ellenbogen-, Hand- und Fingergelenke sollen vollständig gestreckt, die Finger geschlossen, die Handflächen gegen einander gewendet sein.

Diese Stellung wird von der beugestehenden Stellung eingenommen auf den Befehl: (L. r.) Armstreckung aufwärts — Zwei! und von der Grundstellung aus auf: Armlüftung auswärts (vorwärts) aufwärts — Zwei!

**360.** Die gewöhnlichen Fehler dabei sind, daß die Schulterblätter dabei nicht gelüftet, auch nicht hinreichend kräftig genug gedreht werden, und daß im aufrechten Tragen des Kopfes und in der guten Haltung überhaupt nachgegeben wird, daß die Arme nicht vollständig und nicht gerade in der Lotebene gestreckt werden, daß die Handflächen etwas nach vorn weisen und daß die Arme nicht gleichlaufend sind — das letztere ist ein geringerer Fehler, als wenn sie nicht in der Lotebene sind — u. a.

**361.** Die Stellungen werden reckstehende, wenn die Arme, ohne daß die Schultern wesentlich vorwärts geführt werden, in der Wagebene direkt vorwärts, völlig gleichlaufend und mit den Handflächen gegen einander gewendet, gestreckt werden.

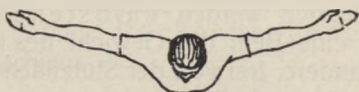
Diese Stellung wird eingenommen auf den Befehl: Armlüftung, vorwärts — Eins! oder Armstreckung vorwärts — Eins! Zwei!

**362.** Die Stellungen werden busenstehende c, wenn auf den Befehl: Armlüftung auswärts — Eins! die Arme gehörig auswärts, gemäß der vorhergehenden Übung geführt werden; oder: Armstreckung auswärts — Eins! Zwei!

**363.** Die busenstehenden Stellungen a, b, c, d, e, werden gemäß nebenstehender Figuren auf den Befehl: Arme vornherbeugen — Eins! eingenommen.



Zwei! Drei! Vier! Fünf! gemäß der folgenden drei Bilder.



**364.** Die Stellungen werden nackenfeststehende (ruhestehende) dadurch, daß die Hände jede nach ihrer Seite aufwärts geführt werden, sich im Nacken begegnen, wo die Finger ineinander geführt werden; die Handgelenke sollen dabei gestreckt bleiben und die Ellenbogen wohl rückwärts gerichtet werden, ohne daß der Kopf vorwärts geführt wird oder eine andere Änderung in der gegenseitigen Stellung der Körperteile eintritt.

Diese Stellung wird auf den Befehl: Ruhestand oder Nackenfeststand — stellt! eingenommen.

**365.** Die gewöhnlichsten Fehler dabei sind: Nachgeben in der gestreckten Haltung, das Vorwärtsführen des Kopfes und der Ellenbogen und Beugung der Handgelenke. Diese Stellung darf nur unter genauer Beachtung der Form angewendet werden, besonders wenn es sich um Kinder und Anfänger handelt. Sie kann leicht die Fehler, welchen man mit derselben entgegenwirken will, hervorrufen. Wenn nicht eine vollgute Form mit derselben erzielt wird, soll sie lieber auf spätere Zeit verschoben werden.

**366.** Die Grundstellung kann von den verschiedenen Armstellungen auf den Befehl: Stellung! wieder eingenommen werden. Die Ausführung soll in einem Zeitmaß geschehen. Soll die Grundstellung auf zwei oder mehreren Zeitmaßen eingenommen werden, so werden dieselben nach Zählen ausgeführt.

**367.** Aus der stehenden Grundstellung abgeleitete Stellungen werden halbstehende dadurch, daß bloß das eine Bein das Gewicht des Körpers trägt, während das andere, frei von der Stützfläche, eine andere bestimmte Stellung einnimmt.

**368.** Die halbstehende Stellung ist eine krummhalbstehende, wenn das eine Knie aufwärts gebogen ist, so daß der Oberschenkel einen rechten oder kleineren Winkel gegen den Rumpf bildet, während der Unterschenkel vermöge seines eigenen Gewichtes lotrecht niederhängt oder im Kniegelenk weiter gebogen ist.

Die Stellung wird auf den Befehl: L. (r.) Knieaufbeugung — Eins! usw. eingenommen. Die Grundstellung wird auf den Befehl: Den Fuß nieder — stellt! wiederhergestellt.

**369.** Die halbstehende Stellung kann eine sperrstehende dadurch sein, daß das aufgebogene Knie vorwärts gestreckt wird, sodaß das Bein so wagrecht als möglich mit dem Fuß bei gestrecktem Rist auswärts weist.

Diese Stellung kann aus der vorhergehenden auf den Befehl: Kniestreckung! — Zwei! eingenommen werden. Sie kann auch von der Grundstellung eingenommen werden auf den Befehl: L. (r.) Bein — Eins! oder auf den Zuruf: Stellt! nachdem die Stellung angegeben worden ist.

**370.** Die sperrstehende Stellung wird eine gegenhalbstehende, wenn der erhobene Fuß an ein Gerate von entsprechender Höhe gestützt wird.

**371.** Von der stehenden Grundstellung kann man die gegenstehende oder seitgegenstehende Stellung dadurch ableiten, daß die Vorderseite des Körpers oder eine von den beiden Seiten gegen ein Gerate gewendet wird.

**372.** Sie wird stützstehende Stellung, wenn das Rückenkreuz gegen ein Geräte gestützt wird.

**373.** Sie wird eine seitgegenstützstehende, wenn irgend eine Seite gegen ein Geräte gestützt wird; seitgegenstehend bedeutet, daß bloß eine Seite dagegen gewendet ist.

**374.** Sie wird eine bogenstehende dadurch, daß der Rückgrat rückwärts gebogen (überstreckt) wird, was auf den Befehl: Rückenbeugung rückwärts — Eins! geschieht

**375.** Sie wird eine fallstehende dadurch, daß der obere Teil des Körpers im Hüftgelenk nach vorn überneigt, dies geschieht auf den Befehl: Rückenbeugung vorwärts — Eins!

**376.** Sie wird wende- oder drehstehend dadurch, daß der Körper sich nach irgend einer Seite um seine Lotachse dreht; dies wird auf den Befehl: Drehung nach l. (r.) — Eins! ausgeführt.

**377.** Sie wird spannstehend, wenn der Rücken in streckstehender Stellung gegen ein senkrechttes Geräte (Lattenwand) folgt, und die Hände in gleicher Höhe an dem Geräte fassen, so hoch sie können.

**378.** Sie wird spannbeugstehend, worüber näheres berichtet wird, wenn diese Bewegungsart vorkommt. (413.)

**379.** Sie wird zehenstützstehend dadurch, daß das eine Bein gestreckt rückwärts geführt und die Zehenspitze gegen den Boden oder etwas anderes gestützt wird.

**380.** Sie wird fersenstützstehend dadurch, daß ein Fuß so hoch rückwärts aufwärts gebogen wird, daß dessen Ferse gegen ein hinten befindliches Geräte (Baum) in passender Höhe, höchstens Kniehöhe, zu stehen kommt.

**382.** Sie wird riststützstehend, wenn der eine Unterschenkel aufwärts gebogen wird, wie in der vorhergehenden Stellung und sich mit dem Rist über oder auf einem wagrechten Geräte, Baum oder eine Latte, stützt.

**383.** Sie wird ausfallstehend b oder a, wenn ein Fuß ungefähr drei Fußlängen (eine ganze Fuß-

bewegung) rück- oder vorwärts gestellt wird auf den Befehl: Ganze Fußbewegung (rückwärts) (vorwärts) l. (r.) Fuß — stellt! rückauswärts oder vorauswärts auf den Befehl: Ausfall, l. (r.) rückwärts — fällt aus! Das vordere Bein wird gebogen, so daß das Knie direkt über oder etwas vor die Zehenspitzen des vorderen Beines kommt, während das hintere Bein gut gestreckt ist und der ganze Oberleib über das Knie des vorderen Beines vorfällt, dabei soll der Körper dieselbe Neigung einnehmen wie das hintere Bein; beide Füße sollen mit der ganzen Fußsohle auf der Stützfläche aufstützen. Die Schlußausfall-Stellung ergibt sich in entsprechender Weise aus der schlußstehenden Stellung.

**384.** Sie wird wagzehstützstehende Stellung, wenn das eine Knie, wie in der vorhergehenden Stellung gebeugt und das andere Bein wie zur ausfallstehenden Stellung b rückwärts geführt wird; aber mit gestrecktem Rist und mit Aufstützen der äußersten Fußspitzen gegen die Stützfläche; die Schwerlinie des Körpers soll dabei innerhalb der Stützfläche des stehenbleibenden Fußes fallen. Die Stellung wird waghaststehende, wenn der so zurückgeführte Fuß aufgehoben wird; der Oberleib soll in Übereinstimmung mit der Neigung des zurückgestellten Beins vornübergeneigt werden.

**385.** Sie wird wagrüststützstehend, wenn die vorige Stellung dahin geändert wird, daß der Rist des hinteren Beines sich auf einen Gegenstand höher als der Boden, aber niedriger als die Kniehöhe, stützt.

**386.** Sie wird treppstehend dadurch, daß ein Fuß aufgehoben und gemäß dem unter 241 Gesagten gestützt wird.

**387.** In allen diesen Stellungen können die Arme, wo deren Stellung nicht angegeben ist, in irgend einer der oben angegebenen Richtungen gehalten werden.

**388.** Von der stehenden Grundstellung werden vier übige Stellungen eingenommen, d. h. solche, in denen das Körpergewicht von beiden Händen und Füßen getragen wird. Somit bogvorfallende oder bog-

vorfallstehende oder vorfallende oder Vorfallstellung, wagfallende oder Wagfallstellung, spitzvorfallende oder Spitzvorfallstellung, samt der daraus entstehenden wölbfallstehenden oder Wölbstellung.

Anm. Diese Namen, die zwei letzten ausgenommen, wurden bisher gewöhnlich bogvorfallende usw. benannt; aber da dies nicht völlig mit dem Plan der gymnastischen Namenlehre übereinstimmt, ist hier eine Änderung in der Richtung gemacht worden, wie bei Namen von entsprechenden Stellungen. Die Wörter gehend, ausfallend bezeichnen Bewegungen oder Änderungen des Platzes und in Übereinstimmung damit mußte das Verhältnis mit den hier angegebenen Benennungen dasselbe sein.

**389.** In der stehenden Grundstellung und den daraus abgeleiteten kommen oft Fehler vor, wovon die folgenden die gewöhnlichsten sind: daß man den rechten Winkel und die im übrigen gleiche Stellung der Füße nicht beachtet, daß das Körpergewicht unrichtig verteilt ist, daß das eine oder beide Kniee gebogen sind, wenn eine Beugung gar nicht in Betracht kommt; daß die Lendengegend (das Becken) zu viel nach vorn geführt wird; daß der Bogen des weichen Leibes zuweilen zu groß wird; daß der entgegengesetzte Bogen im oberen Teil des Rückgrats zu sehr zurückgeht (Buckel); daß die Schultern und Arme zu steif gehalten und zu sehr rückwärts gebogen werden, welcher Fehler oft ein Vorwärtsführen des Kopfes hervorruft; daß eine Spannung zwischen den verschiedenen Körperteilen vorkommt und die Steifheit im allgemeinen zu groß ist, was man an der Haltung, an der aufgeblasenen Form des Brustkorbs, an der kurzen, gehemmtten Atmung usw. merkt.

---

**390. Die hängende Grundstellung.** Vgl. Fig. 1 S. 94. In dieser Stellung soll der Körper selbst, wie in der stehenden Grundstellung, lotrecht sein; er soll von der Unterstützungsfläche, Boden, mit seiner ganzen Schwere und seiner ganzen Länge von den Händen aufgehoben sein, welche beide mit aufwärts gestreckten, geraden Armen, bei vollkommen symmetrischer Haltung, in voll-

kommen gleicher Höhe auf Achselbreite oder größerem Abstand von einander an einem Geräte gefaßt haben. Die Handfassung ist in gewisser Hinsicht abhängig vom Geräte, sie kann daher ein wenig ungleich sein, nämlich bei der Anwendung von zwei senkrechten Geräten, bei einem stärkeren Baum mit einer Rinne und bei zwei geneigten oder wagrechten mehr oder weniger gleichlaufenden Geräten. Der Kopf soll ein wenig mehr rückwärts geführt als in der stehenden Grundstellung und der Blick soll aufwärts gerichtet sein. Der Mund soll geschlossen und die Atmung ruhig, gleichmäßig und tief sein.

**391.** In der **gegenhängenden Stellung** sollen die Handflächen gegen das Geräte gewendet sein (Ober- oder Ristgriff), der Handrücken aber gegen den Bewegungsnehmer (Unter- oder Kammgriff); in der **weghängenden Stellung** ist die Fassung entgegengesetzt. In beiden Stellungen soll der Abstand der Hände von einander der Schulterbreite entsprechen oder größer sein.

**392.** In **gleichhängender Stellung** sollen beide Hände von der streckstehenden Stellung an ein Geräte greifen, so daß die greifenden Finger beider Hände gegen einander zeigen.

**393.** Die gewöhnlichsten Fehler in dieser und den davon abgeleiteten Stellungen sind: daß die Hände ungleich hoch und in einem zu geringen Abstand von einander greifen; daß der Kopf nach vorn geführt und nicht hoch genug getragen wird; daß die Beine entweder krumm gehalten oder gespannt und rückwärts geführt werden, bisweilen, obgleich seltener, auch vorwärts; daß die Füße von einander getrennt werden und in zu geringem Grad auswärts weisen. Außerdem kommen viele individuelle Fehler vor, deren Verbesserung dem Lehrer gleich angelegen sein muß.

**394.** Die Gerätschaften für die Übungen in dieser Stellung sind: Bäume, Leitern verschiedener Art, Lattenwände, Seile und Stangen verschiedener Art usw.

Da die aus dieser Grundstellung hergeleiteten Stellungen und Bewegungen fast ausschließlich den

Hebebewegungsarten angehören, werden sie im Zusammenhang mit der Beschreibung dieser Bewegungen angeführt.

---

**395.** Bei der **sitzenden Grundstellung** soll der Oberkörper, Rumpf, mit geradem senkrechtem Rücken und Hals hauptsächlich und zwar überall gleichmäßig auf beiden Sitzbeinen auf einem so hohen Geräte ruhen, daß, wenn sich die Fußsohlen gleichmäßig auf den Boden stützen, mit den lotrechtstehenden Unterschenkeln, die Oberschenkel in wagrechte Lage, die Knie dicht aneinander geschlossen, kommen; die Füße bleiben ebenfalls geschlossen, der Kopf soll aufrecht getragen werden wie in der stehenden Grundstellung, und übereinstimmend damit sollen auch die Schultern und Arme gehalten werden.

**396.** Hieraus abgeleitete Grundstellungen können ganzsitzende sein, bei welchen die ganze Rückseite der wagrecht gestreckten Beine unterstützt ist oder wenn die Beine ganz gestreckt sind und die Füße auf einem Geräte aufstützen, während die Stellung im übrigen eine sitzende ist.

**397.** Die grätschsitzende Stellung, bei welcher die Beine in sitzender Stellung geschieden sind.

**398.** Die fallsitzende Stellung, wenn in sitzender Stellung der Rumpf in voller gerader Haltung durch Bewegung in den Hüftgelenken rückwärts fällt.

**399.** Die halbsitzende Stellung, wenn in halb-stehender Stellung der Schenkel des erhobenen Beines in wagrechter Lage von einem Geräte unterstützt wird.

**400.** Die quersitzende Stellung, wenn die sitzende Stellung quer über ein Geräte eingenommen wird. Wenn der Übende schief sitzt, nur mit der Rückseite des einen Schenkelbeins auf dem Geräte — Baum, Pferd oder einem anderen — so wird diese Stellung seitsitzende genannt.

**401.** Die reitsitzende Stellung, wenn die Beine sich je auf einer Seite eines Gerätes, entweder unterstützt oder frei niederhängend befinden.

**402.** Die krummsitzende Stellung, wenn eine sitzende Stellung auf derselben Stützfläche die Füße und der Sitz einander so nahe kommen, daß ein spitzer Winkel in jedem Kniegelenk entsteht.

Alle diese Stellungen können weiter in verschiedener Weise durch die verschiedene Stellung der Arme, durch Hüftfeste, Armaufbeugung usw. verändert werden, worüber nähere Bestimmungen bei der Beschreibung der Bewegungen mitgeteilt werden.

**403.** Bei der **liegenden Grundstellung** ruht der Körper wagrecht auf der ganzen hinteren Seite vom Nacken bis zu den Fersen mit zusammengeschlossenen Beinen und auswärts weisenden oder geschlossenen Füßen samt Arme und Hände an jeder Seite wie bei der stehenden Grundstellung.

Durch die aus dieser Stellung abgeleiteten Stellungen ergeben sich sowohl wechselseitige Rumpfbewegungen wie auch Übungen für den Nacken, die Schultern, den Rücken und ebenso Bauchbewegungen, welche in den verschiedenen Bewegungsgeschlechtern besprochen werden.

**404.** In der **kniestehenden Grundstellung** ruht der Körper gleichmäßig auf den Knien und wird senkrecht und aufgerichtet über denselben gehalten, wie in der stehenden Grundstellung. Die Vorderseite der Unterschenkel und die Oberseite der Füße (Fig. 131) oder bloß die Zehen (Fig. 129) ruhen auf der Stützfläche.

Die aus dieser Stellung hergeleiteten Stellungen sind:

**405.** Kniegrätschstehende Stellung, welche sich von der vorhergehenden nur darin unterscheidet, daß die Knie von einander ungefähr im Abstand einer Fußlänge geschieden sind.

**406.** Halbkniestehende Stellung, welche sich von der vorigen darin unterscheidet, daß sich nur das eine Knie gegen die Unterlage stützt, während der Fuß der anderen Seite sich auswärts wendet, wie in der stehenden Grundstellung; mit der Ferse ruht er innen an der Mittellinie, mit der ganzen Sohle auf der Unterstützungsfläche bei einem Abstand von 1—2 Fußlängen



von dem stützenden Knie. Der Körper soll im übrigen wie in der kniestehenden Grundstellung aufgerichtet sein.

**407.** Durch die verschiedene Lage der Arme und Hände in diesen Stellungen entstehen Übereinstimmungen mit den Stellungen, welche in der stehenden Grundstellung vorkommen; darüber werden nähere Bestimmungen bei der Beschreibung der verschiedenen Bewegungen angegeben.

**407 a.** In der Mehrzahl der Stellungen wird eine **Kopfdrehung** geübt, welche, soweit es möglich ist, um die Mittellinie des Halses ausgeführt wird; in allen senkrechten Stellungen wird auch eine **Beugung des Kopfes** (Fig. 18 a) rückwärts durch eine starke Rückwärtsführung aller Halswirbel und des Hauptes ausgeführt.

**408.** Die gewöhnlichsten Fehler in den kniestehenden Stellungen sind: die Geneigtheit, die Hüftgelenke wie zur sitzenden Stellung zu biegen, samt den Fehlern in der Haltung des Oberleibes und des Kopfes, welche in der stehenden Grundstellung namhaft gemacht wurden. Die übrigen Fehler beruhen hauptsächlich auf dem verschiedenen Gebrauch der beiden Körperhälften.

**409.** In der Anwendung an und für sich fallen die gymnastischen Stellungen und Bewegungen unter den gemeinsamen Begriff **Übungen**; aber man soll genau darauf achten, daß sie in der richtigen Ordnung angewendet und die Stellungen ausreichend geübt werden, bevor eine Bewegung damit verbunden wird. Vergl. 156. 329.

### III. Die Einteilung der gymnastischen Übungen in Gruppen.

**410.** Der verschiedene Einfluß der gymnastischen Stellungen und Bewegungen war bestimmend für die Einteilung derselben in besondere Klassen und Gruppen, so daß diejenigen, welche mit einander in der haupt-

sächlichsten Wirkung übereinstimmen, zu einer Klasse zusammengehören. — Eine solche Klasse wurde bisweilen auf Grund äußerer oder innerer Ursachen in mehrere Gruppen oder Unterabteilungen eingeteilt, welche in weniger wesentlicher Beziehung mehr oder weniger von einander verschieden sind.

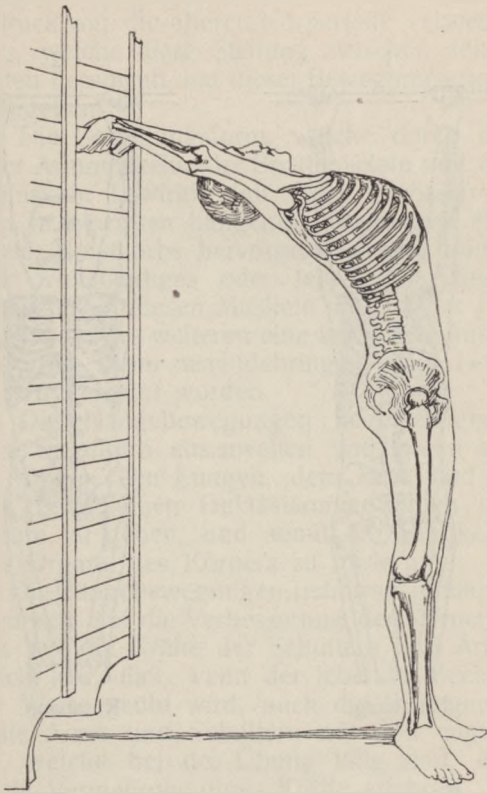
**Ableitende  
Beinbewe-  
gungen.**

**411.** Diejenigen Übungen, welche eine solche Muskel-tätigkeit hervorrufen, daß das Blut von den oberen, inneren Teilen des Körpers abgeleitet wird und welche im übrigen durch eine richtig angepasste Langsamkeit in der Ausführung dazu dienen, den Blutzulauf zum Gehirn und den Lungen zu vermindern, wie auch im allgemeinen eine zu starke Herztätigkeit, gewöhnlich Herzklopfen genannt, zu regeln, wurden ableitende genannt, und da dies langsame Beinbewegungen sind, haben sie auch den Namen ableitende Beinbewegungen erhalten.

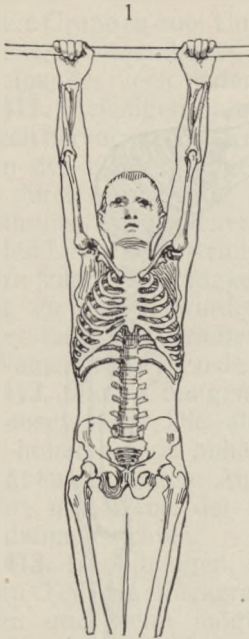
**412.** Diese Übungen werden in der Regel ohne Geräte ausgeführt. Die ableitende Eigenschaft derselben ist in hohem Grade abhängig von der Entwicklung und Abhärtung gegen Anstrengung des Übenden, und die Art und Weise der Anwendung der Übungen soll sich darnach richten.

**Spannbeug-  
stehende  
Bewe-  
gungen.**

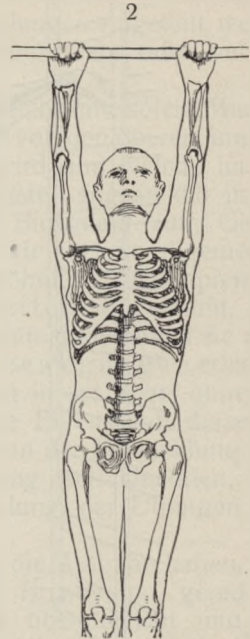
**413.** Die Übungen, welche die Aufgabe haben, den oberen Teil des Rückgrats, die Brustregion, gerade zu richten und wenn möglich zu überstrecken und das Becken so zu stellen, daß in Hinsicht auf die Überstreckung ein entgegengesetztes Verhältnis mit dem unteren Teil des Rückgrats, der Lendengegend, Platz greift, um der Beugung desselben zum sogenannten Krumm-rücken entgegenzuarbeiten, zugleich in der Absicht, den Rückgrat biegsam zu machen, werden spannbeg-stehende oder spannbegende genannt. Die haupt-sächlichste Wirkung dieser Übungen durch die Geradrichtung und Ausstreckung des Rückgrats ist, den Brustkorb auszuweiten und beweglich zu machen und zugleich durch Verstärkung eines Teils der Schultermuskeln die ganze Haltung des Skeletts zu verbessern und dadurch die Ausweitung des Brustkorbs andauernder zu machen, während zugleich die Stellung des Beckens durch die Wirksamkeit der Bauchmuskeln die Ausrichtung des Rück-



Obenstehendes Bild von der **spannbeugstehenden Stellung** will veranschaulichen, wie notwendig dabei die Tätigkeit der Muskeln in der Schultergegend ist, um den oberen Teil des Rückgrats zu überstrecken und die Schultergelenke vollständig zu strecken, um hierdurch den vorderen Teil des Brustkorbs zu erheben, so daß die Brust mehr gewölbt und ein größerer Atmungsraum innerhalb derselben gewonnen wird, desgleichen ist ersichtlich, wie die vorderen Muskeln des Bauches und der Hüftgelenke arbeiten müssen, um den Lendenteil des Rückens auszurichten und die Vorwärtsführung des Beckens und des weichen Leibes zu verhindern. Das Bild stellt somit die Bewegungsform dar, welche wohl geeignet ist, einen krummen und buckeligen Rücken zu verhüten und der Bildung eines solchen entgegenzuarbeiten, Vergl. 45.



Langhang.



Kurzhang.

*Diese Bilder zeigen die größte Ausstreckung, welche der Körper durch seine eigene Schwere erhalten kann a (1) und wie hoch der Körper in dieser hängenden Stellung gehoben werden kann, ohne daß die Arme gebogen werden b (2). — Durch diesen Aufzug werden die Schlüsselbeine wagrecht gestellt und der Brustkorb wird ferner ein wenig ausgeweitet. Es ist wichtig, daß bei allen Hängebewegungen diese Momente beachtet werden. Vergl. 550.*

grats in der Lendengegend vervollständigt; ebenso wird der Blutdruck auf die oberen Körperteile vermehrt. Die Spannung, welche diese Stellung zwischen den beiden Endpunkten hervorruft, hat dieser Bewegungsgruppe den Namen gegeben.

414. Die Bewegungsform, welche durch den Gebrauch der Armmuskeln, der Brustmuskeln und mehrerer Schultermuskeln bewirkt, daß unter gewissen Voraussetzungen in gewissen hängenden Stellungen eine Ausweitung des Brustkorbs hervorgerufen wird und welche durch ein vollständiges oder teilweises Hängen des Körpergewichts in diesen Muskeln mittelst der hoch befestigten Hände, des weiteren eine vermehrte Ausweitung des Brustkorbs, kaum zustandebringen, sind Hängebewegungen genannt worden.

Hängebewegungen.

415. Die Hängebewegungen beabsichtigen somit auch, den Brustkorb auszuweiten und, wenn auch mit anderen Mitteln, den Lungen, dem Herz und den im Brustkorb befindlichen Gefäßstämmen einen größeren freien Raum zu geben, und somit die Tätigkeit dieser wichtigen Organe des Körpers zu fördern.

416. Die Hängebewegungen, richtig ausgeführt, wirken ebenso günstig auf die Verbesserung der Körperhaltung, wie auch auf die Kräfte der Schultern und Arme. Es ist nämlich klar, daß, wenn der lebende Mechanismus in dieser Weise geübt wird, auch die Bewegungswerkzeuge, die Arme und Schultern mit den zugehörigen Muskeln, welche bei der Übung tätig sind, eine entsprechende Vermehrung ihrer Kräfte erfahren.

417. Für die Hängebewegungen gilt es in gleich hohem Grad wie für jede andere Bewegungsgruppe, den Grad der Anstrengung der körperlichen Entwicklung des Übenden ganz genau anzupassen, so daß die Form bei jeder einzelnen Übung eine vollständig gute bleibt. Ein entgegengesetztes Verfahren kommt oft vor, ist aber ganz unrichtig.

418. Sehr schwache Individuen haben ein ebenso großes Bedürfnis an Hängebewegungen wie die starken und kräftig entwickelten. Aber die Übungen für die ersteren müssen von sehr geringem Anstrengungsgrade

sein. Unter solchen Verhältnissen ist es zweckmäßig — um die Wirkung hervorzurufen, welche man durch die Hängebewegung zu erreichen sucht — bei den übrigen Bewegungen in den Tagübungen, die eine oder andere zu wählen, welche mit den Hängebewegungen etwas Verwandtes hat.

**Gleichgewichts-  
bewegungen.**

**419.** Diejenigen Gruppen deren Bewegungsformen, hauptsächlich die Aufgabe haben, die Fähigkeit weiter auszubilden, im rechten Augenblick mit genau abgewogener Kraft einzugreifen, um auch unter erschwerenden Umständen, wie Einschränkung der Stützfläche, Erhöhung des Schwerpunktes usw., ein mehr oder weniger vollkommenes Gleichgewicht auf der Stützfläche beizubehalten, werden Gleichgewichtsbewegungen genannt. Diese Übungen haben auf Grund der hohen Anforderungen, welche sie an die Nerven stellen, einen wesentlichen Einfluß auf die Vermehrung der Spannkraft, auf eine Verbesserung des Gangs ebenso auch auf die größere Geschmeidigkeit anderer Fertigkeiten.

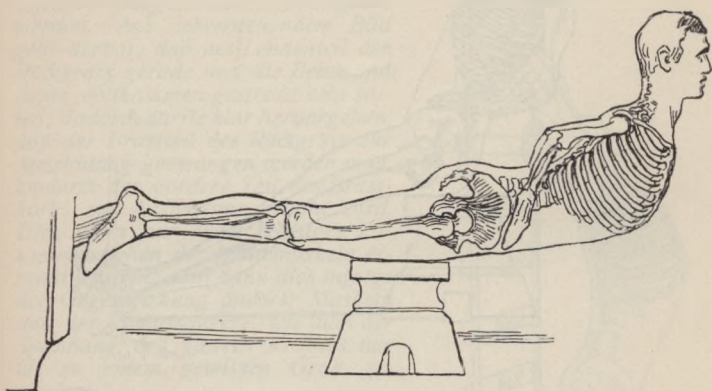
**Bewe-  
gungen für  
Nacken,  
Schultern  
u. Rücken.**

**420.** Das Bewegungsgeschlecht, dessen Übungen hauptsächlich beabsichtigen, auf den oberen Teil der Rückseite des Körpers einzuwirken, sind Bewegungen für Nacken, Schultern und Rücken benannt worden.

Sie wirken entgegen und überwinden die schädlichen Einflüsse, welche das Arbeiten in stillsitzender und in vorgeneigter Körperstellung im allgemeinen mit sich bringt. Die Form der Übungen und die Arbeit, welche sie mit sich bringen, geht darauf hinaus, den Rückgrat zu strecken und überzustrecken, den Brustkorb auszuweiten und die Spannkraft und Beweglichkeitsgrenzen der Rücken- und Schultermuskeln zu vermehren und zugleich, wie die anderen Übungen, einen Einfluß und eine Rückwirkung auf die zugehörigen Nerven- und Gefäßgebiete auszuüben.

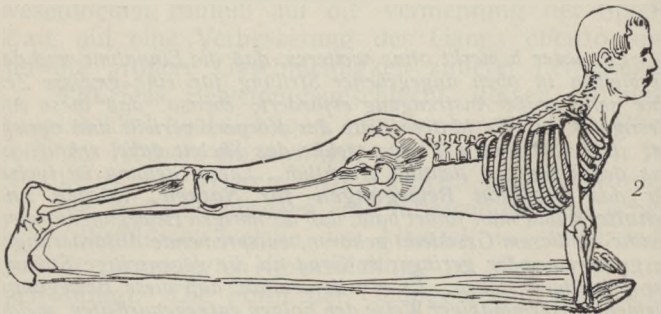
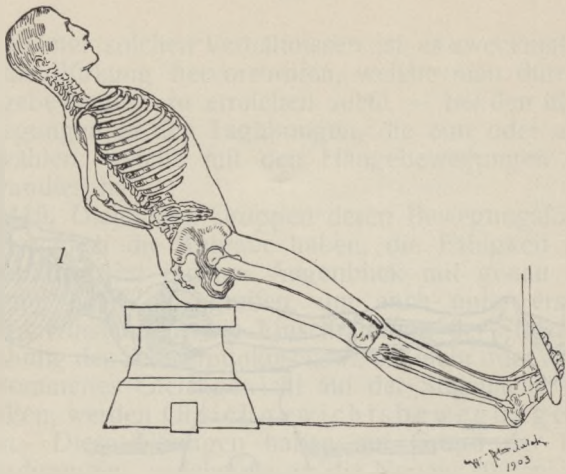
**Bauchbe-  
wegungen.**

**421.** Die Bewegungsformen, welche vorzugsweise beabsichtigen, auf die in der Bauchhöhle gelegenen Organe einzuwirken, heißen **Bauchbewegungen**. Die Übungen dieser Bewegungsart tragen durch die dabei zur Anwendung kommenden Muskeln in hohem Grade zur guten Haltung des unteren Teils der Wirbelsäule



Ein jeder bemerkt ohne weiteres, daß die Einnahme und das Verbleiben in oben angegebener Stellung für eine gewisse Zeit eine sehr große Anstrengung erfordert, ebenso, daß diese Anstrengung auf die hintere Seite des Körpers verteilt und verlegt ist. Die vorteilhafte Form, welche das Skelett dabei erhält, ist aus der Zeichnung deutlich ersichtlich. Diese Stellung ist typisch für das Geschlecht **Bewegungen für Nacken, Rücken und Schultern** und man findet bald, daß die übrigen Bewegungsformen, welche zu diesem Geschlecht gehören, entsprechende Anforderungen in größerem oder geringerem Grad an die gegenseitige Stellung der Skeletteile stellen. Es erhellt deutlich, daß diese Bewegungsformen in zweckmäßiger Weise den Folgen entgegenarbeiten, welche eine vorgebeugte Stellung mit sich bringt, welche nahezu alle einnehmen, sei es während der Studien oder der gewöhnlichen Beschäftigungen bei der Arbeit.

Sie wirken entgegen und überwinden die schädlichen Einflüsse, welche das Arbeiten in stillsitzender und in vorgeneigter Körperstellung mit sich bringt. Die Form der Übungen und die Arbeit, welche sie mit sich bringen, geht darauf hinaus, das Rückgrat zu strecken und überzustrecken, den Brustkorb auszuweiten und die Spannkraft und Beweglichkeitsgrenzen der Rücken- und Schultermuskeln zu vermehren und zugleich, wie die anderen Übungen, einen Einfluß und eine Rückwirkung auf die zugehörigen Nerven- und Gefäßgebiete auszuüben.



Die beiden vorstehenden Bilder zeigen deutlich sowohl die Stellung des Skeletts als auch die Muskeltätigkeit bei dergleichen Übungen. Bei der **gegenseitigen Fallbewegung des Rückens, 1**, sind es nicht bloß die Beugmuskeln der Hüftgelenke und die Bauchmuskeln, welche in starker Tätigkeit sind, sondern auch die Muskeln, welche diesen entgegenarbeiten, um den Rücken gestreckt zu halten.

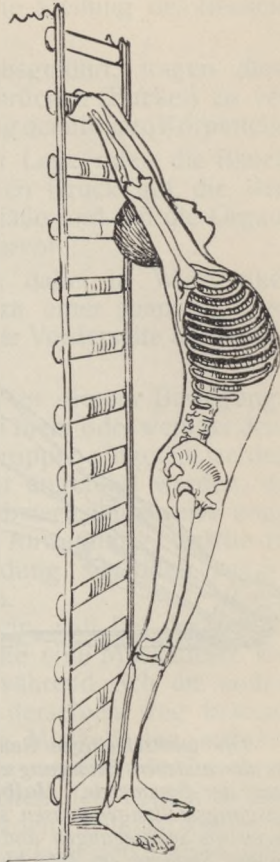
Die **vorfallende Stellung, 2**, zeigt deutlich, daß die Muskeln der Unterseite, die Beuger der Hüftgelenke und Bauchmuskeln es sind, welche das Skelett aufrecht halten und es hindern, der Körperschwere nachzugeben und einen gegen den Boden ausgebuchteten Bogen zu bilden. Diese beiden Bewegungsformen können als typisch für die Bauchbewegungen betrachtet werden. — Offenbar sind es viele Kräfte, welche neben der angegebenen Muskelkraft sich bei der Lageveränderung des Körpers geltend machen; diese müssen hier jedoch übergangen werden.

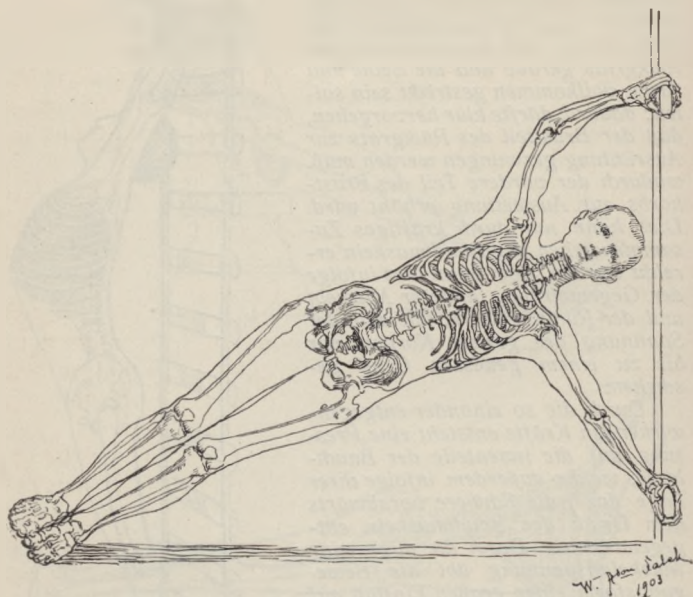


Die **spannbogenstehende Stellung** wird oft falsch aufgefaßt; sie soll lieber weggelassen als falsch geübt werden. Aus nebenstehendem Bild geht hervor, daß der Lendentheil des Rückgrats gerade und die Beine und Arme vollkommen gestreckt sein sollen; dadurch dürfte klar hervorgehen, daß der Brustteil des Rückgrats zur Ausrichtung gezwungen werden muß, wodurch der vordere Teil des Brustkorbs zur Ausweitung erhöht wird. Dies kann nur durch kräftiges Zusammenziehen der Bauchmuskeln erreicht werden; doch kann dies infolge der Gegenwirkung anderer Muskeln und der Rumpfschwere, wie auch der Spannung des ganzen Körpers nur bis zu einem gewissen Grad geschehen.

Durch die so einander entgegengerichteten Kräfte entsteht eine **Pressung auf die Innenteile der Bauchhöhe**, welche außerdem infolge ihrer Lage durch die Schwere vorabwärts dem Druck der Bauchmuskeln entgegenwirken. Durch die allgemeine Muskelanspannung übt die Bewegungsform einen großen Einfluß auf die Zirkulation aus und stellt zugleich hohe Anforderungen an die Tätigkeit des Zwerchfells bezüglich der Atmung. Die Atmung soll nämlich ruhig und gleichmäßig während der Übung fortgehen,

Aus dem Bild ist zugleich ersichtlich, daß wenn das Becken nach vorwärts geführt wird, eine Änderung in der Stellung der Lenden eintreten muß; dies ist jedoch ein Fehler, welcher den ganzen Nutzen der Übung vereiteln und zum Ausschluß der Übung Veranlassung geben würde.





Die wechselseitigen Bauchbewegungen entziehen sich leichter als die anderen Bewegungsarten der Kontrolle über die Bewahrung der Symmetrie. **Halbspannseitfallstehende** und ähnliche Ausgangsstellungen lassen sich in dieser Hinsicht leichter kontrollieren als Seitbiegungen und Seitdrehungen; deshalb wird erstgenannte Stellung im Bild hier oben wiedergegeben, um die Lage des Skeletts während derselben deutlich zu zeigen. Eine gleiche Genauigkeit muß bei allen Seitbiegungen und Seitdrehungen gefordert werden,

Der Umstand, daß Seitenbeugen und -Drehungen sehr schwer zu kontrollieren sind, macht eine außerordentlich genaue Aufsicht während der Übung derselben notwendig. Dies gilt in gleich hohem Grad bei Zusammensetzungen beider genannter Bewegungsformen.

bei. Sie wirken nämlich auf die Stellung des Beckens und des weichen Leibes.

422. In richtiger Form ausgeführt, tragen diese Übungen dazu bei, den Krummrücken (Buckel) zu vermindern, ebenso zur guten Haltung der übrigen Körperteile.

423. Durch Wechsel in der Lage rufen die Bauchbewegungen einen verschiedenen Druck auf die dem Becken zunächst gelegenen Gefäße und auf die Organe des Bauches im allgemeinen hervor.

424. Die Muskeln, welche dabei in Wirksamkeit treten, werden gekräftigt und zu einer spannkraftigen, aber auch nachgiebigen Wand der Vorderseite der Bauchhöhle ausgebildet.

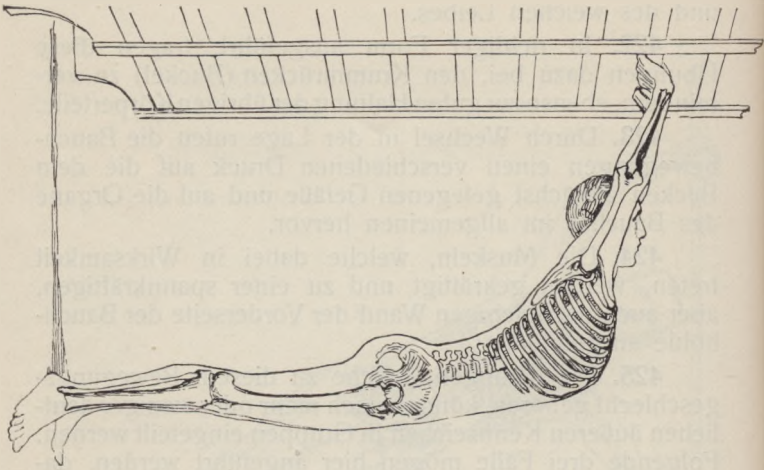
425. Die Übungen, welche zu diesem Bewegungsgeschlecht gehören, können nach mehr oder weniger deutlichen äußeren Kennzeichen in Gruppen eingeteilt werden. Folgende drei Fälle mögen hier angeführt werden, dabei ist es wesentlich, daß sie abwechslungsweise angewendet werden; eine einseitige Anwendung, welche für die Vollständigkeit der Ausbildung schädlich werden könnte, muß vermieden werden.

Einer der Fälle besteht darin, daß bei der zur Bewegung nötigen Anstrengung die eine Muskelfeste verhältnismäßig unbeweglich ist, während sich die andere abwechselnd gegen oder von derselben weg bewegt; ein anderer Fall ist, daß beide Muskelfesten während der Anstrengung sich gegen oder von einander bewegen, somit gegen einen Punkt zwischen den beiden Befestigungen wie im Bild zur vorfallenden Stellung; vergl. 78; ein dritter Fall ist, daß beide Muskelfesten unbeweglich sind, aber die Muskeln haben das Bestreben, sich bei gleichzeitigem Entgegenwirken der Schwere oder anderer Kräfte zusammenzuziehen wie das Bild zur spannbogenstehenden Stellung (S. 99) zeigt.

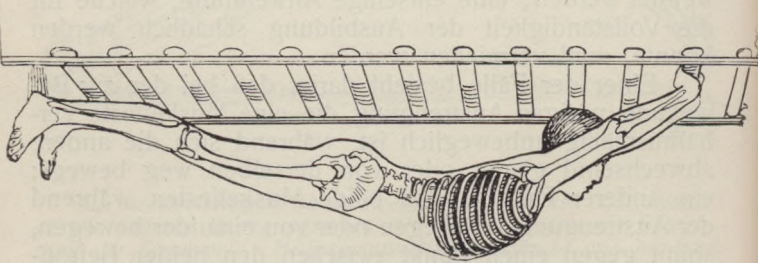
426. Das Bewegungsgeschlecht, welches abwechselnd aber gleichzeitig und auf verschiedene Weise die Bewegungswerkzeuge beider Körperhälften, vorzugsweise des Rumpfes verwendet, um die Beweglichkeit des Körpers zu vermehren und auf die Organe des Bauches

**Wechsel-  
seitige  
Rumpfbewegungen.**

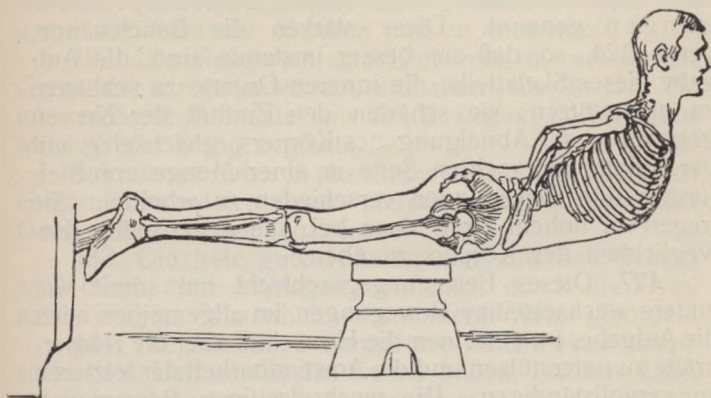
Spannbogenst. Stellung.



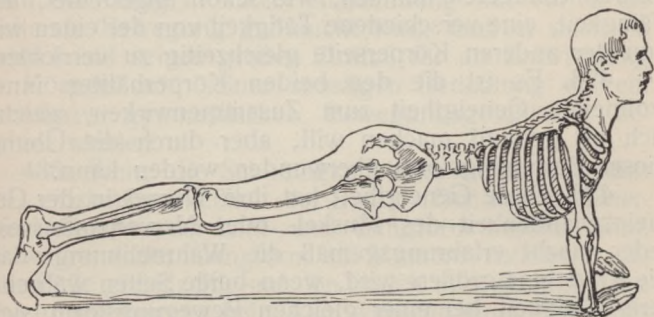
Spannbogenst. Stellung.



Wenn man die obenstehenden vier Bewegungsformen miteinander vergleicht, findet man nicht bloß, wie die verschiedensten Stellungen durch die entgegengesetzte Wirksamkeit der Muskelgruppen entstehen, sondern auch, daß sie dessenungeachtet den Skeletteilen dieselbe gegenseitige Lage geben. Man findet auch, daß das Skelett in diesen Stellungen eine gute Stütze gibt und allen inneren Organen weiten Raum verschafft. Um dies weiter deutlich zu machen, sind die Bilder gleichlaufend miteinander, wie man sieht, angebracht worden. Andere Bewegungsformen aus demselben Geschlecht, ebenso verschiedene Atmungs- und Hängebewegungen hätten weiter noch beigelegt werden können, um dieselbe Beobachtung zu bekräftigen.



Vorbogenlage.



Vorfallstand.

Hierin findet man die Erklärung für den kräftigen und wohlthätigen Einfluß, welchen eine gute Gymnastik auf die Körperhaltung und die körperliche Entwicklung ausübt; aber zugleich liegt hierin auch eine Mahnung, in eine Tagübung eine zureichende Zahl von Übungen aufzunehmen und genau darauf zu sehen, daß die Tagübungen an Inhalt und Stärke, an Art und Maß dem Bedürfnis der Übenden an Bewegung in und für deren Entwicklung entspricht.

Dies setzt mit aller Deutlichkeit eine für die notwendigen Übungen zureichende Zeit voraus; es sind somit die Übungen, welche bei der Frage, wie lang eine Tagübung dauern soll oder wie viel Zeit des Tages der Gymnastik zugewiesen werden soll, entscheidend sein müssen.

einzuwirken, wurden wechselseitige Rumpfbewegungen genannt. Diese stärken die Bauchwände, vergl. 424, so daß sie besser imstande sind, die Aufgabe dieses Skeletteils, die inneren Organe zu schützen, zu unterstützen; sie schärfen den Einfluß der Nerven gegenüber der Abneigung des Körpers, gleichzeitig mit der linken und rechten Seite in einer Menge von Stellungen und Bewegungen verschieden zu arbeiten. Sie tragen in hohem Grad dazu bei, die gegenseitige Beweglichkeit des Körpers zu üben.

427. Dieses Bewegungsgeschlecht hat somit wie andere wechselseitige Bewegungen im allgemeinen auch die Aufgabe, im einzelnen die Herrschaft über die Körperkräfte zu unterstützen und die Anwendbarkeit der letzteren zu vervollständigen. Die wechselseitigen Bewegungsformen vermehren nämlich, wie schon angedeutet, die Fähigkeit, eine verschiedene Tätigkeit von der einen wie von der anderen Körperseite gleichzeitig zu verrichten.

428. Es ist die den beiden Körperhälften inwohnende Geneigtheit zum Zusammenwirken, welche sich oft geltend machen will, aber durch die Übung dieser Bewegungsform überwunden werden kann.

429. Diese Geneigtheit hat ihre Wurzel in der Gemeinschaftlichkeit des Muskel- oder Nerveneinflusses; jeder macht erfahrungsgemäß die Wahrnehmung, daß die Kraft eine größere wird, wenn beide Seiten während ihrer Tätigkeit bei einer gleichen Bewegungsform sich Gesellschaft leisten, als wenn sie verschieden und jede für sich arbeitet; dies ist jedoch eine Unvollkommenheit, welche bekämpft und überwunden werden muß.

430. Die wechselseitigen Bewegungsformen, wenn sie richtig angeordnet sind, erweisen sich für die harmonische Entwicklung des Körpers in vortrefflicher Weise wohlthätig. Hierbei ist mit ganz besonderer Notwendigkeit zu fordern, daß die Übungen für beide Seiten gleichmäßig vorgenommen werden; denn nur dadurch kann die Symmetrie günstig beeinflusst werden.

431. Der Gang oder das Gehen ist als die hauptsächlichste Bewegungsform des Menschen von der größten Bedeutung. Der Gang soll und muß so geübt

Gang und  
Lauf.

werden, daß Kraft erspart und gewonnen wird, um damit die Ausdauer zu üben und zu vermehren.

**432.** Die Gangarten und Einleitungen, welche die Gymnastik hierfür anwendet, enthalten jede für sich ein oder mehrere Momente von den Bewegungsformen, aus welchen der Gang besteht.

Sie müssen daher in passender Weise in die Übungen eingereiht werden, damit hierdurch das Ganze, der Gang selbst, gewonnen wird.

**433.** Die freie gute Haltung während des Gehens wird durch diese Übungen, wie auch durch die Gymnastik in ihrer Gesamtheit in besonderer Weise gefördert.

**434.** Die gewählten Gangarten, welche einen hauptsächlichlichen Einfluß auf das Gehen haben, müssen daher zu dieser Bewegungsklasse gerechnet werden; und obgleich der Gang in kurzer Ausdehnung mit Vorteil als ableitende Bewegung gebraucht wird, muß er doch im Hinblick auf seinen großen Einfluß für die Entwicklung des Körpers und seiner sonstigen Bedeutung als ein besonderes gymnastisches Bewegungsgeschlecht betrachtet werden.

**435.** Wenn die Schnelligkeit beim Gehen vermehrt wird, entsteht schließlich der Lauf. Der äußere Unterschied zwischen der Lauf- und Gangform besteht darin, daß während der Gangform ein Moment vorkommt, da beide Füße gleichzeitig auf den Boden oder die Unterlage stützen, wohingegen beim Lauf während eines Momentes beide Füße gleichzeitig vom Boden erhoben sind.

**436.** In Hinsicht auf die innere Wirkung dieser Bewegungsformen muß beachtet werden, daß der Lauf die Herztätigkeit erhöht, und die Atmung bedeutend mehr beschleunigt, als ein schneller Gang. Gehübungen und Lauf werden daher gewöhnlich im Zusammenhang angewendet, um die Wirkung beider zu vervollständigen.

Die Gangübungen werden als für die Herztätigkeit und Atmung beruhigende mit Vorteil vor oder nach dem Lauf ausgeführt.

**437.** Diejenige Bewegungsart, mit welcher besonders beabsichtigt wird, das Vermögen hervorzurufen, eine sehr schnelle und nach Raum und Zeit genau begrenzte Bewe-

**Sprung.**

gung des ganzen Körpers auszuführen und dazu alle Bewegungswerkzeuge und besonders die Extremitäten in Anspruch zu nehmen, wird Hüpfen oder Sprung genannt.

**438.** Diese Übungen haben eine große Anziehungskraft für einen Teil der Jugend, insbesondere für diejenigen, welche auf Grund besonderer Anlagen mit größter Leichtigkeit die hierhergehörenden Aufgaben ausführen. Es ist deshalb angezeigt, daß diese Geneigtheit genau und sorgfältig gepflegt und ausgebildet wird, so daß Übertreibungen wirksam verhindert werden. Die Gefahr, die Forderungen für die Überwindung der Schwierigkeiten höher zu stellen als dem Vermögen entspricht, ist hier größer als bei den meisten anderen Übungen. Dadurch werden Fehler hervorgerufen, welche gewöhnlich niemals verbessert werden können, wenn sie einmal feste Wurzel gefaßt haben. Wie oft sieht man nicht gute Springer, welche vorgezogene Schultern, ein vorwärts fallendes Haupt, eine platte Brust und eine gewisse, einseitige Steifheit im Gang selbst wie im Anlauf haben.

**439.** Folgende Äußerung aus der von G. Nyblaeus 1847 herausgegebenen „Unterweisung“ hat fortdauernd volle Gültigkeit. Er sagt in § 233: „Bei den Sprungübungen muß man vielmehr darauf sehen, daß die Bewegung in ihrer richtigen Form ausgeführt wird als auf möglichst größte Ausdehnung des Sprungs in Bezug auf Höhe, Länge oder Tiefe, und im allgemeinen muß man bei der Gymnastik darauf achten, daß es besser ist, wenig recht zu machen, als viel schlecht.“

Atmungs-  
bewe-  
gungen

**440.** Dasjenige Bewegungsgeschlecht, welches mehr als ein anderes die Aufgabe hat, in verschiedener Weise auf die Atmungsorgane ühend einzuwirken, sei es, dieselben zu stärkerer Atmung zu veranlassen, oder eine zu hastige oder nur oberflächliche Atmung zu regulieren und dieselbe zu einer ruhigen und mehr tiefen zu machen, d. h. eine langsamere und tiefere Einatmung und eine vollständigere Ausatmung zu bewirken, nennt man Atmungsbewegungen. Diese wirken beruhigend und ableitend sowohl für die Lungen wie für die Herz-tätigkeit, wenn sie in zweckmäßigem Rhythmus in wohl-gewählter Stellung ausgeführt werden.



**441.** Bei der Leitung von Atmungsübungen soll, wie angedeutet, ein Unterschied gemacht werden, inwieweit die Atmung durch kräftigeren Gebrauch der Atmungswerkzeuge selbst belebt werden soll, um die Atmung zu vervollständigen oder wenn es sich darum handelt, eine unruhige Hastigkeit derselben zu mäßigen. Im ersten Fall führt man den ersten Teil der Bewegungsbahn schneller aus, um bei dem höchsten Stadium der Einatmung, die äußerste Grenze der Stellung einnehmend, zögernd zu verweilen und dadurch die Atmungswerkzeuge zu beleben, worauf die Bewegungsbahn bei der Ausatmung selbst wieder etwas rascher zurückgelegt wird. Diese Art kann sowohl beim Anfang wie beim Schluß einer Tagübung angewendet, muß aber jederzeit von dem Zustand der Übenden abhängig gemacht werden.

**442.** Wenn die Atmung auf Grund von kräftiger und gewaltsamer Arbeit, schnellem Gang, Lauf oder ähnlichen Anstrengungen sehr gesteigert ist, wie es bisweilen auch bei gymnastischen Übungen vorkommt, muß sich der Atmungsrhythmus nach dieser zufälligen Geneigtheit für Hastigkeit in der Weise richten, daß die Bewegungsbahn, welche der Einatmung entspricht, etwas langsamer ausgeführt wird als die Atmungsschnelligkeit angibt; bei der äußersten Grenze der Bewegungsbahn muß aber eine kleine Verzögerung eintreten, worauf die Ausatmung in entsprechender Weise durch passende Stellungen und Bewegungen, um eine vollständige zu werden, erleichtert werden muß.

**443.** Diese Übungen sollen so oft es notwendig erscheint während der Tagübung, allezeit aber am Schluß derselben vorgenommen werden.

**444.** Die Atmung wird durch Hemmen oder Zurückhalten derselben unrichtig gesteigert; geschieht dies während einer Anstrengung, so wird sie noch heftiger. Die Leiter der Körperübungen sollen daher, gestützt auf das Angeführte, ständig darauf achten, daß die Atmung ruhig und gleichmäßig vor sich geht. Die Erinnerung: Atmen! soll während der Übungen die gleiche pünktliche Beachtung finden, wie jede andere Berichtigung. Auf diese Weise betrieben, werden die meisten gymnastischen

Übungen in größerem oder geringerem Grad, wenn auch mit verschiedener Absicht, Atmungsübungen. Vergl. 175.

Sowohl die Ein- als auch die Ausatmung muß durch die Nase geschehen, während der Mund geschlossen bleibt. Regelmäßiges und tiefes Atmen verhindert ein fortgesetztes Nachdenken über einen gewissen Stoff. Diese Tatsache macht die Gymnastik zu einem vortrefflichen Unterbrechungsmittel der Unterrichtsstunden und der anhaltenden Geistestätigkeit im allgemeinen (Vergl. 138, 139, 182, 183).

**445.** Durch eine zweckmäßige Anwendung der verschiedenen Bewegungsgeschlechter wird, wie bereits angedeutet wurde, die Tätigkeit aller Organe des Körpers verbessert, eine gute und schöne äußere Haltung durch eine verbesserte Stellung des Skeletts und des Körpers in seiner Gesamtheit erzielt, die Lebenstätigkeit erhöht, sowie die Herrschaft über den Kraftzugang des Körpers vermehrt und damit eine größere und formvollendetere Bewegungsfähigkeit gewonnen. Der gymnastisch gut erzogene Mensch kann daher mit großer Leichtigkeit Anstrengungen ertragen und die im allgemeinen Leben gewöhnlich vorkommenden Hindernisse leicht überwinden.

Anm. Die Gewohnheit zur Tiefatmung wird durch die rechte Anwendung der richtigen Bewegungsformen nach und nach erzogen, teilweise unabhängig von der Auffassung des Übenden, welche erst mit der Empfindung des Einflusses der Übung nach und nach entwickelt wird. Es ist deshalb zwecklos und durchaus unrichtig, was bisweilen zu geschehen pflegt, zur Tiefatmung aufzufordern, ehe der Übende versteht, was dieselbe in sich schließt.

**446.** Ein Teil der für die Nutzenanwendung zweckmäßigen Bewegungsformen sind in Hinsicht auf deren praktische Verwendbarkeit in die Gymnastik aufgenommen worden, insbesondere wenn diese Übungen zugleich auch für den rein entwickelnden Zweck der Gymnastik nützliche sind.

**447.** Solche Übungen gehören zu dem einen oder anderen Bewegungsgeschlecht und sind in dieselben eingeordnet; aber sie werden bisweilen in Erwägung des praktischen äußeren Zweckes für sich geübt und sind von alters her als Ergänzungs-Übungen oder -Bewegungen

genannt worden. Diese Ergänzungs-Übungen werden vorzugsweise unter den Hangbewegungen, Gleichgewichtsbewegungen, beim Sprung und anderen Fortbewegungen samt im Schwimmen wieder gefunden. — Sie bilden somit kein besonderes Bewegungsgeschlecht.

**448.** Um einen Teil schwerer Bewegungsformen einzutüben, müssen verschiedene Hilfsbewegungen angewendet werden, welche alle keine so gemeinsame Wirkung haben, um in ein gewisses Bewegungsgeschlecht eingereiht werden zu können, aber sie sind doch notwendig, um einen gewissen Teil einer Bewegungsform hervorzurufen. Diese Bewegungen werden einleitende Bewegungen genannt.

**449.** Die einleitenden Bewegungen beabsichtigen, wie der Name angibt, die Einübung eines Teils der Bewegungsformen zu erleichtern. Aber die leichteren von den Grundbewegungen, das sind die Übungen in den eigentlichen Bewegungsgeschlechtern, bereiten oft die schwereren vor, gewisse tun dies auf eine ganz besondere Art und werden, weil sie zugleich auch einem bestimmten Bewegungsgeschlecht angehören, selbständige Einleitungen genannt, im Unterschied von denen, welche keine andere Aufgabe haben, als einleitende Übungen zu sein und welche stets ausgeschlossen werden, wenn man sie nicht weiter für eine andere Übung braucht, weshalb sie übergehende Einleitungen heißen.

**450.** Solche Übungen, welche nur die Aufgabe haben, Aufstellungen und Formierungen, kleinere Bewegungen zu erleichtern, welche das Zusammengehörigkeitsvermögen entwickeln, die Aufmerksamkeit und den Ordnungssinn schärfen und zugleich bei den Üben ein gutes gemeinsames Auftreten ermöglichen, werden *Ordnungsübungen* genannt. Die Aufgabe der Ordnungsübungen ist somit, auf die einfachste Weise geeignete Aufstellungsformen und Übersichtlichkeit zu ermöglichen. Solche Ordnungsübungen sollen mit dem jeweils geltenden Militärreglement übereinstimmen und sich auf dasselbe stützen.

Für die Schärfung des Taktsinns und zur Gliederung der Abteilung, wenn solche als nötig erachtet wird, können zufällige kurze und einfache Zusammensetzungen von Schritten und Wendungen ausgeführt werden. Solche Übungen werden ebenfalls zu den Ordnungsbewegungen gerechnet.

**451.** Die Übungen, welche besonders zweckmäßig sind, den einen oder anderen Fehler in der Haltung zu verbessern, haben den Namen Korrektiv-Bewegungen erhalten. Diese sind auch als leicht zu verstehende Erinnerungen anwendbar, um größere Aufmerksamkeit im allgemeinen zu bewirken z. B. Fußschluß und Fußauswärtsdrehung, Kopfbeugung u. a.

**452.** Bewegungen, welche unter Widerstand eines Bewegungsgebers ausgeführt werden, heißen Doppelbewegungen. Sie müssen in einem gewissen Maße von denjenigen geübt werden, welche selbst Leiter der Gymnastik werden wollen, teils weil sie bedeutsam sind in Hinsicht auf ihren guten Einfluß auf den einzelnen, teils weil sie die Empfindlichkeit der Hände schärfen, was beim Entgegennehmen und Erteilung von Berichtigungen den Betreffenden sehr zu statten kommt.

**453.** Ein Teil der Bewegungen geht in Formen über, welche sich dem Spiel annähern; sie werden am Schluß der einzelnen Bewegungsgeschlechter unter der Benennung Spielformen angeführt.

---

### **III. Der gymnastische Bewegungsvorrat, aufgestellt in Geschlechtsordnungen mit Beschreibung der Übungen.**

#### **Ableitende Beinbewegungen.**

**454.** Dieses Bewegungsgeschlecht kann in Unterabteilungen oder Gruppen eingeteilt werden, aber eine solche Einteilung hier vorzunehmen, ist keine Veranlassung vorhanden. Der Hauptcharakter tritt bei diesen Übungen in verschiedener Weise hervor, es ist deshalb wichtig, sie in der richtigen Steigerungsfolge anzuwenden.

Wenn einer Bewegung in einer Tagübung ein + nachfolgt, soll eine von den einfachen, langsamen Beinbewegungen folgen. Vergl. S. 92.

Es ist leicht in die Augen fallend, daß ein Teil von diesen Übungen gleichzeitig (symmetrisch), die übrigen wechselseitig (unsymmetrisch) sind. Dies bringt in Hinsicht auf die Wirkung keinerlei innere Ungleichheit mit sich. Die mehr ableitenden Beinbewegungen sollen langsam ausgeführt werden.

**455. St. Hebung auf Zehen** (vergl. 355). Befehl: Auf Zehen — hebt! worauf auf den Befehl: Nieder senkt! die Hebung der Zehen aufgegeben wird und die Fersen lautlos auf den Boden gesenkt werden. In der stehenden Grundstellung sowohl wie in den daraus abgeleiteten zehenstehenden Stellungen wird ausgeführt: St. und zehenst. Kopfdrehung.

Die Hebung auf die Zehen wird in folgenden Stellungen ausgeführt in:

**Schlußst.**, welche auf den Befehl eingenommen wird: Füße — schließt! oder Fußschluß — Eins! (Vergl. 350.)

**Gangst. a**, welche auf den Befehl eingenommen wird: Linken (r.) Fuß vorauswärts (rückauswärts) — stellt! oder Fußbewegung vorauswärts (rückauswärts) l. (r.) Fuß — stellt!

**Gangst. b**, welche auf den Befehl eingenommen wird: L. (r.) Fuß (vorwärts) rückwärts — stellt! oder Fußbewegung vorwärts (rückwärts) l. (r.) Fuß — stellt!

**Grätschst.**, welche auf den Befehl eingenommen wird: Füße seitwärts — stellt!

**Schlußgangst.**, welche gemäß dem vorhergehenden oder auf den Befehl eingenommen wird: L. (r.) Fuß vorwärts (rückwärts) — stellt!

Alle diese Übungen werden **flügel-, ruhe-, beug-, streck-** oder **busenstehende** dadurch, daß man Hände und Arme die hierfür erforderlichen Stellungen einnehmen läßt.



Fig. 1.

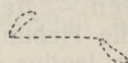


Fig. 2.



Fig. 3.



Fig. 4.



Fig. 5.

In der **zehenst. St.** werden **F. Bewegungen** in den verschiedenen Richtungen ausgeführt. Die Kniebeugungen, welche in den angegebenen Stellungen vorkommen, werden unten angegeben.

**456. St. F. Bewegg.** Spreiztritt mit der wechselweisen Überführung der Körperschwere auf den einen oder andern Fuß, so daß nur die äußersten Fußspitzen stützend auf dem Boden verbleiben, während die Körperschwere nahezu vollständig auf dem ganz aufstützenden Fuße ruht. Vergl. Fig. 231, 232.

**457. (Str. St.) Der Gang auf den Zehen** ist eine sehr gute ableitende Übung, welche mit Vorteil in eine Tagübung eingesetzt werden kann, wenn eine ableitende Bewegung durch die Verhältnisse angezeigt erscheint, vergl. 600 und 826. Diese Übung gehört auch zu den Gangübungen und wird mit gerader und guter Haltung ausgeführt, so hoch als möglich auf dem vorderen Teil der Fußplatte, auch rückwärts und mit aufwärts gestreckten Armen, nach Zählen oder auf den Befehl: (Abteilung.) Auf Zehen vorwärts (rückwärts) Marsch! Vergl. 600.

**458. Flügelzehenst. (Grätschzehenst.) 2 Knie-Beugung**, Fig. 3, wird von der zehstehenden (grätschst.) Ausgangsstellung langsam auf den Befehl ausgeführt: Knie — beugt! durch Nachgeben infolge der Körperschwere in den Knie- und Hüftgelenken; die Fersen sollen dabei so hoch als möglich vom Boden gelüftet werden. Die Knie sollen ungefähr zu einem rechten Winkel gebeugt und gut auswärts geführt werden.

Rumpf, Hals und Kopf sollen dabei wie in der stehenden Grundstellung aufwärts getragen werden. Die so entstandene Stellung nennt man knicksstehende Stellung. Nach gewonnener Fertigkeit werden die Knie so weit als dies geschehen kann gebeugt, unter Beibehaltung der lotrechten Haltung des Rumpfes; aber auf den neuen Befehl: Beugt! entsteht die **knicksitzende Stellung** Fig. 4.

Die stehende Grundstellung wird wieder auf den Befehl: Aufwärts — streckt! Nieder — senkt! eingenommen. Wenn die angeführten 5 Zeitmaße in hastiger

Folge in kurzem und bestimmtem Zeitmaß ausgeführt werden, ergibt sich die **Einleitung zum knickssitzenden Schwankhopf**. Der **Wechsel zwischen knicksst. und knicksst. Stellungen** wird nach Zahlen auf den Befehl: **Beugt! Streckt!** usw. ausgeführt.

**459.** Fußbewegungen und zehenst. Kniebeugungen in der stehenden Grundstellung sollen in der Regel vom Fußschluß und der Fußauswärtsdrehung aus vor sich gehen, um den Fußwinkel zu kontrollieren.

Eine gute Übung ist **zehenst. Kopfdrehung**, gefolgt von **knicksst. Kopfdrehung, Kniestreckung und Abwärtssenkung**, was alles mit Zählen auf Zwölf bewerkstelligt wird, weshalb diese Übung von altersher die **Zwölfe** genannt wird.

**460.** In der **zehenstehenden** sowohl wie in der (**grätsch**)-**knicksst. St.** und ebenso in vielen anderen Stellungen werden **Kopfdrehungen A. Strckgn., A. Teilg., A. Schlagen, F. Beweggn.** u. .a. ausgeführt.

In der zehenst. St. wird auch Knieb. und A.-Str. zusammengenommen, wie z. B. **Beugzehenst. 2 A.-Strckg.** und **2 Knie-Beugg.** u. a.

**461. Gangst. a Hebg. auf Zehen und Kn.-Beugg.** Nachdem die Zehenhebung bewerkstelligt ist, wird befohlen: **Rechtes (l.) Kn. — beugt!** Das benannte, das hintere Knie soll dann ungefähr rechtwinklig oder mehr gebeugt werden, wobei die Körperschwere unter lotrechter Haltung des Oberkörpers auf dieses Bein gelegt wird, während das andere, vordere Bein bloß so stark gebeugt wird, als notwendig ist, um den Rumpf vollständig lotrecht zu halten. Fig. 5.

Die zehenst. St. wird wieder auf den Befehl: **Aufwärts — streckt!** usw. eingenommen.

**462. Flügelknicksst. F. Beweg. vorausw. (rückausw.).** Nachdem die Ausgangsstellung eingenommen ist, wird die Fußbewegung auf den Befehl bewerkstelligt: **L. (r.) F. Bewegg. vorausw. (rückausw.) — stellt!**

Der benannte Fuß bewegt sich zwei Fußlängen in seiner eigenen Richtung und wird so niedergesetzt, daß





Fig. 6.



Fig. 7.



Fig. 8.

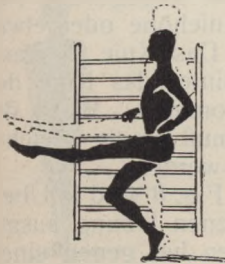


Fig. 9.



Fig. 10.

nur der vordere Teil der Fußplatte den Boden leicht berührt. Fig. 5. Auf den darauf folgenden Befehl: Füße umwechseln — stellt! Zwei! geht der vorgesetzte Fuß zur Ausgangsstellung auf den Befehl: stellt! zurück und auf Zwei! wird der r. (l.) Fuß in Übereinstimmung mit dem vorgenannten vorgestellt.

Bei dieser Übung soll eine genaue gerade Haltung beobachtet werden, damit sich keine Rumpfdrehung einschmiegt.

Der Rückgang zur Ausgangsst. geschieht auf den Befehl: R. (l.) Fuß zurück — stellt! usw.

**463. Zehenstützst. Kn.-Beugg.** Fig. 6. Die zehenstützst. Ausgangsst. wird auf den Befehl eingenommen: L. (r.) zehenstützst. — stellt! Der benannte Fuß wird direkt rückwärts geführt und stützt sich mit der äußersten Zehenspitze auf den Boden im Abstand von zwei Fuß Längen von seinem vorherigen Platz. Darnach wird das vordere Knie gebeugt auf den Befehl: R. (l.) Knie — beugt! Das Knie wird gebeugt ohne vorausgegangene Zehenhebung, so weit jeder es vermag, das hintere Bein soll dabei vollkommen gerade bleiben mit dem Bestreben, auch die Ferse auf den Boden niederzusetzen. Der Körper soll im übrigen in lotrechter Haltung über dem vorderen Fuß bleiben. Die Ausgangsst. wird wieder auf den Befehl: Knie — streckt! usw. eingenommen.

**464. Riststützst. Kn.-Beugg.** Fig. 7. Die Aufstellung wird auf zwei Fußlängen-Abstand von einem Geräte (Lattenwand oder Baum) gemacht. Auf den Befehl: Riststützst. L. (r.) Fuß — stellt! oder Ausgangsst. — stellt! wird der angegebene Fuß rückwärts gestellt und der Rist in Kniehöhe oder etwas darunter auf das Geräte gestützt. Das Knie des aufgestützten Beines muß ein wenig hinter das Knie des in Ausgangsst. stehenden Beines kommen. Wenn die Übung auf einer Seite geübt ist, muß sie in gleicher Weise auch auf der anderen geübt werden.

**465. Fersenfestst. Kn.-Beugg.** Fig. 8 wird in Übereinstimmung mit der vorausgegangenen Übung ausgeführt, aber die Ferse soll von unten her gegen einen passend hohen Baum stützen. Beide Übungen werden

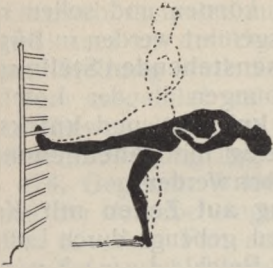


Fig. 11.



Fig. 12.

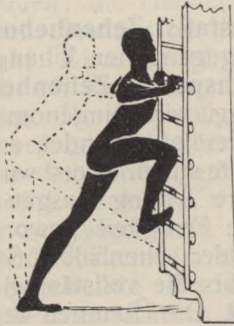


Fig. 13.



Fig. 14.



Fig. 15.



Fig. 16.

auf den Befehl ausgeführt: Knie — beugt! Streckt! Umwechseln — stellt! usw.

**466.** Alle diese Übungen können und sollen nach dem Gang der Steigerung ausgeführt werden in **flügel-, beuge-, ruhe-, streck- und busenstehenden Stellungen**. Armstreckungen und Armhebungen in der Lotebene müssen sowohl in **zehenst., knicksst. und knicksstz. Stellungen** wie auch gleichzeitig mit **Zehenhebungen** und **Kniebeugungen** ausgeführt werden.

**467. Ausfallst. a Hebung auf Zehen mit Kniebeugg.** Das vordere Knie wird gebeugt durch Lüftung der vorderen Ferse auf den Befehl: L. (r.) Knie — beugt! Streckt! usw. (Es ist dabei scharf darauf zu sehen, daß der Ausfall das Maß von drei Fußlängen nicht überschreitet.)

**468. Schlußausfallst. Zehenhebung mit Kniebeugg.** gemäß der vorausgegangenen Übung.

**469. Seitgegensperst. Zehenhebung und Kniebg.** Fig. 9. Der Ausgg. wird eingenommen mit der einen Seite gegen das Geräte gewendet, auf welches sich die Hand derselben Seite stützt. Zuerst wird die Zehenhebung als eine besondere Übung ausgeführt und nachdem darin hinreichende Fertigkeit gewonnen ist, wird die Kniebeugung von der zehenhalbst. Stellung immer tiefer und tiefer geübt, bis die vollständig halbknickssitzende Stellung erreicht ist. Die Übungen werden langsam nach den gewöhnlichen Befehlsworten ausgeführt. Die Handstütze muß immer leichter und leichter werden.

**470. Halbstr. Seitgegenhalbwagest. Hebung auf Zehen und Kniebeugg.** Die Stütze wird von der Hand, welche innen an dem Geräte ist, genommen. Die Zehenhebung und Kniebg. wird ausgeführt nach den vorausgegangenen Befehlsworten.

**471. Str. halb wagst. Kniebg.** wird auch ausgeführt ohne vorausgegangene Zehenhebung. Vergl. Fig. 104.

**472. Recksperrst. Kniebg.** wird ebenfalls ohne vorausgegangene Zehenhebung ausgeführt. Der Oberleib und die Arme werden dabei wegen der Beibehaltung des Gleichgewichts nach vorn geführt. Die Kniebeugung wird mit Zunehmen der Fähigkeit gesteigert. Fig. 10.

**473. Flügelgegenfallhalbst. Kniebg.** Fig. 11. Nachdem die Gegenfallstellung eingenommen ist, fällt der Oberleib rückwärts auf den Befehl: Rückwärts — beugt! und in der dadurch entstehenden **flügelfallhalbst. Stellung** wird die Kniebeuge von dem stehenden Bein ausgeführt auf den Befehl: Knie — beugt! (Kurze Bewegungsbahn) usw. Diese Übung wird auch als Bauchbewegung angewendet.

**474. Gegenst. Wadenspannung.** Der Ausg. wird gemäß der Angabe eingenommen, wobei ein Bein gestreckt mit dem Fuß auf dem Boden verbleibt. Das andere Bein wird ebenfalls gestreckt gegen das Geräte geführt, die Fußplatte so hoch als möglich, am liebsten gegen den Pfosten der Lattenwand aufgestützt; die Ferse bleibt auf dem Boden; die Hände fassen in schulterbreitem Abstand von einander um eine Latte in Achselhöhe. Auf die Zahl: Eins! wird der Körper, besonders der Unterleib, auf den stützenden Fuß gegen die Lattenwand gezogen. Der Fuß soll bei vollkommen gestrecktem Bein unbeweglich bleiben, hierbei kann die hintere Ferse etwas vom Boden erhoben werden. Auf die Zahl: Zwei! wird der Ausgg. wieder eingenommen usw. Die Übung wird wiederholt. Fig. 12.

**474 a.** Eine andere Form für die Wadenspannung ist die **gegenhalbstehende Wadenspannung**. Der Fuß wird an irgend einer höheren Rippe befestigt und die Bewegung wird durch wechselweises Beugen und Strecken des Knies des aufgestützten Beines ausgeführt. Die Beugg. und Streckg. der Arme soll derjenigen des Beines folgen. Das zurückstehende Bein muß mit der Ferse fest auf dem Boden beständig gestreckt bleiben. Fig. 13.

**475. Gegenst. Zehen- und Fersenwechsel.** Der Ausgg. wird an einem Geräte eingenommen, am liebsten Baum oder Lattenwand, gegen welches sich die Hände in Achselhöhe stützen. Von hier aus nimmt man abwechselnd Zehenhebung und -Lüftung nach Zahlen vor: Eins! Zwei! Der Körper soll dabei unbeweglich bleiben, soweit es die Übung selbst gestattet und die Stütze so leicht als möglich sein. Die Übung wird später ohne Stütze ausgeführt.

Als Fehler bei dieser Übung ist anzusehen, wenn das Becken zu weit vor- oder zurückgeführt wird; diesem muß wirksam entgegengearbeitet werden; der Körper soll senkrecht gehalten werden.

**476. (Gegen) St. wechselnde Zehenlüftung** wird von der stehenden Grundstellung, zuerst nach abwechselndem Zählen, später ohne Zählen, mit langsamem Takt (60 bis 70 in der Minute) ausgeführt. Die Fußfläche soll jedesmal so hoch als möglich erhoben und dann wieder hart gegen die Unterlage gedrückt werden; die Körperstellung soll im übrigen unbeweglich sein. Die Übung wird zuerst mit Stütze, dann ohne Stütze ausgeführt. Bei dieser Übung muß genau darauf gesehen werden, daß ein Wiegen des Oberleibs nicht vorkommt, welcher Fehler sich gerne einwurzelt.

**477. Str. Gegengangst. b. Rückenbeugg. vorwärts und abwärts.** In der Ausgangst. soll das vordere Bein gestreckt gehalten, aber die Fußsohle gegen eine umgewandte Bank oder ein anderes passendes Geräte aufstützen. In dieser Stellung wird die Bewegung ausgeführt auf den Befehl: Vorwärts (abwärts) — beugt! die angegebene Bewegung wird mit vollkommen gestrecktem Bein ausgeführt.

**478.** Wie die Beinbewegungen werden die einfachsten Gefechtsstellungen ohne Waffen auf folgende Weise geübt.

**1. Fechtübung.** Von der **stehenden Grundstellung** wird befohlen: Halb l. (r.) — um! Fig. 14. Knie beugt! Fig. 15. R. (l.) Fuß vorauswärts — stellt! Fig. 16. Die Fußverstellung wird mit zwei Fußlängen gemacht. Der Rückgang zur Grundstellung geht in umgekehrter Ordnung vor sich. Zuerst kommt die Fußbewegung, dann die Kniestreckung und zuletzt die Wendung. Diese sechs Bewegungen werden nach mehrmaliger Übung nach Zahlbefehl von 1—6 ausgeführt.

Bei der ersten Wendung soll eine Rumpfdrehung nach l. (r.) ausgeführt werden; das Angesicht soll dieselbe Richtung wie vor der Wendung beibehalten. Die Querfläche des Rumpfes muß nach dieser Bewegung (rechtwinklig) gegen die vorhergehende Richtung sein. Die Arme können bei der Wendung selbst ausführen:

**2. A. Aufbeugung**, welche beibehalten wird, bis die Grundstellung wieder eingenommen wird.

In der so entstandenen **Garde-** oder **Wehrstellung** wird die Fußbewegung vom vorderen Fuß zurück und wieder vorwärts unter wechselndem Zählen ausgeführt Eins! Zwei! usw. Hierbei soll dieselbe Körperstellung unverändert beibehalten werden. Die Fußbewegung rückwärts wird nach und nach vergrößert, so daß der bewegende Fuß an der Ferse des hinteren Fußes vorbeigeht; sie wird schließlich so groß, daß die Zehen des sich bewegenden Fußes eine Fußlänge hinter die Ferse des stillstehenden Fußes zu stehen kommen. Diese Übung soll wie die übrigen auf beiden Seiten gleich ausgeführt werden.

Wenn die Fußbewegung an dem stillstehenden Fuß vorbeigeht, soll das Körpergewicht in der entstandenen Stellung auf beide Beine gleich verteilt werden. Die auf diese Weise entstandene Stellung wird **Halbmarschstellung** benannt.

**2. Fechtübung.** Von der vorhergehenden, **Wehrstellung**, wird der Ausfall durch eine Vorwärtsbewegung von einer Fußlänge in seiner eigenen Richtung ausgeführt. Hierbei ist zu beachten, daß die Fußseite zu Beginn vor der Ferse gelüftet und daß letztere vor den Zehen aufgesetzt werden soll. Die Absicht dabei ist, eine bestimmte Führung des Fußes zu bewerkstelligen ohne Abweichung der Fußspitze nach der einen oder anderen Seite und zu verhindern, daß die Zehen zeitiger auf den Boden kommen oder daß sie denselben später verlassen als die Ferse.

Gleichzeitig mit der Fußbewegung soll das hintere Knie gestreckt werden, der Körper wird in der Richtung der Fußbewegung vorwärts geneigt und beide Arme werden in der Querfläche gestreckt, somit mit dem vorderen Arm über das vordere und mit dem hinteren Arm über das hintere Bein.

Das vordere Knie soll so gebeugt werden, daß die Lotlinie desselben noch etwas vor dieselbe Seite der Fußspitze fällt. Die Bewegung wird ausgeführt auf den Befehl: Fallt aus — Eins!

Der Rückgang zur Wehrstellung geschieht auf den Befehl: In — Gard! oder nach Zahlen. Der hintere Fuß bleibt dabei ruhig, aber das Bein soll zusammengezogen werden, während dessen der Oberleib sich erhebt und das vordere Knie gestreckt wird. Der Fuß bewegt sich mit der Ferse zuletzt vom Boden und wird mit gebeugtem Knie und zuerst mit der Ferse auf seinen vorher eingenommenen Platz in Wehrstellung niedergesetzt, welche im übrigen in Übereinstimmung mit der vorhergehenden Übung eingenommen wird.

**3. Fechtübung. Einfacher Marsch vorwärts (rückw.)** ausgeführt nach Zahlen Eins! Zwei! Auf Eins! wird das hintere (vordere) Bein zu dem vorderen (hinteren) bewegt mit Ferse zu Ferse und mit Beibehaltung des rechten Winkels zwischen der Richtung der Füße; auf Zwei! wird der vordere (hintere) Fuß vorwärts (rückw.) bewegt und in richtigem Abstand für die Einnahme der Wehrstellung gemäß dem vorausgegangen niedergesetzt.

---

## Das spannbeugstehende Bewegungsgeschlecht.

**479.** Die Grundform für die spannbeugst. Stellung wird zuerst in einem Abstand von einer Fußlänge vom Geräte (Lattenwand, Wand, Baum, selten Seitenkamerad) eingenommen. Fig. 17.

Die **streckst. Spannbeuge** wird ausgeführt unter vollständiger Aufwärtsstreckung von dem str. st. Ausgg. auf den Befehl: Mit Fallung R. Beugg. rückwärts — beugt! welcher langsam ausgesprochen wird, mehr wie eine Ansprache als wie ein Befehl. Die Rückwärtsbeugung wird durch Rückwärtsführung der Arme und des Kopfes bewerkstelligt, ausschließlich durch starke Zusammenziehung der oberen Teile der Rückenmuskeln und eines Teils der Schultermuskeln, während das Becken ruhig gehalten wird und die Beine in senkrechter Stellung vollständig gestreckt bleiben. Dadurch daß das



Becken nicht vorwärts geführt wird, wird eine Fällung gegen das Geräte hervorgerufen, so daß die Hände mit vollständig gestreckten und geschlossenen Fingern mit den beiden Zeigfingern gegen dasselbe stützen. Hierbei werden die wohl zusammengezogenen Schultermuskeln und der obere Teil der Rückenstreckmuskeln tüchtig angestrengt, so daß die Brust hoch aufgebogen wird, während gleichzeitig die Beugmuskeln der Hüftgelenke und die Bauchmuskeln einem Vorschieben des Beckens entgegenarbeiten und eine Beugung des weichen Leibes verhüten. Vergl. 413 und S. 92, 93.

Die Einnahme dieser Stellung wird mehrmals wiederholt auf den Befehl: Aufwärts — streckt! wobei der str. st. Ausgg. durch einen kräftigen und gleichmäßigen Druck der Hände gegen das Geräte unter vermehrter Anstrengung der Schultermuskeln und der übrigen genannten Muskeln wieder eingenommen wird.

**480.** Die gewöhnlichsten Fehler bei den spannbegst. Stellungen sind: Ein Nachgeben in der vollständigen Streckung des Körpers, sowohl in den Knie-, Hüft- und Schultergelenken, wie auch in der Haltung des Kopfes auf gebeugtem Hals. Diese Fehler zeigen sich in gebeugten Knien, im bisweiligen Lüften der Fersen vom Boden, im Vorwärtsführen des Beckens, in einem Zurückfallen des oberen Teiles vom Brustkorb, so daß sich die Schultern dem Geräte nähern, in einem Vorwärtsneigen des Kopfes und in einer Beugung des weichen Leibes. Bisweilen kommt es vor, daß das Becken um seine Querachse gedreht, geneigt wird, wodurch der Krummrücken hervorgerufen wird. Die gewöhnlichen Fehler, besonders bei Anfängern, sind eine Beugung der Finger und der Handgelenke oder daß die Rückseiten der Hände gegen das Geräte stützen oder daß die Hände, den Handrücken nach vornen, das Geräte ergreifen. Mehrere von den angegebenen Fehlern zeigen an, wenn die Verbesserungen nicht befolgt werden, daß diese Bewegungsform zu früh angewendet worden ist.

**481.** Dieses Bewegungsgeschlecht umfaßt auch ein paar andere Bewegungsformen, bei denen die spann-



Fig. 17.



Fig. 18.



Fig. 18a.



Fig. 19.



Fig. 20.



Fig. 21.



Fig. 22.



Fig. 23.

beugende Art nicht so deutlich hervortritt, deren Form und Wirkung aber doch damit übereinstimmen.

Diese Übungen sind teils freistehende, teils stützstehende Rückwärtsbeugungen. Sie können unter sich in einer ziemlich für sich gültigen Steigerungsfolge angeordnet werden, müssen aber bei der Steigerung an und für sich an passenden Stellen unter die spannbegust. Bewegungsformen eingereiht werden, bei welchen sie teilweise als Einleitungs- und als passende Übergangsformen angewendet werden können.

482. Die am meisten typische von diesen freistehenden Rückwärtsbeugungen ist: **Str. (gr.) st. R. Bgg. rückw.** Fig. 18. Doch muß dieser die **flügelst.** und **beugst. R. Bgg. rückw.** vorhergehen, wodurch der **bogenst. Ausgg.** entsteht. Diese drei Übungen werden, nachdem die Ausgangsst. eingenommen ist, alle in ganz ähnlicher Weise ausgeführt; vergl. 515. Fig. 18. Von den **str. st. Stellungen** wird die Beugung langsam ausgeführt auf den Befehl: **R. Beugg. rückwärts — beugt!** Der obere Teil des Rückens soll dann rückwärts gebogen und der Kopf auf gebogenem Hals übereinstimmend mit der Stellung des Rückens rückwärts geführt werden. Die Bauchmuskeln und die Hüftgelenksbeugemuskeln sollen bei der Überstreckung in den Hüftgelenken etwas nachgeben, aber eine Vorwärtsführung des Beckens insoweit verhindern, daß eine Beugung des weichen Leibes vermieden wird. Die Knie sollen vollständig gestreckt bleiben. Zur Beibehaltung des Gleichgewichts ist freilich nötig, daß die unteren Teile des Körpers in hinreichender Weise, aber nicht weiter, durch geringes Nachgeben im Fußgelenk vorwärts geführt werden, um das Gewicht der oberen rückwärts geführten Teile aufzuwiegen.

Die Ausgangsst. wird wieder auf den Befehl: **Aufwärts — streckt!** eingenommen, wobei sich der Körper wieder aufrichtet, hauptsächlich durch eine vermehrte Anstrengung der Bauch- und Hüftgelenksbeugemuskeln.

483. Diese Übung läßt sich mit Vorteil auch als Atmungsübung anwenden. Die Einatmung geschieht

bei der Rückwärtsbeugung, die Ausatmung bei der Aufwärtsstreckung. Der Wechsel zwischen beiden Stellungen soll im Atemtempo ausgeführt werden. In der str. beugst. St. wird auch **2 A. Beugg. und Strckg. aufw. und ausw.** ausgeführt. Die gewöhnlichsten Fehler dabei sind: Beugung in den Kniegelenken und in den Lenden, ein Fallen des Kopfes, Nachgeben in der Haltung der Arme, Zusammenfallen des Brustkorbs und gehemmte Atmung.

**484.** Auf entsprechende Weise wird geübt: **Str. Gangst. b. R. Beugg. rückw. und vorw.,** Fig. 19, wie auch **Str. bogengangst. b. 2 A. Strckgn.**

**485. (Beug.) Str. stützst. R. Bgg. rückwärts.** Fig. 20. Geräte: Baum. Nachdem eine vollständig senkrechte Stellung, mit dem Kreuz an den Baum gestützt, eingenommen ist, werden die Arme aufwärts gestreckt, worauf die Bewegung auf den Befehl bewerkstelligt wird: Rückwärts — beugt! Aufwärts — streckt! usw. gemäß dem vorhergeg. Bisweilen wird die Stütze in der Schultergegend genommen. Fig. 21.

Die Rückwärtsbeugung wird durch die Rückwärtsführung der Arme und des Kopfes samt Muskelzusammenziehung zur Beugung des oberen Rückgratteils ausgeführt, das Kreuz jedoch soll stets gleichmäßig gegen den Baum gestützt bleiben. Auch diese Bewegung eignet sich zur Atmungsübung.

Nach einiger Anwendung dieser Übung wird der Wechsel zwischen der str. stützst. und der str. stütz-bogenst. St. nach Zählen geübt: Eins! Zwei! usw. Hiermit ist das Ein- und Ausatmen zu verbinden.

Eine ähnliche Übung wird auch in der knicksst. St. unter dem Namen **knicksstützst. R. Bgg. rückw.** Fig. 22 ausgeführt. Diese Bewegungsform ist besonders dann anwendbar, wenn die Übenden in der Größe bedeutend verschieden sind, aber doch gleichzeitig dasselbe Geräte (Baum) anwenden sollen. In einem solchen Fall kann die Übung in **st., gr. st., zehenst., knicksst.** und möglicherweise in **knickssitz. Stgen** ausgeführt werden. **Stütz kn. gr. st. St.** ist ebenfalls eine passende Bewegungsform, welche in Übereinstimmung mit diesen

Übungen angewendet und gegen die Schultern abgepaßt wird. Fig. 23.

**486.** Ein Fehler bei dieser Übung ist, die Beugung auf den weichen Leib, statt auf die Überstreckung des oberen Teils des Rückgrats zu verlegen, ebenso fehlerhaft ist es, Kopf und Arme vorwärts zu führen, letztere zu beugen und das Nachgeben in der Haltung der Brust.

Anm. Die zu den drei Formen dieses Geschlechtes gehörenden Übungen werden der Übersichtlichkeit wegen hier jede für sich angeführt, bei der Anwendung sollen sie aber mit einander abwechseln.

**487. Grätschspannbeugst.** Übungen werden, nachdem die stz. gr. st. St. eingenommen ist, in vollständiger Übereinstimmung mit den spannbeugst. ausgeführt. Vergleiche 479.

**488. (Grätsch). Spannbeugst. Hebung auf Zehen** wird langsam ausgeführt auf den Befehl: Zehenhebung — Eins! Dabei wird eine starke Zehenhebung ausgeführt, während die unteren Teile des Körpers im übrigen ihre gegenseitige Stellung beibehalten, so daß der Brustkorb aufwärts geführt und weiter ausgeweitet wird. Hierbei wird neben der Zehenhebung eine erhöhte Tätigkeit der Schultern, vorderen Muskeln, Arme, Beine und des Hüftgelenks gefördert. Auf diese Weise wird durch eine vermehrte Spannung die Ausweitung des Brustkorbs hervorgerufen. Die langsame Niedersenkung wird darnach ausgeführt auf den Befehl: Nieder — senkt! usw.

**489.** Der gewöhnlichste und größte Fehler, außer den bereits angeführten, ist, daß das Becken während der Zehenhebung vorwärts geführt wird und die Knie gebeugt werden.

Wenn die Bewegungsform genügend ausgeführt ist, sollen auf den Befehl: Fassen! die Hände mit den Fingern unten, dem Daumen oben eine Querlatte fassen, entweder diejenige, auf welche die Hände sich stützen oder die nächst untere. Die Handgelenke sollen dabei ganz gestreckt bleiben. Dieser Griff der Hände soll immer auf besonderen Befehl ausgeführt werden.

Anm. 1. Bei der letzten Übung wird zwischen dem spannbeugst Ausgg. und der spannbeugst. Hebung auf die Zehen gemäß dem schon angegebenen Befehl oder auf abwechselndes

Zahlen Eins! Zwei! usw. gewechselt. Diese Übung wird auch als Atmungsübung gebraucht.

Anm. 2. Wenn die spannbegst. St. durch ihre Ausführung erkennen läßt, daß sie richtig aufgefaßt wurde, muß auf derselben allezeit eine Vorwärts- und Abwärtsbeugung unmittelbar folgen. Dadurch wird eine Ausdehnung der vorher tätigen Lenden-, Rücken- und Schultermuskeln neben einer vollständigen Zusammenziehung der Bauchmuskeln hervorgerufen und damit eine vollständigere Zusammenpressung der Vorderseite des Körpers zur vollkommeneren Ausatmung und eine wohlgeübte und vermehrte Beweglichkeit des Brustkorbs und der Wirbelgelenke gewonnen. Eine Abwechslung in der Zusammenziehung und Ausdehnung der Muskeln ist die beste Art, die Fähigkeit derselben sowohl für innere als auch äußere Bewegung zu fördern und auf die Blutgefäße einzuwirken.

**490. Spannbegst. Knieaufbegg.** wird geübt vom spannbegst. Ausgg. auf den Befehl: Knieaufbegg. l. (r.) — Eins! Dabei wird das l. (r.) Knie in der Richtung, welche der Fuß in der Ausgangsst. einnimmt so hoch als man kann gehoben. Der Unterschenkel soll seiner eigenen Schwere überlassen werden und hängt daher lotrecht vom Knie ab. Der Fuß soll seine Richtung beibehalten, im übrigen seinem Eigengewicht überlassen werden.

Die Veränderung, welche hierdurch in der Stellung entsteht, ist, daß das unterstützende Bein nun allein dasselbe Gewicht trägt, welches vorher beiden Beinen zukam, größere Schwierigkeit für die Beibehaltung des Beckens in seiner Lage zu überwinden hat und mehr angestrengt wird, wobei die Anstrengung der Arme und der Schultern vermehrt wird, weil dieselben für ungestörte Beibehaltung derselben Stellung des Rumpfes, welche er vor der Hebung des Beines innehatte, zu sorgen haben.

Der Wechsel zwischen der Stellung der Füße geschieht auf den Befehl: Wechseln — stellt! Zwei! (Zwei Zeitmaße). Auf den Ausführungsbefehl: stellt! wird der l. (r.) Fuß auf den Platz gestellt, den er vorher einnahm und auf zwei! wird das r. (l.) Knie nach den oben angegebenen Bestimmungen gehoben. Die Übung hört auf mit dem Befehl: R. (l.) Fuß niederstellt! Aufwärts — streckt! usw. Nach ausreichender Übung wird die Bewegung nach Zahlbefehl: Eins! — Vier! ausgeführt.

**491.** Wenn hinreichende Sicherheit der Form gewonnen ist, werden zwei Zeitmaße zusammengenommen und die Übung kann zu fortgesetzter Bewegung, zum Gang auf der Stelle übergehen auf den Befehl: Im Wechsel Knie auf der Stelle aufbeugen — marsch! Soll die Übung aufhören, wird befohlen: Halt! usw.

**492. Spannbeugst. Kn. Niederdrückung (:)** wird vom Lehrer angegeben und auf Aufforderung ausgeführt. Alle Forderungen, welche an die spannbegst. Stellungen hinsichtlich der Form gestellt werden, gelten auch für die Bewegung darin und für die davon abgeleiteten Stellungen.

Anm. Doppelbewegungen sollen nicht bloß mit guter Form sondern auch mit besonders gut angepaßter Anstrengung für den Bewegungsnehmer ausgeführt werden. Der Lehrer soll daher, so oft sich Gelegenheit dazu bietet, diese Bewegungen ausführen lassen, ohne jedoch dadurch andere Übungen zu vernachlässigen.

**493. Spannbeugst. Knieaufbeugg. und -streckg.** wird bewerkstelligt vom spannbegst. Ausgg. gemäß dem vorhergehenden auf den Befehl: Kniestreckung — Eins! Beugg. — Zwei! usw.

Auf den Befehl: Eins! soll das Knie, so weit als man kann, gestreckt werden, während der Oberschenkel in der Stellung zu halten ist, welche er durch die Kniebeugung bekommen hat. Auf den Befehl: Zwei! wird die vorige Stellung mit gebeugtem Knie wieder eingenommen. Die Ausgangsst. und st. Grundst. wird gemäß dem vorausgegangenen wieder eingenommen.

**494. Spannbeugst. B. Aufbeugg.** (Spreizhalte) wird im spannbegst. Ausgg. ausgeführt auf den Befehl: Beinaufbeugg. l. (r.) — Eins! Das l. (r.) Bein wird vorwärts aufwärts, so hoch als geschehen kann, gehoben ohne das Knie zu beugen. Der Rist soll dabei gestreckt und die Zehen auswärts weisen. Vergl. Fig. 24.

Der Wechsel der Füße in der so entstandenen Stellung geschieht auf den Befehl: Füße wechseln — Eins! Zwei! Auf den Ausführungsbefehl Eins! wird der aufgehobene l. (r.) Fuß auf seinen Platz neben den anderen r. (l.) gestellt; auf den Befehl: Zwei! wird das r. (l.) Bein gemäß dem vorhergehenden aufgehoben

und nimmt nun dieselbe Stellung ein, welche das l. (r.) Bein vorher innehatte usw. gemäß dem vorherg.

**495. Spannbeugst. B. Niederdrückung (:)** wird vom Lehrer angegeben und nach Aufforderung für beide Beine gleichoft ausgeführt.

**496. Spannbeugst. wechselnde B. Aufbeugg.** wird erst geübt, wenn eine hinreichende Sicherheit in den oben angegebenen Übungen gewonnen ist; sie wird ausgeführt zuerst durch Zahlbefehl: Eins! Zwei! Eins! Zwei! usw. in Übereinstimmung mit 490. Später wird der Wechsel bewerkstelligt auf den Befehl: Wechselnde Beinaufbeugg. auf der Stelle — marsch! in gleichmäßigem Marschtakt mit ungefähr 60 Schritten in der Minute. Vergl. 491.

Anm. Alle Zusätze von anderen Bewegungsformen, welche in den spannbegst. Stellungen angewendet werden, rufen eine vermehrte Anstrengung in der ganzen Stellung hervor, insbesondere ist dies der Fall in Hinsicht der Stellung der Schultern und des Beckens; somit gerade in dem Gebiet, in welchem die Grundform am meisten wirksam sein soll. Es ist deshalb von großer Wichtigkeit, daß diese Form während der Ausführung der verschiedenen Bewegungen mit Genauigkeit beobachtet wird.

**497. Spannbeugst. Kn. Aufbeugg. und Hebung auf Zehen.** Wird ausgeführt nach Einnahme der Ausggst. auf den Befehl: Zehenhebung — Eins! usw.

**498. Spannbeugzehenst. Wechselknieaufbeugg.** wird gemäß der vorhergehenden Übung zuerst nach Zahlbefehl: Eins! Zwei! usw., später auf den Befehl: Auf der Stelle — marsch! usw. ausgeführt.

**499. Spannbeugst. B. Aufbeugg. und Zehenhebung** ausgeführt in Übereinstimmung mit der nächst obigen Übung: Fig. 24.

**500. Spannbeugzehenst. wechselnde B. Aufbeugg.** ausgeführt in Übereinstimmung mit 498. Fig. 24.

**501. Spannbeugst. Ausgg. mit wechselseitiger Hüftfeste** wird ausgeführt nach Einnahme der Ausgangsst. auf den Befehl: L. (r.) Hand in — Hüft. Wenn die Hand von neuem greifen soll, wird befohlen: Fassen! R. (l.) Hand in Hüft usw.

**502. Spannbeugsitzende Ausgangsst.** wird gemäß der Anweisung dadurch eingenommen, daß sich der Be-



wegungsnehmer, mit dem Rücken gegen das Geräte (Baum oder Lattenwand) gewendet, leicht stützt, nur mit den Sitzknochen auf eine Bank setzt, welche ungefähr zwei Fußlängen von dem genannten Geräte entfernt steht; die Beine sollen hierbei zusammengenommen und gestreckt sein. Nachdem diese Stellung eingenommen ist, wird wie bei anderen Gelegenheiten befohlen: Gib — acht! (Achtung!), worauf die richtige Haltung eingenommen wird.

Auf den Befehl: Armstreckung aufwärts — Eins! Zwei! Rückenbeugung — Eins! wird die Ausgangsstellung selbst, welche die vollständige Spannungsform erhält, eingenommen, wenn der Baum, falls dieses Geräte angewendet wird, in richtiger Höhe gestellt ist. Vergl. Fig. 25. Ist diese Form hinreichend geübt, dann kommt die Beinaufbeugung dazu.

**503. Spannbeugsitzende 2 B. Aufbeugung.** In der vorhergehenden Übung als Ausgang wird die Aufbeugung der Beine bewerkstelligt auf den Befehl: Beinaufbeugung — Eins! Unter Beibehaltung der Stellung im übrigen werden die Beine, so weit als dies geschehen kann, vollständig gestreckt aufgehoben. Auf den Befehl: Nieder — senkt! gehen die Beine langsam wieder zum Ausgang zurück.

**504. Spannbeugliegende 2 B. Hebung** wird an der Lattenwand oder dem Baum auf einer weiter als in der vorhergehenden Übung entfernt stehenden Bank ausgeführt. Die Hände fassen die Querlatte in der Höhe des Sitzes oder tiefer, die Arme sind vollständig gestreckt und die Brust ist aufgebogen wie bei der gewöhnlichen Spannbeuge. Die Beine sind gestreckt zusammengenommen, die Fersen gegen den Boden gerichtet. In dieser Stellung wird befohlen: Beinheben — Eins! Zwei! usw. Vergl. Fig. 122.

**505. Spannbeugriststützst. Ausgg.** Diese Übung geht von der spannbegst. St. aus in einem ungefähr zwei Fußlängen Abstand vom Geräte. Auf den Befehl; L. (r.) Riststützst. — stellt! wird der l. (r.) Fuß rückwärts gehoben und auf Kniehöhe oder tiefer über

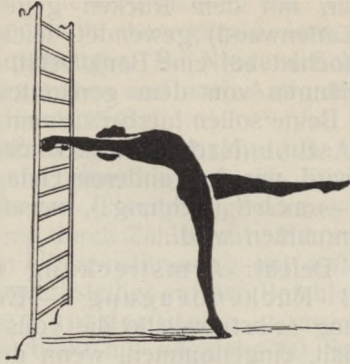


Fig. 24.

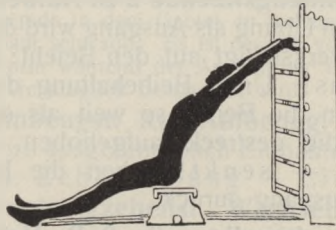


Fig. 25.



Fig. 26.

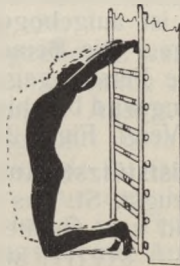


Fig. 27.

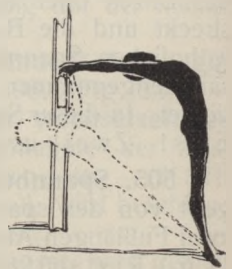


Fig. 28.

einer Querlatte der Lattenwand (Ribbstol) eingepaßt zur Stütze für den Rist. Fig. 26.

**506. Spannbeugriststützst. Hebung auf Zehen** wird in der vorigen Stellung ausgeführt auf den Befehl: Zehenhebung — Eins!, wobei die Zehenhebung mit dem Fuß, welcher sich auf dem Boden stützt, ausgeführt wird.

**507. Spannbeugriststützst. 2 A. Bgg.** wird in derselben Ausgangsst. ausgeführt auf den Befehl: Arme — beugt! Streckt! usw.

Dieser Übung muß 514 vorausgehen.

**508. Schiefspannbeugst. Ausgg.** wird damit eingenommen, daß die l. (r.) Hand an einer tieferen Querlatte faßt als die andere.

In dieser Stellung wird auch **Zehenhebg. Knieaufbeugg.** ebenso **B. Aufbeugg.** geübt.

**509. Spannbeugkniest. Ausgg.** wird nach Anweisung eingenommen. In dieser Stellung werden die Knie durch Streckung der Kniegelenke und durch **Spannung** in dem Rücken, den Schultern und Armen vom Boden gelüftet auf den Befehl: Streckt! Auf Zwei! senken sich die Knie wieder. Fig. 27.

**509 a. Str. stützkniestst. R. Beugg. rückwärts** ausgeführt nach Anweisung, im übrigen in Übereinstimmung mit 485. Bei der Aufwärtsstreckung werden die Knie bisweilen zu einer Stellung, welche sich der knicksitzenden nähert, gebogen. Vergl. Fig. 22.

**510. Wechsel zwischen spannbeugst. und fallhängendem Ausgg.** Gerätschaft: Querbaum. Von der spannbeugst. Ausggsst. wird die Fallhangst. eingenommen auf den Befehl: **Fallhang — Eins!** Die Hände greifen hierbei an den Querbaum, während der Körper durch Nachgeben der Arm- und Schultermuskeln infolge seiner Schwere vollkommen gerade mit dem Rücken gegen den Boden, ohne diesen zu berühren, niederfällt. Die Achseln müssen dabei senkrecht unter den Griff der Hände kommen, so daß die Fallhangstellung entsteht. Die Füße behalten ihren Platz. Fig. 28. Auf den Befehl: Zwei! wird die spannbeugst. St. wieder eingenommen, wonach der Wechsel zwischen den Stel-

lungen nach Zahlbefehl Eins! Zwei! usw. ausgeführt wird. Vergl. 531.

**511.** Die **spannbeugst.** Übungen werden, um später eine Steigerung herbeizuführen, in einem vermehrten Abstand vom Geräte ausgeführt; dies gilt für alle Übungen mit diesem Namen. Der geringste Abstand  $a = 1$  Fußlänge,  $b =$  von 1 bis ungefähr 2 Fußlängen und  $c =$  über 2 bis einschließlich  $3\frac{1}{2}$  Fußlängen. Fig. 17, 29, 30.

**511 a.** Alle oben angeführten **spannbeugst.** Übungen werden zuerst mit dem kleinsten, dann mit dem mittleren und darnach mit dem größten Abstand geübt. In demselben Maße wie der Abstand vermehrt wird, verteilt sich ein größerer Teil des Körpergewichts auf die Arme und Schultern, wodurch eine vermehrte Tätigkeit durch Zusammenziehen der Schulter- und oberen Rückenmuskeln hervorgerufen wird, um die Überstreckung des oberen Teils des Rückgrates aufrechtzuhalten und dadurch die Ausweitung des Brustkorbs zu befördern. Gleichzeitig müssen die Muskeln an der vorderen Beckenseite ihre Tätigkeit vermehren.

Anm. Sobald sich Nachlässigkeit oder Verschlechterung in der Bewegungsform zu erkennen gibt, muß zur höchsten Spannbeuge, d. h. zu der mit dem Abstand von einer Fußlänge vom Geräte zurückgegangen werden. Aber auch ohne diese Veranlassung müssen die einfacheren Formen und insbesondere die höchste Form unmittelbar nach Bewegungen in tiefen spannbeugst. Stillen geübt werden. Dies befördert und befestigt die gute Haltung des Körpers. — Durch dieses Verfahren bekommt der Lehrer Gelegenheit zu beobachten, inwieweit der Übende in der Ausbildung der vorhergegangenen Übungen etwas gewonnen hat.

**512. (Grätsch). Spannbeugst. H. Gang** wird ausgeführt auf  $b$ . und  $c$ . Abstand von dem Geräte (Ribbstol) auf den Befehl: Handgang, l. (r.) Hand — Eins! r. (l.) Hand — Zwei! Wenn der erste Ausführungsbefehl ausgesprochen wird, bewegt sich die benannte Hand und faßt in vorgeschriebener Weise an der nächst unteren Querlatte. Auf — Zwei! faßt die andere Hand an derselben Latte. Darnach geschieht die Bewegung aufwärts in derselben Weise. — Soll die Bewegung weiter gehen, so geschieht dies nach denselben Grundsätzen zuerst mit einer weiteren Latte unter Zahlen bis zu 4 usw. So kann die Bewegung nach und nach



Fig. 29.



Fig. 30.

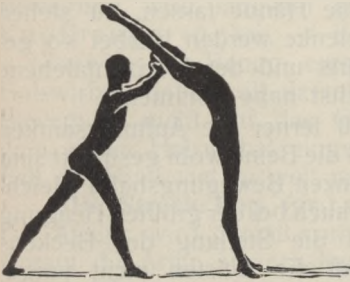


Fig. 31.



Fig. 32.



Fig. 33.



Fig. 34.

vermehrt werden, bis die Hände in derselben Horizontalebene stützen wie die Füße; dadurch entsteht die wölbstehende Ausgangsst. Vergl. Fig. 23.

Bei diesen und ähnlichen Stellungen muß große Vorsicht gefordert werden; dies gilt besonders für schwache Individuen und für Mädchen.

**513. (Grätsch.) Spannbeugst. 2 A. Beugg.** wird beim längsten Abstand vom Geräte ausgeführt. Zuerst muß der spannbegst. Handgang vorausgehen, die Übung wird dann ausgeführt auf den Befehl: Armbeugg. — Eins! Streckung — Zwei! usw.; sie wird auch nach Zählen vorgenommen.

Auf den ersten Befehl sollen die Arme allmählich ihre Streckung aufgeben und den Körper sich durch vermehrte Fallbewegung dem Geräte nähern lassen, bis der Kopf, ohne jedoch dasselbe zu berühren, dicht an die Latte, um welche die Hände fassen, zu stehen kommt. Die Ellenbogengelenke werden hierbei so gebeugt, daß sie nach auswärts und der Horizontalebene der Schultergelenke möglichst nahe kommen.

Bei dieser Übung muß ferner die Aufmerksamkeit darauf gerichtet werden, daß die Beine wohl gestreckt sind und die Brust unter der ganzen Bewegungsbahn gleichmäßig erhoben bleibt, somit auch bei der größten Beugung der Arme. Weiter ist auf die Stellung des Beckens genau achtzugeben, so daß die Leisten nicht vorgehoben erscheinen.

Anm. Diese Übung kann man mit Vorteil mit der Ein- und Ausatmung vereinigen. Die Ausatmung geschieht beim Armbeugen und die Einatmung beim Armstrecken. Der Rhythmus des Atmens wird damit für die Bewegung bestimmend.

**514. Gr. spannbegst. gleichseitiger Handgang** wird ausgeführt nach dem Befehl: Gleichseitiger Handgang — Eins! Zwei! usw.

Auf jedes Zahlwort bewegen sich beide Hände gleichzeitig von der Querlatte, um welche sie greifen, an die nächst untere und wenn die beabsichtigte Beugung auf diese Weise erreicht ist, wird befohlen: Aufwärts — Eins! Zwei! usw., die Aufwärtsbewegung vollzieht sich in entsprechender Weise bis die höchste Latte er-

reicht ist, worauf die Übung in gewöhnlicher Weise abgeschlossen wird.

Eine entsprechende Übung wird auch durch Wechseln zwischen zwei Latten, welche jedesmal vorher bestimmt werden, ausgeführt nach Zahlbefehl: Eins! Zwei! usw. Später wird dieselbe in freier Weise oder mit leisem Zahlen ausgeführt auf den Befehl: Übt! (Fort.) Die Bewegung hört auf nach dem Befehl: Halt! worauf Gr. spannbegst. Ausgangsst. eingenommen wird.

Freistehende zu diesem Geschlecht gehörende Bewegungen:

**515. Flügel (beug- oder str.) st. R. Beugg. rückwärts.** Vergl. 482. Im Zusammenhang mit dieser Übung muß **St. Kopf-Beugg.** geübt werden. Fig. 18 a. Die Bewegung wird langsam ausgeführt auf den Befehl: Kopfbeugg. rückw. — Eins! Aufwärtsstreckg. — Zwei! Die Beugg. entsteht durch Teilnahme aller Halswirbel, dabei soll darauf geachtet werden, daß die Bewegung nicht auf das Gelenk zwischen Kopf und dem ersten Halswirbel eingeschränkt wird, in welchem Fall das Kinn viel zu weit nach vorn zu stehen kommt.

**516. Streck. bog. (gr.) st. 2 A. Beugg. und Strckg.** Der Ausgg. wird gemäß vorhergehendem eingenommen, worauf die Arme abwechslungsweise nach dem Zahlbefehl des Leiters gebeugt und gestreckt werden: Eins! Zwei! Diese Übung wird auch langsam als Atmungsbewegung ausgeführt. Sie wird eingeleitet mit: **Str. st. R. Bgg. rückw.** Vergl. 482.

**517. Str. bog. gangst. b. 2 A. Beugg. und Strckg. aufwärts.** Nachdem der Ausgg. eingenommen ist, wird die Armbeugg. und Strckg. ausgeführt nach Zahlen: Eins! Zwei! In dieser Ausggsst. werden auch die Fußbewegungen geübt, sie wird auch eingeleitet mit **Str. Gangst. b. R. Bgg. rückwärts.** Fig. 19. Vergl. 484.

An m. In diese Übung schleicht sich leicht, außer den schon gezeigten Fehlern, die Beugung des hinteren Knies ein.

**518. Str. bog. gangst. b. 2 A. Strckg. und Fußwechsel.** Der Ausgg. wird eingenommen nach der

nächst vorhergegangenen Übung und die Bewegung wird ausgeführt auf den Befehl: Armstreckg. und Fußwechsel — Eins! Zwei! usw.

**519.** Die Schwierigkeit, die Grundform in dieser Stellung beizubehalten, wird dadurch vermehrt, daß die Grundlage beweglich ist. Diese Übung muß genau eingeleitet werden mit **Str. Gangst. b. 2 A. Strckg. und Fußwechseln.** Die Fußbewegung rückwärts muß in diesem Fall ebenso oft geübt werden wie vorwärts.

---

Stützstehende Bewegungen in diesem  
Geschlecht.

**520. Beugstützbogen (Gr.)st. 2 A. Strckg. aufwärts und Bgg.** Nachdem die Ausgangsst. eingenommen ist, vergl. Fig. 20, 21 wird die Streckung und Beugung der Arme ausgeführt auf den Befehl: Armstreckung und Beugung — Eins! Zwei! usw. Diese Übung wird bisweilen langsam, bisweilen rasch ausgeführt. Vergl. 485, 486.

**521. Str. stützbogst. 2 A. Teilg.** wird ausgeführt, nachdem der Ausgg. eingenommen ist, auf den Befehl: Armteilung — Eins! Zwei! usw. Auf Eins! scheiden sich die Hände bei vollständig gestreckten Armen von einander und werden auswärts zur Busenstellung d. geführt. Auf den Ausführungsbefehl Zwei! werden die Arme wieder aufwärts zur streckst. Stellung geführt.

Bei dieser und ähnlichen Übungen soll der Kopf gut rückwärts geführt und die Arme gut gestreckt sein. Der Bewegungsnehmer soll ständig bestrebt sein, sie so weit als möglich rückwärts zu führen, aber alles so, daß die Haltung des Körpers nach bester Weise beachtet wird, damit ein Vorwärtsführen des Kopfes und eine vermehrte Beugung des Rückgrats verhindert wird.

Übungen gegen eine lebende Stütze:

**522. Spannbeugst. Stillgs.-Einnahme.**

**Spannbeugst. Hebung auf Zehen.**



**Gr. spannbeugst. Hebung auf Zehen.**  
**Spannbeugst. wechselnde Kn.-Aufbeugg.**  
**Spannbeugst. wechselnde B.-Aufbeugg.**

Alle diese Übungen können mit Stützen auf einen Nebenkameraden (lebende Stütze) ausgeführt werden.

Der Stützende soll genau hinter dem Bewegungsnehmer stehen, gerade so, wie wenn die Rottendeckung ausgeführt wird. Er nimmt die Gangstellung b, rückwärts oder vorwärts ein, davon abhängig wie stark der Bewegungsnehmer die Beugung ausführen will. Die Hände des Bewegungsnehmers sollen sich auf den Stützen mit Daumengriff stützen, so daß das Ganze möglichst annähernd der Stütze gleicht, welche der Bewegungsnehmer an einem festen Geräte erhält.

Der Bewegungsnehmer darf nicht in die Hände des Stützenden greifen, dagegen soll der Stützende, wenn die Bewegung ausgeführt wird, die des Bewegungsnehmers fest umfassen, um der Stellung die notwendige Festigkeit zu geben.

Anm. Diese Übungen mit lebender Stütze brauchen in der Regel da nicht vorzukommen, wo feste Geräte vorhanden sind, sie setzen außerdem voraus, daß die Übenden die Bewegungsformen nicht bloß erfaßt, sondern daß sie auch die nötige Kraft zur Ausführung der Übungen gewonnen haben

Ein paar Formen von spannbeugst. Übungen mit lebender Stütze, welche unabhängig von dem Vorhandensein von Geräten geübt werden müssen, sind folgende:

**523. Nackenstützst. Rückwärtsbeugg. und Fällg.** mit Hüftfeste beug- oder streckst. gegen eine lebende Stütze. Fig. 31. Die Bewegungen werden ausgeführt, nachdem die Ausgg. von der Aufstellung mit Rottendeckung eingenommen ist, auf den Befehl: Stützen — stellt! Rückwärts — beugt! Die Hintenstehenden bilden die Stützen und sollen auf den Ausführungsbefehl Stellt! die Gangst. b. einnehmen und beide Handflächen mit den Fingern aufwärts leicht an den Nacken des Vornstehenden anlegen. Auf den Ausführungsbefehl: Beugt! soll der Bewegungsnehmer sich rückwärts beugen, wie es bei den Spannbeugen vorgeschrieben ist, unterdessen gibt der Stützende gleichmäßig und sicher haltend dem Druck und der Schwere

nach, bis der Bewegungsnehmer die richtige Beugung im oberen Teil des Rückens rückwärts erlangt hat, alsdann leistet der Stützende einen festen und ruhigen Widerstand. Nach ein paar Übungen wird in dieser Stellung die Hebung auf Zehen geübt auf den Befehl: Zehenhebung — Eins! Zwei! usw.

**524. Nackenfest (oder Ruhe) -Spannbeugst. mit lebender Stütze** wird ausgeführt in Übereinstimmung mit der vorhergehenden Übung mit dem Unterschied, daß der Bewegungsnehmer Nackenfassung einnimmt und der Stützende die Hände an die entsprechenden Ellenbogen des Bewegungsnehmers anlegt, so daß die Stütze hinter und unter den Ellenbogen angebracht wird. Fig. 32. Auch in dieser Stellung wird **Zehenhebung** u. a. Übungen gemäß dem vorhergegangenen ausgeführt.

**525.** Verschiedene Spannbeugen können bis zu einem bedeutend höheren Grad als oben angegeben wird, gesteigert werden, dies gilt insbesondere vom **spannbeugst. Handgang** und **2 A. Bgg.** Aber die Form dürfte sich schwerlich für die Mehrzahl der Übenden wohltätig erweisen, insbesondere wenn die Hände sich in der Höhe der Hüftgelenke oder tiefer stützen. Die wagrechte Lage des Rumpfes stellt an die Kraft der Schultermuskeln die höchste Forderung, deshalb darf eine weitere Steigerung der Form selbst nur ausnahmsweise zur **Wölbstellung** vorkommen. Fig. 33. Vergl. 512.

Spielformen:

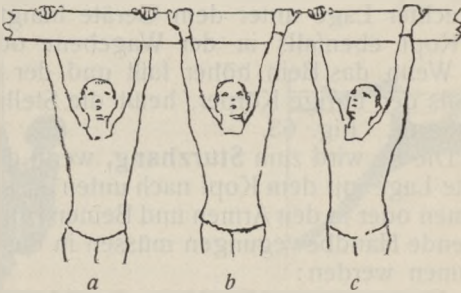
**526.** Rückwärtsbeugung in Verbindung mit Drehung an einem Stock oder Stab, welchen der Bewegungsnehmer mit beiden Händen umfaßt, während er das untere Ende des Stabes auf den Boden stützt. Dies kann durch eine ungleich starke Rückwärtsbeugung ausgeführt werden. Die Bewegung wird wechselseitig geübt. Wenn das Geräte links (r.) vom Bewegungsnehmer ist, soll die l. (r.) Hand am tiefsten gehalten werden. Diese Übung wurde **Halbspannbeugedrehung** genannt.

**527. Spannbeugst. Handgang** an einem Stab oder Stock, welchen der Bewegungsnehmer unter Rückwärtsbeugung selbst hält, indem er mit dem einen Ende des Stabes senkrecht auf den Boden stützt. Fig. 34.

## Hangbewegungen.

528. Die **hängende Grundstellung** als **Gegen-, Von- und Gleichhang** ist in 391, 392 schon früher besprochen. Siehe untenstehende Figuren. Vergl. S. 94. Als Gerätschaft für diese und den davon abgeleiteten Stellungen und Bewegungen werden Querbäume, Leitern verschiedener Art, Stangen usw. gebraucht.

529. Die aus der **hängenden Grundstellung** abgeleiteten Stellungen können **gegen- und weghängende** sein, Fig. c, welche sich von der Grundstellung nur dadurch unterscheiden, daß das Fassen der Hände nicht symmetrisch ist.



a. Gegenh. b. Wegh. c. Gegen- u. Wegh.

530. **Krummhangstellung** entsteht dadurch, daß die Beine winkelrecht gegen den Rumpf gehoben werden, entweder mit Beugung der Kniegelenke (a) oder mit gestreckten Knien (b) Fig. 35.

531. Die Stellung wird zum **Fallhang** (Fig. 28), wenn die Hände symmetrisch an einem Querbaum oder anderen Geräte fassen und das Körpergewicht zusammen mit den auf einer Unterlage stützenden Fersen tragen, welche so weit vorwärts geführt sind, daß, wenn der Körper vollständig gestreckt ist, die Schultergelenke sich in der Lotfläche der Hände oder vor derselben befinden; der Kopf soll wohl rückwärts geführt und das Kinn angezogen sein.

532. Die St. wird zum **Bogenhang**, wenn die Hände mit Gegengriff (Obergriff) an einen Querbaum fassen

und der Körper in entgegengesetzter Richtung zur vorhergehenden Übung rückwärts geführt und im Bogen hängend von den auf einer Unterlage aufstützenden Zehenspitzen unterstützt wird; der Kopf soll mit angezogenem Kinn gut hochgetragen und rückwärts geführt sein (das Geräte soll in Achselhöhe oder höher sein und darf nur nach und nach gesenkt werden); Fig. 36.

**533.** Die St. wird zum **Lothang**, wenn der Körper senkrecht, entweder nur mit den Händen, oder mit Händen und Füßen an einem senkrechten Seil oder ähnlichem Geräte hängt. Fig. 37, 57 und 58.

**534.** Die St. wird zum **Waghang**, Fig. 38, wenn der Körper mit den Händen und einem Bein in ungefähr wagrechter Lage unter dem Geräte hängt, so daß sich der Kopf ebenfalls in der Wagebene oder höher befindet. Wenn das Bein höher faßt und der Kopf niedriger ist als der übrige Körper, heißt die Stellung auch **Sturzwaghang**. Fig. 63.

**535.** Die St. wird zum **Sturzhang**, wenn der Körper in lotrechte Lage mit dem Kopf nach unten ausschließlich in den Armen oder in den Armen und Beinen ruht. Fig. 59.

Folgende Handbewegungen müssen in die Übungen aufgenommen werden:

**536. Quervorbogenliegende Kopfdrehung mit Handfassung.** Gerätschaft: Bank neben der Lattenwand oder dem Baum. Auf der Bank, welche bei einem passenden Abstand mit der Lattenwand (Ribbstol), dem Baum oder einem andern Geräte gleichlaufend ist, wird die quervorbogenliegende Stellung eingenommen, aber die Hände fassen dabei an einer Latte oder dem Baum so hoch, daß das Gewicht des Oberleibes teilweise an den Armen hängt. Fig. 39. Die Stellung wird zuerst angegeben und dann eingenommen auf den Befehl: **Ausgangsstellung — stellt!**

Die Absicht ist, die Stellung nur kurze Zeit, ungefähr 5 Sekunden, wirken zu lassen; unterdessen muß die Gelegenheit, den Kopf zu drehen mit Zählen auf vier benützt werden; etwas später übt man **2 F. Aufbgg.** in derselben Stellung nach Wechselzählen: Eins! Zwei! usw. Fig. 39.



Fig. 35.

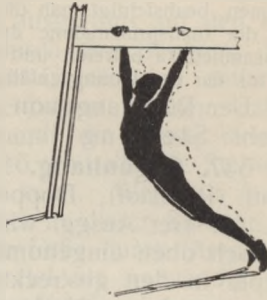


Fig. 36.



Fig. 37.



Fig. 38.

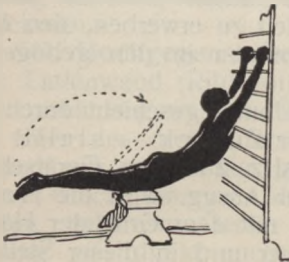


Fig. 39.



Fig. 40.

Anm. Mit der Drehung des Kopfes und anderen kleineren Bewegungen, welche bisweilen in verschiedenen Stellungen vorkommen, beabsichtigt man die Hals- und andere kleinere Muskeln von der Inanspruchnahme durch die für die Übung vorgesehene Wirksamkeit zu befreien und sie zu einer ganz anderen Wirksamkeit als der der Übung zufällig innewohnenden zu erziehen.

Der Rückgang von der Übung geschieht auf den Befehl: Stellung!

**537. Gegenhang. 2 F. Aufbgg.** Geräte: Lattenwand (Ribbstol), Doppelquerbaum oder ein anderes. Fig. 40. Der Ausgg. wird durch Gegenriff der Hände so hoch oben eingenommen, daß die Füße, wenn der Körper in den gestreckten Armen hängt, den Boden nicht erreichen. Nach der Einnahme dieser Stellung wird die Aufbeugung der Füße auf den Befehl bewerkstelligt: Fußaufbeugg. — Eins!, worauf beide Unterschenkel rückwärts aufgebogen werden. Auf Zwei! werden sie wieder zur Ausgangsstellung gesenkt, worauf die Bewegung einigemal nach Zählen wiederholt wird. Eins! Zwei! usw. Später wird ausgeführt:

**538. Hochgegenst. 2 F. Aufbeugg.** gemäß der vorhergehenden Übung, aber mit zusammengelegtem Zeitmaß auf den Befehl: Fußaufbeugg. — Eins! Auf den Ausführungsbefehl Eins! werden beide Zeitmaße ohne jeden Aufenthalt zwischen denselben ausgeführt — die Senkung der Füße wird bedeutend langsamer als die Aufbeugung ausgeführt und später macht man vor der Senkung der Füße eine kleine Pause. Die Arme sollen nach einiger Übung gebeugt sein, mit wohl auswärts geführten Ellenbogen, die Hände greifen um eine Latte in Stirnhöhe oder etwas höher. Hiermit ist der Anfang gemacht, die Fertigkeit zu erwerben, den hängenden Körper je nach Vermögen in den gebogenen Armen zu tragen. Fig. 40.

Der Rückgang von der Übung geschieht durch die Aufforderung: Zurück! oder Zurück — stellt!

**539. Hochgegenknicksitz. 2 A. Bgg.** Gerätschaft: Lattenwand. Als einleitender Ausgg. wird die Hochgegenst. St. eingenommen mit dem Griff der Hände in Stirnhöhe oder etwas höher und in dieser Stellung befohlen: Knie — beugt!, wodurch die Stellung eine

knickssitzende wird mit wohl auswärts geführten und dicht am Geräte angeschmiegeten Knien. In dieser Stellung wird die Armbeugung ausgeführt auf den Befehl: Hebt!, wobei die Arme durch ihre Beugung den Körper, ohne daß derselbe vom Geräte sich entfernt, in die Höhe ziehen; die Ellenbogen müssen dabei wohl auswärts geführt sein, damit die Brust, welche nahe am Geräte geführt wird, so weit als die Stellung es gestattet ausgeweitet werden kann. Wenn die Arme zu schwach sind, um den Körper in dieser Stellung in die Höhe zu ziehen, sollen die Füße durch Streckung etwas beihelfen, aber nur so viel als notwendig ist, damit die Arme noch ihre ganze Kraft zur Anwendung bringen können. Darnach soll sich der Körper langsam, durch Nachgeben der Arme vor dem Körpergewicht, senken auf den Befehl: Senkt!

**Hochgegenknickssitz. 2 Kn.-Strckg.,** unter Verschiebung des Gesäßes, muß bisweilen mit der vorhergehenden Übung abgewechselt werden.

Die Übung wird einigemale auf einen neuen Befehl oder nach Zahlen: Eins! Zwei! usw. wiederholt. Fig. 41. Die st. Grundstellung wird durch einen kurzen, netten Sprung rückwärts, gemäß dem vorherg. Befehle wieder eingenommen.

**540. Hochgegenhalbknickssitz. 2 A. Bgg.** Gemäß der vorhergegangenen Übung, aber der Bewegungsknehmer stützt sich bloß auf das eine Bein, während das andere frei hängt. Die Übung wird auf einem Bein im Wechsel ausgeführt und dies soll bei der Ausführung der Armbeugung selbst so wenig als möglich teilnehmen.

**541. Hochgegenst. Seitklettergang.** Fig. 42. Geräte: Lattenwand (Ribbstol), aber der Doppelquerbaum kann auch angewendet werden. Der Ausgang wird auf einer der drei untersten Latten genommen. Der Körper soll vollständig gestreckt und mit Hilfe der Hände, welche um eine Latte in Scheitelhöhe oder höher greifen, nahe am Geräte gehalten werden. Die Bewegung soll direkt nach der Seite, zuerst nach der einen, dann nach der entgegengesetzten Richtung ge-

schehen; die Füße und Hände halten sich dabei an derselben Latte, wie bei der Ausgangsst. und bei der Handbewegung ist zu beachten, daß dieselbe mit kurzen, festen Schlägen im Takt, Hand nach Hand, ausgeführt wird, wobei die l. (r.) Hand beginnt, wenn die Bewegung nach l. (r.) geht. Außerdem ist zu beachten, daß die Hände niemals einander näher kommen als auf Schulterbreite. Die Füße bewegen sich ebenfalls nach einander, aber ohne einen bestimmten Takt zu fordern. — Später wird die Fußbewegung gleichzeitig und mit aneinander geschlossenen Füßen (gleichfüßig) ausgeführt, so daß die gebogenen Arme eine kurze Zeit die ganze Körperschwere zu tragen haben. Die Brust wird während der Übung nahe an das Geräte gehalten, die Schulterblätter werden gegen einander und gegen den Rücken, die Ellenbogen auswärts geführt, der Kopf soll hoch getragen werden.

Die Übung wird auch in Reihenfolge ausgeführt, d. h. der eine Bewegungsnehmer folgt unmittelbar hinter dem andern; dabei muß genau darauf geachtet werden, daß sich der Nachfolgende in einem angemessenen Abstand vom Vorausgehenden hält.

Die Übung wird, nachdem sie vorgezeigt und die Ausgangsst. eingenommen ist, ausgeführt auf den Befehl: Übt! (Fort!) Sollten die Übenden einander zu nahe kommen oder ein anderer Fehler, welcher genaue Berichtigung verlangt, entstehen, so wird befohlen: Halt! Alle halten und hören die Berichtigung und beginnen die Bewegung aufs neue auf den Befehl: Übt! (Fort!) **Hochgegenst. Handgang abwärts** mit gestreckten Beinen soll ebenfalls geübt werden. Fig. 43.

**542. Hochgegenst. gleichfüßiger Sprung.** Geräte: Lattenwand. Der Bewegungsnehmer steht gerade auf der niedersten Latte (in dieser und ähnlichen Übungen jederzeit auf dem Fußblatt) mit geschlossenen Fersen, während die Hände, bei einem schulterbreiten Abstand, die nächst über dem Scheitel befindliche Latte oder eine höhere ergreifen. Die Ausführung wird angegeben und geschieht nach Zählen, später auf den Befehl: Übt! (Fort!), wobei der Bewegungsnehmer mit einem geringen



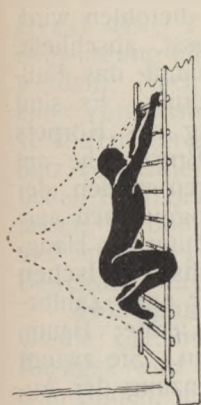


Fig. 41.



Fig. 42.

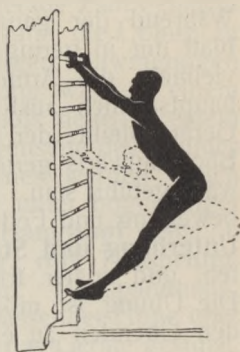


Fig. 43.

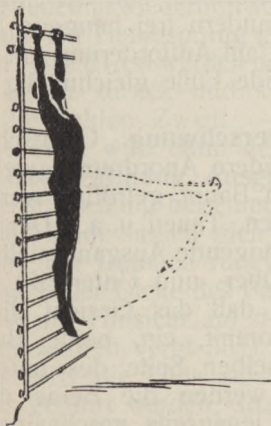


Fig. 44.



Fig. 45.

Nachgeben im Fußblatt auf den Boden hüpf, aber sofort wieder auf dieselbe Latte aufspringt; dies wird verschiedene Mal wiederholt, bis Halt! befohlen wird, und dann die Übung in der Ausgangsst. abschließt. Während der ganzen Übungsdauer kommt das Fußblatt nur in geringem Grad zur Anwendung. Es sind vielmehr die Arme, welche die Hebung des Körpers hauptsächlich ausführen, während die Brust nahe am Geräte bleibt; der Kopf soll hoch getragen werden, der Blick aufwärts gerichtet und die Ellenbogen nach auswärts geführt sein. — Eine andere Verbindung von Hangbewegung und Federsprung ist der **Wechsel zwischen Unterhang und Streckzehenst**, welcher nach Zahlbefehl und später frei ausgeführt wird. Geräte: Baum. Die Übung ist möglichst oft auszuführen. Sie zwingt den Übenden zu einer nützlichen Begrenzung der Anstrengung, um im Gleichgewicht zu bleiben und bei kürzester Bewegungsbahn eine gute Bewegungsform zu erlangen.

**543. Hochgegenhalbst. Seitenbewegung.** Geräte: Lattenwand. Ausgeführt in Übereinstimmung mit der Übung 541, nur mit dem Unterschied, daß der Übende auf einem Fuß steht und den andern frei hängend hält. Während der Ausführung wird auf Aufforderung mit den Füßen gewechselt, so daß beide Füße gleichmäßig zur Übung kommen.

**544. Unterhäng. 2 B. Überschwung.** Gerätschaft: Doppelquerbaum oder eine andere Anordnung, welche zusammen mit dem einfachen Baum getroffen werden kann, beispielsweise mit Banken, Tauen u. a. Der Bewegungsnehmer nimmt unterhängende Ausgangsstellung mit Gegen- und Weggriff (Ober- und Untergriff) mit rückwärts gelegtem Kopf, so daß das Gesicht direkt unter den obersten Baum kommt, ein, beide Beine bleiben geschlossen auf derselben Seite des unteren Baumes. In dieser Stellung werden die Beine über den unteren Baum nach der Gegenseite geschwungen. Diese Übung wird einigemal wiederholt, worauf der Absprung bewerkstelligt und dieselbe Übung von der andern Seite des Baums wiederholt wird. Die Übung

wird ausgeführt auf den Befehl: Ausggst. — stellt! oder Faßt! Beinüberschwung — Eins! Zwei! Drei! usw. Der Niedersprung kann nach der dritten Schwingung oder später auf eine ungerade Zahl gemacht werden. Nach erlangter Fertigkeit kann die Übung zu einer Vorwärtsbewegung in bogenlinigen Schwingungen verändert werden. Jeder Niedersprung wird zu einem Satz verwendet, worauf die Hände aufs neue zu einem neuen Beinüberschwung auf die Gegenseite des Baumes fassen. Von jeder Seite des Baumes werden gleich viel Sprünge gemacht. Die Übung unter bogenliniger Bewegung wird dann **Seitgegenst. Hanghupf** genannt.

**545. Spannhäng. 2 B. Aufbgg. mit Tiefsprung.**

Geräte: Lattenwand oder Doppelbaum. Die spannhäng. Ausggst. wird auf Aufforderung in passender Höhe über dem Boden, mit dem Rücken gegen das Geräte gestützt, eingenommen. Auf den Befehl: Beinaufbeugung — Eins! werden beide Beine gleichzeitig, rasch und gerade vorwärts, so hoch als möglich, auf gebeugt, worauf sie ohne Aufenthalt und ohne Befehl langsam zur Ausgangsstellung zurückgehen. Die Bewegung wird verschiedenemal wiederholt auf den Ausführungsbefehl Eins! worauf ein Tiefabsprung gemacht wird auf Eins! Zwei! Drei! Auf Eins! werden die Beine vorwärts geschwungen, sie gehen zurück und schwingen aufs neue vorwärts auf die Zahlen Zwei! — Drei!, in einem passenden Augenblick wird dann der Absprung gemacht. Fig. 44.

**546. Fallhäng. Ausgg.** wird eingenommen von der gegenst. Stellung bei einem Baum auf den Befehl: Faßt!, beide Hände fassen gleichzeitig und schnell über dem Baum, die Daumen rückwärts und die Finger vorwärts (je nach der Dicke des Baums muß während der Übung selbst mit Hinsicht auf die Lage des Daumens nachgegeben werden, vergl. 531), worauf auf den Befehl: Ausgg. — stellt! die Füße schnell unter den Baum und vorwärts geführt werden, so daß, wenn die Beine gestreckt sind, die Schultergelenke senkrecht unter die Hände oder vor dieselben kommen. Die Arme sollen gestreckt und der Brustkorb zwischen den Achseln wohl aufgerichtet, der Rücken und der Hals sollen gerade, der

Kopf etwas zurückgefallen sein. Die **Kopfdrehung** wird in dieser Stellung nach Zählen ausgeführt.

Auf den Befehl: Zurück — stellt! wird die gegenstehende Stellung mit Beibehaltung des Handgriffs, durch schnelle, aber mit kleinen Schritten ausgeführte Rückwärtsbewegung der Füße unter der Zuhilfenahme der gebeugten Arme wieder eingenommen. Der Kopf soll dabei wohl aufrecht und etwas zurückgeführt getragen werden.

Die Übung wird einigemal wiederholt auf den Befehl: Dasselbe — Eins! Zwei!, worauf die Stellung wieder eingenommen wird.

**547. Fallhäng., wechselnde B.-Aufbeugg.** Geräte: Baum oder etwas Ähnliches, ausgeführt nach Einnahme der Ausgangsst. auf den Befehl: Wechselnde B.-Aufbeugg. — 1. (r.) Eins! Zwei! usw. Das genannte Bein soll in seiner eigenen Lotebene vollständig gestreckt mit auswärts gebogenem Fuß und gestrecktem Rist, so hoch als jeder es vermag, aufwärts geführt werden, ohne im übrigen die Lage des Körpers zu verändern. Fig. 123. Nach einiger Zeit wird die Übung als Gang an Ort auf den Befehl: Auf der Stelle — marsch! bis zum Befehl: Halt! ausgeführt. Dabei ist wichtig, die Füße, neben gleichmäßig guter Haltung, so hoch als möglich zu heben. Die Übung wird auch mit gebeugten Armen ausgeführt.

**548. Fallhäng. 2 A. Bgg.** Nachdem die Ausgangsst. eingenommen ist, wird die Armbeugung ausgeführt auf den Befehl: Armbeugung — Eins! Zwei! oder Hebt! — Senkt!, worauf die Armbeugung mit wohl auswärts geführten Ellenbogen, die Schulterblätter dicht an den Rücken gepreßt, Hals und Kopf wohl zurückgeführt, so daß der Brustkorb so hoch als möglich gewölbt wird erfolgt. Später führt man die **Fallhebehäng. abwechs. B. Aufbgg.** in derselben Stellung aus. Fig. 123.

**549. Bogenhäng. Ausggst.** wird in Übereinstimmung mit der vorausgegangenen Übg. eingenommen, aber bei bedeutend höher gestelltem Baum (Brustkorhhöhe), die Beine werden langsamer rückwärts bewegt. Vergl. 532. In dieser Stellung wird **Kopfdrehen** nach Zählen ausgeführt, ebenso **Beugg. beider Arme** gemäß d. vorherg. Fig. 36.

**550.** In **gegen-, weg-, unterhäng., gegenwehhäng.** und anderen hängenden Stellungen wird das **Beugen beider Arme** ausgeführt. Dabei geht man folgendermaßen zu Wege. Von der **hängenden Ausgangsst.**, auch mit dem bezeichneten Namen **Langhang** benannt, worin der Körper mit seinem ganzen Gewicht in den Armen hängt, ohne daß irgend welche Anstrengung gemacht wird, denselben durch Muskelarbeit weiter zu heben, wird die Aufziehung des Körpers so hoch als möglich, ohne die Arme zu beugen, geübt. Die Stellung, welche hierdurch entsteht, unterscheidet sich von der vorhergehenden darin, daß der ganze Körper zwischen den Schultern gehoben wird, wodurch die inneren Enden des Brust- und Schlüsselbeins gehoben werden (Vergl. Fig. S. 94). Diese hängende Stellung muß die eigentliche Ausgangsst. zur **Hangbeugung beider Arme** sein, man hat sie mit **b**, die eigentliche langhäng. Stellung mit **a** bezeichnet. Diese Übung wird, nachdem die Bewegungsform angegeben ist, ausgeführt auf den Befehl: **Hebt — Eins!**, worauf die zuerst besprochene Hebung des Körpers ausgeführt wird. Die Grundstellung wird wiedereingenommen auf den Befehl: **Senkt!** Die Bewegung wird mehreremal wiederholt. Wenn diese zur Zufriedenheit erfaßt und geübt ist, wird die Armbeugung auf einen neuen Befehl fortgesetzt: **Hebt!** oder **Zwei!** Das Zurückgehen erfolgt auf den Befehl: **Senkt!**

Diese Übungen sollen mit einander abwechseln; es soll dabei genau beachtet werden, daß der Körper ohne Schwingungen vollständig senkrecht bleibt, und der Hals und Kopf etwas zurückgeführt wird. Während der Armbeugungen ist es vorteilhaft, sich durch einen Kameraden unter dem Nacken eine Stütze geben zu lassen; die Ellenbogen sind auswärts zu führen.

Die Ausgangsst. wird eingenommen auf den Befehl: **Stellt!** und nach ausgeführter Übung wird befohlen: **Zurück!** **Gegenhebehäng. Senkg. abwärts** zu gestreckten Armen muß ebenfalls geübt werden.

**551. Unterhäng. B. Teilen.** Ausgangsst. gemäß der vorausgeg. Die Übung wird ausgeführt auf den Befehl: **Beine teilen — Eins! Zwei!** usw. Auf

den Ausführungsbefehl Eins! werden die Beine ganz gestreckt, jedes nach seiner Seite, so weit als möglich auswärts geführt. Auf den Befehl: Zwei! führt man sie wieder zusammen.

Nachdem die Übung genügend lange geübt worden ist, wird befohlen: Stellung! oder Zurück — Zwei!, worauf der Niedersprung unmittelbar erfolgt. Später wird die Ausgangsst. zum Grätschhang geändert und das Beinteilen erfolgt gleich nach dem Zusammenschluß auf die Zahl — Eins! (Die Zeitmaße sind zusammengelegt.)

**552. Krummhang a wechselnde Kn. Strckg.** Nachdem die Ausgangsst. eingenommen ist, wird die Bewegung selbst ausgeführt auf den Befehl: Wechselnde Kn. Strckg. — Eins! Zwei! Eins! usw. Fig. 126. Auf Eins! wird das l. (r.) Knie durch Streckung des Unterschenkels vornaufwärts geführt, so daß es auf gleiche Linie mit dem Oberschenkel kommt; auf Zwei! wird dieses Bein wieder gebeugt und das andere in gleicher Weise auf erneuertes Zählen gestreckt. Diese Übung wird in passender, gleicher Anzahl für beide Füße nach Zählen wiederholt. Nach der Übung wird befohlen: Stellung!, worauf unmittelbar der Abstieg von der Lattenwand erfolgt, event. auch durch Sprung nach 545.

**553. Gegenstehender, senkrechter Wechselklettergang.** Geräte: Lattenwand, Leiter oder ein anderes leiterförmiges Geräte. Die Übung beginnt mit dem Befehl: L. (r.) Hand, r. (l.) Fuß — stellt! Die l. (r.) Hand greift mit Daumengriff (Daumen unten, Finger oben) kräftig und schnell die zweite Latte über dem Scheitel und das r. (l.) Fußblatt wird auf die unterste Latte gestellt, das dadurch gebeugte Knie soll gut auswärts gerichtet sein und der Körper nahe am Geräte bleiben. Der Kopf soll ein wenig zurückgeführt und der Blick nach oben gerichtet sein. Darauf folgt der Befehl: Zwei! bei welchem die r. (l.) Hand in Übereinstimmung mit dem Gesagten um eine Latte höher greift und das l. (r.) Fußblatt bewegt sich in entsprechender Weise eine Latte (Sprosse) aufwärts. Die Arme und Beine helfen einander durch abwechselndes

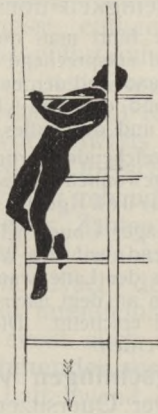
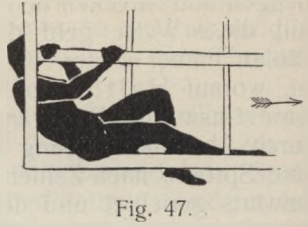
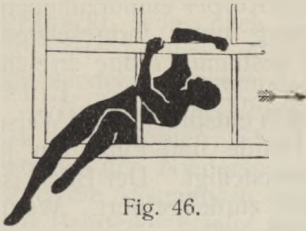
Beugen und Strecken den ganzen Körper emporzuheben. Auf diese Weise geht die Übung unter fortgesetztem Zählen immer weiter, bis eine bestimmte Höhe erreicht ist, worauf Halt! befohlen wird. Zurück — Eins! Zwei! usw.; der Rückgang wird in entsprechender Weise durch Abwärtsbewegung der Hände und Füße um je eine Sprosse nach Zahlen bewerkstelligt. Der Blick ist aufwärts gerichtet und der Kopf zurückgeführt. Wenn eine Strickleiter angewendet wird, sollen die Hände an den Seitentauen (nicht an den Sprossen) direkt über dem nächsten Querholz greifen. Nur hierdurch kann die vollständige Wechelseitigkeit überwacht werden.

Anm. 1 Einleitungsweise führt man diese Übung zunächst nur zwei Sprossen aufwärts und entsprechend abwärts unter Zahlen auf vier aus. Eins! für eine Hand und den entgegengesetzten Fuß; Zwei! für die andere Hand und den Fuß; Drei! für die Rückbewegung der obersten Hand und des Fußes und Vier! ebenso.

Anm. 2. Wenn eine zureichende Fertigkeit und Sicherheit in der Ausführung der Übung gewonnen ist, wird dieselbe frei auf den Befehl: Auf! Halt! Zurück! geübt.

Anm. 3 Nach gehörig langer Übung wird die Bewegung in fortgesetzter Reihenfolge (fließend) auf die Weise ausgeführt, daß das Aufsteigen an einem Fach der Lattenwand oder einer Leiter vor sich geht, das Niedersteigen an dem nächsten Fach so lang als die Gelegenheit hierzu passend erscheint. Die Schnelligkeit muß dabei mit Vorsicht gesteigert werden.

**554. Leitersitz. Wagschlingen vorwärts** Geräte: Schlingeleiter. Fig. 46. Der Quersitzende Ausgg. wird auf Aufforderung eingenommen. Darauf wird die Übung auf den Befehl: Faßt! fortgesetzt, wobei, wenn die Bewegung nach links (r.) gehen soll, die l. (r.) Hand zwischen Leiter und Bewegungsnehmer, vorbei am nächsten senkrechten Holz, nach l. (r.) geführt wird; sie greift mit Weggriff (Untergriff) um die wagrechte Sprosse, welche in Brusthöhe sich befindet, hierauf wird die r. (l.) Hand denselben Weg geführt, aber ein gut Stück an der erstgenannten Hand vorbei und greift an dasselbe Holz mit Gegengriff (Obergriff). Darauf folgt der Befehl: Zwei!, wobei die Arme unter Beibehaltung der Handfassung den Körper mit dem Kopf nach vorn in das Feld ziehen sollen, über welchem die Hände fassen. Füße und Beine müssen bei dieser Bewegung behilflich





sein, die Hände sollen ihren Griff bis zum nächsten Befehl festhalten.

Durch die gemachte Bewegung entsteht aufs neue eine quersitzende Stellung und die Bewegung soll in entsprechender Weise bis zum nächsten Feld nach rechts (l.) erneuert werden, somit in Hinsicht auf den Griff der Hände in umgekehrter Ordnung auf den Befehl: Faßt! Zwei! usw.

Wenn hinreichende Fertigkeit erzielt ist, wird die Übung nach Zählen ausgeführt auf den Befehl: Fort! (Übt!) Sie wird jederzeit in ununterbrochener Reihenfolge ausgeführt.

**555. Leitersitz. Wagschlingen rückwärts.** Geräte: Leiter. Fig. 47. Befehl: Faßt! Zwei! Auf Faßt! greifen die Hände um die wagrechte Sprosse vor der Brust mit Gegengriff (Obergriff) der l. (r.) Hand und Weggriff (Untergriff) der r. (l.) Hand, die Unterarme kreuzen einander, wenn die Bewegung nach l. (r.) gehen soll. Auf Zwei! wird der ganze Körper durch die Anstrengung der Arme mit den Füßen und Beinen ins nächste Feld geführt nach l. (r.) und nimmt darin eine quersitzende Stellung ein.

Nachdem die Fertigkeit genügend gewachsen ist, wird auch diese Übung der Reihe nach geübt auf den Befehl: Fort! (Übt!)

**556, Leitersitz. senkr. Schlingen im Glied.** Geräte: Schlingleiter Fig. 48. Alle Felder in der niedersten oder nächstniedersten Reihe der dicht nebeneinander hängenden Leitern werden mit Übenden, welche alle auf dieselbe Seite gewendet sind, besetzt, dann wird die Richtung angegeben, wohin der Blick unablässig gerichtet sein soll, um die Beachtung der Wechselseitigkeit, sowohl im Aufgang als im Niedergang zu erleichtern. Dies wird in bedeutendem Grad erleichtert, wenn man einen Gegenstand angibt, auf welchen der Blick gerichtet wird. Auf den Befehl: Faßt! greifen alle am obersten Querholz des Feldes, welches direkt über demjenigen liegt, in welchem sie sitzen, die l. (r.) Hand mit Ober-, die r. (l.) Hand mit Untergriff, wenn die Bewegung unter Drehung nach l. (r.) vor sich gehen soll. Darauf

folgt der Befehl: Zwei! worauf sich die Übenden durch Mitwirkung der Beine unter Drehung nach l. (r.) in das nächst obere Feld durch Beugung beider Arme aufwärts ziehen, alles mit Zurückhalten der Hände. Darauf wird aufs neue befohlen: Faßt! Zwei! usw., bis die Bewegung nicht mehr höher gehen kann; worauf nach der Aufforderung: Zurück! aufs neue befohlen wird: Faßt! Zwei! Auf den Befehl: Faßt! werden die Hände zur obersten Querlatte des Feldes niedergeführt, worin die Übenden sitzen, wobei darauf zu achten ist, daß wenn die Drehung nach l. (r.) gehen soll, die l. (r.) Hand Obergriff und die r. (l.) Untergriff haben soll; die Arme sollen gekreuzt sein. Auf den Befehl: Zwei! senkt sich der Körper unter Drehung nach l. (r.) durch Nachgeben der Arme und die quersitzende Stellung wird im nächst unteren Feld eingenommen. Die Hände bleiben zurück, bis wieder befohlen wird: Faßt!

Nach ausreichender Übung wird die Bewegung frei ausgeführt auf den Befehl: Fort! (Übt!), worauf alle Übenden unter Beobachtung der oben angegebenen Vorschriften sich winden und drehen so schnell sie können, bis sie auf den Befehl: Halt! in dem Feld, welches sie zufällig erreicht haben, zum Stillhalten genötigt werden. Der darauf folgende Befehl: Zurück! gibt an, daß alle nach den eingeübten Bestimmungen sich zurückziehen haben. Fig. 49.

**557. Leitersitz. senkr. Schlingen in Reihenfolge** geht auf gleiche Weise vor sich, aber nur so, daß jedes zweite Leiterfeld in derselben Weise besetzt wird, und wenn die angegebene Höhe erreicht ist, erfolgt der Übergang in die freie Felderreihe und hierauf der Abstieg darin. Die Übung wird ausgeführt nach dem Befehl: Fort! (Übt!) oder: An fangen!

Es ist klar, daß die Anordnung der Übung in Reihenfolge für die Ausnützung der Zeit sehr vorteilhaft ist.

**558. Leitersitz. Kreuzschlingen; aufwärts vorlings, abwärts rücklings** wird in Übereinstimmung mit dem schon Gesagten ausgeführt, aber die Hände sollen um das oberste Querholz des Feldes schief obenüber nach l. (r.), greifen, worin der Bewegende sich befindet, je

nachdem die Bewegung nach der einen oder andern Seite vor sich gehen soll. Bei der Bewegung abwärts sollen die Beine nach vornen geführt werden, die Hände fassen an dem Querholz, welches direkt vor der Brust ist. Fig. 51. Die Übung wird in Reihenfolge ausgeführt.

**559. Leitersitz. Kreuzschlingen, auf- und abwärts vorwärts.** Der Kopf ist beim Auf- und Abstieg vorne; gleich mit der nächstvorhergegangenen Übung, aber beim Abstieg sollen die Hände das oberste Querholz desjenigen Feldes umfassen, welches schief unten vor dem, in welchem der sich Bewegende befindet, nach l. (r.) zu ist, je nach der Richtung, wohin die Bewegung gehen soll. Fig. 52. Wenn beide Hände Griff genommen haben, wird der Körper so niedergesenkt, daß er in den beiden Kniekehlen und in den Händen hängt, Fig. 53, worauf die quersitzende Stellung im zugehörigen Feld eingenommen wird.

**560. Waghängendes Schlagentern auf der Stelle.** Geräte: Nieder hängendes Bogenseil oder Baum. Der Ausgg. wird in waghängender Stellung unter dem Geräte durch Umfassen desselben mit beiden Händen von jeder Seite und Werfen eines Beines darüber eingenommen, so daß der Körper gerade unter dem Geräte in der Kniekehle des übergeworfenen Beines samt den beiden Händen ruht. Der Kopf soll rückwärts geführt und der Rumpf gleichlaufend mit dem Geräte sein. Das freie Bein soll schief abauswärts mit gestrecktem Rist und auswärts gedrehtem Fuß hängen; nach Maßgabe der Fähigkeit sollen die Arme gebogen werden; der Brustkorb kommt dann näher aufwärts an das Geräte.

In dieser Stellung wird ein Wechsel zwischen den Beinen bewerkstelligt auf den Befehl: Wechseln! — Eins! Zwei! usw. Fig. 38; auf jede Zahl wird das freie Bein über das Geräte geschwungen und nimmt darauf denselben Platz wie das andere Bein ein, welches sich zu passender Zeit vom Geräte frei macht und sich in der für das freie Bein angegebenen Form abauswärts schwingt. Während der Übung ist darauf zu sehen, daß die Form immer besser wird und besonders, daß der Bewegende gut in der Kniekehle nieder-

hängt, so daß der Winkel sowohl im Knie- als Hüftgelenk gut spitzig wird. Vergl. 534.

Der Übende nimmt seine Stellung durch Freigabe des Beines vom Seil wieder ein und senkt darauf die Füße langsam gegen den Boden nieder, so daß er eine gerade lotrechte Haltung einnimmt, worauf das Seil behutsam losgelassen wird, damit diejenigen, welche sich noch auf dem Seil befinden, nicht beunruhigt werden.

Das Geräte für Schlagentern ist entweder wagrecht oder geneigt. Die Neigung kann sehr wechselvoll sein.

Die Schwierigkeit der Bewegungen nimmt, was selbstverständlich ist, mit der Annäherung des Gerätes zur Lotlinie zu.

**561. Waghängendes Schlagentern aufwärts** mit dem Kopf vorn und **abwärts** mit den Beinen vorn. Der Ausgg. wird gemäß dem vorhergehenden eingenommen. Fig. 38. Wenn der Übende im r. (l.) Kniewinkel hängt, soll die r. (l.) Hand zu oberst gefaßt haben, worauf die Bewegung vor sich geht nach Zählen: Eins! Zwei! usw. Auf Eins! soll die r. (l.) Hand so weit als möglich an der oberen Hand vorbeigeführt werden und dann das Geräte fassen, daneben soll das freie Bein r. (l.) sich über das Geräte schwingen und gleichzeitig zu der nächsten Hand aufwärts gezogen werden, wo dann die Kniekehle sich mit einem sehr spitzen Winkel über das Geräte legt. Auf Zwei! wird die entsprechende Bewegung mit der andern Hand und dem andern Bein bewerkstelligt und hiermit nach gleichmäßigem Zählen fortfahren bis zum Befehl: Halt!, worauf das Entern aufhört und der Rückgang eingenommen wird auf den Befehl: Zurück — Eins! Zwei! Dabei ist zu bemerken, daß auf den Befehl: Eins! die Hände zuerst ihren Griff behalten und nur die Beine die Stellung wechseln. Darauf wird die Bewegung in Übereinstimmung mit dem, was oben über die Führung der Arme und Beine und deren gegenseitige Übereinstimmung gesagt wurde, abwärts bewerkstelligt, aber die Bewegung geschieht in entgegengesetzter Richtung.

Beim Schlagentern abwärts schmiegt sich gern eine Schwingung des Körpers selbst von der einen auf die

andere Seite um das Seil ein, der Rumpf soll aber sowohl beim Schlagentern abwärts (rückwärts) als auch aufwärts (vorwärts) so ruhig als möglich gehalten werden. Dies muß vom ersten Anfang der Übung an genau überwacht werden.

Nachdem eine zureichende Fertigkeit in dieser Übung gewonnen ist, wird das Zahlen weggelassen, dabei ist es angezeigt, recht achtzugeben, daß sich der Übende für die Übung besonders passenden Rhythmus aneignet; darauf kann die Übung in der Reihenfolge ausgeführt werden, weshalb das Geräte mit einem andern, welches sich für den Abstieg eignet, in Verbindung stehen muß. — Ein solches Geräte ist „Ableiter“ genannt worden, aber dasselbe soll auch zur Übung der Bewegung in entgegengesetzter Richtung dienen, so daß der Aufgang auf dem „Ableiter“, der Abstieg auf dem Bogenseil geschehen kann; die letztere Art und Weise ist wichtig, um im einen oder andern Fall eine gleich große Fertigkeit zu gewinnen.

**562. Fallwaghäng. Schlagentern.** Geräte: Schlagseil, passend geneigte Stange oder anderes. Fig. 63. Über die Form selbst gilt, was oben über das Schlagentern gesagt ist mit Ausnahme der Änderung in der Lage des Körpers, welcher in dieser Übung zwar dieselbe Neigung hat, wie in der vorhergehenden, aber Kopf und Rumpf liegen dabei am tiefsten; die Füße und Beine am höchsten. Der Grad hierin wird vom Geräte abhängig gemacht. Der Rumpf soll mit dem Geräte gleichlaufen, die Muskeln des Rückens und der Schultern sollen mit Hilfe der gebogenen Arme die Brust aufwärts heben und den Rumpf in die Richtung der Bewegung führen. Die Hüft- und Kniegelenke des tragenden Beines sollen stark gebogen, das freie Bein soll gerade sein, ohne Steifheit, auswärts gedreht und vom Hüftgelenk frei hängend.

Auch diese Bewegungsform wird zuerst auf der Stelle und nach Wechselzählen eingeübt, welches später in Übereinstimmung mit der vorhergehenden Bewegung weggelassen wird. Sie wird in Reihenfolge geübt und nach gewonnener Fertigkeit in beiden Richtungen.

Dem Fallwaghäng. Schlagentern geht oft eine Bewegung von anderer Art aufwärts, wie Wechselklettergang, lothäng. Entern u. a. wie oben angedeutet, voran.

**563. Wechsel zwischen fall- und bogenh. Stellung.** Geräte: Baum in Brusthöhe gestellt. Die Ausführung geschieht nach Zahlen Eins! Zwei! usw. Während der Übung ist darauf zu sehen, daß die Beine recht vorwärts und rückwärts geführt werden — somit nicht nach irgend einer Seite, was sich leicht als ein Fehler einwurzelt, wenn nicht von Anfang an eine zureichende Genauigkeit in der Form beobachtet wird. Die Übung wird später im Hebehang als Zwischenstellg. ausgeführt.

**564. Einleitung 1. zum lothäng. Entern.** Geräte: Senkrechte Seile oder Stangen. Auf den Befehl: L. (r.) Hand faßt! greift die genannte Hand so hoch als möglich um das Geräte und auf den Befehl: R. (l.) Hand faßt! greift diese Hand schnell unter der erstgenannten.

Auf den Befehl: Zwei! werden beide Hände mit beibehaltenem losem Griff längs der Gerätschaft niedergezogen. Darnach wird derselbe Befehl wiederholt und jedesmal faßt die untere Hand zuerst und am höchsten. Diese Übung dient ausschließlich dazu, gleich von Anfang an die Ordnung bei der Anwendung der Hände während des Lotenterns festzulegen. — Diese Übung ist somit an und für sich keine Hebebewegung im eigentlichen Sinn, sondern bloß eine (übergehende) Einleitung dazu.

Auf ungefähr dieselbe Weise verhält es sich mit der ersten Einübung der Beine, bei welcher die Fassung derselben um das Geräte geübt werden soll.

Die Fußbewegung wird so geübt, daß der Übende, stehend neben dem Geräte (am liebsten einer Stange), dies mit den Füßen umfaßt, dabei soll der linke und rechte Fuß wechselweise vorn oder hinten um die Stange gehen. Der Fuß, welcher von hinten herum geht, läßt den Rist mit etwas einwärts gewendetem Fuß gegen die Stange stützen, während der andere Fuß, auswärts gewendet, mit dem äußeren hinteren Teil des Fußgelenkes sich vorn am Geräte stützt. In dieser Stellung

werden die Füße geübt beim Klettern dadurch mitzuhelfen, daß sie bei der Streckung der Knie das Gerate zwischen sich pressen. — Im Zusammenhang mit der Übung der Arme und Füße, das Gerate richtig zu umfassen, soll auch das Aufziehen der Beine geübt werden, während dessen das Körpergewicht von den Armen aufwärts getragen wird.

Anm. Zur Einübung der Lage der Füße und deren Abwechslung mit einander beim Entern von sitzender Stellung aus wird oft eine Bank angewendet, welche hierzu gleichlaufend mit den Reihen der senkrechten Gerate, Stangen oder Seile gestellt wird. Nachdem man gemäß oben gesagtem an dem senkrechten Gerate Griff genommen hat, wird der Wechsel der Beine nach langsamem Wechselzahlen eingeübt; bei jedem Wechsel muß genau darauf gesehen werden, daß die Beine die richtige Stellung bekommen und daß sie das Gerate vom Körper führen.

**565. Einleitung 2. zum lothäng. Entern.** Der Bewegungsnehmer steht auf dem Boden bei oder mitten vor dem Gerate. Auf den Befehl: Eins! fassen beide Hände gemäß dem vorausgegangenen, auf den Befehl: Zwei! werden die Knie so hoch als der Übende es vermag aufgezogen, und die Füße umfassen das Gerate gemäß dem vorhergehenden, wie es jedesmal in Hinsicht auf deren Lage vor oder hinter dem Gerate besonders befohlen wird.

Darauf wird befohlen: Senkt!, die Füße lassen nun los, die Beine richten sich langsam aus bis die Füße den Boden erreichen. Die Hände behalten unterdessen denselben Griff wie vorher.

Darauf wird von neuem befohlen: Beinaufziehen — Eins!, die Beine sollen dann das Gerate umfassen wie vorher, aber derjenige Fuß, welcher das vorhergehende Mal vor dem Gerate war, soll nun nach rückwärts kommen und umgekehrt. Auf den Befehl: Zwei! werden die Beine wieder gesenkt, wornach befohlen wird: Stellung! Noch einmal wird der Griff der Hände erneuert im Wechsel zwischen denselben.

**566. Einleitung 3. zum lothäng. Entern.** Auf den Befehl: Eins! fassen die Hände gemäß dem vorausgegangenen, auf Zwei! werden die Knie wie vorher aufgezogen und die Füße sollen hart am Gerate fest-

halten, um so zu verbleiben; darauf wird befohlen: Eins! — Zwei!, beide Füße sollen dann weiter gegen das Geräte gepreßt und die Beine gestreckt werden, während dessen die Hände sich aneinander vorbeibewegen. Hierbei soll die untere Hand am Geräte so hoch als möglich über der andern greifen, welche dann ebenfalls bewegt wird und unmittelbar unter der andern greift. Auf diese Weise wird die Bewegung unter dem Wechsel der Beine nach Zahlen fortgesetzt, je nach Gewöhnung und Vermögen. Der Rückgang geschieht auf den Befehl: Zurück!, wobei sich der Oberkörper durch die Beugung der Knie zuerst senkt und dann durch die ständige Bewegung der Hände unter einander, während der Griff der Füße gelöst wird, so daß sie gegen dasselbe abwärts gleiten. Beim Abwärtsgehen müssen die Füße bei frei hängendem Geräte ein wenig vorwärts geführt werden, in jedem Fall muß das Becken frei sein, so daß das Geräte den Körper oder die Beine oberhalb der Knie nicht berührt. Der Oberkörper soll beständig vollkommen gerade gehalten werden mit aufwärts getragendem und rückwärts geführtem Kopf.

Gibt es irgendwie eine Veranlassung die Abwärtsbewegung aufzuhalten, so geschieht dies auf den Befehl: Halt!, worauf der Übende mit beiden Händen und Füßen hinreichend fest fassen soll, um stehen zu bleiben. Der Niedergang wird darauf vollendet auf den Befehl: Fort!

Anm. Es ist sehr wichtig, alle diese an die einleitenden Übungen gestellten Forderungen mit Genauigkeit zu beachten, so daß die Hauptbewegung, das lothäng. Entern, ihren rechten Charakter als Hehebewegung erhält. Da die beiden Hände dasselbe senkrechte Geräte umfassen, kommen dieselben einander näher, als es sich mit einer guten Hehebewegung vereinigt. Wenn aber die Beine das meiste an der Hebung des Körpers bewirken und die Hände bloß gute Mithelfer sind, kann und muß die Haltung der Brust eine vollkommen gute sein.

**567.** Wenn diese Einleitungsbewegungen hinreichend zur Anwendung gekommen sind, wird die Übung mehr frei ausgeführt. Das **lothäng. Entern** wird dann ausgeführt nach dem Befehl: Fort! (Übt!); aber jeder Bewegungsnehmer bewerkstelligt ohne Rücksicht auf die übrigen und ohne ein anderes Befehls- oder Zahl-



wort die besonderen Bewegungsformen in Übereinstimmung mit der hier gegebenen Beschreibung. Fig. 37.

Das Entern darf so lange fortgesetzt werden, bis alle Teilnehmer schnell und mit Leichtigkeit und genau nach den gegebenen Bestimmungen entern. Sobald der Leiter bei irgend einem die geringste Schwierigkeit merkt, soll er Halt! befehlen, worauf der Ausgg. für den Abstieg von allen eingenommen und auf den Befehl: Zurück! ausgeführt wird.

Beim Zurückgehen soll sich die oberste Hand immer zuerst unter die andere bewegen, die Knie sollen hoch aufgezogen und die Füße etwas vorwärts geführt werden, das Geräte gemäß obigem zwischen sich fassend. Wenn der Übende den Boden erreicht hat, soll er neben dem Geräte stehen bleiben, bis der Lehrer das Zeichen zum Wechsel oder zur Übung gibt.

Der Leiter soll darauf sehen, daß beim Niedergang ein Wechsel in der Anwendung der Füße stattfindet, so daß nicht die Gewohnheit, größere Geneigtheit zur einen oder zur andern Stellung zu zeigen, einwurzelt.

**568. Lothäng. Entern aufwärts und 2 A. Gang abwärts.** Zum Entern selbst wird bei dieser Übung bloß je das zweite Seil angewendet; aber beim Niedergang wird auch das nächstgrenzende, welches vom Leiter angegeben wird, angewendet.

Der Aufgang geschieht gemäß dem vorhergegangenen. Auf den Befehl: Halt! hört das Entern auf und auf Faßt! wird auf angegebene Weise das freie Seil ergriffen und der häng. Ausgg. zwischen den zwei Seilen eingenommen.

Auf den Befehl: Zurück! geschieht die Bewegung abwärts in hängender Stellung mit gebogenen Armen dadurch, daß die Hände gleichzeitig den Griff um das Seil etwas loslassen, um dann gleichzeitig an demselben in gleicher Höhe unter sich wieder Griff zu nehmen (**Wurfbewegung**).

Das Nachgeben der Arme soll dabei als unterstützende Kraft eintreten, sowohl beim Loslassen wie beim Wied erfassen der Hände.

Während des Niedergangs kann der Leiter, wenn es ihm passend erscheint, Halt! befehlen, um nachzusehen, die Haltung des Körpers zu verbessern und zugleich um die Wirkung der Übung zu steigern. Zu demselben Zweck können die Arme darnach ausgestreckt und wieder gebogen werden auf den Befehl: Senkt! Hebt! worauf die Übung fortgesetzt und abgeschlossen wird auf den Befehl: Zurück! usw.

**569. Lothäng. Entern** gefolgt von der **Bewegung schief abwärts**, später von der **wagr. Bewegung** und schließlich **schief aufw.** (Erhebung.) Geräte: Lotrechte Seile oder Stangen. Fig. 57 und 58. Die Bewegung nach l. (r.) geht so, daß die l. (r.) Hand zuerst an die nächste Stange oder das nächste Seil bewegt wird, darauf bewegen sich beide Beine und umfassen wie beim Entern das Geräte, worauf dieselbe Bewegung wiederholt wird mit der Beachtung, daß bei jeder Bewegung die Füße gewechselt werden.

Vor jeder Bewegung sollen die Knie selbstverständlich hoch aufgezogen und darauf bei der Bewegung schief abwärts wieder gestreckt werden.

Die Schwingung des Gerätes muß angewendet werden, um den Griff an das nächstkommende Seil oder die Stange zu erleichtern. Im übrigen soll genau beachtet werden, daß die Bewegung nach beiden Seiten abwechselnd geübt wird.

**570. Unterfallhäng. 2 A. Gang** wird zuerst mit geraden, dann mit gebogenen Armen ausgeführt. Geräte: Baum oder ähnliches. Fig. 54. Die Ausgangsst. wird längs unter dem Geräte, die Brustseite gegen dasselbe gerichtet und durch Greifen der Hände um dasselbe eingenommen. Die Übung wird durch die wechselweise Bewegung der Hände über und an einander vorbei ausgeführt, während die Füße nur durch äußerst kleine Bewegungen teilnehmen, so daß sie die Unterlage nicht verlieren.

Nachdem die Ausgangsst. eingenommen ist, wird die Übung in Reihenfolge ausgeführt auf den Befehl: Fort! (Übt!).

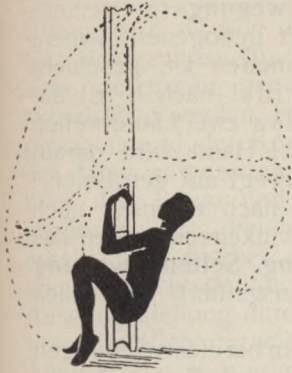


Fig. 55.



Fig. 54.



Fig. 57.



Fig. 58.

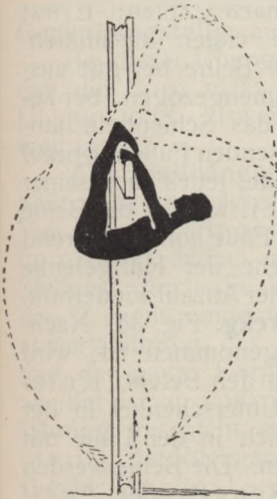


Fig. 56.



Fig. 59.



Fig. 60.

**571. Fallhebehäng. Seitenbewegung** (in Reihenfolge), sowohl mit geraden als mit gebogenen Armen. Nachdem die Ausgangsst. eingenommen ist, geschieht die Bewegung auf den Befehl: Eins! nach l. (r.) dadurch, daß sich die l. (r.) Hand etwa zwei Handbreiten nach ihrer Seite bewegt, die r. (l.) Hand wird darauf nach derselben Seite gleich weit bewegt auf den Befehl: Zwei! Die Beine bewegen sich nach einander nach derselben Seite, so daß der Körper winkelrecht gegen das Geräte verbleibt. — **Bogenhebehäng. Seitenbewegung** wird auf entsprechende Weise ausgeführt, erst nach Zahlen, dann frei.

Der gewöhnliche Fehler, welchem bei diesen Übungen entgegengearbeitet werden muß, ist, daß die Hände einander zu sehr genähert werden. Der Abstand zwischen denselben soll mindestens Achselbreite, niemals kleiner sein.

**572. Unterhäng. Einleitg. zum B.-Schwimmen.** Nachdem die Ausgangsst. eingenommen ist, werden die Schwimmbewegungen ausgeführt nach Zahlen: Eins! — Zwei! Drei! Auf die zwei ersten zusammengenommenen Zeitmaße werden die Beine bei gut auswärts geführten Knien hastig zusammengezogen, bei zusammengenommenen und gegen das Schienbein aufgebogenen Fersen und auswärts weisenden Füßen, worauf die Beine schnell, vollkommen gerade, jedes nach seiner Seite, ausgestreckt werden. Auf Drei! werden die Beine gerade zusammengeschlossen. Die Füße sollen während der ganzen Übung in der Lotebene der Hüftgelenke sein. Die Bewegung wird in geeigneter Anzahl wiederholt.

**573. Krummhäng. a. 2 Kn.-Strckg.** Fig. 35. Nachdem krummhäng. Ausgangsst. eingenommen ist, wird die Bewegung selbst ausgeführt auf den Befehl: Kniestreckung — Eins!, wobei die Unterschenkel in der Linie oder doch so nahe als möglich in der Linie mit den Oberschenkeln aufgeführt werden. Die Beine werden wieder gebogen auf den Befehl: Beugt! oder Zwei! Die Oberschenkel sollen während der ganzen Übung wie in der Ausgangsst. verbleiben. Die Bewegung kann auch nach Wechselzählung ausgeführt werden: Eins! Zwei! usw.

**574. Weghäng. Überwerfung.** Geräte: Baum. Diese Übung wird auf sehr niedrig gestelltem Baum eingeleitet. Der Bewegungsnehmer nimmt Untergriff, worauf beide Knie gleichzeitig gegen das Geräte so weit es möglich aufgehoben werden, Fig. 55; der Kopf wird stark zurückgebogen und der Körper mit der Zeit durch Beugung der Arme aufgezogen, so daß die Beine von unten her über den Baum und auf der entgegengesetzten Seite wieder abwärts geführt werden können; der Oberleib erhebt sich hierbei mit Hilfe der Armstreckung zur Gleichgewichtsstellung. — Von dieser Stellung wird die Ausgangsstellung durch Überschlagung in der entgegengesetzten Richtung wieder eingenommen; aber ein kurzer Aufenthalt soll in der Krummhangst. gemacht werden, bevor die Füße sachte und ruhig zu Boden gesenkt werden.

Nach gewonnener Fertigkeit werden die Beine ohne Beugung der Knie aufwärts geführt, die Höhe des Baums wird vermehrt und die Übung wird nachher auch in **Gegenhangstellg.** ausgeführt. Fig. 56.

Bei diesen Übungen soll man genau darauf sehen, daß die Brust nicht zusammengeklemmt wird. Dieser Übung folgt bisweilen **gleichwägende Seitwurfbewegung.**

**575. Fallhängende Ausggsst.** Geräte: Lotrechte Seile, ebenso wagrechter Baum oder anderes. Fig. 59. Von den aufwärts gestreckten Armen sollen beide Hände in gleicher Höhe um die Seile greifen, worauf die Stellung durch die Voraufwärtsführung der Beine und des Beckens eingenommen wird, zugleich durch Rückabwärtsführung des Kopfes und des Oberkörpers, so daß der ganze Körper erst auf- und dann abwärts gewendet ist zu vollkommen gerader Haltung. Die Ausführung geschieht auf den Befehl: Ausgangsst. — stellt!, der Rückgang hiervon wird ausgeführt auf den Befehl: Zurück! — Zwei!, wobei der Körper langsam auf dem entgegengesetzten Weg zur hängenden Stellung zurückgeführt wird.

Je gerader der Körper selbst und die Beine während der langsamen Bewegung in der einen sowohl wie in

der andern Richtung gehalten werden, desto besser ist die Ausführung.

Der schlimmste Fehler bei dieser Übung und Stellung ist wie bei den Hebebewegungen die Vorwärtsführung der Achseln und des Kopfes, wodurch die Brust zusammengepreßt wird. Ein gewöhnlicher Fehler ist, die Elastizität der Beine anzuwenden um sie aufwärts zu werfen; der, welcher dies nötig hat, soll lieber tiefer am Geräte greifen und erst nach und nach den Griff erhöhen. Später wird der Fall des Körpers fortgesetzt, so lange die Kräfte es bequem gestatten, um darnach von der fallhängenden Stellung zur lothängenden Stellung zurückzugehen usw. („Die Katze häuten“..) Fig. 60.

**576. Unterhäng. 2 A. Gang.** Geräte: wagrechte oder geneigte Leiter, Baum oder anderes. Die Ausführung besteht darin, den Körper in der unterhängenden Stellung dadurch zu bewegen, daß die Hände sich wechselweise in gleichen Abständen in der Richtung der Rückseite des Körpers an einander vorbei bewegen, ohne daß irgend eine wesentliche Änderung in der geraden Haltung des Körpers vorkommt, mit wohl zurückgeführten Kopf und zusammengeschlossenen und gestreckten Beinen, zugleich mit auswärts gewendeten Füßen. Die Übung wird im Anfang mit gestreckten, später mit gebeugten Armen ausgeführt. Die Ausführung erfolgt auf den Befehl: **Stellt! Fort! Halt! Ab!** usw., später in unterbrochener Reihenfolge auf die Zusage: **Anfangen!** Nach gewonnener Fertigkeit wird die Wurfbewegung ausgeführt d. h. gleichzeitige Bewegung von beiden Händen in derselben Ausgangsst., aber nur, wenn die gute Haltung beibehalten werden kann.

**576 a.** Auf ähnliche Weise wird ausgeführt: **Unterhäng. 2 A. Gang mit wechselseitiger Bewegung des Kopfes.** Die Übung unterscheidet sich von der vorhergehenden darin, daß der Kopf bei jeder Bewegung der Hände durch Nachgeben in der Armbeugung unter dem Geräte auf dessen andere Seite geführt wird: dann wird eine neue Beugung der Arme vorgenommen. Fig. 61.

**577. Gegenhäng. Seitbewegung.** Geräte: Baum oder etwas ähnliches. Die gegenhäng. Ausgangsst. wird

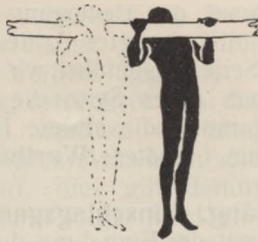


Fig. 61.

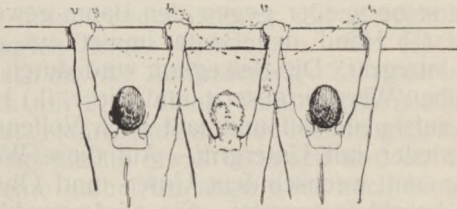


Fig. 62.



Fig. 63.



Fig. 64.

eingenommen, worauf die Bewegung sowohl mit gestreckten als auch mit gebeugten Armen nach der einen und der anderen Seite ausgeführt wird, zuerst bewegt sich die Hand, nach deren Seite die Bewegung stattfinden soll und darnach die andere Hand gleich weit nach derselben Seite. Später: **Wurfbewegung**, gemäß der vorhergehenden.

**578. Gegenhäng. Umschlagsgang nach l. (r.).**  
Geräte: Baum. Nach der Einnahme des Ausgangs wird die Bewegung durch eine ganze Drehung des Körpers nach l. (r.) ausgeführt; die r. (l.) Hand gibt dabei ihren Griff auf und der Kopf wird unter den Baum rückwärts geführt. Wenn die Drehung des Körpers so ausgeführt ist, daß derselbe wieder gegen den Baum gewendet ist, faßt die r. (l.) Hand den Baum immer auf derselben Seite mit Untergriff. Die Bewegung wird durch Drehung auf demselben Weg fortgesetzt und die r. (l.) Hand gibt den Griff aufs neue auf und faßt nach Vollendung der Drehung wieder mit Untergriff. Auf diese Weise wird die Übung mit wechselndem Unter- und Obergriff in passender Anzahl fortgesetzt. Sie wird sowohl mit gebogenen wie mit gestreckten Armen ausgeführt und schließt oft mit einem Überschlag ab. — Einleitungsweise wird für die bewegende Hand ein Mittelgriff gestattet.

Bei dieser Übung, welche bei der Jugend sehr beliebt ist, zeigen sich oft viele große Fehler, welche beachtet, verbessert und weggeschafft werden müssen, wenn man eine gute Übung und nicht bloß eine wertlose, ja vielleicht schädliche Kraftprobe erzielen will. Solche Fehler sind: Ein Abziehen des Kopfes gegen die Brust und gegen den arbeitenden Arm, die Führung dieses Armes am Brustkorb, das Ziehen beider Achseln gegen einander durch Nachgeben der Schultermuskeln, die Spannung und Hebung der Beine, die Umdrehung und Spannung des freien Armes, welcher weich, in keiner Weise angespannt, frei mit der Handfläche nach vorn weisen soll. Eine hierbei sich einstellende zu große Anstrengung gibt sich in der Verzerrung der Gesichtszüge zu erkennen. Ein gewöhnlicher Fehler ist



es auch, diese Bewegung bloß durch Drehung nach einer Seite zu üben; auch dieser Fehler muß aufs peinlichste vermieden werden. Fig. 62.

**579. Lothang, lotrechter 2 A. Gang.** Geräte: zwei Lotseile, zwischen welchen die hängende Ausgangsstellung mit gebeugten Armen auf den Befehl: Faßt! eingenommen wird, dies gilt dem Griff der Hände um das Geräte, dann folgt: Stellt!, worauf die Armbeugung gemacht wird. Darauf wird befohlen: Fort! (Übt!), die Bewegung soll nun durch ein wechselweises gleichmäßiges Aufwärtsgreifen der Hände je an dem betreffenden Seil vor sich gehen. Wenn die Bewegung aufhören soll wird befohlen: Halt! Jeder Übende soll dann eine lothängende Stellung mit gleichhohem Griff und gebeugten Armen einnehmen. Der Rückgang erfolgt darnach auf die Aufforderung: Zurück! und wird gewöhnlich mit 2 A. Gang (568) durch Wurfbewegung abwärts ausgeführt, indem beide Hände gleichzeitig den Griff um das Geräte etwas loslassen und an demselben ungefähr eine halbe Armlänge oder nach hinreichender Übung auch mehr abwärts gleiten, wonach sie wieder, um die Bewegung zu hemmen und stehen zu bleiben, einen tüchtigen Griff machen, aber nur um aufs neue den Griff zu lösen usw., bis der Boden erreicht wird. Die Übung wird im Glied ausgeführt. Wenn die Bewegungsnehmer den Boden erreicht haben, bleiben sie zwischen den Seilen stehen, bis befohlen wird: Wechseln — marsch!; eine neue Aufstellung Übender nimmt dann den Platz der ersteren ein, und diese gehen zurück auf den Platz, den sie vor Beginn der Übung inne hatten oder vorwärts, um auf diese Weise die, welche die Übung nicht mitgemacht haben, von denen, welche eine andere Übung unmittelbar darauf, beispielsweise eine Gleichgewichtsbewegung gerne ausführen wollen, während die Kameraden den Armgang bewerkstelligen, zu scheiden; so wird fortgefahren, bis alle, welche dazu bestimmt waren, die Übung ausgeführt haben.

**580. Sturzwaghäng. Umschlagsgg.** Geräte: Bogen-seil. Nachdem die Ausgangsst., der Körper in beiden Händen und in der l. (r.) Kniekehle mit gebeugten



Fig. 65.

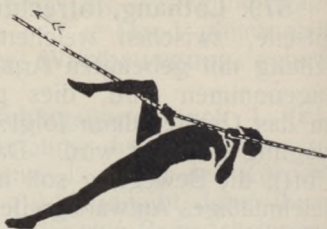


Fig. 66.



Fig. 67.



Fig. 68.

Armen hängend, eingenommen ist, (Fig. 63) wird die Übung ausgeführt auf den Befehl: Fort! (Übt!), wobei der Körper nach l. (r.) geführt wird; die Hände nehmen neuen Griff um das Seil, die l. (r.) Hand direkt nebeneinander, Fig. 64, die r. (l.) ganz oben von dem tragenden Bein, Fig. 65. Beide Arme übernehmen darauf gemeinsam das Körpergewicht, dadurch daß der Kniehang aufgegeben wird; beide Beine aufgezogen und fest zusammengeschlossen, führen dann einen halben Schlag nach r. (l.) unter das Seil aus, wonach die r. (l.) Kniekehle über dasselbe nach oben um den Griff der Hände geworfen wird, Fig. 66. Die Übung wird darnach in entsprechender Weise nach r. (l.) fortgesetzt usw. (Fig. 67 und 68), bis man zu einem gewöhnlichen Schlagentern oder zu einer andern Bewegungsform auf einem andern Geräte übergeht, wie z. B. auf ein anderes Bogenseil, ein Lotseil, Stange, Leiter oder ähnliches, so daß die Bewegung in Reihenfolge fortgehen kann.

In Hinsicht auf die Bewegungsform selbst muß genau darauf gesehen werden, daß der Rücken auch während der Bewegung gerade bleibt und daß der Kopf wohl zurückgeführt ist, daß sich die Hände jedesmal bloß mit einem Griff und weit an einander vorbei — zum mindesten Achselbreite — bewegen.

Die Übung wird mit einem waghängenden und sturzwaghängenden Umschlag auf der Stelle eingeleitet, wobei zuerst die Hände und dann die Beine bewegt werden.

In dem Verhältnis, wie das Vermögen zunimmt, wird der ganze Körper während der Bewegung in der Wagebene gehalten oder die Übung insoweit geändert, daß sich der Körper, wenn die Arme das Körpergewicht übernommen haben, mit ganz gestreckten Beinen in senkrechter Stellung niedersenkt (Fig. 65), worauf die Beugung der Arme erneuert wird, die Beine werden gerade aufgewinkelt und die an die Reihe kommende Kniekehle legt sich langsam über das Seil. Die Bewegung wird dann **sturzwaghängender Umschlagsgang mit Niedersenkung und 2 A. Beugung** genannt. Später wird diese Übung zum **ganzen Umschlag** ge-

steigert, welcher von dem vorhergehenden darin verschieden ist, daß die Beine nicht von einander getrennt, sondern beide Kniefalten gleichzeitig über das Seil gelegt werden.

**581. Krummhang b. 2 B. Teilg.** Wenn die Ausgangsst. eingenommen ist, wird die Teilung der Beine bewerkstelligt auf den Befehl: Beineteilen — Eins! die Beine werden vollständig gestreckt und ohne jede Senkung von einander, so lang die Kraft es gestattet, mit auswärts weisenden Füßen geschieden. Auf den Befehl: Zwei! werden die Beine mit im übrigen beibehaltener Stellung wieder zusammengeführt usw.

Spielformen:

**582. Waghäng. Aufsitz mit 2 Schlägen zum Halbsitz** gefolgt von einer halbsitzenden Seitenbewegung und Rückgang zur unterwaghäng. Stellung mit erneutem Aufsitz von der anderen Seite und Seitenbewegung, abgeschlossen mit einem Gleichwage-Tiefsprung rückwärts. Geräte: Baum.

**583. Waghäng. Aufsitz mit 1 Schlag zum Halbsitz** gefolgt von einer gleichwägenden Seitenbewegung, Überschlag, Überwerfung, Rückgang zum Unterwaghäng und Aufsitz in einem Schlag mit dem anderen Bein, Seitenbewegung und Gleichwagetiefsprung vorwärts unter das Geräte. Geräte: Baum.

**584. Waghäng. Aufsitz** gefolgt von **halbsitzendem Weben** vorwärts und rückwärts. Geräte: schlaffes Bogen-seil. Das Weben ist eine schwingende Bewegung, bei welcher die sitzende Stellung und der Griff der Hände um das Seil beibehalten wird. Vergl. Fig. 69.

**585.** Derselbe Aufsitz wie der vorhergehende gefolgt von **quersitzendem Weben** vorwärts. Fig. 69.

**586. Ringen** zwischen zwei schlaffen Bogenseilen. Der Aufsitz wird bewerkstelligt gemäß dem vorhergehenden mit einem oder zwei Schlägen, worauf die Gegner sich einander behutsam nähern. Fig. 70 u. 71. Darauf beginnt das Ringen selbst, welches hauptsächlich mit den Beinen und durch zweckmäßige Schwingungen um das Seil ausgeführt wird, während die Hände das

Seil mit sicherem Griff festhalten. Fig. 72 und 73. Derjenige, welcher den Boden mit einem Fuß oder anderen Körperteilen berührt, hat verloren. Die Bewegungsknehmer sollen einander nur leicht stoßen und dabei mit Hand und Fuß zusammenarbeiten. Um einem Festhalten aneinander auszuweichen, sollen sie durch Schein-Angriffe ein mangelndes Gleichgewicht hervorrufen und darnach einen kräftigen Ausfall machen.

**587. Sturzlothäng. Entern** (auf die Seite liegen).  
Geräte: Lotseil. Niedergang in sturzhängende Stellung oder in gewöhnliche lothängende Stellung langsam und mit abwechselndem Hüftfassen oder mit Aufenthalt zum Festmachen und zur Auswärtsstreckung der Arme.

**588. Sturzlothäng. Wurfbewegg.** (2 A.-Hüpfen.)  
Geräte: zwei Lotseile. Nachdem die sturzhängende Ausgangsstellung (575) eingenommen ist, wird in dieser Stellung das Zusammenbeugen des Körpers durch starke Beugung der Hüft- und Kniegelenke abwechselnd geübt mit vollständiger und schneller Streckung der Gelenke zur sturzhängenden Ausgangsstellung. Zwei Seitenkameraden müssen dabei die Seile strecken und ein wenig zusammenführen und zugleich, wenn die Bewegungsknehmer es benötigen, ihnen beistehen.

Im Verhältnis zur vermehrten Sicherheit bei dem Bewegungsknehmer soll dieser im Zusammenhang mit der oben genannten Streckung der Gelenke die Arme kräftig biegen und zugleich schnell und gleichzeitig beide Hände gleich mit einem kräftigen Griff um die Seile weit aufwärts bewegen. Darnach geht die Bewegung in derselben Weise immer höher aufwärts mit der nötigen Vorsicht.

Der Rückgang geschieht auch mit einer Wurfbewegung aber in gleichhängender Stellung zwischen den beiden Seilen. Dieser Übung muß am besten **grätsch-sturzhängende Ausgg. und 2 A.-Gang** auf einfachem Baum vorangehen.



Fig. 69.

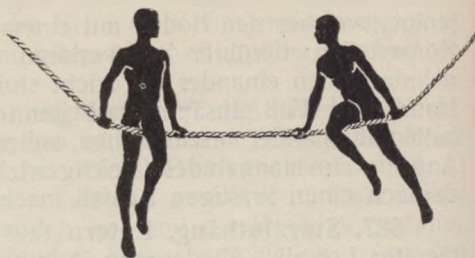


Fig. 70.



Fig. 71.



Fig. 72.



Fig. 73.

## Gleichgewichtsbewegungen.

**589.** Jede Änderung der Körperlage stellt eine größere oder geringere Anforderung an das Vermögen, das Gleichgewicht wieder herzustellen oder beizubehalten und da das Gleichgewicht sowohl für die Ruhe wie für die Arbeit und für die Ersparnis an Kraft von der größten Bedeutung ist, geht hieraus klar hervor, wie wichtig es ist, dieses Vermögen tüchtig zu üben. — Die meisten Körperbewegungen sind in gewisser Beziehung auch Gleichgewichtsübungen und werden wie solche in dem Maße angewendet, als die Übung derselben mehr als andere Übungen das Vermögen befördert, das Gleichgewicht in schwierigen Lagen beizubehalten. — Die in den Gleichgewichtsübungen angewandten Bewegungsformen sind teilweise von andern Bewegungsgeschlechtern entlehnt. Eine für diese Übungen charakteristische Form gibt es nicht.

**590.** Die Beibehaltung des Gleichgewichts wird erschwert durch die Verminderung der Stützfläche oder durch Erhöhung des allgemeinen Körperschwerpunkts über die Unterlage oder durch mangelnde Festigkeit in derselben und in solchen Bewegungsformen, bei welchen die Mittellinie des Körpers bis zu einem größeren Grad von der Mitte der Stützfläche abgelenkt wird. — Das Gleichgewicht wird unter erschwerenden Verhältnissen durch Gegengewichtsbewegungen, durch eine solche Änderung der Bewegungsformen, infolge deren sich der Schwerpunkt senkt, wie auch während der Bewegung durch die in hohem Grade vermehrte Schnelligkeit beibehalten oder wieder hergestellt. Vergl. 419.

**591.** Die Gleichgewichtsübungen werden teils auf dem Boden, teils an besonderen Geräten ausgeführt, welche geeignet sind, solchen Gegenständen und Hindernissen zu entsprechen, die im Leben vorkommen. Die gewöhnlichsten Geräte hierfür sind lose Latten, der Baum und Bänke mit besonderen Latten.

**592.** Bei einem Teil der Gleichgewichtsübungen werden große Anforderungen an die Genauigkeit der Form gestellt, bei andern wieder werden Gegengewichts-

bewegungen zur Beibehaltung des Gleichgewichts jeder Art zugelassen.

**593.** Die Beibehaltung des Gleichgewichts wird beim Gang auf einem schmalen Gerate erleichtert, wenn man mit den Beinen etwas nachgibt oder die Knie beugt. Wenn es notwendig wird, kann der Körper bis zum Gerate niedergebogen werden. Derjenige, welcher auf einem hohen Gerate das Gleichgewicht vollständig verliert, soll sich dagegen senken und sich schließlich darauf setzen oder eine waghängende Stellung unter dem Gerate einnehmen und darnach mit einem oder zwei Schwüngen sich wieder hinaufziehen, gemäß 582 und 583.

**594.** Bei den Gleichgewichtsübungen soll der Blick hoch gestellt werden und der Bewegungsnehmer soll mit dem Fuß, welcher in Bewegung ist, vor sich tasten. Sie werden in verschiedenen stehenden, halbstehenden und sitzenden Stellungen ausgeführt.

**595. St. F. Bewegungen a und b** gemäß 455, wie auch **F. Bewegungen (vorwärts, vorauswärts, rückauswärts und rückwärts)** mit **gestrecktem Rist**, so daß nur die Fußspitze des bewegenden Fußes den Boden berührt. Diese Fußbewegungen werden etwas verkürzt; später wird die entsprechende Übung in zehenstehendem Ausg. ausgeführt.

**596. (Str.) Gangst. b. Hebgg. auf Zehen.**

**(Str.) Schlußgangst. Hebg. auf Zehen.**

**597. Gegenzehenst. wechselnde Kniebeugg.** (leichte Stütze).

**598. St. wechselnde Knieaufbeugg.** (Hüfthalte) mit Aushalten geht sie über zu

**599. Krummhalbst. Ausgangsst. und F. Umwechseln** (Hüfthalte). (Nackenf.). (Beugst.). (Streckst.).

**600. Langsamer Zehengg.** vorwärts oder rückwärts auch von der **streckst. St.** auf einem gezogenen Strich, später auf einer Latte. Vergl. 457.

**601. Gegenspreizst. Hebg. auf Zehen.** Gerate: Baum oder eine andere leichte Stütze mit den Händen, später ohne Stütze und auf dem Gerate.



**602. Zehengangst. b. Bewegg. vorwärts (rückwärts) mit Nachstellen, später Fuß vorbei an Fuß. Gangst. b. Bewegg. vorwärts mit Knicksen.** Geräte: niedrig gestellter Baum, Latte oder Bank mit Latte. Fig. 74.

**603. Zehengangst. b. Bewegg. vorwärts (rückwärts) mit F. Umwecheln. Später Schlußgangst.** Niederes Geräte. Dieser Übung soll **Zehengangst.** vorhergehen mit Bewegung Fuß vorbei an Fuß. Sowohl diese wie die nächst vorhergehende Übung soll in Reihenfolge ohne besonderen Befehl ausgeführt werden.

**604. Str. Zehenst. und (Str.) knicksst. Ausgangsst.** zugleich **Kopfdrehung Flügelbeugst.** ebenso **F. Bewegung vorauswärts und rückauswärts** in diesen Stellungen. Befehl gemäß den vorhergegg. oder nach Zählen.

**Gangst. b. Bewegg. vorwärts** unter Einnahme einer **halbkniest. Stellg.**

**605. St. B. Auswärtsführung (Hüfthalte) (strst.)** wird auf dem Boden, oder Baum oder der Latte ausgeführt. Auf den Befehl: L. (r.) Bein auswärts — führt! wird das Körpergewicht auf den r. (l.) Fuß übertragen und das l. (r.) Bein vollständig gestreckt, direkt nach der Seite auswärts geführt, so weit das Hüftgelenk es gestattet („Spreizhalte“). Der Körper soll im übrigen eine gute, gerade Haltung einnehmen. Auf den Befehl: Einwärts -- führt! wird das Bein wieder in seine ursprüngliche Stellung zurückgeführt oder der Fuß wird, nachdem eine zeitlang geübt worden ist, vor oder hinter den stehengebliebenen gesetzt, wenn befohlen wird: Beinauswärtsführung Bewegung vorwärts (rückwärts) usw. Später wird das Bein in einem Zeitmaß einwärts und wieder ausgeführt, auf den Befehl: Beinführung ein- und auswärts Eins! — Zwei! In der gangst. Stellg. wird auch halbkniest., spreizst. u. a. Stellungen eingenommen.

**606. Krummhalbst. Ristaufbeugg. und Streckg. (Hüfthalte) u. a.** Nachdem die Ausgangsstellung eingenommen ist, wird die Bewegung des Fußes ausgeführt auf den Befehl: Ristaufbeugg. und Streckg. Eins!

Zwei! Auf Eins! wird der Fuß soweit es möglich ist gegen das Unterbein aufgebogen, auf Zwei! wird der Rist durch die Niederführung des Fußblattes so weit als möglich ausgerichtet. Unterdessen hat das aufgebogene Knie die Ausgangsst. genau beizubehalten. — Die Übung wird nach beiden Seiten gleich ausgeführt und wenn nötig mit Stützen eingeleitet.

**607. Krummhalbst. Kniestr. vorwärts** (Hüfthalte, Nackenhalte, Strst.) Auf den Befehl: Kniestreckg. — Eins! wird das Unterbein so nahe als möglich zum gestreckten Knie voraufwärts geführt. Auf den Befehl: Beugt! oder Zwei! geht das Unterbein wieder zum Ausgg. zurück. — Das Knie soll hierbei seine Höhe in der Ausgangsst. beibehalten, es darf somit nicht gesenkt werden.

**608. Krummhalbst. wechselnde Knieaufbeugg.** (Hüfth. schneller Wechsel). Auf den Befehl: Fußwechseln — stellt! wird der aufgehobene Fuß niedergesetzt, und das andere Knie so schnell dies geschehen kann zur entsprechenden Lage in krummhalbst. Stellung gehoben. Beide Zeitmaße sollen somit in eins zusammenfallen. Darauf wird die Übung nach Wechselzählen fortgesetzt. Eins! Zwei! usw.

Anm. Es ist hierbei äußerst genau darauf zu sehen, daß der Wechsel selbst bis zur größten Schnelligkeit gesteigert wird und daß ein Aufenthalt selbst in der kr. halbst. Stllg. gemacht wird. Vergl. 598.

**609. Krummhalbst. Kniestr. rückwärts** (Hüfthalte). wird bewerkstelligt auf den Befehl: Kniestreckg. rückwärts — Eins!, wobei das ganze Bein, so hoch als möglich, vollständig gestreckt und zugleich rückwärts geführt wird. Auf den Befehl: Knieaufbeugg. — Zwei! wird das Bein mit gebogenem Knie, letzteres wird so hoch als möglich aufgehoben, mit Beibehaltung der geraden guten Körperhaltung wieder vorwärts geführt.

**610. Krummhalbst. Knie-Auswärtsführung** (Hüfthalte). Auf den Befehl: Knieauswärtsführg. — Eins! wird das aufgebogene Knie, ohne daß es gesenkt wird, und so, daß es soweit als möglich zur Seite weist, aus-

wärts geführt. Auf den Befehl: Einwärts — führt! wird das Bein wieder zur Ausgangsst. zurückgeführt usw.

**611. Zehenkrummalbst. wechselnde Knie-(Bein) Aufbeugung** (Hüfthalte) wird nach Befehl gemäß der vorhergehenden Übung teils nach Zählen, teils frei mit ungleichem Takt, aber jederzeit mit schnellem Wechsel ausgeführt, so daß der Aufenthalt, welcher gemacht wird, in der krummalbst. Stellung eintritt.

**612.** Die oben genannten Gleichgewichtsübungen können auch in **beug-, nackenf.- und streckst. Ausgg.**, ebenso in Verbindung mit den gewöhnlichen einfachen Armbewegungen: **Beugen, Strecken** und **Heben** ausgeführt werden.

Anm. Als Gleichgewichtsübungen gebraucht man auch andere von den oben angeführten Beinbewegungen, nämlich die Bewegungsformen, bei welchen die Stützfläche bedeutend eingeschränkt wird.

**613. Querzehenst. Gang nach der Seite mit Nachstellen.** Die querstehenden Übungen werden mit dem auf niedrigem Geräte stehenden Fußblatt ausgeführt. Die Bewegungsnehmer folgen einander der Reihe nach mit einem solchen Abstand unter sich, daß sie einander bei den Gegengewichtsbewegungen, welche notwendig sein können, nicht erreichen. Diese Übung wird unter der Hand geändert zu

**614. Querzehenst. Seitbewegung** mit kleinem Federsprung. Geräte: Bank oder niederer Baum.

**615. Querzehenst. Knicksen** mit lotrechtem Oberleib, Fig. 75, wird frei geübt und auch in **strst. Stellung**. Geräte: Bank oder niederer Baum.

**616. Gegenzehenst. Sprung zur querst. Stellung, gleichfüßig.** Geräte: niederer Baum oder Bank. Die Übung wird frei wiederholt. Dieselbe Übung von **Gegengangst.** b. durch Sprung ohne Anschnitte; Geräte: Baum, nach und nach erhöht.

**617. Auf ein Geräte (Baum) in Kniehöhe oder höher zu steigen.** Wird frei, später nach Zahlen geübt: Eins! für das Aufsetzen des einen Fußes auf das Geräte, zugleich mit der Überführung des hauptsächlichsten Körpergewichts auf denselben. Auf Zwei! wird der Aufstieg selbst bewerkstelligt und querstehende Stellung



Fig. 74.



Fig. 75.

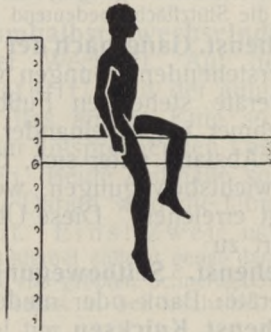


Fig. 76.

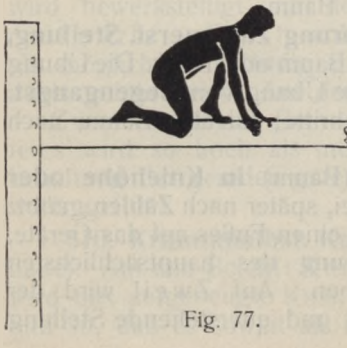


Fig. 77.

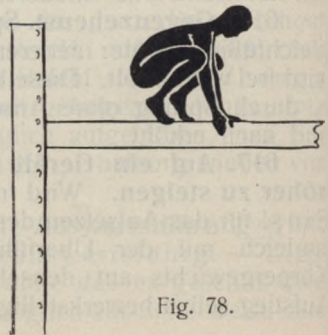


Fig. 78.

eingenommen. Der Abstieg geht auf entsprechende Weise rückwärts vor sich und abwechselnd auch vorwärts. — Später mit einem Anlauf von 1—3 Schritten und einem geteilten Absprung auf zur Querstellung auf einem Geräte (Baum) in Kniehöhe oder höher. Der Absprung wird mit der Abwärtsführung eines Fußes oder gleichfüßig rückwärts oder vorwärts gemacht.

**618. Vom Seitsitz gangst. Ausgg. und freie gangst. Stllg. einzunehmen** durch Rückwärtsführung des Beines zum **seitsitz. Ausgang** zurückzugehen. Fig. 76, 77 u. 78. Umwechslung der Seiten. Geräte: Niedrig gestellter Baum, welcher mit zunehmender Gewandheit erhöht wird. Nach und nach werden verschiedene Bewegungen in gangstehender Stellung hinzugefügt. Wechsel zwischen Gleichwage-, Seiten- und Quersitz-Stellungen.

**619. Bewegung nach l. (r.) vom Quersitz zum Seitsitz. Gleichwage und Seitsitz** und zurück in entgegengesetzter Richtung.

**620. Quersitzende Seitbewegung.** Geräte: Baum. Die quersitzende Stellung wird von der gleichwägenden, welche nach einem Überschlag auf einen sehr niedrig gestellten Baum, Fig. 55, den man aber nur nach und nach mit zunehmender Fertigkeit erhöht, eingenommen. Die Hände fassen bei der Bewegung mit Daumengriff über dem Baum, der Körper wird mit den gestreckten Armen in Krümmgleichwagestellung unter der Bewegung nach l. (r.) aufgehoben. Hierbei soll man sich beständig bemühen, den Kopf hoch zu tragen. Die Übung wird entweder mit einem Überschlag von der Gleichwage oder mit **quersitzendem Abwurf rückwärts** und Tief sprung abgeschlossen. Zwei Auffänger müssen hierbei Hilfe leisten. Fig. 79.

**621. Str. waghaltst. Ausgang** (später Kniebeugg.) mit und ohne Fersenstütze, Fig. 104, ebenso **reckspreizst. Ausgang** (später **Kniebeugung**) Fig. 10. Nach gewonnener Fertigkeit Wechsel zwischen der Einnahme dieser beiden Stellungen auf Wechselzahlen: Eins! Zwei! usw. Geräte: Baum.

**622. Gangst. b. Gang aufwärts** oder **abwärts** auf geneigter Latte, Fig. 81, 82, und in Verbindung damit

Auf- und Ablauf auf schiefer Fläche oder einem anderen Gerate.

**623. Der Lauf** auf einer schmäleren Fläche soll schnell geschehen, im Verhältnis zur zunehmenden Neigung mit ziemlich langen Schritten; der Rücklauf soll wieder mit dichten kleinen Schritten, welche die Schnelligkeit verzögern, geschehen. Beides, der Auf- und Ablauf, soll mit weichen, elastischen Gelenken, die Fußsohle so leicht als möglich aufsetzend, geschehen, **Wandauflauf**.

**624. Gangst. b. Gang aufwärts und abwärts** auf einer schiefen Latte, Leiter oder auch auf den Leiterbäumen selbst.

**625. Riststützst. Kniebeugung.** Fig. 7. Diese und viele von den angeführten Übungen können auch mit aufwärts gestreckten Armen ausgeführt werden oder es können in den entstandenen Stellungen Armstreckungen in verschiedenen Richtungen ausgeführt werden. **Busen-(Beug)knicksst.** (später **knicksst.**) **2 A.-Schlagen (str.)** u. a. müssen ebenfalls geübt werden.

Anm. Bei den Gleichgewichtsübungen soll, wie oben schon bemerkt wurde, mit Genauigkeit beachtet werden, daß der Abstand zwischen den Übenden ein hinreichend großer ist, so daß sie keine Gelegenheit bekommen, einander zu beunruhigen. Diese Übungen können gefährlich werden und müssen deshalb sorgsam überwacht werden.

Spielformen:

**626. Vierfüßig zu gehen** auf einer Bank, Latte oder etwas anderem. Fig. 83.

**627. In halbst. Stellung** mit der einen Hand an der Zehenspitze oder dem Rist des erhobenen Fußes fassen und das Bein entweder vorwärts, Fig. 84, oder rückwärts strecken und in der so entstandenen Stellung mit kleinen Federsprüngen im Zehenstand auf der Stelle schwingen oder Bewegungen vorwärts und rückwärts machen. Sitzen und sich erheben im „Schneidersitz.“

**628. In halbst. B.-Schwügg.** das freie Bein schnell voraufwärts und rückaufwärts schwingen.

**629. Füße heben** nach einander über die zusammengefalteten Hände. Fig. 85.

**630. Zwei drängen sich** auf einer niedrigen Latte oder auf einem auf dem Boden gezogenen Strich. Die

Hände mögen hierbei zu kleinen anreizenden Stößen gegen die Achseln angewendet werden. — Das **Begeggen** und aneinander Vorbeigehen auf einer Latte wird frei geübt.

## **Bewegungen für Schultern, Nacken u. Rücken.**

**631.** Die zu diesem Übungsgeschlecht gehörenden Übungen werden in vielen ganz verschiedenen Ausgangsstellungen ausgeführt, wie in stehender, sturzst., vorliegender, ausfallst., waghzenstützst., wagrüststützst., trepp- und kniestehende u. a. Vergl. S. 96, 97.

**632. Flügelst. R.-Beugg. vorwärts**, Fig. 86, wird bewerkstelligt auf den Befehl: R.-Beugg. vorwärts — Eins!, wobei der ganze Rumpf mit Beibehaltung der geraden Haltung nur durch Drehung um die Querachse der Hüftgelenke vorwärts gebeugt (gefällt) wird. Die Vornüberneigung soll von der höchsten Ausrichtung des Rückgrats ausgehen, dasselbe soll so weit als möglich nach vorn ausgestreckt werden. Die hierdurch entstehende Stellung wird **sturzstehende** genannt. Auf den Befehl: Aufwärts — streckt! wird der Rumpf durch eine Bewegung in der entgegengesetzten Richtung zur lotrechten Stellung aufgerichtet. Später wird die Vorwärtsbeugung mit langsamer Aufstreckung nach Zahlen ausgeführt: Eins! Zwei! usw. Die spätere Bewegung, die Aufrichtung, muß dann unter der Hand zu einer gelinden Rückwärtsbeugung im oberen Teil des Halses und Rückgrats übergehen, die gegenseitige Stellung dieser Teile wird aber dann auch unter der Vorwärtsbewegung beibehalten. Diese Bewegung hat unter anderem eine größere Bewegungsfähigkeit der Hüftgelenke zur Folge, ohne die Bewegung anderer Gelenke mit hereinzuziehen. Eine entsprechende Stellung wird auch sitzend eingenommen, nämlich **Sturzreitsitz** (Hüfthalte oder eine andere). Später wird ausgeführt: **Beugst. R.-Beugung vorwärts und rückwärts** in Reihenfolge nach Wechselzählen. In den **sturzst. Stilgen**. werden auch **Kopfdrehungen** ausgeführt.

**633. Reckst. 2 A. Schwingen** wird nach Wechselzählen: Eins! Zwei! ausgeführt dadurch, daß durch

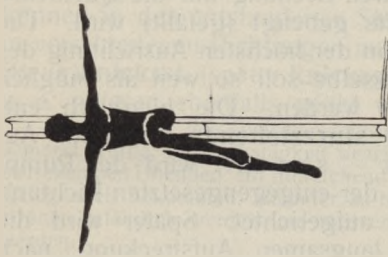


Fig. 80.



Fig. 84.



Fig. 85.



Fig. 79.



Fig. 83.





Fig. 82.



Fig. 81.

Schwingen der geraden Armen zwischen reck.- und streckst. Stellungen gewechselt wird.

Hierbei ist zu beachten, daß der Körper so gerade und fest als möglich gehalten wird. Wenn die Arme zur reckstehenden Stellung geführt werden, soll der ganze Körper von den Fersen an äußerst gelinde rückwärts geneigt werden, anstatt die Schwere der Arme bloß durch die Rückbeugung des Rückgrats oder durch die Rückwärtsführung des Gesäßes aufzuwiegen; beide Fehler kommen sehr oft vor.

**634. Flügelstrecksturzst. Wechseldrehung** wird ausgeführt nachdem die Ausgangsst. eingenommen ist auf den Befehl: Wechseldrehung — Eins! — — Vier! Diese Übung, welche eine sehr kleine Bewegungsbahn hat, wird auch als wechselseitige Rumpfbewegung angewendet. Vergl. 792.

**635. Busensturzst. 2 A. Schlagen** eingeleitet mit **Busenst. a. 2 A. Schlagen.** Vergl. 363. Von der busenst. (a.) Ausggsst. wird die sturzst. Stellung eingenommen auf den Befehl: Vorwärtsbeugg. — Eins!, worauf der ganze Oberleib durch Beugung in den Hüftgelenken vollkommen gerade vorwärts gefällt wird. Hierbei ist im übrigen zu bemerken, daß die Ellenbogenwinkel durch eine Drehbewegung in den Achselgelenken ganz wagrecht gestellt werden sollen, wie groß auch die Beugung in den Hüftgelenken werden mag. Vergl. S. 83.

In der so entstandenen Stellung wird die Armstreckung zur Busenst. c, und der Wechsel zwischen den beiden Busenstellungen a und c nach Wechselzählen Eins! Zwei! ausgeführt. Fig. S. 83. Nach geeigneter Anzahl von Wechslungen wird die stehende Grundstellung in Übereinstimmung mit dem vorhergegangenen wieder eingenommen.

**636. Str. st. und Str. gr. st. R. Beugg. vorwärts.** Befehl und Ausführung in Übereinstimmung mit vorausgegangenen ähnlichen Übungen. Die Bewegung soll ausschließlich in den Hüftgelenken geschehen, während die übrigen Glieder und besonders der obere Teil des Rückgrats und der Schultern etwas überstreckt sein



Fig. 86.



Fig. 87.



Fig. 88.



Fig. 89.



Fig. 90.

müssen. Die Bewegung wird auch in Ruhestellung ausgeführt.

**637. Str. gr. sturzst. R. Beugg. abwärts mit Rückgang zur str. gr. sturzst. Stellg.** Fig. 87. Nachdem die Ausgangsstellung eingenommen ist, wird die Bewegung ausgeführt auf den Befehl: Abwärtsbeugg. — Eins! durch fortgesetzte Beugung in den Hüftgelenken und darnach in den Lend- und Rückenwirbeln; am Anfang zwischen den niedersten und nach und nach zwischen den immer weiter aufwärts gelegenen Wirbeln.

Auf den Befehl: Vorauswärtsstreckg. — Zwei! beginnt die Bewegung in den Achselgelenken durch die Rückwärtsführung der gestreckten Arme zur Ausgangsstellung, während dessen das Rückgrat ausgerichtet wird, dabei soll mit den Halswirbeln der Anfang gemacht werden und dann kommen der Reihe nach die Rücken- und Lendenwirbel daran.

Diese beiden Bewegungen werden darnach wiederholt auf den Befehl: Dasselbe — Eins! Zwei! usw. Langsame Bewegungen!

Die gewöhnlichsten Fehler in diesen Stellungen und in der Bewegung zwischen denselben sind, daß die Achselgelenke nicht in hinreichender Ruhe gehalten werden und daß die gestreckten Arme dadurch ihre Streckstellung zum Rumpf verlieren, daß zugleich der Hals gebogen und das Kinn vorwärts geführt wird, während dasselbe zurückgezogen sein soll.

Anm. Bisweilen kann diese Übung dahin abgeändert werden, daß die Abwärtsbeugung mit dem Hals beginnt und darnach in den Rückenwirbeln, zuletzt in den Lendenwirbeln fortgesetzt wird, die Aufwärtsstreckung soll in entgegengesetzter Ordnung ausgeführt werden. Diese Übungsform soll selten vorkommen und nur auf ganz besondere Anordnung.

**638. Recksturzgrätschst. 2 A. Schwingen** (Fig. 88) wird in Übereinstimmung mit der vorhergehenden Übung auf den Befehl ausgeführt: Armschwingen — Eins! Zwei! usw., sie wird eingeleitet mit der Übung **reckst. 2 A. Schwingen**.

**639. Beugsturzgrätschst. 2 A. Strckg. auswärts und aufwärts** (Fig. 89) in Übereinstimmung mit der vorhergehenden Übung.

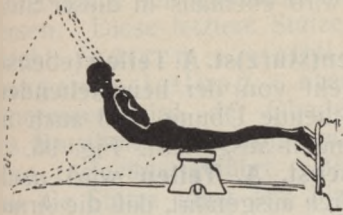


Fig. 91.



Fig. 92.



Fig. 93.



Fig. 94.



Fig. 95.



Fig. 96.

Das **Armschwimmen** wird ebenfalls in dieser Stellung geübt.

**640. Halbstr. halbbusen(sturz)st. A. Teilen** (ebenso auch andere Teilungen) geht von der beugstehenden Stellung aus. Eine entsprechende Übung wird auch in sturzst. und anderen Stellungen ausgeführt. Fig. 96.

**641. Busensturzgrätschst. A. Teilen** wird nach Zahlen Eins! Zwei! dadurch ausgeführt, daß die Arme auf Eins! langsam und ganz gestreckt von der busenst. zur streckst. Stellung geführt werden. Dabei ist zu beachten, daß die Arme so weit als möglich aufwärts, streben, so daß sie in keine größere Neigung kommen als der Oberleib angibt. Auf den Ausführungsbefehl Zwei! werden die Arme langsam wieder zur Busenstellung d. zurückgeführt usw.

**642. Flügelvorbogenlieg. Haltung.** Geräte: der Boden, Bank oder ein anderes dazu passendes Geräte. Die Stellung wird eingenommen auf die Aufforderung: Lieget — nieder!, die Bewegungsnehmer legen sich nun in der angegebenen Richtung auf das Geräte mit den Händen bisweilen auch mit den Fußspitzen gegen den Boden gestützt. Fig. 90. Auf den Ausführungsbefehl: Stellt! wird der Oberleib, besonders der obere Teil des Brustkorbs aufgerichtet, die Hände fassen in den Hüften, gleichzeitig werden die Füße vom Boden durch eine weitere Streckung des Hüftgelenks gehoben, die Kniegelenke bleiben gestreckt; auf Zwei! stützen Hände und Füße wieder auf die Unterlage. **Beugvorbogenlage** wird in entsprechender Weise geübt.

**643. Streckvorbogenliegender Ausg.** wird gemäß der vorhergehenden Übung ausgeführt. Diese Bewegung wird einigemale nach Wechselzählen Eins! Zwei! usw. wiederholt. Vergl. Schwimmübng.

**644. F. feste (Beug) Quervorbogenlage (Hüfthalte)** Fig. 90, 91. Geräte: Bank, Schemel oder etwas anderes. Der Übende nimmt den Ausgg. quer über das Geräte liegend, sich mit den Händen auf den Boden stützend ein; der Oberleib ist so weit als die Kräfte es gestatten von der Unterlage entfernt; die Fußsohlen stützen sich an irgend einem festen Geräte oder es stützt ein

Nebenmann den Übenden durch einen Griff über den Fersen. Diese letztere Stütze wird ausgeführt auf den Befehl: **Stützen — stellt!** Darauf folgt der Befehl: **Ausgangsstellung — stellt!**, worauf Hüfthalte eingenommen wird, der Oberleib mit dem oberen Teil des Brustkorbs wird langsam hoch erhoben, Kopf und Kinn rückwärts geführt. Hierbei soll man beachten, daß die Stütze ganz fest bleibt, so daß die Beine in gerader wagrechter Lage verbleiben; die Fersen dürfen somit nicht unterhalb der Latte gegen die Höhe des Gerätes gedrückt werden.

**645.** In dieser und den vorhergehenden Stellungen wird ausgeführt: **Kopfdrehen** nach Zahlen: Eins! Zwei! Drei! Vier!

**646. F. fest Quervorbogenlage 2 A.-Streckg.** (Teilg.) **auswärts**, später **aufwärts**. Die Übung wird gemäß der vorhergehenden ausgeführt. Fig. 92.

**647. F. fest Quervorbogenlage Vorwärts- und Abwärtsbeugung** (Hüfthalte) u. a. Fig. 91. Nachdem die Ausgangsstellung gemäß der vorhergehenden Übung eingenommen ist, wird die Übung langsam ausgeführt auf den Befehl: **Vorwärts, abwärts — beugt!** Der Oberkörper fällt mit gerader Haltung durch Bewegung in den Hüftgelenken bis zur wagrechten Lage und noch weiter vor, je nach Höhenlage der Geräte. Auf Zwei! erhebt er sich wieder zur Ausgangsstellung und höher. Dieselbe Bewegung wird später ausgeführt in **F. fest-streckquervorbogenliegender Ausgangsst.**

Die stehende Grundstellung wird von den vorliegenden Stellungen erst nachdem die Hände wieder auf die Unterlage gestützt sind, wieder eingenommen. Dies geschieht dann auf den Befehl: **Stellung!**

**648. Flügel** (Beug) **ausfallst. b. Ausgg.** Fig. 93. (**Flügel-schlußausfallst.** Fig. 95). Zuerst wird die Armstellung eingenommen, dann die ausfallst. Stellung mit ganzer Fußbewegung rückwärts (vorwärts) auf den Befehl: **L. (r.) Fuß — stellt!** Es ist wesentlich verschieden, die Stellung durch Fußbewegung rückwärts oder vorwärts einzunehmen. Im ersten Fall wird das r. (l.) Knie gleich so weit gebogen, daß die Fußspitze derselben Seite senk-

recht oder etwas rückwärts unter die Lotlinie der Knieschale kommt; gleichzeitig wird der l. (r.) Fuß bei vollständig gestrecktem Bein drei Fußlängen gerade rückwärts geführt unter Beibehaltung der Auswärtsdrehung des Fußes, derselbe wird mit der ganzen Sohle auf den Boden niedergesetzt. — Für die schlußst. Stellung wird der Fußschluß gleichzeitig mit der Armbewegung gemacht. Der Rücken, die Schultern und der Kopf behalten dieselbe Stellung zu einander bei wie in der stehenden Grundstellung. Fig. 95.

Wenn die Fußbewegung vorwärts geschehen soll, bewegt sich der angegebene Fuß drei Fußlängen ganz gerade gemäß dem vorhergehenden nach vorn. Die Bewegung des Fußes wird durch den Vorfall des ganzen Körpers, welcher gleichzeitig unter gerader Haltung von der Ferse des stehenbleibenden Fußes ausgeführt wird, erleichtert. Während der Bewegung wird das vordere Knie so hoch gebogen, daß, wenn der Fuß den Boden trifft, die Stellung eine solche wie die oben beschriebene wird. Nach der gleichen Ausführung der Übung von beiden Seiten geschieht der Rückgang auf den Befehl: R. (l.) Fuß zurück — stellt!, wobei sich der ganze Körper durch die Streckung des vorderen Beines schnell ganz gerade erhebt und zum hinteren Bein bewegt, wenn die Bewegung nach vorwärts gemacht wurde. — Ist die Bewegung nach rückwärts ausgeführt worden, dann wird das vordere Bein gestreckt, und das hintere schnell an das vordere angezogen.

Später wird ausgeführt **beugausfallst. b. 2 A.-Strckg. aufwärts** u. a., Fig. 94, auf entsprechende Weise mit Zufügung der Armstreckung nach dem Befehl: Armstrckg. aufw. — Eins! Zwei! usw.

**649. Flügelausfallst. a. Ausgg.**, Fig. 97, wird in Übereinstimmung mit der vorherg. Übung unter Anwendung der Bestimmungen in 383 auf den Befehl: L. (r.) rückwärts fällt — aus! eingenommen. Später wird die Übung im Wechsel durch wiederholte Fußbewegungen nach Zahlen ausgeführt.

**650. Beugschwerneigende 2 A. Strckg. auswärts aufwärts.** Geräte: Baum auf anderthalb Kniehöhen.



Fig. 98. Die Ausgangsstellung wird mit **Aufbeugg. 2 A.** von der stehenden Grundstellung aus dicht am Baum eingenommen, die oberen Teile der Schenkelbeine stützen dabei gegen denselben. Zu dieser Stellung wird die Rückenfällung auf den Befehl: **Vorwärtsbeugg.** — **Eins!** bewerkstelligt. Dabei fällt der Oberleib durch Beugung der Hüftgelenke vollkommen gerade vorwärts. Damit ist die beugschwerneigende Stellung eingenommen, welche durch die Stütze an dem Baum eine feste wird, eben hierdurch unterscheidet sich diese Übung von der sturzstehenden Stellung.

Wenn die schwerneigende Stellung eingenommen ist, wird die Übung fortgesetzt auf den Befehl: **Armstreckung** auswärts und aufwärts — **Eins!** — — **Vier!** usw. Später wird geübt: **Str. schwerneigende Abwärtsbeugg. und Rückgang** gemäß dem vorhergehenden, ebenso **Reckschwerneigende 2 A. Schwingung.**

**651. Str. Treppst. R. Beugg. vorwärts.** Später wird zugelegt: **R. Beugg. abwärts.** Fig. 99. Geräte: Bank oder ein anderes Geräte mit entsprechender Höhe. Der Ausgg. wird mit einem Abstand von zwei oder mehr Fußlängen vom Geräte durch Aufstützen einer Fußsohle oder Ferse auf dasselbe eingenommen, in letzterem Fall soll das aufgestützte Bein gerade sein und bleiben, mit gestrecktem Rist und auswärts weisendem Fußblatt. Wenn die ganze Sohle wagrecht in entsprechende Höhe gestellt wird, soll das Knie derselben Seite gebeugt sein. Ist die Ausgangsstellung auf diese Weise eingenommen, so wird die Übung ausgeführt auf den Befehl: **Vorwärtsbeugg.** — **Eins!** **Streckung** — **Zwei!** Diese Bewegung wird teils mit Hüfthalte, teils in beugest. Stellung, später von streckstehender Stellung aus geübt.

Durch Vorwärtsbeugg. entsteht **treppsturzstehende Stellung**, in welcher Kopfdrehen u. a. Bewegungen ausgeführt werden.

**652. Recktreppsturzst. 2 A. Schwingung aufwärts,** in Übereinstimmung mit vorhergehenden gleichen Übungen. Fig. 99. **Strecktreppsturzst. 2 A. Strckg. aufwärts.** Der Ausgg. wird gemäß dem vorhergehenden eingenommen auf den Befehl: **Armstrecken** —

Eins! Zwei! Die Übung selbst wird dann unter fortgesetztem Wechselzählen ausgeführt. Nach einer gehörigen Anzahl von Armstreckungen werden die Füße umgewechselt, hierauf werden die Armstreckungen erneuert.

**653. Reckkn. Grätsch. fälltst. 2 A. Schwingung, Fig. 100, eingeleitet mit beugknie-grätsch-fällst. 2 A. Strckg. aufwärts und vorwärts.** Diese Übung erfordert eine Stütze für die Füße des Bewegungsnehmers, entweder an einer Gerätschaft oder von einem Seitenkameraden.

**654. Beugdrehausfallst. a. 2 A. Strckg. auswärts und aufwärts.** Fig. 101. Die Ausführung der Übung wird zuerst angegeben und dann bewerkstelligt auf den Befehl: Halb l. (r.) — um! Armbeugg. Drehung nach r. (l.) — Eins! L. (r.) rückwärts — fällt aus! Wenn der Ausfall nach vorwärts gemacht werden soll, wird das Wort rückwärts weggelassen. Zuerst wird die Einnahme der Ausgangst. ausreichend geübt und erst darnach werden die Armstreckungen auf besonderen Befehl nach verschiedenen Richtungen geübt.

Später wird ausgeführt: **Armbeugg. in 2 Ebenen (:)** in dieser sowie in **Busen-, Busensturz-, Busenausfallst. b** und vielen anderen Stellungen. Diese Übungen müssen vom Lehrer genau angegeben, eingeübt und überwacht werden, so daß beides, eine richtige Form und guter Handgriff gewonnen wird.

Anm. Über die Neigung des Körpers und die Beugung des vorderen Knies gilt dasjenige, was bei der Ausfallst. b gesagt wurde. Die gegenseitige Stellung der Füße in der Ausfallst. a soll vollkommen rechtwinklig sein, der eine Fuß steht in der Linie des Gelenks, der andere winkelrecht dagegen daneben wird eine so große Seidrehung gemacht, daß die Querfläche der Schultern gleichlaufend mit der Richtung des hinteren Fußes oder winkelrecht zur Ausfallslinie wird

Der Rückgang zur Grundstellung erfolgt in entgegengesetzter Ordnung als wie zur Einnahme der Ausgangsstellung. Später wird die Grundstellung in einem Zeitmaß wieder eingenommen auf den Befehl: Stellung!

**655. Beugewagzehenstützst. Ausgg. später 2 Arme Streckg. auswärts und aufwärts.** Fig. 62. Die Ausgangsstellung wird, nachdem die Bewegungen ange-



Fig. 97.

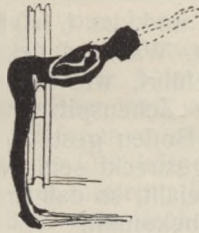


Fig. 98.



Fig. 99.



Fig. 100.

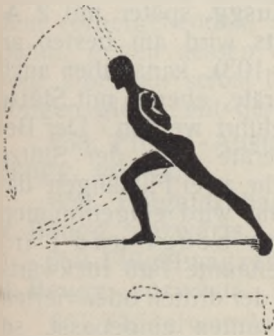


Fig. 101.

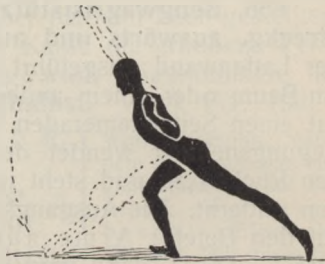


Fig. 102.

geben sind eingenommen auf den Befehl: Beugwagzehenstützst. l. (r.) F. — stellt! Dabei wird die Armbeugung gemacht und das l. (r.) Knie wie zur Ausfallst. Stellung gebeugt. Während dessen wird das l. (r.) Bein gerade zurückgeführt, wie zur Ausfallstellung b., aber nur die äußerste Zehenspitze wird niedergesetzt und leicht gegen den Boden gestützt, das hintere Knie und der Rist sollen gestreckt sein, der Oberleib wird gleichzeitig vorwärts gefällt, so daß er dieselbe Neigung wie das hintere Bein bekommt.

Wenn die Ausgangsstellung auf diese Weise eingenommen ist, muß der Übende, ohne im übrigen die Stellung zu verändern, die hinteren Zehen behutsam lüften und ebenso behutsam wieder niedersetzen, um dadurch zu zeigen, daß die Zehen möglichst wenig stützen und daß das Gleichgewicht in richtiger Abwägung des Körpergewichts auf dem vorderen Bein ruht, wonach dann die **Waghalbstellung** entsteht. Fig. 104. In dieser Ausgangsstellung werden **Amstreckungen** und **Armhebungen, 2 Kn. Beugg.** u. a. auf die gewöhnlichen Befehle ausgeführt. Der Wechsel zwischen der Stellung der Füße wird auf den Befehl: Füße wechseln — stellt! Zwei! eingenommen. Auf den ersten Ausführungsbefehl wird die beugst. Stellung wieder eingenommen, auf den anderen das r. (l.) Knie gebeugt und das l. (r.) Bein und der Fuß gerade rückwärts geführt, wie bereits angegeben ist.

**656. Beugwagriststützst. Ausgg.** später mit **2 A. Streckg. auswärts und aufwärts** wird am besten an der Lattenwand ausgeführt (Fig. 103), kann aber auch am Baum oder einem andern Geräte, ebenso mit Stütze auf einen Seitenkameraden ausgeführt werden. Der Bewegungsnehmer wendet dem Geräte oder der Stütze den Rücken zu und steht ungefähr zwei Fußlängen davon entfernt. Die Ausgangsstellung wird eingenommen auf den Befehl: Arme aufwärts beugt und l. (r.) Fuß — fest!, dann wird der genannte Fuß rückwärts aufgehoben und das Fußblatt über der dritten oder vierten Latte (höchstens Kniehöhe) von unten eingepasst, so daß der Rist gegen dieselbe stützt, darauf folgt der Be-

fehl: Ausgangsstellung — stellt!, worauf sich der r. (l.) Fuß anderthalb, höchstens zwei Fußlängen mit leichtem Hupf nach vorn bewegt; das Bein wird so gebeugt, daß das Knie noch etwas mehr als bis an die Lotlinie zur Fußspitze wie beim Ausfall nach vorwärts kommt. Das hintere Bein wird vollkommen gerade gestreckt, wodurch der Körper vorwärts geführt wird; gleichzeitig hiermit wird der Oberkörper in Übereinstimmung mit der Richtung des hinteren Beines nach vorw. gefällt, aber so, daß er vom Becken aus eine wenig aufwärts gebogene Linie annimmt, deren Biegung sich längs des Rückens und des Halses gleichmäßig fortsetzt, so daß die Schultern nur etwas höher als das Becken zu stehen kommen.

In dieser Stellung werden Armstreckungen in verschiedenen Richtungen, Kniebeugen und andere Bewegungen nach den gewöhnlichen Befehlen ausgeführt.

Die stehende Grundstellung wird wieder eingenommen auf den Befehl: Zurück — stellt! Zwei! Auf den ersten Ausführungsbefehl erhebt sich der Körper zur lotrechten Stellung, während dessen der vordere Fuß zu seinem Ausgangsplatz bewegt wird und auf den andern nimmt der aufgestützte Fuß seinen Platz neben dem vorderen ein.

**657. Beugwagefersenstützst.. Ausgg.,** später **A. Streckgn., Kniebeuggn.** und andere Übungen in dieser Stellung werden in vollständiger Übereinstimmung mit dem vorhergehenden, aber bei passend hoch gestelltem Baum, gegen dessen untere Kante die erhobene Ferse vom Übenden selbst befestigt wird, eingenommen. Im übrigen gleich mit der **Waghalbst.** Vergl. Fig. 103.

**658. Flügel-Ausfallst. b R. Beugg. vorwärts.**

**659. Flügeldrehausfallst. a R. Beugg. vorwärts.** Fig. 101.

**660. Flügelwagzehenstützst. R. Beugg. vorwärts.** Fig. 102.

**661. Flügelwagriststützst. R. Beugg. vorwärts.** Vergl. Fig. 103.

Wird ausgeführt, nachdem die Ausgangst. eingenommen ist auf den Befehl: Vorwärtsbeugg. — Eins! Der Oberleib fällt durch Bewegung der Hüftgelenke zur wagrechten Lage vor. Der Rückgg. erfolgt auf den Befehl: Zwei!

662. Str. Ausfallst. b, R. Beugg. vorwärts und abwärts.

663. Str. Drehausfallst. a, R. Beugg. vorwärts und abwärts, Fig. 101.

664. Str. wagzehenstützst. R. Beugg. vorwärts und abwärts, Fig. 102.

665. Str. wagrüststützst. R. Beugg. vorwärts und abwärts,

666. Str. Ausfallst. b, A. Teilg.

667. Str. Drehausfallst. a, A. Teilung.

668. Str. wagzehenstützst. A. Teilung.

In den drei letzten Stellungen wird auch 2 A. **Schwingung** ausgeführt; Wechsel zwischen Reck- und Streckstellungen durch Schwingen der Arme. Ebenso **Busenst. 2 A. Schlagen** und eine Zusammensetzung zwischen 2 A. **Schlagen** und 2 A. **Schwingen** wird in dieser Stellung ausgeführt. Die gestreckten Arme gehen dabei durch eine bogenförmige Bahn von der Busenst. c zur Streckst. und umgekehrt in einem Zeitmaß über.

669. Str. Gegenausfallst. b, Kniebeugg.

670. Str. Drehgegenausfallst. a, Kniebeugg.

671. Str. Gegenwagzehenstützst. Kniebeugg.

672. Str. Gegenwaghalbst. Kniebeugg. Fig. 104.

Wird ausgeführt auf den Befehl gemäß obigen Übungen, aber darnach wird die Fallbewegung auf die Zahl: Zwei! fortgesetzt, so lange es geschehen kann, ohne Bewegung in den Schultergelenken oder in den ob. Rückenteilen. Der Rückgg. zum Ausgg. geschieht auf die Zahlen: Drei! Vier! Fig. 101, 102 und 103.

Mit der Oberkante der Hände (Zeigf.), gestützt gegen die Unterkante eines wagrechten Baums oder eines anderen Gerätes. Die Ausführung geschieht sodann nach Einnahme des Ausgangs auf den Befehl: Knie — beugt!, wobei das Knie des stützenden Beines noch etwas weiter gebogen wird, so daß das Becken und der ganze Rumpf, somit auch die Schultern in entsprechendem Grad gesenkt werden, während die Hände etwas stärker gegen die Unterkante des Baumes stützen usw.



Fig. 103.

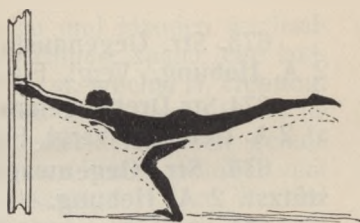


Fig. 104.



Fig. 106.

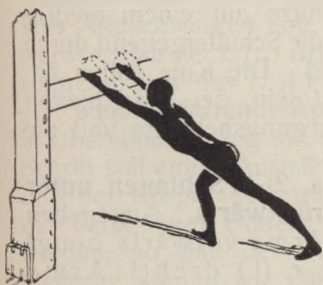


Fig. 105.

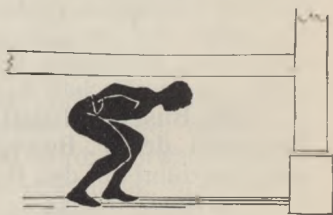


Fig. 109.



Fig. 107.



Fig. 108.

**673. Str. Gegenausfallst. b,**  
**2 A. Hebung.** Vergl. Fig. 105.

**674. Str. Drehgegenausfallst.**  
**a, 2 A. Hebung.** Vergl. Fig. 105.

**675. Str. Gegenwagzehen-**  
**stützst. 2 A. Hebung.**

**676. Str. Gegenwaghalbst.**  
**2 A. Hebung.**

Mit der Unterkante der Hande (Kleinfinger) gegen die Oberkante des wagrechten Baumes gestützt: Auf den Befehl: Armeheben — Eins! werden die Hände mit voll gestreckten Armen erhoben bei sonst vollkommen unveränderter Stellung etwas vom Gerate entfernt und auf Zwei! werden sie sachte ohne Druck wieder zur Ausggsst. zurückgeführt.

Anm. Die Bewegungen in den zuletzt angeführten Gruppen werden zwei- oder dreimal von jeder Seite aus wiederholt.

**677. Beugestützbogenst. 2 A. Streckg. aufwärts**  
**und Beugung** langsam mit Stütze auf einem niedrig gestellten Baum, gegen welchen die Schultergegend durch Rückwärtsbeugung gestützt wird. Die Knie sollen dabei mehr oder weniger gebeugt sein, der Grad hievon wird durch die Größe des Bewegungsnehmers und die Höhe der Gerätschaft bestimmt.

**678. Busendrehausfallst. a, 2 A. Schlagen unter**  
**Wechseln der F. Bewegung rückwärts.** Angegeben und ausgeführt auf den Befehl: Arme vorwärts beugt und halb l. (r.) um! Nach r. (l.) dreht! Arme auswärts streckt und l. (r.) rückwärts fällt — aus! Wechseln — Eins! Zwei! Drei! usw.

**679. Ausfall vorwärts 2 A.**  
**Schlagen.**

**680. Ausfall rückwärts 2 A.**  
**Schlagen.**

**681. Ausfall vorwärts 2 A.**  
**Schwingen.**

**682. Ausfall rückwärts 2 A.**  
**Schwingen.**

**683. Dieselbe Bewegung unter**  
**2 A. Strckg. aufwärts.**

Ausgeführt nach Wechselzahlen Eins! Zwei! Die Armstreckung oder -Ausstreckung soll mit dem Niedersetzen des Fußes zum Ausfall zusammenfallen. Später im Takt ohne Zählen.

Anm. In nahezu allen, in diesem Bewegungsgeschlecht vorkommenden Stellungen muß die Armteilung bisweilen in ungleichem Plan geübt werden, so zwischen reck- und streck-, busen- und streckst. Stellung usw. Fig. 96.



### Spielformen.

**684.** Stehend auf den Knien und Händen wechselweise Handheben, nach lautem Zählen, später leise taktmäßig auszuführen: **Kn. und H. st. wechs. H. Hebung.** Fig. 106. Die Hände werden ohne irgend welche Drehung des Rumpfes mit gestreckten Armen gerade vorwärts so hoch als möglich vom Boden gehoben und darnach hart auf denselben geschlagen. Der Wechsel der Hände soll schnell geschehen, der Blick während der ganzen Zeit aufwärts gerichtet sein. Die Achseln sollen während der Übung in derselben Höhe bleiben.

**685. Halbstr. St. A.-Scheidung** durch Schwingung, zuerst nach Zählen, später taktmäßig nach angegebenem Tempo. Dieselbe Übung soll später **während des Ganges** mit hoher Aufstreckung ausgeführt werden. Das Armschwingen soll sehr kräftig und so ausgeführt werden, daß der l. (r.) Arm gleichzeitig aufwärts schwingt, während sich das r. (l.) Bein vorwärts bewegt, usw.

**686. Ausfallende Armscheidung** durch Schwingung in Übereinstimmung mit dem vorhergehenden, aber jeder Schritt soll einem Ausfall von drei Fußlängen entsprechen und der Körper soll während der Auslage, ohne daß die Ferse vom Boden erhoben wird, vorwärts gefällt werden, so daß der Oberleib vollständig in dieselbe Neigung kommt wie das hintere Bein. Vergl. 853.

**687. Str. Gangst. b. R.-Beugung** vorwärts abwärts mit Aufhebung des hinteren Fußes nach rückwärts, gefolgt von der Aufrichtung zur Str. Gangst. b. durch die höchstens zwei Fuß lange Vorwärtsbewegung des aufgehobenen Fußes. Die Übung wird nach Zählen wiederholt, später frei geübt. Fig. 107.

**688. Wechsel zwischen Str. waghast. und Str. gangst. b. Stellungen** durch Bewegung vorwärts nach fortgesetztem Zählen: Eins! Zwei! usw., später frei. Fig. 108.

**689. Trichtern** ist eine Bewegung längs unter einem hüfthoch gestellten Baum. Dabei soll der Rücken in vorgeneigter Stellung wagrecht und so gerade als möglich unter dem Baum geführt werden, der Kopf soll aufwärts gerichtet und die Beine hinreichend gebeugt sein,

Fig. 109. Die Bewegung wird in kleinen schnellen Schritten frei und in Reihenfolge ausgeführt.

**690. Wechsel zwischen reckst. und beugst. Stellg.** durch schnelles Zurückreißen der Arme. Die Absicht hierbei ist, auf die Schultergelenke stark einzuwirken. Später wird dieselbe Übung in **sturzst. Stellung** ausgeführt.

Anm. In **st., sturzst., vorlieg., bogenst.** u. a. Stellungen werden auch **A.-Scheidg.** durch **2 A.-Beugg.**, Fig. 96, ausgeführt und diese Übungen müssen der Bewegung unter 690 vorangehen.

## Bauchbewegungen.

Die Bauchbewegungen werden in stehenden, sitzenden, liegenden, hängenden, kniestehenden und vierfüßigen u. a. Stellungen ausgeführt. Folgende zwei Übungen sind ein Beispiel für den ersten Fall, welcher in 425 S. 101 angegeben ist.

**691. Strecklieg. 2 B.-Aufhebg.** Geräte: Wagrechte Fläche als Unterlage. Fig. 110. Der Bewegungsnehmer nimmt die str. liegende Ausgg. und auf den Befehl: Beine heben — Eins! werden beide Beine vollständig gestreckt und mit auswärts weisenden Füßen etwas von der Unterstüßungsfläche gehoben, aber nicht höher als bis sie gegen dieselbe einen halben rechten Winkel bilden. Nachdem die Übung einige Male ausgeführt ist, wird das Beinheben mit gestreckten Beinen fortgesetzt, bis sie in vollständig lotrechte oder überlotrechte Stellung kommen, worauf sie langsam gesenkt werden mit der Beachtung, daß der weiche Leib darunter nicht von der Unterstüßungsfläche getrennt wird.

Diejenigen, welche die Beine nicht vollkommen gestreckt von der Ausgangsstellung aufheben können, mögen darunter die Knie beugen, aber unter dem ständigen Bestreben, dieselben auszurichten, worauf die Beine langsam zu der Lage in der Ausgangsstellung niedergesenkt werden.

**692. Gegensatz. R.-Fällung rückwärts** (Hüfthalte, Beugg., Str.). Geräte: Baum, Bank, Schemel oder ähnliches, ebenso der Boden. Fig. 111.

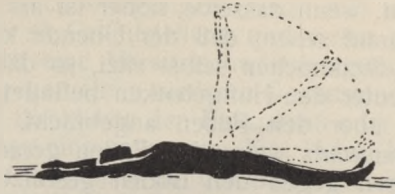


Fig. 110.



Fig. 111.



Fig. 112.



Fig. 113.



Fig. 114.

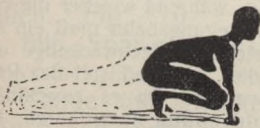


Fig. 115.

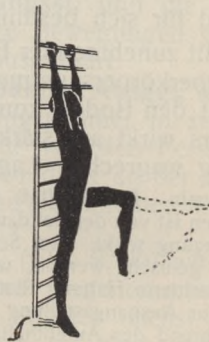


Fig. 116.

Die sitzende Stellung wird auf dem Geräte eingenommen und, wenn dasselbe höher ist als der Boden, muß man darauf sehen, daß der Übende knapp, d. h. nur auf den Sitzknochen selbst sitzt, so daß die Stütze sich direkt unter den Hüftgelenken befindet; eine feste Stütze wird über den Füßen angebracht. Die Beine sollen bei auswärts weisenden Füßen gerade gestreckt und die Fersen gegen den Boden gestützt sein. Der ganze Rumpf soll senkrecht und vollständig gestreckt und der Kopf etwas zurückgeführt sein.

In dieser Stellung wird die Übung selbst bewerkstelligt auf den Befehl: Rückwärtsfällg. — Eins!, wobei der ganze Rumpf, ausschließlich durch die Bewegung in den Hüftgelenken und durch Nachgeben in den Muskeln, welche von diesen Gelenken auf die Vorderseite übergehen, langsam unter Beibehaltung seiner vollen Ausstreckung rückwärts gefällt wird. Am Anfang wird dieses Fällen nur wenig ausgeführt, es muß mehr den Eindruck erwecken, als sei es eine vermehrte Ausstreckung in Hinsicht auf die Erhöhung der Brust und der geraden Haltung des Rückgrats als eine wirkliche Bewegung. Ist hierin eine Sicherheit gewonnen, dann wird die Fällung etwas vermehrt.

Wenn der Rückgang stattfinden soll, wird befohlen: Aufwärtsstreckg. — Zwei! Der Körper erhebt sich dann in Übereinstimmung mit dem, was für die Fällung an und für sich bestimmt wurde.

Mit zunehmender Fertigkeit wird der Grad der Fällg. des Oberkörpers vermehrt, so daß der Kopf schließlich bis auf den Boden kommt. Fig. 112. Die Schwere des Körpers wirkt am stärksten, wenn der letztere in vollständig wagrechter Lage sich befindet. Fig. 113.

Anm. Der Einfluß dieser sowohl wie der Mehrzahl der Übungen ist von der Zeitdauer abhängig, während welcher die volle Anstrengung wirkt. Am Schluß der Bewegungsbahn muß ein Aufenthalt gemacht werden, während welchem keine wackelige oder verschlechterte Haltung Platz greifen darf. Hierauf soll der Rückgang zur Ausgangsstellung befohlen werden. Da es zweckmäßig ist, während des Aufenthalts eine **Kopfdrehung** auszuführen, teils um dabei noch eine andere Aufgabe zu lösen, teils um dadurch eine unnötige Anspannung der Halsmuskeln zu verhindern.

**693. Sturzfallst. Ausgg.** ist ein Beispiel des anderen Falles der Bauchbewegungen (vergl. 425 u. S. 98); sie wird von der st. Grundstellung und vielen anderen Stellungen durch eine Vorwärtsabwärtsbeugung und Stütze der Hände gegen einen niederen Gegenstand oder gegen den Boden, direkt vor den Fußspitzen oder etwas außerhalb derselben eingenommen. Fig. 114 u. 115. Die Bewegung wird ausgeführt auf den Befehl: Ausgangsst. — stellt! Auf den Befehl: Zwei! werden beide Füße gleichzeitig gerade rückwärts bewegt und die Beine allmählich ganz gerade gestreckt; die Fußspitzen sollen gegen den Boden stützen, die Hände sollen sich dabei senkrecht unter den Schultergelenken oder etwas weiter vorn befinden.

**694.** Von der so entstandenen Ausgangsst. wird die **sturzfallst. Bewegung beider Füße vorwärts und rückwärts** ausgeführt auf den Befehl: Fußbewegung vorw. und rückw. — Eins!, beide Füße werden da gleichzeitig vom Boden aufgehoben und die Beine zusammengezogen, so daß die Füße nahe an oder zwischen den Händen niedergesetzt werden. Auf den Befehl: Zwei! wird die Ausgangsst. gemäß dem obigen aufs neue wieder eingenommen. Fig. 115.

Wenn die Übung aufhören soll, wird befohlen: Stellung!, dann wird die st. Grundstellung mittelst der oben angegebenen Bewegung wieder eingenommen.

Als Beispiel für den dritten Fall wird angeführt:

**695. Spannbogenst. Ausgangsst.** und die davon abgeleiteten Bewegungen. Diese Bewegungen werden am besten an der Lattenwand ausgeführt.

Sie werden eingeleitet mit **spannst. Ausgg.**, welcher darin besteht, daß der Bewegungsknehmer in streckst. Stellung mit der ganzen Rückseite von den Fersen bis zu den wohlaufgestreckten Händen dicht an der Lattenwand um die höchste Latte, welche sie erreichen können, greifen. Fig. 116.

**696. Spannbogenst. Ausgg.** (Fig. S. 99) wird von der vorhergehenden Stllg. dadurch eingenommen, daß die Hände mit gleichem Griff an der nächst unten befindlichen Rippe fassen, wonach die Knie ohne die Fersen vom Boden zu lüften, gebeugt werden, bis die

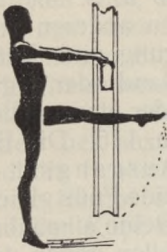


Fig. 117.

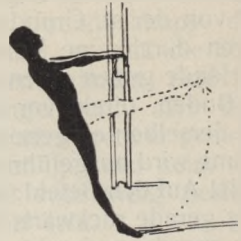


Fig. 118.

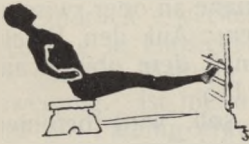


Fig. 119.

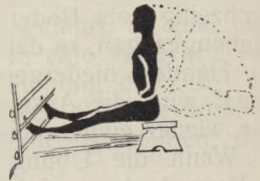


Fig. 120.



Fig. 121.

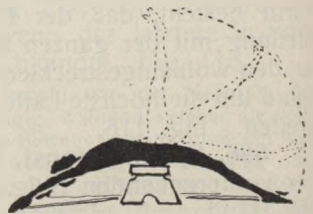


Fig. 122.

Arme vollständig gestreckt sind. Die Arme sollen in dieser Stellung gespannt werden, während die Schulterblätter zusammengeführt und hart an der Rückseite befestigt werden. Darauf wird der Rücken vom Geräte durch eine langsame Kniestreckung der Beine, bei welcher die Hüftgelenke an einem zu weiten Vorwärtsführen gehindert werden sollen, weggeführt, die Schultergegend aber und dadurch der Brustkorb sollen durch Zusammenziehung der Schultermuskeln und durch vollständige Streckung der Arme und Beine mit Kraft nach vorn gezwungen werden. Ein kräftiges Zusammenziehen der Bauchmuskeln soll ein Nachgeben vor der Körperschwere und eine dadurch hervorgerufene Beugung im weichen Leib verhindern. Der spannbogenst. Ausgg. wird sodann eingenommen auf den Befehl: Faßt! Kniebeugg. — Eins! Streckg. — Zwei! usw.

Als wesentlichste Fehler in dieser Stellung mögen angeführt werden: Das Lüften der Fersen vom Boden; die Beugung der Knie und Überstreckung der Hüftgelenke; wodurch ein zu großer Bogen in den Lenden und eine zu geringe Streckung im oberen Teil des Rückgrats hervorgerufen wird; die Beugung der Arme und daß der Griff der Hände allzusehr von untenher anstatt von unten und von vornen mit fester Umschließung des Daumens gemacht wird; der Kopf wird oft aufwärts vorwärts geführt, obgleich derselbe mit angezogenem Kinn durch eine gleichmäßige Beugung des Halses rückwärts geführt werden muß; das Anhalten des Atems.

In **spannbogenst. Ausgangsst.** werden ähnliche Übungen wie in **spannst. Ausgangsst.** ausgeführt. In dem folgenden sind die Übungen nicht in besonderen Gruppen zusammengestellt.

**697. Gegenst. wechselnde B. Aufbeugung.** Geräte: Baum in Achselhöhe. Die Ausgangsst. wird eingenommen durch Fassen der Hände am Geräte mit ungefähr schulterbreitem Abstand zwischen den Händen und mit einer leichten Beugung der Arme. Die Bewegung wird ausgeführt auf den Befehl: Beinaufbeugung — Eins! Zwei! usw. Auf Eins! wird das

linke Bein genau vorwärts und gerade mit auswärts weisendem Fuß so hoch als möglich gehoben, wonach es unmittelbar wieder zum Ausgg. zurückgeht; auf Zwei! wird eine gleiche Bewegung mit dem rechten Bein ausgeführt. Fig. 117.

Die Bewegung wird später frei ohne Wechselzählen mit bestimmtem Takt ausgeführt. — **Gegenfallst. wechselnde B.-Aufbeugg.** wird in entsprechender Weise ausgeführt. Fig. 118. Vergl. 706.

**698. Gegenspreizfallst. wechselnde B.-Aufbeugg.** Die gleiche Bewegungsform wie die vorhergehende, aber zum Ausgg. wird die Form genommen, welche durch Beinaufbeugung entsteht. Die Bewegung wird taktmäßig ausgeführt auf den Befehl: Auf der Stelle — marsch! Sie hört auf mit dem Befehl: Halt! Fig. 117 und 118.

**Spreizst. wechselnde B.-Aufbeugg.** wird auch ohne Fassen der Hände in **flügelst.** und **streckst. Ausgangsst.** ausgeführt.

Die bemerkenswertesten Fehler während dieser Übung sind: daß das stützende Bein gebeugt wird, anstatt daß es gestreckt bleibt; daß der aufgehobene Fuß nicht nach auswärts weist; daß der Rumpf nicht still gehalten wird, daß er rückwärts fällt, und daß die Achseln und der Kopf vorwärts geführt werden.

**699. Spann(bogen)st. wechselnde Kn.-Aufbeugg.** in Übereinstimmung mit der vorhergeh. Übg. Fig. 116.

**700. Spann(bogen)st. Kn.-Aufbeugg. und Streckg.** in Übereinstimmung mit der vorhergeh. Übg. Fig. 116.

**701. Spann(bogen)st. wechselnde B.-Aufbeugg.** Nachdem die Ausgangsst. eingenommen ist, wird die Bewegung darin in Übereinstimmung mit dem, was für dieselbe Bewegung in der spannbegst. Stellung bestimmt wird, ausgeführt. Fig. 116.

**702. Spannst. Kn.-Niederdrückung (:)** wird ausgeführt in Übereinstimmung mit der spannbegst. Kn.-Niederdrückung (492).

**703. Gegensatz. R.-Fällg. rückw. mit Handfassung** an der vorderen Kante der Bank. Geräte wie das vorhergehende. Die Bankkante wird gefaßt auf den Befehl:



Faßt! Mit Beibehaltung des Griffs der Hände wird die Rückwärtsfällung zur wagrechten Lage oder auch weiter ausgeführt auf den Befehl: Rückwärts — fällt! Der Rückgang geschieht auf den Befehl: Aufwärts — streckt! Die Hände sollen dabei mithelfen. Vergl. Fig. 150.

**704. Gegenganz(grätsch)sitz. R.-Fällung rückw.** wird ausgeführt in Übereinstimmung mit (692), aber mit der Beachtung, daß die Füße so hoch befestigt werden, daß die gestreckten Beine in die Horizontalebene kommen, oder die Übung wird auch auf dem Boden oder einer andern wagrechten Unterlage ausgeführt. Durch diese Bewegung entsteht **Gegenganzfallsitz. Ausgangsst.** Fig. 119 u. 120.

In dieser Stellung wird ausgeführt **2 A.-Strecken** in verschiedenen Richtungen, **2 A.-Teilen** und **2 A.-Schwingen**. Die gegensitzende Stellung wird bisweilen zur gegenkrummsitzenden geändert, in welcher **gegenkrummsitz. R.-Fällung rückwärts** ausgeführt wird. Fig. 121.

Anm. Wenn Bänke neben festen Geräten für diese Übung angewendet werden, muß der Bewegungsnehmer, je nachdem die Ungleichheit in der Länge der Beine dies erfordert, eine grätsch-sitzende Stellung einnehmen. Fig. 120.

**705.** Die Rückwärtsfällung mit folgendem **spannbeugliegendem Ausgg.** wird ausgeführt, nachdem die vollständige Rückwärtsfällung gemacht ist, die Hände den Griff an der Bankkante aufgegeben und die Arme Strecklage eingenommen haben. Mit vollständig gestreckten Armen, die Fingerspitzen gegen den Boden gestützt, soll die Brust so weit als möglich gehoben werden. Fig. 122.

Die Übung wird gemäß der vorhergehenden und auf Aufforderung ausgeführt. Der Rückgang erfolgt auf den Befehl: Faßt! usw.

**706. Fallhang. c. wechselnde Beinaufbeugg.** mit geringer Fällung. Geräte: Baum in Scheitelhöhe. Fig. 118. Die Übenden stehen an dem Baum und fassen mit schulterbreitem Abstand der Hände, die Füße auswärtsweisend, die Fersen zusammengeschlossen und direkt unter dem Baum. In dieser Stellung wird der Körper gut gestreckt rückwärts gefällt, so daß die Arme voll-

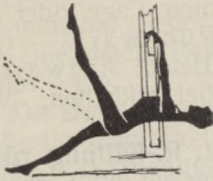


Fig. 123.

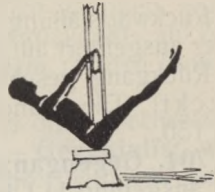


Fig. 124.



Fig. 125.



Fig. 126.



Fig. 136.

ständig gestreckt bleiben, worauf die Übung nach Wechseltählen ausgeführt wird. Diese Bewegungsform ist die gleiche wie **gegenfallst. wechselnde B.-Aufbeugg.**

**Fallhäng. B.-Niederdrückg. (:)** muß aus angegebennem Grund ebenfalls vorkommen. Der Ausgg. ist wie in Fig. 123. Der Bewegungsgeber soll vor dem Bewegungsnahmer stehen und mit l. (r.) Handgriff über dem l. (r.) Fuß des Übenden, denselben wechselweise unter dem Widerstand des Übenden, welcher die Beine gerade halten soll, niederdrücken. Die Ausgangst. soll während der ganzen Zeit genau beibehalten werden.

**707 Fallst. wechselnde B.-Aufbeugg.,** Fig. 136, ist eine ähnliche Bewegg. wie 706; sie wird zwischen zwei senkrechten Stangen, welche von den Händen in Hüfthöhe gefaßt werden, ausgeführt. Die Füße nehmen ihre Stellung mit geschlossenen Fersen 1—2 Fußlängen vor den Stangen ein, die Beine sollen gestreckt sein und der Oberleib fast bis zur wagrechten Lage rückwärts gefällt werden. In dieser Stellung wird die Wechselaufbeugg. der Beine in langsamem Takt bewerkstelligt. Die Beine werden dabei mit gestreckten Risten und auswärtsweisenden Fußflächen gerade vorwärts und hoch aufwärts geführt.

**708. Gegenfallsitz. 2 B.-Aufbeugg.** Geräte: Baum, ungefähr in Hüfthöhe, Boden oder Bank. Fig. 124. Die Übenden setzen sich auf den Boden oder auf Banke gegen den Baum gewendet, senkrecht unter denselben, die Beine gerade und vorwärts gestreckt. Darauf wird befohlen: Faßt!, wobei die Hände mit Gegenfassung (Obergriff) in gewöhnlicher Weise mit achselbreitem Abstand um den Baum greifen; die Arme sollen dabei gestreckt sein, so daß der Oberleib nebst Hals und Kopf rückwärts gefällt wird, dabei soll genau darauf gesehen werden, daß die Brust gut aufgebogen wird. Nachdem die Ausgangsst. auf diese Weise eingenommen und durch einige Wiederholungen eingeübt ist, wird die Bewegung ausgeführt auf den Befehl: Beine heben — Eins! beide Beine werden dann geschlossen, gerade und mit auswärtsweisenden Füßen vom Boden, so hoch als man kann, unter Beibehaltung der völlig gestreckten Haltung des Oberleibes und Kopfes aufwärts geführt.



Fig. 127.



Fig. 128.



Fig. 129.



Fig. 130.



Fig. 131.

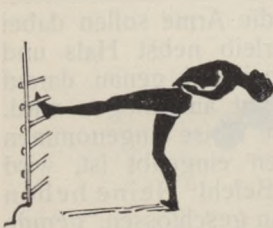


Fig. 132.

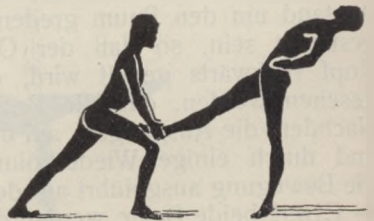


Fig. 133.

Auf den Befehl! Zwei! oder abwärts — senkt! werden dann die Beine lautlos auf den Boden gesenkt.

A n m. Solange die Beine gehoben sind, wird bisweilen Kopfdrehen nach Zahlen bewerkstelligt.

**709. Krummhäng. a. Ausgg.,** Fig. 125 und später **krummhäng. a. wechselnde Kn.-Strckg.,** Fig. 126. Vergl. 552.

**Spannhängende 2 B.-Aufbeugg.** mit langsamem Rückgg. auf den Befehl: Eins! Die Beine werden da nach Vermögen gerade vorwärts aufwärts geschwungen, worauf sie langsam ohne besonderen Befehl zum Ausgg. zurückgehen. Diese Übung schließt oft mit einem Tiefsprung ab, nachdem die Beinschwungung ausgeführt ist. Vergl. 545. Fig. 44.

**710. Krummhäng. a. Kn.-Streckg.** Beide Beine führen die Streckung und Beugung aus auf den Befehl: Streckt! Beugt! usw. Fig. 125. Durch Streckung beider Beine entsteht **Krummhäng b. Ausgg.** Vergl. 573.

**711. Krummhäng. b. B. Teilung** wird, nachdem die Ausgangst. eingenommen ist, auf den Befehl ausgeführt: Eins! Zwei! usw.

**712. Beug(str.)(ruhe)gegensitzende R. Fällung rückwärts,** ausgeführt in Übereinstimmung mit den übrigen Rückwärtsfällungen, nachdem die Armaufbeugung, Armaufstreckung oder Nackenhalte stattgefunden hat. Fig. 127, 128. **Beuggegenfallsitzende 2 A. Streckg.** wird in der Folge damit geübt.

**713. Kn. grätschst. Ausgg. R. Fällung rückwärts** (Hüfth.) Der Ausgg. wird von der knicksitzenden Stellung dadurch eingenommen, daß beide Knie unter gelinder Rückwärtsfällung des Oberleibes, langsam und lautlos auf den Boden gesetzt werden, worauf die vollständig gestreckte Stellung von den Knien an aufwärts eingenommen wird. Die Fußspitzen können in dieser Stellung gegen den Boden stützen oder mit ihren Oberseiten auf demselben ruhen. Fig. 129. Auf den Befehl: Rückwärts fällt! wird eine Fällung des ganzen Körpers von den Knien an mit im übrigen vollkommen beibehaltener Streckung ausgeführt. — Durch vermehrte Beugung in den Knie- und Hüftge-

lenken, so daß sich das Gesäß den Fersen nähert, entsteht die **kniesitzende Stellung**, in welcher Wechseldrehungen ausgeführt werden. Auf den Befehl: Aufwärts — streckt! wird der Körper vollständig gerade in die lotrechte Stellung zurückgeführt.

St. Grundstellung wird wieder dadurch eingenommen, daß zuerst in den Knickssitz zurückgegangen wird. Dies geschieht durch die Rückwärtsführung des Gesäßes gegen die Fersen, wodurch das Körpergewicht rückwärts geführt und abgewogen wird, so daß die Knie vom Boden gehoben werden können und das Gleichgewicht in der knickssitzenden Stellung gewonnen wird, worauf die Knie gestreckt und die Fersen auf gewöhnliche Weise gesenkt werden. — Diese Übung wird auch in beug- und streckstehender Stellung ausgeführt. Daraus entstehen:

**714. Beug. kniegrätschst. R. Fällung rückwärts** und **Str. kniegrätschst. R. Fällung rückwärts**. Durch die Fällung entsteht: **Kniegrätschfallst. Stellung**.

**715. Beugfallkniegrätschst. 2 A. Strckg. aufwärts**. Nachdem die Ausgst. eingenommen ist, wird die Armstreckung ausgeführt auf den Befehl: Armstreckung aufwärts — Eins! die Arme werden nun in derselben Richtung wie die Fällung des Körpers angibt aufwärts rückwärts gestreckt. Auf den Befehl Zwei! wird die beugst. Stellung wieder eingenommen usw. Soll unter der Rückwärtsfällung zugleich auch eine Rückenbeugg. stattfinden, so wird befohlen: Mit R. Beugg. rückw. - fällt! Fig. 130.

**716. Flügekn. halbstehende R. Beugung rückwärts**. Der Ausgang wird sowohl von der Ausfallstellung b. als auch von den wagzeihenstützd. Stellungen eingenommen auf den Befehl: Kn. halbst. — stellt! durch Niedersetzung des hinteren Knies auf den Boden. Soll die Ausgangsst. eingenommen werden von der st. Grundstellung, so geschieht dies auf den Befehl: Auf l. (r.) Knie halbst. — stellt!, wobei das r. (l.) Bein mit unbeweglichem Fuß gebeugt wird, während der l. (r.) Fuß so weit gerade zurückgeführt wird, daß das Knie in einem Abstand von ungefähr zwei Fußlängen

direkt hinter dem Platz, welchen die Ferse des zurückgeführten Fußes innehatte, auf den Boden niedergesetzt werden kann. Darnach wird eine vollständig aufgestreckte Stellung von dem stützenden Knie mit dem darauf ruhenden Körpergewicht, zugleich gestützt auf den alleinstehenden unbeweglichen Fuß eingenommen.

Die Rückwärtsbeugung wird ausgeführt auf den Befehl: Rückenbeugg. rückwärts — Eins! und der Rückgang geschieht auf den Befehl: Streckung — Zwei! Die Übung kann auch in beugstehenden und in streckstehenden Stellungen mit Hüfthalte oder mit Nackenhalte ausgeführt werden.

Durch diese Bewegung entsteht **Bogenkn. halbst. Ausg.**, von demselben werden Armstreckungen in verschiedenen Richtungen auf die hierfür gewöhnlichen Befehle ausgeführt.

Die stehende Grundstellung wird eingenommen auf den Befehl: Aufwärts — streckt! Stellung!

**717. Gegenhalbst. R. Fällung rückwärts.** Geräte: Lattenwand, Fig. 132, Baum oder Seitenkamerad. Fig. 133. Diese Übung wird teils mit Hüfthalte, Armaufbeugung, aufgestreckten Armen und teils mit Nackenhalte ausgeführt. Der Ausgang wird durch Aufstützen des l. (r.) Fußes auf eine Latte oder einen anderen Gegenstand in Kniehöhe oder etwas höher eingenommen, niemals aber höher als Hüfthöhe; das Bein soll mit auswärts weisendem Fuß gestreckt verbleiben. Das rechte (l.) Bein soll gestreckt, lotrecht und stehend das Körpergewicht tragen; der Körper soll sich dabei im ganzen vollständig gestreckt in guter Haltung befinden. Die Bewegung wird ausgeführt auf den Befehl: Rückenfällig. rückwärts — Eins! (Beugt!), wobei die Rückwärtsfällung so weit als dies geschehen kann gemacht wird, aber das Becken ist in dieser Stellung bis zu einem bedeutenden Grad durch das aufgestützte Bein und durch die Streckung im andern Hüftgelenk gebunden; deshalb wird die Fällung selbst ganz unbedeutend und muß durch größere Rückwärtsbgg. des Rückens vollendet werden. Der Rückgang geschieht nach dem Befehl: Aufwärts — streckt! oder wie oben. Es ist wichtig, daß bei dieser Übung

die Schultern, Arme und der Kopf sehr fest etwas rückwärts gehalten werden und daß die Brust wohl aufgewölbt wird. Die Füße wechseln die Stellung auf den Befehl: Umwechseln — stellt! Zwei!, worauf die Bewegung erneuert wird.

**718. Beuggegenfallhalbst. 2 A. Strckg. aufwärts.** Die Armstreckung wird im Anfang langsam ausgeführt, im übrigen in Übereinstimmung mit dem vorhergehenden.

Die wesentlichsten Fehler bei diesen Übungen sind: Beugung des Knies, sowohl des stehenden als des aufgestützten Beines, das Einsinken der Brust und die Vorwärtsführung der Schultern und des Kopfes:

**719. Flügelgegenkr. halbstehende R. Fällung rückwärts.** Geräte: einfacher oder doppelter Baum, oder ein anderes. Fig. 134. Der Ausgg. wird damit eingenommen, daß die l. (r.) Kniekehle über dem einfachen oder über dem oberen Baum eines Doppelbaums, der in solcher Höhe gestellt sein soll, daß das aufgestützte Kniegelenk ungefähr in dieselbe Höhe mit dem Schenkelgelenk kommt, festgelegt wird. Wenn ein Doppelbaum zur Anwendung kommt, soll der untere Baum in passendem Abstand vom oberen sein, so daß der Rist des freien Fußes hinter und unter ihm stützen kann. Der stehende Fuß soll in einem solchen Abstand von dem Geräte gestellt sein, daß er senkrecht unter das Hüftgelenk kommt. Im übrigen soll die Stellung wie in der stehenden Grundstellung sein. Der Ausgg. wird auf Aufforderung eingenommen, wonach die Übung fortgeht auf den Befehl: Rückwärtsbeugg. — Eins! Aufwärtsstreckg. — Zwei! Dasselbe Eins! — Zwei! usw. Umwechseln — stellt! usw.

Auch in dieser Bewegungsform werden die oben angegebenen verschiedenen Lagen für die Arme, ebenso die Armstreckungen angewendet.

Anm. Der Unterschied in der Wirksamkeit der Streck- und Beugmuskeln des aufgestützten Beines, abhängig davon, ob ein einfacher oder doppelter Baum angewendet wird, braucht bloß angedeutet zu werden, um ihn zu erfassen.

**720. Gegenunterkrummsitz Überschlag.** Geräte: Niedrig gestellter Baum. Die Hände mit Wegfassung



(Untergriff) später mit Gegenfassung (Obergriff). Beide Füße verlassen den Boden gleichzeitig. Fig. 55. und 56.

**721. Gegenfallhalbst. Kn. Beugg.** (Hüfthalte). Fig. 11. Geräte: Lattenwand oder Baum oder ein anderes. Der Ausgg. wird gegen das Geräte mit gestrecktem, aufgestütztem l. (r.) Bein gemäß dem vorhergehenden eingenommen. Der Fuß soll ungefähr in Kniehöhe, bisweilen etwas niedriger befestigt werden. Darnach wird die Rückenfallg. ausgeführt und erst damit ist der Ausgg. eingenommen; die Kniebeugg. wird ausgeführt auf den Befehl: Kniebeugg. — Eins!, wobei das Knie des stehenden Beins gebeugt wird, ohne daß die Ferse vom Boden gelüftet oder die Haltung verändert wird. Darnach wird das Bein gestreckt auf den Befehl: Kniestreckg. — Zwei! Die Bewegg. wird in passender Anzahl wiederholt, worauf die Stellung der Beine gewechselt wird usw.

**722. Beuggegenfallhalbst. Ausg. Beuggegenfallhalbst. wechselnde Kn. Beugg. mit Aufrichtung.** Vergl. Fig. 135. Geräte: Lattenwand. Der Ausg. wird gemäß 177 eingenommen, aber das Knie des aufgestellten Beines soll gebeugt sein. Die Übung nimmt ihren Fortgang auf den Befehl: Rückwärts fällt und Knie — beugt, wobei die Rückwärtsfällung ausgeführt wird, während dessen das Knie des stehenden Beines gebeugt und das des aufgestellten gestreckt wird. Durch diese Verschiedenheit zwischen der Stellung der beiden Beine kann die Fällung vollständiger ausgeführt werden, was eine geringere Beugung des Rückgrats mit sich bringt. Die Aufrichtung geschieht auf den Befehl: Aufwärts — streckt!, wobei das stehende Bein gestreckt und das aufgestützte gebeugt, im übrigen zur Ausgangsstellung zurückgegangen wird. Die Übung wird wiederholt und die Beine wechseln ihre Stellung gemäß dem vorhergehenden usw. In **beuggegenfallhalbst. Wechselkniebeugg.** wechselt die Kniebeugg. in der fallst. Stellung d. h. ohne daß der Rumpf aufrichtet wird, Fig. 135, auf den Befehl: l. (r.) Knie — beugt! Streckt! Wechseln — Eins! Zwei! usw.

**723. Str. gegenfallsitz. A. Beugg. in 2 Ebenen (:)** Die Übung wird vom Lehrer selbst angegeben, vorgezeigt,



Fig. 134.



Fig. 135.



Fig. 137.



Fig. 138.



Fig. 139.



Fig. 140.



Fig. 141.

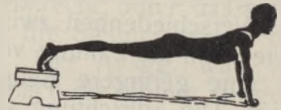


Fig. 142.



Fig. 143.

ingeübt und überwacht. Die Bewegungsbahn soll eine kleine, die Haltung aber ein ganz gute sein.

**724.** Die einfachste Form für die Bauchbewegungen der anderen Ordnung ist **Vierfüßiger Ausgg.** und Bewegg. darin. Fig. 137. Dieser wird von der stehenden oder streckst. Stellung durch Vorwärtsbeugg. so eingenommen, daß bei gestreckten Armen beide Handflächen, auf dem Boden aufstützen. Die Beine müssen ganz gestreckt gehalten werden, die Folge hiervon ist, daß die verschiedenen Bewegungsnehmer, abhängig von dem Beugungsvermögen, ungleichen Abstand zwischen den Händen und Füßen bekommen. Die Stellung wird eingenommen auf den Befehl: Zur vierfüßigen Vorwärts-abwärtsbeugg. — Eins! Der Rückgang geschieht auf den Befehl: Aufwärts — streckt!

Die Einnahme der Stellung wird einigemal geübt, bevor die Bewegung darin ausgeführt wird.

**725. Vierfüßige F. Bewegg. nach der Seite** wird ausgeführt, nachdem der Ausgg. eingenommen ist, auf den Befehl: Fußbewegung auswärts — Eins! Zwei! Auf Eins! bewegen sich beide Füße gleichzeitig mit einem Sprung eine Fußlänge nach jeder Seite, auf Zwei! bewegen sie sich ebenso mit einem Hupf wieder zurück usw. Auf den Befehl: Aufwärts — streckt! wird die Grundstellung wieder eingenommen. Die Bewegung wird zum größten Teil auf den Fußflächen durch die Spannkraft der Füße ausgeführt und wiederholt.

**726. Vierfüßige kurze F.-Bewegung vorwärts** gegen die Hände und zurück. Der Ausgg. wird gemäß dem vorhergehenden eingenommen und die Bewegungen ausgeführt auf den Befehl: Fußbewegung vorwärts — Eins! Rückwärts — Zwei! Auf Eins! bewegen sich die Füße durch ihre eigene Spannkraft mit einem Hupf direkt vorwärts, auf Zwei! bewegen sie sich mit entsprechender Bewegung wieder an ihren Platz im Ausgg. usw. Die Fußbewegung soll nur ganz kurz sein und die Beine müssen fortwährend so gestreckt als möglich gehalten werden, d. h. nur mit geringem Nachgeben in den Knien. Das Gesäß soll während der ganzen Zeit hoch aufgeführt sein. Fig. 137.

Die Übung wird nach Wechselzählen einigemale wiederholt, worauf die Grundstellung wieder eingenommen wird.

**727. Vierfüßige Bewegung vorwärts.** Nachdem die Ausgangsstellg. eingenommen ist, wird die Bewegung ausgeführt auf den Befehl: Bewegung vorwärts — Eins! Zwei! Auf Eins! bewegen sich beide Hände gleichzeitig eine Fußlänge direkt vorwärts, während die Füße ihren Platz beibehalten und die Beine gestreckt verbleiben; auf Zwei! bewegen sich die Füße gleichzeitig eine entsprechende Länge vorwärts mit gestreckten Beinen. Fig. 137. Die vierfüßige Übung wird einigemale nach Zahlen wiederholt: Eins! Zwei! usw.

**728. Vierfüßige Bewegung rückwärts** wird auf die entsprechenden Befehlsworte in entsprechender Weise ausgeführt, aber zuerst bewegen sich die Füße und dann die Hände. Fig. 137.

**729. Vierfüßige Krupphebung** wird ausgeführt auf den Befehl: Eins!, worauf beide Füße mit einem Sprung gleichzeitig den Boden verlassen, so daß das Körpergewicht einen Augenblick auf den Händen ruht. Die Übung wird einigemale auf erneuten Befehl wiederholt usw.

**730. Bogenvorfallst. Ausgg.** wird eingenommen auf den Befehl: Ausgg. — stellt! Zwei! Auf stellt! wird die Vorwärtsniederbeugung ausgeführt, und beide Handflächen mit den Fingern vorneinwärts gerade vor und ein wenig außerhalb der Fußspitzen auf den Boden gesetzt. Die Knie werden dabei so weit gebeugt als für die vollständige Aufstützung der Hände notwendig ist. Auf Zwei! bewegen sich beide Füße gleichzeitig gerade so weit zurück, daß die geschlossenen Beine vollständig gestreckt bleiben, der weiche Leib senkt sich ohne daß der Magen den Boden erreicht, der Rumpf bildet einen von den Schultern bis zu den Hüftgelenken abwärts gehenden Bogen. Vergl. Fig. 138. Der Körper soll somit auf den beiden nach auswärts weisenden Fußspitzen und auf den über den Händen lotrecht stehenden, gestreckten Armen ruhen. Der Kopf soll auf gestrecktem Hals gut hochgetragen sein. Die Grundstellung wird eingenommen auf den Befehl: Stellung! — Zwei!

Auf den ersten Ausführungsbefehl wird der Körper zusammengezogen und die Füße mit einem Hupf zu den Händen bewegt und auf Zwei! wird der Körper vollkommen gestreckt aufgerichtet.

**731. Wechsel zwischen vierfüßiger und (bogen)vorfallst. Ausgangsst.** Vergl. Fig. 138. Ausgeführt auf den Befehl: Bogenvorfallst. — stellt! Zwei! Vierfüßig — stellt! Wechseln — Eins! Zwei! usw. Stellung!

**732. Vierfüßige gleichseitige lange Fortbewegung** wird ausgeführt auf Zahlen Eins!, worauf sich beide Hände gleichzeitig gemäß 727 direkt vorwärts bewegen, aber so weit, daß der Körper eine bogenvorfallende Stellung einnehmen kann; auf Zwei! bewegen sich die Füße bis zu den Händen gemäß 727. Fig. 138 usw.

**733. Vorfallst. Kopfdrehung.** Nachdem die Ausgst. gemäß 694 eingenommen ist, wird die Kopfdrehg. bewerkstelligt und nach Zahlen bis auf vier wiederholt und die Grundstellg. gemäß obigem wieder eingenommen.

**734. Vorfallst. 2 A.-Beugg. und Streckg.** Von der Ausgangsst. werden die beiden Ellenbogengelenke gebeugt auf den Befehl: Armbeugg. — Eins! Fig. 139.

**735. Vorfallst. 2 F.-Bewegg. auswärts und einwärts.** Diese Übung wird ausgeführt nach Zählen: Eins! Zwei! Eins! Zwei! usw. Auf Eins! werden beide Füße mit einem Hupf von einer Fußlänge nach jeder Seite hin bewegt, und auf Zwei! bewegen sie sich in entsprechender Weise gegen einander, allezeit unter Zehenstützung. Später folgt Wechselzählung und dann freie Übg. Durch F.-Bewegung auswärts entsteht **grätschvorfallst. Ausgg.**

**736. Halb Streckgrätschvorfallst. wechselnde H.-Hebung.** Der Ausgg. wird eingenommen von der grätschvorfallst. Ausggsst. dadurch, daß der eine Arm in dieselbe Lage zum Körper wie in der streckstehenden Stellung gesetzt wird. Dies geschieht auf den Befehl: L. (r.) Hand vorwärts aufwärts — hebt! Die Bewegung wird später ausgeführt auf den Befehl: Wechseln — Eins! Zwei!, die l. (r.) Hand nimmt ihren Platz

auf den ersten Ausführungsbefehl wieder ein, worauf die r. (l.) Hand erhoben wird auf Zwei! usw. Fig. 141.

Nach hinreichend erlangter Fertigkeit wird auf jeden Ausführungsbefehl der Wechsel der Hände vollzogen.

**737. Vorfallst. wechs. B.-Hebung.** Nachdem die Ausgangsst. eingenommen ist, wird die Bewegung selbst ausgeführt auf den Befehl: L. (r.) Bein heben — Eins! Zurück — stellt! usw., ebenso nach Zahlen Eins! Zwei! Drei! Vier! Fig. 140. Im ersten Zeitmaß wird das l. (r.) Bein ohne Veränderung der Stellung des Körpers vollständig gestreckt so hoch als möglich aufgehoben, im andern Zeitmaß wird dasselbe wieder zurückgestellt. Die Übung wird später nach Wechselzählung Eins! Zwei!, auch mit gebeugten Armen ausgeführt. Die Grundstellung wird eingenommen gemäß dem vorhergehenden.

**738. Grätschvorfallst. wechs. H. und B.-Hebung.** Ausgeführt auf den Befehl: L. (r.) Hand- und r. (l.) Beinheben — Eins! Wechseln — Eins! Zwei! usw. Bei der Ausführung kommt das, was bei den beiden vorhergehenden Übungen bestimmt ist, zur Anwendung.

Der Abstand von den Händen zu den Füßen in der vorfallst. Stellung wird nach und nach so weit vermehrt, daß die Füße gegen einen Gegenstand beispielsweise gegen eine umgewendete Bank, welche durch Teilnehmer von beiden Seiten festgehalten werden kann, stützen müssen. Die Hände können bisweilen um eine niedere Latte oder um einen niedrig gestellten Baum greifen. Fig. 143.

**739. Vorfallst. Seitbewegung** kann auf dem Boden, an einer Bank oder am niedrig gestellten Baum u. a., worauf die Hände auch mit gebogenen Armen stützen, ausgeführt werden. Die Bewegung geschieht, nachdem die vorfallst. Ausgangsst. eingenommen ist, sowohl im Glied als auch in der Reihenfolge nach links wie nach rechts. Die Übung beginnt mit der Hand und mit dem Fuß, nach welchen die Seitbewegung geschehen soll; jeder Schritt soll nicht länger als 1—2 Handbreiten

sein. Die Hände dürfen einander niemals näher kommen als auf Schulterbreite wie bei der Ausgangsst.

**740. Wagvorfalst. Ausgg.** gleicht dem vorfallst., er unterscheidet sich davon nur dadurch, daß die Füße dabei so hoch gestützt sind, daß der Körper in wagrechte Lage kommt. Fig. 142. Geräte, welche angewendet werden, sind: Bank, Lattenwand oder Baum. Der Ausgg. wird in entsprechender Weise eingenommen wie beim Vorfalst. **Nackenerhebung (:)** muß in diesen Stellungen vorkommen. Die Übung wird angegeben und vorgemacht.

**741. Im wagvorfalst. Ausgg.** wird ausgeführt **Kopfdrehung, 2 A.-Beugg. und Strck., Seitbewegg., wechselnde H.-Hebung und knicksstehende Einnahme der Stellung.**

**742.** Die Einnahme der **knicksstehend. und knicksitzenden Stellung** (auch auf einer Bank u. a.) von dem vorfallst. Ausgg. wird, nachdem die Bewegungsform angegeben ist, auf den Ausführungsbefehl **Stellt!** ausgeführt. Vorausgeht: **Vorfalst. F.-Bewegg. vorwärts und rückwärts.**

**743.** Wenn von der wagvorfalst. Stellung die Füße so hoch bewegt werden, daß eine Neigung von den Fersen bis zu den Schultern entsteht, während der Körper gleichmäßig gehalten wird, entsteht der **spitzvorfalst. Ausgg.** Diese Stellung wird durch eine Aufwärtsbewegung der Füße zu einer vermehrten Neigung des Körpers gesteigert, dessen Stellung schließlich nahezu senkrecht wird. Der **Wechsel zwischen wag- und spitzvorfalst. Ausgg.** wird auf Aufforderung ausgeführt. Fig. 144.

**744.** In der **spitzvorfalst. Stellung** wird ausgeführt: **Kopfdrehung, 2 A.-Beugg. und Streckg., Seitbewegg.; Einnahme der knicksst. Stellung.** Diese Bewegungen werden ausgeführt in Übereinstimmung mit denselben Bewegungen in den beiden vorhergehenden Stellungen.

**745. Wölbvorfalst. Ausgg.** wird zuerst an einem etwas niedriger als Hüfthöhe gestellten Baum eingeleitet. Fig. 145. Zwei Bewegungsnehmer stehen auf jeder



Fig. 144.

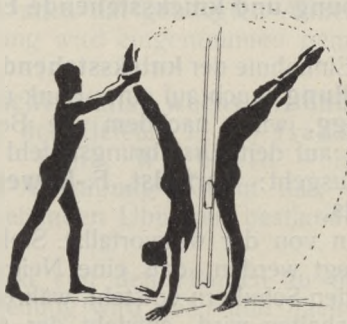


Fig. 145.

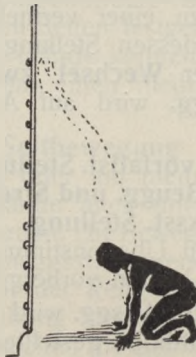


Fig. 146.



Seite des Baumes gegen einander gewendet, um wechselseitig die Ausgangsstellung einzunehmen. Derjenige, welcher die Ausgangsstellung einnehmen soll, steht in streckstehender Stellung dicht neben dem Geräte, so daß die Schenkelbeine gegen dasselbe stützen. Auf den Befehl: Ausgangsstellung — stellt! wird eine Vorabwärtsbeugung gemacht, beide Handflächen werden in der Nähe der Lotebene des Baumes auf den Boden gesetzt, die zusammengeschlossenen Beine werden unter beständigen Stützen gegen den Baum aufwärts geführt, so daß der Körper eine auf- und dann abwärts gewandte Stellung bekommt, ähnlich der höchsten spitzvorfälligen Stellung.

Der gegenüber stehende Kamerad soll in streckgangstehender Stellung, das Schienbein des Übenden mit Daumengriff umfassen, damit derselbe die nötige Stütze für die zu gewinnende Festigkeit bekommt. Der Rückgang geschieht auf den Befehl: Zurück! Der Übende beugt dabei die Hüftgelenke und führt die Füße an denselben Platz, welchen sie in der Ausgangsstellung einnahmen, zurück und richtet den Oberleib und die Arme zur streckstehenden Stellung auf. Darauf tritt er einen Schritt zurück, um den Platz dem gegenüberstehenden Kameraden zu überlassen, welcher dann vortritt, um von seiner Seite die Übung in gleicher Weise auszuführen.

Später kann die Übung nach Wechselzählen gemacht werden. Die Stellung wird auf den Befehl: Eins! von der einen Seite eingenommen, und der Rückgang geschieht auf Zwei!, wonach die Übenden auf der andern Seite dieselbe Stellung auf erneutes Zählen einnehmen.

**746. Wölbvorfällige Stellung.**, Fig. 146, wird einleitungsweise auch gegen die Lattenwand oder ein anderes hinreichend hohes und im übrigen passendes Geräte mit Beihilfe von zwei Entgegennehmern für jeden Übenden eingenommen. Wenn dieser beide Hände in einem passenden Abstand vom Geräte auf den Boden setzt und darauf beide Füße emporhebt, um den Körper in auf- und abgewandter Stellung auszurichten, sollen die Entgegennehmer jeder auf seiner Seite mit der einen

Hand an den Lenden oder an den Schultern des Übenden stützen und mit dem andern Arm und der Hand auf der Vorderseite des Beines, um bei der Emporhebung desselben Beihilfe zu leisten und danach die Stellung zu befestigen. Beim Rückgang aus der Stellung sollen die Stützen die oberen Hände zu der Vorderseite der Hüftgelenke bewegen und dadurch die langsame Beugung derselben und die ruhige und lautlose Wiedereinnahme der stehenden Stellung erleichtern. In der Einnahme der wölbvorfalst. Stellg. und deren Einleitungen ist es wichtig, den Übenden von Anfang an zu gewöhnen, den Hals zu beugen, so daß der Kopf gegen den Rücken aufwärts zu stehen kommt.

Wenn die Einleitungen hinreichend geübt sind, wird die Stellung frei gegen das Geräte oder einen Nebenkameraden, welcher mit hinreichender Festigkeit die Beine in der Stellung stützt, eingenommen. Diese Stellung soll durch gleichzeitiges Emporheben beider Beine vom Boden bei völlig geschlossener Haltung während der Streckung derselben eingenommen werden. Da dies gewöhnlich nicht von allen Übenden ausgeführt werden kann, können dieselben am Anfang die wölbvorfalst. Stellung von der Gangstellung b. aus einnehmen, aber dabei soll genau beachtet werden, daß der l. (r.) Fuß alle andere Male der vorderste ist, so daß die Fertigkeit auch durch diese Übung auf beiden Seiten eine gleiche wird.

747. In dieser Stellung wird ausgeführt **wölbvorfalst. Kopfdrehg., 2 A. Beugg. und Streckg., Wechselhandhebung, F. Bewegg. abwärts.** Nach eingenommener Ausgangsst. gegen die Lattenwand werden die Füße wechselseitig 1, 2, 3 Latten, bisweilen mehr abwärts und dann wieder in entgegengesetzter Richtung bewegt. Diese Übung geschieht frei. Später wird ausgeführt **Wölbvorfalst. F. Bewegg.** frei, so daß Hände und Füße schließlich auf derselben Horizontalebene stehen, wodurch die **wölbst. Stellung** entsteht, gleich mit Fig. 33.

Die wölbvorfalst. und ähnliche Stellungen müssen im Anfang nur eine kurze Zeit beibehalten werden und auch bei Geübteren höchstens 5 Sekunden.

### Spielformen.

**748. Bogenvorfallst. H. Gang vorwärts.** Geräte: Zwei miteinander gleichlaufende Bänke, zwischen welchen sich der Übende befindet. Fig. 147. Die Ausgangsst. wird durch das Auflegen der Hände mitten vor einander je auf ihrer Bank und durch die Rückwärtsstreckung der Beine eingenommen. Der Oberleib soll nahezu lotrecht und der Kopf hoch aufgebogen getragen werden. In dieser Stellung bewegen sich die Hände wechselseitig jede auf ihrer Bank vorwärts. Die Übung wird auf Aufforderung frei und in Reihenfolge geübt.

**749. Grätschvorfallst. wechs. H. Hebung.** Die Arme werden wechselweise vorwärts aufwärts gehoben, wobei sie gestreckt sein sollen. Bei diesem rhythmischen Wechsel „patschen“ die Hände hart auf den Boden. Fig. 141.

**749a. Vorfallst. und grätschvorfallst. H. Klatschen.** Geräte: Lattenwand, niedriger Baum, Bank und schließlich der Boden. Die Übung wird von jedem Teilnehmer frei auf die Aufforderung: **Händeklatschen!** ausgeführt, nachdem die Ausgangsst. eingenommen ist. Sie besteht darin, daß beide Handflächen hörbar zusammengeschlagen werden und sich darauf so weich und ruhig als möglich an ihren Platz in der Ausgangsst. zurückziehen. Der Körper muß dabei im übrigen seine Stellung in bester Weise beibehalten, darf somit nicht wesentlich gebogen oder gesenkt werden, weshalb die Arme etwas gebeugt sein sollen.

Das **Händeklatschen** wird auch mit wechselndem **Fassen der Hände** auf zwei naheliegenden Latten ausgeführt.

**750. Schubkarren** wird paarweise ausgeführt. Fig. 148. Der vornstehende (Bewegungsnehmer) nimmt vorfallst. Ausgg. ein, hebt darauf das eine Bein auf, welches am Schienbein bei Kindern und Schwächeren auch am Knie, von dem dahinterstehenden Kameraden (Bewegungsgeber) umfaßt wird; darauf wird das andere Bein emporgehoben, welches dann auf entsprechende Weise gefaßt wird; der Bewegungsgeber stützt jeden Fuß an der Außenseite der Hüften. In der so entstandenen Stellung wird die Bewegung durch Handgang

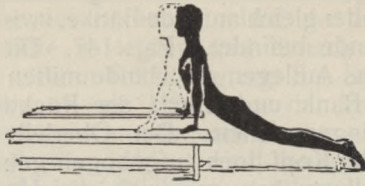


Fig. 147.



Fig. 148.

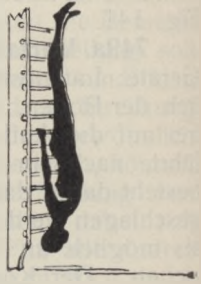


Fig. 149.



Fig. 150.



Fig. 151.

vorwärts ausgeführt. Die Übung wird im Glied mit Richtung, aber im übrigen frei ausgeführt.

Zu diesen Spielformen wird gewöhnlich auch der **Hasensprung** (Kaninchenspr.) und **vierfüßiger Lauf**, ebenso **vierfüßiger Wettlauf** gerechnet. Diese und ähnliche Übungen müssen innerhalb des Hauses quer über die Dielen des Bodens ausgeführt werden.

**751. Grätschvorfallst. Sprg. auf der Stelle** wird auf dem Boden ausgeführt durch eine kräftige, gleichzeitig und rasch ausgeführte Spannung der ganzen Vorderseite samt Armen und Beinen, so daß Hände und Füße gleichzeitig den Boden verlassen und darauf gleichzeitig und so lautlos als möglich an ihren Platz in der Ausgangsst. zurückgehen. Fig. 151. — Die Bewegung wird frei ausgeführt und verschiedene Male wiederholt. Später wird ausgeführt: **Grätschvorfallst. Sprg. auf der Stelle mit Handeklatschen**. Gleich wie die vorhergehende Übg., aber mit der Zugabe, daß beide Handflächen in dem Augenblick, da Hände und Füße vom Boden weg sind, zusammenschlagen. Freie Übung.

**752. Die Einnahme der fallhäng. Stellung.** Geräte: Lattenwand. Fig. 149. Der Übende beugt sich gegen die Lattenwand vorwärts abwärts, führt die Hände aufwärts und faßt eine so hoch als möglich gelegene Latte, wonach die Beine aufgeführt werden, so daß eine vollständig lotrechte Fallage eingenommen wird.

**753. Querwaglage mit Handfassen.** Geräte: Leiter, Doppelbaum oder a. Fig. 150. Die Übung geht von dem Abwägen des auf dem Rücken quer über das Geräte geradeliegenden Körpers aus, so daß das Gleichgewicht zwischen den auf jeder Seite des Gerätes liegenden Körperteilen hergestellt ist. Die Hände sollen nach Bedürfnis dabei mithelfen. Freie Übung.

**754. Schlüssel Stoßen.** (Seitgegenst. B. Schwingen vorwärts, aufwärts.) Geräte: Lattenwand oder ein anderes. Die Übung wird ausgeführt auf den Befehl: Eins!, worauf das äußere Bein so hoch als möglich zu einer Latte vor- und aufwärts geschwungen wird; die Hand der entgegengesetzten Seite kann auf eine Latte gestützt werden. Die Übung wird von beiden Seiten gleich oft

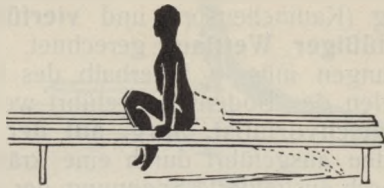


Fig. 152.

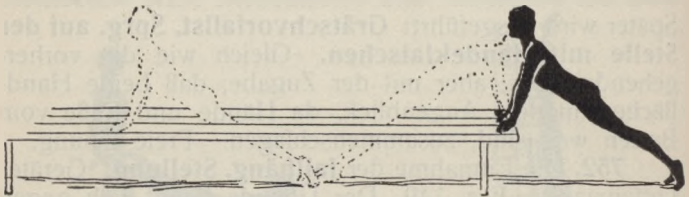


Fig. 153.



Fig. 154.

ausgeführt. Später kann die Übung frei ausgeführt werden.

**755. Gegenst. Eintg. zum Überschlag** gefolgt von **Überwerfen** ohne den Boden zu berühren. Freie Übung auf sehr niedrig gestelltem Baum.

**756. Der Katze die Haut abziehen.** Geräte: Baum oder 2 Lotseile. Von der hangenden Stellung werden die Beine vorwärts und aufwärts gebeugt und unter den Baum geführt, während der Körper durch eine Bewegung um die Querachse der Schultergelenke mitfolgt, worauf der Absprung oder Rückgang mit Absprung folgt. Im Glied oder freie Übung. Vergl. 575, Fig. 60.

Die Übung wird auch zwischen zwei Lotseilen ausgeführt; aber dabei verbleiben die Füße mit den Risten gegen das Seil oberhalb der Hände; während man den Körper zwischen der Hand- und Fußhaltung niedersinken läßt; der Rückgg. geschieht auf dem entgegengesetzten Weg. Die Übung wird im Glied oder frei geübt.

**757. Wechsel zwischen Krummgleichwage und Bogenvorfallstand.** Geräte: Zwei gleichlaufende Bänke Fig. 152. Die Ausführung geschieht nach Wechselzählen. — Während dieser und ähnlichen Übungen soll der Kopf hoch getragen und der Blick aufwärts gerichtet sein.

**758. Wechsel zwischen Bogenvorfallstand und Bogenrückfallstand** wird ausgeführt zwischen zwei miteinander gleichlaufenden Bänken oder anderem Geräte bei passendem Abstand von einander. Fig. 153. Von der stehenden Stellung auf der Mittellinie zwischen den Bänken und ungefähr in einem Abstand von 1 m von denselben legt der Übende eine Hand auf jede Bank an und nimmt bogenvorfallst. Ausg. ein. Von dieser Stellung werden die Beine durch krummgleichwägende Stellung vorwärts aufwärts gezogen und mit Hilfe der Ausrichtung des ganzen Körpers so weit als möglich vorwärts gestreckt, wobei die Arme zur vermehrten Schnelligkeit des Körpers beitragen, so daß die Hände ihre Stütze verlassen können, worauf sich der Körper wieder zusammenzieht und sich ohne Aufenthalt aufs neue in die bogenvorfallst. Stellung vorwärts wirft. Darauf wird die oben angegebene Bewegung der



Fig. 155.



Fig. 156.



Fig. 157.



Fig. 158.



Fig. 159.



Fig. 160.



ganzen Länge des Gerätes nach wiederholt. Je schneller die Bewegung ist, welche dem Körper beim Schwung gegeben wird, desto besser ist es. Der Körper soll mit erhobenem Kopf während der ganzen Übung wohl aufgerichtet sein. Die Übung wird ausgeführt auf den Befehl: Fort! (Übt!)

**759. Salz wägen.** Zwei gleichgroße Bewegungsknehmer stehen gerade mit den Rücken dicht gegeneinander, umfassen einander die Arme in den Ellenbogengelenken und befestigen die Arme gut am Leibe. In dieser Stellung beugt der eine sich vorwärts in den Hüftgelenken mit geradem Rücken. Der andere behält seine Fassung mit den Armen bei, hält den Rücken gerade und läßt sich vom Boden aufheben. Fig. 154. Die Übenden wechseln darnach mit dem Heben und Gehobenwerden auf diese Weise ab. Die Ausführung geschieht zuerst nach Befehl oder Zählen bis Vier! später bis Zwei! und schließlich frei.

Anm. In der durch Vorwärtsbeugg. des einen Teilnehmers entstandenen Stellung kann von gut geübten und sehr aufmerksamen Schülern **liegende B. Hebg.** ausgeführt werden.

---

## Wechselseitige Rumpfbewegungen.

**760.** Je vollständiger die genaue Haltung des Körpers während der Übung der wechselseitigen Bewegungsformen bewahrt wird, desto besser wirken sie für den oben angegebenen Zweck. S. 101 u. 104. Hierauf sei ganz besonders hingewiesen, da viele von den zu diesem Geschlecht gehörenden Übungen zu einer nachlässigen Haltung leicht verleiten; einer Neigung hierzu muß wirksam entgegengearbeitet werden.

**761.** Die wechselseitigen sowohl wie andere Rumpfbewegungen werden im allgemeinen langsam geübt, mit Anfängern und Kindern sollen sie stets langsam ausgeführt werden.

**762.** Die Übungen dieses Bewegungsgeschlechtes sind teils Drehungen und Beugungen, teils Zusammensetzungen von beiden Bewegungsformen. Sie werden in stehender, in schlußst., in gangst. (a und b),

in grätsch-, in knie-, in vorfall-, in bogen-, in ausfall-, in seitgegen-, in stütz-, in seitgegenstütz-, in reitliegender-, in treppst., in sitzender Stellung u. a. ausgeführt.

**763. Schlußst. Seitbeugg.** Fig. 155. Die Übung wird in schlußst. Ausgg. ausgeführt auf den Befehl: Seitbeugg. nach l. (r.) — beugt! Aufwärts — streckt! Nach r. (l.) — beugt! usw. Für diese wie sämtliche anderen Übungen gilt, daß sie in passender und gleicher Anzahl auf beiden Seiten geübt werden sollen, wobei, wenn es sich um Seitbeugungen handelt, darauf gesehen werden soll, daß sich keine Seiddrehungen darunter einschleichen.

Die Drehung ist ein gewöhnlicher Fehler bei allen Seitbeugungen. Einer solchen kann mit Erfolg nur durch das beständige Streben unter der Beugg. selbst die vollständige Streckung beizubehalten, entgegengearbeitet werden.

**764. Schlußst. Seiddrehg.** (Hüfthalte). Sie wird ausgeführt auf den Befehl: Seiddrehung nach l. (r.) — dreht! Vorwärts — dreht! usw. in Übereinstimmung mit dem vorhergehenden.

Bei den Seiddrehungen soll das Bestreben darauf gerichtet sein, die Wahrnehmung hervorzurufen, daß die Bewegung um eine vollständig lotrechte Achse geschieht, während die Schultern gesenkt gehalten werden und der Kopf auf vollkommen geradem Hals hoch getragen wird. — Mit den Rumpfdrehungen bei senkrechtem Rückgrat, aber im übrigen verschiedenen Stellungen, muß sehr oft eine Kopfdrehung in entgegengesetzter Richtung zur Rumpfdrehung ausgeführt werden. Dabei soll genau darauf gesehen werden, daß sowohl Hals wie Rückgrat in ihrer vollen Länge ausgerichtet werden. Fig. 162, 163. **Flügelst. Seiddrehg. und Kopfdrehg.** nach der entgegengesetzten Richtung.

**765. Flügel(vorfall) reitsitz. Wechseldrehung.** Geräte: Bank, Schemel oder Stuhl u. a. Die Ausgangsst. wird auf Aufforderung angegeben und eingenommen, worauf die Bewegung selbst ausgeführt wird auf den Befehl: Wechseldrehg. Eins! Zwei! Drei! Vier!

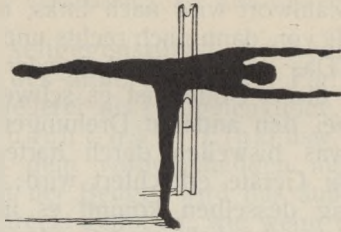


Fig. 161.



Fig. 162.



Fig. 163.



Fig. 164.



Fig. 165.

Auf das erste Zahlwort wird nach links, darnach in der Ordnung gerade vor, dann nach rechts und wieder gerade vor gedreht. Das Zählen wird bei jeder Wiederholung erneuert. Bei dieser Übung ist es schwer aber ebenso wichtig wie bei den anderen Drehungen, das Becken festzuhalten, was bisweilen durch hartes Stützen der Knie an einem Geräte erleichtert wird; auf die Höhe und Anordnung desselben kommt es im übrigen an, wie weit die Unterschenkel vorwärts oder unter dasselbe geführt werden. Fig. 156, 157. In der **vorfalldreitsitz. Stellg.** wird auch **2 A.-Strckg.** ausgeführt.

**766. Halbstr. schlußst. Seitbeugg.** wird in Übereinstimmung mit der vorhergehenden Übg. ausgeführt. Der aufwärts gestreckte Arm soll ganz gestreckt verbleiben. Eine entsprechende Übung wird auch in **Str. st. Stellg.** ausgeführt. Fig. 155, 158.

**767. Halbstr. gangst. b. Seitbeugg.** gemäß der vorhergehenden Übg. Fig. 159. Diese und die vorhergehende und ähnliche Übungen werden auch mit beiden Armen aufwärts gestreckt ausgeführt.

**768. Halbstr. seitgegenstützgangst. b. Seitbeugg.** Geräte: Baum in Hüfthöhe. Wenn die l. (r.) Hüfte gegen den Baum gestützt ist, wird der Ausgg. eingenommen auf den Befehl: R. (l.) Arm aufwärts streckt, l. (r.) Hüfte faßt und l. (r.) Fußbewegg. vorwärts — Eins! Zwei! Hüftf., das letzte Zeitmaß der Armstrckg. und die Fußbewegg. wird auf den Ausführungsbefehl Zwei! ausgeführt. Darauf wird die Wendung gemacht und die entsprechende Übung nach der andern Seite ausgeführt.

**769. Str. seitgegenstützgangst. b. Seitbeugg.** Fig. 160. Geräte und Ausführung in Übereinstimmung mit der vorhergehenden Übg.

Anm. In den beiden letzten und in ähnlichen Fällen müssen die Üben den auf beiden Seiten des Baumes in wechselnder Reihenfolge aufgestellt werden. Nachdem die Seitbeugung nach beiden Seiten ausgeführt ist, muß eine Wendung gemacht werden, so daß die Üben den die Lenden gegen den Baum in Str. gratschst. Ausgg. stützen. In dieser Stellung wird eine geringe aber sehr hohe Rückwärtsbeugg. unter weiterer Beugg. der Arme und des Kopfes bei deren Rückwärtsführung gemacht. Diese Übung wird ausgeführt um Ungleichseitigkeiten, welche sich in der vorhergehenden Übung eingeschlichen haben, zu verbessern und auf die Beweglichkeit des

Rückgrats und die Verbesserung der Atmungsmöglichkeiten einzuwirken.

**770. Str. seitgegenstützt. Seitbeugg. mit Auswärtsführung des äußeren Beines.** Fig. 161. Geräte: Baum etwas niedriger als Hüftgelenkhöhe. Auf den Befehl: Beugg. nach l. (r.) — Eins! usw. wird die Seitbeugg. gemäß dem vorhergehenden ausgeführt, aber gleichzeitig mit der Beugg. wird das äußere r. (l.) Bein vollständig gestreckt gehoben, wie wenn es in der Hüftgelenkspfanne unbeweglich wäre. Bei der Aufrichtung wird das aufgehobene Bein wieder an das andere zurückgeführt. Die Seitbeugg. wird nach und nach vergrößert. Später wird sie schnell ausgeführt und noch später können Beugg. und Aufstreckg. zusammengenommen werden; entsteht aber dann der Fehler, daß die Bewegg. nicht mehr senkrecht gegen das Geräte ausgeführt wird, dann muß die langsame Ausführung wieder aufgenommen werden. Die Übung wird auch von der **halbstr. seitgegenstützt. Stellg.** ausgeführt. Die Seitbeugg. wird von den aufgestreckten Armen ausgeführt.

Eine ähnliche Bewegung wird ohne Stütze geübt, nämlich **seitgegenst. Eintg. zum Radschlagen**, welches von **stehender, halbstr. st.** und von **str. st. Stellg.** gegen einen niederen Gegenstand angeführt wird, auf welchen die nächste Hand in der Seitbeugg. gestützt wird. Die Bewegung wird in der Querebene in Übereinstimmung mit der vorhergehenden ausgeführt.

**771. Grätschst. Seidrehg. mit Hüfth.,** später mit **Nackenh.. Str. grätschst. Seidrehg.,** Fig. 164; **Str. grätschst. Seitbeugg.** Vorwärts — dreht! (Aufwärts — streckt!) usw. Stellung — Zwei! Entsprechende Bewegungen werden in der **schlußst. Stellg.** ausgeführt.

Nachdem die Ausggsst. eingenommen ist, wird die Übung ausgeführt auf den Befehl: Seidrehg. (-beugg.) nach l. (r.) — dreht! (beugt!).

**772. Flügelstr. (gr.) st. Wechseldrehg.** gleich mit der vorhergehenden Fig. 164, aber mit schnellerer Ausführung und in bestimmteren Zeitmaßen nach Zahlen Eins! Zwei! Drei! Vier! usw.

**Flügelst. Wechseldrehg.** in Verbindung mit **Kopfdrehen** in entgegengesetzter Richtg. Im Anfang wird zuerst die Rumpfdrehg. nach l. (r.), darnach die Kopfdrehung nach r. (l.) ausgeführt. Später werden beide Drehungen gleichzeitig ausgeführt. Die Übung wird in st., Fig. 163, in grätschst., in gangst., Fig. 162, und andern Stellungen ausgeführt.

**773. Str. (gr.) st. Wechelseitbeugg.** in Übereinstimmung mit der nächst vorhergehenden Übung aber mit bestimmten, schnellen Bewegungen nach Zählen Eins! Zwei! Drei! Vier! usw.

Anm. Mit Rücksicht auf die gute Aufwärtsstrckg. soll nach der Ausführung des zweiten und vierten Zeitmaßes ein wenig ausgeruht und die Übenden darauf aufmerksam gemacht werden, während dessen ist die Gelegenheit zu benützen, die streckstehende Stellung zu verbessern und zu vervollständigen.

**774. Halbstr. schlußgangst. Seitbeugg.** Fig. 165. Nachdem die Ausggsst. eingenommen ist, wird die Übung selbst gemäß dem vorausgegangenen Befehl ausgeführt.

Anm. Nach gewonnener Fertigkeit, das Gleichgewicht zu halten, wird die Fußbewegung so gemacht, daß die Füße hinter einander auf einer und derselben gegen die Bewegungsebene senkrechten Linie stehen.

**775. Beug(grätsch) drehst. 2 A.-Strckg. aufwärts.** Fig. 166. Nachdem die Ausgangsst. durch Rumpfdrehen eingenommen ist, soll die Armstreckung schnell oder langsam ausgeführt werden unter der Voraussetzung, daß der Körper vollständig aufgestreckt ist. Die Armstreckung wird nach Wechselzählen erneuert.

**776. Str. drehschlußst. 2 A. Strckg. aufwärts.** Befehl und Ausführung in Übereinstimmung mit den vorhergehenden Übungen.

Anm. Diese wie so viele andere Übungen verlieren ihren hauptsächlichsten Wert, wenn in Beziehung auf die gute Haltung der Stellung etwas nachgegeben wird. Es muß derselben daher die größte Aufmerksamkeit erwiesen werden, auch wenn die Übung dadurch eine verhältnismaßig kurze Verzögerung erleidet.

**777. Flügel (Ruhe) drehst. R. Beugg. rückwärts** (Fig. 167) **und vorwärts.** Ausführung und Befehl nach dem vorhergehenden. Bei dieser und ähnlichen Übungen soll darauf geachtet werden, daß die Bewegungsbahn zum Vorteil für die Bewegungsform genau begrenzt wird.



Fig. 166.



Fig. 167.



Fig. 168.



Fig. 169.



Fig. 170.



Fig. 171.



Fig. 172.



Fig. 173.



Fig. 174.

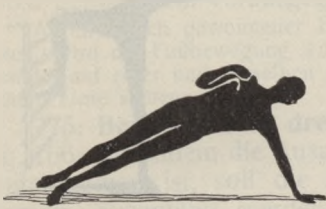


Fig. 175



Fig. 176.

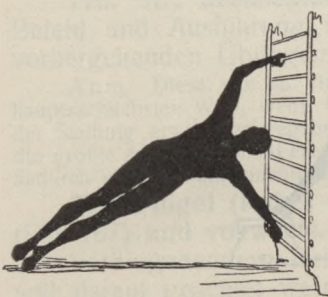


Fig. 177.

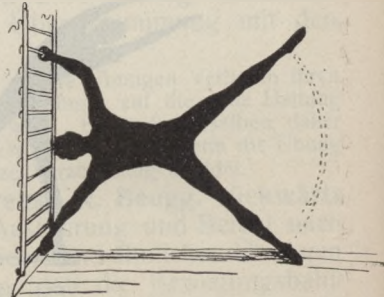


Fig. 178.



Ein gewöhnlicher Fehler ist, sowohl die Bauchdrehungen als auch die Seitbeugungen zu übertreiben.

Die Beugung soll aber durch Überstreckg. in dem oberen Teil des Rückens zustandekommen; ohne Nachgeben in der Haltung des Beckens, welches im Gegenteil durch diese und ähnliche Übungen weiter aufgearbeitet werden soll.

**778. Str. (gr.) drehst. R. Beugg. rückwärts und vorwärts,** Vergl. Fig. 168 und 169. Befehle und Ausführung in Übereinstimmung mit den vorhergehenden Übungen. In der **drehst. Ausgangsst.** werden auch **Seitbeugungen** ausgeführt.

**779. Str. treppst. Seitbeugg.** Fig. 170. Die Sohle des einen Fußes stützt sich auf eine Latte, Bank oder etwas anderes, das Knie auf derselben Seite ist gebeugt. Das andere Bein soll gestreckt und senkrecht sein. Nachdem die Ausgangsst. eingenommen ist, wird die Bewegg. ausgeführt auf den Befehl: Seitbeugg. nach l. (r.) — beugt! Aufwärts — streckt! usw. Wenn der rechte (l.) Fuß auf das Geräte aufstützt, geschieht die Bewegg. nach links (r.).

**780. Str. treppgr. st. Seitbeugg.** Fig. 171. Geräte: Niedere Bank oder etwas anderes. In der Ausgangsstellung soll auch das aufgestützte Bein gestreckt sein mit der Wölbung des Fußes oder mit der ganzen Sohle gegen das Geräte stützend. Diese Stellung wird eingenommen auf den Befehl: Armestreckg. aufwärts und l. (r.) Fuß — stellt! Zwei! und die Bewegung wird ausgeführt auf den Befehl: Seitbeugg. nach l. — beugt! Aufwärts streckt! Nach r. — beugt! Aufwärts — streckt! Später kann die Bewegung auch nach Zählen ausgeführt werden.

Bei dieser Bewegung ist die Neigung vorhanden, das Knie des aufgestützten Beines zu beugen, den Körper vorwärts überzuneigen, auch eine Drehung einzulegen und in der Haltung der Arme und des Kopfes nachzugeben. Diesem allem muß entgegengearbeitet werden.

**781. Str. Drehgangst. a. Seitbeugg.** Fig. 174. **(Str.) drehst. Seitbeugg.** (Hüfth.) Befehl und Ausführung gemäß dem vorhergehenden, die Übung wird ein-

geleitet mit derselben Bewegung in str. st. Stellg. Fig. 172.

Es ist wichtig, den Unterschied zwischen dieser und der in 798 angegebenen Übung zu beachten. Fig. 173.

**782. Str. grätschst. Wurfrehg.** wird, nachdem die Ausgangsst. eingenommen ist, in zwei schnellen Zeitmaßen auf den Befehl: Wurfrehung — Eins! Zwei! ausgeführt. Auf den ersten Ausführungsbefehl wird nach l. (r.) und auf den andern nach r. (l.) usw. gedreht. Wenn die Bewegung nicht mehr erneuert werden soll, wird befohlen: Vorwärts dreht! und die Grundstellung wieder eingenommen. Bei dieser Übung sollen beide Beine vollständig gestreckt sein — ein sicheres Mittel, die Festigkeit des Beckens zu erhalten, was wieder für die richtige Ausführung der Übung notwendig ist.

**783. Str. grätsch(schluß)st. Wurfseitbeugg.** wird nahezu in Übereinstimmung mit der nächst vorhergehenden Übg. ausgeführt; aber die Seitbeugung erfordert eine noch größere Achtsamkeit in Beziehung auf die Festigkeit der Stellung, was eine der Ursachen ist, warum sie, wie die Seitbeugungen im allgemeinen, mit geringerer Schnelligkeit als die entsprechende Drehung gemacht werden muß.

**784. Seitfallst. Ausgg.** Fig. 175 und **(halbstr.) seitfallst. B. Teilg.** Fig. 176. Der Ausgg. wird gewöhnlich von der vorfallst. Ausgangsst. eingenommen auf den Befehl: Auf l. (r.) Hand seitfallst. stellt! R. (l.) Arm aufwärts — streckt! Beinteilg. — Eins! Der Körper wird auf den ersten Ausführungsbefehl, auf die angegebene Hand gestützt, so gewendet, daß die Querebene des Körpers vollkommen senkrecht wird. Im übrigen soll der Körper vollständig gerade wie in der Ausgangsst. selbst gehalten werden. — Auf das letzte Befehlsword soll der obere Fuß am vollkommen gestreckten Bein, im Lotplan, so hoch als geschehen kann, gerade aufwärts geführt werden. Auf die Zahl: Zwei! wird des Bein langsam zum andern wieder zurückgeführt.

**785. Halbspannseitst. Ausgg. und B. Teilg.** Geräte: Baum, Lattenwand oder ein anderes. Fig. 177,

178. Die Ausgangsst. wird eingenommen auf den Befehl: Auf l. (r.) Hand Ausgg. — stellt! Die linke (r.) Handfläche soll dann auf den Boden oder die niederste Latte nahe am oder senkrecht unter dem Geräte mit den Fingern unter, mit dem Daumen über der Latte gestützt werden. Auf die Zahl: Zwei! faßt die r. (l.) Hand mit vollem Griff gerade über der Hand, welche auf die Latte oder den Boden stützt, um das Geräte. Auf die Zahl: Drei! wird der Körper mit seiner Querebene im Lot rechtwinklig zum Geräte und mit der r. (l.) Seite zu oberst ausgestreckt. Fig. 177. In der so eingenommenen Stellung, welche besonders geübt werden soll, wird die Beinteilung in Übereinstimmung mit der vorhergehenden Übung bewerkstelligt. Fig. 178. — Die Grundstellung wird wieder eingenommen und dieselbe Bewegung auf der entgegengesetzten Seite ausgeführt.

Die gewöhnlichsten Fehler in dieser Übung sind, daß die Füße rückwärts geführt werden statt rechtwinklig vom Geräte aus, daß insbesondere die Hüftgelenke, aber auch die Beine nicht ganz senkrecht übereinander stehen, daß ein Krummrücken gemacht und der Kopf vorwärts geführt wird. Diesen Fehlern muß entgegengearbeitet werden, damit durch die Übung die mit derselben beabsichtigte nützliche Wirkung erreicht wird.

**786. Halbspannseitfallst. Bewegungen** werden auch mit Stütze auf einen Seitenkameraden ausgeführt, welcher in der festen Wehrstellung durch einen passenden Griff an die aufgestreckte Hand eine kräftige Stütze gibt. Fig. 179.

**787. Seitgegenkreuzhalbst. Ausgg. und B.-Teilung.** Geräte: Doppelbaum, Lattenwand oder ein anderes. Die Ausggsst. wird von der seitgegenstreckst. Stellung in einem Abstand von etwas mehr als drei Fußlängen vom Geräte eingenommen. In dieser Stellung wird die Seitbeugung nach dem Geräte ausgeführt auf den Befehl: Seitbeugg. nach l. (r.) beugt! Faßt! Auf den ersten Ausführungsbefehl wird nach der angegebenen Seite gebeugt. das Bein der entgegengesetzten Seite wird unterdessen vollständig gestreckt mit vollkommen unbeweglichem Hüftgelenk direkt auswärts geführt. Auf den Ausführungsbefehl: Faßt! sollen die Hände in

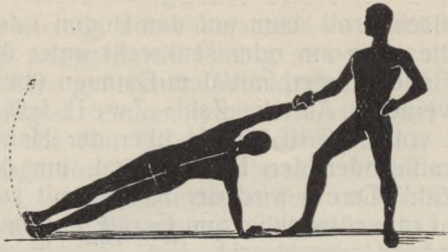


Fig. 179.

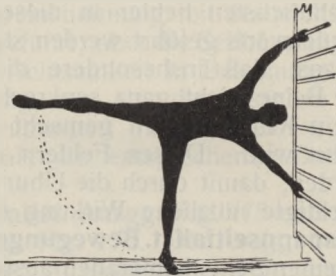


Fig. 180.



Fig. 181.

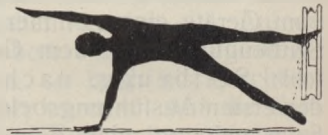


Fig. 182.

einem Abstand von etwas mehr als zwei Armlängen von einander je um eine Latte greifen, da wo die Querebene des Körpers das Geräte trifft. Der untere Arm soll ganz gestreckt verbleiben, der obere dagegen etwas gebeugt sein, wie wenn er den Körper aufheben wollte. In dieser Stellung wird die Beinteilung in oben angegebener Weise und nach gegebenen Befehlen geübt. Fig. 180. Später wird die Ab- und Aufwärtsführung des Beins in ein Zeitmaß vereinigt.

Der gewöhnlichste Fehler in dieser Stellung außer den oben angeführten ist, daß die Stellung nicht vollständig gerade und senkrecht gegen das Geräte eingenommen wird, daß das Becken gesenkt und gedreht wird, so daß das obere Bein bei der Teilung nach rückwärts weist.

**788. Wagseitfallst. Ausgg.** Geräte: Bank, Baum, Lattenwand oder anderes. Fig. 181. Der Ausgang wird eingenommen von der wagvorfallst. Stellung auf den Befehl: **Wagseitfallstand** nach l. (r.) **Ausgangsst.** — stellt! ausgeführt gemäß der vorhergehenden Übung, so daß die äußere Seite des unteren Fußes auf das Geräte stützt. — In der so entstandenen Stellung wird ausgeführt: **(Halbstr.) wagseitfallst. B.-Teilg.** in Übereinstimmung mit der vorhergehenden Übg. Vergl. 784.

**789. (Halbstr. wagseitfallst. B.-Teilg.** mit dem unteren Bein. Die Ausgangsst. unterscheidet sich von der vorhergehenden darin, daß die innere Seite des oberen Fußes auf das Geräte stützt und das untere Bein durch seine eigene Muskelkraft an das obere gehalten wird. Die Beinteilung wird dadurch ausgeführt, daß der untere Fuß gegen den Boden gesenkt und wieder zurückgeführt wird usw. Fig. 182.

In Übereinstimmung mit der letzten Bewegung wird eine ähnliche Beinteilg. in **halbspannseitfallst. Ausgg.** am Geräte oder mit Stütze auf einen Nebenkameraden, Fig. 183, wobei noch ein Kamerad das obere Bein stützt. Die Beinteilung wird ausgeführt nach Zählen Eins! Zwei! usw.

**Handfestwagseitlieg. Haltg. B.-Teilg.** mit dem oberen Bein gestützt von einem Seitenkameraden ist



Fig. 183.



Fig. 184.

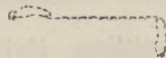


Fig. 185.

eine entsprechende Übung in einer andern Ausgangsst. Fig. 184.

**790. (Ruhe) Flügelausfallst. a. Seidrehg., und Streckausfallst. a. Seidrehg.** Vergl. Fig. 97 und 101. Nachdem der Ausg. eingenommen ist, wird die Drehung ausgeführt auf den Befehl: Seidrehg. nach l. (r.) dreht! usw. In dieser Stellung wird auch **2 A.-Strckg.** geübt.

**791. Flügeldrehausfallst. Seitbeugung, später Streckdrehausfallst a. Seitbeugg.** Fig. 185. Wenn die Ausfallstellung mit dem l. (r.) Fuß vorn fertig ist, wird befohlen: Drehg. nach r. (l.) Eins! Beugg. nach l. (r.) Zwei! Aufwärts — streckt! usw. Bei der Ausführung dieser Bewegung soll genau darauf geachtet werden, daß das Becken während der ganzen Zeit in derselben Lage, welche es bei der Drehung bekommen hat, verbleibt; die Hüften dürfen somit weder gesenkt noch gehoben werden. Der Kopf und die Arme sollen unter der streckst. Stellung ihre gegenseitige Lage in der Ausgangsstellung genau beibehalten. Vor einer übertriebenen Seitbeugung muß man sich hüten.

**792. Vorliegende (Hüfth.), später streckvorlieg. Wechseldrehg.** wird ausgeführt, nachdem der Ausgg. eingenommen ist, nach Zählen von Eins! — Vier! Bei dieser Übung ist darauf zu achten, daß der ganze Körper in der Wagebene bleibt oder der Brustteil vom Rückgrat bloß ein wenig gebogen wird. Vergl. 634.

**793. Beugdrehbogengangst. a. 2 A.-Strckg. aufwärts.** Nach Einnahme des beuggangst. Ausgg. wird die Übung selbst vorgenommen auf den Befehl: Drehg. nach l. (r.) — Eins! Rückwärts — beugt! Armstreckg. aufwärts — Zwei! Fig. 186. Später wird der Ausgg. nach Zählen von Eins! . . . Vier! vorgenommen und die Armstreckg. nach Zählen Eins! Zwei! usw. erneuert.

**794. Streckdrehgangst. a. R. Beugg. rückwärts und vorwärts.** Vergl. Fig. 186. Befehl und Ausführung gemäß der vorhergehenden Übung. Dabei ist darauf zu sehen, daß die Bewegung in den Hüftgelenken ausgeführt wird. Später wird auch, da das ganze Rückgrat



Fig. 186.



Fig. 187.



Fig. 188.

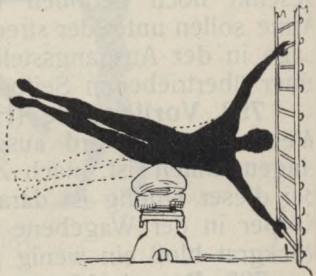


Fig. 189.



Fig. 190.



an der Beugung teilnehmen soll, die Abwärtsbeugg. ausgeführt.

**795. Halbbusen-halbreck-grätschst. Wurfrotation unter H. Drehg. mit Schlag einwärts und auswärts.**

Nachdem die Ausgangsst. eingenommen ist, wird die Drehung zuerst nach der Seite, deren Arm in der Reckstellung ist, mit aufwärts gewendeten Handflächen ausgeführt. Während der Drehung wird der Arm unter Ausführung eines Schlags zur busenst. Stellung gebeugt und die Hand umgedreht, so daß die Handfläche nach unten weist, gleichzeitig damit macht der andere Arm eine Umdrehung der Hand mit einem Schlag zur reckst. Stellung, so daß die Handfläche aufwärts weist. Danach wird die Wurfrotation mit Schlag wechselweise nach Zählen Eins! Zwei! ausgeführt. Die Hand in der Busenstellung schlägt eine Quart und die in der Reckstellung eine Terz bei jedem Ausführungsbefehl.

**796. Halbstr. Drehausfallst. a. A. Scheidg.** Befehle: Arme aufwärts beugt und l. (r.) fällt aus! Drehg. nach l. (r.) Eins! Armstreckg., l. (r.) Arm aufwärts, r. (l.) Arm rückwärts — streckt. In der so entstandenen Ausgangsst. wird die Bewegung ausgeführt auf den Befehl: Armscheidung — Eins! Zwei! usw. Fig. 188. Auf den Ausführungsbefehl Eins! nehmen die Arme Beugstellung ein, auf den Befehl Zwei! wird der l. (r.) Arm rückwärts und der r. (l.) aufwärts gestreckt. Die Armscheidung wird dann in passender Anzahl wiederholt, worauf die entsprechende Bewegung nach Wechselzählen in drehausfallender Stellung nach der andern Seite ausgeführt wird. Die **Armscheidung durch Schwingen** wird ebenfalls in dieser Stellung ausgeführt.

**797. Halbstr. Ausfallst. a. A. Scheidung mit Seitdrehg.** Die Ausgangsst. wird gemäß der vorhergehenden eingenommen, worauf Seitdrehg. von den aufwärts gestreckten Armen und der vorderen Seite des Beines gemacht wird auf den Befehl: Nach r. (l.) — dreht! Die auf diese Weise eingenommene Ausgangsst. ist nahezu gleich mit dem Fechtausfall. Auf den Befehl: Unter Seitdrehg. Armscheidg. — Eins! wird die Drehg.

nach der vorderen Seite des Beins bewerkstelligt, die Arme nehmen Beugstellg. ein. Auf den darauf folgenden Befehl: Zwei! wird der vorher rückwärts gestreckte Arm aufwärts und der andere rückwärts gestreckt. Vergl. Fig. 188. Die Drehg. und Armscheidung wird darauf nach Wechselzählen in passender Anzahl ausgeführt, worauf die entsprechende Bewegung nach der andern Seite ausgeführt wird.

**798. Str. Drehgangst. a. Seitbeugg.** Die Drehg. und Seitbeugg. soll nach der Seite ausgeführt werden, deren Fuß in der Ausgangsst. zurückbleibt. Fig. 173. Befehl: Arme aufwärts streckt l. (r.) Fuß vorauswärts — stellt! Nach r. (l.) — dreht! Nach r. (l.) — beugt! Aufwärts — streckt! usw.

**799. Str. Halbspann- wagsseitliegender Ausgg.** später **Seitbeugg.** Die Stellung gleicht der wagsseitfallstehenden, aber die untere Hüfte stützt auf einer Bank, Schemel oder etwas anderes und die Hände mit den in der Längsrichtung des Körpers gestreckten Armen fassen senkrecht unter einander auf ungefähr zwei Armlängen Abstand jede an einer Latte. Fig. 189.

In dieser Stellung wird die Seitbeugung im weichen Leib ausgeführt auf den Befehl: Beinführung aufwärts und abwärts — Eins! Zwei! Die Beine werden auf Eins! über der Horizontallinie geschlossen, auf Zwei! unter dieselbe geführt.

Diese Übung muß in der Wechelseitigkeit genau überwacht werden, die Querebene des Körpers muß ständig senkrecht und rechtwinklig zum Geräte verbleiben, ebenso müssen der Oberleib, der Kopf und die Arme während der Übung ruhig bleiben.

**800. Str. Drehgangst. a. 2 A. Strckg. aufwärts unter Wechseldrehung und F. Scheidg.** Die Ausgangsst. (Fig. 186) wird gemäß der vorhergehenden (793) eingenommen, worauf die Bewegung auf den Befehl: Armstreckg. aufwärts unter Wechseldrehg. und F. Scheidg.! Eins! Zwei! Eins! Zwei! ausgeführt wird. Auf den Ausführungsbefehl: Eins! werden die Arme zur beugstehenden Stellg. abwärts gerissen, der Rumpf wird vorwärts gedreht, und der vorauswärts ge-

stellte Fuß zur Grundstellung angezogen. Auf den Ausführungsbefehl Zwei! wird der andere Fuß auswärts gestellt, die Arme werden aufwärts gestreckt und die Rumpfdrehung nach der Seite des vorderen Fußes ausgeführt usw.

Die Übung enthält gleich viel Bewegungen nach jeder Seite. Die Fußbewegung muß auch rückauswärts geübt werden.

**801. Str. grätschbogenst. Wechseldrehung.** Nachdem die Ausgangsst. mit geringer Rückwärtsbeugung eingenommen ist, wird die Wechseldrehung genau nach Zahlen ausgeführt. Eins! Zwei! Drei! Vier!

**802. Str. (gr.) vorfallst. Wechseldrehung** wird, nachdem die Ausgangsst. eingenommen ist, in entsprechender Weise wie die vorhergehende ausgeführt. Vergl. 634.

**803. Str. Drehbogengangst. b. 2 A. Streckg.** Die Drehung wird nach der Seite des vorderen Fußes gemacht. Fig. 187. Nachdem die Ausgangsst. eingenommen ist, wird die Beugung auf den Befehl: Rückwärts — beugt! ausgeführt. Darnach wird die Armstreckg. ausgeführt.

**804. Seitgegenhalbst. Ausgg. und Seitbeugg.** wird ausgeführt in Hüfth., Nackenhalbst. st. und streckst. Stellungen. Fig. 190. Nachdem irgend eine der ange deuteten Stellungen auf ungefähr armlangem Abstand vom Geräte (Lattenwand, Baum, Nebenkamerad od. a.) eingenommen ist, wird der Ausgg. auf den Befehl: L. (r.) Fuß — fest! eingenommen, wobei der genannte Fuß — jederzeit der nächste am Geräte — mit dem Mittelfuß auf das ungefähr kniehohe Geräte aufgestützt wird, während des Fußes Oberseite gegen die über demselben befindliche Latte oder gegen das Knie oder die Hände des Seitenkameraden stützt. Im übrigen ist zu beachten, daß beide Beine gestreckt, das stehende Bein aber vollständig senkrecht sein sollen; die Ferse desselben soll lieber etwas innerhalb als außerhalb der Lotlinie des Hüftgelenks sein.

Auf den Befehl: Nach r. (l.) — beugt! wird die Seitbeugg. von dem Geräte direkt nach der Seite gemacht Fig. 190. Beide Beine verbleiben darunter gestreckt

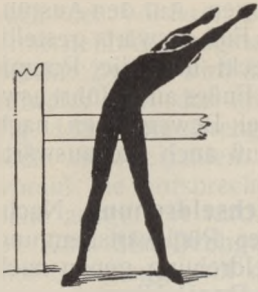


Fig. 191.

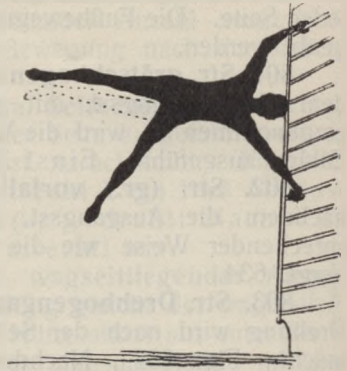


Fig. 192.



Fig. 193.

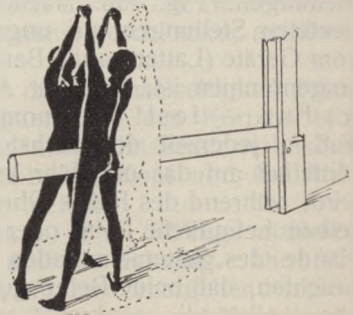


Fig. 195.



Fig. 194.

und das aufgestützte Bein soll durch seine Stütze die Stellung in der Querebene befestigen, so daß die Hüften das Rückgrat, der Hals, der Kopf, die Schultern und Arme ihre gegenseitige Lage in der Querebene während der Seitbeugung beibehalten. Die Bewegung wird einige-mal wiederholt auf den Befehl: Aufwärts — streckt! ebenso nach Zählen, wonach zur Ausgangsst. zurück-gegangen wird. Stellung! und Linksumkehrt! wird ausgeführt, worauf die entsprechende Bewegung auf der andern Seite erneuert wird.

**805. Str. Drehgangst. a. Seitbeugg.** wird ausgeführt nach und von der Seite des vorderen Fußes. Nachdem der Ausgg. durch eine halbe Wendung, 2 A. Aufstreckung, Bewegg. auswärts vom l. (r.) Fuß und Rumpfdrehung von der vorderen Seite des Fußes eingenommen ist, wird die Seitbeugg. ausgeführt auf den Befehl: Seitbeugg. nach r. und l. — Eins! — — Vier! Darauf wird die entsprechende Übung mit der Bewegung des entgegengesetzten Fußes, im übrigen auf gleiche Weise nach der andern Seite ausgeführt.

**806. Str. Drehbogengangst. a. 2 A. Strckg. unter Wechseldrehg. und F. Scheidung.** Der Ausgg. wird auf die oben angegebene Weise eingenommen und die Übung darnach mit Beibehaltung der Rückenbeugg. nach Zählen Eins! Zwei! ausgeführt. Auf Eins! erfolgt die Armbeugg. Drehung vorwärts und Zurückstellung des Fußes, auf Zwei! wird die Drehung nach r. (l.) unter r. (l.) Fußbewegung auswärts und Armstreckg. aufwärts ausgeführt. Unter Wechselzählen wird damit bei gleicher Anzahl von Bewegungen auf jeder Seite fortgefahren. — Die Grundstellung wird in Übereinstimmung mit der vorhergehenden Übung wieder eingenommen. Fig. 186.

**807. Seitgegenstützgangst. b. Seitbeugg. (:)** Die Hand, welche dem Geräte am nächsten ist, faßt im Nacken, die andere in der Hüfte, der dem Geräte zunächst gestellte Fuß bewegt sich vorwärts auf den Befehl: Ausgg. — stellt! Darnach nimmt der Bewegungsgeber seine Stellung ein auf den Befehl: Stütze — stellt! Sowohl der Ausgg. als die Stellung der Stütze und die Ausführung der Bewegungen wird vom Lehrer

vorgezeigt und erklärt, so daß alle die Übung verstehen und befriedigend ausführen können. **Str. Stützgangst.** b. **Seitbeugg.** wird geübt, bevor die obengenannte Bewegung zur Übung vorgenommen wird.

**808. Stützstr.-grätschdrehst. Schiefrückwärtsbeugg.** Stützstreckgrätschst. Stellung wird so eingenommen, daß das Kreuzbein gegen den Baum gestützt ist. In dieser Stellung wird befohlen: Drehg. nach l. (r.) — Eins! Schief rückwärts — beugt! Die Beugung wird rechtwinklig zum Geräte und ohne andere Änderung in der Lage der Körperteile in der Ausgangsst. als durch die Beugung selbst bedingt wird, ausgeführt. — **Stützstreckgrätschdrehst. R.-Beugung rückwärts** muß geübt werden, bevor die letztgenannte Übung vorkommt. Fig. 191.

**809. Handfeste Seithaltung** schließt in sich, daß der Körper wagrecht und mit seiner Querebene senkrecht und rechtwinklig (winkelrecht) vom Geräte (Lattenwand) aus gehalten wird; die Hände halten dabei in einem passenden Abstand von einander am Geräte fest, so daß der ganze Körper mit guter Haltung in der angegebenen Stellung aufwärts getragen werden kann. Fig. 192. Der obere Arm soll dabei etwas gebeugt, der untere aber kräftig gestreckt sein.

Diese Übung wird zunächst durch **Seitgegenkreuzhalbst. B.-Teilg.** (Fig. 180) in der Weise eingeleitet, daß die Teilung der Beine immer kräftiger bewerkstelligt wird, so daß der stützende Fuß mehr und mehr vom Boden gehoben wird. Die Arme und Schultern sollen dabei je nach Vermögen den Körper aufwärts und auswärts vom Geräte weghalten, ohne daß der Fuß auf den Boden stützt. Die Bewegungen werden nach Einnahme der Ausgangsst. ausgeführt auf den Befehl: Zur Seithaltung, B.-Teilg. — Eins! Zwei! Beim ersten Ausführungsbefehl wird das obere Bein gegen das andere gesenkt und auf Zwei! wird es schnell wieder aufwärts geführt, so daß der stützende Fuß den Boden verläßt, worauf der Körper sich sachte senkt und behutsam seine vorhergehende Stellung rechtwinklig zum Geräte mit dem unteren Fuß auf dem Boden und das obere Bein hoch aufgehoben und gestreckt wieder einnimmt.

Wenn der Körper diese Haltung einnehmen kann, ohne daß der Fuß auf den Boden stützt, darf das untere Bein im Anfang vom Hüftgelenk gerade abwärts hängend verbleiben und erst im Verhältnis wie das Vermögen zunimmt, wird er zum andern Bein aufwärts geführt, um darauf wieder gesenkt zu werden. Die Beinteilung wird auch in der Handfestseithaltung nach Wechselzählen Eins! Zwei! ausgeführt usw.

An m. 1. Für diese Anfangsübungen kann es vorteilhaft sein, wenn ein Nebenmann die untere Hüfte stützt, um die genaue Einnahme der Stellung zu erleichtern.

An m. 2. Andere Formen kommen für diese Übung zwar vor, aber man muß sie vermeiden; denn wenn man nicht darüber versichert sein kann, daß sie auf beiden Seiten gleich gemacht werden, befördern sie die gleichmäßige, symmetrische Ausbildung nicht. Dagegen hat man unter solchen Umständen alle Veranlassung zu fürchten, daß sie der symmetrischen Körperanlage entgegenarbeiten. — Wenn z. B. eine Drehung des Rumpfes in diese Bewegungsform eingelegt wird, wird es unmöglich, die Gleichheit in Form und Stärke auch auf der andern Seite zu überwachen.

An m. 3. Die wechselseitigen Rumpfbewegungen sind von großer Bedeutung und diese steigert sich mit der Genauigkeit in der Ausführung. Sie müssen daher während der Einübung und bevor die Fähigkeit zu deren Ausführung bedeutend erhöht worden ist, nur mit ganz kurzer Übungsdauer geübt werden, sollen dagegen nach kurzen Zwischenpausen öfter wiederholt werden. Sie können in gewisser Hinsicht die spannbegünstigten Übungen ersetzen, wenn das Geräte zu diesen fehlt und dieselben somit nicht mit richtigem Nutzen geübt werden können.

### Spielformen:

**810. Stehendes l. (r.) B.-Auswerfen.** Hierbei soll der l. (r.) Arm in Busenstellung c sein, und der auf derselben Seite ausaufwärts schwingende Fuß soll sich der auswärts gestreckten Hand zu nähern versuchen. Fig. 193. Die Übung wird ausgeführt und wiederholt auf den Befehl: Eins! Später wird frei geübt; aber jederzeit gleich oft mit jedem Bein nach seiner Seite.

**811. Zehenhalbst. Federhupf.** Der rückwärts erhobene Fuß wird von der Hand derselben Seite rückwärts gehalten. Der Federhupf wird auf dem stehenden Fuße nach Aufforderung gleichmäßig auf jedem Bein ausgeführt. Fig. 194.

**812. Sitzendes Wagschlingern auf dem Doppelbaum** wird nach der Beschreibung auf Aufforderung angegeben und ausgeführt.

**813. Das Uhrwerk** wird paarweise mit Stütze auf einen achselhohen oder niedrigeren Baum ausgeführt. Die Übenden stehen mitten vor einander mit Ringstütze in grätschst. Stellung auf jeder Seite des Baumes. Die Bewegung wird im Anfang in nahezu streckst. Stellung ausgeführt durch Wechsel zwischen der gegenstehenden Stellung und einer Stellung, welche später der spannbegst. Stellung gleicht. Fig. 195. Der Wechsel zwischen diesen Stellungen geschieht durch eine Schwingung des Körpers von der einen Ferse nach der anderen, erst in der Richtung nach dem einen Baumende, dann nach dem andern. Die Übenden müssen selbstverständlich hinsichtlich der Gleichzeitigkeit bei der Ausführung einander genau folgen. Wenn die Übenden die Form und die Bewegungsbahn erfaßt haben, wird der Abstand derselben vom Baum vermehrt, so daß die beiden abwechselnden Stellungen grätschspannbegst. werden und der grätschvorfallenden etwas gleichen.

**814. Radschlagen** wird genau in der Querebene des Körpers mit gut gestreckten Beinen ausgeführt. — Wird in der Halle geübt, dann soll das Bestreben darauf gerichtet sein, daß die Hände und Füße in geordneter gleichmäßiger Reihenfolge nach einander auf derselben geraden Linie auf den Boden aufstützen. Fig. 196.

**815. Stab- und Spießwurf** in die Weite, nach Form und Zahl mit beiden Händen gleich zu üben. Den Anfang macht die linke Hand. Die Einleitung geschieht durch mehrmaliges Vor- und Rückwärtsführen des Körpers unter starker Rumpfdrehung und Vorwärtsführung der hinteren Hand wie zum Wurf; dabei wird das eine oder andere Knie wechselweise gebeugt und gestreckt; die hintere Ferse bleibt auf dem Boden. Fig. 197. Der Wurf selbst wird außerhalb der Halle geübt und wird in gemeinsamer Übung, bei welcher die Abteilung im Glied aufgestellt ist, nach Zahlen Eins! ausgeführt, wobei der Körper vorwärts neigt, Zwei! Rückgang



zum Ausgang und Drei! Ausführung des Wurfs mit voller Kraft.

**816. Das Springen im Weitschrittrab** beabsichtigt eine Weglänge (ungefähr 60—100 m) mit einer möglichst geringen Anzahl von Schritten zurückzulegen. Jeder Schritt macht einen Sprung mit geteiltem Satz und kräftigem wechselweisen Armschwung vorwärts aufwärts und abwärts rückwärts aus. Fig. 198. Diese Übung gehört auch zum Sprung.

---

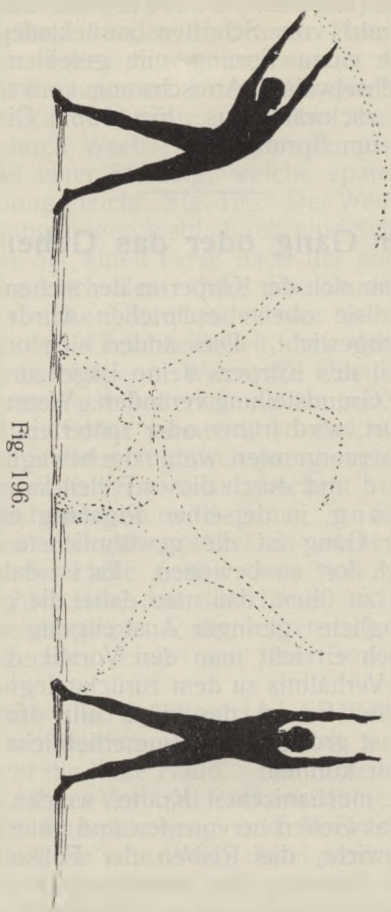
## Der Gang oder das Gehen.

**817.** Wenn sich der Körper in der stehenden Grundstellung, wie sie oben beschrieben wurde, befindet, ist er im Gleichgewicht. Dies ändert sich oder hört auf, wenn ein Teil des Körpers seine Lage zur Lotlinie in der stehenden Grundstellung verändert. Wenn das Gleichgewicht aufhört, wird früher oder später ein Fallen nach der Richtung hervorgerufen, wohin der bewegliche Körperteil geführt wird und durch dieses Fallen kann eine Fortbewegung, Gang, in derselben Richtung entstehen.

**818.** Der Gang ist die gewöhnlichste Weise des Menschen sich fort zu bewegen. Es ist daher wichtig, den Gang so zu üben, daß man dabei die größte Weglänge bei möglichst geringer Anstrengung zurücklegen kann. Dadurch erreicht man den Vorteil, daß sich die Müdigkeit im Verhältnis zu dem zurückgelegten Weg viel später einstellt. Es ist das Ziel aller Gehübungen, einen möglichst großen Weg ohne erhebliche Ermüdung zurücklegen zu können.

**819.** Die mechanischen Kräfte, welche neben der Muskelkraft das Gehen hervorrufen und unterhalten, sind das Körpergewicht, das Reiben der Fußsohlen gegen die Unterlage (Boden), die Pendelung der Arme und Beine, sowie die Biegsamkeit und Elastizität des ganzen Körpers.

**820.** Es ist die Muskelkraft, welche das eine Bein in der Richtung vorwärts hebt, hierdurch und durch das Nachgeben der hinteren Muskeln des stützenden Beines



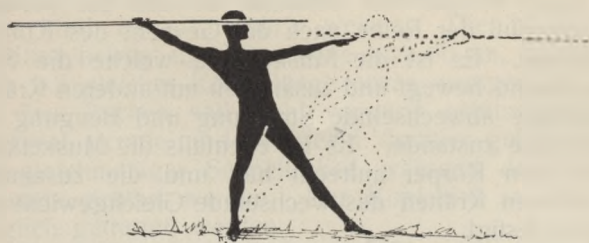


Fig. 197.

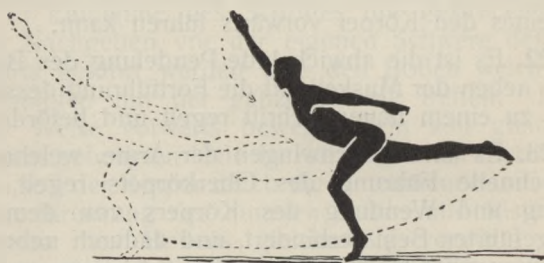


Fig. 198.

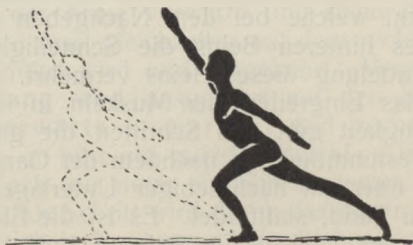


Fig. 199.

hört das Gleichgewicht in der stehenden Stellung auf, der ganze Körper fällt vorwärts, so daß der vorwärts geführte Fuß der Reihe nach das Gewicht des Körpers übernimmt. Es ist die Muskelkraft, welche die Füße abwechselnd bewegt und zusammen mit anderen Kräften kommt die abwechselnde Streckung und Beugung der Fußgelenke zustande. Es ist ebenfalls die Muskelkraft, welche den Körper aufrecht hält und die zusammen mit anderen Kräften das wechselnde Gleichgewicht des Körpers festigt.

**821.** Es ist die Schwerkraft, die Reibung und die Haltung des Körpers, welche das Fallen des Körpers in der genannten Richtung vollführt, und es ist die Reibung, abhängig von dem Druck des Körpers auf den Boden, welche bewirkt, daß der hintere Fuß mit Beihilfe des Beines den Körper vorwärts führen kann.

**822.** Es ist die abwickelnde Pendelung des Beines, welche neben der Muskelkraft die Fortführung desselben Beines zu einem neuen Schritt regelt und befördert.

**823.** Es ist das Schwingen der Arme, welches die gleichschnelle Führung des Oberkörpers regelt, eine Drehung und Wendung des Körpers von dem vorwärts geführten Bein verhindert, und dadurch neben der Tragheit zu einer gleichmäßigen Vorwärtsbewegung wirksam beiträgt. Die Pendelung des linken (rechten) Beins steht in Übereinstimmung mit der des rechten (linken) Arms.

**824.** Es ist die Elastizität bei den Muskeln, Sehnen und Bändern, welche bei dem Nachgeben der Streckmuskeln des hinteren Beins die Schnelligkeit in der Vortwärtspendelung dieses Beins vermehrt. Die Elastizität und das Eingreifen der Muskeln in ihrer gegenseitigen Tätigkeit gibt den Schritten die größere oder geringere Bestimmtheit, je nachdem der Gang auf fester und harter oder auf nachgiebiger Unterlage, beispielsweise losem Sand, stattfindet. Es ist die Elastizität des ganzen Körpers, welche für jeden Schritt einen Rückschwung gibt und das Ausgreifen zu einem neuen Schritt erleichtert.

**825.** In Beziehung auf die Form des Gehens soll beachtet werden, daß die Füße während desselben vorwärts und etwas auswärts weisen. Die Länge des Schrittes beträgt für Erwachsene etwa 80 cm, für Frauen auch bei gleicher Körperlänge etwas weniger.

Das Becken soll wohl vorwärts geführt und das Rückgrat gerade und senkrecht darüber gehalten und mit gleichmäßiger Schnelligkeit während des Gehens vorwärts geführt werden. Der Kopf soll so hoch als möglich getragen werden.

Einem Wackeln und Hin- und Herrücken des Körpers während des Vorwärtsschreitens muß gesteuert werden, ebenso muß das Heben und Senken des Körpers während des Ganges auf das Mindestmaß eingeschränkt werden.

Der vordere Fuß soll während seiner Fortbewegung bei der Einnahme des Schrittes mit gestrecktem Rist durch Nachgeben vor der eigenen Schwere des Fußes vorwärts geführt werden und den Boden weich, ohne zu stampfen mit der ganzen Sohle treffen. Das in dieser Weise vorwärts bewegte Bein soll gleichzeitig mit etwas gebeugtem Knie das Körpergewicht übernehmen. Dabei soll der Körper durch die zunehmende und gleichmäßige Streckung des hinteren Beines und Ristes beim Verlassen des Bodens gleichmäßig vorwärts geführt werden, im Schlußmoment desselben sollen die Hüft-, Knie- und Fußgelenke in demselben Maße, wie der Gang ein kräftiger sein soll, stark gestreckt sein. Das vollständige Nachgeben der Schultergelenke begünstigt die wechselnde, freie, ein wenig nach innen gerichtete Pendelung der Arme vorwärts und rückwärts, so daß der linke (r.) Arm gleichzeitig mit dem rechten (l.) Bein vorwärts geführt wird und umgekehrt. Vergl. 823.

Der **Gang** wird ausgeführt auf den Befehl: Abteilung vorwärts — marsch! und beginnt auf dem linken Fuß; er hört auf auf den Befehl: Abteilung — halt!, wonach nur noch ein Schritt gemacht wird, der darauf folgende Schritt wird durch das bestimmte Niedersetzen des sich in Bewegung befindlichen Beines an das stützende wie in der stehenden Grundstellung abgebrochen.

Anm. 1. Wenn der Schritt in der Länge zunimmt, soll das vordere Knie mehr gebeugt werden. Es kommt dann vor, daß die Ferse vor der Fußsohle selbst auf den Boden gesetzt wird. Das ist eine notwendige Folge der vermehrten Schrittlänge. Man soll jedoch während der Vornahme der Gangübung bestrebt sein, den Rist gestreckt zu halten, um dem von mehreren Ursachen hervorgerufenen Fehler, während des Ganges das Fußblatt besonders zu heben, entgegenzuarbeiten, wodurch die dazu angewandte Kraft ohne Zweck oder Vorteil verbraucht wird.

Anm. 2. Beim Gang auf schiefem Grund aufwärts muß der ganze Körper von der hinteren Ferse, also auch das Becken, mehr vorwärts liegen und also auch das vordere Knie stärker gebeugt werden. Der Oberleib in diesem Fall, so weit es möglich ist, senkrecht über dem Becken gehalten werden.

Anm. 3. Beim Gang abwärts soll das stützende Bein gebeugt werden, während das andere vorwärts geführt wird; es soll gestreckt sein, wenn der Fuß den Boden erreicht, aber gebeugt, während das Körpergewicht auf dasselbe übergeführt wird.

Die gewöhnlichen Fehler beim Gehen sind ein zu starkes Aufbiegen des Fußblattes beim Einnehmen des Schrittes, so daß der Gang zu sehr ein Fersengang und dadurch steif und zur Unzeit ermüdend wird, ferner daß die Füße einwärts oder bisweilen auch zu sehr auswärts gewendet werden, daß das Körpergewicht nicht hinreichend gleichmäßig mit über den vorderen Fuß geführt wird, daß das hintere Bein, bevor sich das vordere hebt, nicht genügend gestreckt wird, daß das Becken nicht genügend vorwärts geführt und der Rücken gebogen wird, daß der Kopf vorwärts geneigt wird, nebst anderen Fehlern in der Form, wie Wackeln und Drehen, ein Heben und Senken des Körpers in zu hohem Grad u. a. Es ist unrichtig, mit den Füßen zu stampfen oder den Fuß bei der Einnahme des Schrittes hart auf den Boden zu setzen; denn durch den hierzu nötigen Kraftverbrauch wird die Ausdauer vermindert. Das Stampfen wirkt außerdem hemmend auf den Blutumlauf, besonders bei den Beinen. Ist es notwendig, daß die Schritte bei der Übung, des Taktes wegen, hörbar werden sollen, so kann dies auf ganz kurze Zeit dadurch geschehen, daß die Bestimmtheit der Schritte durch einen geringen Druck geschärft wird.

Anm. 4. Die Richtung des Ganges wird durch Wendungen nach links und rechts um  $90^{\circ}$  oder  $180^{\circ}$ ,  $\frac{1}{4}$  oder  $\frac{1}{2}$  Kreis verändert. Die Viertelswendung wird ausgeführt auf den Befehl:

L (r.) um — marsch! Die ganze Wendg. geschieht auf den Befehl: Ganz um — marsch! oder Ganz rechts um — marsch! Der Ausführungsbefehl: Marsch! wird beim Aufsetzen desjenigen Fußes auf den Boden gegeben, nach dessen Richtung die Wendg. erfolgen soll. Für die Richtungsveränderung um  $\frac{1}{4}$  Kreis gilt, daß der erste Schritt nach der Aussprache des Ausführungsbefehls ungefähr auf die Hälfte seiner Länge verkürzt und die Wendung auf dem betreffenden Fußblatt vollzogen wird, während der andere Fuß zu einem neuen Schritt in voller Länge in der angegebenen Richtung ausgreift. Bei der Richtungsänderung um einen halben Kreis soll auf den Befehl: Ganz um — marsch! der rechte Fuß, wenn er erstmals nach dem Befehl auf den Boden gesetzt wird, bloß zu einem halben Schritt ausgreifen und den vorderen Teil des Fußblattes direkt vor das linke Fußblatt setzen, wonach die Wendung auf beiden Fußblättern ausgeführt wird, der rechte Fuß greift darauf zu einem Schritt in voller Länge in der neuen Richtung aus, worauf der Marsch fortgesetzt wird. Ganz rechts um — marsch! wird in entsprechender Weise auf der anderen Seite ausgeführt.

Um einen freien, schönen und dabei wenig anstrengenden Gang, wie ihn die normale Körpergestalt bedingt und welcher somit die Bezeichnung natürlich verdient, hervorzurufen, müssen verschiedene und zweckmäßige Gangarten geübt werden. Diese müssen von solchen Formen sein, welche in gewisser Hinsicht für einen freien und schönen Gang typisch sind. Die Übungsformen für das Gehen schließen nicht bloß die Führung der Beine, sondern auch die der Arme und die bei der Bewegung mehr oder weniger bemerkbare Teilnahme des Rumpfes in sich; letztere besteht in der richtigen Abwägung der Körperschwere und im Ordnen aller mitwirkenden Kräfte zu einem richtigen Eingreifen in Hinsicht auf das Maß und den besten Zeitpunkt hierfür.

Der Gang beginnt, wie gesagt, auf den Befehl: Abteilung vorwärts (rückw.) — marsch!, aber bei jeder besonderen der unten aufgenommenen Übungen soll zuerst die auszuführende Gangart angegeben werden, ehe der genannte Befehl ausgesprochen wird. Die Übungsformen, welche mehr die Tätigkeit der Beine während des Ganges im Auge haben, sind:

**826. Gang mit Streckg. des hinteren Knies und Ristes.** Bei jedem Schritt soll das hintere Knie und der Fußrist, bevor die Zehen des hinteren Fußes den Boden verlassen, um zu einem neuen Schritt auszu-

greifen, wohl gestreckt werden. Diese Übung wird im Anfang nach Zählen des Lehrers aufgeführt: Eins! Zwei! Eins! Zwei! usw. Auf jede Zahl wird eine Fußbewegung vorwärts sowie die Streckg. des hinteren Knies und Ristes ausgeführt. Je nach der gewonnenen Fertigkeit wird das Zählen weggelassen und die Übung in einem bestimmt angegebenen Takt ausgeführt. Der Takt wird nach und nach zu einem gewöhnlichen Marschtakt (116 Schritte) beschleunigt.

Anm. 1. Bei dieser wie auch bei anderen einleitenden Übungen ist zu beachten, daß sie mit den übrigen abwechselt und daß alle Übungen des öfteren zur Anwendung kommen, damit sie gemeinsam zur Erreichung des Zieles beitragen.

Anm. 2. Solange die Marschübungen nach Zahlen ausgeführt werden soll der Verteilung des Körpergewichts besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden. In diesem Fall soll das Körpergewicht bei jedem neuen Schritt auf das vordere Bein wohl übergeführt werden. der Oberleib soll dabei senkrecht sein, auch dann, wenn das Bein am meisten geneigt ist, die Achseln müssen die gleiche Höhe haben, der Kopf soll wohl aufwärts geführt sein und unter den Zwischenstellungen Ruhe beobachtet werden.

Gang auf den Zehen auch rückwärts wird ausgeführt gemäß 457 auf den Befehl: Abteilung auf den Zehen vorwärts (rückw.) — marsch!

**827. Gang mit Strckg. des vorderen Beines Kn. und Rist** wird im Anfang nach Zählen und langsam, aber bald im gewöhnlichen Takt (ungefähr 116 Schritte) ausgeführt. Während der Vorwärtsführung des Fußes sollen die Fußspitzen die ganze Zeit über nahe am Boden sein, das Fußblatt soll vor der Ferse weich auf dem Boden niedergesetzt werden.

Eine dieser ähnlichen Übung ist, den Schritt zu verzögern und die Fußspitze des ausschreitenden Fußes vor dem andern Fuß auf dem Boden aufzustützen, um dann durch schnelle Hebung desselben, den Schritt zu vollenden. Diese Übung wird **Gang mit Zehenzwischenschritt** genannt. Wenn hiermit das Stützen der Ferse vor dem der Zehen verbunden wird, entsteht der **Gang mit Fersen- und Zehenzwischenschritt**.

**828. Gang mit Fußaufbeugg.** (Klappmarsch) unterscheidet sich vom vorhergehenden darin, daß bei jedem Schritt zuerst die Ferse und darnach das Fußblatt hör-



bar auf den Boden gedrückt wird. Die Übung wird zuerst nach Zahlen ausgeführt; auf Eins! soll die Ferse des vorgestellten Fußes auf den Boden gesetzt werden, während das ganze Fußblatt stark gegen das Unterbein aufgebogen ist, um kräftig und hörbar auf Zwei! auf den Boden niedergeschlagen zu werden.

**829. Gang mit Hebung auf Zehen** wird dadurch ausgeführt, daß unmittelbar nach dem Ausgreifen jeden Schrittes die Fersen schnell und hoch vom Boden gelüftet, aber gleich wieder niedergesetzt werden. Der Schritt wird hierdurch etwas verzögert. Die Bewegung wird am Anfang nach Zählen ausgeführt. Auf Eins! wird die Fußbewegung selbst gemacht, auf Zwei! macht man sowohl die Zehenhebung als die Senkung unter Vorwärtsschwingung des hinteren Beins. Bevor diese Übung vorgenommen wird muß der Gang auf Zehen geübt werden.

**830. Der Gang mit Nachstellen** unterscheidet sich von dem gewöhnlichen Gang darin, daß nachdem der hintere Fuß abgehoben und das Körpergewicht auf den vorgestellten Fuß übergeführt ist, der hintere Fuß mit den Zehenspitzen gegen den Boden leicht gestützt eine Fußlänge hinter der Ferse des vorderen Fußes zu stehen kommt, worauf dieser einen neuen Schritt ausführt. Diese Übung wird am Anfang nach Zählen ausgeführt.

**831. Der Gang mit kurzen Schritten** unterscheidet sich von dem gewöhnlichen Gang darin, daß die Schrittlänge ungefähr um die Länge eines Fußes zwischen der Ferse des vorderen Fußes und den Zehen des hinteren vermindert wird. Diese Übung soll unter starkem Aufwärtsstrecken des Körpers ausgeführt werden.

**832. Der Gang mit großen Schritten** unterscheidet sich darin vom gewöhnlichen Gang, daß die Schrittlänge volle drei Fußlängen ausmacht.

**833. Der Gang mit Streckg. des vorderen und hinteren Knies und Ristes** ist eine Zusammensetzung von 826 und 827, welche beide genau ausgeprägt werden sollen. Dadurch muß der Gang im Anfang beim Einüben etwas verzögert werden, aber er soll nach und nach zum gewöhnlichen Takt übergehen; doch ohne in der

Streckung des Ristes oder Knies des einen oder andern Fußes etwas nachzugeben.

**834. Der Gang mit Knie Aufbeugung und Streckung** schließt in sich, daß das Knie des bewegenden Beines bei der Einnahme jeden Schrittes bis an die Hüftgelenkhöhe oder höher aufgehoben wird, worauf die Knie- und Flußglieder kräftig vorwärts gestreckt werden und der Fuß so niedergesetzt wird, daß die Zehenballen bei dem lautlosen Abschluß des Schrittes zuerst auf den Boden kommen.

**835. Der Gang mit Merkschritten** unterscheidet sich vom gewöhnlichen Gang darin, daß ein bestimmter Fuß bei der Einnahme des Schrittes mit Festigkeit aber ohne Stampfen auf den Boden gesetzt wird. Die Merkschritte werden in dieser Übung entweder auf jeden Schritt oder auf jeden 3. oder 5. ausgeführt. Man gebe dieser Übung nur eine kurze Ausdehnung.

**836. Der Gang mit Nachstellen in Halbwendung** wird in Linie nach der Wendung halb rechts (l.) um ausgeführt, wobei der linke (r.) Fuß einen Schritt in seiner eigenen Richtung ausgreift, worauf der rechte (l.) Fuß neben den zuerst bewegten gestellt wird. Unter Beibehaltung der rechtwinkligen Stellung der Füße unter sich wird damit fortgefahren bis Halt! befohlen wird.

**837. Der Gang mit Fußaufbeugung und Zehenhebung** wird im ersten Teil des Schrittes in Übereinstimmung mit dem was in 828 über Fußbeugung gesagt ist ausgeführt. Unmittelbar danach wird die Zehenhebung nach 829 ausgeführt. Die Einübung geschieht nach Zählen 1, 2, 3 bisweilen auch 4, im letzteren Fall geschieht die Niedersenkung im 4. Zeitmaß.

**837a.** Eine ähnliche Übung wie die letztbesprochene, aber doch hinreichend verschieden, um für sich besonders geübt zu werden ist: **Gang vorwärts mit Fersen- und Zehenwechsel.** Bei der Einnahme des Schrittes stellt sich die Ferse auf halber Schrittlänge auf Eins! ruhig und behutsam auf den Boden. Darauf wird derselbe Fuß mit gestrecktem Rist vorwärts gestreckt, um auf Zwei! sofort mit den Fußspitzen weich und ruhig zum Boden zurückzugehen. Das Körpergewicht wird da-

nach auf den vorderen Fuß übergeführt, während das Knie und der Rist des hinteren Beines gestreckt wird, so daß nur die Fußspitzen auf Drei! den Boden berühren. Hierauf folgt der Schritt des anderen Fußes in entsprechender Weise usw. Diese Gangart erfordert große Geschmeidigkeit und Selbstbeherrschung.

**838. Gang mit Fußwechsel auf jeden oder auf jeden dritten Schritt.** Der Fußwechsel geschieht dadurch, daß der Fuß, welcher beim gewöhnlichen Gang zum Schritt ausgreifen soll, direkt hinter dem stützenden Fuß aufgesetzt wird, welcher sich unmittelbar darauf eine Fußlänge vorwärts bewegt, worauf ein gewöhnlicher voller Schritt mit dem hinteren Fuß eingenommen wird usw. Hierdurch entsteht der sogenannte Dreischrittakt. Der Fußwechsel selbst muß bei dieser Übung auf den Zehen ausgeführt werden. Im Anfang wird laut, später leise gezählt.

Beim Gang mit Fußwechsel auf jeden dritten Schritt geschieht der Wechsel beim Ausschreiten zum dritten Schritt.

**839. (Str. st.) Gang rückwärts** wird mit ungefähr zwei Fuß langen Schritten ausgeführt. In dieser Bewegung ist die Kraft bedeutend eingeschränkt, aber die Übung ist nützlich; man muß nur dabei darauf sehen, daß die senkrechte Haltung gut beibehalten wird und keine Vor- oder Rückwärtsbeugg. des weichen Leibes oder eine Drehung des Leibes vorkommt. Die Übung wird oft auf den Zehen ausgeführt. Der gleiche Takt wie beim gewöhnlichen Gang muß beibehalten werden.

**840. Gang mit Hupf auf jeden Schritt.** Der Hupf wird auf der Stelle unmittelbar nach jedem Schritt gemacht; das gehobene Bein soll dabei hinter dem stützenden niederfallen, so daß die Wade des vorderen Beines hinter der Wade des etwas gebeugten, stehenden Beines ruht. Darauf bewegt sich das hintere Bein zu einem neuen Schritt vorwärts usw.

**841. Gang mit F. Wechsel und Hupf** wird durch Befolgung derselben Vorschriften wie in 838 und 840 ausgeführt.

**842. Der Gang mit B. Aufbeugg.** geschieht mit mit unveränderter gerader Haltung des Körpers zuerst vorwärts, später rückwärts, wobei das Bein, welches den Schritt einnehmen soll, so hoch als möglich mit vollkommen gestrecktem Knie und Rist schnell vorwärts und aufwärts geschwungen wird und der Fuß mit der ganzen Sohle, einen kurzen Schritt in der Richtung vorwärts (rückw.) leise auf den Boden gesetzt wird. Auf entsprechende Weise wird **Gang mit wechs. Knie-Aufbeugung** geübt.

Die gleiche Übung wird auch mit einer schnellen **Zehenhebung** und Abwärtssenkung des bewegenden Fußes ausgeführt.

**843. (Str. st.) Gang rückwärts mit F. Wechsel auf jeden oder jeden dritten Schritt** wird oft auf Zehen und in Übereinstimmung mit der entsprechenden Übung beim Gang vorwärts ausgeführt.

**844. Gang mit Riststreckg. des vorderen Fußes, welcher bei der Vorwärtsführung ständig und schnell mit den Zehenspitzen auf den Boden klappt.** Bei all diesen Gangübungen werden die Arme jeder an seiner Seite frei in Übereinstimmung mit dem, was darüber oben gesagt wurde, geführt, wenn nicht etwas anderes bestimmt wird.

Von den Gangübungen in Vereinigung mit besonderen Armübungen kommen folgende vor:

**845. Die vorhergehenden Übungen mit Beibehaltung der Hüfthalte, der Armaufbeugg., der Nackenhalte oder mit den Armen in streckst. oder anderen Stellungen.**

**846. Gang mit wechselseitigem Armschwingen** wird so ausgeführt, daß während das rechte (l.) Bein vorwärts geführt wird, der linke (r.) Arm vollständig gestreckt kräftig vorwärts aufwärts geschwungen wird usw.

**847. Gang mit Streckg. 2 A. aufwärts** wird so ausgeführt, daß die Armaufbeugung auf den ersten Schritt und die Armstreckung auf den dritten Schritt gemacht wird. Später **Busenst. Z. Gang unter Hebung 2 A.**

**848. Gang mit Schlag 2 A.** wird auf entsprechende Weise ausgeführt, nämlich die Armvorwärtsbeugung auf

den ersten, Ruhigbleiben der Arme auf den zweiten und Auswärtsschlagen derselben auf den dritten Schritt usw.

**849. Gang mit F. Wechsel auf jeden Schritt unter Hebung 2 A. vorw., aufw. und Senkg. ausw., abw.** Der Rhythmus der Armbewegung soll sich hiebei nach dem des Fußwechsels richten.

Von Gangübungen, bei welchen einige Formen von Rumpfbewegungen einfließen können, sind folgende bemerkenswert:

**850. Ausfall b. (rückwärts) in Verbindung mit 2 A. Streckg. aufw.** Die Armstreckung selbst soll mit dem Ausfall zusammenfallen. Auf den Befehl: Mit Armstreckg. aufw. l. (r.) ganze Fußbewegung vorw. (rückw.) — Eins! wird die Armbeugg. aufw. gemacht, auf die Zahl: Zwei! wird die Armstreckg. und der Ausfall bewerkstelligt. Die Übung wird darauf in geeigneter Anzahl wiederholt. Später wird die Übung in einem bestimmten Rhythmus ohne Zählen ausgeführt.

Bei allen ausfallenden Übungen vorwärts soll genau darauf geachtet werden, daß das stehenbleibende Bein durchaus gerade und mit unverrücktem Fuß bleibt, der ausfallende Fuß sich nur drei Fußlängen bewegt und der Oberleib in gleichem Grad und gleicher Richtung wie das hintere Bein übergeneigt wird, ferner müssen die aufwärts gestreckten Arme ganz gerade in dieselbe Neigung kommen und der Kopf mit angezogenem Kinn wohl aufrecht getragen werden.

**851. Ausfall b. (auch rückwärts) in Verbindung mit 2 A. Schlagen** wird in entsprechender Weise wie die nächst vorhergehende Übung ausgeführt.

**852. Ausfall b. 2 A. Schwingung** (rückwärts) geschieht auf entsprechende Weise, die Armschwingung geht dabei von der niederen Grenze vorw. aufw. zur Streckstellung, aber in geneigter Stellung über.

**853. Ausfall b., wechselnde A. Schwingg.** wird in Übereinstimmung mit der vorhergehenden Übung bewerkstelligt, aber bei jedem Schritt wird die hintere Ferse gelüftet und bloß der eine Arm aufwärts geschwungen, während der andere in entsprechender Bahn rückwärts abwärts schwingt. Fig. 199. Dies soll so

geschehen, daß der linke (r.) Arm aufwärts schwingt, während sich der rechte (l.) Fuß vorwärts bewegt usw.

**854. Niedermarsch.** Ausgeführt von der stehenden Grundstellung auf den Befehl: Knie — beugt! Die Kniebeugung erfolgt ohne vorausgegangene Zehenhebung, von dieser entstandenen Stellung bewegt sich auf den Befehl: L. (r.) Fuß vorw. stellt! das benannte Bein in Gangst. b. so weit vorwärts, daß das vorgestellte Bein vollständig gestreckt wird, während das zurückstehende seine Beugung wie in der Ausgangsstellung beibehält. Der Oberleib soll während der ganzen Übung senkrecht bleiben.

In der auf diese Weise entstandenen Stellung wird als Einleitung zur fortgesetzten Vorwärtsbewegung, das Körpergewicht von dem hinteren auf das vordere Bein verschiedenemal durch abwechselnde Streckung und Beugung des einen und des anderen Knies vor- und wieder zurückgeführt, ohne daß die Höhe der Schultern dadurch verändert wird.

Diese Einleitungsübung mit dem einen oder andern Bein wird, so oft solches zweckmäßig erscheint, gleich wieder aufgenommen.

Die Übung der Fortbewegung selbst wird, nachdem die Kniebeugung gemacht ist, nach Zählen ausgeführt. Auf Eins! bewegt sich der eine Fuß, auf Zwei! wird das Körpergewicht darauf übergeführt, worauf der hintere Fuß auf die Zahl Drei! bewegt wird.

Später wird die Übung nach Zählen Eins! Zwei! und schließlich ohne Zählen ausgeführt. Die Übung hört auf mit dem Befehl: Halt!, worauf sich der hintere Fuß an den vorderen stellt und die stehende Grundstellung wieder eingenommen wird. — Diese Übung kann auch unter die Beinbewegungen eingeordnet werden.

**855. Ausfall b. 2 A. Schwingg. und 2 A. Strckg.** (später **2 A. Schwingen** zwischen der Busenst. und der aufwärts gestreckten Armlage) gleich mit 852, aber in die streckausfallst. Stellung wird **2 A. Strckg.** auf den Befehl wie in der vorherg. Übung eingeschoben.

Im Ausfall mit zwei Armschwingungen sollen beide Armbewegungen auf jeden Ausfall ausgeführt werden,

nämlich eine Schwingung beim Ausfall selbst und eine unmittelbar darauf in der Stellung, welche durch den Ausfall entsteht.

**856. Gang in Verbindung mit Wurfrotation** (Wurfseitbeugg.) wird in flügel-, beug- und ruhe- oder streckstehenden Stellungen ausgeführt. Für jeden Schritt, welchen der r. (l.) Fuß einnimmt, wird eine starke Drehung (Seitbeugg.) nach l. (r.) ausgeführt. Die Übung wird teils frei, teils nach Zählen, aber in bestimmtem Takt ausgeführt. Gang und Zehengang in drehst. Stellung kommen ebenfalls vor. **Drehst. Gang vorwärts und rückwärts** wird in der ursprünglichen Aufstellungsrichtung ausgeführt. Bezüglich der Fehler beim Gang vergl. S. 264.

**857.** Der **Lauf** wird im Zusammenhang mit dem Gang geübt. Der erstere beschleunigt die Atmung und Herztätigkeit, der Gang beruhigt beide wieder; deshalb müssen nach einem kürzeren oder längeren Lauf passende Gangarten angewendet werden.

**858.** Der **Lauf** als gymnastische Übung muß ruhig (leise) auf dem vorderen Teil des Fußblattes ausgeführt werden. Die Füße sollen während der Laufbewegung nahe am Boden geführt, die Schritte leicht eingenommen werden und elastisch sein; der Oberleib und der Kopf müssen senkrecht mit den etwas zurückgeführten und gesenkten Schultern gehalten werden; die Arme sollen gebeugt, doch ohne Steifheit mit einiger Eigenbewegung hauptsächlich in den Schultergelenken, am Leib gehalten werden.

**859.** Der Lauf beginnt auf den Befehl: Abteilung auf Zehen im Lauf vorw. — marsch! Während des Ganges wird befohlen: Auf Zehen im Lauf — marsch! Der Lauf hört auf mit dem Befehl: Abteilung — halt! oder Gewöhnlichen Schritt — marsch!

Die beiden letzten Befehle sollen so befolgt werden, daß das Halten vollendet oder der Marschtakt auf den vierten Schritt von dem an gerechnet, auf welchen der Befehl ausgesprochen wurde, wieder eingenommen ist.

Dabei darf die Atmung nicht außer acht gelassen werden. Sie ist neben dem Lauf zu üben und verleiht demselben Ausdauer. Völliges Nasenatmen trägt hierzu viel bei.

## Der Sprung.

**860.** Der Lauf oder das Springen bildet das Vermittlungsglied zwischen den beiden Bewegungsarten Gang und Sprung.

**861.** Der **Sprung** ist eine solche Übung, bei der die körperliche Anstrengung, welche für die Aufgabe selbst nötig ist, mehr oder weniger augenblicklich eingesetzt werden soll, in jedem Fall mit einer beständig steigenden Kraftentwicklung. Vergl. S. 105 und 106.

**862.** Der Sprung wird hauptsächlich durch schnelle Streckung der Hüft-, Knie- und Fußgelenke nebst Beugung der Füße ausgeführt; aber zugleich müssen alle übrigen Körperteile sich in das Ganze besonders einordnen, in Sonderheit ist die Teilnahme der Arme für die glückliche Ausführung aller mehr gestreckten Sprünge von größter Bedeutung.

**863.** Die Teilnahme der Arme beim Sprung macht sich hauptsächlich durch die starke Vorwärts-Aufwärtsschwingung und Zurückreißung von der Sprungrichtung geltend. Die Gegen- und Zurückreißung derselben soll mit der äußersten Streckung der Beine zusammenfallen. So ist das Verhältnis beim **freien Sprung**.

**864.** Der Sprung, bei welchem die Hände und Arme als Stütze bei oder auf einem Gerate angewendet werden, um während eines längeren oder kürzeren Zeitpunktes den Körper zu tragen, demselben mehr Schwung zu geben und dadurch eine größere Ausdehnung in die Länge oder Höhe oder nach beiden Richtungen möglich zu machen, heißt der **gebundene Sprung**. Zum gebundenen Sprung gehören die sogenannten Halbsprünge, unter welchen man versteht, daß sich der Übende auf einem Gerate in irgend einer bestimmten sitzenden Stellung befindet, von welchen er den Niedersprung ausführt.



**865.** Bei der Ausführung des Sprungs wird, wie schon angedeutet wurde, hauptsächlich das Streckvermögen der unteren Extremitäten in Anspruch genommen; dies geschieht im letzten Augenblick durch den Absprung selbst. Derselbe wird entweder bloß auf einem Bein oder auf beiden gleichzeitig, d. h. also wechselseitig oder gleichzeitig ausgeführt. Im ersten Fall ist der Absprung (Abstoß) geteilt, im letzteren Fall gemeinsam (gleichfüßig).

**866.** Der freie sowohl wie auch der gebundene Sprung können mit geteilten oder gleichfüßigem Absprung ausgeführt werden.

**867.** Wenn der Absprung von der Stelle aus geschieht, d. h. ohne vorhergehenden Anlauf, Sprung oder Ansprung, heißt er einfach. Der einfache Absprung ist geteilt, wenn ihn nur ein Fuß ausübt, er ist vereint, wenn beide Füße gleichzeitig (gleichfüßig) ihn ausführen.

**868.** Wenn der Absprung im Zusammenhang mit vorausgehendem Anschreiten oder Anlauf gemacht wird, wird derselbe doppelt oder zusammengesetzt genannt.

**869.** Der Absprung ist der Ausgangspunkt des Sprunges und entspricht somit der Ausgangsstellung anderer Bewegungen.

**870.** Nach dem Absprung folgt die Bewegung oder der Sprung selbst; er entspricht der Bewegungsbahn anderer Bewegungen.

**871.** Der Sprung schließt auch in einer bestimmten Stellung durch den Niedersprung, welche der Schlußstellung entspricht.

Jeder Sprung besteht somit aus Absprung, Bewegung oder Bewegungsbahn und Auf- oder Niedersprung, außerdem aus Anlauf.

**872.** In vollständiger Übereinstimmung mit anderen Übungen soll auf den Ab- und Niedersprung die größte Sorgfalt verwendet werden.

**873.** Auf die Art und Weise, die Form und die Anstrengung, welche auf den Absprung verwendet wird,

beruht die Höhe und Länge des Sprungs, wie auch die Beherrschung des Niedersprungs.

**874.** Wenn der Absprung auf hartem und festem Boden gemacht wird, soll die Muskelkraft mit großer Schnelligkeit einsetzen.

**875.** Wenn der Absprung auf einem losen oder nachgiebigem Boden gemacht wird, dann soll die Schnelligkeit, womit die beim Absprung mitwirkenden Glieder gestreckt werden, geringer, aber in ständiger Zunahme sein.

**876.** Bei dem gebundenen Sprung können die Hände und Arme entweder gleichseitig oder wechselseitig als Stützen verwendet werden; in jedem Fall gilt aber hierbei dasselbe, was für das entsprechende Verhältnis über die unteren Extremitäten bei der Einnahme des Satzes gesagt worden ist.

**877.** Bei dem gebundenen Sprung stützen gewöhnlich beide Arme, wie in den Gleichgewichtsstellungen und in den hängenden Stellungen oder mit einem Arm auf jeder Seite; doch kommen auch Sprünge vor, wobei bloß ein Arm als Stütze dient.

Der freie Sprung wird in folgender Ordnung eingeleitet und geübt:

**878. St. Einleitg. zum freien Sprung** wird ausgeführt von der stehenden Grundstellung in 4 kurzen, scharf begrenzten Zeitmaßen nach Zählen; zuerst zählt der Leiter, dann der Übende laut oder leise Eins! — — Vier!, schließlich auf den Befehl: Springt! Auf Eins! folgt Hebung auf Zehen, auf Zwei! Kniebeugung, auf Drei! Kniestreckung und auf Vier! Abwärtssenkung. (Bisweilen wird mit dieser Übung **2 A.-Hebung** ausaufwärts, Senkung ausabwärts vereinigt.) **St. Einltg. zum knickssitz Hupf am Ort** 458, welcher der knickssitzenden Stellung beigegeben wird, kann hier ebenfalls ausgeführt werden.

**879. a. St. freier Sprung**  
auf der Stelle (gleichfüß. Sprung)

mit losen Armen;  
mit Auswerfen der Arme (in der Lotebene);  
mit Auswärtsweisen der Arme und Beine (in der Lotebene).

b. **St. freier Sprung** vorwärts mit Zuhilfenahme der Arme. Die Arme werden schnell nach vorwärts geschwungen und beim Sprung selbst wieder kräftig zurückgerissen; der Sprung wird so weit als möglich gemacht. Fig. 200.

c. **St. freier Sprung** nach der Seite mit Zuhilfenahme der Arme.

d. **St. freier Sprung** rückw. mit Zuhilfenahme der Arme.

e. **St. freier Sprung** auf der Stelle mit  $90^\circ$  und  $180^\circ$  Wendung.

Diese Übungen werden in Übereinstimmung mit dem vorhergehenden, aber mit so vermehrter Kraft im dritten Zeitmaß ausgeführt, daß nicht allein der Körper zu seiner vollen Länge ausgestreckt wird, sondern daß zugleich auch die Füße in Folge davon den Boden verlassen. Die Beine sollen unmittelbar darauf eine so freie Haltung einnehmen, daß sie, wenn das Fußblatt den Boden wieder berührt, mit gehöriger weicher Elastizität gebogen werden, um im rechten Winkel in den Kniegelenken zu stehen, auch wenn es nicht notwendig wäre, die Beugung so stark zu machen. Danach werden die Beine zur zehenstehenden Stellung gestreckt, worauf die Niedersenkung erfolgt. Die Übung füllt somit 5 schnelle Zeitmaße aus und wird nach Zählen Eins!

— — — — Fünf! ausgeführt, später auf den Befehl: Springt!, in welchem Fall jedoch verlangt werden muß, daß der Übende nach Vollendung des 3. später des 4. Zeitmaßes für Berichtigungen innehält, worauf der noch übrige Teil der Übung nach Zählen des Lehrers ausgeführt wird.

**880.** Der Ausgang zu den freien Sprüngen mit Anschriften und zu allen sogenannten Anlaufsprüngen ist die gangstehende b. Stellung. Der Leiter soll bestimmen, welcher Fuß zurückstehen soll und genau darauf achten, daß das Körpergewicht auf den vorderen Fuß übergeführt wird, so daß der hintere Fuß den ersten Schritt machen muß. Die Füße sollen hierbei mit einander abwechseln. Es ist vorteilhaft in dem genannten Ausgang, unmittelbar vor dem ersten Anschrift eine Zehenhebung zu machen.

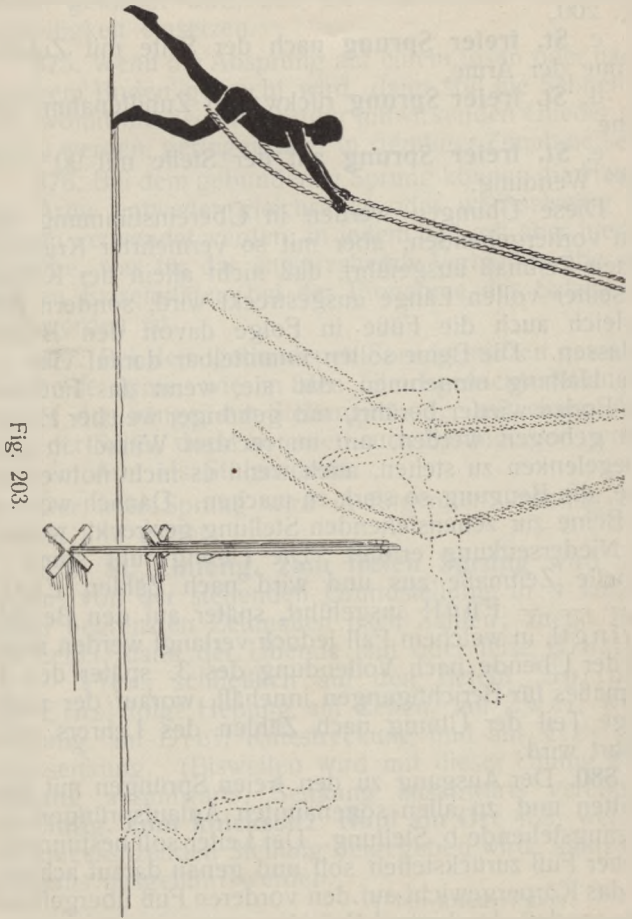


Fig. 203.

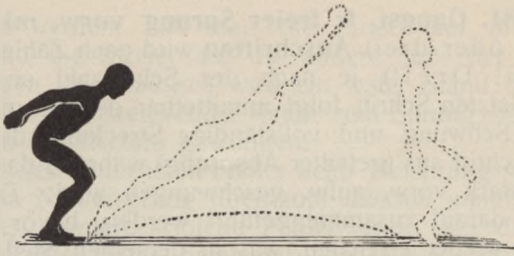


Fig. 200.



Fig. 201.

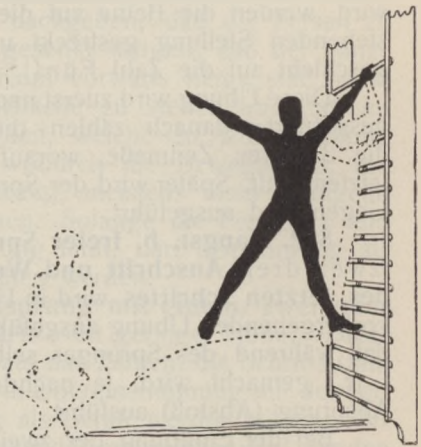


Fig. 202.



Fig. 204.

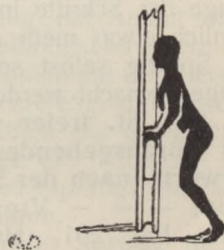


Fig. 205.

**881. Gangst. b. freier Sprung vorw. mit einem** (zwei oder drei) **Anschritten** wird nach Zahlen Eins! (Zwei! Drei!) je nach der Schrittzahl ausgeführt. Dem letzten Schritt folgt unmittelbar der Sprung durch einen Schwung und vollständige Streckung des Beins vom Schritt aus (geteilter Absprung) während das hintere Bein stark vorw. aufw. geschwungen wird. Die Füße sollen darauf zusammengeführt werden, bevor sie den Boden wieder erreichen, was in derselben Stellung wie oben angegeben wurde, geschehen soll. Wenn die so entstandene knicksstehende Stellung für gut befunden wird, werden die Beine auf die Zahl Vier! zur zehenstehenden Stellung gestreckt und die Abwärtssenkung geschieht auf die Zahl Fünf!

Diese Übung wird zuerst nach Zahlbefehl des Lehrers ausgeführt; danach zählen die Übenden laut (leise) die 3 ersten Zeitmaße, worauf der Leiter die beiden letzten zählt. Später wird der Sprung über einen niederen Gegenstand ausgeführt.

**882. Gangst. b. freier Sprung vorw. mit einem** (zwei, drei) **Anschritt und Wendung nach der Seite des letzten Schrittes** wird in Übereinstimmung mit der vorhergehenden Übung ausgeführt, nur mit dem Zusatz, daß während des Sprunges selbst eine Wendung nach l. (r.) gemacht wird, je nachdem der l. (r.) Fuß den Absprung (Abstoß) ausführt.

Bei der Einübung der zwei letzten Sprünge — was in der Regel mit der ganzen Abteilung geschehen muß — ist es von großer Bedeutung, daß von allen Teilnehmern eine gute Richtung beobachtet und die Länge der Schritte innerhalb des gewöhnlichen Maßes, nämlich etwas mehr als zwei Fußlängen gehalten wird; der Sprung selbst soll mehr in die Höhe als in die Länge gemacht werden.

**883. St. freier gleichfüßiger Tiefsprung** ebenso mit vorausgehender Abwärtsführung eines Fußes **vorwärts (nach der Seite)** wird ausgeführt nach Zahlen Eins! — — — Vier! Geringe Höhe, unter der Kniehöhe. Fig. 201. Hierbei werden gewöhnlich Bänke angewendet. Beim Sprung auf die Seite muß darauf

geachtet werden, daß man die Einser auf die eine Seite und die Zweier auf die andere Seite der Bänke abspringen läßt, dadurch wird ein fester Stand der Geräte und ein ausreichender Raum zum Sprung bei einer größeren Schülerzahl gewonnen.

Die gewöhnlichsten Fehler beim Tiefsprung sowohl, wie beim Niedersprung überhaupt müssen unaufhörlich verbessert werden. Solche Fehler sind: daß die auswärtsgedrehten Füße nicht mit den Fersen zusammenkommen; daß die verschiedenen Gelenke, Fuß-, Knie- und Hüftgelenke mit Beibehaltung einer ausreichenden Elastizität nicht genug nachgeben, daß die Fersen zu weit gegen den Boden gesenkt werden, daß der ganze Rumpf, besonders der Kopf vorwärts neigt, statt senkrecht über der Fußstützfläche zu stehen und daß infolge davon die Festigkeit, welche zu jeder Stellung gehört, verloren geht, wodurch die Bewegungen, mit oder ohne Platzveränderung, meistens nicht genügend beherrscht werden können. Solange die Festigkeit und Sicherheit im Niedersprung fehlt, darf kein Sprung als genügend geübt angesehen werden.

**884. St. freier Tiefsprung mit einem, zwei oder drei Anschnitten vorwärts** (von geringer Höhe). Diese Übung wird in Hinsicht auf das Zählen, die Schrittzahl und die Verbesserungen in Übereinstimmung mit der vorhergehenden ausgeführt; als Geräte werden mit einander gleichlaufende Bänke verwendet, auf welchen die Übenden ungefähr in gleicher Anzahl nach einander längs auf jeder Bank folgen. Dieser Sprung wird auch mit **Wendung nach der Seite des letzten Schritts** ausgeführt.

**885.** Nachdem der freie Sprung mit Anlauf unter Beibehaltung des lauten Zählens hinreichend geübt ist, soll derselbe auch ohne hörbares Zählen auf den Befehl: **Springt!** geübt werden, worauf eine abgeteilte Anzahl oder alle Teilnehmer gemeinschaftlich mit gesteigerter Schnelligkeit nach der **Reihenfolge** die befohlene Anzahl Schritte, den Sprung und Niedersprünge und den Rückgang zur Grundstellung ausführen.

**886. Gangst. b. auspring. freier Sprung** in die Höhe Länge und Tiefe ohne oder mit **Wendung** über

ein Seil, einen anderen Gegenstand oder ein Gerate wird gemäß den in der vorhergehenden Übung gegebenen Vorschriften ausgeführt auf den Befehl: Springt! Der Leiter soll bestimmen, mit welchem Fuß der Absprung erfolgen soll, ob eine Wendung oder eine andere Änderung dem Sprung folgen soll, ob der Übende in knicksst. oder zehnst. Stellung nach dem Sprung stehen bleiben soll. Derjenige, welcher den Sprung ausgeführt hat, soll jederzeit in der zehnst. oder Grundstellung verbleiben, bis der Befehl zum Springen für den nächstfolgenden gegeben ist. Der größere **Weitsprung** (Langsprung) wird nur außerhalb der Halle geübt.

**887.** Bei jedem Niedersprung muß, sobald der Grad der Ausbildung dazu Veranlassung gibt, **Kniestreckung** verlangt werden, so daß der Übende in **zehnst. Stellung** mit oder ohne Viertels- oder halber **Wendung** stehen bleibt. Später kommt ein kleiner **Sprung auf der Stelle** ohne oder mit Wendung hinzu, ebenso ein kleiner **Sprung rückw., vorw.** oder nach **irgend einer Seite**.

**888.** Sind die Übungen in gleichmäßiger Weise und genügender Anzahl erfolgt, so daß der Leiter die Gewißheit hat, daß die Übenden das Vermögen besitzen, den einen Fuß eben so wohl wie den andern zum Absprung anzuwenden, muß der Sprung mit Anlauf so oft als möglich für eine kurze Zeit in schneller Reihenfolge ausgeführt werden; der Leiter soll aber auch dabei den Fuß für den Absprung bestimmen; denn nur dadurch erhält er Gewißheit, daß die Übenden im Besitz beidseitiger Anwendungsfertigkeit bleiben.

**889. Ansprung. Längesprung mit geteiltem Absprung und geteilten Niedersprung** („Landmesser-sprung“). Diese Übung wird langsam und mit gehöriger Vorsicht gesteigert und stets außerhalb der Halle vorgenommen. Sie wird auch von der stehenden Grundstellung aus ausgeführt. Durch fortgesetzte Übung entwickeln sich aus dem freien Sprung die oben angegebenen Formen zu immer größerer Höhe und Länge. — Der größere Längesprung darf nur außen auf ebenem, nicht zu hartem Boden geübt werden.



**890.** Zu dem freien Sprung rechnet man auch den Tiefsprung, welcher stufenweise von immer größerer Höhe ausgeführt wird.

Der **Tiefsprung** wird gleichfüßig vorwärts und rückwärts, sowie mit vorhergehender Abwärtsführung des einen Beines vorwärts, rückwärts und nach der Seite von **hochstehendem, hochgegenst. und seitgegenhochkreuzhalbst. Ausgg.** Fig. 202 ausgeführt. Das letztere nach Zählen: Eins! Zwei! Drei! Vier!

Der **Tiefsprung** wird auch vom **Hochsitz, Hochknickssitz** und **Hocksitz** (Fig. 204) oder von anderen Stellungen, oft nach einem vorhergegangenen Anlauf auf einer schiefen Ebene, geübt, u. a.

Der **Tiefsprung** kann auch von der **hängenden, spannhängenden** und von der Gleichwage-Stellung vorw. oder rückw. ausgeführt werden.

Der **Tiefsprung** kommt auch im Zusammenhang mit dem Anlauf und mit Beihilfe von einem oder mehreren Lotseilen, welche durch Anlauf in Pendelbewegung versetzt werden und an der Ausschlagsgrenze verlassen werden, vor Fig. 203. Der Sprung wird mit geteiltem Absprung ausgeführt, der Niedersprung erfolgt gleichfüßig mit geschlossenen Fersen.

Der Sprung heißt alsdann **Hängesprung.**

**891. St. freier Sprung auf der Stelle** mit schnellem Zusammenziehen des 2. und 3. oder 3. und 4. Zeitmaßes, Einleitung zum doppelten Absprung, welcher bei den meisten gebundenen Sprüngen vorkommt. Die Kniebeugung wird hierbei etwas eingeschränkt.

**892. St. freier gleichfüßiger Sprung über oder auf ein Geräte** wird mit Zuhilfenahme des Armschwungs in Übereinstimmung mit dem vorhergehenden ausgeführt. Die Tiefe wird nach und nach durch Erhöhung des Gerätes gesteigert, darnach folgt **Tiefsprung.**

**893.** Die Schwierigkeit für den Sprung einen Anlauf zu bekommen, sowie die Schnelligkeit hinsichtlich des Schrittes zu steigern, ist sehr groß. Es soll deshalb hierauf beständig die Aufmerksamkeit gerichtet sein und zwar für alle Anläufe, welche vorkommen. Diese Regel gilt sowohl für den freien wie für den gebundenen Sprung.

**894.** Bei jedem Sprung muß wegen der Haltung der Blick hoch gerichtet sein, weshalb ein hoch gestellter Gegenstand als Augenmerk während des Sprunges angegeben wird.

Beim Anlauf können mehrere Fehler beobachtet werden: die Einnahme des ersten Schrittes auf den Fersen; ungleichmäßige, statt gleichmäßige Zunahme der Schnelligkeit; zu große Schnelligkeit am Anfang, zu geringe aber am Schluß des Anlaufs; Fußwechsel während des Laufs oder unmittelbar vor dem Absprung; eine gewisse Steifheit in der Führung der Arme und eine gewisse Spannung im Körper. Der Anlauf soll lebhaft, aber doch mit Ruhe ausgeführt werden, wozu auch eine freie, leichte Haltung gehört.

**895.** Die **gebundenen Sprünge** setzen Geräte voraus. das gewöhnlichste und am meisten angewendete ist der Baum. Sie werden am besten an diesem Geräte eingeleitet, im übrigen kann natürlich auch das Pferd, die Bank u. a. verwendet werden.

**896. Gegenst. Einltg. zum gebundenen Sprung.** Die Aufstellung erfolgt in einem armlangen Abstand vom Baum (oder anderem Geräte), auf welchen beide im achselbreiten Abstand, der Daumen auf der Seite des Übenden, die vier andern Finger auf der andern Seite des Baumes angelegt werden. Dies ist der erste Ausgang zum gebundenen Sprung. Die Anlegung der Hände wird einigemale geübt auf den Befehl: Faßt!, worauf sie schnell und hörbar, wie oben gesagt, fassen, um auf den Befehl: Los! gleich schnell an ihre Seiten zurückzugehen.

Wenn die beabsichtigte Fertigkeit, das Geräte rasch zu fassen, erlangt ist, wird die Handfassung beibehalten und auf den Befehl: Sitzt auf — Eins! Zwei! wird ein schneller und kurzer Sprung vorwärts in Übereinstimmung mit 891 gemacht, d. h. es wird ein Ansatz zu einem Sprung genommen, Fig. 205, welcher mit Beihilfe der Arme ausgeführt wird. Dieselben übernehmen durch Streckg. unmittelbar nach gemachtem Absprung

das Gewicht des Körpers, so daß der Körper gerade zwischen den beiden Armen, welche mit den Händen auf den Baum stützen, hängt. Die so entstandene Stellung wird **gleichwägende** genannt. Fig. 206.

In dieser Stellung soll der Körper mit zurückgenommenen Schultern gerade und so lotrecht gehalten werden, als es das Geräte gestattet, zugleich soll er so hoch als möglich zwischen den Armen getragen werden; der Kopf in Übereinstimmung damit hochgetragen und etwas zurückgezogen, die Beine sollen gestreckt und mit auswärts weisenden Füßen geschlossen sein. Die Stellung wird nur kurze Zeit beibehalten.

Von dieser Stellung wird die gegenknicksst. Stellung wieder eingenommen auf den Befehl: Springt ab — Drei! Vier!, worauf beide Hände hinreichend hart gegen das Geräte gedrückt werden. Die Arme biegen sich dabei ein wenig, um gleich darnach wieder gestreckt zu werden; durch schnelles Anpressen der Beine gegen das Geräte wirken dieselben mit, den Körper zum Absprung rückwärts zu führen. Die Füße müssen dabei auf denselben Platz, welchen sie beim Ausgang inne hatten, zu stehen kommen und die gegenknicksst. oder gegenst. Stellung wird auf gewöhnliche Weise wieder eingenommen.

Nach ganz kurz andauernder Übung wird diese Einleitung ohne zuvor das Geräte zu fassen, ausgeführt. Die Hände fassen das Geräte gleichzeitig mit dem Absprung. Nach einiger weiterer Übung wird der Niedersprung immer weiter weg vom Geräte, aber allezeit mit guter Form ausgeführt.

**897. Seitgegenst. Einltg. zum gebundenen Sprung** (Fig. 206) wird ausgeführt auf den Befehl: Sitzt auf — Eins! Zwei! usw. in Übereinstimmung mit der nächst vorhergehenden Übung. Im Ausgang soll der Übende mit Daumengriff der einen Hand über dem Baum fassen, der Arm derselben Seite soll in der senkrecht zum Geräte gerichteten Querebene des Körpers gestreckt sein. Die Ausführung unterscheidet sich von der vorhergehenden darin, daß der Übende eine äußerst schnelle Wendung gegen das Geräte beim Absprung



Fig. 206.

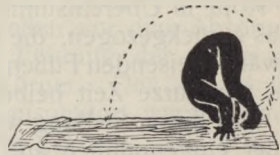


Fig 207.

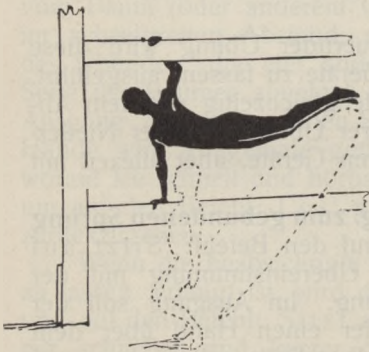


Fig. 208.

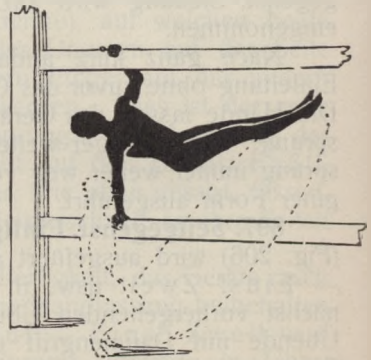


Fig. 209.

macht. Er greift dann mit der freien Hand in entsprechender Weise wie oben angegeben über dem Geräte und nimmt die gleichwagende Stellung ein. Fig. 206. Bei der Wiedereinnahme der Ausgangsstellung soll die entsprechende Rückwendung beim Niedersprung vom Geräte gemacht werden, dieselbe soll durch ein starkes Wegdrücken mit der Hand, welche dabei das Geräte verläßt, zustandekommen. Die Übung wird auf beiden Seiten gleichoft ausgeführt.

**898.** Zum Sprung wird auch der **Überschlag (Purzelbaum)** gerechnet. Diese Bewegungsform wird mit **gegenst. Einltg. zum Überschlag** eingeleitet und auf einem passend hoch gestellten Baum auf den Befehl: Sitzt auf — Eins! Zwei! Drei! Vier! Fünf! Sechs! ausgeführt. Auf den ersten Ausführungsbefehl wird in Übereinstimmung mit gegenst. Einleitung zum gebundenen Sprung Gleichwagestellung eingenommen. Auf Drei! werden die Hände so gewendet, daß die Daumen nach vorw. und die übrigen Finger nach rückw. zum Baum auf derselben Seite wie der Übende kommen. Auf Vier! wird der Körper winkelrecht gegen und über das Geräte gehoben und der Überschlag selbst dadurch ausgeführt, daß der Kopf und der Oberleib vorw. abw. über den Baum gebogen werden, während die Hände ihren festen und sicheren Griff an demselben beibehalten, im Zusammenhang damit wird der Überschlag durch die Führung der Beine über den Baum vollendet, worauf die Füße in Grätschstellung auf den Boden gesetzt werden und der ganze Körper eine spannbegst. Stellung mit Stützen der Hände gegen den Baum einnimmt. Auf Fünf! erhebt sich der Körper zur str. grätschst. Stellg. und auf Sechs! wird die st. Grundstellg. wieder eingenommen.

Anm. Diese Übung muß von der Gleichwagestellung dadurch eingeleitet werden, daß die Hüftgelenke gebogen werden, so daß der Körper gleichsam mit dem Rumpf über den Baum auf der einen und mit den Beinen auf der andern Seite gebogen wird. Von hier aus wird die Gleichwagestellung wieder eingenommen und der Wechsel zwischen den Stellungen wiederholt.

Danach wölbt sich der ganze Körper sachte über das Geräte. Der Körper soll in krummhäng. Stellung

darunter verweilen, ohne daß die Füße den Boden berühren dürfen. Von dieser Stellung wird die Gleichwagestellung durch Überwerfen wieder eingenommen. Vermag der Übende dies nicht, dann muß er Hilfe erhalten. Vergl. 574.

**899.** Bevor die gegenst. Einltg. zum Überschlag vorkommt, muß der sogen. „Purzelbaum“ auf einer Unterlage frei geübt werden, wie z. B. auf dem obersten Absatz eines Sprungkastens oder auch auf einer Grasfläche. Fig. 207. Junge Anfänger müssen diese Bewegungsform öfters nach vorgenannter Einleitung üben.

**Wölbvorfällt. Ausgg.** gemäß 745 muß als Einleitung ebenfalls durchgenommen sein.

**900. Gegengangst. b. Einltg. zum gebundenen Sprung** wird in Übereinstimmung mit 896 ausgeführt. Der einzige Unterschied besteht in der Stellung der Füße im Ausgg., worauf auf den Befehl: Sitzt auf — Eins! — Zwei! usw. ein Schritt gemacht wird, sonst ist alles gleich mit 896. Der Sprung wird nach einer gewissen Zeit mit einem, höchstens mit drei Anschnitten vor dem Absprung erst nach Zählen, dann auf den Befehl: Springt! geübt o. a. Die Übung soll für den einen wie für den andern Fuß gleich oft geübt werden. Jeder Anschnitt soll auf dem vorderen Teil des Fußblattes, also nicht auf der Ferse ausgeführt werden.

**901. Gegenst. und seitgegenst. Aufsitz zum Reitsitz.** Geräte: Sattel oder Baumkissen. Nachdem Gleichwagestellung gemäß dem vorhergegangenen eingenommen ist, soll auf den Befehl: In den Sattel — Drei! das l. (l.) linke Bein an seiner Seite gerade auswärts gehoben werden, während das Körpergewicht auf die l. (r.) Hand übergeführt wird, so daß das genannte Bein über das Geräte geführt und die reitsitzende Stellung dadurch, daß der Körper gleichzeitig nach l. (r.) gewendet wird, eingenommen werden kann.

Die Wiedereinnahme des Ausgangs nach l. (r.) geschieht auf den Befehl: Sitzt ab — Eins! — Zwei! Dabei sollen die Hände am Vorbaum des Sattels einen festen Griff nehmen und die Beine etwas vorwärts geführt werden; darauf werden sie während das Körper-

gewicht auf die Hände übergeführt wird nach rückwärts geschwungen, so daß das Gesäß das Geräte verläßt, die Beine werden dabei, gerade und geschlossen, so hoch rückwärts nach l. (l.) um das Geräte geschwungen, daß die Füße zur gegenknicksst. oder seitgegenknicksst. Stellung zurückgehen können. Im ersten Fall soll die r. (l.) Hand stark vom Geräte abdrücken, so daß dadurch eine Wendung gegen das Geräte gemacht werden kann, im zweiten Fall muß die r. (l. Hand den entsprechenden Abstoß übernehmen, so daß ein Absprung gemacht und seitgegenknicksst. Stellung auf Armlänge vom Geräte eingenommen werden kann. Beim Absitz soll man sich bemühen, die Arme gestreckt, den Kopf so hoch als möglich und im übrigen den Körper gerade zu halten.

Kniestreckg. und Abwärtssenkg. folgen, wenn nichts anderes bestimmt wird, dem Niedersprg. gemäß dem vorhergehenden. Fig. 206.

**902. Gegenst. (seitgegenst.) Einltg. zum Zwischensprung.** Geräte: Doppelbaum. Befehl: Sitzt auf — Eins! Zwei! Drei! Vier! Fünf! Sechs! Wenn die l. (r.) Seite dem Geräte am nächsten ist, soll die l. (r.) Hand den unteren und die r. (l.) den oberen Baum fassen und einen gemeinsamen Absprung auf Eins! Zwei! machen; auf Drei! werden die geschlossenen Beine über den unteren Baum geführt, auf Vier! gehen sie denselben Weg in gleicher Weise wieder zurück; auf Fünf! werden sie mit stärkerem höherem Schwung über den oberen Baum geführt, wonach die Hände den Baum loslassen und der Niedersprung mit Zu- (Fig. 208) oder Wegwendung (Fig. 209) auf Aufforderung ausgeführt wird; die nächste Hand wird auf Sechs! an den unteren Baum angelegt, die Beine werden gestreckt und die Abwärtssenkung wird auf die Aufforderung: Senkt! ausgeführt. Der Sprung wird zwei- bis dreimal auf jeder Seite wiederholt.

Von der gegenst. Stellung soll die Fassung der Hände, der Absprung und das Beinschwingen auf dieselbe Weise ausgeführt werden.

**903. Gangst. b. (anspr.) Aufsitz zum Reitsitz,** Geräte: Pferd in Querstellung, Sprungkasten oder Baum-

kissen, wird in Übereinstimmung mit 901 ausgeführt, später mit einem oder zwei Ansritten auf den Befehl: Springt! Der Sprung in den Sattel wird dann ohne Aushalten in der Gleichwagestellung ausgeführt und das Absitzen geschieht nach der entgegengesetzten Seite auf den Befehl: Sitzt ab — Eins! Zwei!

**904. Gegengangst. b. anspring. Zwischensprung,** im Anfang mit einem oder zwei Ansritten, später mit mehreren. Geräte: Baum oder Pferd querstehend mit Sattelbäumen. Die Übung wird von der **gegenst. Stellg.** mit Aushalten in der Gleichwagestellung eingeleitet, worauf die Beine langsam zwischen den Sattelbäumen gehoben werden und der Niedersprung nach der entgegengesetzten Seite ausgeführt wird. Fig. 210.

Nach gewonnener Fertigkeit werden diese beiden Teile zu einer zusammenhängenden Bewegung zusammengenommen, welche, nachdem die Bewegungsform angegeben worden ist, auf den Befehl: Springt! ausgeführt wird. Bei dieser Übung ist es wichtig, daß die Knie gut aufgezogen werden. — Sie wird auch mit Anschlag auf die Achseln von Seitenkameraden und mit Hebung der Beine über die zusammengelegte Kettenstütze derselben ausgeführt. — Später wird **anspr. Zwischensprung** und **Außensprung** (Fig. 211) über gewöhnliches Pferd in Querstellung ausgeführt. Vergl. unten. Zu dieser Übung muß sonach die halbe oder ganze Wendung auch mit erneuertem Zwischensprung nach derselben Seite, wovon der Sprung ausging, gemacht werden. Ein ähnlicher Sprung wird auch zwischen zwei Geräten, wie Pferd und Baum u. a. ausgeführt. Derselbe wird mit einem Übersprung nach der einen oder anderen Seite abgeschlossen.

**905.** In der **Gleichwagestellung** auf hohem Holzsattel werden gleichwägende **Beinführungen** (sogenannte Stilette) z. B. das Vorführen des einen Beines zwischen den Sattelbäumen, Wechsel zwischen der so entstandenen Lage des Beins, die Auswärts- oder Einwärtsführung jedes Beines, und über dieselbe Seite des Sattelbaums und wieder zurück, die Führung beider Beine außerhalb der Sattelbäume, so daß die Füße auf den



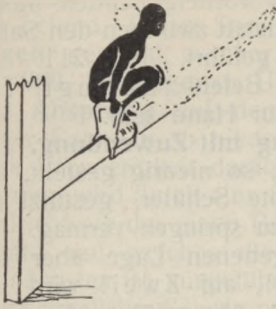


Fig. 210.

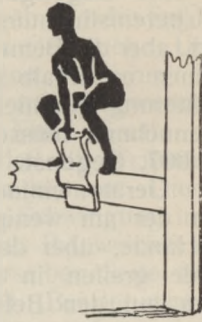


Fig. 211.

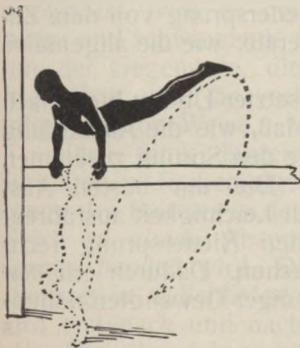


Fig. 212.

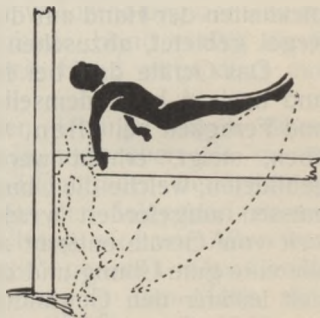


Fig. 213.

Baum selbst gestellt werden können usw. ausgeführt. Bei all diesen Übungen müssen Entgegennehmer zur Hand sein.

**906. Gegengangst. b. anspr. Außensprung** wird in Übereinstimmung mit dem vorhergehenden ausgeführt, aber die Beine werden anstatt zwischen den Satteltäumen außerhalb derselben geführt. Fig. 211. Die Ausführung geschieht auf den Befehl: Springt! Entgegennehmer müssen allzeit zur Hand sein.

**907. Gegenst. Übersprung mit Zuwendung.** Fig. 212. Geräte: einfacher Baum, so niedrig gestellt, daß auch der am wenigsten geübte Schüler, gestützt auf die Hände, über das Geräte zu springen vermag. Die Hände greifen in der angegebenen Lage über den Baum auf den Befehl: Faßt!, auf Zwei! wird das Körpergewicht auf die Hände übergeführt, die Füße verlassen den Boden durch einen starken Abstoß, die Beine werden geschlossen und so gerade als man kann nach l. (r.) über das Geräte geführt, Fig. 212, der Niedersprung geschieht in seitgegenknicksst. Stellung auf die entgegengesetzte Seite des Gerätes, gegenüber der Stelle wo die r. (l.) Hand am Geräte faßte und so weit als möglich davon in winkelrechtem Abstand. Hierdurch und infolge der niedrigen Lage des Gerätes wird es oft notwendig beim Niedersprung von dem Zurückhalten der Hand auf dem Geräte, wie die allgemeine Regel gebietet, abzusehen.

Das Geräte darf bei fortgesetzter Übung bloß nach und nach d. h. in demselben Maß, wie die Ausbildung und Fertigkeit bei allen, welche den Sprung zusammen üben, steigt, erhöht werden. Die am besten Ausgebildeten, welche die Übung mit Leichtigkeit ausführen, müssen aufgefordert werden, den Niedersprung recht weit vom Geräte entfernt zu machen. Dadurch erhalten alle eine gute Übung und die weniger Gewandten nähern sich leichter den Gewandteren.

**908.** Diese Übung soll mit dem entsprechenden **Sprung mit Wegwendung** abwechseln, welcher sich bloß dadurch unterscheidet, daß der Springende, während der Ausführung des Sprunges selbst, sich nach der Seite wenden soll, nach welcher die Beine geführt werden,

so daß die Rückseite während der Bewegung selbst nach dem Geräte gewendet wird, Fig. 213. Beim Niedersprung soll die Hand der bezeichneten Seite am Geräte fassen, da, wo die andere Hand während des Sprungs sich befand. Dieser Sprung wird bisweilen auch: „**Übersetzen**“ genannt, welcher Ausdruck ganz bezeichnend ist.

**909. Seitgegenst. Übersprung mit Wegwendung und Absprung** auf dem äußeren Fuß. Geräte: einfacher Baum in so niederer Lage, daß alle Teilnehmer ohne Schwierigkeit darüber springen können. Die Bewegung wird durch eine freie, starke Schwingung in der Pfeilrichtung des einen Beines (inneres B.), welches dem Geräte, auf welches die Hand derselben Seite stützt, am nächsten ist, ausgeführt. Fig. 214. Bei der stärksten und schnellsten Schwingung des Beines aufwärts macht der stützende Arm einen starken Druck gegen das Geräte und das stützende Bein einen entsprechenden Absprung, so daß der Fuß den Boden verläßt, und die Beine nach einander die Schwingung über das Geräte nach der andern Seite vollenden, wo dann der zuerst ankommende Fuß, also der äußere, mit Weichheit und Elastizität die Schwere des Körpers übernimmt. Wenn auch das andere Bein auf diese Weise über den Baum gefolgt ist, wird es der Ordnung nach nunmehr das innere und schwingende für die Wiederholung der Übung von der Gegenseite, die stützende Hand verläßt dann ihren Griff und die vorher freie Hand stützt dann auf entsprechende Weise.

Nach einer hinreichenden Übung folgen diese Sprünge in Reihenfolge aufeinander über die ganze Länge des Baumes in der Weise, daß jeder Niedersprung gleich zu einem Absprung für den folgenden neuen Sprung benützt wird. Diese Übung wird von Alters her „Sprung in wellenlinigen Bogen“ genannt. Das Geräte wird erst nach und nach und zwar in dem Maße, daß alle Übenden folgen können, erhöht.

In Beziehung auf die Haltung soll beachtet werden, daß die Beine gerade und der Körper mit rückwärtsgefälltem Kopf so hoch als der aufstützende Arm es ermöglicht über den Baum geführt werden. Das Ge-

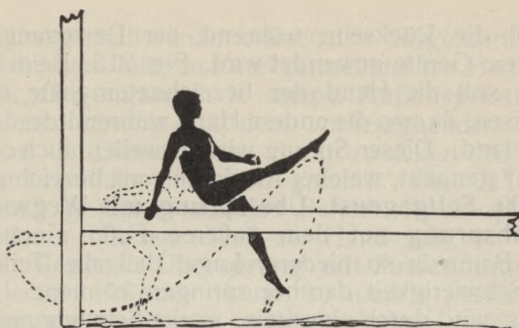


Fig. 214.



Fig. 215.

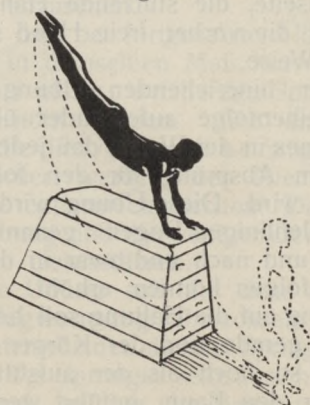


Fig. 216.

räte wird im allgemeinen bei dieser Übung zu hoch gestellt.

**910. Anspr. Übersprung mit Wegwendung und Absprung auf dem äußeren Bein.** Geräte: Baum oder Pferd. Dieser Sprung, auch Fechtsprung genannt, wird mit einem Anlauf in schiefer Richtung gegen das Geräte mit Aufsetzen der nächstliegenden Hand ausgeführt, im übrigen in Übereinstimmung mit dem ersten Teil des vorhergehenden Sprunges, welcher als Einleitung zu diesem betrachtet werden kann, obgleich derselbe an und für sich eine gute selbständige Übung ist. Diesem Sprung kann auch ein Halbsprung mit derselben Form, aber nur zum Reitsitz im Sattel vorausgehen.

**911. Seitgegenst. Zwischensprung,** in wellenlinigen Bogen. Geräte: Doppelbaum. Auf den Befehl: Sitzt auf — Eins! — Zwei! wird die halbhängende, halbgleichwägende Stellung durch gemeinsamen Absprung und Fassen der Hände gemäß 902 eingenommen, auf Drei! schwingen die zusammengeschlossenen Beine hoch über den unteren Baum mit Wegwendung. Der Niedersprung wird mit Vorwärtsbewegung auf der entgegengesetzten Seite des Baumes gemacht, wo die seitgegenknicksst. Stellg. eingenommen wird. Auf den neuen Befehl: Eins! — Zwei! wird der Sprung in entsprechender Weise nach der Gegenseite vollendet. Vergl. Fig. 209. Nachdem die Übung einige Zeit fortgesetzt wurde, wird sie frei der Länge des Gerates nach auf den Befehl: Übt! (Fort!) ausgeführt.

**912. Gegengangst. b. anspr. Übersprung mit Zuwendung** wird auf niederem später auf höher gestelltem Baum und am Pferd in Querstellung ausgeführt. Vergl. 907 und Fig. 212. Nur in dem Verhältnis wie die Fertigkeit bei allen zunimmt, darf das Geräte höher gestellt werden. Im Anfang wird der Sprung ohne oder mit Angabe der Schrittzahl (höchstens drei) und des den Anlauf beginnenden Fußes geübt, später wird der Anlauf mit zunehmender Höhe des Gerätes ohne Schrittbestimmung gemacht. Die Übung wird auf den Befehl: Springt! oder Übt! ausgeführt. — Über Bänke,

welche gegen die Lattenwand aufgestützt sind, kann ein neuer Sprung von der Stelle mit ein oder gleichfüßigem Absprung gemacht werden; Banke eignen sich beim Mangel von anderen Geräten auch für diese Übung.

Für jeden Springenden soll ein Entgegennehmer zur Beihilfe und zur Verhinderung des Falls bereit sein. Die Entgegennehmer sollen genau achtgeben und diejenigen, die ihrer Hilfe nicht bedürfen, nicht anrühren; den Hilfe Benötigenden fassen sie unter den Armen um den Oberleib.

**913. Gegengangst. b. anspr. Übersprung mit Wegwendung.** Geräte: wie bei der vorherg. Übung. Die Ausführung geschieht in Übereinstimmung und unter Beobachtung dessen, was unter 908 gesagt wurde. Vgl. Fig. 213.

**914. Gegengangst. b. anspr. Übersprung mit Zuwendung.** Geräte: Doppelbaum im Abstand von einer Fußlänge zwischen den beiden Bäumen. Die Gleichwagestellung wird auf dem oberen Baum eingenommen, worauf die l. (r.) Hand lotrecht unterhalb am unteren Baum faßt und durch eine kräftige Ausspannung des ganzen Körpers, somit auch der Arme, den Sprung mit einem Schwung über das Geräte nach l. (r.) mit geschlossenen gestreckten Beinen vollendet; der Niedersprung wird gegenüber der den oberen Baum stützenden Hand ausgeführt, letztere behält ihren Griff bei oder faßt senkrecht am unteren Baum, im Falle die Höhe des oberen dies nötig erscheinen läßt.

Anm. Bei allen Sprüngen über ein Geräte soll von Anfang an mit Genauigkeit darauf gesehen werden, daß die Übenden die Füße so zeitig unter sich ziehen, daß der letzte Teil von deren Bewegungsbahn mit der Fallinie des Körpers zusammenfällt und außerdem beim Seitsprung mitten vor die am Geräte zurückbleibende Hand. Die Fall- und Schwerlinie müssen im letzten Teil des Seitsprungs zusammenfallen.

**915. Gegengangst. b. anspr. Grätschsprung,** im Anfang mit einem, höchstens drei Anschriften, später in beliebiger Anzahl. Geräte: Pferd oder ein anderes Geräte (längstehend). Der Übende nimmt hinter dem Geräte in einem bestimmten Abstand Aufstellung und beginnt den Anlauf auf den Befehl: Springt! oder Übt! (Fort!) Der Absprung wird auf die gewöhnliche Weise

gemacht. Der Anschlag mit den Handflächen an den Lenden des Pferdes, am Sprungkasten dagegen etwas weiter vornen, soll kurz und kräftig sein. Der Springende soll an den Lenden, im Sattel, im Halse, im Reitsitz oder beim Übersprung in knicksst. oder zehenst. Stellg. vor dem Geräte aushalten. Fig. 215 und 216.

Von den Lenden wird der Niedersprung direkt rückw., vom Sattel nach irgend einer Seite und bisweilen vorwärts, vom Halse jederzeit vorwärts gemacht. Nach einem ausgeführten Übersprung wird nach einander die knicksst., zehenst. und dann st. Stellung eingenommen; dasselbe ist der Fall beim Absitz vom Halse oder vom Sattel vorwärts. Der Absitz vom Sattel geschieht in Übereinstimmung mit 901; der Absitz von den Lenden wird in entsprechender Weise ausgeführt. Der Unterschied ist bloß der, daß beide Hände vollkommen gleich und gleichzeitig während des Schwungs der Beine den Körper rückw. drücken, so daß der Niedersprung frei, vor oder hinter dem Geräte erfolgen kann.

**916. Gegengangst. b. anspr. Zwischensprung mit Zu- (Weg- oder ohne) Wendung.** Geräte: Doppelbaum mit Zwischenraum von einem Meter oder mehr. Der Anlauf wird winkelrecht gegen das Geräte gemacht, der Absprung mit beiden Füßen, die r. (l.) Hand nimmt Gegenfassung (Obergriff) am oberen Baum, die l. (r.) greift senkrecht unter der oberen Hand über den unteren Baum wie bei der Gleichwagestellung, worauf der Körper mit geschlossenen und gestreckten Beinen so hoch als möglich unter den oberen Baum nach r. (l.) geschwungen wird. Der Niedersprung erfolgt nach der dem Anlauf entgegengesetzten Seite. Dabei soll die l. (r.) [r. (l.)] Seite auf einen armlangen Abstand dem Baum zugewendet sein und mit der Hand derselben Seite darauf fassen. Vergl. Fig. 208 und 209.

Wenn der Sprung ohne Wendung gemacht wird, muß er so weit als es geschehen kann vom Baum weg gemacht werden.

**917. Gegengangst. b. anspr. Übersprung.** Geräte: Doppelbaum. Handfassung **halbhäng. halbgleichwäg.** Fig. 217. Für Anlauf, Absprung und Anschlag der

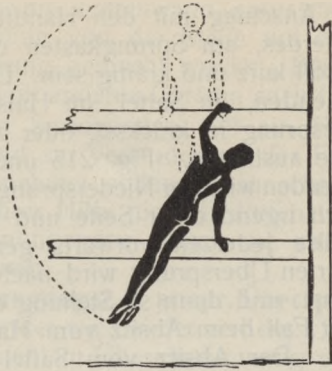


Fig. 217.



Fig. 218.



Fig. 219.



Fig. 220.



Hände wie die Führung der Beine gilt, was darüber in der vorhergehenden Übung bestimmt wurde. Die Beine und der ganze Körper aber sollen unter der Schwingung so hoch gehoben werden, daß der Körper fast in umgekehrter Stellung mit völlig gestrecktem Unterarm und kräftig gebogenem Oberarm zu stehen kommt. Dabei sollen die Beine gerade und geschlossen sein, wenn möglich während der ganzen Bewegungsbahn, jedenfalls aber während der Zwischenstellung, von welcher sie über den oberen Baum zur andern Seite desselben gefällt werden. Gleichzeitig damit bewegt sich die untere Hand aufw. zum oberen Baum, auf welchem die Gleichwagestellung eingenommen wird.

Auch diese Stellung ist bloß eine Durchgangsstellung. Aber um im Anfang die Form genau einzuüben und später etwa notwendig werdende Berichtigungen vor dem Niedersprung zu geben, muß in dieser Stellung ausgehalten werden.

Die Übung wird auf den Befehl: Übt! oder Springt! bewerkstelligt, worauf der Sprung zu der Gleichwagestellung in der Ordnung, wie oben angegeben wurde, ausgeführt wird. Hieraus wird auf den Befehl: Zwei! gleichwägender Tiefsprung rückwärts ausgeführt. Wenn hinreichende Fertigkeit erreicht ist, wird die ganze Übung auf ein Befehlswort ausgeführt.

**918. Gegengangst. b. anspr. Grätschsprung** über das Geräte soll mit ganz guter Haltung ausgeführt werden. Fig. 215 und 216. Als Geräte wird ein Bock, Pferd oder Kasten, bisweilen auch ein Seitenkamerad („Bockhüpfen“) angewendet. Entgegennehmer sollen allezeit vorhanden sein. Dieser Sprung hat keine eigentliche Nutzenanwendung im allgemeinen Leben; denn jeder muß es vermeiden, sich einem Pferd unnötigerweise von hintenher zu nähern. Aber wenn sich verschiedene Jünglinge während der gymnastischen Übungen einen Zeitvertreib verschaffen wollen, gibt diese Übung dem Lehrer eine gute Gelegenheit, zum Nutzen der Jugend zu wirken. An diese Übung werden folgende Forderungen, welche in ihrer Anwendung für alle Sprünge gelten, aber bei dieser Übung unter keiner Bedingung

unbeachtet bleiben dürfen, gestellt. Gute Haltung im Ausgang. Diese Haltung wird während des Anlaufs beibehalten, der mit weniger schnellen in der Schnelligkeit und Länge gleichmäßig zunehmenden Schritten beginnen soll, so daß die größtmögliche Schnelligkeit unmittelbar vor dem gleichzeitigen Absprung mit beiden Füßen, welcher kurz und äußerst elastisch sein soll, erreicht wird. Darauf folgt ein entsprechender Anschlag der Hände, wodurch die Höhe des Körpers beim Sprung in einem bedeutenden Grade zunimmt. Die Hände mit den freien Armen müssen darnach schnell an ihre Seite fliegen, der ganze Körper und ebenso die Beine sollen vollständig gerade, aber frei und gespreizt sein, der Kopf soll hoch und frei getragen werden. In dieser Stellung muß der Körper mit der gegebenen Schnelligkeit über das Geräte geführt werden. — Mit der Zeit wird die Stellung des Körpers von der Neigung nach vorwärts zur senkrechten und nachher zur etwas nach rückwärts geneigten Haltung geändert, so daß, wenn der Niedersprung mit geschlossenen Beinen erfolgt, die Rückwärtsneigung der Schnelligkeit, welche der Körper noch besitzt, entspricht, um den Körper darauf aufzurichten, um dann in senkrechter Stellung ruhig zu stehen.

**919.** Die Übungsleiter lassen sich oft bei der Übung dieser und anderer Sprünge Versäumnisse zu Schulden kommen. Sie gestatten einen zu langen Anlauf, lassen die richtige Ausführung des Anlaufs und des Absprungs außer acht, gestatten die Erhöhung des Gerätes, wodurch besonders die Haltung der Schultern, des Kopfes und des Oberleibes, sowohl beim Anschlag der Hände als oben in der Luft verschlechtert, und zugleich die ganze Stellung beim Niedersprung vernachlässigt wird. Dadurch gibt dieser Sprung, welcher sonst so schön ist und eine so edle Selbstbeherrschung zu erkennen geben kann, oft das Bild eines ungeordneten Zappels und bestimmungslosen Umhertappens nach einer Stütze und nach Hilfe und bildet somit den direkten Gegensatz zur Selbstbeherrschung. Es ist die Pflicht des Lehrers, ein solches Herunterziehen der Gymnastik zu solchen schlechten und unnützen Bewegungsformen zu verhindern.

**920.** Die übrigen Sprünge, welche am Pferd von hinten her vorkommen können, sind folgende: **Anspr. Sprung mit Wegwendung im Sattel** und später **über** das Geräte zur anderen Seite. Diese Übung wird ausgeführt auf den Befehl: **Springt** oder **Übt!** Der Anlauf nebst dem Absprung wird mitten hinter dem Geräte genommen und der Aufschlag der Hände wie bei der vorhergehenden Übung gemacht; aber von hier aus soll der Körper, gestützt auf die Arme, nach l. (r.) um und über das Geräte schwingen. Dabei sollen die Füße sich scheiden und der Übende eine reitsitzende Stellung im Sattel einnehmen. Beim Sprung über das Geräte schwingen die geschlossenen Beine über und am Geräte vorbei, um beim Niedersprung so weit als möglich vornen auf der anderen Seite des Gerates in einem armlangen Abstand, mit der l. (r.) Hand auf das Geräte stützend, anzulangen. Beim Schwung des Körpers über das Geräte sollen die Hände nach einander die Stütze darauf aufgeben, die l. (r.) Hand zuerst, um beim Niedersprung aufs neue gegen dasselbe zu stützen.

**921. Gegengangst. b. anspr. Übersprung mit Zuwendung,** eingeleitet mit einem Sprung in den Sattel, später über das Geräte, das Pferd der Länge nach. Diese Übung unterscheidet sich von der vorhergehenden dadurch, daß die Vorderseite des Übenden dem Geräte zugewendet werden soll und daß der Körper, wenn er nach r. (l.) geführt wird, gleichsam um die l. (r.) Hand schwingt, welche fortwährend stützend verbleibt, bis der Niedersprung ganz ausgeführt ist. — Als Einleitung zu dieser Form wird bisweilen, gleichsam als Zwischenstellung die vorfallst. Stellung mit Stützen der Hände auf die Lenden des Pferdes und mit den Zehenspitzen auf den vorderen Teil des Gerätes angewendet. Von dieser Stellung wird zuerst die reitsitzende Stellung eingenommen und der Übersprung später geübt.

**922. Gegengangst. b. anspr. Sprung zur stehenden Stellung im Sattel.** (Im Sattel stehen!) Anlauf, Absprung und Anschlag gemäß dem vorhergehenden, aber anstatt reitsitzende Stellung einzunehmen, soll der Übende seine Füße unter sich ziehen und stehende Stellung im

Sattel einnehmen, woraus der Niedersprung nach l. (r.) mit vorausgehender Abwärtsführung des l. (r.) Fußes auf den Befehl: Tiefsprung l. (r.) Eins! Zwei! usw. gemacht wird.

**923. Reitsitz. Halbschere.** Vom Ausg. werden beide Beine wie zum Absitzen rückwärts geschwungen, aber an dessen Stelle wird reitsitzende Stellung nach der Seite, welche angegeben wird, eingenommen. Die reitsitzende Stellung wird durch eine abermalige Zurückführung der Beine auf entsprechende Weise oder durch schnelles Schwingen des einen Beines vorwärts aufwärts über das Geräte wieder eingenommen. Befehl: Auf die l. (r.) Seite — sitzt! In den Sattel — Zwei!

**924. Reitsitzende ganze Schere** beginnt wie die vorhergehende Übung, aber anstatt Seitsitz einzunehmen sollen die Beine hoch aufw. aneinander vorbeigeführt und eine Wendung gemacht werden, so daß die reitsitzende Stellung in entgegengesetzter Richtung eingenommen wird. Das Bein, nach dessen Seite die Wendung gemacht wird, soll über das andere geführt werden.

Anm. Bei diesen und ähnlichen Übungen soll genau darauf gesehen werden, daß die Wendung nach jeder Seite gleich oft geübt wird. Einleitungsweise wird diese Übung mit **Gleichwage-seithandgang** auf dem Baum vorbereitet.

**925. Gegengangst. b. anspr. Grätschssprg. mit Wendung im Sattel** später über das Geräte: das Pferd steht der Länge nach. Für den Sprung über das Geräte ist der Bock zweckmäßiger. Die Übung wird ausgeführt auf den Befehl: Übt oder Springt!, wozu nach der Anlauf, Absprung und Anschlag der Hände in gewöhnlicher Weise geschieht. Wenn der Körper darauf hinreichend hochauf gekommen ist, wird schnell eine ganze Wendung (180°) nach l. (r.) gemacht; die Beine werden auseinandergeschlagen und die reitsitzende Stellung auf dem Geräte eingenommen oder der Sprung über das Geräte vollendet.

Von der reitsitzenden Stellung wird das Absitzen auf gewöhnliche Weise durch Stützen der Hände hinter

dem Sitz und durch Vorschwingen der Beine aufwärts nach der Seite, nach welcher der Niedersprung bestimmt wird, ausgeführt.

**926. Gegengangst. b. anspr. Einltg. zum Überschlag.** Geräte: Baum. Die Übung wird im Glied auf den Befehl: Übt! oder Springt! ausgeführt. Die Übenden machen den Anlauf, den Absprung und Anschlag mit den Händen und nehmen nacheinander die Gleichwage, die spannbegst. und die streckst. Stellung ein, worauf sie zur Wiederholung dieser Übung oder zur Ausführung einer andern bereit sein sollen. Vergl. 898.

Im Anfang sollen die Übenden in der Gleichwagestellung aushalten und die Fortsetzung der Übung gemäß der vorhergehenden nach Zahlen ausführen. Von der streckst. Stellung muß oft nach dem Überschlag eine Vorwärts-Abwärtsbeugung folgen.

**927. Gegenst. Überschlag.** Geräte: Niederer Sprungkasten oder Sattelbäume in entsprechender Höhe. Die Übenden legen die Hände auf den Sprungkasten oder greifen an den Sattelbäumen, überführen durch gleichfüßigen Absprung das Körpergewicht auf beide Hände und Arme, strecken die Arme so sehr sie können. Während dessen wird der Körper im Bogen um die Querachse der Schultergelenke geschwungen. Die Beine müssen dabei geschlossen sein. Die Bewegung schließt mit **streckst. Stellg.**, worauf die Grundstellg. wieder eingenommen wird. Am Anfang der Übung und bis völlige Sicherheit darin erlangt ist, müssen zwei Entgegenger, einer auf jeder Seite des Übenden, in Tätigkeit sein. Wenn die „Stehenden“ gegeneinander gewendet vor und ein wenig zur Seite des Übenden sich aufstellen, sollen sie mit der Hand, welche dem Übenden am nächsten ist, dessen nächstes Handgelenk umfassen. Dabei soll die Handfläche aufwärtsgewendet, der Daumengriff unter der Hand, der kleine Finger zu oberst und der Daumen außerhalb des Handgelenks vom Übenden fassen. Der Daumengriff der anderen Hand soll gegen die nächste Achsel angelegt werden, so daß der Daumen an den Rücken des Übenden, die übrigen Finger an die Vorderseite kommen. Diese Hand

soll ihre Unterstützung aufgeben, wenn man fühlt, daß der Übende während des Überschlags solche nicht nötig hat; die erstgenannte Hand soll dagegen fest um das Handgelenk fassen und der Bewegung des Übenden folgen, bis die streckst. Stellung eingenommen ist, erst dann wird der Übende sich selbst überlassen.

Der Festigkeit wegen soll die Schlußstellung für Anfänger eine streckgrätschstehende sein, welche nachher zur streckstehenden geändert wird und in die stehende Grundstellung übergeht. Diese Übung wird teils durch Erhöhung, teils durch Senkung des Gerätes gesteigert.

In dem Verhältnis wie die Fertigkeit zunimmt soll auch die Forderung für eine verbesserte Form gesteigert werden. Die Arme sollen schließlich vollständig gestreckt, der Hals und der Kopf nach der Rückenseite wohl aufgebogen sein. Der Rumpf und die Beine, welche später geschlossen sein sollen, müssen von der ersten Stellung an, die der vierfüßigen gleicht, zu einem gleichmäßigen Bogen gegen den Schluß der Bewegungsbahn mit etwas gebeugten Beinen übergehen.

**927 a. Hochstehender Überschlag** unterscheidet sich von der vorhergehenden Übung darin, daß sich der Übende auf einem Geräte (Sprungkasten oder ähnliches), das höher als der Boden ist, befindet. Der Überschlag wird mit dem Anlegen der Hände an das Geräte begonnen; im übrigen wird er in vollständiger Übereinstimmung mit der vorhergehenden Übung ausgeführt.

Der hochst. Überschlag folgt bisweilen nach einem anderen Sprung, wie z. B. dem gleichfüßigen Hochsprung, „Stehen im Sattel“ usw.

Die Auffangenden (Steher) müssen der Bewegung des Übenden genau folgen, da diese bisweilen gegen den Schluß der Bewegungsbahn oft ziemlich gewaltsam wird. Die Steher dürfen daher den Griff um das Handgelenk nicht aufgeben, ehe der Übende sich in streckst. Stellung befindet.

**927 b. Anspr. Überschlag.** Geräte: Baum mit Sattelpferd oder Sprungkasten, querstehend (bisweilen der Länge nach). Nach dem Anlauf selbst folgt gleich,

füßiger Absprung, wonach die Bewegung in Übereinstimmung mit der vorhergehenden Übung ausgeführt wird.

**928.** Der **Überschlag** wird auch auf dem Boden mit oder ohne Anlauf, schnell oder langsam, frei (Fig. 218) oder mit Unterstützung von einem Kameraden in kn. oder handst. Stellg., Fig. 219, ausgeführt. Die Gewandtheit und Biagsamkeit des Körpers, ebenso die übrigen natürlichen Anlagen müssen für die mehr oder weniger öftere Anwendung maßgebend sein.

**929.** Eine andere Form vom **hängenden Sprung** als die, welche unter 890 vorkommt, wird ohne oder mit Anlauf am einfachen oder Doppelbaum ausgeführt. Der Baum für den Anschlag der Hände muß reckhoch oder höher sein. Die Beine sollen über den unteren Baum oder einen anderen Gegenstand geführt werden. Der Hängesprung wird auch mit Lotseilen als Gerätschaft ausgeführt. Die Übungen werden dann mit Anlauf über einen Baum oder ein anderes Geräte ausgeführt. Vergl. 890. Fig. 203. Die folgenden Übungen können zu den gymnastisch wertvollen Spielen gerechnet werden.

**930.** Verschiedene Arten von **Federsprüngen** auf der Stelle in **zehenstehender Stellg. ohne und mit Wendung**, ebenso in **grätschzehenst.** und in **gangzehenst. Stellg.** beabsichtigen die Spannkraft in den Füßen und Fußgelenken zu üben. Hierher gehören auch der **Spukgang**, äußerst kleine hastige Sprünge vor- oder rückwärts in zehenst. Stellg. **Krähensprung (knickssitz. Federhupf)** **F. Scheiden**, in Zehengangst. b, Fig. 222 und 223, in grätschst. Stellgn.; **Laufen unter einem schwingenden Tau** (in Reihenfolge), dasselbe in **Vereinigung mit Sprung über ein Tau, Tanzhüpfen**, Fußteilung in Zehengangst. b. mit starker Rumpfdrehung bei jeder Fußteilg. nach der Seite des vorderen Fußes, Fig. 224; **Stutzerlauf**, Fußteilung mit Beinaufbeugg. in schnellem Takt, Fig. 225 (vergl. 842); **zehenst. wechs. F.-Aufbeugg. rückw.**, Fig. 226, auch in schnellem Takt; **zehenst. wechselseitiges F.-Teilen nach der Seite**, Fig. 227, usw. Zu diesen Übungen gehören auch **Tanzsprünge**, die sich von dem vorhergehenden bloß dadurch

unterscheiden, daß auch die Kniegelenke gebogen werden und daß der Takt selbst ein langsamerer ist, wodurch die Übung eine weniger aufregende für Herztätigkeit und Atmung wird. Hiervon macht der sogenannte **Lapp-tanz** eine Ausnahme, der in **reckspreizst., knickssitz. Ausgg.**, vergl. Fig. 10, ausgeführt wird. Diese Übung ist sehr aufregend. Alle diese Übungen werden vom Lehrer angegeben und vorgemacht; sie werden auf den Befehl: Übt! ausgeführt. Sie hören auf mit dem Befehl: Halt!

Der gewöhnlichste Fehler bei diesen Übungen ist das Einwärtsdrehen der Füße; dem schon von der ersten Stunde an entgegengearbeitet werden muß, damit er nicht zur eingewurzelten Gewohnheit wird.

**931. Gleichfüßiger Sprung** wiederholt auf die Lattenwand, nach dem Tiefsprung rückwärts; er wird nachher zum unmittelbaren erneuerten Sprung mit fortgesetzter Wiederholung geändert. Der Niedersprung kann mit einer Wendung vereinigt werden, wenn ein Sprung mit Rückwendung als Zwischenstellung eingelegt wird, bevor man den Hochsprung wiederholt.

**Gegenzehnhalfst. Federhupf mit Hand- und Fußstütze.** Die eine Hand stützt auf die Schulter eines Kameraden, die andere den erhobenen Fuß an der Hüfte derselben Seite (paarweise) Fig. 228. — Eine andere Form des gleichfüßigen Sprunges ist die über einen kurzen Stab, welcher zwischen den Händen gehalten wird: **Gleichfüßiger Sprung über die Hände.** Fig. 229.

**932. Gegenstehende Krupphabung.** Geräte: Bäume oder Bänke. Diese Übung ist eine leichte Einleitung zum Stehen auf den Händen; sie eignet sich auch für Anfänger. Beide Füße sollen gleichzeitig verschiedene Male mit Federhupf in freier Übung den Boden verlassen. Vergl. 729.

**933. Stabsprung** soll gewissenhaft nach der linken und rechten Seite gleichmäßig geübt werden und nur außen auf einem zweckentsprechenden Boden. Fig. 220.

Für die richtige Einübung der Stabsprünge zur gleich gewandten Anwendung von Anfang an mit beiden





Fig. 221.



Fig. 222.



Fig. 223.



Fig. 224.



Fig. 225.



Fig. 226.



Fig. 227.



Fig. 228.



Fig. 229.

Händen und auf beiden Seiten, muß der Stab in der Mitte mit einem Abstand der Hände von zwei Armlängen gehalten werden. Fig. 221. Darnach wird die Übung eine angegebene Wegstrecke entlang durch abwechselndes Aufsetzen der einen oder anderen Stabspitze nach der einen wie nach der andern Seite gleich oft geübt.

Wenn eine hinreichende Fertigkeit gewonnen ist, muß Hoch- und Weitsprung geübt werden, aber jederzeit mit genauer Beachtung des regelmäßigen gleichen Wechsels auf beiden Seiten.

---

## Atmungsbewegungen.

**934.** Dieses Bewegungsgeschlecht hat im allgemeinen keine besonderen, an und für sich eigentümliche Formen. Die meisten sind aus den übrigen Bewegungsarten entlehnt. Vergl. 440 u. f. Bezeichnend für dieselben ist, daß die Bewegungen nicht bloß in bester Haltung sondern auch in einem für die Atmung genau berechneten Tempo geübt werden sollen. Somit ist es bloß der Rhythmus selbst, wodurch sie sich von den Übungen, mit welchen sie der Bewegungsform nach übereinstimmen, unterscheiden.

Es ist deshalb wichtig, jede Übung so zu ordnen, daß der Teil der Bewegungsbahn, welcher eine Ausweitung des Brustkorbs hervorruft, mit der Einatmung selbst, auch in Beziehung auf die Schnelligkeit zusammenfällt. Will man die Schnelligkeit der Atmung vermindern, dann soll die Einatmungsbewegung langsamer und vollständiger ausgeführt werden, als die Geneigtheit hierzu vorhanden ist. Alle Atmungsübungen sollen natürlicherweise in zwei Zeitmaßen, nämlich eines für die Einatmung und eines für die Ausatmung, ausgeführt werden. Es muß übrigens genau darauf geachtet werden, daß die Übung im Atmen nicht bloß in der Ausweitung und Zusammenpressung des Brustkorbs, sondern im Zusammenziehen, Nachgeben und möglicher Ausdehnung des Zwerchfells besteht.

**935.** Gewisse Atmungsübungen sind geeignet, hauptsächlich die sogenannte Brustausatmung und wieder

andere durch vermehrte Tätigkeit des Zwerchfells die Bauchatmung hervorzurufen, außerdem kommen auch solche vor, durch welche beide Atmungsarten gleichzeitig günstig beeinflußt werden.

**936.** Die Stellungen und Übungsformen, welche eine Zusammenziehung oder ein Anspannen der Bauchmuskeln hervorrufen, erschweren die Bewegung des Zwerchfells; dagegen sind die Stellungen, in welchen der Brustkorb gebunden ist, geeignet, die Tätigkeit des Zwerchfells zu begünstigen.

Es ist klar, daß solche Stellungen und Bewegungsformen, welche eine abwechselnde Zusammenziehung und Ausdehnung der Bauch- und Brustmuskeln und deren Antagonisten in sich schließen, am leichtesten eine gleichzeitige Bauch- und Brustatmung herbeiführen.

**937.** Die Atmungsübungen können und sollen in die Tagübung eingestellt werden, wann und wo der Übungsleiter auf Grund des zufälligen Befindens der Übenden glaubt, daß solche vom Bedürfnis gefordert werden ohne Rücksicht darauf, ob sie bei der Aufstellung der Tagübung gerade an dem betreffenden Platz vorgesehen waren oder nicht.

Die Atmungsbewegungen sind am Anfang, wie am Schluß einer Tagübung oder wenn die Atmung und Herztätigkeit eine sehr gesteigerte ist, besonders am Platz. Sie sind nämlich ein gutes Mittel bei gesteigerter Herztätigkeit das Gleichgewicht wieder herzustellen und eine gleichmäßige Verteilung des Sauerstoffs und der Nahrung im Körper zu befördern.

**938.** Diese Übungen haben außerdem die große und schwere Aufgabe, bei allen, auch den verschiedensten Verhältnissen eine geordnete Atmungsweise hervorzurufen. Dieses Ziel zu erreichen soll bei allen gymnastischen Übungen erstrebt werden; weshalb die meisten derselben wenigstens in gewisser Hinsicht Atmungsbewegungen sind.

**939.** Die Nase ist das äußere Atmungsorgan des Menschen. — Der Mund soll geschlossen sein; er braucht während der Atmung nicht offen zu sein.

**940.** Die Ausatmung durch den Mund ist unbehaglich für die Umgebung und kann möglicherweise die Veranlassung zur Übertragung von Ansteckungsstoffen sein.

**941.** Bei der Einatmung durch den Mund kommt die äußere Luft, rein oder unrein, kalt oder warm, mehr unmittelbar in die Luftröhren und in die Lungen.

**942.** Geht die Atmung durch die Nase, so setzen sich unreine und schädliche Stoffe zum großen Teil an den Schleimhäuten der Nasenwände ab und zwar sowohl beim Einatmen als beim Ausatmen und die eingeatmete kalte Luft wird auf dem längeren Weg durch die Nasenhöhle und den Rachen erwärmt, bevor sie in die Luftröhren gelangt. Diese Andeutungen mögen als Beweis dafür dienen, daß alle sich daran gewöhnen sollten, durch die Nase zu atmen.

Wenn diese Forderung auch bei allen anderen Gymnastikübungen, sowohl bei starken wie bei schwachen, bei solchen, welche für das Atmen bequem oder unbequem sind, immer wieder geltend gemacht wird, ist es klar, daß die allgemeinen Gymnastikübungen dem ganzen Volk die Gesundheit bringende Gewohnheit, allezeit ruhig und tief zu atmen, auch unter der gewöhnlichen Tagesarbeit, geben müssen und können.

Übungen:

**943. St. 2 A. Heben ausw. und Senken abw.** wird auf den Befehl: Armhebg. ausw. — Eins! Zwei! Abwärts — senkt! oder: Arme vornaus — Eins! Ab — Zwei! ausgeführt.

Auf Eins! werden die Arme und Hände während der Einatmung vollständig gestreckt in der Querebene des Körpers zur Busenstellung (d) ausw. geführt; auf den Befehl: Zwei! gehen die Arme bei gleichzeitiger Ausatmung wieder zum Ausgg. zurück. In der Busenst. (d) wird **busenst. 2 A. Hebung aufw. und abw.** ausgeführt, dann folgt Wechsel zwischen Streckst. und Busenst. Vergl. 957.

**944. St. 2 A. Aufbeugg.** Befehl: Armaufbeugg. — Eins!, wobei die Armaufbeugg. während der Einatmung bewerkstelligt wird. Die Arme werden bei gleichzeitiger Ausatmung auf den Befehl: Zwei! wieder ab-

wärts gestreckt. In der beugst. Stellung wird **Beugst. 2 A. Strckg. ausw.** mit den Handflächen ausw. ausgeführt. Die Übung wird auf den Befehl: Armstreckg. ausw. — Eins! vom Ausgang ausgeführt, wobei die Arme langsam ausw. unter Einatmung mit den Handflächen aufw. gestreckt werden. Die Ausatmung soll auf den Befehl: Zwei! eintreten. Diese und entsprechende Übungen können mit Wechselzählen Eins! Zwei! wiederholt werden. Zu dieser und der vorhergehenden Übung wird noch bisweilen **St. Hebung auf Zehen** und und später **2 Kn. Beugg.** hinzugenommen.

**945. Sprechstehende Ausg.** (Fig. 230) wird von der Grundst. auf den Befehl: Sprechstand — stellt! dadurch eingenommen, daß die Unterarme so gedreht werden, daß die Handflächen mit geschlossenen Fingern vorw. ausw. weisen; die Oberarme sollen dabei still am Körper zurückgehalten werden. Die Grundstellung wird auf den Befehl: Zwei! wieder eingenommen. Auf den ersten Ausführungsbefehl wird ein-, auf den anderen ausgeatmet; die Übung wird auch mit **F. Bewegungen vorausw., vorw., rückw.** oder **rückausw.** unter wechselweiser Überführung des Körpergewichtes von dem einen auf den andern Fuß ausgeführt. Fig. 231 und 232.

**946. St. Kopfbeugg. rückw.** unter **2 A. Aufbeugg. und Streckg. abwärts** oder unter **Beugst. 2 A. Streckg. auswärts.**



Fig. 230.



Fig. 231.



Fig. 232.

Die **Kopfbeugung** wird in diese und andere Übungen eingelegt, nachdem es sich gezeigt hat, daß dieselben

vom Üben richtig aufgefaßt wurden. Die Kopfbeugg. soll mit dem Einatmen und die Aufstreckung mit dem Ausatmen zusammenfallen. Vergl. 407a.

**947. (Str.), Flügelst. R. Beugg. rückw.** Die Bewegung muß zu einer sehr geringen Beugung durch Überstreckung im oberen Teil des Rückens und des Halses eingeschränkt werden. Die Einatmung geschieht bei der Rückbeugg. und die Ausatmung bei der Aufwärtsstreckung. Befehle sind übereinstimmend den vorhergehenden. Vergl. 483.

**948. St. 2 A. Vorwärtsbeugg.** Befehl: Arme vorw. — beugt! Abwärts — streckt! Dasselbe — Eins! Zwei! usw. Die Einatmung und das erste Zeitmaß fallen zusammen, die Ausatmung ebenso mit dem anderen Zeitmaß.

**949. Busenst. a. 2 A. Schlagen.** Befehl: Arme vorw. — beugt! Arme ausw. — streckt! oder Armschlagen — Eins! Zwei! Auf den ersten Ausführungsbefehl wird der Ausgang eingenommen; auf Zwei! werden die Arme unter möglichst weiter Rückwärtsführung der Ellenbogen auswärts gestreckt. Sowohl die Hände und Unterarme wie die Oberarme sollen sich im Ausgang und während der ganzen Übung in der Horizontalebene der Schultergelenke befinden. Die Ausatmung soll mit der Armvorwärtsbeugg. zusammenfallen, die Einatmung mit dem anderen Zeitmaß d. h. mit dem Auswärtsschlagen der Arme.

**Busenst. 2 A. Schlagen** wird auch in **zehenst. knicksst.** und **knickssitz.** Stellungen geübt.

**950. St. 2 A. Rundung.** Ausgeführt auf den Befehl: Armwendung — Eins! oder Armhebung vorw. — aufw., Senkung ausw. abw. — Eins! Zwei! Auf Eins! sollen die Arme von der stehenden Grundstellung vorw. aufw. und unter Einatmung so weit als möglich zurückgeführt werden. Wenn die Ausatmung vor sich gehen soll wird befohlen: Arme ausw. abw. — senkt! oder nur Zwei! Die Übung wird nach Zahlen wiederholt. Später führen sie die Üben frei, mit vollständig gestreckten Armen aus. Diese Übung wird bisweilen mit einer Seidrehung zusammengesetzt.

**951. Hebest. Br. Spannung.** Geräte: feste senkrechte Stangen, passend hochgestellte Bäume u. a. In der Ausgangsstellung soll die Querebene des Übenden mit der Lotebene des Gerätes zusammenfallen, die Arme sollen aufgestreckt, aber etwas gebogen sein, so daß die Ellenbogen mit den Unterarmen und Handflächen gegen die hintere Rundung der Stangen stützen; in jedem Fall sollen die Ellenbogen gut auswärts geführt sein. In dieser Ausgangsstellung wird die Zehenhebung während der Einatmung auf den Befehl: Auf Zehen — hebt! und Abwärts — senkt! bewerkstelligt, wenn die Ausatmung vor sich gehen soll. Bei der Zehenhebung wird der ganze Körper in gerader Haltung unter Einatmung gehoben, die Arme und Hände sollen dabei gegen das Geräte aufwärts gleiten. Es muß genau darauf gesehen werden, daß der Kopf nicht vorwärts geführt wird. Eine Kopfbeugung nach rückwärts muß bisweilen mit dieser Übung, welche im allgemeinen nach Zahlen ausgeführt wird, vereinigt werden.

**952. Str. bogenst. R. Beugg. vorw. und abw. und darnach vorw. aufw. Streckg.** Nachdem der streckbogenst. Ausgang eingenommen ist, wird auf den Befehl: Vorwärts abw. — beugt! die Abwärtsbeugg. so vollständig als möglich ausgeführt. Dies wird dadurch erleichtert, daß man erst gegen den Schluß der Bewegungsbahn die Ausatmung ausführt, aber dann so kräftig als möglich, wozu die Zusammenbeugg. beiträgt. Darauf folgt der Befehl: Vorw. aufw. — streckt! wobei sich der Körper unter möglichst starker Einatmung zur Aufstreckung erhebt. Die Bewegung wird darauf nach Wechselzählen wiederholt und kann später frei geübt werden. Die Schnelligkeit der Bewegung richtet sich nach dem Atmungsrythmus.

**953. Busendrehst. 2 A. Schlagen und Busendrehgangst. a. (b.) 2 A. Schlagen** wird ausgeführt, nachdem die Ausgangsstellung eingenommen ist, auf den Befehl: Armschlagen — Eins! Zwei! usw. — In der späteren Stellung wird die Drehung allezeit nach der Seite des vorderen Fußes ausgeführt. — In diesen Ausgangsstellungen wird auch **2 A. Hebg.** ausgeführt.

**954. Busenbogenst. 2 A. Schlagen** ebenso **Beugbogenst. 2 A. Streckg. aufw.** ausgeführt in Übereinstimmung mit den vorhergehenden ähnlichen Übungen. In der letzteren soll die Armstreckg. langsam ausgeführt werden.

**955. St. 2 A. Hebg. ausw. aufw. und Senkg. ausw. abw.** Die Einatmung erfolgt bei der Armhebg., die Ausatmung bei der Abwärtssenkung nach Wechselzählen, später frei.

**956.** Dasselbe unter **Zehenhebg.** und **Abwärtssenkg.** Zehen- und Armhebung sollen zusammenfallen.

**957. Busenst. (d) 2 A. Hebg. aufw. mit Rückgang.** Das Einatmen und Armheben samt Ausatmen und Zurückführen der Arme fallen zusammen. Die Übung nimmt ihren Fortgang nach Wechselzählen, und wird bisweilen auch **Kopfbeugen rückw.** eingelegt.

**958.** Dasselbe unter **Zehenhebg.** und **Senkg.** gemäß der vorherg. Übg.

**959. Busengangst. b. 2 A. Schlagen mit F. Wechseln durch F. Rückwärtsbewegg.** Die Fußbewegg. rückw. und das Armschlagen sollen mit dem Einatmen zusammenfallen. Der Rückgang des Fußes und die Armvorwärtsbeugg. sollen mit dem Ausatmen zusammenfallen. Die Übung wird nach Wechselzählen ausgeführt.

Anm. Diese Übung muß hie und da auch mit Fußbewegung nach vorw. ausgeführt werden.

**960. Busenbogengangst. b. 2 A. Schlagen mit Fuß Wechseln durch F. Bewegung rückw.** Die Ausführung geschieht in Übereinstimmung mit der vorhergehenden Übung nachdem der Ausgg. eingenommen ist.

**661. Busengrätschst. Wechseldrehung mit 2 A. Schlagen.** Befehl: Arme vorw. beugt und Füße zur Seite — stellt! Wechseldrehung und Armschlagen — Zwei! Worauf die Drehung nach l. (r.) unter Armschlagen, welches mit dem Einatmen zusammenfallen muß, ausgeführt wird. Darauf folgt der Befehl: Eins!, wobei der Übende zur Zwischenstellung zurückgeht und unter der Ausatmung die Armvorbeugg. zurücknimmt, worauf die Drehung nach r. (l.) während der Einatmung auf den Befehl: Zwei! ausgeführt wird usw.



**962. St. 2 A.-Hebg. ausw. aufw. unter Z.-Hebung und 2 Kn.-Beugg.** mit Rückgang nach der entgegengesetzten Richtung. Wird nach Zahlen oder frei ausgeführt. Die Armhebg. ausw. fällt zusammen mit der Z.-Hebg. auf Eins!, aufw. mit der Kniebeugg. auf Zwei!, Kn.-Strckg. und Rückgang zur Zehenbusenst. d. auf Drei! und zur stehenden Grundstellung auf Vier!

Anm. Diese Übung kann auch langsam ausgeführt werden, während dessen das tiefe Einatmen ständig vor sich geht, oder auch schneller, so daß Streckknicksstellung mit der tiefsten Einatmung zusammenfällt, und die stehende Grundstellung mit dem vollständigen Ausatmen.

**963. Busen(grätsch)zehenst. 2 A.-Hebg.** Wiederholte Armhebungen werden in zehenst. Stellung im Rhythmus des Einatmens, ebenso in **busenknicksst. Stellg.** ausgeführt. Von dem Ausgg. wird die Armhebg. in passender Anzahl im Atmungstakt auf die Aufforderung: Anfangen! wiederholt. **Busenzehenst. 2 A.-Hebg. und 2 Kn.-Beugg.** wird in der Folge in entsprechender Weise ausgeführt.

**964. Busen(bogen)st. 2 A.-Rollen.** Das Armrollen geht von der busenst. Stellg. b. oder d. in kleinen, langsamen, trichterförmigen Kreisen aufw. rückw. abw. usw. auf die Aufforderung: Anfangen! vor sich. Die Bewegung hört auf mit dem Befehl: Halt!, worauf der Ausgg. wieder eingenommen wird.

Anm. Die Einatmung fällt mit der höchsten, die Ausatmung mit der tiefsten Lage der Arme zusammen. Die Bewegungen können auch schneller gemacht werden.

**965. Busenausfallst. b. 2 A. Teilg.** Nachdem der Ausg. eingenommen ist, wird die Armhebg. und Teilg. nach Wechselzahlen Eins! Zwei! usw. ausgeführt. Die Übung wird wechselseitig mit gleich viel Armbewegungen in jedem Ausfall ausgeführt.

Anm. Bei dieser Übung muß große Aufmerksamkeit auf die Stellung selbst verwendet werden, welche oft fehlerhaft mit aufgerichtetem Oberleib anstatt der durch das hintere Bein angegebenen richtigen Neigung ausgeführt wird. Dies ist ein sehr gewöhnlicher Fehler bei allen Ausfällen, welchem nicht genug entgegengearbeitet werden kann. Während der Armlüftung sollen die Arme vollständig gestreckt und mit den Handflächen wohl aufgedreht, soweit als möglich aufw. geführt werden, jedoch ohne die geringste Überneigung des Rumpfes.

**966. Busenausfallst. b. 2 A. Schlagen.** gem. d. vorherg. Übg.

**967. Busendrehausfallst. a. 2 A. Schlagen.** Der Ausgang wird auf den Befehl: Ausgg. — stellt! eingenommen, wobei eine halbe Wendung nach l. (r.) gemacht wird; auf den Befehl: Zwei! wird dann die Busenstellg. a. eingenommen und eine Rumpfdrehg. nach r. (l.) gemacht, so daß die Querebene der Schultern wieder in die frühere Stellung zurückgeführt wird. Auf Drei! wird der Ausfall rückwärts mit dem l. (r.) Bein zur Ausfallst. a. und das Armschlagen vollendet. In der so entstandenen Stellung wird das Armschlagen in angemessener Anzahl auf den Befehl: Armschlagen — Eins! Zwei! wiederholt usw. Darauf wird befohlen: Mit Armschlagen Füße wechseln — stellt! usw. gemäß dem obenangef.

**968. Busendrehausfallst. a. 2 A. Hebung** wird in Übereinstimmung mit den vorhergehenden ähnlichen Übungen ausgeführt.

**969. Ausfall b. 2 A. Schlagen** wird ausgeführt, nachdem die Bewegungsform angegeben und die Busenst. a. eingenommen worden ist, worauf der Ausfall und das Armschlagen auf Zwei! ausgeführt wird usw. Diese Übung geht entweder vorwärts oder rückwärts nach Wechselzählen vor sich. Ehe das Zählen beginnt, muß die Richtung genau angegeben werden.

**970. Busengehend. 2 A. Schlagen.** Nachdem: Arme vorwärts — beugt! befohlen und ausgeführt ist, wird weiter befohlen: Mit Armschlagen vorwärts — marsch!, worauf der Gang vorwärts mit starker Aufwärtsstreckung und bestimmtem etwas langsamem Takt beginnt und sich fortsetzt, während das Armschlagen auf jeden dritten Schritt bewerkstelligt wird. Um eine hinreichende Bestimmtheit in der Form und im Takt zu gewinnen, dürfen die Übenden bisweilen die Übung mit Zählen Eins! Zwei! Drei! ausführen und dabei auf Drei! den stärksten Ton legen. Der erste Schritt und die Armvorbeugung wird auf Eins! ausgeführt, auf Zwei! wird nur ein Schritt gemacht und

auf Drei! erfolgt das Armschlagen und zugleich wird ein Schritt gemacht. Ein ähnliches Armschlagen kann in entsprechender Weise während der Rückwärtsbewegung ausgeführt werden.

**971. St. 2 A. Rundung unter Seitdrehung.** Die gestreckten Arme und Hände werden unter der Seitdrehung nach l. (r.) vorw. aufw. ausw. abw. geführt, und wieder vorw. auf den Befehl: Armrundung unter Seitdrehen l. (r.) — Zwei! Zu dieser Bewegung, die verschiedene Male in gleicher Anzahl nach jeder Seite wiederholt wird, wird oft **F.-Bewegung vorausw. und rückausw.** oder **vorw.** hinzugenommen. Vergl. 950, wozu noch eine starke Rumpfdrehung kommt. Die Einatmung soll in der streckdrehst. Stellung am tiefsten sein.

**972. Spannbeugst. Hebg. auf Zehen und Senkg.,** ausgeführt nach Wechselzählen Eins! Zwei! Auf Eins! wird Zehenhebung und Einatmung, auf Zwei! Senkung und Ausatmung geübt.

**973. Str. stützgrätschbogenst. 2 A. Strckg. aufw.** mit nur unbedeutender, so hoch als möglich verlegter Beugung wird langsam ausgeführt; der Armstreckung folgt die Einatmung und der Armbeugung die Ausatmung.

Der schlimmste Fehler bei derartigen Bewegungsformen ist, daß die Bewegung im Rückgrat abwärts gemacht und während der Ausatmung vermehrt wird.

**974. (Str.) Beugbogengrätschstützst. 2 A. Strckg.** Geräte: Baum. Stütze auf die Schultern, später auf das Kreuzbein. Vergl. Fig. 22. Der Übende ruht knicksst. gegen die Stütze; während dessen wird der Wechsel zwischen Armbeugg. und Streckg. langsam nach Zählen oder frei ausgeführt.

**975. Beuggegenfallsitz. 2 A. Sreckg. aufw. und Wechsel** wird ausgeführt, nachdem die Ausgangsstellung eingenommen ist, langsam nach Wechselzählen: Eins! Auf Eins! werden die Arme unter gleichzeitigem Einatmen langsam aufw. gestreckt, auf Zwei! gehen sie wieder bei gleichzeitiger Ausatmung zur Armbeugung mit genauer Beibehaltung der Stellung zurück.

976. Str. gegenfallsitz. A. Teilg.

2 A. Rollen.

Beugggegenfallhalbst. 2 A. Strckg. aufw. u. Beugg.

Str. gegenfallhalbst. 2 A. Teilg.

2 A. Rollen

werden in Übereinstimmung mit den vorhergehenden  
Übungen ausgeführt. Vergl. 703.

977. Also Atmungsbewegungen kann ein großer  
Teil von den wechselseitigen Rumpfbewegungen mit  
Vorteil angewendet werden, z. B. **streckgrätschsteh.**  
**Wechseldrehung.** Das Einatmen soll dabei während der  
Seitdrehung und das Ausatmen beim Rückgg. zur Aus-  
gangsstellung ausgeführt werden. Das gleiche Verfahren  
ist bei Seitbeugungen anzuwenden usw. Es ist klar,  
daß bei einer solchen Anwendung der Übungen große  
Anforderungen an die Übungsformen gestellt werden  
müssen.

---

## Spiele.

978. Spielen ist des Kindes natürliche und daher berechnete Beschäftigung, Der Erzieher soll beides im Auge haben, nämlich, daß das Kind Gelegenheit zum Spielen bekommt, und daß dessen Spiele unterhaltend und nützlich sind.

Der Inhalt des Spiels muß sich mit der Entwicklung des Kindes steigern.

Je inhaltreicher ein Spiel wird, desto länger kann sowohl das Interesse der Jugend am Spielen als auch die Jugendlichkeit bei den Spielenden vorausgesetzt, daß die Entwicklung des Spiels mit der des Kindes Hand in Hand geht, erhalten werden. Man soll auch auf diesem Gebiet die Kinder vor Frühreife bewahren.

979. Die Spiele, welche bei der Schuljugend zur Übung verwendet werden, müssen einen gymnastischen Wert besitzen, d. h. sie sollen ebenso zur körperlichen Ausbildung beitragen, wie sie gleichzeitig zur geistigen Erquickung und Schärfung der Sinne dienen sollen.

980. Die **gymnastischen** Spiele sind teils **pädagogische** und teils **freie** Spiele. Die ersteren dienen hauptsächlich zur Übung von Fertigkeiten; sie nähern sich daher mehr den formbestimmten, rein gymnastischen Übungen, ohne daß irgend ein mehr planmäßiger Inhalt damit vereinigt ist. Sie erfordern Unterweisung und müssen, um in richtiger Form ausgeführt zu werden, und ohne Schaden oder Verdruß im Gefolge zu haben, genau überwacht werden. Es wird deshalb bei denselben ein übergeordneter Leiter vorausgesetzt. Dieser Umstand bildet die Veranlassung zur Benennung **pädagogische** Spiele.

981. Die freien Spiele haben ihre eigenen genau bestimmten Regeln und Gesetze, welche unbedingt

befolgt werden müssen, wenn ein Spiel zustande kommen soll. Die Befolgung der Regeln wird von den Spielenden selbst überwacht. Dies bildet jedoch kein Hindernis dafür, daß die Art und Weise wie dabei verfahren wird, nicht vollständig ebenso genau ist, wie bei den pädagogischen Spielen. Die Spielenden sollen unter sich einen Anführer wählen, welchem sämtliche Teilnehmer Gehorsam zu leisten haben.

In verschiedenen der freien Spiele ist es bisweilen mit Schwierigkeit verbunden, gewisse für das Spiel bedeutungsvolle Verhältnisse zu beurteilen und zu entscheiden, z. B. die Zeitfolge zwischen den Ereignissen, deren Entscheidung oft sehr wesentlich ist, da die Lage des Spiels gewöhnlich davon abhängt. Bei solchen Vorkommnissen wählen die Spielenden einen oder zwei Schiedsrichter, deren Schiedsspruch sich bei jeder Gelegenheit beide Parteien ohne Murren zu unterwerfen haben. Die Schiedsrichter entscheiden jede Meinungsverschiedenheit.

Bei strittigen Ereignissen, welche nicht zum Austrag gebracht werden können, gilt im allgemeinen, daß das Spiel in der Lage wieder aufgenommen werden soll, welche es vor Entstehung des Streitfalles hatte.

Streit und Uneinigkeit sind ebenso unvereinbar mit der Natur des Spiels als Kniffe und Unehrllichkeit mit guter Eintracht und guter Kameradschaft. Alles, was die unschuldige Freude und den Frieden stört, muß vom Spielplatz verbannt sein.

Der Lehrer und die Schüler sollen ihr bestes tun, um den Spielplatz in guter Ordnung zu halten. Ein guter Spielplatz soll mit Gras bewachsen sein, und um den Grasteppich vor zu starkem Zerstampfen zu bewahren, muß der Platz für das eine oder andere Spiel öfters gewechselt werden. Außerdem müssen alle, welche nicht spielen und mit dem Spiel nichts zu schaffen haben, vom Grasplatz selbst ausgeschlossen werden d. h. niemand anderes als die beim Spiel wirklich Beteiligten, nebst dem Leiter desselben, dürfen den Grasplatz benutzen und betreten.

Bei der Wahl der Spiele gibt es in erster Linie, die im betreffenden Ort geübten und altbekannten Spiele wieder aufzunehmen, welche dann nach und nach zu größter Vollkommenheit entwickelt werden müssen, wenn das Spiel vom Lehrer und Leiter mit wirklichem Interesse erfaßt wird.

Es ist am besten, bloß einige wenige, aber gute Spiele zu üben. Die besten Spiele sind die **Springspiele** in Verbindung mit Wurf oder ohne denselben, wie z. B. die **Ballspiele**, oder ausschließlich **Wurfspele**, bei denen der Wurf mit Ball, Stein, Stab oder Spieß ausgeführt wird; außerdem kommen auch Tanz- und Singspiele vor.

Alle diese Spiele erhöhen die Gewandtheit, sie schärfen das Beobachtungsvermögen und die Tatkraft, denn Entschlossenheit und Geistesgegenwart, welche bei dem wechselnden Gang des Spiels beständig angewendet werden, kommen da im Handeln zum Ausdruck. Die meisten von den mehr wertvollen Spielen erfordern das Zusammenarbeiten aller Teilnehmer für das gemeinsame Ziel. Hierdurch wird eine planmäßige Anlage des Spiels hervorgerufen, bei welcher die Gewandtheit und das tätige Eingreifen der Individuen dem gemeinsamen Besten eingeordnet wird.

Die Spielenden müssen den Spielgesetzen gehorchen; diese Gesetze werden verschärft und, wenn auch langsam, durch das vereinte Zusammenarbeiten der Teilnehmer weiter entwickelt. Dieser Umstand ist aber auch für die eigene Entwicklung der Jugend von beachtenswerter Bedeutung. Wo auch immer eine lebensfrische Jugend auftritt, entsteht ein Wettstreit zwischen den einzelnen. Es ist dies eine Kraft, ein innerer Trieb, welchen der Erzieher mit größter Vorsichtigkeit im Spiel anwenden soll. Der Fortschritt wird eine hinreichende Belohnung gewähren.

Die beste Form des Wettstreites ist, wenn Abteilung gegen Abteilung, Klasse gegen Klasse usw. auftritt. Mit andern Worten, wenn die einzelnen sich zusammenschließen, um für ein gemeinsames Ziel zu arbeiten. Die einzelnen setzen hierbei ihre ganze Kraft für den gemeinsamen Zweck ein und nicht ausschließlich für ihren eigenen Fortschritt.

Besondere Wettstreite für eine einzelne oder für eine einseitige körperliche Fertigkeit sollen vermieden werden, da sie leicht Veranlassung zu Überanstrengung und einseitiger Ausbildung sein können, ganz besonders aber deshalb, weil sie die erziehende Bedeutung der Übung dadurch, daß sie die Eitelkeit und die Selbstsucht des einzelnen hervorrufen und befördern, verrücken. Solche Wettstreite, besonders wenn damit Preise verbunden werden, verwandeln die Übung zum Selbstzweck, anstatt — was sie stets sein und bleiben soll — ein Mittel zur Erreichung eines höheren Zwecks und nicht eines Wertpreises. Die einzelnen Preiswettspiele erschweren immer die guten Absichten des Erziehers, machen sie sogar unmöglich. Wettspiele mit Preisbelohnungen arten leicht aus: Sie stellen den einzelnen, mit guten, natürlichen Anlagen Begabten in den Vordergrund, während vielleicht andere alle ihre Obliegenheiten besser und mit fleißigerer Arbeit ausgeführt haben.

Die Übung einseitiger Fertigkeiten muß daher aus leicht begreiflichem Grund vermieden werden, auch wenn es sich um gymnastische Spiele handelt.

Das wohlgeordnete Spiel ist geeignet die verschiedenen Lager der Gemeinwesen zusammenzuführen. Das Kind sieht mehr darauf, wozu der Spielkamerad tauglich ist, als auf die Stellung, welche er in anderer Beziehung im Gemeinwesen einnimmt. Es ist dies unter Kindern ein erlaubter Maßstab für die gegenseitige Beurteilung, sowohl von unten nach oben als von oben nach unten. Das Spiel übt somit eine starke zusammenhaltende Kraft zwischen den Teilnehmern und allen, die sich für das Spiel interessieren, aus.

Das Spiel bringt in die freudigen und glücklichen Tage der Jugend ein frischeres Leben, gibt unsern liebsten Erinnerungen einen reicheren Inhalt und trägt somit wesentlich dazu bei, das Band, welches uns mit dem Heimatort und dem Vaterland verbindet, zu stärken.

Je besser der Lehrer selbst im Spiele zuhause ist, desto besser versteht er es, die Spiele der Kinder zu leiten und sie angenehm und nützlich zu gestalten. In jedem Fall muß der Lehrer die Fähigkeit des Kindes



im Spiel kennen lernen. Die Launen und Anlagen derselben geben sich bekanntlich im Spiel sehr häufig zu erkennen. Das Spiel wirkt daher für Körper und Seele erziehend.

Die männliche Jugend muß sich auch an Sing- und Tanzspielen beteiligen, obgleich sich diese am besten für die weibliche Jugend eignen.

---

## Ballspiele.

**Jagdball.** Zehn bis dreißig Teilnehmer stellen sich in einem Glied im Kreise in einem Abstand von ungefähr 10 Schritten von einander auf. Der Abstand wird vermindert oder vergrößert, je nach dem Raum und der Gewandtheit der Spielenden im Werfen und Fassen des Balles. Nachdem hernach die Einteilung in Zwei gemacht ist, kann das Spiel beginnen.

Ein gewöhnlicher Ball wird einem der Einser zugeworfen und ein ihm gegenüberstehender Zweier erhält einen gleichen. Darauf bestimmt ein Leiter des Spiels, ob das Werfen nach links oder rechts gehen soll und zählt dann Eins, Zwei, Drei! Wann die Zahl Drei! ausgesprochen ist, werden die Bälle nach rechts (l.) mit der linken (r.) Hand zu dem nächststehenden Einser und Zweier geworfen, welche dieselben auffangen und in entsprechender Weise weiter werfen usw. Wenn der Ball zu demjenigen zurückkommt, von welchem er ausgegangen ist, ruft dieser laut: Eins! und das nächste Mal Zwei! usw. bis Zehn!, dann hört das Spiel auf. Diejenige Partei — die Einser oder Zweier — welche zuerst zehn zählt, ist durch ihre größere Raschheit und Gewandtheit die gewinnende.

Nachher wird der andere Umgang des Spiels auf dieselbe Weise vorgenommen, aber nach links (r.) mit der rechten (l.) Hand.

Diejenige Partei, welche bei beiden Umgängen gewinnt, ist Sieger, im andern Fall steht das Spiel gleich gegen gleich. Den Siegern wird damit gehuldigt, daß

sie einen Schritt vortreten und von der Gegenpartei mit einem kräftigen Hurra! begrüßt werden.

Bei diesem Spiel kommt es sehr viel darauf an, daß jeder mit unablassiger Aufmerksamkeit dem Ball seiner Partei folgt und mit achtsamer Schnelligkeit, sobald die Reihe an ihn kommt, den Ball auffängt und ihn mit gleicher Schnelligkeit dem nächsten Kameraden derselben Nummer zuwirft. Derjenige, welcher versäumt, den Ball zu fassen, oder der, welcher ihn fallen läßt, soll so schnell als möglich denselben aufnehmen, an seinen Platz springen und das Spiel fortsetzen; er darf nämlich den Ball nicht anders werfen, als von dem ihm beim Spiel bestimmten Platze aus. Das Spiel ist gleich geeignet für die männliche wie für die weibliche Jugend.

Eine andere Form vom **Jagdball** wird von einer Schar von 20 bis zu 30 Spielenden, welche in Rottenkolonne in 2 Gliedern, mit einem Abstand von 3 m zwischen den Gliedern aufgestellt sind, ausgeführt. Das Geräte bilden zwei große Bälle, gewöhnlich Fußbälle.

Das Spiel wird darnach in folgender Weise ausgeführt: Auf ein gegebenes Zeichen nehmen alle streckstehende Stellung ein. Die beiden Vordersten, welche den Ball in den aufgestreckten Händen halten, biegen sich in dieser Stellung rückwärts und setzen dadurch mit beiden Händen den Ball in Bewegung, welcher vom nächst rückwärts Stehenden aufgefangen wird, dieser fährt in gleicher Weise fort und ebenso alle übrigen, bis der Ball von dem zuletzt Stehenden aufgefangen wird. Dieser soll dann unmittelbar darauf sehr rasch entlang des Glieds springen, sich als Vorderster aufstellen und mit dem Werfen des Balles in oben beschriebener Weise fortfahren.

Das Spiel wird auf diese Weise fortgesetzt, bis die Einser der Glieder ihre ursprüngliche Ordnungsnummer wieder erhalten haben. Dasjenige Glied, welches dies zuerst erreicht, ist Sieger.

Es muß sehr darauf geachtet werden, daß alle den Ball in genauer streckbogenstehender Stellung weiter geben; es darf sich somit keine Drehung nach der einen oder andern Seite einschleichen. Keiner drehe sich, um

nach dem Ball zu sehen oder aus irgend einer anderen Veranlassung. Wer den Ball fallen läßt, soll ihn schnell aufnehmen und ihn erst von seinem Platz aus in richtiger Form dem nächsten Mann, wie beschrieben, weitergeben.

Wenn das Spiel gut geht, soll der Ball den Eindruck erwecken, als ob er über die Hände der Spielenden hinwegrolle. Das Spiel dürfte deshalb auch **rollender Jagdball** genannt werden.

---

**Den Ball aufhalten und ihn auffangen (Fangball).** Zwei bis sechs, bisweilen mehr Teilnehmer ordnen sich gegen einander in gleicher Anzahl auf jeder Seite, je in einem besonderen Gebiet. Die Grenzen beider Gebiete, welche gleichlaufend mit einander sind, sollen einen so großen Abstand von einander haben, daß kein Teilnehmer den Ball von seiner Grenze in das Gebiet des Nachbars zu werfen vermag. Inmitten der beiden Grenzen und gleichlaufend mit ihnen, wird eine Zwischengrenze gezogen, die während des Spiels von niemand überschritten werden darf. Dann werden ein paar Seitengrenzen nicht zu weit von einander gezogen, über welche der Ball nicht geworfen werden darf. Dieser Abstand wird je nach der Anzahl der Spielenden größer oder kleiner angenommen.

Das Spiel beginnt von der einen Seite eines Gebiets mit einem Wurf über die Mittelgrenze. Die Teilnehmer der Gegenseite sollen sich bemühen den Ball zu fassen, ehe er auf den Boden kommt oder so schnell es geschehen kann, alles tun, um zu verhindern, daß der Ball hinter der Gebietsgrenze den Boden trifft, in welchem Fall die Seite, von welcher der Ball geworfen wurde, sich Eins! zugut rechnen darf.

Der Ball darf der Mittelgrenze so nahe als möglich kommen und soll von der Stelle aus geworfen werden, auf welcher er gefaßt wird.

Wird der Ball gefaßt, ehe er den Boden erreicht (Leyer), so zählt dies Eins! für die zugehörige Seite.

Geht der Ball über die entgegengesetzte Gebietsgrenze, wird aber gefaßt, während er in der Luft ist, somit ehe er den Boden erreicht, so darf diejenige Seite, welche den Ball auffing sich Eins! zugutrechnen; der Ball soll dann von der Gebietsgrenze zurückgeworfen werden. Nur wer den Ball gefaßt hat, kein anderer, soll zurückwerfen.

Aus dem Angeführten geht hervor, daß es sehr vorteilhaft ist, den Ball so nahe als möglich an der Mittelgrenze zu fassen, um ihn mit einem kräftigen Wurf in das Gebiet der Gegenpartei zu werfen.

Es ist ebenso ersichtlich, daß das Gebiet nicht ohne Verteidiger gelassen werden darf, und daß diejenigen, welche die Verteidigung ausführen, im Fassen des Balles gewandt sein müssen, um ihn, ehe er den Boden erreicht, abzufangen; außerdem sollen sie auch gute Werfer sein.

So oft der Ball aufgefangen wird, ist Eins! gewonnen. Das Spiel nimmt somit seinen Fortgang durch abwechselndes Werfen von der einen Seite nach der andern, bis eine Spielpartei zur Zahl 12 angelangt ist und damit gewonnen hat.

Dieses Spiel übt besonders die Schnelligkeit im Werfen, im Laufen und im Ballfassen auch während des Laufes. Die Mitspieler müssen darauf achten, daß sie einander nicht in den Weg kommen.

Das Spiel eignet sich für beide Geschlechter.

Anm. Es ist mit großer Schwierigkeit verbunden, einen ebenso guten Wurf mit der linken wie mit der rechten Hand auszuführen, wenn die Jugend von früheren Jahren her eine gewisse Fertigkeit im Werfen mit der einen Hand erworben hat; bei Anfängern dürfte diese Schwierigkeit jedoch leicht zu überwinden sein.

Versuche müssen jedenfalls mit allen gemacht werden, um eine gleich gute Geschicklichkeit der beiden Hände zu erreichen; es muß deshalb ein Umgang mit der linken und ein anderer mit der rechten Hand geworfen werden. Der Abstand zwischen den Gebietsgrenzen richtet sich in beiden Fällen nach der Fertigkeit.

**Den Ball mit den Füßen und Händen aufhalten (Fußstoßball)**, ohne ihn zu fassen. An diesem Spiel können 20—30 Schüler teilnehmen.

Diese teilen sich in zwei gleich große und gleichspielende Hälften. Der Ball soll ein gewöhnlicher Fußball sein.

Die Anordnung der Spielgebiete etc. ist die gleiche wie im vorhergehenden Spiel; aber der Abstand zwischen den Gebietsgrenzen soll nur so groß sein, daß der Ball nicht von irgend einem Teilnehmer in einem Zug von dem einen in das andere Gebiet gestoßen werden kann.

Die Seitgrenzen sollen dagegen weiter als im vorigen Spiel von einander entfernt sein. Der Abstand hängt von der Zahl der Spielenden und von ihrer Fertigkeit ab. Kräftige, spielgewohnte Schüler können einen größeren Abstand haben als Anfänger und schwache. Das Spiel beginnt damit, daß irgend ein Spieler innerhalb eines Gebiets den Ball mit den Händen losläßt und ihn mit dem Fuß stößt, ehe er den Boden erreicht, so daß er über die Mittelgrenze fährt und dann von einem der Mitspieler auf der anderen Seite, bevor er stehen bleibt, wieder zurückgestoßen wird.

Ein stillliegender Ball darf in diesem Spiel nicht gestoßen werden, der Ball ist „tot“ und soll von dem Nächststehenden derjenigen Seite, auf welcher der Ball liegen blieb, aufgenommen werden. Dieser nimmt den Ball in sein Spielgebiet und stößt ihn in gleicher Weise wie zu Anfang des Spiels.

Dem Ball wird mit einem Stoß des Fußes sobald er über die Grenze kommt begegnet. Sollte der Ball über die Köpfe der Gegenspieler fliegen, so haben sie, um ihr Spielgebiet zu schützen, das Recht, denselben aufzuhalten, soweit er auch zurückgefliegen sein mag, und ihn mit den aufgestreckten Händen zurückzuschlagen, aber sie dürfen unter keinen Umständen den Ball mit den Händen fassen oder festhalten, solange er in Bewegung ist.

Für jeden Gang, bei welchem der Ball zu Boden kommt oder in das Spielgebiet der Gegenpartei hineinrollt, rechnet sich die andere Partei Eins! zugute, diejenige Partei, welche zuerst 12 Punkte zählt, hat gewonnen.

Der Erfolg in diesem Spiel beruht darauf, daß überall jemand zur Hand ist, wo der Ball sich auch hinbewegen mag oder mit andern Worten, daß alle Teilnehmer von

den Spielführern auf geeigneten Plätzen aufgestellt sind und alle, ja ein jeder sein Gebiet wohl hütet und genau aufpasst, um dem Ball schnell zu begegnen. Um dies zu ermöglichen ist es notwendig, eine gleich große Fertigkeit zu besitzen oder zu erlangen, den Ball sowohl mit dem einen als wie mit dem andern Fuß zu stoßen. Um diese Fertigkeit zu gewinnen müssen besondere Spielgänge für den linken wie für den rechten Fuß gemacht werden, bis die Fertigkeit der beiden Füße vollständig gleich ist. Später müssen natürlich ebenfalls Spielgänge mit Wechseln der beiden Füße vorkommen.

---

Sowohl Mädchen als Knaben müssen einen gewöhnlichen Ball besitzen und denselben während der schönen Jahreszeit überall mit sich führen, um bei jeder Gelegenheit mit dem zuerst kommenden Kameraden Ball zu spielen. Dadurch wird die Fertigkeit, den Ball zu fassen und zu werfen sehr gefördert, auch hier sollen beide Hände gleich geübt werden. Je höher der Bogen ist, den der Ball hierbei beschreibt, desto mehr müssen die Blicke aufwärts gerichtet werden, und je gerader die Linie ist, in welcher der Ball vorwärts fährt, desto schärfer ist der Wurf und desto schwieriger ist es, den Ball zu fassen.

Dieses einfache Ballspiel kann überall ausgeführt werden; es ist nützlich als Körperübung und gibt jederzeit eine lebhaftere, nützliche und zerstreue Beschäftigung.

Jeder einzelne kann sich dann und wann im Werfen und Fassen des Balles allein üben. Wo sich eine nackte Wand findet, kann der Ball gegen dieselbe geworfen, um gefaßt zu werden, wenn er zurückprallt.

Anm. Die Spieler sollen in diesem wie in andern Spielen so viel Anstand besitzen, daß sie niemals durch Spielen oder auf andere Weise Wände, Zaune, Spaliere, Gartenanlagen etc. verderben oder in einem entstellten Zustand verlassen. Diese Regel muß in geeigneter und wirksamer Weise der gesamten Jugend zur gemeinsamen Auffassung gebracht werden.

**Park**, ein altes gotländisches Spiel, wird mit einem Lederball, der nicht zu hart ist und etwa 10,5 cm Durchmesser hat, ausgeführt.

Die kleineren Spiele, welche dieses größere Spiel vorbereiten sind Handschlagball (Bäddring) und Wandpark.

Der Handschlagball wird zwischen zwei Kameraden auf jeder Seite um eine Mittelgrenze ausgeführt, welche von niemanden überschritten werden darf, außer um dem vom Gegenspieler geschlagenen Ball, welcher nicht über die Grenze kommt, zu begegnen. Der Ball wird von der einen Seite durch einen Schlag der einen Handfläche von unten her in der Richtung nach vorwärts aufgegeben, so daß er über die Grenze nach den Gegenspielern zu geht, worauf er in entsprechender Weise zwischen den Gegenspielern vor und zurück geschlagen wird. Der Ball soll entweder ehe er auf den Boden kommt oder nach dem ersten Aufprall vom Boden geschlagen werden. Wenn jemand den Ball nicht so trifft, daß er über die Mittelgrenze zurückfliegt, gewinnt die Gegenseite 1 und die Partei, welche zuerst 12 Punkte erreicht, gewinnt das Spiel. Ein Ball, welcher den Boden mehr als einmal berührt, ist „tot“, und muß derselbe neu aufgegeben werden.

Nach dem gewonnenen Spiel soll unmittelbar ein neuer Spielgang folgen. Der erste Gang wird mit der linken, der zweite mit der rechten Hand ausgeführt. Die Partei, welche beide Spielgänge gewinnt, ist Sieger. -- Wenn die eine Hand der andern sehr unterlegen ist, muß sie mehr geübt werden, um eine größere Fertigkeit zu erreichen, was einem jeden bei kräftigem Willen wohl gelingen kann.

Später wird die Zahl der Teilnehmer vermehrt, so daß auf jeder Seite drei auftreten, um auf diese Weise gegen einander zu spielen. Hierbei ist darauf zu achten, daß die Mitspieler einander den Weg nicht vertreten. Der am nächsten stehende hat die Pflicht und das Recht, dem Ball zu begegnen. Jeder einzelne kann das Spiel gegen eine Wand oder in der freien Luft üben.

---

**Wandpark** wird in entsprechender Weise gegen eine glatte Wand ausgeführt, auf welcher eine niedere Grenze, eine wagrechte Linie 1 m vom Boden, gezogen wird; eine ähnliche Grenze wird auf dem Boden in einem Abstand von 2—3 Schritten von der Wand gezogen, außerdem werden ein paar senkrechte Linien in einem Abstand von 5—6 m von einander gezogen, welche die Seitengrenzen bilden sollen.

Der Ball soll allemal von der Seite der Gegenpartei so gegen die Wand geschlagen werden, wie beim Handschlagball bestimmt wurde.

Der Ball soll entweder bevor er auf den Boden kommt oder nach dem ersten Abstoß getroffen werden. Außerdem soll der Ball die Wand zwischen den Seitengrenzen und oberhalb der Untergrenze treffen, und außerhalb der auf dem Boden gezogenen Linie niederfallen. Werden diese Bedingungen nicht erfüllt oder wird dem Ball nicht so wie hier beschrieben begegnet, so darf die Gegenpartei für jeden Gang 1 Punkt rechnen, und 12 solcher gewinnen. Über die linke (r.) Hand gilt dasselbe, was oben bestimmt wurde.

Im **Parkspiel** treten 14—20 Teilnehmer, in zwei gleiche Lager verteilt gegen einander auf. Zuerst werden zwei Anführer ausersehen und diese wählen der Reihe nach ihre Spielgenossen von den Mitspielenden, so daß sich hieraus zwei gleichstarke Abteilungen bilden. Ist dies geschehen, dann wird der sogenannte Park ausgelegt; dies ist eine rechteckige Fläche, deren Seiten 2,30 bis 2,55 m lang und 0,82 m breit sind.

In der Verlängerung des Parks, 14 Schritte von demselben, wird ein Pflock in den Boden gedrückt. Dieses Zeichen, welches Stütze genannt wird, zeigt die Grenze zwischen innen und außen an. Die Grenzlinie geht gleichlaufend mit der Kurzseite des Parkes, innen ist gegen den Park zu, außen auf der entgegengesetzten Seite von der Grenzlinie.

Die der Stütze zunächst befindliche Kurzseite des Parks heißt Vorderstück, die andere Kurzseite Hinterstück. Die Langseiten heißt man Stangen.



Die Außenmänner sollen in der Reihenfolge nacheinander vor die Stütze treten, um den Ball mit der Hand in den Park zu schlagen. Man heißt dies den Wegschlag (Kaswurf) machen. Im übrigen sollen sich die Außenmänner unter der Leitung des Anführers außerhalb und hinter der Grenzlinie so aufstellen, daß sie dem Ball, welchen die Innenmänner mit der Hand oder mit einem Fußtritt zurückschlagen, begegnen können.

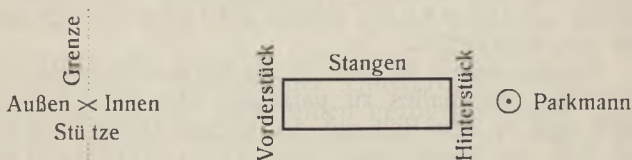
Die Innenmänner ordnen sich auf ihrer Seite ebenso, um dem Ball nach bestem Vermögen auf entsprechende Weise zu begegnen, so daß er auf der anderen Seite der Grenze gehalten wird. Einer von den Innenmännern wird als „Parkmann“, dessen Platz gleich hinter dem Park ist, ausgewählt.

Die besondere Aufgabe dieses Parkwächters ist, den Wegschlag des Balles zu parieren. Das geschieht dadurch, daß er den Ball mit der flachen Hand oder mit dem Fuß so kräftig nach dem erstmaligen Aufstoßen des Balles vom Park schlägt, daß er auf der anderen Seite der Grenze niederfliegt. Der Parkmann muß dabei zu beurteilen wissen, inwieweit es vorteilhaft ist, den Ball mit größerer oder geringerer Kraft zu schlagen, ebenso muß er verstehen, dem Ball die geeignete Richtung zu geben. Im übrigen hat der Parkmann dieselbe Aufgabe wie seine Mitspieler, nämlich jedem Ball, welcher von den Außenmännern zurückkommt, zu begegnen und ihn abzuschlagen.

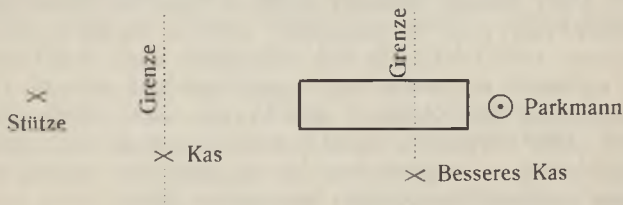
Dem Abwurf, welcher nicht in den Park einschlägt, braucht man nicht zu begegnen, denn er ist ein Fehler, welcher vom Parkmann laut angegeben wird. Ein Fehler ist es auch, wenn der Ball durch den Abwurf oder Gewinnschlag die Stangen, das Vorder- oder Hinterstück trifft. Der Parkmann kann jedoch, wenn er will, einen Ball, welcher fehlgeworfen ist, fassen, aber er soll bei einer solchen Gelegenheit ausrufen: „Gut“.

Als Hilfe soll der Parkmann einen zuverlässigen Kameraden hinter sich haben, der die Aufgabe hat, den Ball zurückzuschlagen, wenn er während des Spielganges mit hoher „Leyer“ über oder neben dem Parkmann heranfliegt.

Wenn die Innen- und Außenmänner gleich stark sind, wird der Ball, veranlaßt durch das entgegengesetzte Interesse und den Schlag in mehr oder weniger hohen Leyern zwischen den Parteien geschlagen. Allein früher oder später dürfte es doch einem Innenmann mißlingen, dem Ball zu begegnen, so daß derselbe irgendwo innerhalb der Grenze in mehr als einem Abstoß den Boden berührt. Da wo der Ball aufgehalten wird oder von selbst liegen bleibt, wird dann ein Zeichen gesetzt, welches Kas genannt wird. Ein rollender Ball kann und soll nur aufgehalten, nicht geschlagen oder zurückgestoßen werden.



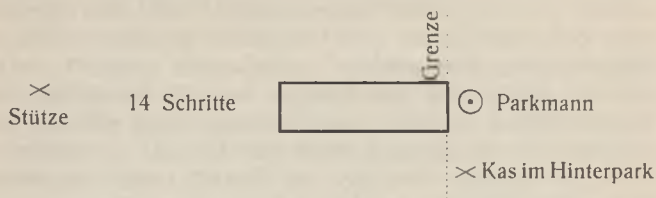
Die Grenze wird nun bis zum erworbenen „Kas“ vorgerückt und die Stellung der Außen- und Innenmänner richtet sich darnach. Darauf wird das Spiel dadurch von neuem wieder aufgenommen, daß der Außenmann, der an der Reihe ist, seinen Kaswurf macht und das Spiel sich dann in gleicher Weise fortsetzt, bis alle Außenmänner ihren Kaswurf gemacht haben; sie können dabei immer bessere Kas erwerben.



Die Grenze wird jedesmal nach einem neuen Kas verlegt und muß immer mit den Vorder- oder Hinterstücken gleichlaufend sein.

Während des Spielganges kann es vorkommen, daß der Ball hinter dem Park zum Stehen kommt. Das nennt

man Kas im Hinterpark. Dies ist das vorteilhafteste Kas; denn einen größeren Vorteil können sich die Außenmänner auf einen Schlag nicht verschaffen.



Wenn Kas im Hinterpark (Hinterkas) erreicht wird, soll ein Wechsel zwischen innen und außen stattfinden, auch wenn mehrere oder wenige Außenmänner ihren Kaswurf noch nicht gemacht haben. Die Außenmänner werden dann Innenmänner, um ihr eben gewonnenes Kas zu verteidigen. Dies geschieht dadurch, daß sie sich während des fortgesetzten Spiels, wie es oben beschrieben ist, bemühen, den Ball außerhalb der Grenze, welche nun durch das Hinterstück geht, zu halten. — Bei Kas im Rücken soll die Grenze jedesmal an das Hinterstück, nicht an das Kas selbst verlegt werden, was sowohl von den Außen- wie auch von den Innenmännern genau beachtet werden soll, so daß sie sich nach bester Weise zu beiden Seiten der Grenze ordnen können. Kas im Hinterpark entsteht, wenn es dem Parkmann nicht gelingt, den Ball durch einen Schlag zurückzuwenden, wenn der Parkmann den Ball auf andere Weise als durch Schlag berührt — somit auch, wenn der Ball seine Kleider berührt — wenn der Ball nicht wie oben gesagt wurde, ausgeschlagen wird, wenn er während des Spielgangs hinter dem Park aufschlägt, wenn mehr als einer von den Innenmännern unmittelbar nacheinander den Ball berührt oder von ihm berührt wird.

Vor jedem Spielgang bleibt der Ball auf Seite der Außenmänner und der an die Reihe kommende Außenmann macht seinen Kaswurf und wenn kein Kas im Hinterpark erreicht wird, findet der Wechsel zwischen innen und außen statt, wenn alle Außenmänner ihren

Kaswurf ausgeführt haben. Die Außenmänner sollen sich dann in die Stellung begeben, welche sie sich verschafft haben. Die Verteidigung ist gelungen, wenn die vorher verteidigenden Innenmänner nicht ein gleiches oder besseres Kas als ihre Vormänner gewinnen können. Sollten diejenigen, welche „auf Gewinn spielen“, es genau zu demselben Kas bringen wie die Verteidiger, so haben letztere verloren, weil es ihnen nicht glückte, ihre Gegner vollständig außerhalb der Grenze zu halten.

Die Grenze, welche auf Grund eines erhaltenen Kas entstanden ist, wird unter der Verteidigung beibehalten. Der Schlag wird Gewinnschlag genannt und geht wie der Kasschlag von der Stütze in derselben Weise und in entsprechender Ordnung vor sich.

Wenn alle Gewinnschläge vollendet sind oder ein besseres Kas gewonnen ist, unterbleibt das Spiel und die Außenmänner dürfen sich 10 zugut rechnen. Gelingt es den Innenmännern ihr Kas zu verteidigen, so dürfen sie dagegen 10 Punkte zählen.

Darnach wird die Grenze wieder an die Stütze verlegt, die Außenmänner bleiben Außenmänner im neuen Spielgang mit neuem Kasschlag usw. in Übereinstimmung mit dem vorerwähnten, auch wenn sie ein Kas im Rücken erreicht haben, bis ein neuer Gewinn erzielt wird. So geht es fort mit Wechseln zwischen außen und innen, bis irgend eine Seite 40 Punkte und damit „gewonnen“ hat. Dreißig Punkte werden „voll“ genannt. Sollte es vorkommen, daß kein Kas erreicht wird, so dürfen sich diejenigen, welche außen waren, das Spiel zugut rechnen, wenn es ihnen gelang, die Grenzen zu verteidigen oder die Gegner am Überschreiten derselben zu verhindern, gerade wie wenn sie durch ein Kas ginge.

Außer dem schon angeführten Fehler mag beachtet werden, daß es ein Fehler ist, wenn einer von derselben Partei den Ball, ehe ihn jemand von der Gegenpartei geschlagen hat, aufs neue berührt. Dieser Fehler bildet ein Hindernis für Fortsetzung des Spiels und der nächst an die Reihe kommende Außenmann soll seinen Kas- oder Gewinnschlag machen. Sollte

sich diesen Fehler ein Parkmann oder ein anderer Innenmann zu Schulden kommen lassen, so wird das in Übereinstimmung mit dem, was schon gesagt ist, für ein Kas im Hinterpark gerechnet.

Diese Art von Park ist der gewöhnliche oder aufrichtige Park, auch Hinterpark genannt, im Unterschied von einer schwereren Art dieses Spieles, welches Vorpark genannt wird, wobei 2 Parkmänner vorkommen. Die letztgenannte Spielart ist verwickelter, fordert größere Gewandtheit und kann daher erst nach vorangegangener guter Ausbildung vorgenommen werden. Der Vorpark heißt auch Stoßpark. Der gewöhnliche Park zeichnet sich im allgemeinen durch kräftigen Schlag und hohe Leyern aus, aber die Lage ist bisweilen eine solche, daß eine sehr kurze Leyer davon bedingt ist.

Die genaueren Bestimmungen hierüber müssen durch Erfahrung erlernt werden. Alle, welche dieses Spiel üben, finden es sehr interessant und werden begeisterte Anhänger desselben. Es ist daher angezeigt, daß jeder sein bestes tue, damit das Spiel innerhalb der Grenzen des Landes allgemein geübt wird.

---

**Der Brennball** ist ein Spiel, welches dem englischen Rounders-Spiel gleicht. Der Base-Ball der Amerikaner dürfte von ihm ausgegangen sein. Spielzeug: Ein gewöhnlicher Ball mit einem Ballholz.

Das Spielgebiet selbst ist eine fünfeckige, gleichseitige Figur von einer Seitenlänge von ungefähr 20 Schritten. Jede Ecke soll gekennzeichnet sein, am besten durch einen eingeschlagenen Pfahl, welcher handbreit oder höher über den Boden herausreicht, andernfalls durch ausgelegte Steine oder andere Gegenstände.

Die Teilnehmer, welche etwa die Zahl zwölf erreichen können, teilen sich in zwei gleiche Scharen, welche abwechselnd Innen- und Außenmänner sind.

Die Innenmänner ordnen sich innerhalb nahe an dem Winkel, von welchem aus der Ball geschlagen werden soll und bleiben jeder der Reihe nach Schlag-

männer. Die Aufgabe der Innenmänner ist, langgestreckte Leyern zu schlagen und nach jeder Leyer entweder ganz oder teilweise um das Fünfeck herumzuspringen.

Die Außenmänner haben verschiedene Aufgaben; einer soll der Aufgeber, ein anderer der Brenner sein. Alle sollen Leyern fassen, der, welcher eine Leyer faßt, ruft laut: „Leyer!“, wobei die Innenmänner, welche sich im Lauf zwischen den oben genannten Ecken befinden, an die Ecke zurückgehen sollen, die sie zuletzt verlassen haben.

Darnach dürfen sie wieder nach der Leyer des nachfolgenden Kameraden springen usw.

Der Platz des Schlagmannes ist in der oben genannten Winkelspitze, von welcher aus er den Ball, welcher von der Mitte des Spielplatzes von einem Außenmann, genannt Aufgeber (Einschränker) aufgegeben wird, schlagen soll.

Der Aufgeber soll von der Mitte des Fünfecks den Ball, nachdem er: „Fertig!“ zum Schlagmann gerufen hat, dadurch aufgeben, daß er ihn rasch mit wagrechtem Arm in einer für den Gegenschlag zweckmäßigen Richtung wirft. Der Ball muß dabei so wagrecht als möglich gehen. Der Schlagmann braucht nicht nach einem für den Schlag schlecht aufgegebenen Ball zu schlagen. Aber wenn er schlägt, soll er eine Leyer schlagen, so lang als er nur kann. Wenn er den Ball getroffen hat, wird er Läufer und muß je nach Übereinkunft nach links oder rechts laufen. Den Weg nimmt er außerhalb der Ecken, an welchen er die Eckzeichen mit der Hand leicht berühren soll, und längs der Seite des Fünfecks, so weit er es fertig bringt, ehe der Ball zum Brenner gelangt, welcher ungefähr in derselben Linie mit dem Aufgeber und Schlagmann steht, drei bis vier Schritte außerhalb des Winkels, in welchem der letztere steht.

Der Schlagmann wird nach dem zweiten Schlag unwillkürlich Läufer, auch wenn er nicht getroffen hat und er hat sich dem, was oben über die Läufer gesagt

wurde, zu unterwerfen. Er kann zum Laufen die Leyer des nächsten Schlagmanns abwarten.

Der Brenner hat den aufgegebenen Ball zu nehmen, nach welchem der Schlagmann geschlagen hat, ohne ihn zu treffen, sonst übrigens den Ball, so schnell als es sich machen läßt, zu fassen und mit demselben unmittelbar darauf einen ausgelegten Gegenstand gleich innerhalb der Ecke, neben welcher der Schlagmann seinen Platz hat, zu berühren. Wenn der Ball das aufgelegte Brennerzeichen berührt hat, soll der Brenner ausrufen: „Gebrannt!“ im Falle irgend ein Innenmann sich zwischen zwei Ecken des Spielgebiets befindet. Der Innenmann, welcher sich zwischen zwei der Ecken befindet, wenn der Brenner in Übereinstimmung mit dem oben Bestimmten ruft „gebrannt“, soll, wie oben über die „Leyer“ bestimmt wurde, zu der Ecke zurückgehen, von der er zuletzt ausgegangen ist und daselbst eine günstige Leyer zum Weiterlaufen abwarten.

Ein Innenmann kann somit nicht bloß auf seinen eigenen Schlag, sondern auf jeden andern Schlag eines Innenmannes laufen, aber jederzeit mit Beachtung und Anwendung dessen, was über den Ruf „Leyer“ oder „gebrannt“ gesagt wurde.

Wenn alle Innenmänner Schlagmänner und Läufer gewesen und zum Ausgangspunkt zurückgekehrt sind, dann geht der Wechsel zwischen innen und außen vor sich. — Sollte es vorkommen, daß einer oder einige auf die Leyer des letzten Schlagmanns den Platz nicht erreichen, darf einer von den Innenmännern zu einem neuen Schlag gewählt werden (Erlöser). Er bekommt 3 Schläge, aber sowohl die noch außen befindlichen Spieler als er selbst müssen auf die erste Leyer laufen und alle sollen das Ziel erreichen, bevor die Leyer gefaßt ist oder der Brenner „gebrannt“ hat. Gelingt ihnen dies nicht, so dürfen die Außenmänner sich einen „Punkt“ für alle, welche bei dem letzten, aber mißglückten Versuch hereinzukommen, dabei waren, rechnen. Nach dem Wechsel, durch welchen die Außenmänner Innenmänner werden und umgekehrt, wird das Spiel auf entsprechende Weise, wie oben beschrieben, wieder

durchgenommen. Die vorherigen Außenmänner sollen so oft sie an die Reihe kommen versuchen, ihre Gegner zu übertreffen und wenn alle neuen Innenmänner ihre Aufgabe durchgeführt haben, sollen die Vorteile beider Parteien nach folgend. Bestimmungen verglichen werden:

Die Außenmänner rechnen 1 für jede gefaßte Leyer.

Die Außenmänner rechnen 2 für jeden aufgegebenen Ball, nach welchem der Schlagmann geschlagen hat, ohne zu treffen.

Die Außenmänner rechnen 1 für jeden Läufer, welcher sich bei dem Ruf „gebrannt“ zwischen zwei Ecken befindet.

Kommt es vor, daß beide Parteien eine gleiche Punktzahl bekommen, so gewinnt diejenige, welche die größte Zahl von Leyern gefaßt hat.

---

Der **Schlagball** ist ein in ganz Skandinavien in irgend einer der verschiedenen Formen bekanntes Ballspiel, welches jedoch an verschiedenen Plätzen unter verschiedenen Namen gespielt wird. Teilnehmer sind es 8 bis 12, bisweilen mehr, geteilt in zwei Scharen. Jede Schar hat ihren Anführer, diese wählen die Teilnehmer aus und ordnen sie innerhalb jeder Schar.

Die Anführer lösen unter sich, wer innen oder außen sein soll. Eine andere Art, dies zu bestimmen, ist: die Anführer werfen das Ballholz zwischen sich und messen dann Hand über Hand; derjenige welcher den obersten Griff hat ist innen. Wenn dieser Griff sehr knapp wird, kann gefordert werden, daß das Holz dreimal über den Kopf geführt wird, gelingt dies einem Anführer, dann soll er mit seiner Schar innen und der andere außen sein.

Als Spielplatz wird eine flache Grasebene gewählt, auf welcher ein Stück von 50 bis 75 Schrittängen (für Kinder weniger) abgemessen und mit zwei gleichlaufenden Linien bezeichnet wird. Die eine Linie ist das Innen-, die andere das Außenmal. Die Breite des Spielgebietes muß ungefähr 20 bis 30 Schritte betragen. Als Spielzeug wird ein gewöhnlicher Lederball von ungefähr



7,5 cm Durchmesser, außerdem ein ein- oder zwei-  
händiges Ballholz von 1 m Länge und mehr (für Kinder  
weniger) mit einem gleichmäßig schmaler werdenden  
Handgriff, welcher für das Fassen mit der Hand pas-  
send ist, benützt.

Die Innenmänner haben der Reihe nach Leyern  
zu schlagen und darnach an das Außenmal und wieder  
an das Innenmal zu springen.

Die Außenmänner müssen einen Mann als Auf-  
geber beim Innenmal haben und einen hinter dem  
Innenmal, um auf die Hinterleyern aufzupassen und  
dem Aufgeber bei der Handhabung des Balles behilflich  
zu sein; einer soll zwischen den Malen stehen, um  
kurze Leyern zu fassen und den Ball nach Bedarf aus-  
oder einwärts zu senden. Von den übrigen soll einer  
beim Außenmal stehen, die übrigen aber außerhalb und  
ein wenig auf der Seite, um die langen Leyern zu fassen  
und den Ball schnell ans Mal zu werfen. Der Anführer  
beordert seine Leute an diese Posten je nach ihrer  
Fähigkeit den Ball zu fassen, zu brennen, zu springen  
und zu werfen.

Nachdem alle so geordnet sind, beginnt das Spiel  
damit, daß der Aufgeber den Ball zwischen sich und  
dem, der ihn schlagen soll, aufwirft. Der Schlagmann  
braucht nicht nach dem Ball zu schlagen, wenn er nicht  
gut aufgegeben ist. Ein jeder Innenmann ist zu drei  
Schlägen berechtigt, man kann ihn aber nicht zwingen,  
mehr als einen zu machen. Wenn er eine hinreichend  
gute Leyer geschlagen hat, um wagen zu können, ans  
Außenmal zu laufen, dann läuft er; ist dagegen seine  
Leyer nicht gut genug, so kann er beim Innenmal auf  
einen besseren Schlag von einem Kameraden warten.

Derjenige, welcher nicht auf eine eigene Leyer läuft,  
sondern beim Innenmal stehen bleibt, soll an der linken  
Grenze des Innenmals auf einem angewiesenen Platz  
stehen bleiben. Dies nennt man auf „sauer“ oder  
„faul“ stehen.

Derjenige, welcher läuft, setzt sich der Gefahr aus,  
zwischen dem Ziel „gebrannt“, „gestochen“, d. h. vom  
Ball getroffen zu werden, der zu diesem Zweck vom

Aufgeber oder einem andern Außenmann im Ziel auf den, welcher hinter dem Zwischenziel steht, oder von einem von denen, welche im Außenmal stehen, aber nicht von den zwischen den Zielen sich befindlichen geworfen werden kann. Der Lauf zwischen den Zielen soll innerhalb der Seitgrenzen d. h. der Breite des Spielgebiets gemacht werden. Wer diese Begrenzung überschreitet, soll zum Innenmal zurückgehen, um bei einer günstigen Gelegenheit den Lauf zu erneuern.

Wer eine Leyer gefaßt hat und unmittelbar darauf den Ball wirft, um zu brennen, aber nicht getroffen hat, hat damit „die Leyer weggebrannt“; sie darf nicht gerechnet werden.

Ein Innenmann folgt dem Innenmann, um seine Leyer zu schlagen und den Lauf zwischen den Zielen zu vollenden, aus oder ein. Den Zeitpunkt für den Lauf wählt jeder nach eigener Beurteilung. Wenn jemand dabei gemäß obigem gebrannt wird, kommen alle Innenmänner heraus und die von den Außenmännern, welche dem Ball am nächsten stehen, tun ihr bestes, um den Ball so schnell als möglich zu fassen, um einen von den neuen Innenmännern zu brennen, welcher sich möglicherweise zwischen den Zielen befindet. Somit kann das „Brennen“ und das „Rückbrennen“ verschiedene Male nach einander wiederholt werden.

Wenn ein Rückbrennen geglückt ist und diejenige Partei, welche aufs neue wieder herauskommt hatte vorher eine oder zwei Leyern zugut, gehen diese durch Rückbrennen jedesmal verloren, ebenso wie die Leyer, welche unmittelbar von einem mißglückten Brennen gefaßt wurde.

Kein Innenmann darf den Ball nach einem Brennen oder sonst unter dem Spiel anders als durch das Schlagholz selbst in der bestimmten Ordnung berühren. Eine andere Art, hinein zu kommen, ist das Fassen von drei Leyern. Wenn die dritte Leyer gefaßt ist, wird ein Aufenthalt im Spiel gemacht und der, welcher die dritte Leyer gefaßt hat, behält den Ball, bis er und seine Kameraden zum Innenmal gekommen sind, dann über-

läßt er den Ball einem der neuen Außenmänner und zwar dem Aufgeber. Das Spiel beginnt erst dann von neuem, wenn alle ihren Platz eingenommen haben.

Außen und Innen wechseln somit während einer gewissen Zeit, etwa einer Stunde oder mehr, welche von Anfang des Spieles bestimmt wird. Die Anzahl der gefaßten Leyern nebst der Anzahl der Gänge, welche die verschiedenen Parteien mit Laufen zwischen den Malen erreicht haben, sind bei der Berechnung des Gewinns bestimmend. Beispiel: Die Zahl der Spielenden auf jeder Seite ist = 6. Die eine Seite A hat 7 nicht weggebrannte Leyern gefaßt und vier Teilnehmer sind je 3 mal gesprungen, die übrigen zwei nur 2 mal; daher bekommt diese Seite  $7 + 12 + 4 = 23$  Punkte. Weggebrannte Leyern werden nicht mitgerechnet. Dagegen dürfen die Leyern, welche gefaßt wurden, ehe ein glücktes Brennen stattfand, gezählt werden, obgleich die Außenmänner nicht durch die Anzahl der gefaßten Leyern hereingekommen sind. Wenn die Seite B auch 23 Punkte hat, so gewinnt die Partei, welche die meisten Leyern hat und wenn die Anzahl der Leyern und der Sprünge auf beiden Seiten gleich sind, gewinnt die Seite, welche sich am längsten innen gehalten hat. An einigen Orten werden die gefaßten Leyern nicht gerechnet, aber eine gut gefaßte Leyer zeugt von beidem, von rascher Beobachtung und schneller Handlung und Geschicklichkeit und ist der Anerkennung wohl wert. Deshalb muß zu dieser Fertigkeit im Spiel aufgemuntert werden.

Andere Ballspiele, welche vorkommen müssen, sind: **Wurfball im Kreis!** Wurfball (mit abwechseln der Seiten).

---

## Wurfspiele.

Das **Tauwerfen** („Schockwurf“) wird mit runden, flachen, nach dem Rande etwas abgeplatteten Steinen von ungefähr 3 cm Dicke und 12 cm Durchmesser ausgeführt. Die Wahl der Steine in Bezug auf die Schwere und Größe wird jedoch des weiteren von der

Geneigtheit des Besitzers bestimmt. Das Spiel wird von zwei gegeneinander auftretenden Scharen ausgeführt. Als Male für das Werfen werden zwei Pfähle oder kürzere Stöcke, welche in einem Abstand von 15 oder mehr Metern von einander in den Boden gesteckt werden, benützt; auch ein Paar Kegel kann man mit Vorteil verwenden. Die Spielebene ist am besten eine mit Gras bewachsene gleichmäßige Fläche.

Mit- und Gegenspieler sammeln sich an dem einen Pfosten, dem Mal. Dieses wird Linksposten genannt, weil die Würfe, welche von diesem Ziel ausgeführt werden, mit der linken Hand gegen den andern



Fig. 233.

Pfosten, welcher in gleicher Weise Rechtsposten genannt wird, geworfen werden. Von dem letztgenannten Pfosten werden die Würfe mit der rechten Hand gegen den Linksposten gemacht.

Der Stein soll mit dem Daumen oben und drei Fingern unten gefaßt werden. Der Zeigefinger faßt außen um die Rundung des Steins.

Die Ausgangsstellung für den Wurf wird mit dem rechten (l.) Fuß vorn in der Richtung gegen das Ziel eingenommen, wenn die linke (r.) Hand den Wurf ausführen soll. Der andere Fuß (der hintere) soll nahezu

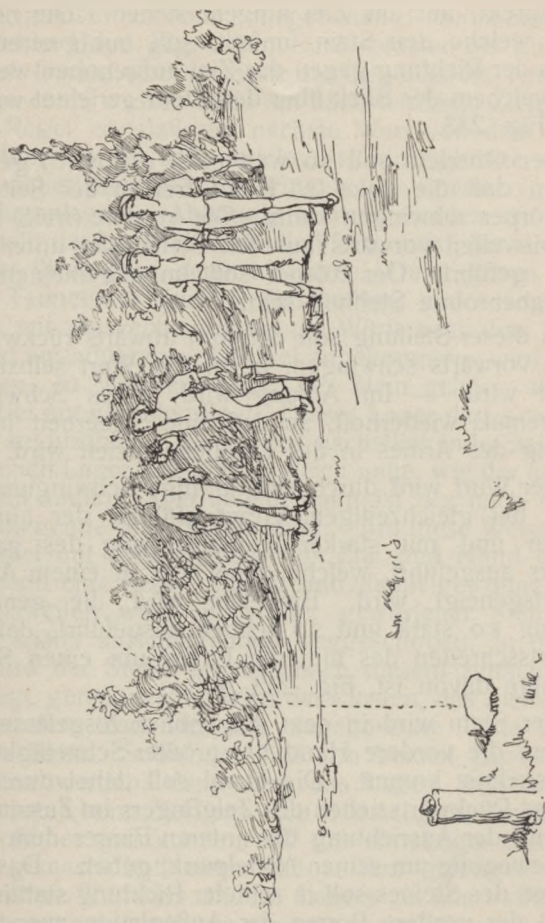


Fig. 233 a.

rechtwinklich zum vorderen in einem Abstand von ungefähr zwei Fußlängen von demselben stehen. Gangstellg. a. Die Fersen sollen auf der Linie, welche gerade (direkt) auf das Ziel hingehet stehen. Die hintere Hand, welche den Stein umfaßt, soll mit gestrecktem Arm in der Richtung gegen das Ziel aufgehoben werden, nach welchem der Blick über den Stein gerichtet werden soll. Fig. 233.

Der Oberleib soll so weit nach rechts (l.) gedreht werden, daß die linke (r.) Hand frei an der Seite um den Körper schwingen kann. Die vordere (freie) Hand wird bisweilen vorwärts auf den Stein oder unter denselben geführt. Der Körper soll im allgemeinen aufrecht, aber ohne Steifheit sein.

In dieser Stellung soll der Arm abwärts rückw. und wieder vorwärts schwingen, bevor der Wurf selbst ausgeführt wird. — Im Anfang wird dieses Schwingen mehreremals wiederholt, so daß eine Sicherheit in der Führung des Armes in der Lotebene erzielt wird.

Der Wurf wird durch eine kräftige Schwingung des Armes bei gleichzeitigem Vorwärtsführen der hinteren Schulter und mit starker Drehbewegung des ganzen Körpers ausgeführt, welche dabei wie zu einem Ausfall vorwärtsgeneigt wird. Bisweilen wird die genannte Drehung so stark und so schnell ausgeführt, daß das Vorwärtsschreiten des hinteren Fußes um einen Schritt die Folge davon ist. Fig. 233, 233 a.

Der Stein wird in dem Augenblick losgelassen, in welchem die vordere Hand bei größter Schnelligkeit in die Visierlinie kommt. Die Hand soll dabei durch ein geringes Rückwärtsziehen des Zeigfingers im Zusammenhang mit der Ausrichtung der unteren Finger dem Stein eine Bewegung um seinen Mittelpunkt geben. Das Aufschlagen des Steines soll in schiefer Richtung stattfinden, so daß der vordere Bogen der Außenkante zuerst den Boden trifft und erst im Niederschlag auf dem Boden so nahe am Ziel als möglich stehen bleiben. Jeder Teilnehmer soll seinen eigenen Stein (Warbel), welcher von ihm genau wiedererkannt wird, haben.

Nachdem sich die Mitspieler in Lager verteilt haben, wird durch das Los oder auf andere Weise bestimmt, welches Lager beginnen soll. — Der erste Wurf wird darauf, gemäß den oben angegebenen Bestimmungen mit der linken Hand gegen den Rechtsposten als Ziel ausgeführt. Darauf wirft der Erste des Gegenlagers. Nun wird nachgesehen, wessen Stein am nächsten beim Ziele liegt, denn Regel ist, daß der nächste Wurf von dem Lager ausgeführt werden soll, welchem es nicht glückte, seinen Stein näher ans Ziele zu bringen, als irgend ein Stein des Gegenlagers. Abhängig hiervon werden die Würfe innerhalb der Lager abwechselnd fortgesetzt, bis alle Teilnehmer ihren Wurf gemacht haben. Dann gehen sämtliche Teilnehmer zum Rechtsposten, um auf gleiche Weise mit der rechten Hand die Würfe nach dem Linksposten auszuführen. Am Ziel angekommen, wird nachgesehen, zu welchem Lager der Stein gehört, welcher dem Ziel am nächsten liegt. Dieses Lager darf sich dann Eins! zugut zählen. Sollte der nächstliegende Stein aus dem einen Lager vollständig gleich nahe, wie der nächste aus dem andern Lager liegen, dann ist der nach diesen zurückliegende Stein maßgebend. Auf diese Weise geht das Spiel mit Abwechslung von Ziel und Hand weiter, bis irgend eine Seite 12 zählt und damit gewonnen hat.

Bisweilen wird ein vorher geworfener Stein von einem später aufschlagenden weggeschoben. In diesem Fall wird der Stein, welcher nach diesem zunächst am Ziel liegt, gerechnet. — Wird der Pfosten, das Ziel selbst, umgeworfen, darf sich die zugehörige Seite Zwei zugut rechnen. Sollte das Ziel von beiden Lagern umgeworfen werden, dann darf das Lager, dessen Stein am nächsten beim Ziel liegt, sich Eins zugut rechnen usw.

Sollte es vorkommen, daß das eine Lager alle seine Würfe gemacht hat, ohne daß es ihm gelungen wäre, den letzten Wurf des andern Lagers zu übertreffen, so soll die letztere Partei ihre noch übrigen Würfe vollenden, um möglicherweise das Ziel umzuwerfen.

Die Körperbewegung selbst ist beim Tauwerfen eine sehr gute Übung für die Ausbildung des Körpers. Sie enthält eine formrichtige und kräftige wechselseitige

Rumpfbewegung, eine kräftig wirkende Schleuderbewegung für die Arme und Schultern und eine nützliche Schätzübung für Auge und Hand. Zugleich ist die ganze Stellung geeignet, die gute Haltung des Körpers zu befördern. Eine unabweisliche Bedingung hierfür ist indessen, daß das Spiel von beiden Körperseiten gleich ausgeführt wird.

---

**Stab- und Spießwurf.** Die Ausgangsstellung ist in vielem der entsprechenden im Tauwerfen ähnlich, aber der Abstand zwischen den Füßen muß etwa  $2\frac{1}{2}$  Fußlängen sein; die hintere Schulter soll durch eine Drehung des Rumpfes gut zurückgezogen sein, die hintere Hand, welche den Stab oder den Spieß wagrecht gegen das Ziel hält, soll mit vollständig gestrecktem Arm gerade rückwärts geführt, der vordere Arm soll gestreckt in der Richtung gegen das Ziel vorwärts geführt werden; Das hintere Bein soll gebeugt, das vordere gestreckt sein. Fig. 197. Der Wurf wird mit einer wiederholten Vorwärtsführung des Körpers zur Ausfallstellung mit ruhig bleibenden Füßen wie in der Ausgangsstellung während der vollständigen Rumpfdrehung ausgeführt, so daß die hintere Seite mit der Achsel und dem gestreckten Arm so weit als möglich vorwärts kommt, während die vordere Seite mit ihrem Arm in entgegengesetzter Richtung geführt wird. Bei der Vorwärtsführung des Körpers soll das hintere Bein gestreckt, das vordere gebeugt sein. Vergl. Fig. 197. Darnach folgt ein wiederholter Wechsel zwischen dieser Stellung und der Ausgangsstellung, um eine genaue Führung des Spießes in einer und derselben Linie zu üben. Dabei soll man bestrebt sein, mit der linken Seite und Hand dieselbe Fertigkeit zu erreichen, wie mit der rechten. Der Wechsel geschieht auf den Zuruf: Linke (r.) Hand! Im Anfang sieht man ausschließlich auf die Genauigkeit der Bewegungsform, weshalb die Schnelligkeit der Rumpfdrehung selbst und der Führung der Hand nur in dem Verhältnis wie die gute Form gleichzeitig beibehalten werden kann zunehmen darf. — Wenn die Bewegungs-



form erfaßt und eingeübt und eine gewisse Schnelligkeit erreicht ist, wird die beschriebene Bewegung mit dem Wurf des Spießes abgeschlossen, wozu eine bedeutende Kraftanstrengung, welche nach und nach durch Übung erworben wird, erforderlich ist. Die Übung besteht somit aus drei verschiedenen Teilen.

1. Eine Abteilung von 20—30 Schülern wird in einem Glied, in einem Abstand von der ganzen Länge des Stabes oder Spießes zwischen jedem einzelnen, aufgestellt. Der Stab wird mit der linken Hand erfaßt und die Ausgangsstellung auf den Befehl: Ausgangsstellung — stellt! eingenommen. Fig. 197. Auf die Zahl Eins! des Leiters wird der Körper zur Ausfallstellung übergeneigt, wie solche oben beschrieben wurde. Auf die Zahl Zwei! wird die Ausgangsstellung wieder eingenommen. Diese beiden Bewegungen werden verschiedene Male nach einander unter fortgesetztem Zählen wiederholt. Nach jeder ausgeführten Bewegung werden Verbesserungen an der neu entstandenen Stellung, wenn nötig, vorgenommen. Auf diese Weise werden 5—6 Wiederholungen der Übung ausgeführt, wonach der Stab auf Zuruf in die rechte Hand genommen wird, die dann die Übung auf gleiche Weise ausführen soll. — Diese Übung kann auch in der Halle vorgenommen werden.

2. Für die hierauf folgende Übung wird die Abteilung in Einser und Zweier geteilt. Die Zweier rücken 20 Schritte oder auch mehr vor, machen kehrt und richten sich auf die Einser. Nur die Einser sind hierbei mit Stäben, welche sie in der linken Hand halten, versehen. Die Einser nehmen auf Befehl: Stellt! Ausgangsstellung ein. Darauf folgt die Übung nach der vorigen Beschreibung mit Zählen Eins! Zwei! Sie wird so lange wiederholt, bis die Ausführung keinen Fehler mehr aufweist. Schließlich wird Drei! gezählt und der Stab kräftig in der Richtung der gegenüberstehenden Zweier geworfen.

Darauf nehmen die entgegenstehenden Zweier die Stäbe mit der linken Hand auf, gehen in Richtung innerhalb des Gliedes und warten auf den Befehl: Ausgangs-

stellung — stellt!, worauf die Wurfbewegung von den Zweiern nach derselben Vorschrift, wie oben angegeben, ausgeführt wird. In gleicher Weise wird die Übung von den Einsern und Zweiern mit Rechtswerten fortgesetzt usw.

Wenn in dieser Übung eine gute Fertigkeit erzielt ist, folgt die

3. Übung, welche in allem der zweiten gleicht, ausgenommen dem wiederholten Wechsel zwischen den Stellungen. Der Wurf soll unmittelbar von der Ausgangsstellung auf den Ausführungsbefehl Zwei! ausgeführt werden. Es ist selbstverständlich, daß die oben bestimmte Abwechslung in Beziehung auf die Anwendung der Hände genau beobachtet werden muß. — Die beiden letzten Übungen müssen, um Unglücksfälle zu vermeiden, außerhalb der Halle vorgenommen und stets in geordnetem Glied ausgeführt werden. Der Wurf, welcher durch diese Übung ausgeführt wird, ist wesentlich verschieden von dem, welcher beim Tauwerfen ausgeführt wird, eigentlich bringt er nur eine weitere Verstärkung des Schwingungsvermögens des Armes mit sich. Der Stab erhält wieder seine rasche Bewegung durch die Muskelkraft des Armes, welche durch das Vorwärtswerfen des ganzen Körpers von der hinteren Ferse bis zur Schulter unter schneller und vollständiger Drehung des ganzen Rumpfes noch verstärkt wird. Der Wurf, auf diese Weise ausgeführt, dürfte wohl die stärkste wechselseitige Rumpfbewegung sein, welche überhaupt vorkommt. Das ist ein weiterer Grund, weshalb er auf beiden Seiten in gleichmäßiger Übung ausgeführt werden muß.

Da, wo die Verhältnisse günstig sind, muß der Wurf mit dem Spieß, gegen ein Ziel geübt werden, andernfalls begnügt man sich mit dem Längswurf.

---

## Laufspiele u. a.

**Freilauf.** Die Spielenden wählen zwei Anführer, welche sich wechselweise ihre Mithelfer auswählen. Jede

der auf diese Weise gebildeten Abteilungen soll mindestens 8, höchstens 20 Teilnehmer zählen. Jeder der Anführer steckt sich sein Gebiet aus und zwar gleichlaufend mit dem der Gegenpartei in einem Abstand von 25 bis 35 m davon. Das Gebiet zwischen den Lagern soll ein reguläres Rechteck sein und eine Breite von 20 bis 25 m haben.

Der Boden soll gleichmäßig eben sein; sollte er geneigt sein, dann müssen die Kurzseiten des Spielgebiets mit der Neigung des Bodens laufen.

Die Anführer lösen um die bestimmten Gebiete, worauf in einem Abstand von drei Schritten von der eigenen Gebietsgrenze dicht an der rechten Langseite des Spielgebietes, aber doch außerhalb desselben, die Gefangenenmale ausgesteckt werden. Das Spiel geht darauf aus, Gefangene zu machen, und womöglich die genommenen Gefangenen zu befreien. Gefangene werden durch Berühren mit der Hand oder leichtes Stoßen gemacht. In diesem Spiel kommt somit kein Ringen vor.

Die Hauptregel des Spiels lautet: Derjenige, welcher aus dem Spiel hinausgeht, kann nur denjenigen schlagen oder stoßen, welcher vor ihm aus dem Gebiet der Gegenpartei hinausgegangen ist. Deshalb ist es für jeden einzelnen sehr wichtig, auf sein Verhältnis in dieser Beziehung zu allen Mitspielenden genau zu achten. Keiner darf deshalb aus der Gebietsgrenze heraustreten, ehe der Augenblick gekommen ist, da er etwas ausrichten kann, was dann mit Vorsicht, aber mit Schnelligkeit und größter Entschlossenheit geschehen muß.

Im übrigen gelten folgende Regeln:

Der Anführer bestimmt denjenigen, welcher zuerst das Gebiet, um das Spiel zu eröffnen, verläßt; der hierzu Ausersehene soll sich in einem halbkreisartigen Bogen dem Gebiet der Gegenpartei nähern, um einen Verfolger herauszulocken, welcher dann der Reihe nach wieder einen aus dem andern Gebiet herauslockt usw. Diejenigen, welche auf diese Weise außen waren, kehren dann wieder in ihr Gebiet zurück, um, wenn es nötig wird, zu neuem Auslauf gerüstet zu sein.

Wer geschlagen wird, soll sich von selbst in das Gefangenmal neben dem Gebiet der Gegenpartei begeben und so hinstellen, daß er mit dem Fuß im Gefängnis ist, den andern darf er außerhalb der Längsgrenze ausstrecken, so weit als er kann.

Wer aus irgend einer Veranlassung außerhalb der Seitgrenze zu stehen kommt, hat sich selbst zum Gefangenen gemacht und geht auf Zuruf ins Gefängnis.

Werden mehrere Gefangene gemacht, so soll der zuletzt Gefangene den Platz des vorhergehenden im Gefängnis einnehmen und die Gefangenen bilden dann eine Kette in der Weise, daß der vordere Fuß des Hintermannes den hinteren des Vordermannes berührt, zugleich reichen sie sich die Hände; je mehr Gefangene es sind, desto näher kommt der vorderste an das eigene Gebiet.

Die Gefangenen werden befreit, wenn sie in der oben angegebenen Weise unbeweglich stille stehend, von einem aus ihrem eigenen Lager berührt werden, ohne daß derselbe von einem Gegner, welcher später als er sein Lager verließ, geschlagen und ohne daß die Kette unterbrochen wurde. Sollte dieselbe irgendwo unterbrochen werden oder sollte der hinterste Gefangene, bevor die Befreiung vor sich ging, den Fuß, welcher im Gefängnis stehen soll, lüften, so kann keine Befreiung stattfinden. Der Befreier braucht nur mit einem leichten Schlag der Hand den vordersten Gefangenen zu treffen, dann sind alle Gefangenen befreit, wenn sie obenstehende, für diesen Fall gegebene Vorschriften vollständig beobachtet haben.

Wenn Gefangene gemacht oder befreit werden, wird das Spiel unterbrochen und jeder begibt sich an seinen Platz in das Lager oder in das Gefängnis, worauf der, welcher befreit oder gefangengenommen hat, wieder durch Laufen aus seinem Lager, um einen von dem Gegenlager herauszulocken, einen neuen Spielgang beginnt.

Es ist somit nur ein eingetroffenes Ereignis, welches für jeden Spielgang Geltung haben muß, es kann nur ein Gefangener bei einem Auslauf gemacht werden, aber alle Gefangene können, wie gesagt, aus demselben Gefängnis befreit werden.

Die Seite, welche drei Gefangene gemacht hat, hat gewonnen, wenn die Gegenseite noch keinen Gefangenen hat, denn die Zahl der Gefangenen innerhalb der Gefängnisse soll verglichen werden, und um zu gewinnen wird gefordert, daß man drei Gefangene mehr hat als im Gefängnis der Gegenseite sind.

Ein ganzer Spielgang besteht aus drei Gängen und die Seite, welche zweimal gewinnt, hat das Spiel gewonnen.

Diejenigen, welche die nötige Gewandtheit und hinreichende Aufmerksamkeit besitzen, können in diesem Spiel noch den Zusatz machen, daß sie, um sich aus einer bedrängten Lage zu retten, aber nur in diesem Fall, in das feindliche Lager einspringen, um in demselben eine Freistatt zu genießen. — Es gibt nun zwei Arten, wodurch derjenige, welcher sich einer solchen Zuflucht bedient, in das Lager seiner Mitspielenden zurückkommen kann: Die eine, die einfachste erlaubt dem Flüchtling unbeanstandet in das Lager zurückzukehren und sich darauf wieder am Spiel mit seinen Kameraden zu beteiligen. Die andere Art ist mehr verwickelt. Der Flüchtling kann auf dem Rückweg geschlagen werden und muß daher ausreißen. Unter solchen Umständen wird er aber von einem oder zwei Wächtern genau bewacht, welche die Aufgabe haben, ihn zu schlagen, sobald er auf dem Rückweg die Grenze des Lagers überschreitet. Auch hierbei wird verlangt, daß ein solcher Wächter nach ihm das Lager verläßt. Der Flüchtling hat bei der Anwendung der letzteren Regel das Recht, auf dem Heimweg in Gefangenschaft befindliche Kameraden möglicherweise zu befreien. — Es ist klar, daß derjenige, welcher in das gegenseitige Lager kommt und auf eine der letztgenannten Arten aus demselben fliehen soll, alles tun muß, um seine Wächter zu täuschen; er geht natürlich erst über die Grenze, um unmittelbar darauf zu entfliehen.

Es ist verboten, sich ohne zwingende Veranlassung in das Gegenlager zu begeben.

Alle Streitigkeiten müssen in diesem, wie in andern Spielen sorgfältig vermieden werden. Aber, da dies nicht

immer der Fall sein wird, müssen zwei Schiedsrichter ausgewählt werden, welche den Gang des Spiels mit Aufmerksamkeit verfolgen und bei jedem Streit eine Entscheidung zur Nachachtung für die Spielenden treffen. Sollte sich dessenungeachtet der Streit fortsetzen, so soll das Spiel auf den Stand zurückversetzt werden, welchen es hatte, bevor die Veranlassung zum Streit vorhanden war.

Dieses Spiel ist sehr unterhaltend, fordert Schnelligkeit in der Bewegung, Findigkeit und Entschlossenheit in der Handlung. Für das Alter von 15 Jahren und aufwärts ist es ein sehr passendes und anregendes Spiel. Damit das Interesse am Spiel beständig erhalten bleibt, muß verlangt werden, daß die Regeln des Spiels ganz genau eingehalten werden. Das gilt zwar für alle Spiele, aber ganz besonders für die gehaltvolleren, welche eine große Aufmerksamkeit und Genauigkeit und schnelle Handlungsweise erfordern.

---

Die übrigen allgemein vorkommenden Laufspiele: **Der Hase und der Hund; der Habicht und die Taube; Zwei schlagen den Dritten; die Post ist gekommen; Die Katze und die Maus** mit einem oder zwei beweglichen Ringen usw. müssen ebenso, wie auch andere, welche an einzelnen Orten vorkommen, geübt werden.

Hierher gehören auch die sogenannten Hupfspiele mit und ohne Springen, wie z. B. das Hüpfen über ein Seil, das von einem Kameraden geschwungen wird, der in der Mitte des von ihm gebildeten Kreises steht. Die Spielenden können stille stehend oder im Kreise sich bewegend über das Seil, sobald es an sie herankommt, hüpfen.

**Greis** wird ein Ringtanz um einige in passendem Abstand von einander aufgestellte, niedere Gegenstände genannt. Die Spielenden müssen achtgeben, die Gegenstände nicht aus ihrer Lage zu bringen, sollen aber während des Tanzes diese Achtsamkeit einander erschweren. Der Spieler, welcher an einen Gegenstand stößt, ein Greis, wird vom Ring, welcher auf diese Weise

immer kleiner wird, ausgeschlossen. Schließlich bleibt bloß noch der Sieger übrig.

Außerdem müssen die Spiele, welche in der Spielserie für Stockholms Volksschulen beschrieben sind, geübt werden. Von diesen sind besonders empfehlenswert: der **Kurierlauf**, der **Korkball**, wenn das Spielzeug angeschafft werden kann; das **Prellspiel** und der **kämpfende Ring**. Die meisten von diesen angeführten Spielen eignen sich sowohl für die weibliche wie für die männliche Jugend, aber es ist klar, daß Spiele, welche verhältnismäßig große Anstrengung erfordern, mehr für die männliche Jugend geeignet sind.

Zu den Spielen gehören auch **Tanz- und Singspiele**, welche, wenn sich Gelegenheit zu deren Einübung bietet, nicht versäumt werden dürfen. Dabei ist es wichtig, wohl darauf Bedacht zu nehmen, daß das unterhaltende und zugleich entwickelnde Moment nicht zu kurz kommt, so daß in dieser Beziehung ihr Wert so hoch als möglich gehalten werden muß. Natürlich gilt es auch auf diesem Gebiet, das in nationaler Hinsicht Gute und weiter Entwicklungsfähige zu bewahren.

Die Tanzspiele stellen bisweilen bestimmte Anforderungen an die Fähigkeit der darstellenden Kunst. Auch diese Seite des Spiels darf nicht außer acht gelassen werden. Große Anforderungen müssen hiebei natürlich an das Urteil des Lehrers gestellt werden, so daß alles ohne Übertreibung in passender Weise veranschaulicht wird. Auch in diesen Spielen soll das gymnastische Gesetz der wechselseitigen Übung genau befolgt werden. Beim Gesang während der Tanzspiele stellt sich leicht die Neigung zu einem nachlässigen Tempo ein; diesem Uebelstand muß kräftig entgegengearbeitet werden.

---

Unter den ergötzenden und nützlichen Übungen nehmen das **Schlittschuhlaufen**, **Skilaufen** und **Schlittenfahren** den ersten Platz ein. Dies gilt vorzugsweise für die beiden ersten Übungen und ganz besonders für das Skilaufen, durch das man die Fertigkeit erlangt,

sich auf jedwedem Terrain fortzubewegen, wenn nur genügend Schnee vorhanden ist.

Die eine sowohl wie die andere von diesen Fertigkeiten gewinnt man durch Übung und durch Zusehen bei andern, welche in der Fertigkeit weiter vorangeschritten sind.

Das **Schlittschuhlaufen** zielt einerseits auf die Erreichung einer gewissen Schnelligkeit, andererseits einer gewissen Kunstfertigkeit hin. Jede derselben erfordert zwar ganz besondere Formen von Schlittschuhen; wenn aber das Schlittschuheisen nicht allzu nieder, zu lang und gerade ist, können die Schlittschuhe zur Erfüllung beider Forderungen ganz wohl dienen, zumal da es mit dem allgemeinen Erziehungszwecke nicht vereinbar ist, in irgend einem Fall nach außerordentlichen Leistungen zu streben, sondern stets das wahre Wohl der gesamten Jugend im Auge zu haben.

Mit dem Schlittschuhlaufen ist oft die Gefahr verbunden, daß die Jugend auf zu schwaches Eis hinausgelockt wird. Es ist deshalb notwendig, einesteils davor zu warnen, andernteils aber einige Belehrungen darüber zu geben, was man bei solchen Gefahren zu tun hat, um sich daraus zu retten.

Auf schwachem Eis muß man jederzeit einen Stab von 2 m oder mehr Länge mit sich führen, der an einem Ende mit einer Eisenspitze versehen sein muß, womit die Dicke des Eises geprüft werden kann. Ein gewöhnliches Schnitzmesser ist ebenfalls ein brauchbares Werkzeug, um sich im Eis festzuhauen und sich zu stützen. Sollte das Eis brechen, so wird der Stab als Stütze für den in Gefahr Befindlichen angewendet; an dem quer über die Eisöffnung gelegten Stab kann er sich halten, und in vielen Fällen sich damit wieder ohne andere Hilfe auf das Eis helfen. — Wieder auf das schwache Eis gekommen, soll man sich wälzend oder kriechend nach der Seite hinschleppen, wo das Eis stärker ist.

Bisweilen ist es aber nicht genug, sich selbst zu retten; man muß auch noch sein Bestes für die Rettung anderer tun. Kommt man vom Lande, um



einem auf schwachem Eise in Gefahr Befindlichen beizustehen, soll man Leitern, Stangen oder Bretter und dergleichen und wenn möglich auch ein langes Seil mit sich nehmen. Die ersteren Gegenstände werden angewendet, um auf dem schwachen Eis eine mehr ausgebreitete Unterlage zu gewinnen und sich ohne allzu große Gefahr der Einbruchstelle möglichst zu nähern. Das Seil — versehen mit einer fest zusammengebundenen Öse — muß so schnell als möglich dem Hilfebedürftigen zugeworfen werden, welcher sich dann die Schleife über den Kopf unter die Arme ziehen soll, so daß er durch Ziehen am Seil am Untersinken verhindert wird. Glückt es den Helfenden außerdem, ihre Stange oder ein längeres Brett an die Eiskante zu bringen und der in Gefahr Befindliche kann das Ende derselben unter sich bringen, so ist es gewöhnlich leicht, denselben wieder auf das feste Eis zu ziehen.

Es ist klar, daß das hier Angeführte nur eine Andeutung dessen ist, was bei einer solchen Gelegenheit von irgend jemand getan werden kann und muß. Auch die geringfügigste Anweisung kann oft für ein erfolgreiches Bemühen bei den meist verschiedenen Unglücksfällen den Ausschlag geben, wenn man sich von der Gefahr nicht überraschen und erlahmen läßt. Deshalb ist die erste und letzte Regel sowohl für den in Gefahr Schwebenden wie für den Retter: *Bleibe ruhig, handle rasch und mit gutem Verstand!*

Der **Skilaut** ist im Anfang sehr anstrengend, was, wie im allgemeinen bei der Übung der körperlichen Fertigkeiten, meist darauf beruht, daß mehr Kraft, als nötig ist, darauf verwendet wird. Erst nachdem es zur Gewohnheit geworden ist, eine im Verhältnis zum Schleifen der Schuhe gegen die Unterlage passende Kraft hineinzulegen, wird in verhältnismäßig kurzer Zeit ein der Weglänge voll entsprechender Austausch an Anstrengung erzielt. — Durch Fahren über das nächste Feld und die nächsten Hügel erlangt man die Fertigkeit, welche nötig ist, um vorwärts zu kommen. Aber bei vermehrter Fertigkeit können auch größere Ausflüge unternommen

werden. Es ist zweckmäßig, sich in der Umgebung ein paar Hügel von gleichmäßiger Neigung auszusuchen, auf denen sich die Jugend im „Stehen auf dem Hügel“ üben kann, bevor größere Ausflüge ausgeführt werden. Im übrigen ist jederzeit darauf zu sehen, daß jüngere und schwache Schüler nicht veranlaßt werden, sich zu großen Anstrengungen auszusetzen, um älteren und ausdauernden Kameraden zu folgen.

Das **Schlittenfahren** kommt unter günstigen Verhältnissen von selbst in Gang, sobald man fahren kann. Die Ausbildung darin hängt mehr als bei irgend einer Winterübung von den Eigenschaften des Gerätes, des Schlittens, ab. Die Fähigkeit, den Schlitten während der raschesten Fahrt zu steuern, wird durch Übung sehr rasch erworben.

Das **Schneeballwerfen** wird gewöhnlich nur bei Tauwetter vorgenommen. Dieses unterhaltende Spiel muß, um die Befriedigung zu gewähren, die es mit sich bringen kann, nach bestimmter Ordnung ausgeführt werden. Die Spielenden müssen sich in zwei gleich große Scharen teilen, von denen jede ihren Anführer wählt. Die Anführer können ihre Abteilungen wieder in Unterabteilungen mit Unterbefehlshabern teilen. Der Anführer entwirft mit seinen Untergebenen den Kampfplan, da die Art und Weise des Anfalls wie die der Verteidigung in hohem Grade bestimmend für den Ausgang des Streites sein kann. Sehr viel kommt darauf an, daß im entscheidenden Augenblick eine hinreichende Menge Schneebällen vorhanden ist. Es darf somit die Munition nicht unnötig verschleudert werden, damit die Würfe an den Punkten zusammenlaufen, an welchen ihre Wirkung am größten ist. In dieser Hinsicht sind die einzelnen Abteilungen zu ordnen usw. Wenn genug Schnee vorhanden ist, so ist es zweckmäßig, eine Festung zu bauen. Eine solche kann entweder in einzelnen zerstreuten Werken, im Hinblick darauf, daß sie alle zusammen ein gewisses Gebiet zu verteidigen imstande sind, oder auch mehr als eine zusammenhängende Mauer angelegt werden, hinter der die verteidigende Besatzung den Streit aufnimmt. Die Spielenden haben hierbei eine günstige

Gelegenheit, ihre Erfindungsgabe zu üben, wobei sie sich gleichzeitig an ein zweckmäßiges Zusammenarbeiten gewöhnen.

Im **Pflockkampf** sind zwei Gegner, welche mit entgegengesetzten Händen zwei Pflöcke festhalten, bestrebt, einander vom Griff an denselben zu verdrängen, um in alleinigem Besitz der beiden zu sein. Wer sich beide erringt, darf sie zusammenschlagen. Das Spiel wird höchstens zweimal wiederholt.

Die Gegner stehen gegen einander gewandt und umfassen die Pflöcke mit vollem Griff, so daß die Daumengriffe gegen einander stoßen (links gegen rechts und rechts gegen links). Die Hände dürfen einander nicht beistehen, wenn die eine, nachdem sie ihren Griff verloren hat, frei wird.

Das Spiel geht so nach und nach zum Ringen über, weshalb man darauf sehen soll, daß die Gegner gleich stark sind.

Die Pflöcke sollen ungefähr 3 cm im Durchschnitt haben und in der Länge von etwas mehr als zwei Handbreiten von starkem Holz hergestellt sein.

Das **kleine Grenzspiel** ist ein lebhaftes Ringspiel. Es wird mit zwei gleich großen und gleich starken Gruppen geübt, welche zwischen sich eine gerade Grenze ziehen. Diese Grenze darf niemand weder mit Hand noch Fuß berühren oder überschreiten. Geschieht dies doch, so wird der Betreffende außer Spiel gesetzt. Es liegt somit im Interesse der Spielenden, mit „Locken und Trotzen“ soviel als möglich von der entgegengesetzten Gruppe außer Streit zu setzen. Um diesen Zweck zu erreichen, nähern sie sich vorsichtig der Grenze, strecken eine Hand vor, um so schnell als möglich einen, der sich mit weniger Vorsicht der Grenze genähert hat, zu ergreifen und herüber zu ziehen. Der Gegner hat dies indessen mit Absicht getan, um Gelegenheit zu haben, den sich ihm Nähernden zu ergreifen. Die zur selben Gruppe Gehörenden haben das Recht, einander dadurch zu helfen, daß sie einen in Gefahr befindlichen Kameraden festhalten oder den Angreifer festfassen, sei es an den Armen oder an den

Beinen, aber jederzeit mit Beachtung der allgemeinen Regel, die Grenze weder zu berühren noch zu überschreiten.

Das Spiel setzt sich fort, so lange noch jemand übrig ist, der über die Grenze gezogen werden kann oder bis irgend eine Seite so schwach geworden ist, daß sie sich freiwillig ergibt.

---

## Tragen und Ringen.

Das **Tragen** und **Ringen** muß zu den Spielen gerechnet werden. Eine genaue Beschreibung, wie es in allen Einzelheiten geübt werden soll, kann hier nicht gegeben werden. Jeder Turnlehrer soll bei den verschiedenen Gelegenheiten solche Anweisungen erteilen, welche für den einzelnen Fall notwendig erscheinen.

Gewisse allgemeine Regeln sollen aber jederzeit Geltung haben. Solche sind: Völligen Gehorsam und strengste Aufmerksamkeit zu beobachten; das Ringen sogleich aufzugeben, sobald es den Anschein hat, daß es einem der Teilnehmer zum Schaden werden könnte, die eigene schlechte Laune zu unterdrücken und eine solche bei andern hervorzurufen zu vermeiden; jederzeit beide Seiten gleich zu üben.

Die Übungsleiter sollen die Beobachtung dieser Regeln überwachen und alle Übungen genau verfolgen, damit sie sogleich eingreifen können, wenn es nötig erscheint. Sie sollen daher mit gebührender Bestimmtheit auftreten und deutlich zu erkennen geben, wann die Übung anfangen und wann sie aufhören soll. Hierzu gebrauche man die Aufforderung: Anfangen und Halt!, auf welche unmittelbar und unwillkürlich gehört werden soll. — Die Leiter sollen darauf sehen, daß die Gegner möglichst gleich stark und gewandt sind und daß Entgegennehmer zur Hand sind, wenn man solche braucht. Dies sind die notwendigen Bedingungen, wenn das Ringen mit Nutzen und ohne Schaden geübt werden soll.

Als vorbereitende Übungen werden angewendet: Der Königstuhl; Salz tragen; Emporheben



Fig. 234.



Fig. 235.



Fig. 236.



Fig. 238.



Fig. 239.



Fig. 237.



Fig. 240.



Fig. 241.

und Tragen mit Umarmung; der niedere und der hohe Schnappsack; der abwärtsgewandte Schnappsack; Salz tragen abwärtsgewandt; Wendemann u. a. Der Königstuhl kann nach Einteilung zu Zweien und Kettenstütze zwischen den Einsern und Zweiern geübt werden; am besten ist es jedoch, denselben bei einer Dreiteilung zu üben. Der Mittlere bei der Dreiteilung steht ruhig, während die beiden Außenmänner einen Schritt zurücktreten und sich gegen einander wenden; hierauf fassen sie mit der l. (r.) um das eigene r. (l.) Handgelenk und mit der r. (l.) Hand um das l. (r.) Handgelenk des Gegenüberstehenden. Darauf beugen sie die Knie so weit, daß der in der Mitte Stehende sich auf die zusammengeflochtenen Hände setzen kann. Dies alles wird teils auf Befehl, teils auf Aufforderung ausgeführt. — Jede Dreimännergruppe bildet eine Einheit, welche den Befehlen für Bewegungen und Wendungen in verschiedenen Richtungen zu gehorchen hat. Jede Bewegung hört auf den Befehl: Halt! auf. Der Wechsel bei den drei Übenden muß so vorgenommen werden, daß alle drei gleichmäßig an die Reihe kommen.

Beim Salztragen sollen zwei sich den Rücken zuwenden und sich mit Griff in Ellenbogen festhalten. In dieser Stellung wird dann das Salzwagen ausgeführt. Fig. 154.

Beim niederen Schnappsack trägt der eine den andern, welcher reitsitzend über den Hüften des Tragenden auf dem Rücken sitzt. Fig. 234. Beim hohen Schnappsack wird der Betreffende in entsprechender Weise auf den Schultern getragen. Fig. 235. Diese Art zu tragen kann dahin geändert werden, daß der Getragene in den Händen des Tragenden, Fig. 236, oder auf dessen Schultern steht. Fig. 237.

Beim Tragen mit Umarmung sitzt der Getragene vorn über den Hüften. Fig. 238.

Beim abwärtsgewendeten Schnappsack liegt der Getragene gegen den Tragenden gewendet mit der Vorderseite der Schenkel auf den Schultern des letzteren und stützt sich mit den Händen auf das Kreuzbein des-

selben, Fig. 239; von dieser Stellg. wird auch vorbogenlieg. Ausggst. eingenommen. Fig. 240.

Das abwärtsgewendete Salztragen entsteht von dem hohen Schnappsack aus, wenn der Getragene sich längs des Rückens des Tragenden hinabläßt und dann mit den Kniekehlen über den Schultern desselben hängt; der Tragende muß den andern an den Schienbeinen umfassen und festhalten. Fig. 241.

Der Wendemann wird von zwei mit Ringstütze hinter dem dritten Stehenden ausgeführt. Das eine Handepaar legt sich dicht an dessen Kreuzbein, das andere wird unter fortgesetztem Fassen über den Kopf des Wendemanns geführt und über dessen Brust angelegt. Fig. 242. In dieser Stellung wird die Wendung dadurch ausgeführt, daß man mit dem hinteren Handpaar den unteren Teil des Körpers vom Wendemann immer höher hebt, so daß eine dem Überschlag ähnliche Bewegung entsteht. Das obere Handpaar, das vor der Brust, soll dabei recht fest halten, der Tonnenmann selbst nimmt an ihnen Griff. Fig. 243. Diese Übung kann als Überschlag angewendet werden, wenn das Geräte hiezu fehlt oder nicht verwendet werden soll.

Bei allen derartigen Übungen, wie auch beim Ringen gilt es, um Unglücksfälle zu vermeiden, die größte Vorsicht zu beobachten. Jedem einzelnen Paar muß ein Dritter zugeteilt werden, welcher, so oft sich Gelegenheit bietet, helfen und „entgegennehmend“ auffangen soll. — Hiermit wird so lange fortgefahren, bis der Lehrer sich vollständig überzeugt hat, daß diese Vorsichtsmaßregel nicht mehr notwendig ist. — Jedes Paar muß natürlich aus gleich kräftigen Schülern bestehen. — Während der Tragspiele etc. bilden je zwei oder drei zusammen Übende eine Einheit, welche den Befehlen entsprechend die Bewegungen vorzunehmen haben.

Als Einleitung zum Ringen selbst wird angewendet: Gangstellung b. Ziehen rückwärts. Fig. 244. (Handgelenksgriff und Ringstütze); Gangstellung b. Ziehen rückw. (im Glied) Kettenstütze, Fig. 245; Vierband, Fig. 246; Ausfallstellung a. und Ziehen

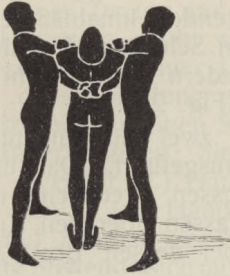


Fig. 242.



Fig. 243.

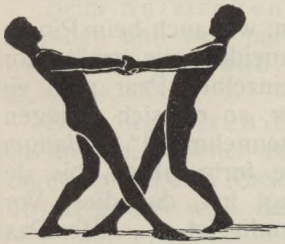


Fig. 244.



Fig. 245.



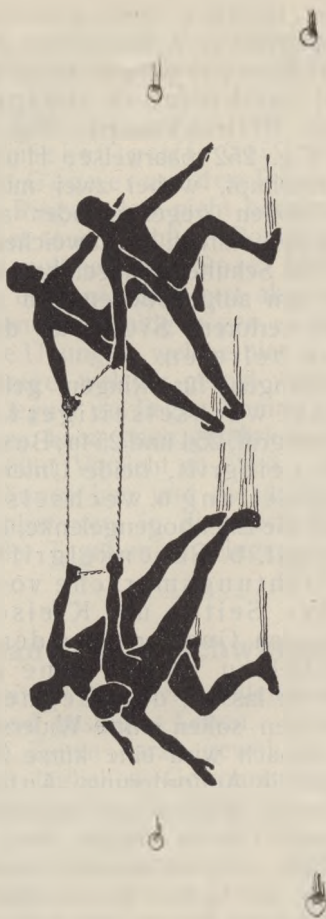


Fig. 246.

mit Einhandgriff, Fig. 247, (der Außenrand der Füße der Gegner stützen gegen einander); Ausfallstellg. b. Ziehen vorw. (im Glied) Kettenstütze, Fig. 248; Reckausfallstellung b. Drücken vorwärts, die Hände stützen gegen die Achseln, Fig. 249; Ausfallstellg. b. Drücken vorw., die Hände greifen um die Arme, Fig. 250; das kleine Grenzspiel; der Herr im Gärtchen. Pflockkampf, Fig. 251. Zerrschaukeln, Fig. 252 paarweise; Hupfnarr oder zehenhalbst. Federhupf, wobei zwei mit schwächeren oder stärkeren Stößen gegeneinander auftreten. Den Stößen sucht man natürlich auszuweichen; sie werden mit und gegen die Schultern ausgeführt, Fig. 253. Derjenige, welcher den aufgehobenen Fuß zuerst auf den Boden stellt, hat verloren. Sich aus des Gegners Umfassung zu befreien.

Als Schulübungen für Ringen gelten folgende: Busengrätschst. wechselseitiger Leibgriff, ein Unter- und ein Obergriff, 254 und 254a; Busengrätschst. gleichseitiger Leibgriff, beide Unter- gegen beide Obergriff; Gangstellung b. wechselseitiges Armfassen, Griff um die Ellenbogengelenke, ein Außen- und Innengriff; Gangst. b. Schenkelgriff um das vorgestellte Bein; Richtungsmärsche vorwärts, rückwärts nach den Seiten und Kreisen in den genannten Griffen; den Gegner über den einen oder andern Schenkel zu fallen, ohne ihn auf den Boden kommen zu lassen; den Gegner aufheben. Alle diese Übungen sollen ohne Widerstand gemacht werden. Erst darnach wird eine kurze Zeit lang Freiringen geübt auf die Aufforderung: Anfangen! Halt! Loslassen. Diesen Worten hat augenblicklicher Gehorsam zu folgen. Hierbei müssen zwei Auffänger für jedes Paar zur Stelle sein, insbesondere wenn das Ringen in der Halle oder auf hartem Boden stattfindet.

Später findet freies Ringen paarweis zwischen zwei gleichstarken Gegnern statt. Dieselben nähern sich einander mit Vorsicht, um sich selbst einen guten Griff zu verschaffen, den Gegner aber an seinem Bestreben, sich den vorteilhaftesten Griff zu verschaffen, zu verhindern.

Schutz und Überwachung muß gemäß des darüber oben Gesagten beachtet werden.

Gewisse Formen müssen beim Ringen gewöhnlich vermieden werden; jedoch können solche nebenher insoweit geübt werden, als sich Gelegenheit zur Unterweisung wie dieselben vermieden werden müssen, bietet. Solche Formen sind: Beinstellen, Halsgriff oder „in die Kammer setzen“, Griff um den Unterschenkel, Kniekehlgrieff; Griff um den einen Arm, um dem Gegner auf den Rücken zu werfen u. a. m. Das Ringen darf nicht berufsmäßig betrieben werden; es artet sonst leicht zur Roheit aus und ist dann ungesund. Es muß jederzeit Spiel bleiben. Gewerbsmäßige Ringer erkennen sich erst als besiegt, wenn die beiden Schultern gleichzeitig gegen den Boden gedrückt werden. Für die Übungen, welche hier in Frage kommen, gilt, daß derjenige, welcher gelegt wird oder beim Fall unter seinen Gegner zu liegen kommt, besiegt ist.

Das Ringen kann ganz gefährlich werden und ist deshalb mit größter Vorsicht zu üben. Die Einleitungen zum Ringen können hier und da für ein paar Minuten, aber mit Befehlsworten, in die wechselseitigen Rumpfbewegungen der Tagübungen eingeordnet werden.

## **Baden und Schwimmen.**

Reinlichkeit ist von der größten Bedeutung für ein gedeihliches und gesundes Leben. Die Kinder müssen sich daher bei Zeiten daran gewöhnen, Waschen und Baden in ihre täglichen Gewohnheiten aufzunehmen. Es ist ebenso wichtig die Füße, die Beine und den Unterleib, wie die oberen Körperteile rein zu halten. Die erforderlichen Räumlichkeiten, das nötige Zubehör und Wasser müssen daher in jedem Schulgebäude den Kindern zugänglich sein, so daß auch die ärmsten Kinder unter der Aufsicht des Lehrers Gelegenheit bekommen können, sich, sobald es notwendig erscheint, gründlich abzuwaschen, was ihnen zuhause wenigstens teilweise nicht möglich ist.

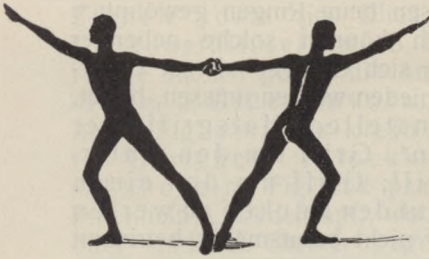


Fig. 247.



Fig. 248.

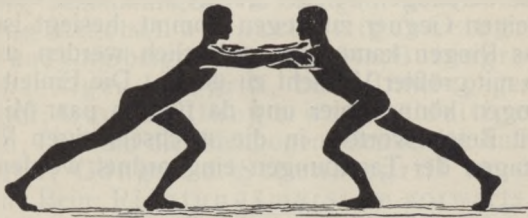


Fig. 249.

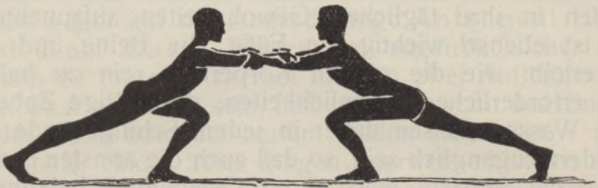


Fig. 250.

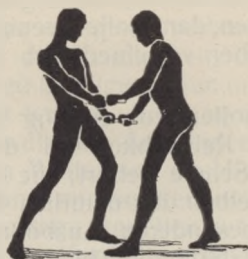


Fig. 251.

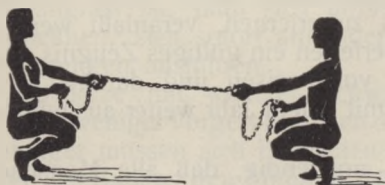


Fig. 252.



Fig. 253.



Fig. 254.



Fig. 254 a.

Wenn die Verhältnisse es nicht gestatten, den ganzen Körper abzuwaschen, dann sollen wenigstens verschiedene Teile desselben bei verschiedenen Gelegenheiten gewaschen werden.

Die Kinder sollen von Anfang an die Auffassung bekommen, daß Reinlichkeit zu den unabweisbaren Forderungen der Schule gehört; die Unterweisung über den Nutzen derselben ist natürlich Sache der Lehrer, welche in den besonderen Ausbildungsanstalten, den Seminarien, nicht bloß den hierher gehörenden praktischen Unterricht, sondern auch den theoretischen Beweis dafür erhalten sollen.

Während der warmen Jahreszeit müssen die Kinder unter der Aufsicht des Lehrers zum Baden geführt werden und dabei regelrechten Schwimmunterricht erhalten.

Die Schüler der Seminarien müssen, wenn sie es während der Unterrichtssemester nicht fertig bringen, das Schwimmen selbst zu erlernen, veranlaßt werden, nach den ersten Sommerferien ein gültiges Zeugnis über ihre Schwimmfertigkeit vorzuweisen und darnach muß ihre Schwimmfertigkeit mit jedem Jahr weiter ausgebildet werden.

Es ist nützlich, ja notwendig, daß alle Menschen schwimmen können. Das Vermögen, auch das tiefe Wasser zu beherrschen, erhöht außerdem bis zu einem bedeutenden Grad das einfache natürliche Wohlbehagen beim Bad.

Das Bad findet am besten an einem offenen Strande statt, so daß damit auch ein Luftbad verbunden werden kann. Diese Bäder sind sehr gesundheitsstärkend, aber sie können — wie alles — übertrieben werden.

Die Übertreibungen bestehen darin, daß das Bad zu lange ausgedehnt wird und daß es zu oft — mehr als einmal im Tag — wiederholt wird, daß das Luftbad und die damit verbundene Abkühlung vor dem Wasserbad genommen wird; daß die Badenden durch das Wohlbehagen beim Baden sich zur Zeitvergeudung und zur Faulheit verleiten lassen. Ein Teil der faulen Jugend will den größten Teil des Tages in den Bad-

anstalten zubringen. Dies ist eine der Übertreibungen beim Baden, welche energisch verhindert werden muß.

Das Bad wird der Reinlichkeit, der Abhärtung der Haut, der Gesundheit im allgemeinen und der Gewinnung frischer Arbeitskraft wegen vorgenommen.

Beim Baden muß das Auskleiden schnell vor sich gehen. Bei kaltem Wetter soll das Bad ganz kurz sein und der Körper dann mit raschen und kräftigen Zügen mit den Händen solange gerieben werden, bis er ganz trocken ist, worauf der Kopf abgetrocknet und die Mütze aufgesetzt wird, dann werden einige lebhaftere Bewegungen ausgeführt, wie Dauerlauf, wechselnde Kniebeugungen, Armschwingen während des Marsches, Rumpfdrehungen und -beugungen, vorfallende Übungen usw. dazwischenein Atmungsübungen, wenn die Atmung zu heftig wird. Darauf folgt schnelles Ankleiden und rascher Abmarsch von der Badstelle. Wer für Erkältungen sehr empfänglich ist, muß sich unmittelbar nach dem Bad abtrocknen, sich sofort ankleiden und dann erst obige Bewegungen ausführen.

Scherze mit weniger Schwimmkundigen und im übrigen weniger Vorgeschrittenen dürfen nicht vorkommen. Anfänger müssen sich bei Zeiten daran gewöhnen, während des Badens den Mund geschlossen zu halten, vollständig und nur durch die Nase ein- und auszuatmen, bei Wellensturz und wenn der Kopf unter Wasser kommt, den Atem anzuhalten und darnach, wenn der Kopf wieder frei ist, durch die Nase auszuatmen. — Diese Übung trägt dazu bei, auf die einfachste Art die Luftwege rein zu halten, was für die Gesundheit und Reinlichkeit sehr wichtig ist, jedoch gewöhnlich übersehen wird.

Der Anfänger soll rasch ins Wasser gehen und sich ganz und gar untertauchen oder wenn er Angst davor hat, Wasser in die zusammengenommenen hohlen Hände nehmen und sich damit übergießen. Wer eine große Furcht vor dem Wasser hat, darf sich in nicht tiefem Wasser am Strande aufhalten, aber er soll dann in sitzender oder liegender Stellung den ganzen Körper durch Platschern mit Wasser übergießen, um

nach und nach die Empfindung des Unbehagens bei der Abkühlung des Körpers im Wasser zu überwinden. — Er soll allmählich daran gewöhnt werden, in nicht tiefem Wasser den Kopf unterzutauchen. Wer die Furcht vor dem Wasser nicht überwunden hat, darf nicht hinaus in die Tiefe getrieben werden.

Der gewandte Schwimmer soll ins Wasser springen oder schnell in das tiefe Wasser gehen, um sich unterzutauchen, worauf er sich sofort im Schwimmen übt; er soll sich aber dabei längs des Strandes bewegen, statt weit in das tiefe Wasser hinauszuschwimmen. Strömungen sind gefährlich für die Badenden und müssen daher genau beachtet und vermieden werden! Die Tiefe des Wassers und die Beschaffenheit des Bodens soll den Badenden bekannt sein, ehe sie baden. Nach den Untertauchungen, freiwilligen oder unfreiwilligen sogenannten Kaltschlücken soll das Wasser aus der Nase in Übereinstimmung mit dem, was oben schon gesagt wurde, ausgepustet werden. Mit den Schwimmübungen sind große Gefahren verbunden, wenn dabei nicht mit gehöriger Vorsicht verfahren wird. Die Vorsichtsmaßregeln müssen um so sorgfältiger beobachtet werden, je mehr Schüler unter einer und derselben Leitung gleichzeitig baden und schwimmen. Wenn das Baden in einem fließenden Wasser stattfindet und Schwimmübungen vorgenommen werden, wird die Aufstellung so gemacht, daß das Fortschwimmen gegen die Strömung erfolgt, das Zurückschwimmen aber mit der Strömung, da die Kräfte dann mehr oder weniger verbraucht sind.

„Der Lehrer darf es sich nicht so sehr zu Herzen nehmen, wenn er wegen Methodik und Vorsicht getadelt wird; denn beim Eintreffen eines Unglücksfalls erinnert sich das Publikum ganz genau, daß solche nicht beobachtet worden ist.“ So äußert sich aus gutem Grund Hj. Ling in seinem vortrefflichen Bericht über die Ling'sche Schwimmethode.

Unglücksfälle kommen gewöhnlich beim verwegenen unerfahrenen und unüberlegenden Volke vor. Von dieser Erfahrung machen Schwimmer keine Ausnahme.



Das Bad darf in der Regel nicht länger als 10, höchstens 15 Minuten dauern, wenn damit Schwimmübung verbunden ist, im andern Fall nicht mehr als 8, höchstens 10 Minuten.

Derjenige, welcher während des Badens zu frieren anfängt, soll schnell aus dem Wasser steigen, sich abtrocknen, rasch ankleiden und sich hierauf rasche Bewegung verschaffen, um die Körperwärme wieder zu gewinnen.

Es ist den Badenden verboten, in der Sonne zu liegen oder zu sitzen, sie müssen vielmehr während und unmittelbar nach dem Bad in ständiger Bewegung sein. Jede Art von Faulheit und trägem Benehmen muß als dem guten Einfluß des Badens entgegenwirkend, vollständig ausgeschlossen sein. Ein Schwimmlehrer soll selbst jederzeit bereit sein, einem Ertrinkenden ohne Aufschub und unabhängig von der Kleidung zu Hilfe zu kommen; er soll in seinem ganzen Auftreten ein musterhaftes Beispiel in Beziehung auf Hilfsbereitschaft, Wohlwollen, männlicher Entschlossenheit und prunkloser Einfachheit sein. Bei der Unterweisung im Schwimmen ist völliger Gehorsam von seiten der Schüler notwendig. Kein Lehrer soll gleichzeitig eine größere Anzahl Schüler, als er gut überwachen kann, annehmen. Sieben- und achtjährige Schüler können schwimmen lernen, allein es geht verhältnismäßig langsam und ein Lehrer kann nur eine ganz kleine Anzahl auf einmal im Wasser üben lassen.

Die Dauer der Unterrichtszeit hat sich jedesmal nach den am wenigsten schwimmkundigen Schülern, sowie nach der Temperatur des Wassers und der Luft zu richten.

10—18jährige Schüler lernen mit Leichtigkeit und 20jährige noch leichter schwimmen; aber dabei wird vorausgesetzt, daß alle, welche sich im Schwimmen üben, vorher eine Reihe von Jahren geturnt haben. Mit einigen auf das Schwimmen abgesehenen Übungen auf dem Land und einigen wenigen weiteren Übungen im Wasser lernen sie bald den Kopf beim Schwimmen über der Wasserfläche zu halten. Verschiedene schwimmen sogleich, ohne besondere Übungen im Wasser.

Eine wichtige Sache für den schnellen Fortschritt im Schwimmunterricht ist die Überwindung der Furcht vor dem Wasser. Der Lehrer muß es daher veranschaulichen, wie leicht es bei ruhiger und gleichmäßiger Atmung ist, auf der Wasseroberfläche selbst zu schwimmen, während eine kurze und unruhige Atmung dem Schwimmen des Körpers entgegenwirkt. Eine andere wichtige Sache ist, diesen allgemeinen Vorschriften die Unterweisung über die vollkommen richtigen Bewegungen hinzuzufügen. Neben der Übung sind gute Anlagen und Ruhe von der größten Bedeutung.

Jeder gesunde Mensch, welcher mit aufwärts oder auswärts gestreckten Armen und wohl rückwärts geführtem Nacken unter ruhigem Aushalten des Atems auf dem Rücken liegt, bleibt in der Regel mit dem Gesicht über der Wasseroberfläche schwimmend. Hieraus geht hervor, daß die Bewegungen, die Schwimmzüge selbst, nur den Zweck haben, die Schwimmfähigkeit des Körpers zu unterstützen. Es ist beim Schwimmen wie beim Fechten und anderen körperlichen Fertigkeiten: die Bewegungsformen werden am schnellsten und sichersten eingeübt, wenn man durch Vereinfachung und Teilung der Bewegungen, durch Scheiden und Vereinigen zu einem gemeinsamen Zeitmaß für die verschiedenen Körperteile turnerisch zu Werke geht.

Die gleichzeitige Führung der Arme und Beine in entgegengesetzten Richtungen verursacht die größte Schwierigkeit bei der Einübung zum richtigen Zusammenarbeiten. Die Bewegungen werden deshalb jede für sich eingeübt, obgleich sie beim gewöhnlichen Schwimmen, dem Brustschwimmen, gleichzeitig ausgeübt werden. Die Armbewegungen, welche die leichtesten sind, werden zuerst eingeübt; deren richtige Ausführung erleichtert außerdem die richtige Auffassung vom Tempo in den Beinbewegungen.

Folgende Schwimmbewegungen müssen auf dem Land gut eingeübt werden, ehe die Schwimmübungen im Wasser abteilungsweise vorgenommen werden.

Wenn der Lehrer nur einen Schüler hat und sich selbst im Wasser befindet, kann er natürlich anders zu

Wege gehen. Aber die Übungen auf dem Land erleichtern jederzeit die Erlangung der Schwimmfertigkeit.

**I. Stehende Einleitung zum Armschwimmen in drei verschiedenen Zeitmaßen,** welche die Bewegungsform für die Arme beim Brustschwimmen vollständig wiedergeben muß. Diese Übung besteht in einem Vorwärtsbeugen der Arme mit einer Beugung der Handgelenke, so daß die zusammengeführten Hände, Zeigfinger an Zeigfinger, vorwärts gerichtet sind; die Hände sollen mit geschlossenen Fingern gestreckt einen Keil bilden, wobei die Kleinfingerseiten etwas höher sein sollen als die der Zeigfinger, Fig. 255. Die Arme sollen in dieser Stellung ganz und gar in der Horizontalebene der Achseln sein; die Einnahme dieser Stellung bildet das 1. Zeitmaß. — Im 2. Zeitmaß werden die Arme ganz gerade vorwärts gestreckt, während die Hände dieselbe Stellung zu einander, wie vorher, beibehalten. — Im 3. Zeitmaß werden die Arme in der Horizontalebene der Achseln gerade nach außen geführt, bis sie mit einander eine gerade Linie bilden. Die Übung wird nach Zählen Eins! Zwei! Drei! ausgeführt und wiederholt. Das Armschwimmen kann in eine Tagübung als Bewegung für Nacken, Rücken und Schultern eingereiht werden.

**II a. Liegende Einleitung zum Beinschwimmen in drei gleichen Zeitmaßen,** die Wiedergabe der Beinbewegung beim Rückenschwimmen. Im ersten Zeitmaß werden die Beine mit zusammengeführten Fersen durch starke Beugung in den Hüft- und Kniegelenken aufgezo- gen, die Knie werden dabei gut auseinandergehalten; die Fußblätter sollen in der hierdurch entstandenen Stellung auswärts geführt und gegen die Schienbeine aufgebogen werden, so daß die Fußsohlen bei der Streckung der Beine gegen das Wasser eine möglichst große Widerstandsfläche bilden. Im zweiten Zeitmaß werden die Beine kräftig gerade auswärts gestreckt. Im dritten Zeitmaß werden die nun gestreckten Beine wieder zusammengeführt, wobei die Fußriste ebenfalls gestreckt werden. Die Übung wird nach Zählen: Eins! Zwei! Drei! ausgeführt und wiederholt.

Die Führung der Beine muß, da sie schwieriger und anstrengender ist, mehr und öfter geübt werden als die der Arme. Diese Übung kann auch als Bauchbewegung angewendet und als solche in die gymnastischen Tagübungen aufgenommen werden.

**II b. Quervorbogenliegende Einleitung zum Beinschwimmen in drei gleichen Zeitmaßen.** Was diese Übung von der vorhergehenden unterscheidet ist nur die Ausgangsstellung. Der Übende soll die Hände auf den Boden stützen oder sich an einer Latte, einem Baum oder an den Händen eines Kameraden halten. Die Bewegung wird in drei Zeitmaßen wie bei II a. ausgeführt.

**III. Streckvorbogenliegender Ausgang.** Diese Übung, welche nach ihrem rein gymnastischen Wert zu den Bewegungen für Nacken, Rücken und Schultern gehört, entwickelt das Vermögen, in streckvorliegender Stellung, Kopf, Arme und Beine zu heben. Dieses Vermögen ist für das Schwimmen von entscheidender Bedeutung; im Hinblick hierauf wird die Übung auch unter die besonderen vorbereitenden Schwimmübungen aufgenommen.

Wer in der streckvorliegenden Stellung den Kopf nicht genügend erheben kann, kann dies auch in der Schwimmstellung nicht und wer in dieser Stellung nicht Mund und Nase über Wasser halten kann, wird schwerlich beim Brustschwimmen das Einatmen von Wasser vermeiden können. Hierdurch wird aber das ruhige Atmen und damit sogleich auch die Schwimmübung unterbrochen.

Die Übungen der Einnahme der streckvorbogenliegenden Stellung ist jederzeit von Nutzen, allein gerade für das Schwimmen muß sie ganz fleißig und ausreichend lange geübt werden, damit die Fähigkeit den Kopf hinreichend hoch zu halten dabei gewonnen wird. Nachdem die streckvorliegende Stellung eingenommen ist, wird sie nach Zahlen Eins! Zwei! ausgeführt. Auf Eins! wird der Kopf und die Hände mit den gestreckten gleichlaufenden Armen samt den Füßen mit gestreckten Beinen so hoch als möglich vom Boden, der Unter-

stützungsfläche gehoben; auf Zwei! gehen die Hände und Füße langsam wieder zur Stützfläche zurück. Die Übung wird wiederholt. Vergl. 643.

**IV. Fallstehende Einleitung zum Armschwimmen in drei gleichen Zeitmaßen** wird in Übereinstimmung mit I, aber mit der Beachtung, daß die Stellung dabei eine fallstehende ist, ausgeführt.

**V. Fallstehende Einleitung zum Armschwimmen in drei verschiedenen Zeitmaßen.** Die zwei ersten Zeitmaße sind kurz und werden zu einem sogenannten doppelten Zeitmaß zusammengenommen, gezählt wird Eins — Zwei! Das dritte Zeitmaß wird wie vorher, oder noch langsamer ausgeführt auf Drei! — Der Lehrer soll dabei darauf achten, daß der dadurch entstehende Rhythmus dem gewöhnlichen Schwimmtempo so viel als möglich entspricht. Der Schwimmende soll auf das zweite Zeitmaß mit vorwärtsgestreckten Armen einen Augenblick ruhen.

**VIa. Liegende Einleitung zum Beinschwimmen in drei verschiedenen Zeitmaßen** soll in Übereinstimmung mit II in Beziehung auf die Bewegungsform selbst und mit V in Beziehung auf den Rhythmus ausgeführt werden. Das Beinschwimmen wird auch in hängender Stellung geübt. Vergl. 572.

**VI b. Quervorbogenliegende Einleitung zum Beinschwimmen in drei verschiedenen Zeitmaßen** wird in Übereinstimmung mit II b und VI a ausgeführt.

**VII. Quervorliegendes Arm- und Beinschwimmen in drei verschiedenen Zeitmaßen.** Diese Übung ist ein Zusammenlegen der Übungen V und VI und wird mit gleichem Zählen ausgeführt. Wenn der Lehrer findet, daß es den Schülern schwer wird, die Bewegung der Arme und Beine gleichzeitig im Schwimmtempo auszuführen, zählt er zuerst die drei Zeitmaße mit gleichem Takt und geht erst nach und nach zum richtigen Tempo über.

Wenn das Arm- und Beinschwimmen nach Zählen des Lehrers Eins! — Zwei! — Drei! gut ausgeführt wird, soll die Übung auf Aufforderung ohne Zählen ausgeführt werden, wonach der Lehrer während der

fortgesetzten Übung nur noch die nötigen Verbesserungen angibt, bis zum Befehl: Halt! Während der fortgesetzten Übung soll das Zählen (laut oder leise) bisweilen zur Abwechslung wieder aufgenommen werden; was für die Übung im Wasser von großem Wert ist, da hier das Zählen zur Beruhigung für die Unruhigen wieder notwendig werden kann.

Als Gerätschaft für vorliegende Schwimmübungen können Bänke, Stühle ohne Lehnen, Bretter auf zwei Böcken, Grassofa u. a. benützt werden; das Beste sind besondere Schwimmstühle oder Gürtel; für gesunde sind solche jedoch nicht notwendig.

Die angeführten Übungen sind als Vorübungen auf dem Lande, um sich die Schwimffertigkeit im Wasser so rasch anzueignen, sehr geeignet.

Das Baden muß unterdessen auch während dieser vorbereitenden Übungen stattfinden, wenn das Wetter es gestattet. Hierbei müssen alle Badenden aufgefordert werden, die durchgenommenen Schwimmbewegungen aus eigenem Antrieb versuchsweise zu machen. Gewöhnlich können leicht Anordnungen getroffen werden, welche es den Badenden ermöglichen, die Übungen II b und VI b für sich selbst auszuführen, indem sie sich dabei auf beiden Seiten an einer schwimmenden oder auf einer Seite an einer festen Latte oder einem Baum halten. Vergl. Fig. 258.

Der Lehrer soll darauf sehen, daß sich keiner beim Baden ruhig verhält in anderer Weise, als dies bei den Schwimmübungen der Fall ist. Alle sollen tätig sein, um sich im Schwimmen zu üben, und sich die Körperwärme zu erhalten.

Der Lehrer bestimmt, wie viel Schüler gleichzeitig ins Wasser gehen dürfen, und in welcher Ordnung sie besondere Schwimmübungen ausführen sollen.

Den am wenigsten Vorgeschnittenen muß die sorgsamste Pflege zuteil werden, damit sie sich schnell an des Wasser gewöhnen. Die Waghalsigen müssen aufs genaueste beaufsichtigt werden, damit sie keine größeren Wagstücke als sie auszuführen vermögen, unternehmen.

Junge Anfänger benötigen bisweilen besondere Übung, bei welcher der Lehrer selbst im Wasser sein soll.

Beim Baden ist, wie schon angedeutet wurde, ein unbedingter, völliger Gehorsam notwendig. Bei seichtem Wasser dürfen höchstens 8 Kinder, wenn das Wasser etwa  $+ 18^{\circ}$  C. hat, auf einmal unter der Leitung eines Lehrers im Wasser sein, wenn der Lehrer sie der Ordnung nach einzeln unterrichten will. Bei abnehmendem Wärmegrad muß diese Zahl vermindert werden, schließlich so, daß der Ordnung nach nur einer nach dem andern ins Wasser darf.

Wenn alle in einer Abteilung schwimmkundig sind und deren Alter 12 oder mehr Jahre beträgt, muß der Lehrer, der nicht im Wasser ist, eine Abteilung von etwa 12 Schülern leiten können. Hat der Lehrer beim Schwimmunterricht einen verständigen, kundigen Assistenten zur Hand, dann kann die Zahl einer solchen Abteilung um weitere 10 vermehrt werden.

An der Badestelle soll der Lehrer ganz bestimmte Grenzzeichen angeben, über die niemand ohne Erlaubnis des Lehrers hinausgehen darf. Jedenfalls soll der Lehrer keinem die Erlaubnis geben, sich so weit zu entfernen, daß er nicht, wenn es sich als nötig erweisen sollte, innerhalb einer Minute erreicht werden kann; ebenso soll niemand erlaubt sein, sich in ein Gebiet zu begeben, welches den Augen des Lehrers entzogen ist.

Der Lehrer kann, wenn er selbst im Wasser ist, kleinere Knaben schwimmen lassen, indem er sie mit einer Hand am unteren Teil der Brust oder, wenn sie mehr vorgeschritten sind, nur unter dem Kinn leicht stützt.

Wenn die oben angeführten vorbereitenden Schwimmübungen genügend durchgegangen sind, ist es Zeit, beim Baden geordnete Schwimmübungen dadurch anzuwenden, daß man jedes einzelne Kind in einem besonderen sogenannten Schwimmgürtel, Fig. S. 378, der so angebracht wird, daß der Schwimmende sich durch denselben getragen fühlt, führt.

Die Badeplätze sind sehr verschieden und es ist Pflicht eines jeden Lehrers, die an Ort und Stelle vor-



Fig. 255.



Fig. 256.



Fig. 257 a.

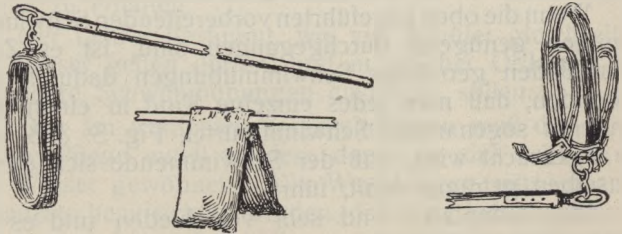


Fig. 257 c.



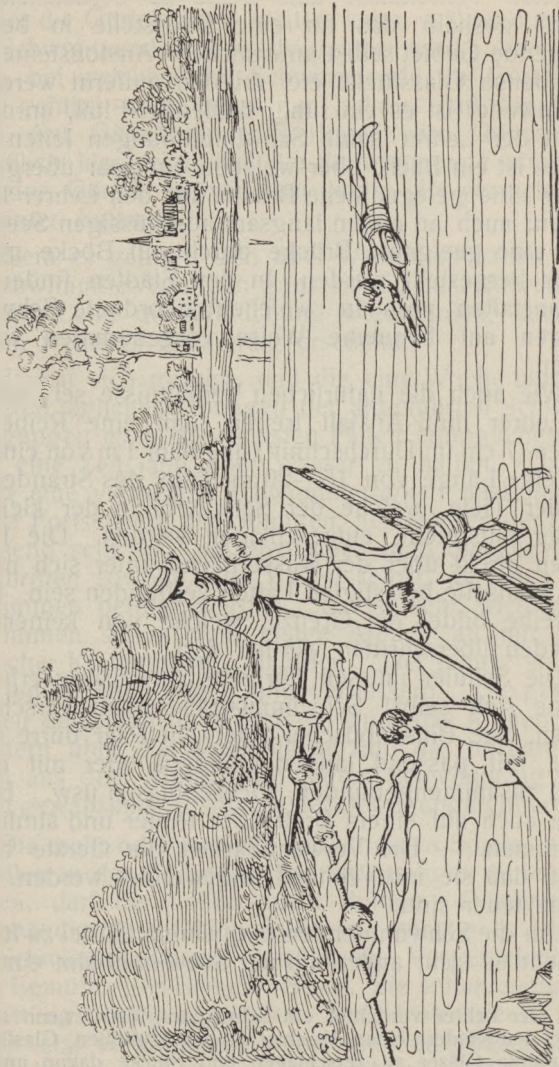


Fig. 258.

handenen Verhältnisse aufs beste zu berücksichtigen. Er soll deshalb das für eine Badestelle in betracht kommende Gebiet selbst untersuchen. Anstoßsteine jeder Art, ebenso Glasstücke etc. müssen entfernt werden. \*) — Entweder ist es ein ruhig fließender Fluß, an dessen Strand der Lehrer seine Schwimmübungen leiten kann oder es ist ein Bach, über welchen ein paar übergelegte Bretter eine gelegentliche Brücke für den Lehrer bilden können, auch an einem langsam abschüssigen Seegrund kann eine geeignete Brücke durch auf Böcke gelegte Bretter hergestellt werden. In den Städten finden sich Badeanstalten vor, in welchen geordnete Schwimmübungen auf bequeme Weise vorgenommen werden können.

Wie auch die natürlichen Verhältnisse sein mögen, der Lehrer muß Anstalt treffen, daß eine Reihe von Pfählen (7 cm im Durchschnitt) ungefähr 1 m von einander über eine Länge von 15—20 m längs des Strandes und in einer Tiefe, welche der Schulterhöhe der kleineren Schüler entspricht, eingeschlagen werden. Die Pfähle müssen direkt über der Wasserfläche unter sich mit auf der Außenseite befestigten Latten verbunden sein. Diese Pfahlreihe bildet die Grenze, welche von keinem der Badenden überschritten werden darf.

Die Schüler müssen übrigens Anweisung erhalten, wie sie sich selbst Schwimmgerätschaften verschaffen können, wie Binsenbüschel oder ein Paar dürre Holzklötze, mit passend langen Bändern oder mit einem Gürtel zusammengebunden, Ochsenblasen usw. Einige lernen auch auf einem Brett oder Ruder und ähnlichem schwimmen. — Die Verwendbarkeit der Geräte beruht darauf, daß sie mit Verstand angewendet werden, nicht daß sie teuer sind.

Um die Schwimmenden bequem im Gürtel zu führen, empfiehlt es sich, außerhalb der Schwimmbahn eine aus-

---

\*) Der Lehrer verrichtet ein sehr gutes Werk, wenn es ihm gelingt, den Kindern einen Abscheu davor einzufloßen, Glasflaschen oder andere Gläser zu zerschlagen und Stücke davon umherzuwerfen, sei es im Wasser oder auf dem Land. Glasstücke können leicht Schaden anrichten

reichend feste Stütze, eine Leitstange zu haben, auf welcher die Gürtelstange gleiten kann, während sie mit dem Schwimmenden vorwärts geführt wird. Vor jedem Gang, bei welchem der Schwimmende im Gürtel vorwärts geführt wird, zeigt der Lehrer, daß die Stütze durch den Gürtel immer geringer wird, bis sich es schließlich klar zeigt, daß der Schwimmende ohne Beihilfe des Gürtels schwimmen kann. Er versuche dies nun unter Aufsicht.

Wem es gelingt, sich über Wasser zu halten, ohne die Schwimmbewegungen ganz richtig auszuführen, soll auf dem Land die VII. Übung wiederholen, auch mit Zahlen, wenn es notwendig erscheint.

Es hat sich gezeigt, daß die eine Woche lang fortgesetzten täglichen Übungen der angeführten Schwimmbewegungen es in den meisten Fällen ermöglichen, den Kopf eine Zeit lang über Wasser zu halten. Darnach beruht eine vermehrte Schwimbfertigkeit ausschließlich auf der Fortsetzung der Übungen, bei welchen der Lehrer anwesend sein soll, um zuzusehen, daß die gegebenen Vorschriften sowohl beim Baden selbst, als auch beim Schwimmen befolgt werden. Es ist sehr wichtig, das Schwimmen schon vom ersten Anfang an mit größtmöglicher Kraftersparnis zu üben. Der Lehrer soll deshalb jeden Fehler rügen und verbessern. Die gewöhnlichsten derselben unter anderen sind, das Aufheben der Schultern über die Wasserfläche und das hörbare Ausatmen aus dem Mund nach jedem Schwimmzug sowie das zu gewaltsame Ausführen der Bewegungen überhaupt.

Die mehr oder weniger harthändigen Spiele, welche bisweilen in das Bad der Schwimmkundigen einbegriffen werden, darf der Lehrer nicht dulden. Dagegen soll er beständig darauf hinweisen, wie wichtig es ist, daß die Schwimmkundigen den wenig Vorgerückten bei ihren Bemühungen Beihilfe leisten. Sie sollen zeitig auch die Rettungsbewegungen üben. Mehr anstrengende Spiele mögen erst vorkommen, wenn die Selbstbeherrschung eine vollkommene ist und jederzeit mit dem Gedanken der Verantwortlichkeit für die Folgen.

Derjenige Schüler, welcher sich das Vermögen, die verschiedenen Bewegungsformen auszuführen, allzulänglichsam aneignet, soll vom Lehrer dann ganz besonders unterrichtet werden, um seine Kameraden möglichst bald einzuholen.

Untenstehende Aufstellung soll bei der Einübung der Schwimmbewegungen befolgt werden.

Übungen auf dem Land						Schwimmen mit oder ohne Stütze auf die Hand oder den Gürtel
1. Tag	2. "	3. "	4. "	5. "	6 u. folgende Tage	
I	I					
IIa	IIa	IIa				
III	III	III	III	III		
	IV	IV	V	V		
		V	VIa	VIa		
		VIa	VIb	VIb		
			VII	VII		
					VIII	Schwimmen im Wasser

Bemerkt der Lehrer, daß bei einem die Fertigkeit, sich über Wasser zu halten, zunimmt, obgleich die Bewegungen nicht formrichtig ausgeführt werden, so soll er zunächst mehr auf diese Fertigkeit als auf die Form sehen, welche dann, wenn es nötig ist, durch erneuerte Bewegungen auf dem Land später noch verbessert werden kann.

Bei seichtem Strand sollen die Badenden von den eingeschlagenen Pfählen gegen das Ufer schwimmen und das immer wiederholen, wenn keine andere Übung anbefohlen ist.

Wenn eine gewisse Schwimmfertigkeit gewonnen ist, sollen die Schüler aufgefordert werden, sich schwimmend auf die rechte oder linke Seite zu wenden. Hierbei kann es vorkommen, daß das eine Bein höher als das andere zu liegen kommt, wovon eine künftige üble Gewohnheit, die Beine verschieden zu gebrauchen, entstehen kann. Der Lehrer soll daher achtgeben, wie es sich damit verhält und bei Zeiten den Fehler verbessern. Bevor die Schwimmenden mit Leichtigkeit diese Wendungen ausführen können, dürfen sie nicht in tiefem Wasser schwimmen.

Einen Schwimmgürtel anzuwenden kann für den Einzelnen kaum vermieden werden, da der Lehrer es nicht fertig bringen kann, selbst im Wasser stehend und gehend durch unmittelbare Unterstützung das Schwimmen aller einzuüben.

Der Schwimmgürtel besteht aus einer Stange und dem Gürtel selbst, welcher später durch einen Gurt oder ein zusammengefaltetes grobes Stück Zeug, das als Band dient, ersetzt wird. Hierin kann der Schwimmende in beinahe wagrechter Haltung mit dem Oberkörper etwas höher als dem Becken und den Beinen ruhen. Die Enden dieses Bandes müssen mit Ösen versehen sein, welche dann mit einem Strick zusammengehalten werden, der am äußersten Ende der Stange befestigt ist. Der Gürtel kann auch mit ein Paar Armschlingen oder Schleifen, in welche die Arme eingeschoben werden, um ein Abwärtsgleiten des Gürtels zu verhindern, versehen sein. — Jeder interessierte Lehrer kann ohne Schwierigkeit einen zweckentsprechenden Schwimmgürtel anfertigen. Der Lehrer selbst aber ist doch die Hauptsache, der Gürtel Nebensache.

Ein guter Lehrer kann sich bisweilen auch ohne die Geräte zurechtfinden, während der schlechte Lehrer auch bei sinnreichsten Anordnungen keine Hilfe findet.

Bei Badestellen in tiefem Wasser soll sich jederzeit ein gut hergerichtetes Tau von etwa 12 m Länge, ein paar lose Stangen, ein Korkkissen, sowie eine oder mehrere kranzförmige Rettungsbojen vorfinden. Mit dem Baden und Schwimmen verhält es sich ähnlich wie mit dem

Spiel und Sport im allgemeinen: damit sie allgemein gepflegt und geübt werden, muß Gerätschaft und Zubehör einfach und sehr billig, das Interesse des Lehrers dagegen ein sehr großes sein.

Die am meisten vorkommenden Formfehler beim Schwimmen sind: daß der Körper nicht genug wagrecht ist — die Beine werden gewöhnlich zu tief gehalten — daß Arme und Hände nicht gestreckt, daß die Finger nicht zusammengehalten und die Arme beim 3. Zeitmaß zu weit rückwärts geführt oder daß sie während der Auswärtsführung abwärts gedrückt werden, daß der Oberkörper oder bisweilen das Gesäß bei jedem Schwimmzug gehoben, der Atem angehalten und die Ausatmung stoßweise wird oder durch den Mund geschieht. Einige verbinden damit ein wiederholtes Ausspucken nach jedem Schwimmzug, was ganz unnötig, aber sehr gewöhnlich ist.

Bei vermehrter Schnelligkeit kann der Schwimkundige die Beine gestreckt zusammenführen, bevor die vorgestreckten Arme behufs Auswärtsführung geteilt werden. Das braucht jedoch nur vorgezeigt, nicht besonders geübt zu werden.

Wenn vollkommene Sicherheit im gewöhnlichen Schwimmen erlangt ist, soll jeder sich selbst im Schwimmen auf dem Wasser üben, im Schwimmen auf dem Rücken, im schnellen Wechsel der Schwimmrichtung, im Wassertreten, während des Rückenschwimmens wechselweise ein Bein über die Wasserfläche zu heben, das Wasser mit den Beinen zu peitschen, einen Purzelbaum zu machen, unter dem Wasser zu schwimmen und zu tauchen.

Ein des Schwimmens Kundiger muß außerdem imstande sein, einen einfachen Sprung bei guter Form auszuführen. Dieser wird entweder mit den Füßen voran „auf die Füße“, oder mit dem Kopf voran „auf den Kopf“ ausgeführt. Im ersten Falle sind die Füße lotrecht, im letzten Fall soll der Körper gegen die Oberfläche des Wassers geneigt sein. Der Sprung darf keinesfalls so ausgeführt werden, daß der Körper platt ins Wasser kommt. Dieser Fehler kann große Nachteile,

unter allen Umständen aber ein unbehagliches Gefühl hervorrufen. Der Sprung soll jederzeit so ausgeführt werden, daß der Körper so keilförmig als möglich das Wasser teilt.

Beim Sprung auf die Füße soll der Körper senkrecht, vollkommen ausgestreckt mit zusammengeschlossenen Beinen und gestreckten Risten bleiben, das Kinn wird dabei zurückgezogen, Arme und Hände gestreckt an den Körper angelegt. — Dieser Sprung kann bei hinreichender Tiefe des Wassers auch mit aufwärts gestreckten Armen ausgeführt werden.

Der Sprung auf die Füße wird wie ein anderer freier Sprung eingeübt und muß schließlich mit dem gewöhnlichen freien Sprung vereinigt werden, aber die oben angegebene Stellung muß jederzeit eingenommen werden, ehe die Wasserfläche erreicht wird.

Die Atmung soll bei diesen Übungen ruhig vor sich gehen. Es ist ja sicherlich wahr, daß man weniger tief untersinkt und schneller wieder an die Oberfläche kommt, wenn man, solange man an der Luft war, tief einatmete, aber durch Mitteilung dieser und ähnlicher Dinge erreicht man bei Knaben gewöhnlich nichts; sie fassen den Inhalt des Satzes nicht richtig auf. Dagegen muß der werdende Lehrer sowohl darin sich üben, als auch nach einer Ausatmung ins Wasser zu springen, da es für ihn notwendig wird, oben an der Wasserfläche zu schwimmen. — Der Sprung auf die Füße erfordert für Anfänger eine Tiefe von 3 m. Die Tiefe, in welche der Sprung gemacht wird, muß genau untersucht sein, so daß der Lehrer die Gewißheit hat, daß keine Steine, Pfähle und andere gefährliche Gegenstände am Boden sind.

Bei der Übung dieser und anderer Sprünge mit minder Vorgeschnittenen, wird nur einem erlaubt zu springen; der Nachfolger darf erst auf Aufforderung springen, nachdem der Vorgänger wieder zur Wasseroberfläche gelangt und von der Stelle des Niedersprungs weggeschwommen ist. Nur auf diese Weise ist es dem verantwortlichen Lehrer möglich mit vollkommener Sicherheit Ordnung in seiner Abteilung zu halten.

Der Sprung auf den Kopf wird durch Reihenübungen, welche in seichtem Wasser beginnen, geübt. Wenn der Badende an seichtem Strande sich knietief im Wasser befindet, beugt er sich vorwärts und spreizt mit einem Bein, so daß er vorwärts fährt, während er die Arme vorwärts streckt und sodann mit dem Kopf zwischen den gestreckten und zusammengenommenen Armen unter die Wasseroberfläche fährt.

Diese Übung wird Tag für Tag wiederholt, bis ein Absprung mit beiden Füßen damit vereinigt werden kann; die Füße werfen sich in demselben Augenblick rückaufwärts, in welchem sich der Körper in vorgelegter Lage befindet.

Wenn in der vorhergehenden Übung eine zureichende Fertigkeit gewonnen ist, soll sich der Badende von festem Grund aus in der Höhe der Wasseroberfläche üben und dabei bestrebt sein, immer größere Eile zu erreichen, aber immer mit einer so großen Neigung des Körpers, daß die Hände, der Kopf und der Oberleib vor den Beinen ins Wasser kommen, welche später solange sie sich über der Wasseroberfläche befinden, gestreckt und zusammengenommen werden sollen. Die Gewandtheit wird durch fortgesetzte Übung immer größer, so daß schließlich mit Hilfe des beiderfüßigen Absprungs ein wirklicher Sprung entsteht, wobei der Körper hinreichend hoch aufwärts geworfen wird, um dadurch zu erreichen, daß er umgewendet oder umgestürzt und in seiner ganzen Länge ausgestreckt wird, so daß er von den vor dem Kopf zusammengenommenen Fingerspitzen bis zu den geschlossenen Füßen ganz gestreckt erscheint. Je stärker und schneller er dabei durch die Füße abgestoßen wird, desto weiter schießt er im Wasser vor und desto angenehmer ist die Empfindung für den Badenden.

Nach und nach kann die Höhe, von welcher aus der Sprung gemacht wird, vermehrt werden. Im Anfang soll dieselbe nicht mehr als ungefähr einen Meter betragen. Wenn die von dieser Höhe aus gewonnene Fertigkeit eine gute ist, wird derselbe Sprung mit Anlauf geübt; hierbei wird es sich für den Anfang em-



pfehlen, wieder auf die erste niedere Fläche zurückzugehen. Die Höhe wird dann nach und nach vermehrt, sie soll dann aber in der Regel nicht mehr als bis zu ungefähr 4 m gesteigert werden, obgleich viele ein Vergnügen daran finden werden, den Sprung von noch größerer Höhe aus zu machen.

Bei dem Sprung auf den Kopf soll die vorfallende Stellung des Körpers mit der Höhe zunehmen, bevor die Wasserfläche erreicht wird. Je weniger Wasser beim Sprung umherspritzt, desto sicherer ist der Beweis geliefert, daß die Stellung des Körpers eine der Höhe über der Wasserfläche wohl angepaßte ist und daß der Absprung dem Körper die richtige Schnelligkeit verlieh.

Es gibt eine unendliche Menge von Sprungarten, aber für die Gewinnung der nötigen Schwimmfertigkeit sind die beiden angeführten Sprungarten ausreichend; alle übrigen gehen von diesen beiden aus oder lassen sich auf sie zurückführen. Eine Verschiedenheit der Sprünge wird durch Bewegungsformen gewonnen.

Das Schwimmen ist für die Entwicklung des Körpers eine erfreuliche und nützliche Übung, in welcher alle möglichst große Gewandtheit erreichen sollten. Die Schwimmfertigkeit ist von großem Gewinn für jeden, der in Seenot kommt oder der Gelegenheit hat, einen andern aus solcher Not zu retten. Es ist deshalb von Wichtigkeit, daß man auch mit den Kleidern schwimmen kann. Dies muß von den Seminaristen, als künftigen Lehrern, geübt werden — aber erst wenn sie durch die vorhergehenden Übungen hinreichend mit dem Wasser vertraut sind. Sie sollen sich auch üben, die Kleider während des Badens in tiefem Wasser abzulegen.

Das Streckenschwimmen ist ebenfalls vorzunehmen. Daran dürfen aber nur diejenigen teilnehmen, welche genügend stark sind. Sie müssen sich dazu durch fortgesetztes Schwimmen auf der Bahn, welche ihnen täglich zu Gebot steht, gut einüben. Wenn das Schwimmen auf einer längeren Strecke in tiefem Wasser stattfinden soll, muß stets ein Ruderboot dem Schwimmer folgen, um ihn aufzunehmen, wenn er möglicherweise erlahmt,

ehe er das Ziel erreicht. Ein Ruderboot, bemannt mit zwei Schwimmkundigen und ausgerüstet mit Seil und einer oder mehreren Rettungsbojen, muß jederzeit bereit sein, wenn eine größere Anzahl an einem offenem Strand mit tiefem Wasser badet. Ein solches Boot soll sich beim Baden an offenem Strand stets außerhalb der Badenden aufhalten; es ist denselben aber verboten, sich am Boot festzuhalten, damit die Verwendung des Bootes, wenn sie tatsächlich notwendig wird, nicht behindert wird.

Andere Schwimmmarten als die hier besprochenen kommen auch vor, solche zu üben ist aber Sache des einzelnen.

Der eine macht das nach, was der andere tut und weil die Anlagen so sehr verschieden sind, bleiben auch die einzelnen Fertigkeiten ganz verschiedenartige, was jeder zu beobachten häufig Gelegenheit hat.

Der Lehrer kann zu allerhand unschuldigen Erfindungen aufmuntern, aber er darf keine Bewegungsformen aufnehmen oder zu denselben aufmuntern, welche für die Gestalt des Menschen unvorteilhaft sind. Das „Hundeschwimmen“ ist keine passende Bewegung für den Mensch, welcher statt dessen unter dem Schwimmen besser seine Glieder zur Erweiterung der Brust ausbreitet, um leichter zu schwimmen.

---

## Vorsichtsmassregeln beim Baden.

Alle sind darin einig, daß das Bad der Mahlzeit vorausgehen und niemals unmittelbar darauf folgen soll.

Baden und Schwimmen ist bei völligem Tageslicht, am besten bei Sonnenschein und in den Vormittagsstunden auszuführen. Bei sehr warmem Wetter kann es indessen vorteilhaft sein, das Bad bis auf die späteren Nachmittagsstunden aufzuschieben.

Schwimmübungen dürfen bei der Jugend nicht so lange ausgedehnt werden, bis Ermüdung eintritt, und dem, der müde ist oder friert, muß die Beteiligung

am Bad verboten werden. Erst nachdem die Mattigkeit überwunden, die Körperwärme durch zweckdienliche Körperübungen oder Arbeit wieder hergestellt und die Herztätigkeit eine ruhige geworden ist, darf das Baden stattfinden.

Ein unmäßiges Baden kann zu einer Menge von Unzuträglichkeiten führen. Diejenige, daß der Nutzen des Badens ausbleibt, ist groß genug, um das Verbot gegen ein zu langes Ausdehnen des Bades zu beachten.

Mattigkeit sowohl wie auch zu heftige Bewegung können Krampf oder Sehnenverziehung hervorrufen, welche gewöhnlich die Beine treffen. Dies ist nicht so gefährlich, wenn der Schwimmende Ruhe bewahrt und das Brustschwimmen mit dem Rückenschwimmen vertauscht, dann kann der Versuch mit langwierigen Streckungen der Muskeln, welche dem Krampf ausgesetzt sind, gemacht werden.

Frieren, ein hoher Grad von Bleichheit, Schnattern sind Veranlassungen, das Bad unmittelbar abzubrechen, sich schnell abzutrocknen, anzukleiden und, um die nötige Wärme des Körpers wieder herzustellen, sich lebhaft zu bewegen.

Der Lehrer soll für alle, welche sich furchtsam zeigen oder allzukurzatmig werden oder auch stark Herzklopfen bekommen, das Schwimmen einschränken.

Der Wärmegrad des Wassers ist für die verschiedenen Individuen in verschiedenem Grade bestimmend. Das Vermögen, das Bad in kaltem Wasser auszuhalten, beruht auf der Gewohnheit, Abhärtung und lebenskräftigen Organen. Je kälter das Wasser ist, desto kürzer das Bad, daran anschließend lebhaft Bewegung, ist eine gegebene Regel.

Kinder erfordern eine ganz besondere und gewissenhafte Aufsicht, wenn sie bei einer Temperatur mit unter 14° C. Wärme ins Wasser springen.

Jeder muß unmittelbar nach einem kalten Bad die Ruhe vermeiden.

Schlecht genährte Kinder dürfen nur ganz kurz baden und sich am Schwimmen nicht beteiligen, wofern das Wasser nicht 18—20° Wärme aufweist. Alle

mit Krankheiten Behafteten müssen vom Lehrer zum Arzt gewiesen werden, bevor sie am Baden teilnehmen dürfen.

---

## **Rettung vom Ertrinken.**

Das Rettungsunternehmen ist für einen einsamen Schwimmer oft mit großen Gefahren verbunden, wenn der Ertrinkende nicht mit sich sprechen läßt, sondern sich unruhig und gewaltsam zeigt und dabei im Besitz großer Muskelkraft ist. — Man muß sich dem Gefährdeten mit Vorsicht nähern. Wenn Aussicht von weiterer Hilfe vorhanden ist, etwa von einem Boot oder einem ankommenden Schwimmer, soll man sich damit begnügen, den Ertrinkenden durch kurze Stöße zu heben, ohne ihn selbst zu fassen oder sich fassen zu lassen; man hilft bloß insoweit, daß der in Gefahr schwebende des Atmens wegen den Kopf über Wasser behält. Diese Stöße müssen nach der Richtung gegeben werden, nach welcher die Rettung geschehen soll.

Wird oder ist der in Gefahr Schwebende ruhig und empfänglich für Rat, kann man ihn von hinten unter den Armen packen, sich auf den Rücken wenden und seine Arme zur streckliegenden Stellung führen und ihn in den Armen haltend auf dem Rücken schwimmen. Durch die Stellung dabei wird erreicht, daß die Brust des Gefährdeten ausgeweitet wird, ein Vorteil für dessen Schwimmvermögen und damit auch eine Erleichterung für die Rettungsarbeit.

Ist der Gefährdete selbst schwimmkundig, muß er ermahnt werden, mit Ruhe an den Schwimmbewegungen durch Bewegung mit den Beinen teilzunehmen, um die Anstrengung des Retters zu erleichtern. Wird es nötig, so faßt man unter der einen Achselhöhle und führt ihn mit gestrecktem Arm vor sich her, während man mit Hilfe des andern Armes schwimmt. Aber man muß um jeden Preis verhindern, daß der Ertrinkende selbst den Retter faßt. Findet der Retter, daß eine Änderung der Schwimmlage ihm die nötige größere Ausdauer verleiht,

dann wendet man sich, um zwischen Rücken- und Brustschwimmen zu wechseln. Dem in Gefahr Schwebenden soll zugerufen werden, daß er während der Wendung seine Hände zum Brustschwimmen so bewegt, daß sie auf die Schultern des Schwimmenden leicht aufstützen, dabei soll er die Ellenbogen etwas gebeugt und auswärts geführt haben, die Schultergelenke sollen vollständig frei und ohne Spannung sein, so daß der Körper ruhig von der Wasserfläche getragen wird. Mit den Händen soll auf die Schultern des Rettenden kein Druck ausgeübt werden. Auch in dieser Stellung soll der Gefährdete durch eigenes Schwimmen an der Rettungsarbeit mithelfen.

Ist der Gefährdete schon gesunken, so hängt seine Rettung von der Geschicklichkeit des Retters im Tauchen ab. Das Tauchen muß dabei je nach der Verschiedenheit der Verhältnisse verschieden ausgeführt werden. — Soll das Tauchen unmittelbar bei einer Brücke, bei einem jah abfallenden Strand oder von einem Boot aus ausgeführt werden, so soll der Tauchende, wenn ein Tau zur Hand ist, das eine Ende desselben an der Brücke, am Land oder am Boot festmachen und das andere Ende mit sich nehmen und direkt über dem Ertrinkenden auf die Füße ins Wasser springen. Wenn er ihn erreicht hat, soll er ihn mit den Beinen fassen und sich dann am Tau aufwärts ziehen. — Wenn man einen Ertrinkenden zu retten versucht, soll man immer und unmittelbar durch Rufen sich eine Beihilfe zu verschaffen suchen.

Wenn unter solchen Verhältnissen ein Ertrinkender wieder an die Wasseroberfläche gelangt, hat er gewöhnlich schon das Bewußtsein verloren und es kommt dann auf die Kraft des Retters an, wie er verfahren kann. Es bleibt ihm im Fall er bei solcher Gelegenheit allein ist, eine sehr schwere Aufgabe zu lösen. Der Kopf des Bewußtlosen hängt ins Wasser nieder, auch wenn dessen Brust teilweise über das Wasser gehoben wird und er kann, während man selbst aus dem Wasser steigt, nicht mitgeschleppt werden. Er muß deshalb mit dem Tau festgebunden und aufgezogen

werden, nachdem der Retter selbst eine feste Stütze für seine Füße erhalten hat.

Ist der Ertrinkende ein Kind oder eine kleine Person, so hängt es vom Gewicht ab, wie weit er ohne vorhergehendes Festbinden aus dem Wasser gehoben werden kann, was immer kostbare Zeit beansprucht.

Ist der Ertrinkende in einer gewissen Entfernung vom Land gesunken, dann muß der Retter beurteilen, inwieweit ein „Keilsprung“ allein oder ein nachfolgendes Schwimmen unter oder über dem Wasser nötig ist, um zu dem Sinkenden zu gelangen. Er soll auch zu beurteilen wissen, ob er ein Seil mitnehmen oder dasselbe mit einem größeren Holzstück versehen über dem Ertrinkenden auswerfen soll. Der Retter muß während des Suchens die Augen offen haben, um die Gefahrsstelle zu sehen. Wenn es ihm gelingt, den Ertrinkenden zu finden, greift er — genau darauf achtend, daß er nicht selbst gefaßt wird — den Körperteil, welchen er zuerst erreichen kann, sei es ein Arm oder ein Bein oder das Haar und schwimmt unmittelbar zur Wasseroberfläche. — Oben angelangt verfährt er in Übereinstimmung mit dem vorhergehenden.

Wer während der Rettungsarbeit auf irgend eine Weise vom Ertrinkenden gefaßt wird, muß bisweilen ganz rücksichtslos zuwege gehen, um sich los zu bekommen. — Ist er an einer Hand oder an einem Arm gegriffen worden, macht er sich durch eine kräftige Wendung mit einem Stoß gegen die eigene oder des Gegners Achsel frei. — Ist er an einem Fuß ergriffen worden, so kann eine Abstoßung mit dem freien Bein notwendig werden. Hat der Ertrinkende von vornen um den Leib gefaßt, muß man versuchen, ihn unter sich zu bekommen und mit den eigenen Händen gegen dessen Stirne den Kopf desselben gehörig rückwärts drücken, bis er seinen Griff losläßt. Ist aber die Umarmung von hinten erfolgt, dann wirft man sich auf den Rücken, so daß der Gefährdete unter das Wasser kommt, wonach die Hände losgemacht werden.

Alles dies ist oft eine harte Arbeit, man soll daher bestimmen, welchen Griff man wählen will, und ihn darauf

mit Entschlossenheit und Kraft ausführen. Es ist von größter Wichtigkeit, daß einem noch so viel Kraft übrig bleibt, daß man die Rettung selbst ausführen kann und der Retter muß beurteilen, wieviel er davon opfern kann, ohne selbst unterzutauchen, wodurch alle Hilfe unmöglich gemacht würde.

---

## **Wiederbelebungsversuche bei Ertrunkenen.**

Die Seminaristen und Turnleiter müssen Unterweisung erhalten, wie die vom Ertrinken Geretteten zu behandeln sind. Dies darf sich nicht allein auf theoretische Erklärungen beschränken, sondern soll sich auch auf praktische Vorführungen ausdehnen.

In welchem Zustand der aus dem Wasser gezogene sich auch befinden mag; es müssen andauernde Wiederbelebungsversuche vorgenommen werden.

Die Tätigkeit der Lungen und des Herzens ist das wichtigste, deshalb müssen zuerst die Möglichkeiten hierfür vorgesehen werden.

Sobald der Gerettete aus dem Wasser gebracht worden ist, muß man mit der größten Schnelligkeit seinen Mund, die Nase und das Gesicht von Erde und Schmutz, welche möglicherweise eingedrungen und vom Boden mitgeführt worden sind, reinigen. Das ausfließende Wasser kann dabei möglicherweise behilflich sein; zugleich muß man darauf sehen, daß die Zunge nicht in die Mundhöhle zurückfällt.

Ist die Rettung mit Hilfe eines Ruderbootes geschehen und ist das Land in der Nähe, so ist es zweckmäßig den Geretteten mit dem Bauch in vorfallender Stellung auf eine Ruderbank zu legen, und mit ihm, da eine weitere Behandlung in einem kleinen Boot schwerlich vorgenommen werden kann, so schnell als möglich ans Land zu rudern.

Sind Menschen in der Nähe und kann man trockene Kleider, Filze oder ähnliches bekommen, so sollen dieselben schnell zur Hilfe herbeigerufen werden, um beim Auskleiden und Abtrocknen des Körpers behilflich zu

sein; letzterer wird dann in trockene Filze etc. eingewickelt, wobei die Beine und der Rumpf tüchtig gewalkt und geschlagen werden. Hierauf wird der Verunglückte umgewendet und auf den Rücken gelegt mit einiger Erhöhung unter der Schultergegend, so daß die Brust ausgeweitet wird und der Kopf etwas niedriger zu liegen kommt. Wenn die Witterung es gestattet, muß dies alles draußen in der frischen Luft geschehen. Man wählt dazu einen geneigten Boden, so daß die Lage des Körpers mit der Neigung gleich ist, die Füße kommen zu oberst, der Kopf zu unterst. Es ist sehr wichtig, daß die Zunge nicht zurückfällt, sie muß deshalb festgehalten werden. Die Brust wird entblößt.

Alles dies muß mit größter Genauigkeit, aber mit weit größerer Schnelligkeit, als es sich beschreiben läßt, ausgeführt werden, und wo es möglich ist, wird ein Eilbote auf kürzestem Weg zum Arzt geschickt.

Sobald obengenannte Lage eingenommen ist, soll die künstliche Ein- und Ausatmung durch Bewegungen, welche den Brustkorb ausweiten und zusammenpressen vorgenommen werden. Derjenige, welcher diese Bewegung ausführt, legt sich hinter dem Kopf auf die Knie, faßt die Unterarme etwa unterhalb des Ellenbogens, führt darauf die Arme dicht an den Boden, so daß sie gestreckt dicht neben jeder Seite um den Kopf bleiben. — Diese Bewegung entspricht der Einatmung. Darauf werden die Arme gebeugt an die Seiten des Körpers geführt und ein wenig gegen den Brustkorb gepreßt. Diese Bewegung entspricht der Ausatmung.

Die Zeit für die Bewegung in jeder Richtung dürfte auf ein etwas langsames Tempo als das der eigenen Ein- und Ausatmung festgesetzt werden. Wenn die Atmung des Bewußtlosen während der ersten Stunde nicht beginnen will, soll die angegebene Bewegung doch weiter fortgesetzt werden, bis der Arzt kommt, um den Fall weiter zu behandeln.

Tritt die Atmung ein, dann zeigt sich auch eine Färbung im Gesicht, doch sollen die Bewegungen immer noch fortgesetzt werden, wenn auch mit weniger Kraft



und mehr zur Vervollständigung der wiederbegonnenen schwachen Atmung,

Wenn Beihilfe zu finden ist, müssen die Beine gleichzeitig mit der Atmungsübung gestrichen, gewalkt und geklopft werden, um den Blutumlauf zu erleichtern. Ist die Atmung genügend kräftig und zuverlässig, so werden die Arme auf dieselbe Weise behandelt. Der Gerettete darf aber nicht vorher sich selber überlassen werden, ehe er die richtige Körperwärme, die ein Zeichen der wiederhergestellten Atmung und des Blutumlaufes ist, wieder erlangt hat. Nach und nach wird die Lage des Körpers verbessert und mehr bequem gemacht, wenn das Wetter es erlaubt, immer noch unter freiem Himmel. Aber er soll stets beobachtet bleiben — falls einige Störungen eintreten sollten — bis er selbst seinen Zustand als zuverlässig fühlt.

Ohnmächtige werden im allgemeinen auf dieselbe Weise behandelt.

---

# Gymnastische Tagübungen.

---

Die **Tagübungen** müssen, wie schon früher bemerkt wurde, der Forderung entsprechen, ein gymnastisches Ganzes zu sein. Sie sollen eine Zusammensetzung von Bewegungen aus allen den verschiedenen Bewegungsgeschlechtern enthalten. Jedes Bewegungsgeschlecht hat eine entsprechende Ordnungsreihe in der Tagübung. Diese kann mit anderen einfachen, früher durchgegangenen Übungen, welche die Hauptübung der betreffenden Ordnungsreihe vervollständigen, noch weiter ausgefüllt werden. Die Bewegungen der Tagübungen müssen unter sich ungefähr denselben Steigerungsgrad und denselben Fortgang haben, der dem Zustand und der Entwicklung des Übenden entspricht. Die Tagübung muß somit den einzelnen Schülern angepaßt und soll vom Leiter der Übungen vervollständigt werden.

Nur der Übungsleiter kann eine vollgültige Tagübung aufstellen. Dies muß auch im Seminar für jeden besonderen Fall geschehen. Nur wenn dies mit gewissenhafter Berücksichtigung des Zustandes der Übenden und auf Grund erlangter Erfahrung über die vorteilhafte Einwirkung der gymnastischen Übungen auf die normale Entwicklung geschieht, dann erst werden die Tagübungen sein, was sie sein sollen.

Die Bewegungen in den mehr vollständigen Tagübungen sollen, obgleich diese in Beziehung auf den Steigerungsgrad sehr verschieden sein können, nach

Art und Ordnungsfolge mit einander übereinstimmen. Durch die Erfahrung ist eine allgemein gültige Anordnung und Aufstellung entstanden, in welcher die Hauptbewegungen jeder Gruppe in entsprechender Weise vertreten sind. Die Hauptbewegungen in dieser Anordnung sind folgende:

1. Beinbewegungen (S. 110—122) mit einigen einfachen, weniger anstrengenden, früher durchgegangenen Übungen.

2. Spannbeugst. Beweggen. (S. 122—140) mit nachfolgenden Beinbeweggen.

3. Hängebeweggen. (S. 141—176).

4. Gleichgewichtsbeweggen. (S. 177—185).

5. Beweggen. für Schultern, Nacken und Rücken (S. 185—204).

6. Bauchbeweggen. (S. 204—235).

7. Gang und Lauf mit und ohne aufgestellte Hindernisse (S. 259—274).

8. Wechsels. Rumpfbeweggen. (S. 235—259).

9. Beinbeweggen. (S. 110—122).

10. Hängebeweggen. (S. 141—176).

11. Sprung (S. 274—308).

12. } Beinbeweggen. (110—122).  
} Wechsels. Rumpfbeweggen. (leichtere)  
} (S. 235—259).  
} Atmungsbeweggen.

Die Tagübung kann in der zweiten Ordnung durch beigegebene Bewegungen z. B. Armstreckungen und Schwingungen in der fallst. St., durch vierfüßige und vorfallst. St. mit nachfolgenden Beinbewegungen noch weiter verstärkt werden; in der dritten Ordnung durch fallhäng. St., Überwerfen und Überschlag, bisweilen mit vorausgehendem Quersitz u. a.; in der vierten Ordnung durch Beigabe von Gleichgewichtsübungen. Dasselbe ist der Fall in der fünften, sechsten, siebten und achten Ordnung Die ableitenden Beinbewegungen müssen eingefügt werden, so oft die geringste Veranlassung dazu vorhanden ist. Als solche wird oft der Zehengang verwendet.

Eine Aufstellung von Tagübungen wie die folgende, soll dem Lehrer bei der Ausbildung der Zöglinge während des vierjährigen Seminarkurses als Muster für den Übungsgang dienen. Erweiterungen und Beschränkungen, den Verhältnissen entsprechend, sind hierbei selbstverständlich nicht ausgeschlossen.

Von jeder der folgenden Tagübungen können wenigstens drei vollständig ausgearbeitet werden und durch Einschlebung von Übungen, welche nicht aufgenommen sind oder welche wenig in Verwendung kommen, auch solcher, welche sich aus irgend einer Veranlassung als notwendig erweisen, können ohne Zweifel noch mehr gebildet werden.

Der Vorrat an wertvollen Übungen ist sehr groß. Am Ende, wenn nicht ausschließlich, hängt es von jedem einzelnen Lehrer ab, inwieweit durch dieselben das Ziel erreicht wird.

Drei Tagübungen für Gymnastik im Freien sind ebenfalls ausgearbeitet worden, um als Anleitung zu dienen, wie dabei zuwegegegangen werden soll. Mit einigen einfachen Geräten, wie Bäume, Lattenwände, Bogenseile und einem Teil der beweglichen Geräte kann außerhalb des Hauses mit Schülern, welche im allgemeinen während des Jahres in einem vollständig eingerichteten Turnsaal üben, sehr viel ausgeführt werden. — Die Tagübungen können für solche Schüler, welche hinreichend ausgebildet sind, um einen Teil der darin vorgesehenen Fertigkeiten auszuführen, auch ohne Geräte angeordnet werden.

Die hier aufgestellten Tagübungen nehmen 12 Ordnungen, sogenannte Bewegungsklassen auf; daneben kann noch das eine oder andere Spiel von der Zeitdauer einiger Minuten gemacht werden. In mehrere von diesen werden auch einige Beinbewegungen aufgenommen, außerdem sollen aber, wie schon vorgeschrieben, ableitende Beinbewegungen, sobald solche notwendig erscheinen, eingereicht werden.

Von den in jeder Klasse aufgenommenen Bewegungen soll wenigstens eine oder, wenn die Entwicklung der Schüler es gestattet, lieber zwei in die Tagübung ein-

gereiht werden; natürlich können dabei zwei solche gewählt werden, die in Beziehung auf Muskeltätigkeit so verschieden als möglich von einander sind. Die Zeit wird so ziemlich gleich auf beide Übungen verteilt. Die Mehrzahl der Bewegungen in der 4. und 11. und alle in der 7. und 12. Ordnung sind für jede tägliche Übung vorgesehen.

Keine Übung einer Ordnung darf so anstrengend getrieben werden, daß dadurch die Vornahme anderer Übungen in entsprechendem Maße verhindert wird. Dies ist eine sehr wesentliche Bestimmung.

Was hier gesagt ist, gilt auch für die Übungen der Frauen und muß mit größter Genauigkeit beachtet werden. Die acht ersten Tagübungen können für Anfänger im allgemeinen angewendet werden, sie dürften für das weibliche Geschlecht längere Zeit erfordern als für das männliche. Für die folgenden Übungen muß eine langsamere Steigerung besonders bei schwächeren Personen beobachtet werden.

Aus verschiedenen Gründen muß die Steigerung der Übungen beim weiblichen Geschlecht langsamer vor sich gehen als beim männlichen; der Lehrer muß aber außerdem genau darauf sehen, daß wiederholte Auslassungen von Übungen bei einer Lektion nicht die Veranlassung bilden, daß einzelne Übungen unzureichend geübt werden. Das hätte zur Folge, daß beides, die körperliche Ausbildung der Zöglinge und die Kenntnis des Bewegungsvorrates eine unvollständige bliebe.

Bezüglich der Schüler der Seminarien ist Anlaß vorhanden, zu hoffen und zu glauben, daß sie schon beim Eintritt in ihre Ausbildungsanstalt im Besitze solcher Kräfte sind, daß sie durch die weitere Entwicklung und Erhaltung derselben mit einem Gefühl von Gewißheit über den Erfolg an ihre ernste Lebensarbeit herantreten können. Fortgesetzte Gymnastikübungen sind ein gutes Mittel hierzu und eigene Übung erhält die Fähigkeit und das Interesse für die Leitung der gymnastischen Übungen der Kinder.

Es wurde schon oben erwähnt, daß die Gymnastik sich eines Teils der bei den militärischen Übungen

gebräuchlichen Formen, welche in ihrer gymnastischen Anwendung unter die Ordnungsbewegungen eingereiht werden, aus folgenden Gründen bedient.

1. Um eine größere Anzahl Schüler gleichzeitig leiten zu können, daß der Leiter eine vollständige Übersicht über sämtliche Übenden hat.

Diese wird durch geneigte Aufstellungsformen und durch Einübung von Bewegungen für den schnellsten Vollzug des Wechsel von der einen zur andern Form gewonnen.

2. Die hierfür zweckmäßigen Bewegungen haben den Namen Ordnungsübungen erhalten; hierher gehören Aufstellungen in einem oder mehreren Gliedern, Wendungen, Richtungen, das Öffnen und Schließen der Glieder, die Lücken- und Rottendeckung, kürzere Bewegungen mit Angabe der Schrittzahl, Wechsel zwischen st. Grundstellung und Ruhestellung (Bequem! Rührt euch!), wie auch Zusammensetzungen aus diesen Übungen usw. (450).

3. Zu den Ordnungsübungen können auch gewisse Formierungen aus dem geltenden Exerzierreglement gerechnet werden, wie das Antreten und Aufhören des Marsches, Wendungen während des Marsches, Änderung der Marschrichtung usw. Vergl. 825.

Die Ordnungsübungen dürfen keinen nennenswerten Teil der Zeit, welche für die eigentliche Gymnastik vorgesehen ist, einnehmen. Sie werden nach und nach eingeübt; dabei gehe man so zu Werke, daß sie in einer beim Betrieb der Gymnastik mit der Zeit notwendig werdenden Erweiterung zur Einübung gelangen.

In jedem Fall müssen die Schulkinder sie kennen, ehe sie die Schule verlassen.

4. Die Übungsleiter sollen es beim Aussprechen der Befehle für die Ordnungsübungen sehr genau nehmen. Es ist ein großer Fehler, sie nachlässig und kraftlos ohne Pause zwischen Ankündigungs- und Ausführungsbefehl auszusprechen. Die Bewegungen müssen nämlich in Übereinstimmung mit der Aussprache der Befehle ausgeführt werden.

5. Die Aufstellung in einem Glied geschieht entweder in Flanke (Kolonne) d. h. alle stehen in gleicher Linie hintereinander oder in Linie, womit eine gleichmäßige Linie zu verstehen ist, in welcher alle der Reihe und der Ordnung nach neben einander stehen. — Der Leiter selbst gibt den Ausgangspunkt für die Aufstellung, welche auf seinen Befehl ausgeführt wird, an. Er soll m voraus bestimmen, wer sich ihm am nächsten stellen soll. Darauf wird ein Glied, die erste Form der Aufstellung, gebildet.

Vorgenannte Formierung wird auf den Befehl: Kolonne! eingenommen. Der Leiter stellt sich dann nach der Richtung gewendet, nach welcher er die Abteilung haben will, der Vorderste stellt sich mitten vor ihn, gegen den Leiter gewendet, alle übrigen stellen sich ungefähr in einem armlangen Abstand in gleicher Linie hinter diesen der Größe nach auf. Darnach wird die Grundstellung eingenommen auf den Befehl: Gebt — acht! (Steht — fest! Stillgestanden!).

6. Der Leiter sagt dann: Bequem! (Rührt euch!), worauf alle eine völlig ungezwungene Haltung, den einen Fuß vorgestellt in Gangstellung a. (b.) Ausgg., aber allzeit einen Fuß im Glied, einnehmen. Der Leiter soll dann die Abteilung so ordnen, daß die Teilnehmer unter sich die Ordnung bekommen, in welcher er sie während der Gymnastikübung haben will.

7. Um diese Ordnung unmittelbar zu befestigen und damit die Abteilung sogleich die Fertigkeit gewinnt, sich schnell aufzustellen, begibt sich der Leiter an einen andern Platze und wiederholt den Befehl: Kolonne!

Diese Übung wird in den ersten Tagen einigemale wiederholt, wobei immer größere Schnelligkeit gefordert wird, bis die Aufstellung in möglichst kurzer Zeit gemacht werden kann.

Anm. Es ist klar, daß der Raum und die Anzahl der Teilnehmer für die größere oder geringere Bequemlichkeit bei dieser und ähnlichen Übungen bestimmend ist, aber sie müssen jederzeit auf irgend eine Art geübt werden. Wenn der Raum zu klein ist, dürfen die Teilnehmer sich in einem Bogen ordnen, wie der Raum es eben zuläßt oder notwendig macht. Alle Aufstellungen sollen ruhig und ohne Stöße vor sich gehen.

8. In dieser Aufstellungsform wird rechts — um! und rechtsum — kehrt! auf der rechten Ferse und links — um! und linksum — kehrt! auf der linken Ferse geübt. Die Wendungen werden auf den Befehl: Wendungen, Rechts — um! (Rechtsum kehrt!) Links — um! (Linksum — kehrt!) ausgeführt. Die Wendungen werden anfangs in zwei Zeitmaßen geübt.

Ann. 1. Es ist wichtig, nach beiden Seiten gleich oft zu wenden, was am besten sich daraus erklären läßt, daß die Mehrzahl besser, d. h. schneller, sicherer und bestimmter nach links als nach rechts wendet; meistens wird versäumt rechtsum kehrt einzüben.

Ann. 2. Die Wendungen sollen zu den wechselseitigen Rumpfbewegungen gerechnet und müssen in Übereinstimmung mit den Bestimmungen für dieselben eingeübt werden.

9. Die Linie entsteht von der Kolonne durch links (oder r.) um. Dies wird vom Leiter unmittelbar gezeigt, worauf er diese Aufstellungsform einüben soll. Er soll sich dann so stellen, daß seine Querfläche in die Richtung kommt, in welcher die Linie gebildet werden soll, darauf befiehlt er: Linie!, der erste auf dem rechten Flügel, rechter Flügelmann im Unterschied von dem letzten am andern Flügel, welcher linker Flügelmann genannt wird, stellt sich dann schnell hinter den Leiter und die übrigen stellen sich in der Ordnung, welche sie vorher innehatten, links an denselben. Der Leiter verläßt dann seinen Platz, um das Ganze zu überwachen, sobald er gefunden hat, daß sein Befehl richtig aufgefaßt worden ist.

10. Die genaue Richtung ist in der einen wie in der andern Aufstellungsform herzustellen, wenn alle auf derselben geraden Linie in einem bestimmten Abstand von einander stehen; im ersten Fall sollen alle in gerader Linie hinter einander, im andern Fall mit beiden Fersen in derselben geraden Linie nebeneinander stehen.

In der ersten Aufstellungsform wird die Richtung auf den Befehl: Richtung — vorwärts! im letzteren Fall auf den Befehl: Richtung — rechts! (l.) ausgeführt. Man muß nach und nach die Einnahme einer genauen Richtung ohne besonderen Befehl in allen Stellungen fordern.

11. Außer dem gewöhnlichen Abstand, welcher eine vollständig freie Bewegung in der Linie gestattet, gibt



es einen halben (die Länge des Armes zum Hals des Nächststehenden), ganzen (Armlänge) und doppelten (zwei Armlängen) zwischen den Achseln der einander Nächststehenden. Die Richtung geschieht nach der einen oder andern Seite (r. oder l.) oder nach der Mitte, wenn ein bestimmter Schüler als Richtungsziel vom Lehrer bezeichnet wird.

**12.** Für die Ausführung der gymnastischen Übungen braucht man oft einen größeren Platz für jeden Teilnehmer und dieser wird durch die sogenannte Lückendeckung gewonnen. Hierzu wird die Einteilung zu 2, 3 oder mehr gemacht, welche nach dem Befehl ausgeführt wird: Einteilung zu 2 (3)!, worauf der vorderste Mann den Kopf nach links wendet und die Zahl 1 zum nächststehenden, welcher in derselben Weise fortfährt, aber 2 laut ruft, worauf alle übrigen in Übereinstimmung hiermit der Reihe und Ordnung nach das Zählen fortsetzen. Die Einteilung in 3 oder mehrere geschieht in entsprechender Weise.

**13.** Die Lückendeckung wird von den Einsern oder Zweiern oder von beiden, Einsern und Zweiern oder von den Einsern und Dreiern jederzeit mit einem Schritt ausgeführt, wenn nicht anders befohlen wird. Die Lückendeckung wird sowohl in Kolonne wie in Linie ausgeführt. In rechts (l.) Kolonne (d. i. mit dem rechten (l.) Flügelmann zuerst) machen die Einser einen Schritt nach links (r.) und die Zweier nach rechts (l.); wenn zu Dreien geteilt ist, machen die Einser einen Schritt nach links (r.) und die Dreier einen Schritt nach rechts (l.), während die Zweier stehen bleiben.

Von der Linie aus machen die Einser einen Schritt vorwärts und die Zweier rückwärts, bei der Einteilung in Drei machen die Einser einen Schritt vorwärts, die Dreier einen Schritt rückwärts, während die Zweier stehen bleiben.

Die Lückendeckung wird ausgeführt auf den Befehl: Lückendeckung. Einser (Zweier) Lücken — deckt! Einser und Dreier Lücken — deckt!

**14.** Die Aufstellung in zwei oder mehr Gliedern geschieht in entsprechender Weise wie in einem Glied,

aber die Glieder stellen sich gleichlaufend auf großen Armlängenabstand von einander und so, daß die Einser den Einsern und die Zweier den Zweiern usw. innerhalb der verschiedenen Glieder entsprechen.

Der Abstand zwischen den Gliedern wird vermehrt oder wieder vermindert, je nachdem es für die Übungen zweckmäßig erscheint. Die Vermehrung geschieht auf den Befehl: *Öffnet die Glieder marsch!* Auf den Befehl: *Schließt die Glieder — marsch!* wird die Aufstellungsform wieder eingenommen. Der Leiter hat dabei auf die Aufstellungsform zu achten. Ist diese in zwei Gliedern in Kolonne, dann macht jedes Glied einen Schritt nach der Seite. — Ist die Aufstellung in der Linie in 2 Gliedern, macht das zweite Glied 3 Schritte zurück, wenn nichts anderes befohlen wird. — Ist die Aufstellung in 3 Gliedern in Kolonne, macht das erste und dritte Glied zwei Schritte je nach seiner Seite. Sind die drei Glieder in Linie, dann geht das erste Glied 3 Schritte vorwärts, das dritte Glied 3 Schritte rückwärts. Auch andere Aufstellungsformen können angewendet werden. Die Lückendeckung wird gemäß dem vorhergehenden ausgeführt.

15. Die Rottendeckung wird in Linienformierung gemacht, die Zweier stellen sich direkt hinter die Einser und neben die Einser bei Kolonnenformierung. Die Rottendeckung wird nach dem Öffnen des Gliedes auf den Befehl: *Rottendeckung! Zweier Rotten — deckt! ausgeführt.* Die Zweier machen dann einen Schritt rückwärts (mit d. l.) und einen Schritt nach rechts (mit d. r.) und stellen den linken Fuß neben den rechten, alles in drei Zeitmaßen; im Anfang nach Zählen: *Eins! Zwei! Drei!* — Die Rottendeckung kann auf mehrere Arten ausgeführt werden und auch von Einsern auf entsprechende Weise.

Richtig angewendet verbinden die Ordnungsübungen sowohl die verschiedenen Bewegungsformen, aus welchen eine Tagübung besteht und füllen auch die Zwischenzeiten geeignet aus. Sie können mit Vorteil ebenso mit diesen angewendet werden durch Eingliederung der

verschiedenen Gangarten bei den Bewegungen zwischen den Plätzen für die verschiedenen Bewegungsordnungen.

Die Ordnungsbewegungen können mit scharfen Befehlen und mit der bestimmten Forderung auf Taktmäßigkeit auf kurze Zeit auch als „Aufrüttelung“ angewendet werden, im Fall die Aufmerksamkeit aus irgend einem Anlaß nachläßt. Unter einer guten sachverständigen Leitung sind dies allerdings seltene Ausnahmen.

**16.** Als Beispiel, außer den schon angeführten, für passende Übungen zwischen den Ordnungsbewegungen wird angeführt: Ein bis drei Schritte vorwärts oder zurück, eine Wendung mit nachfolgenden 1—3 Schritten, ein Schritt nach l. (r.) und nach rechts (l.) usw. Mehr als 8 Zeitmaße sollen niemals unmittelbar auf einander folgen.

Die Gedächtnisanstrengung soll genau von der Aufmerksamkeit geschieden werden. Man will durch die Übungen, die letztere hervorrufen, die erstere aber während der gymnastischen Übungen vermeiden. Verdoppelungen und Veränderungen von Marschrichtungen u. a. sollen in Übereinstimmung mit dem geltenden Exerzierreglement geübt werden.

## Tagübungen für das männliche Geschlecht

### 1. Tagübung.

- 1.\* Aufstellg. in einem Glied. St. Grundstillg. (347); Richtg. vorwärts (r.) (l.). Einteilg. in Zwei (Drei); Lückendeckung; Wendungen r. (l.), kehrt (r.).
- 2.\* Flügelst. Stellg. (Hüfth.) (357). F. Schluß und Auswärtsdrehg. (350); F. Bewegg. vorauswärts und rückausw. (nach halber Wendg.) (351); Grätschst. Stillg. (352). St. Hebg. auf Zehen (Hüfth.) (355, 455) St. K. Drhg. (455).
- 3.\* Beugst. Ausg. (358); Flügelst. R. Beugg. rückwärts und vorwärts (Hüfth.) (374, 632).
- 4.\* Quervorbogenl. Kopfdrehung mit H. Fassg. (536).  
Spiel: Wettlauf zwischen denselben Nummern innerhalb des geöffneten Gliedes in Rottenkolonne.
- 5.\* Schlußst. Hebg. auf Z. (355); Einen, zwei und drei Schritte vorwärts und rückwärts; Aufstellg. (rasch und ruhig) an verschiedenen Plätzen und versch. Richtungen.
- 6.\* St. Kopfdrehung (407 a); Wechsel zwischen st. Grundstellg. und beugst. Stellg. (358); St. 2 A. Hebg. auswärts (362).

Anm. Ein Stern bei den Ziffern bedeutet, daß alle oder die Mehrzahl der dazu gehorenden Bewegungen in der Tagübung ausgeführt werden sollen.

## 2. Tagübung.

- 1.\* Aufstllg. in einem, zwei und drei Gliedern; Lücken-  
deckung;  
F. Bewegg. rückausw. und ausw. (halbe Wendg.)  
(351);  
St. Hebg. auf Z. (455);  
Gr. st. Ausgg. (352).
- 2.\* St. 2 A. Hebg. ausw. (362);  
St. 2 A. Aufbeugg. (358); Flügelgr. st. Hebg. auf  
Z. (355).
3. Fallhäng. Ausg. (531); Hochgegenst. 2 F. Auf-  
beugg. (538).
- 4.\* Schlußst. Hebg. auf Z. (355).  
Flügelst. R. Beugg. rückw. und vorw. (482, 632).  
Ein bis drei Schritte vorw. und rückw.  
Spiel: Wie vorher. Lauf auf Zehen. Federhupf  
auf der Stelle.
- 5.\* St. Federhupf auf der Stelle mit und ohne Wendg.  
in verschied. Richtgen. (930);  
St. F. Schluß und Auswärtsdrehg. Zählen bis 12 (350).
- 6.\* Schlußst. Seitbeugg. (763);  
Schlußst. Hebung auf Z. (355).
- 7.\* St. 2 A. Hebg. ausw. (362, 955);  
St. 2 A. Aufbeugg. (944);  
St. Kopfbeugen rückw. (407 a).

## 3. Tagübung.

- 1.\* F. Schluß und Auswärtsdrehg., Zählen bis 6 (350);  
Flügelst. Hebg. auf Z. und 2 Kn. Beugg. (458);  
St. 2 A. Hebg. ausw. und aufw. (359);  
St. K. Beugg. rückw. (407 a).
- 2.\* Beugst. 2 A. Streckg. ausw. und aufw. (359);  
Flügelgr. st. R. Beugg. rückw. und vorw. (482, 632);  
St. 2 A. Hebg. vorw., aufw. (359).

- 3.\* Hochgegenst. gleichfüßiger Sprung (542);  
Hochgegenst. 2 F. Aufbeugg. (538);  
St. Kopfbeugen rückwärts (407 a).
- 4.\* St. F. Bewegg. rückw. und vorw. Gangst. b, (553);  
Flügelfallst. Ausg. mit Kopfdrehen (632, 645).  
Spiel: Zwei schlagen den Dritten. Schieben paarweis (Armgriff).
5. Hochgegenknickssitz. 2 A. Beugg. (539);  
Gegenst. Einltg. zum lotr. Wechselklettergg. (553, Anm. 1).
- 6.\* St. Einltg. zum freien Sprung (878); Spukgg. (930);  
Wendgen. zugl. 1—3 Schritte vorw. oder zurück.
- 7.\* Flügelschlußst. Seitdrhg. (764);  
Halbstr. st. A. Scheidg. (685);  
St. Einltg. zum freien Sprung (878); St. freier Sprung auf der Stelle mit losen Armen (879a).
- 8.\* Flügelgrätsch. st. Hebg. auf Z. (455);  
Beugst. 2 A. Strckg. ausw. (944).

#### 4. Tagübung.

- 1.\* St. 2 A. Hebg. ausw. (955), wiederholt. (Zahlen 1—4 oder mehr);  
St. F. Bewegg. rückausw. (halbe Wendg.) (351);  
Ein Schritt n. l, und 1 Schritt n. r.; Wendgen.;  
St. 2 A. Aufbeugg. und Hebg. auf Z. (455).
- 2.\* Str. (Ruhe) Grätschst. Ausgg. (352, 359, 364).  
Str. st. R. Beugg. rückwärts (482);
- 3.\* Hochgegenknickssitz. 2 Kn. Strckg. (539);  
Hochgegenst. Seitklettergg. (541); Fallhäng. Ausg.
- 4.\* Flügelschlußgangst. Ausg. (355);  
Gangst. a. Hebg. auf Z. (455).  
Spiel: Wurfball. Stutzerlauf, Fig. 225.
- 5.\* Hochgegenhalbst. Seitenbewegg. (543);  
Fallhäng. Ausg. mit Kopfdrehen (546).

- 6.\* Flügelausfallst. a. Ausg. (649);  
Flügelgrätschst. Seitdrehg. (771). Drei Schritte vorw.  
und drei Schritte zurück.
- 7.\* St. Einltg. zum freien Sprg. mit 2 A. Hebg. (878);  
St. freier Sprg. auf der Stelle (mit Auswärtswerfen  
d. A.) (879);  
Gangst. freier Sprg. vorw. mit einem Anschnitt (881).
- 8.\* Beugst. 2 A. Strckg. aufw. (359);  
Wendg. und 1—3 Schritt zurück.
- 9.\* Busenst. a. Ausg. (363, 948);  
St. 2 A. Hebg. ausw. unter Hebg. auf Z. (956).

### 5. Tagübung.

- 1.\* St. Hebg. auf Z. und 2 Kn. Beugg.;  
St. 2 A. Strckg. ausw. und aufw.;  
Schlußst. Seitbeuge;  
Wendg. und 3 Schritte zurück;  
St. Einltg. zum freien Sprg. (3 Zeitmaße in Reihen-  
folge, das vierte auf besonderes Zählen).
- 2.\* Str. st. R. Beugg. rückw., vorw. und abw. und wieder  
rückw.;  
Flügelgangst. b. Hebg. auf Z. (455);
- 3.\* Gegenst. lotrechter Wechselklettergg., (der Leiter  
zählt bis 8 aufw. und bis 8 abw.) (553);  
Hochgegenst. gleichfüßiger Sprg. (542); Krumm-  
hang a. Ausgg. (552); +, Drei Schritte vorwärts  
und 3 Schritte zurück.
- 4.\* Flügelausfallst. b. Ausg. mit Kopfdrhg. (648);  
Halbstr. st. A. Teilg. (640).  
Spiel: Zwei schlagen den Dritten. Gangst. b.  
Ziehen rückw. (Ringstütze, paarweise).
- 5.\* Str. Schlußst. Seitdrehg. (771);  
Kn. st. wechselnde H. Hebg. (datschen) (684);  
Spannhäng. 2 B. Aufbeugg. (709).
6. Kn. sitz. Wechseldrehg. (713);

- Gegenst. wechselnde B. Aufbeugg. (zählen bis 8) (697); Flügelst. Kopfdrehen.
- 7.\* St. freier Sprg. auf der Stelle mit Auswärtswerfen der Beine (879);  
St. freier Sprg. auf der Stelle mit Auswärtswerfen der Arme und Beine (879);  
St. freier Sprg. vorwärts mit Beihilfe der Arme (879); Gangst. fr. Sprg. vorw. mit 1—3 Anschritten (881).
- 8.\* Halbstr. schlußst. Seitbeuge. (766);  
Zehenst. Gang (3 Schritte vorw. und 3 Schritte rückw.) (457).
- 9.\* Busenst. a. b. und c. Ausg. (363); Busenst. 2 A. Schlagen (949); Sprechst. Ausg. (945).

## 6. Tagübung.

- 1.\* Str. grätschst. Hebg. auf Z.  
Beugst. 2 A. Streckg. aufw. und Hebg. auf Z. (zählen bis 4); (Str. st. und zehenst. Stillgen. sollen zusammenfallen);  
Kehrt! (r. und l.), in 3 Zeitmaßen.  
Flügelgangst. a. Seidrehg.;  
Zehenst. 2 Kn. Beugg. mit 2 A. Hebg. ausw.
2. Str. grätschst. R. Beugg. rückw. (482), abwechselnd mit beugstützbogenst. Ausgg. (485), gefolgt von Str. gr. st. R. Beugg. vorw., abwärts (489 Anm. 2).
3. Spannhäng. 2 B. Aufbeugg. (545); Krummhang. a. Ausg. (552) +  
Gegenst. senkr. Wechselklettergg.; laut zählen bis 8 oder mehr (553), gefolgt von Hochgegenst. 2 F. Aufbeugg. (538).
- 4.\* Str. st. F. Bewegg. vorw. und rückw., darnach Reckst. 2 A. Schwingg. (633) oder  
Str. gr. st. R. Beugg. vorwärts (636), gefolgt von St. 2 A. Hebg. ausw., aufw.  
Spiel: Jagdball. S. 323. Der Herr im Gärtchen.



5. Gegenst. wechseln. Kn. (B.) Aufbeugg. (697), später Spannst. wechseln. Kn. (B.) Aufbeugg. (700, 701), abwechselnd mit Gegensitz. R. Fällg. rückw. mit H. Fassg. (703).
- 6.\* Einnahme von Flügelausfallst. a. (durch F. Bewegg. rückausw.) und F. Wechsel (383, 649), gefolgt von Halbstr. Seitgegenstützgangst. b. Seitbeugg. (768); Halbstr. st. Seitbeugg.
- 7.\* Gang und Lauf höchstens eine halbe Minute (außen) (857, 858), gefolgt vom Zehengang und busenst. d. 2 A. Hebg.
8. Gleich mit 3.
- 9.\* St. freier Sprg. auf der Stelle (Wendg. 90°) (879e) rückw. 879d), mit Zusammenziehen des 3. und 4. Zeitmaßes (891).  
Gegenst. Einltg. zum gebundenen Sprg. (896), gefolgt von Gegenst. Wechselzehenhebg. (476).
- 10.\* Str. st. R. Beugg. rückw. (483); Busenst. d. 2 A. Hebg. aufw. und Kopfbeugen rückw. (957).

## 7. Tagübung.

- 1.\* Flügelst. Hebg. auf Z. und 2 Kn. Beugg. unter Kopfdrehg., zählen bis 12, Beugst. wechselnde A. Strckg. auf und abw. (zählen); Str. st. F. Bewegg. rückw. und rückausw. (zählen);  
Ruhest. Hebg. auf Z.
- 2.\* Str. bogengangst. b. 2 A. Beugg. und Strckg. aufw. (517);  
Beugstützbogenst. 2 A. Strckg. aufw. (420);  
Str. st. R. Beugg. vorw. und abw.
3. Hochgegen-halbknickssitz. 2 A. Beugg. (540), gefolgt von  
Gegenhäng. 2 F. Aufbeugg. (537, 538), abwechs. mit Unterhäng. 2 B. Überschwingg. (544) und Fallhäng. wechselnde B. Aufbeugg. (547).

- 4.\* Strst. Zehengang längs und auf den Banksitzen mit freiem Tiefsprg. vorw. (884);  
Leiser Lauf längs und auf den Banksitzen.  
Spiel: Jagdball. S. 323. Ausfallst. b. Ziehen vorw. Fig. 248 (im Glied, Kettenstütze), Schubkarren Fig. 148.
- 5.\* Flügelvorbogenlieg. Ausg. mit Kopfdrehen (645), gefolgt von st. Tiefsprg. gleichfüßig oder mit Abführg. eines Fußes (883); Reckst. 2 A. Schwingg. (633).
- 6.\* Vierfüßiger Ausgg. und F. Bewegg. nach der Seite (725), vorw. (725), gefolgt von Str. lieg. 2 B. Hebg. (691).
- 7.\* Gang und Lauf außen eine halbe Minute, gefolgt von Gang mit Streckg. des hinteren Kn. und Ristes (826), darnach Busenst. d. 2 A. Hebg. aufw. (943).
- 8.\* Str. gr. st. Seiddrehg. (771); Flügelausfallst. a. Ausg. durch F. Bewegg. rückausw. (649), gefolgt von st. 2 A. Hebg. ausw., aufw. unter Hebg. auf Z.
9. Gleich mit 3.
- 10.\* St. freier Sprg. auf der Stelle (891); Gegenst. und seitgegenst. Einltg. zum gebundenen Sprg. (896, 897);  
Gangst. freier Sprg. vorw. mit 1—3 Anschriften (881);  
Gegenst. Übersprg. mit Zuwendg. (907).
- 11.\* Str. zehenst. Gang rückw. und vorw. (457); St. 2 A. Rundg. (950); Beugst. 2 A. Streckg. ausw. langsam (944).

## 8. Tagübung.

- 1.\* Beuggrätschst. Hebg. auf Z.; St. Einltg. zum freien Sprg. mit Aufenth. im 3. Zeitmaß (878); Str. st. R. Beugg. rückw. und vorw.; Ruheschlußst. Seiddrehg.;  
Flügelst. F. Bewegg. rückausw. mit Z. Hebg.

2. Str. Gangst. b. R. Beugg. rückw. und vorw. (484); Spannbeugst. Ausg. (479) samt Str. st. R. Beugg. vorw. und abw.
3. Fallhäng. 2 A. Beugg. (548); Bogenhäng. Ausg. und Kopfdrehg. (549); Unterhäng. 2 B. Teilg. (551); Krummhang a. Ausg., später wechselnde Kn. Streckg. (552).
- 4.\* Str. Gangst. b. Hebg. auf Z. (595); Wendeauflauf auf schmaler Neigebene (Bank) (623); Flügelkr.-halbst. Ausg. (599).  
Spiel: Jagdball. Das kleine Grenzspiel. Der niedere Schnappsack, Fig. 234.
- 5.\* Str. vorbogenlieg. Ausg. (643); Beugfallst. Ausg. (632); später 2 A. Streckg. ausw. (639), gefolgt von kreuzsitzender Einnahme der St.
- 6.\* Kr. häng. a. Ausg., später wechselnde Kn. Strckg. (709), gefolgt von vierfüßiger Bewegg. vorw. und rückw. (727, 728); Str. lieg. 2 B. Hebg. (691), darnach Gegenst. Zehen- und Fersenwechsel (475).
- 7.\* Gang und Lauf außen ( $\frac{1}{2}$  Min.), Gang mit Kn. Aufbeugg. (834), Gang mit Hebg. auf Z. (829), Gang mit Nachstellen (830).
8. Gleich mit 3.
9. Flügelreitsitz. Wechseldrehg. (765); Str. stützt. Seitbeugg. mit Auswärtsführg. des äußeren Beines (770), gefolgt von Str. zehent. Gang rückw. (839) und vorwärts.
- 10.\* Seitgegenst. Eintlg. zum gebundenen Sprg. (897); Gegenst. Übersprg. mit Zuwendg. (907); Gegenst. Eintlg. zum Überschlag (898); St. freier Tiefsprg. (833); Gangst. freier Sprg. mit 1–3 Anschriften (881).
- 11.\* Busenst. 2 A. Schlagen (949); Str. st. R. Beugg. rückw. (947); Str. schlußst. Seitdrehg.; Sprechst. Ausg. (945).

## 9. Tagübung.

- 1.\* Beugzehenst. 2 Kn. Beugg. und 2 A. Strckg. aufw. (langsam); Reckst. 2 A. Schwingg. aufw.; Ruhegangst. a. Seitdrehg.; Zehenst. Federhupf mit Wendg. nach l. und r. (zählen bis zu 8); Busenst. d. 2 A. Hebg. aufw. unter Z. Hebg.
2. Beugstützbogenst. 2 A. Strckg. aufw. (langsam) (520); Gratschspannbeugest. Ausg. mit H. Fassen (487, 489);  
Str. bogengangst. 2 A. Beugg. und Streckg. aufw. (517).
3. Unterhäng. B. Teilg. (551); Bogenhäng. 2 A. Beugg. (549);  
Leitersitz. Wagschlingen vorwärts (554); Gegenst. lotrecht. wechselnder Klettergg. (553), gefolgt von Kr. häng. wechselnder Kn. Strckg. (552). +
- 4.\* Str. schlußgangst. Hebg. auf Z. (596); Gegenzehenst. wechselnde Kn. Aufbeugg. (597); Flügelzehenst. F. Bewegg. vorausw. und rückausw. (605).  
Spiel: Der rollende Jagdball. Der Wendemann, Fig. 242, 243. Das Viererband, Fig. 246.
5. F. festquervorbogenl. Kopfdrehg., später 2 A. Strckg. ausw. und aufw. langsam (646); Reckfallst. 2 A. Schwingg. (638); Str. gratschfallst. Abwärtsbeugg. (637).
6. Flügelgegensitz. R. Fallg. rückw. (692); Vierfüßige Kruppehbg. (729); Bogenvorfallst. Ausg. (730);  
Gegenfallsitz. 2 B. Aufbeugg. (708). +
- 7.\* Gang und Lauf außen (1 Min.), Gang mit großen Schritten (832), Gang mit Strckg. des Knies und Ristes des hinteren Beines (826), Gang auf Z. (457).
8. Halbstr. seitgegenstützgangst. b. Seitbeugg. (768), gefolgt von Flügelgratschst. Seitdrehg. (771); Str. stütztst. Seitbeugg. mit Hebg. des äußeren Beines (770); Leitersitz. Wagschlingen rücklings (555). +
9. Beinbewegungen.

10. Gleich mit 3.
- 11.\* St. freier Sprg. auf der Stelle mit Zusammenlegen des 3. und 4. Zeitmaßes (891); Gegengangst. b. Einltg. zum gebundenen Sprg., später mit einem oder zwei Anschriften (900); Gegenst. Übersprg. mit Wegwendg. (908); Purzelbaum, freie Übg. (899), St. freier Sprg. auf der Stelle mit Wendg. und und Zuwendg. (879); St. Einltg. zum freien Sprg. mit 2 A. Hebg. (878).
- 12.\* Busenst. d. 2 A. Hebg. aufw. unter Zehenhebg. (958); Str. gr. st. Seidrehg. (771), gefolgt von Vorwärts-abwärtsbeugg.; St. 2 A. Hebg. ausw. unter Zehenhebg. (956).

### 10. Tagübung.

- 1.\* Flügelst. F. Bewegg. rückw. mit Hebg. auf Z. (zählen bis 8); Beugst. F. Bewegg. vorw. unter 2 A. Streckg. aufw. (zählen bis 8); Flügelst. wechs. B. Aufbeugg. (698); Str. schlußst. Seitbeugg.; St. 2 A. Hebg. ausw. unter Hebg. auf Z.
2. Spannbeugst. Hebg. auf Z. (488); Str. bogenst. 2 A. Beugg. und Streckg. unter Fußbew. rückw. (518); Str. gr. bogenst. 2 A. Beugg. und Strckg. (516) (langsam), gefolgt von vorw. u. abw. Beugg.
3. Boghäng. Ausg. und 2 A. Beugg. (549); Leitersitze lotrecht. Schlingen (556); Waghäng. Schlagentern auf der Stelle (560); Gegenst. lotr. wechs. Klettergg. (553); gefolgt von Spannhäng. 2 B. Schwingg. und Tiefsprg. (709).
- 4.\* Ruhekrummbalbst. Ausg. (599); Gegenspreizst. Hebg. auf Z. (601); Langsamer Z. Gang rückw. (600); Heben der Füße über die Hände (629).  
Spiel. Der schwarze Mann; Der niedere Schnappsack im Glied; Stafettenlauf; Hupfnarr. Fig. 353.
5. F. festquervorbogenlage 2 A. Strckg. ausw. und aufw. (646); Quervorbogenlage vorw. und Abwärtsbeugg. (Hüfth.) (647), gefolgt von st. freiem Tiefsprg. nach der Seite (883).

6. Fallhäng. wechs. B. Aufbeugg. (707); abwechselnd mit Gegenfallst. wechselnd. B. Aufbeugg. (697); Flügelkn. grätschst. R. Fällg. rückw. (713). Gegenunterkr. sitzendes Überwerfen (720); gefolgt von Flügelknicksst. 2 Kn. Beugg. zum Knickssitz (458).
- 7.\* Gang und Laufen außen (1 Min.); Gang mit Kn. Aufbeugg. und Strckg. (834); Gang mit Nachstellen (830); Gang mit Merkschritten (835).
8. Str. Seitgegenstützgangst. b. Seitbeugg. (769); Beugdrehst. 2 A. Strckg. aufw. (775); Seitfallst. Ausg. (784); St. 1. (r.) B. Auswärtswerfen (810). Wendungen.
9. Beinbewegungen.
10. Gleich mit 3.
11. Aufwärtslauf auf einer Bank gegen die Lattenwand und davon spannhängender B. Schwingg. mit Tiefsprg. (in Reihenfolge); Seitgegenst. Aufsitz zum Reitsitz (901); Gegenst. Einltg. zum Überschlag (898); St. freier Tiefsprg. zur Seite (883); Anspr. freier Sprung (886).
- 12.\* Busenbogenst. 2 A. Schlagen (954); Flügelfallst. Seiddrehg. (vergl. 802); St. wechs. Zehenhebg. (476); St. 2 A. Rundung mit Seiddrehg. (950).

## 11. Tagübung.

- 1.\* Flügelgangst. a. Hebg. auf Z. und Kn. Beugg. (461); Beugst. F. Bewegg. rückw. unter 2 A. Strckg. aufw., Flügelkrumm-halbst. wechs. Kn. Aufbeugg. (598); rasch wechseln; Ruheschlußst. Seiddrehg.; Einltg. zum knickssitz. Federhupf (458).
2. Spannbeugst. Kn. Aufbeugg. (490); Str. bogen-gangst. b. 2 A. Streckg. und B. Wechsel (518), gefolgt von Str. bogengangst. R. Beugg. vorw. und abwärts.
3. Gegenst. wechs. Klettergg. (553); Leitersitz. Kreuz-schlingen (558); Waghäng. Schlagentern (561);

Bogenhäng. 2 A. Beugg. (549); Fallhäng. Seitbewegg. (571).

- 4.\* Str. zehenst. F. Bewegg. rückausw. (604); Flügelkr. halbst. Kn. Strckg. vorwärts (607); Langsamere Zeheng. rückw. (603).

Spiel: Ziehkampf rückw. im Glied mit Kettenstütze, Fig. 245, Hupfnarr; Tragen mit Umarmung, Fig. 238.

5. Reckvorfallst. 2 A. Schwingg. (648); Flügelausfallst. b. Ausg. und Beugausfallst. b. 2 A. Strckg. aufw. (648); Beugschwerneig. 2 A. Strckg. ausw. (650).
6. Kr. häng. 2 Kn. Strckg. (710); Spannst. und spannbogenst. Ausg. (695, 696); Vorfallst. Seitbewegg. (739); Kn. halbst. R.-Beugg. rückw. (716); Vierfüßige Bewegg. rückw. (728). +
- 7.\* Gang und Lauf außen (1,3 Min.); Gang mit Strckg. des vorderen und hinteren Kn. und Ristes (833); Gang mit Hebg. auf Z. (829); Gang mit Kn.-Aufbeugg. und Strckg. (834); Klappmarsch (828).
8. Flügeldrehst. R. Beugg. rückw. und vorw. (777); Seitfallst. B. Teilg. (784); Flügelausfallst. a. Seiddrehg. (790). +
9. Beinbewegungen.
10. Gleich mit 3.
11. St. freier Sprg. vorw. mit Beihilfe der Arme (879b); Gegenst. Übersprg. mit Zu- später mit Wegwendg. (907, 908); Gegen(seitgegen)st. Einleitung zum Zwischensprg. (902); Purzelbaum; Gangst. freier Sprg. vorw. mit 3 Anschnitten und Wendg. (882); St. freier Sprg. auf der Stelle mit Wendung und Rückwendung (879, 887).
- 12.\* 1. Fechtüb. (478); Busenst. 2 A. Schlagen (949); Beuggrätschst. 2 A. Strckg. aufw. (775); St. 2 A. Hebg. ausw. aufw. unter Z. Hebg. und 2 Kn. Beugg. (962).

## 12. Tagübung.

- 1\* Flügelst. wechs. Kopf-Drehung; St. 2 A. Hebung ausw. aufw. unter Z. Hebg.; Str. gr. st. wechs. Drehg.; Flügelgangst. a. Hebg. auf Z. und Kn.-Beugg. (461); St. Kopf-Beugg. rückw.; Beugzehenst. 2 A. Strckg. aufw. unter 2 Kn. Beugg.
2. Spannbeug. krummhalbst. wechs. Kn. Aufbeugg. (490); Str. stützbogst. 2 A. Teilen (521); Str. bogengangst. b. F. Wechsel rückw. (518); Gegenst. Einltg. zum Überschlag.
3. Leitersitz. Kreuzschlingen vorw. (559); Gegenhäng., weghäng. und unterhäng. Ausg. (550 und Seite 88, Fig. 2).  
Bogenhebhäng. Kopfdrehg. (549); Gegenst. lotr. wechs. Klettergang in Reihenf. (553); Einltg. 1 zum lothäng. Entern (564).  
Spiel. Ziehkampf mit Ringstütze, Fig. 244; Stutzerlauf, Fig. 225; Krähenhupf.
- 4\* Zehengangst. b. Bewegg. rückw. (692), langsam; Gegenspreizst. Hebg. auf Z. (601); Flügelst. B. Auswärtsführung (605).
5. Beugquervorbogenl. 2 A. Strckg. aufw. (646); Beugausfallst. b. 2 A. Strckg. (648); Treppst. R. Beugg. vorwärts, Hüfth. (651), gefolgt vom Zehenst. Federhupf vorw. Spukgang (930).
6. Spannst. wechs. Kn. Aufbeugg. (699); Vorfallst. wechs. B. Hebg. (737); Beuggegensitz. R. Fallg. rückw. (712); Wechsel zwischen vierfüßigem und bogenvorfallst. Ausgg. (731); Vierfüßige Krupphebg. (729). +
- 7.\* Gang und Lauf außen (1,5 Min.); Gang in halber Wendung mit Nachstellen (836); Gang mit F. Aufbeugg. und Hebg. auf Z. (837).
8. Halbspannseitfallst. Ausg. (785); Str. gr. drehst. R. Beugg. rückw. und vorw. (778); Flügelseitgegenhalbst. Ausgg. und Seitbeugung (804); Ruhe-



grätschst. wechs. Drehg. (772), abschließend mit Flügelzehenst. Kopfdrehg.

9. Beinbewegungen.
10. Gleich mit 3.
- 11.\* Gleichfüßiger Tiefsprg. rückw. (890); St. freier Sprg. auf der Stelle mit Zusammenlegen des 3. und 4. Zeitmaßes (891); Seitgegenst. Einleitung zum Zwischensprg. (902); Gegenst. Übersprg. mit Zuwendg. (907); Gangst. freier Sprg. vorw. mit 3 Ansritten (886).
12. 1. und 2. Fechtübng. (478); Busenst. d. 2 A. Hebg. aufw. mit Kopfbeugg. rückw. (957); Str. grätschst. Seitbeuge und ruhest. R. Beugg. rückw.; Busenst. 2 A. Schlagen (949).

### 13. Tagübung.

- 1.\* Str. grätschst. Hebg. auf Z. und 2 Kn. Beugg.; Beugfallst. 2 A. Strckg. ausw. und aufw.; Halbstr. Gangst. b Seitbeugg.; Halbstr. drehst. A. Scheidg. durch Beugg. 2 A.; St. Einltg. zum freien Sprg.
2. Spannbeugst. Kn. Aufbeugg. und Strckg. (493); Spannbeugst. B. Aufbeugg. (494); Spannbeugsitz. Ausgg. (502); Flügelausfallst. a. Hebg. auf Z. und Kn. Beugg. (467).
3. Einleitg. 2 zum lothäng. Entern (565); Waghäng. Schlagentern (561); Untenfallhäng. 2 A. Gang (570); Gegenhäng. und vonhäng. Ausg. (Wechsel) (550); Unterhäng. Einltg. zum B. Schwimmen (572).
- 4.\* Flügelst. B. Aufwärtsf. (605); Querst. Gang mit Nachstellen (613); Aufsteigen auf ein Geräte in Kniehöhe (617).

Spiel. Jagdball mit vermehrtem Abstand; Ausfallst. b. Ziehen vorw. mit Kettenstütze (im Glied) Fig. 248. Stafettenlauf; Salzwägen.

5. Flügeltreppfallst. Kopfdrehg. und R. Beugg. vorw. abw. (651); Str. Quervorbogenl. vorw. und abw. Beugg. (647); Halbstr. halbbeugfallst. A. Scheidg. (690, Anm.); Halbstr. halbbusenfallst. A. Scheidg. (640).
6. Spannst. wechs. B. Aufbeugg. (701), Wechsel zwischen vierfüßigem und bogenvorfallst. Ausgg. (731); Wagvorfallst. Ausgg. (740); Gegenunterkr. sitz. Überwurf (720); Schubkarren (750). +
- 7.\* Gang und Lauf außen (1,5 Min.); Gang mit kurzen Schritten (831), Gang mit F. Wechsel auf jeden dritten Schritt (838); Gang mit Hebung auf Z. (829).
8. Halbstr. schlußgangst. Seitbeugg. (774); St. 1. (r.) B. ausw. Werfen (810); Halbstr. seitenfallst. B. Teilg. (784); Flügelausfallst. a, Seiddrehung (790), Wendungen. +
9. Beinbewegungen.
10. Gleich mit 3.
- 11.\* Gleichfüßiger Tiefsprg. rückw. mit Zusammenziehg. von Kn. Beugg. und Strckg. (890); Gegengangst. Einltg. zum (anspringd.) Zwischensprung (904); Seitgegenst. Zwischensprg. (911); Gangst. b. ansp. freier Sprg. in die Höhe usw. (886), gefolgt von freiem Sprg. auf der Stelle (887).
- 12.\* St. Hebg. auf Z. unter 2 A. Aufbeugg. (944); Flügelst. (str. st.) R. Beugg. rückw. (947); Busenzehenst. Str. gangst. b. Seitbeugg. (767); 2 A. Hebg. aufw. und 2 Kn. Beugg. (963).

#### 14. Tagübung.

- 1.\* Flügelst. Hebg. auf Z. und 2 Kn. Beugg. mit Kopfdrehg. (zählen bis 12) (458); Beugvorfallst. 2 A. Strckg. aufw. ausw. und aufw., gefolgt von Str. st. R. Beugg. abw.; Str. st. R. Beugg. rückw.; Flügelst. B. Auswärtsführg.; St. Einltg. zum freien Sprg. und 2 A. Hebg. ausw. aufw. usw.

2. Spannbeugst. Ausg. mit wechselseit. Hüfthalte (501). Wechsel zwischen spannbegst. und fallhäng. Ausg. (510); Spannbegst. Ausg., später 2 B. Aufbegst. (503). +
3. Einltg. 2 und 3 zum lothäng. Entern (565 und 566); Unterhäng. Einltg. zum B. Schwimmen (572); Leitersitz. lotr. Schlingen in Reihenf. (557); Gegen-Von- und Unterhang (550 und S. 88, Fig. 2).
- 4.\* Querst. Knicksen (615); Zehengangst. b. Bewegg. vorw. mit Nachstellen (602); Schlußzehengst. 2 A. Hebg. ausw. (612); Zehengangst. b. Bewegg. rückw. (602).  
Spiel. Das kleine Grenzspiel; Rückausfallst. b. Drücken vorw. Fig. 249; Wurfball (außen); Der hohe Schnappsack (stehend). Fig. 236.
5. Beugfallgrätschst. 2 A. Strckg. ausw. und aufw. (639); Reckschwerneig. 2 A. Schwingen (650), abwechselnd mit A. Scheidg. zwischen Beug- und Reckst. (690); Beugdrehd. Ausfallst. a 2 A. Strckg. ausw. (654).
6. Vierfüßige gleichseitige, lange 2 F. Bewegg. vorw. (732); Beugkn. halbst. R. Beugg. rückw. (716); Krummhang a. 2 Kn. Strckg. (710); Grätschvorfallst. wechs. H. Hebg. (749). +
- 7.\* Gang und Lauf außen (1,8 Min.); Zehengg. mit F. Wechsel auf jeden Schritt (838); Gang rückw. (839); Gang mit Strckg. des hinteren Beines Knie und Rist (826).
8. Str. seitgegenstützt. Seitbeugg. mit Auswärtsführg. des äußeren B. (770); Str. grätschdrehst. Seitbeugg. (778); Halbspannseitfallst. B. Teilg. (785); Str. grätschst. Wurfdehg. (782). +
9. Beinbewegungen.
10. Gleich mit 3.
- 11.\* Gegengangst. b. anspringend Zwischensprg. (904); Gegenst. Übersprg. mit Zuwendg. (907) und mit Wegwendg. (908); Gangst. b. anspr. freier Sprg.

- (886); Str. freier Sprg. vorw. mit Beihilfe der Arme (879 b.).
- 12.\* Busengehend. 2 A. Schlag. (970). Busenzehenst. 2 A. Hebg. (963); Ruhest, F. Bewegg. rückw. mit Zehenhebg.; Halbstr. gangst. b. Seitbeugg. (767) Busenst. 2 A. Schlagen (949). Sprechst. Ausg. (945).

### 15. Tagübung.

- 1.\* St. 2 A. Hebg. vorw., aufw., ausw., abw. (wiederholt); Flügelgangst. a. Hebg. auf Z. und Kn. Beugg.; Ruhekr. halbst. wechs. Kn. Aufbeugg. (zählen, schnelles Wechseln); Halbstr. schlußst. Seitbeugg., Flügelst. F. Bewegg. rückausw. und Hebg. auf Z.
2. Nackenstützst. Rückwärtsbeugg. und Fallg. (523); Gratschspannbeugst. Hebg. auf Z. (488); Str. stützst. R. Beugg. rückw. (485); Str. bogenst. 2 A. Beugg. und Strckg. (516). +
3. Einltg. 3 zum lothäng. Entern (566); Fallhebhäng. Seitenbewegg. (571); Gegenst. lotr. Wechselklettergg. (in Reihenfolge, 553); Gegenhäng. Seitenbewegg., gestreckte Arme, abgeschlossen mit Hebg. <sup>1)</sup> (577).
- 4.\* (Flügel) Kr. halbst. Ristaufbeugg. und Strckg. (606.); Flügelst. B. Auswärtsführung (605); Querzehenst. Knicksen (615), abwechselnd mit Gegenzehenst. Sprung zur Querst. (616).

Spiel. Der Piflockkampf; Hebg. der Füße über die Hände (629), Fig. 85; Ausfallst. b. Drücken vorw. Fig. 250.

5. Beugfallgr. st. 2 A. Strckg. ausw., aufw., ausw. und aufw. ausw. aufw. (639), gefolgt von R. Beugg.

---

<sup>1)</sup> Wenn bei der Hebung Hilfe nötig wird (2 A. Beugg.) muß ein Nebenkamerad von hinten direkt unter dem Nacken eine Stütze geben.

abw., Str. Vorbogenlage 2 A. Teilen (646); Flügel-  
ausfallst. b. vorw. Beugg. (658).

6. Flügelgegenganzsitz. R. Fällg. rückw. (703); Vorfallst. Kopf-Drehg. und 2 A. Beugg. (733, 734); Vorfallst. Seitbewegg. (739); Vorfallst. Ausg. mit vermehrtem Abstand; Knicksst. Einnahme d. Stellg. vom Vorfallst. (741); Beugkniest. R. Fällg. rückwärts. +
- 7.\* Gang und Lauf außen (2 Min.); Gang mit Strckg. des Knies und Ristes vom vorderen Bein (827); Gang mit Sprg. auf jeden Schritt (840); Zehengangst. b. Federhupf mit F. Scheidung (930). Ausfallst. a. Hebung auf Z. und Kn. Beugung (467).
8. Halbspannseitfallst. B. Teilg. (785); Seitgegenkreuzhalbst. Ausg. (787); Str. grätschdrehst. R. Beugg. rückw. und vorw. (778); Str. treppgrätschst. Seitbeugg. (780). +
9. Beinbewegungen.
10. Gleich mit 3.
- 11.\* Seitgegenhalbst. Tiefsprg. (890); Gegengangst. b. Aufsitz zum Reitsitz mit einem oder zwei Anschnitten (903); Gegengangst. b. anspr. Zwischensprung (904); Gangst. b. anspring. freier Sprung mit und ohne Wendung mit erneutem Sprung (887).
- 12.\* Gangst. a. Hebg. auf Z. und Kn. Beugg. (641); Str. grätschdrehst. R. Beugg. rückwärts und vorwärts (778); St. Kopfbeugg. rückw. unter 2 A. Beugg. aufw. (946); Busengangst. b. 2 A. Schlagen mit F. Wechs. durch F. Bewegg. rückw. (959); St. Einleitg. zum freien Sprg. mit Aushalten im dritten Zeitmaß. Busendrehst. 2 A. Hebg. ausw. aufw. (953).

## 16. Tagübung.

1. \* Flügelknicksst. wechs. Kopfdrehg., Beugdrehst. 2 A. Strckg. aufw.; St. 2 A. Hebg. ausw. aufw. und Einltg. zum freien Sprg.; Reckfallst. 2 A. Schwingg.; St. Z- und Fersenhebg. (475).
2. Spannbeugst. wechs. B. Aufbeugg. (500). Spannbeugst. b. Ausg. (511); Spannbeugsitz. 2 B. Aufbeugg. (503); Ruhest. Rückwärtsbeugg. mit lebend. Stütze (524). +
3. Leitersitz. Iotr. Schlingen in Reihenf. (557); Lothäng. Entern (568); Wechsel zwischen Fall- und Bogenhang (563); Waghängend. Schlagentern (561); Gegenunterkr. sitzend. Überwerfen (720).
4. \* Zehengangst. b. Federhupf mit F. Scheiden (Zahlen) (930); Str. zehenst. F. Bewegg. ausw. und rückausw. (604); Einnahme von querst. Ausg. durch gleichfüßigen Sprg. (616); Zehengangst. Gang aufw. auf einer geneigten Latte, Rücklauf auf der schiefen Ebene (622).  
Spiel. Zwei schlagen den Dritten. Radschlagen. Der rollende Jagdball. Der Wendemann, Fig. 241, 243.
5. Flügelausfallst. b. R. Beugg. vorw. (658); Str. Drehausfallst. a. Ausg. (654); Halbstr. st. A. Scheidg. (685); Beugwagriststützst. Ausg. (656); Trichtern (689); St. Einltg. zum Arm Schwimmen in drei gleichen Zeitmaßen.
6. Wagvorfallst. Kopfdrehg. (740) und 2 A. Beugg. (742); Kr. hängende 2 Kn. Strckg. (710); Wölbfallst. Ausgg. (745); Schlüsselstoßen (754); Gegenfallsitz. 2 B. Aufbeugg., Kopfdrehg. (708); Flügelgegenkr. sitz. R. Fällg. rückw. +
7. \* Gang und Lauf außen (2 Min.); Gang mit F. Wechsel und Sprg. (841); Gang mit B. Aufbeugg. (842); Gang mit Merkschritten (835).
8. Ruhedrehst. R. Beugg. rückw. und vorw. (777); Wagseitfallst. Ausg. (788); Str. Drehgangst. a. R.

Beugg. rückw. und vorw. (794); Flügelvorliegend.  
Wechseldrehg. (792). +

9. Beinbewegungen.
10. Gleich mit 3.
- 11.\* Gegenst. Einltg. zum Überschlag (898); Gangst. b. anspr. Grätschsprg. (915); Beinführungen, Stilette (905); Häng. Tiefsprg. (890); Seitgegenst. Übersprung mit Wegwendg. (Satz auf dem äußeren F.) (909); Anspr. freier Sprg. (886).
- 12.\* Flügelzehenst. F. Bewegg. ausw. und rückausw. (460, 604); Flügelknicksst. F. Bewegg. (462); Busendrehst. 2 A. Schlagen (953); Busenzehenst. 2 A. Hebg. aufw. (963); St. 2 A. Rundg. unter Seiddrehg. (971).

### 17. Tagübung.

- 1.\* St. F. Schluß u. Auswärtsdrehg. (leise zählen bis 12); Str. gr. st. Hebg. auf Z. und 2 Kn. Beugg. abwechselnd mit Busenzehenst. 2 Kn. Beugg. unter 2 A. Hebg. (957); St. 2 A. Streckgen. und A. Scheidgen. in verschiedenen Ebenen; Str. gr. st. R. Beugg. rückw., vorw., abw. usw., abgeschlossen mit str. gr. st. Wechseldrehg.; St. Einltg. zum freien Sprg. mit Aushalten im 3. Zeitmaß.
2. Spannbeugst. Kn. Aufhebg. und Hebg. auf Z. (497); Spannbeugst. b. B. Aufbeugg. (511); Nackenstützstr. st. Rückwärtsbeugg. und Fällg. (523); Spannbeuglieg. Ausg., später 2 B. Hebg. (504). +
3. Waghäng. Schlagentern (561); Lothäng. Entern (567); Leitersitz. Kreuzschlingen vorw. (559); Gegenst. lotr. Wechselklettergang in Reihenfolge (553); Gegenunterkr. sitz. Überwerfen (720).
- 4.\* Flügelzehenkr. halbst. wechs. Kn. Aufbeugg. (611); Flügelst. F. Bewegg. ausw. (462); Querzehenst. Knicksen (615); Aufsteigen auf ein Geräte (617).

- Spiel. Jagdball mit vermehrtem Abstand. Kurierlauf (Stafettenlauf). Die Post ist gekommen. Der Wendemann, Fig. 242, 243.
5. Str. treppenvorfallst. 2 A. Str. (652); Beugwagzehenstützt. Ausg. (655); Str. quervorbogenl. Beugg. vorw. und abw. (647); Kopfdrehg. im selben Ausg.
  6. Str. lieg. 2 B. Hebg. (691); Beuggegenganzfallsitz. 2 A. Strckg. aufw. (703); Wagvorfallst. Ausg. mit Kopfdrehg. und 2 A. Beugg. (740, 741), zugleich Knicksst. Einn. des Ausg. der vorig. St. (742). +
  - 7.\* Gang und Lauf außen (2,3 Min.). Gang mit B. Aufbeugg. (842); Gang mit Spr. auf jeden Schritt (840); Gang rückwärts mit F. Wechsel (843).
  8. Halbstr. wagsseitfallst. B. Teilg. (788). Beugdrehboggangst. a. 2 A. Strckg. aufw. (793); Str. vorlieg. Wechseldrehg. (792); Sprechhalbst. Federhupf (811). +
  9. Beinbewegungen.
  10. Gleich mit 3.
  - 11.\* Hochsitz. und hochknickssitz. Tiefsprg. (890); Gegengangst. b. anspr. Außensprg. (906); Seitgegenst. Übersprg. mit Wegwendg., Satz auf dem äußeren Fuß, (909); Anspr. freier Sprg. (886).
  - 12.\* Str. zehenst. F. Bewegg. auswärts (460); Busenboggangst. b. 2 A. Schlagen und F. Wechsel durch F. Bewegg. rückw. (960); Busenzehenst. Kopfbeugg. rückw.

### 18. Tagübung.

- 1.\* St. wechs. Z. Hebg.; Beugzehenst. 2 A. Strckg. aufw. und 2 Kn. Beugg.; Halbstr. st. A. Scheidg. durch 2 A. Beugg. Str. gr. st. wechselnde Drehg. und Wechselseitbeugg. Flügelst. F. Bewegg. rückausw. und Kn. Beugg. (461); Flügelknicksst. F. Bewegg. ausw.



2. Spannbeugkn. st. Ausg. (509); Spannbeugst. Kn. Niederdrückg. (:) (492); Str. stützbogst. 2 A. Teilg. (521). +
3. Lothäng. Entern, gefolgt von Bewegg. schief abw. später wagr. (569). Fallwaghäng Schlagentern (562); Leitersitz Lotschlingen in Reihenf. (557); Fallhäng. Ausg. (575), gefolgt von Gegenhäng. 2 A. Beugg<sup>1)</sup> (550).
- 4.\* Z. Gangst. b. Gang aufw. auf einer geneigten Latte (622), gefolgt von Spannhäng 2 B. Aufbeugg. und Tiefsprg. (545); Einnahme der quersitz Stellg. (618); Kr. halbst. Kn. Strckg. rückw. (609).  
Spiel. Salz wägen. (759). Ausfallst. b. Drücken vorw. Fig. 250. Stoßhupf. Hoher Schnappsack.
5. Beugdrehausfallst. a. 2 A Strckg. ausw. und aufw. (654); Recktreppenfallst. 2 A. Schwingen aufw. (652); gefolgt von wechs A. Strckg. aufw. (690); Str. Gegenausfallst b 2 A Hebg. (673); Ausfall vorw. 2 A. Schlagen (679).
6. Vorfallst. Seitbewegg. mit gebeugten Armen (739); Wagvorfallst. 2 A. Beugg. (741); wechselnd mit Spitzvorfallst. Kopfdrehg. (744); Str. gegenfallsitz. 2 A. Beugg. in zwei Ebenen (:) (723); Gr. vorfall. wechs. H und B. Hebg. (738); Spannhäng. B. Aufbeugg., gefolgt von Tiefsprg. und Wendg.
- 7.\* Gang und Lauf (2,5 Min.); Gang mit B. Aufbeugg. und Hebg auf Z. (842); Gang mit Merkschritten (835); Einnahme der ersten Fechtstellung (478).
8. Wagseitfall. B. Teilg. (789); Str. Ausfallst. a. Seitdrehg. (790); Str. gr. bogenst. Wechseldrehg. (801); Ruheseitgegenhalbst. Seitbeugg. (804). Wendungen. +
9. Beinbewegungen.
10. Gleich mit 3.

---

<sup>1)</sup> Die Kopfdrehung muß so oft als möglich vorkommen, um die Haltung des Kopfes bei anstrengenden Übungen frei zu machen.

- 11.\* Spannhäng. Tiefsprg. (890); Gegenst. Einltg. zum Überschlag (898); Gegengangst. b. anspr. Übersprg. mit Zuwendg. (914); Gegengangst. b. anspr. freier Sprg. mit Wendg. und Zuwendg. (887); St. freier Sprg. vorw. mit Beihilfe der Arme. (879 b).
- 12.\* Str. st. Gang auf Z. rückw. (457), abw.; Busengr. st. Wechseldrehg. mit 2 A. Schlagen (961); Busenknicke. 2 A. Hebung aufw. (963); Str. st. R. Beugg. rückw. (947).

### 19. Tagübung.

- 1.\* Str. Gangst. a. Hebg. auf Z. und Kn. Beugg.; St. Kopfbeugg. rückw.; Str. fallst. 2 A. Strckg. ausw., aufw., ausw. und aufw., ausw., aufw., gefolgt von R. Beugg. vorw., abw.; Str. gr. drehst. 2 A. Teilg.; Gr. st. Einltg. zum freien Sprg. (Aushalten im 3. Zeitmaß).
2. Spannbeugzehenst. wechs. Kn. Aufbeugg. (498); Spannbeugst. Kn. Niederdrückg. (:) (492). Spannbeugdrehstützst. Ausg. (505); Spannbeugriststützst. Ausg. (505); Wechsel zwischen spannbegst. und Fallhang. (510), gefolgt von spitzvorfallst. Ausgg. (743). +
3. Gegenst. lotr. Wechselklettergg., in Reihenfolge (553); Lothäng. Entern mit schiefer Bewegg. aufwärts (569); Weghäng. Überwerfen (574), Fallhäng. Ausg. (575); Untergr.-häng. B. Teilg. (551), gefolgt von Unterhäng. Aufsitz in 2 Schlägen (582).
- 4.\* Kr. halbst. Kn. Auswärtsführg. (610); Querst. Knickesen (615); Quersitz. Seitbewegg. (620); Aufwärtslauf auf schiefer Ebene, hochgegensitz. Seitbewegg. und Rücklauf auf einer andern schiefen Ebene, in Reihenf. (623); gefolgt von Str.-st. Gang auf den Z. rückw. (457).

Spiel: Den Rottenmeister jagen. Radschlagen. Tragen des abwärts hängenden Schnappsacks, Fig. 239.

5. Ausfall rückw. 2 A. Schlagen (680); Quervorbogenlieg. Einltg. zum B. Schwimmen mit 3 gleichen Zeitmaßen; Str. Gangst. b. R. Beugg. vorw. abw. mit Hebg. des hinteren Fußes (687); Flügelschl. Ausfallst. b. Ausg. (648); Wagzehenstützst. Vorwärtsbeugg. (660).
6. Bogenvorfallst. H. Gang vorw. (748); Wölbvorfallst. Ausg. (475); Vorfallst. H. Klatschen (749a); Bogenkn. halbst. 2 A. Strckg. aufw. (716); Beugg. gegenhalbst. R. Fallg. rückw. (717); Liegd. Einltg. zum B. Schwimmen in drei gleichen Zeitmaßen. +
- 7.\* Gang und Lauf außen (2,8 Min.); Str. st. Gang auf den Zehen rückw. (839); Ruhest. Gang mit einem Hupf auf jeden Schritt (840, 845); Gang in Vereinigung mit Wurfdrehg. (856).
8. Seitgegenkreuzhalbst. B. Teilg. (787); Halbstr. Ausfallst. a. A. Scheidg. mit Seiddrehg. (797); Str. gr. fallst. Wechseldrehg. (802); Uhrwerk (813). +
9. Beinbewegungen.
10. Gleich mit 3.
- 11.\* Häng. Tiefspr. von schwingenden Seilen (890): Gegengangst. b. anspr. Gratschsprg. (915); Gegengangst. anspr. Zwischensprg. mit Wegwendung (916); Überschlag (928), gemäß Fig. 219; Gangst. anspr. freier Sprg. (886, 887); Hangesprg. (929).
- 12.\* Busenbogenst. 2 A. Rollen (964); Busenzehenst. Hebg. und 2 Kn. Beugg. (963); Streckausfallst. a. Seiddrehg. (790); Busenausfallst. b. 2 A. Hebg. und Teilg. (965).

## 20. Tagübung.

- 1.\* St. 2 A. Hebg. ausw. aufw. unter Hebg. auf Z.; Ruhest. F. Bewegg. vorausw. und rückausw. mit Hebg. auf Z.; St. F. Bewegg. rückw. und 2 A. str. aufw.; Str. schlußgangst. Seitbeugg.; Flügelsehenst. wechs. Kn. Aufbeugg. (langsamer Takt, schneller Wechsel); Z. steh. Kopfbeugg. rückw.

2. Spannbeuglieg. 2 B. Hebg. (504); Spannbeugriststützst. Hebg. auf Z. (506); Spannbeugst. b. Hebg. auf Z. (511 a); Nackenstützst. Rückwärtsbeugg. und Fallg. (523).
3. Lothang. Entern und 2 A. Gang abwärts (568); Leitersitz. lotr. Schlingen in Reihenf. (557); Freies häng. Überwerfen (574), gefolgt von Niedersenkng. zum Gegenhang und Halbhang; Gegenwehgang. 2 A. Beugg. (550).
4. Gangst. b. Gang aufw. (624); Str. riststützst. Kn. Beugg. (625); Vierfüßiger Gang auf einer Bankplatte (626); Busenknicksst. 2 A. Schlagen (625).  
Spiel. Kleines Grenzspiel. Spukhupf. Tanzhüpfen. Über einen Stab springen, Fig. 229.
5. Str. schwerwiegend. R. Beugg. abw. (650); Busenst. 2 A. Beugg. in 2 Ebenen (:) (654); Str. Gegenausfallst. b. Kn. Beugg. (669); Str. vorbogenlieg. Ausg. (Schwimmübg. III.); Beugwagriststützst. 2 A. Strckg. aufw. (656).
6. Gr. vorfallst. wechs. H. Hebg. auch H. Klatschen (749, 749 a); Schubkarren (750); Spitzvorfallst. Kopfdrehg. und Seitbeweg. (743); Gegenkr. halbst. R. Fallg. rückw. (719); Lieg. Einltg. zum B. Schwimmen in 3 versch. Zeitmaßen. +
- 7.\* Gang und Lauf außen (3 Min.); Flügelst. Gang mit B. Aufbeugg. (842. 845); Gang mit Riststrckg. unter Klappen mit dem vorderen Fuß (844).
8. Halbstr. wagseitfallst. B. Teilg. (789); Str. gr. st. Wurf drehg. (782); Str. treppengr. st. Seitbeugg. (780); Zehenstützst. Kn. Beugg. (463).
9. Beinbewegungen.
10. Gleich mit 3.
- 11.\* St. freier Sprg. auf der Stelle mit Auswärtswerfg. von A. und B. (879); Gegengangst. b. anspr. Außensprg. (906); Gegenst. Übersprg. mit Zu- und Wegwendg. (hoher Baum, 907, 908); Seit-

gegenst. Übersprg. mit Wegwendg. (909); Gangst. b. anspr. freier Sprg. (886, 887); St. Einltg. zum freien Sprg. unter 2. A. Hebg.

- 12.\* Wechsel zwischen flügelknicksst. und knickssitz. St. (458); Busendrehausfallst. a 2 A. Schlagen (967); Str. stütz. gr. bogenst. 2 A. Strckg. (973); Busengang 2 A. Schlagen (970).

## 21. Tagübung.

1.\* Str. gr. st. Hebg. auf Z. und 2 Kn. Beugg.; St. 2 A. str. aufw. unter wechseln. F. Bewegg. rückw.; Ruheschlußst. F. Bewegg. rückw. mit Hebg. auf Z.; Schlußst. wechs. Seitbeugg.; Str. gr. st. Wechsel-drehg.; St. Einleitg. zum freien Sprg.; und 2 A. Hebg. (Aushalten im 3. Zeitmaß).

2. Spannbeugst. B. Niederdrückg. (:) (495); Schiefspannbeugst. Ausg. (508); Spannbeugst. b. wechs. B. Aufbeugg. (500, 512); Str. st. R. Beugg. rückw. und vorw. +

3. Fallwaghäng. Schlagentern (562); Unterhäng. 2 A. Gang. (576); Lothang. Entern schief aufw. (569); Kr. häng. a 2 Kn. Strckg. (573), gefolgt von Spannhäng. Tiefsprg. mit Wendg.

4.\* Busenknickssitz. 2 A. Schlagen (625); Aufsteigen auf ein Geräte (617); mit einem Anlauf auf ein Geräte springen (617); Vierfüßig Gang (626).

Spiel. Gangst. b. Ziehen rückw. Fig. 244 (Handgelenksgriff und Ringstütze). Wurfball. Pflöckkampf, Fig. 251.

5. Beugwageriststützst. 2 A. Strckg. ausw. und aufw. (656); Busenvorfallst. 2 A. Beugg. in Zwei Ebenen (:) (654); Kn. und H. st. wechselnde H. Hebg. (684); Str. vorbogenlieg. Ausg.; Zehenst. Kopfbeugg. rückw.; Halbstr. st. A. Scheidg. auf der Stelle und während des (Gehens, 685).

6. Spannst. Kn. Niederdrückg. (:) (702); Wölbvorfallst. Ausg. (746); Spitzvorfall. 2 A. Beugg. und Strckg. (744); Wechsel zwischen wagvorfall- und spitzvorfallst. Ausg. (743). Ausfallst. a Hebg. auf Z. und Kn. Beugg. (467).
- 7.\* Gang und Lauf außen (3 Min.); Gang unter 2 A. Strckg. aufw. (847); Gang mit Strckg. des vorderen und hinteren Kn. und Ristes (833); Gang mit Kn. Aufbeugg. und Strckg. (834); Ruhest. Gang rückw. auf Z. (457).
8. Str. Drehgangst. a. Seitbeugg. (798); Str. seitgegenhalbst. Seitbeugg. (804); Zehenhalbst. Federhupf (811); Str. drehgangst. a. R. Beugg. rückw. und vorw. (794). Schlußausfallst. Hebg. auf Z. mit Kn. Beugg. (468).
9. Beinbewegungen.
10. Gleich mit 3.
- 11.\* Gegengangst. Auflauf und Tiefsprg. (890). Gegengangst. b. anspr. Übersprg. (917); Gangst. b. anspr. Gr. Sprg. (915); Überschlag gemäß d. vorherg. Gangst. b. anspr. Freisprg. (887); St. zehenst. Federhupf auf der Stelle, gefolgt von 2 Kn. Beugg. und A. Teilg.; Hängesprg. (929).
- 12.\* Zehenst. Kopfdrehg.; Busenvorfallst. b. 2 A. Schlagen (966); Spannbeugst. Hebg. auf Z. (972); St. 2 A. Rundg. unter Seitdrehg. (971); Zehengg. vorw. und rückw.

## 22. Tagübung.

- 1.\* Beugzehenst. 2 Kn. Beugg. unter 2 A. Strckg. vorausw. und aufw.; Sprechst. Kopfbeugg. rückw.; Str. fallst. R. Beugg. vorw., abw. (wiederholt); Beugbogenst. 2 A. Strckg. aufw. unter F. Bewegg. vorw.; Str. gr. st. Wurfseitbgg. und Wufdrehg.; Ruhest. F. Bewegg. rückausw. und Hebg. auf Z.
2. Spannbeugzehenst. b. Kn. Aufbeugg. und Strckg. (493, 512); Spannbeugeriststützst. Hebg. auf Z. (506); Gr. spannbeugst. b. H. Gang (512, 513). +

3. Fallwaghäng. Schlagentern (562); Unterhäng. 2 A. Gang mit wechsln. Seitbewegg. (576 a), gefolgt von Unterhäng. Einltg. zum B. Schwimmen (572); Fallwaghäng. Umschlagsgang (580); Gegenst. lotr. Wechselklettergg. (in Reihenfolge, 553).
- 4.\* Busenknickssitz. 2 A. Strckg. ausw. und aufw. (625); vom Seitsitz Gangst. b. Ausg. einnehmen (618): Quersitz. Seitbewegg. (620); Gangst. Gang aufw. und abw. auf einem geneigten Brett (in Reihenfolge) (622).  
Spiel. Zerrschaukeln. Das Viererband, Fig. 246 und Radschlagen (freie Übg.). Hoher Schnapp-sack, Fig. 235.
5. Flügelwagriststützst. R. Beugg. vorw. und abw. (661); Wechsel zwischen Str. waghalfst. und Str. gangst. b. Stellungen (688); Ausfall vorw. 2 A. Schwingen (681); Fallst. Einltg. zum A. Schwimmen in 3 Zeitmaßen; Str. Drehgegenausfallst. a. 2 A. Hebg. (674); Zehenstützst. Kn. Beugg. (463).
6. Wölbfallst. Ausg. (746); Gr. vorfallst. Sprg. auf der Stelle (751); Vorfallst. 2 F. Bewegg. ausw. und einw. (735); Beuggegenfallhalfst. Kn. Beugg. (722). +
- 7.\* Gang und Lauf außen (3 Min.); Gang mit F. Wechsel bei jedem Schritt und 2 A. Hebg. vorw. aufw. usw. (849); Gang mit großen Schritten (832); Str. st. Zehengg. rückw. (457).
8. Str. drehgangst. a. Seitbeugg. (805); Drehausfallst. a. Seitbeugg. (791); Str. Drehbogengangst. a. 2 A. Strckg. mit Wechseldrehg. und F. Scheidg. (806); St. I. (r.) B. Auswärtswerfen (810); Radschlagen (814); Busenknicksst. 2 A. Hebg. (963).
9. Beinbewegungen.
10. Gleich mit 3.
- 11.\* Gegengangst. Auflauf mit Tiefsprg. (890); Gegengangst. b. anspr. Grätschsprg. (915, 918); Reit-

sitz. Halbschere (923); Gangst. b. anspr. freier Sprg. (887); Freier Sprg. auf der Stelle mit Auswärtswerfen der Arme und Beine; Str. schlußst. Z. Gang rückw.

- 12.\* Beugzehenst. 2 A. Strckg. ausw. und 2 Kn. Beugg. (944); Str. vorfallst. Wechseldrehg. (802); Hängest. Br. Spannung (951); Busenausfallst. b. 2 A. Schlagen (966).

### 23. Tagübung.

- 1.\* St. 2 A. Strckg. aufw. und ausw. unter F. Bewegg. rückw. und rückausw.; Ruheknicksst. F. Bewegg. ausw.; Str. drehgangst. a. R. Beugg. rückw.; Ausfallst. a. Hebg. auf Z. und Kn. Beugg. (467); Str. st. R. Beugg. rückw.; Z. Gang rückw. u. vorw.
2. Spannbeugzehenst. b. wechs. B. Aufbeugg. (500, 511 a); Gr. spannbegust. b. 2 A. Beugg. (514); Spannbeugst. c. Ausg. (512); Ruhest. rückw. Beugg. mit lebender Stütze (524). +
3. Gegenhebhäng. Seitbewegg. (577); Lothhäng. Entern mit schiefer Bewegg. aufw. (569); Gegenhäng. Überwerfen (574); Boghäng. 2 A. Beugg. und Kopfdrehg. (549), gefolgt von Seitbewegg.
- 4.\* Schlußgangst. Bewegg. vorw. mit Nachstellen (603); Str. st. B. Auswärtsführg. mit Bewegg. vorw. und rückw. (605); Zwei drängen auf einer Latte (630); Quersitz zum Seitsitz, Gleichwage, Seitsitz und Quersitz in Folge nach 1. (r.) (619).

Spiel. Reckausfallst. b. Drücken vorw., Fig. 249, Federhupf auf einem Fuß, Fig. 194. Salz tragen abwärtsgerandt, Fig. 241. Das Viererband.

5. Str. Drehausfallst. a. Beugg. vorw. und abw. (663); Beugstützbogengr. st. 2 A. Strckg. aufw. (677); Ausfallen rückw. 2 A. Schwing. (682); Busenausfallst. b. 2 A. Beugg. in 2 Ebenen (:) (654); Quervorbogenlieg. Einltg. zum B. Schwimmen in 3 ungleichen Zeitmaßen.



6. Beuggegenfallhalbst. R. Fallg. rückw. mit Kn. Beugg. (721); Halbstr. gr. vorfallst. wechselnde H. Hebg. (736); Gegenunterkr. sitz. Überwerfg. (720); Spannbogenst. Kn. Aufbeugg. und Strckg. (700); Lieg. Einltg. zum B. Schwimmen in 3 ungleichen Zeitmaßen. +
- 7.\* Gang u. Lauf außen (3,2 Min.); Gang mit F. Wechsel und Sprg. (847); Gang mit Strckg. vom Rist des vorderen Fußes usw. (844); Niedermarsch (854).
8. Seitgegenkreuzhalbst. B. Teilg. (787, 809); Str. Seitgegenstützgangst. b. Seitbeugg. (769); Str. treppst. Seitbeugg. (779); Halbbusen-halbreck. gr. st. Wurf-drehg. unter H. Drehg. mit Schlag (795); Busengr. zehenst. 2 A. Hebg. aufw. (963).
9. Beinbewegungen.
10. Gleich mit 3.
- 11.\* St. gleichfüßiger Sprg. auf oder über ein Geräte (892); Seitgegenst. Übersprg. mit Wegwendg. (909); Gegengangst. b. anspr. Gr.-Sprg. (918); Lauf aufw. und abw. (in Reihenfolge) auf schiefer Fläche; Gangst. freier Sprg. (887); Einltg. zum knickssitz. Federhupf (458).
- 12.\* St. 2 A. Rundg. mit Seiddrehg. (971); Niedermarsch (854); Beugbogenstützgr. st. 2 A. Strckg. (974); Halbstr. schlußgangst. Seitbeugg. (774); Zehenstützst. Kn. Beugg. (463).

## 24. Tagübung.

- 1.\* St. Einltg. zum fr. Sprg. und 2 A. Hebg. (Aushalten im 3. Zeitmaß); Beugausfallst. b. 2 A. Strckg. ausw. und aufw. usw.; Str. Drehgangst. a. Seitbeugg.; Str. gr. st. R. Beugg. vorw. und abw.; Flügelst. Einltg. zum knickssitz. Federhupf (458).
2. Spannbeugst. c. Hebg. auf Z. (512); Spannbeugst. b. wechs. B. Aufbeug. (500, 512); Spannbeugst. Ausg. (lebende Stütze) (522); Beugbogengangst. b. 2 A. Strckg. und F. Wechsel (518). +

3. Fallwaghäng. Schlagentern (562); Lothäng. lotrecht 2 A. Gang (579); Leitersitz. Kreuzschlingen vorw. (559); Unterwaghäng. Aufsitz mit 2 Schlägen zum Halbsitz (582); Kr. hang. a. 2 Kn. Strckg. (573).
- 4.\* Str. st. B. Auswärtsführg. mit Bewegg. vorw. und rückw. (605); Beugkr. halbst. Kn. Auswärtsführg. (610, 612); Beugquerzehenst. Knicksen (615); Wechsel zwischen Gegenzehenst. und Querzehenst. (616); Fersenfestst. Kn. Beugg. (465).  
Spiel. Kleines Grenzspiel. Der Königstuhl. Jagd-  
ball. Krähenhupf.
5. Ausfall rückw. 2 A. Strckg. (683); Str. gegenwag-  
zehenstützst. Kn. Beugg. (671); Str. gangst. b.  
R. Beugg. vorw. abw. usw. (687); Str. Drehaus-  
fallst. a. Beugg. vorw. und abw. (663); Trichtern  
(689); Quervorbogenlieg. A. und B. Schwimmen  
in 3 gleichen, später in ungleichen Zeitmaßen.
6. Beuggegenfallhalbst. 2 A. Str. aufw. (718); Wechsel  
zwischen wagvorfallst. und spitzvorfallst. Ausg.  
(743); und wölbfallst. Ausg. (746); Spannbogenst.  
Kn. Aufbeugg. und Strckg. (700); Beuggegenganz-  
fallsitz. 2 A. Strckg. aufw. (703); gefolgt von  
Fersenfestst. Kn. Beugg. (465).
- 7.\* Gang und Lauf außen (3,4 Min.); Ruhest. Gang  
mit Wurfdrhg. (856); Niedermarsch (854); Aus-  
fall b. rückw. mit 2 A. Schlagen (851). †
8. Seitgegenkreuzhalbst. B. Teilg. (809); Str. Dreh-  
bogengangst. a. 2 A. Strckg. mit Wechseldrhg.  
und F. Scheidg. (806); Seitgegenstützgangst. b.  
Seitbeugg. (:) (807); Riststützst. Kn. Beugg. (464).
9. Beinbewegungen.
10. Gleich mit 3.
- 11.\* Gegengangst. Wendauflauf (mehrere Bänke, 623);  
Reitsitz. Ganzschere (924); Gegenst. Überschlag  
(927); Seitgegenst. Zwischensprg. (911); Gangst.  
b. anspr. freier Sprg. (887); Fr. Sprg. auf der

Stelle mit Wendg. und Rückwendg. (wiederholter Sprg.); Radschlagen (814); Gegengangst. b. anspr. Sprg. zum Stehen im Sattel (922).

- 12.\* Busendrehst. 2 A. Schlagen (953); Beugbogenstützgr. st. 2 A. Strckg. (974); Busenbogengangst. b. 2 A. Rollen (964); Str. zehenst. Gang rückw. mit F. Wechsel auf jeden Schritt (843).

## 25. Tagübung.

- 1.\* Str. schlußst. F. Bewegg. rückw. und vorw.; Beugvorfall schlußgangst. 2 A. Strckg. ausw. und aufw.; Z. Gang rückw. und vorw.: Busenknicksst. 2 A. Hebg. aufwärts (wiederholt); Ruhegr. st. Wurfseitbeuge und Wurfdrehg.; Busenausfallst. b. 2 A. Schlagen und F. Scheidg. durch F. Bewegg. rückw.; Wechsel zwischen Knicksst. und Knickssitz.
2. Spannbeugsitz. 2 B. Aufbeugg. (503); Spannbeugst. Hebg. auf Z. (lebende Stütze) (522); Beugstützbogenst. 2 A. Strckg. (520); Spannbeugst. c. wechselnde Kn. Aufbeugg. (491, 512). +
3. Gegenhäng. Überwerfen, gefolgt von gleichwäg. Seitbewegg. (574); Unterwaghäng. Aufsitz, gefolgt von halbsitzendem Weben vorw. und rückw. (584); Lothäng. lotr. 2 A. Gang (579); Gegenhebhäng. Seitbewegg. und Überwurf und Tiefsprg. (577).
- 4.\* Auflauf auf einer schiefen Ebene, Niedergang auf der Banklatte (in Reihenfolge) (623). In Spreizstellg. die Zehen des aufgehobenen Fußes mit der einen Hand fassen und Strecken des Beins abwechselnd vorw. und rückw. (627); Str. gegenwaghalbst. Kn. Beugg. (672).

Spiel. Radschlagen. Ziehkampf, Fig. 245. Der Lappentanz. Das kleine Grenzspiel.

5. Str. treppenst. wechs. A. Beugg. und Strckg. aufw. (690); gefolgt von R. Beugg. abw. (651); Str. Ausfallst. b. A. Teilen (666); Beugwagfersen-

- stützt. Ausg. (657); Str. st. Kopfbeugg. rückw. (946).
6. Vorfallst. wechs. B. Hebg. mit vermehrtem Abstand zwischen den Händen und Füßen (auch mit gebogenen Armen) (737); Wölbvorfallst. Ausg. (746); Spannbogst. wechs. B. Aufbeugg. (701); Wechsel zwischen Wagvorfall und Spitzvorfall (743); 3. Fechtüb. (478).
- 7.\* Gang und Lauf außen (3,4 Min.); Ausfall b. 2 A. Schwingen (852); Gang mit Merkschritten (835); Niedermarsch (854); Gang mit Streckg. des vorderen und hinteren Kn. und Ristes (833); Gang mit B. Aufbeugg. und Hebg. auf Z. (842). +
8. Seitgegenkreuzhalbst. B. Teilg. (809); Seitgegenstützgangst. b. Seitbeugg. (:) (807); Str. Drehgangst. a. 2 A. Strckg. aufw. unter Wechseldrehg. und F. Scheidg. (800); Zehenst. freier Sprg. mit wechselseitig. F. Scheiden nach der Seite (930). 2. Fechtüb. 478.
9. Beinbewegungen.
10. Gleich mit 3.
- 11.\* Freier Sprg. vorw. mit Zuhilfenahme der Arme (879); Gegenst. Übersprg. mit Wegwendg. (908); Anspr. Sprg. mit Wegwendg. (910); Gangst. b. anspr. freien Sprg. mit Wendg. und neuem Sprg. (887).
- 12.\* Busenbogengangst. b. 2 A. Schlagen mit F. Wechs. rückw. (960); Busendrehausfallst. a. 2 A. Hebg. (968); Busenzehstützt. Kn. Beugg. unter 2 A. Hebg. aufw. (463).

## 26. Tagübung.

- 1.\* St. F. Bewegg. vorausw. mit Hebg. auf Z. und Kn. Beugg.; dasselbe unter 2 A. Hebg. vorausw. aufw. usw.; Str. Bogengangst. a. 2 A. Strckg. und F. Scheidg. rückw.; Halbstr. halbreckst. A. Scheidg. durch Schwingg.; Flügelvorfallst. Kopfdrehg.; St. wechs. Zehenhebg.

2. Gr. spannbeugst. c. 2 A. Beugg. (513, 512); Spannbeugst. H. Gang an einem Stab (527); Wechseln zwischen Spannbeugst. und Fallhang (510); Spannbeuglieg. 2 B. Hebg. (504). +
3. Vorfalhwaghang. Umschlagsgg. (580); Vorfallothang. Entern (Seitlage) (587); Lothang. lotr. 2 A. Gang (579); Unterhäng. Aufsitz, gefolgt von Quersitz. Webg. (585).
- 4.\* Str. st. B. Auswärtsführg. (605); Wechsel zwischen seitsitz. und gangst. Stellungen (618); Halbst. B. Schwingg. (628); Str. querst. Knicksen (615).  
Spiel. Krupphebung. Jagdball, vermehrter Abstand, am besten außen. Radschlg. Stutzerlauf, Fig. 225.
5. Beugwagfersenstützst. Kn. Beugg. (657); Busenausfallst. b. 2 Beugg. in 2 A. Ebenen (:) (654); Str. gegenwagzehenstützst. 2 A. Hebg. (675); Beugkn. grätschfallst. 2 A. Strckg. aufw. und vorw. (653).
- 6.\* Gr. Vorfallst. H. und B. Hebg. (738); Querwaglage mit H. Fassung (753); Knicksst. Einnahme der Stellg. von vorfallst. Ausg. (später aufw. auf ein niederes Geräte, Bank o. a.) (742); gefolgt von vorfalhäng. Einnahme der Stellg. (752); 1. Fechtüb. (478).
- 7.\* Gang und Lauf außen (3,5 Min.); Gang unter 2 A. Strckg. aufw. (847); Gang mit Hupf auf jeden Schritt (840); Gang mit F. Wechsel auf jeden dritten Schritt (838).
8. Handfeste Seitenhaltg. (809); Sitz. Wagschlingen auf dem Doppelbaum (812); Str. Drehausfallst. a. Seitbeugg. (791); Radschlagen (814); Reckspreizst. Kn. Beugg. (472).
9. Beinbewegungen.
10. Gleich mit 3.
- 11.\* Gegenst. Überschlag (927); Gleichfüßiger Sprg. auf ein Geräte (Lattenw.) (931); Gegengangst. b. anspr. Außenhupf (906); Gegengangst. b. anspr.

Übersprg. (917); Gangst. b. anspr. freier Sprg. (886); Knickssitzender Federhupf (930).

- 12.\* Beuggegenfallhalbst. 2 A. Strckg. (976); Str. stütz. gr. bogenst. 2 A. Strckg. (973); Busenst. Zehengg. unter 2 A. Hebg. (847); Sprechst. F. Bewegg. vorw. (945).

## 27. Tagübung.

- 1.\* Ausfallst. a. Hebg. auf Z. mit Kn. Beugg.; Beugdrehgangst. b. 2 A. Strckg. aufw. und abw.; St. Einltg. zum freien Sprg. und 2 A. Hebg., Halbstr. seitfallst. B. Teilg.; Sprechst. Kopfbeugg. rückw.
2. Gr. Spannbeugst. b. gleichseitig. H. Gang (514); Spannbeugriststützst. 2 A. Beugg. (507); Str. bogengangst. b. 2 A. Strckg. aufw. (517). +
3. Krummhang a. 2 B. Teilg. (581); Gegenhäng. Seitwurfbeugg. (577); Fallothäng. Entern (Seitlage) (587). Fallwaghäng. Umschlag (580); Gegenhäng. Umschlagsgg., gefolgt von 1. u. 2. Fechtüb. (478).
- 4.\* Str. waghaltst. Ausg. (621); Vierfüßiger Gang aufw. auf einer Latte (626); Zehenhalbst. Federhupf (627); Wechsel zwischen Seitsitz u. Gangst. (618).  
S p i e l. Ringen auf schlaffem Bogenseil (586). Rad-schlagen. Zehengangst. Federhupf, Fig. 222, 223. Zerschaukeln, Fig. 252.
5. Str. schwerneigende Abwärtsbeugg. und Zurückgg. (650); Flügelschlußausfallst. Ausg. (648); Str. waghferenstützst. 2 A. Schwingen (657); Str. waghzehenstützst. 2 A. Teilg. (655); Reckspreizst. Kn. Beugg. (472).
6. Str. Gegensatz. R. Fällg. rückw. (704, 705); Grätschvorfallst. Sprg. mit H. Klatschen (751); Wechsel zwischen Kr. Gleichwage und Bogenvorfall (757). Waghvorfallst. wechs. H. Hebg. (741); Beugkn. gr. st. Rückenfällg. rückw. (714); Busenzehenst. 2 A. Hebg. aufw. und Rückgang (957).

- 7.\* Gang und Lauf außen (3,6 Min.); Gang mit F. Wechsel und Sprg. (841). Str. st. Gang vorw. und rückw. (845); Gang mit F. Aufbeugg. und Hebg. auf Z. (837); Gang mit wechselndem A. Schwingen (846).
8. Str. gr. st. Wurfseitbeugg. (738); Beugdrehausfallst. a. Seiddrehg. und 2 A. Strckg. ausw. und aufw. (790); Str. stütz. gr. drehst. Schiefrückwärtsbeugg. (808); Halbspannwageseitlieg. Ausg. (799); Str. st. Rückenbeugg. rückw. (947).
9. Beinbewegungen.
10. Gleich mit 3.
- 11.\* St. Einltg. zum knickssitz. Federhupf (458); St. freier Sprg. auf der Stelle mit Wendg. und Rückwendg. (887); Gegengangst. anspr. Übersprung (917); Gegengangst. b. anspr. Übersprg. mit Zuwendung (921); Gleichfüßiger Tiefsprg. (931); Knickssitz. Federhupf (930).
- 12.\* Beugbogengr. st. 2 A. Strckg. (974); Flügelzehenst. Z. und Fersenwechsel (475); Busendrehausfall a. 2 A. Hebg. (968); Busenzehenst. 2 A. Hebg. und 2 Kn. Beugg. (963); Hangst. Br. Spanng. (951).

## 28. Tagübung.

1. Knicksst. 2 A. Teilg. und Busenknicksst. Kopfdrehg.; Beugdrehst., 2 A. Strckg. vorw., ausw. und aufw.; Vorfalgrätschhalbstr. halbbreckst. A. Scheidung; Zehenstützst. Kn. Beugg., Halbstr. seitfallst. B. Teilg.; St. Einltg. zum freien Sprung (Aushalten im 3. Zeitmaß).
2. Spannbeugzehenst. c. wechs. B. Aufbeugg. (500, 511 a.); Ruhest. Rückbeugg. und Fallg. (mit lebender Stütze), Zehenhebg. (524); Str. Bogenangst. b. 2 A. Strckg. und F. Wechsel (518); Grätschspannbeugst. c., gleichzeitig H. Gang (514, 511).

3. Unterh. 2 A. Gang, später Wuribewegg. (576); Fallwaghäng. Umschlagsgang mit Abwärtssenk. und 2 A. Beugg. (Hebg.) (580); Grätschfallhäng. 2 A. Gang auf einfachem Baum (588); Unterhäng. Aufsitz und quersitz. Weben (585).
- 4.\* Gangst. B Auswärtsführg. mit Bewegg. rückwärts (605); Str. querst. Knicksen (615); Einen Fuß nach dem andern über die zusammengelegten Hände vor- und zurückheben, auch in querst. Stellung (629); Quersitzende Seitbewegg. (620);  
Spiel: Gleichfüßiger Sprg. über einen Stab oder über die Hände. Der Herr im Gärtchen. Der Wendemann. Stafettenlauf.
5. Wechsel zwischen str. waghaltst. und str. gangst. b. Stellungen (688); Wechsel zwischen reckst. und beugst. Stellungen (690); Str. drehgegenausfallst. a. Kn. Beugg. (670); Ausfall b. rückw. 2 A. Strckg. aufw. (683).
6. Querwaglieg. Kopfdrehg. mit oder ohne Handfassen (753); Wölbvorfallst. 2 A. Beugg. (747); Spitzvorfallst. Seitbewegg. und knicksst. Stellg. (744); Der Katze den Pelz abziehen (756); Schlußausfallst. Hebg. auf Zehen mit Kn. Beugg. (468).
- 7.\* Gang und Lauf außen (3,8 Min.); Ausfall 2 A. Schwing. und 2 A. Strckg. (855); Ruhest. Gang vorwärts in Verbindg. mit Wurdrehen (856); Niedermarsch (854); Str. st. Gang rückw. (843).
8. Str. Drehgangst. a. (b), Seitbeugg. (781); Halbspansseitfall. B. Teilg. (786); Halbbus. halbreckgrätschst. Wurdrehung unter Handdrehen mit Schlag (795); Str. gr. vorfallst. Wechseldrehg. (802); Str. Gegengangst. b. R. Beugg. vorwärts und abwärts (477). +
9. Beinbewegungen.
10. Gleich mit 3.



- 11.\* St. freier Sprung a—c (879); Landmessersprung (889); Anspr. Übersprg. mi. Wegwendg (927 a); Hangspr. (929); Tanzhüpfen (930).
- 12.\* Str. st. Zehengg. (457); St. 2 A. Rundg. unter Seitdrehg. und F. Bewegg. (971); Str. st. Gang vorwärts in Verbindg. mit Wurf drehg. (856); Busenfallst. 2 A. Teilg. (641); Sprechst. Kopfbeugung rückwärts (946).

## 29. Tagübung.

- 1.\* Ruheknicksst. F. Bewegg. vorw. und vorauswärts: Busenst. 2 A. Rollen; Beugdrehausfallst. a. 2 A. Strckg. ausw. aufw. ausw. und aufw. ausw. aufw. Wechsel zwischen Busen- und Str.-Stillg. durch 2 A. Schwingg.; Wechsel zwischen bogst. und fallst. Stellungen; St. Einleitg. zum freien Sprg. (aushalten im 3. Zeitmaß); Busenst. Kopfbeugg. und Kopfdrehg.
2. Spannbeugriststützst. 2 A. Beugg. (507); Schiefspannbeugst. c. Hebg. auf Z. (508); Spannbeugst. c. gleichseitiger H. Gang (514); Str. stützbogst. 2 A. Teilg. (521), gefolgt von Ruhegangst. b. Gang vorw. und rückw. mit Wurfseitbeugg. (856).
3. Gegenst. lotr. Wechselklettergg. (in Reihenfolge) (553); Lothang. lotr. 2 A. Gang (579), gefolgt von vorfallhäng. Ausgg.; Krummhang a. 2 Kn.-Strckg. (573); Unterhäng. Aufsitz und Ringkampf auf schlaffen Bogenseil (586), gefolgt von Reckspreizst. Kn. Beugg.
- 4.\* Vierfüßiger Gang auf einer Latte (626); Überwerfg. und Einnahme der seitsitz. st. Querst. mit Bewegung, Quersitz und Niederwurf rückw. (620, 618, 613, 620); Busenknicksst. 2 A. Schlagen (625); Flügelriststützst. Kn. Beugg. (625).

Spiel: Der Hupfnarr. Reckausfallst. b. Drücken vorw., Fig. 249. Der rollende Jagdball. Das Viererband. Fig. 246.

5. Str. Drehausfallst. a. R. Beugg. vorw. und abw. (663); Str. gegenwaghalbst. 2 A. Hebg. (676); Ausfall. wechseln. A. Schwingen (686); F. fest. Str. quervorbogenliegende vorw. und abw. Beugg. (647); Str. gegenwagzehenstützst. Kn. Beugg. (671); Wechsel zwischen reckfallst. und beugfallst. Stellg. (690).
6. Einnahme der knickssitz. Stellg. auf einer Bank von der Vorfalstellg. (742); Wechsel zwischen Bogenvorfalst. und Bogenrückfallst. (758); Wölbvorfalst. wechselnde H. Hebg. (747); Wölbvorfalst. F. Bewegg. abwärts (747); Str. zehenst. Kn. Beugg. zum Knickssitz (458).
- 7.\* Gang und Lauf außen (4 Min.); Ausfall b. 2 A. Schwingg. (855); Gang und Wurfseitbeugg. (856); Stutzerlauf (930); Gang in Halbwendungen mit Nachstellen (836).
8. Str. seitgegenhalbst. Seitbeugg. (804); Halbspann. Wagseitlage Ausg. und Seitbeugg. (799); Das Uhrwerk (813); Str. Drehgangst. a. R. Beugg. rückw. und vorw. (794) +
9. Beinbewegungen.
10. Gleich mit 3.
- 11.\* Lauf unter schwingendem Tau samt gleichfüßigem Sprung darüber (930); Zehenst. freier Sprung mit wechselseitiger Fußscheidg. nach der Seite (930); Gegengangst. b. anspring. Grätschhupf mit Wendung in den Sattel (925); Hochst. Überschlag (927 a); Gangst. anspring. freier Sprung (886); Zehenst. Spukgang (931); Gleichfüßiger Tief-sprg. (931).
- 12.\* Gang mit F. Aufbeugg. und Hebg. auf Z. (837); Busenbogengangst. b. 2 A. Schlagen u. F. Bewegg. rückw. (960); Str. st. R. Beugg. rückwärts (947); Str. Drehgangst. a. Seitbeugg. (781); Sprechst. Kopfbeugg. rückw. (946).

### 30. Tagübung.

- 1.\* Str. knicksst. F. Bewegg. vorauswärts; Busenst. 2 A. Rollen; Beugst. 2 A. Strckg. aufwärts unter ganzer F. Bewegg. rückw. (wiederholt); Str. st. wechseln. F. Bewegg. b rückw. unter 2 A. Schwingg. ausw. und aufw., Ruhegangst. b. R. Beugg. rückw. und vorw.; Str. schlußst. Wechseldrehg.; Sprechst. Kopfbeugg. rückw.; St. wechselnde Z. Hebg.
2. Schiefspannbeugst. wechselnde B. Aufbeugg. (508); Grätschspannbeugst. c., wechselseitige Hüfthalte (501); Spannbeugst. b. wechselnde B. Aufbeugg. (lebende Stütze) (522); Nackenstützende Rückwärtsbeugg. und Fällg. (523); in dieser Stellung wird wechselnde Kn. und wechselnde B. Aufbeugg. ausgeführt. +
3. Vorfalldwäng. Umschlagsgang (580); Gegenhäng. Seitwurfbeugg. (577); Kr. häng. b. 2 B. Teilg. (581); Lothäng. lotr. 2 A. Gang, abgeschlossen mit Überwerfg. (579), gefolgt von Z. st. F. Bewegg. rückw. und vorw. samt rückausw. und vorausw.
- 4.\* Wechsel zwischen str. waghälbt. und reckspreizst. Kn. Beugg. auf hohem Baum (621, 471, 472); Str. querst. Knicksen (615); Gangst. b. Gang aufw. und abw. (in Reihenfolge) auf schiefer Latte (622); Lauf aufwärts, Gang auf dem Baum und Lauf abw. (622); Quersitz. Seitbewegg. (620).  
Spiel: Freier Ringkampf (außen). Der Pflockkampf. Radschlagen. Zerschaukeln.
5. Str. wagrüststützst. R. Beugg. vorw. und abw. (665); Str. treppvorfalld. R. Beugg. vorw. und abw. (gestreckte Beine) (651); Reck Kn. grätschfallst. 2 A. Schwingen (653); Busenschwerneigende 2 A. Beugg. (:) abwechselnd mit Busendrehausfallst. a. 2 A. Beugg. in 2 Ebenen (:) (650, 654).
6. Spannbeugst. wechs. B. Aufbeugg. (701); Salzwägen (759); Wölbvorfalld. F. Bewegg. abwärts

- (747); Flügelgegenhalbst. Kn. Beugg. (721); Kn. grätschst. R. Fällung rückw. (714). +
- 7.\* Gang und Lauf außen (4 Min.); Gang auf Z. (457); Gang mit Streckg. des vorderen und hinteren Knies und Ristes (833); Gang mit kurzen (und großen) Schritten (831, 832).
8. Handf. Seithaltg. (809); Str. seitgegenhalbst. Seitbeugg. (804); Str. grätschbogenst. Wechseldrehg. (801); Halbstr. Ausfallst. a. A. Scheiden mit Seitdrehung (797); Str. treppgrätschst. Seitbeugung (780). +
9. Beinbewegungen.
10. Gleich mit 3.
- 11.\* Knickssitz. Federhupf (Krähenhupf) (920); Anspring. Übersprg. mit Wegwendg. (920); Gegengangst. b. anspring. Übersprung mit Zuwendung (921); Gegengangst. b. anspring. Sprg. mit Zuwendg. (921); Gegengangst. b. anspr. Sprg. zum Stehen im Sattel (922); Freier Sprg.
- 12.\* Wechsel zwischen st. Grundst. und Sprechgangst. a. (945); Busenst. d. 2 A. Hebung aufwärts mit Kopfbeugg. rückw. (957); Ausfall b. rückw. 2 A. Schlagen (969); Gang mit F. Wechsel auf jeden Schritt mit 2 A. Hebg. vorw. aufw. usw. Hangst. Brustspannung (951).

---

**Beispiel einer Tagübung außer de Haller ohne ein anderes Geräte als Sprungstäbe in genügender Anzahl.**

1. Gleich mit einer von den übrigen Tagübungen in dem entsprechenden Entwicklungsgrad.
2. Spannbeugst. wechs. Kn. Aufbeugg. (lebende Stütze) (522); Nackenstützst. Rückwärtsbeugg. und Fällg.

- (523); Ruhest. Rückwärtsbeugg. (lebende Stütze)  
(524).
3. Fallhäng. wechs. B. Aufbeugg. abwechs. mit 2 A. Beugg. Gerätschaft: Stäbe, welche von drei Stützen wagrecht gehalten werden — eine in der Mitte des Stabs und die andern auf beiden Seiten — die Bewegungsnehmer in gleicher Anzahl zu beiden Seiten. Fallhäng. Stellg. kann auch mit Kettenstütze auf zwei Nebenkameraden eingenommen werden, gefolgt von Gangst. b. Ziehen rückw. im Glied (Kettenstütze).
  4. Gleich mit der entsprechenden vorhergehenden Übg. ohne Geräte, gefolgt von einem Spiel: Jagdball. Der schwarze Mann. Schubkarren.
  5. Vorfällt. A. Schwimmen; Str. wagenstützsteh. R. Beugg. vorw. und abw. (664); Ausfall rückw. 2 A. Schwingen (682).
  6. Liegende Einl. zum B. Schwimmen; Wechsel zwischen vierfüßigem und bogenvorfällt. Ausg. (731), Vierfüßige gleichseitige lange F. Bewegg. vorw. (732); Str. ganzgegensitz. R. Fällg. rückw. (704); Salz wagen (759).
  7. Gang und Lauf gleich mit der vorhergeh. Übg.
  8. Stab- und Spießwerfen (815); Zehenhalbst. Federhupf (811); Halbspannseitfallst. B. Teilg. (786, Fig. 179); Halbstr. seitfallst. B. Teilg. (784). +
  9. Gleich mit 3 und Ziehkampf paarweise in Ausfallst. a. mit Handgelenksgriff. Fig. 247. +
  - 10.\* Freier Sprung (879, 882, 886); Stabsprung (933); Landmessersprung (889); Überschlag Fig. 219; Weitschrittsprung (816).
  11. Gleich mit 12 in den vorhergehenden Tagübungen. Ähnliche Tagübungen können in großer Anzahl aufgestellt werden; sie müssen vorgenommen werden, wenn das Wetter und die Temperatur

für die Übung im Freien günstig sind. Eine Lattenwand und ein paar Bäume können überall angebracht werden. Dadurch werden sich die Tagübungen reichhaltiger gestalten.

### **Beispiel von einer Tagübung, welche hauptsächlich Spielformen, Spiele und Sport enthält.**

1. Gleich mit den übrigen Tagübungen von entsprechendem Steigerungsgrad.
2. Rollender Jagdball (S. 324); Str. Bogengangst. b. 2 A. Strckg. unter F. Wechsel rückw. (518); Spannbeugst. H. Gang (527).
3. Stabsprung, Fig. 220; Ziehkampf, paarweise in gegengangst. b. Ausg. mit Ringstütze, Handgelenksgriff, Fig. 244; Ziehkampf paarweise in seitgegenausfallst. a. Ausg. mit einhändigem Handgelenksgriff, Fig. 247. +
4. Wechsel zwischen str. waghaltst. und reckspreizst. Ausgang (rasch) (621); F. Hebg. über die zusammengelegten Hände oder über einen zwischen den beiden Zeigfingern gehaltenen Stab (629).

Spiel: Jagdball. Die Post ist gekommen. Das kleine Grenzspiel.

5. Abwärts gewandter Schnappsack, paarweise in gegentst. Ausg.; derjenige, welcher tragen soll, stellt sich in grätschst. Stellg., bückt sich vorwärts, führt den Kopf zwischen die Beine des andern, umfaßt diese unter der Kniekehle abw. gegen die Waden und erhebt sich vorsichtig; der Getragene soll hierbei seine Hände auf das Kreuz der Stütze stemmen. Danach wird vorlieg. Ausgg. eingenommen und die Bewegg. darin ausgeführt, Fig. 239, 240.
6. Gang und Lauf wie in der vorhergehenden Übg.

7. Salztragen, Fig. 154, auch abwärts gewandt, Fig. 241; Rottendeckg., der Ausg. wird im übrigen auf gleiche Weise wie in der vorhergehenden Übg. eingenommen, aber der Getragene wendet der Stütze den Rücken zu und bleibt mit den Kniekehlen über den Schultern der Stütze, Rücken gegen Rücken hängen, sodann umfaßt die Stütze die Schienbeine des Getragenen, Fig. 241; Salz-wägen (759). +
8. Netz-, Spieß- und Stabwerfen; Radschlagen (814); Werfen eines gewöhnlichen Balls mit der linken oder rechten Hand. S. 326.
- 9.\* Landmessersprung (889); Freier Längssprung (886, 889); Stabsprg. in die Höhe und Länge (933); Weitschrittsprung (816). St. freier Sprg. vorwärts mit Zuhilfenahme der Arme (879).
10. Knickssitz. 2 A. Hebg. oder 2 A.-Schlagen. Str. st. Gang in Verbindg. mit Wurf-drehg. etc. entspr. der vorhergehenden Übg.

Natürlich können nach diesem Beispiel mehrere Tagübungen aufgestellt werden.

---

### **Beispiel von einer Tagübung ohne Geräte, aber mit Stütze und Beihilfe von Kameraden.**

- 1.\* Beugzehenst. 2 Kn. Beugg. und 2 A. Strckg. ausw.; Busenknicksst. 2 A. Hebg. aufw.; Ruhest. Gang mit Wurf-drehg.; Str. gr. st. R. Beugg. rückw., vorw. und schließlich abw.; 2 A. Hebg. ausw., aufw. unter st. Einltg. zum freien Sprg. (mit Aushalten im 3. Zeitmaß). Z. Gang.
- 2.\* Beugbogengangst. b. 2 A. Strckg. aufw. unter F. Wechsel rückw.; Ruhespannbeugst. wechs. B. Aufbeugg. (mit lebender Stütze).
3. Ausfallst. a. Ziehen paarweise (Griff mit einer Hand). Fig. 247. Gangst. b. Ziehen rückw. paarweise (Ringstütze) Fig. 244.

- 4.\* Hebg. eines F. nach dem andern über die zusammengefalteten Hände, Fig. 85. Str. st. B. Führg. ausw. mit Bewegg. rückw.; Tanzhüpfen, Fig. 226.  
Spiel. Pflöckkampf, Fig. 251. Das kleine Grenzspiel. Das Viererband, Fig. 246.
  5. Abwärtsgewendeter Schnappsack und von da aus vorwärtslieg. 2 A. Strckg. (langsam), Fig. 239, 240. Wechsel zwischen reckspreiz. und str. wagh. halb. Stellungen mit Kn. Beugg.
  6. Salz tragen abw., Fig. 241 und dann Beugfallsitz. 2 A. Strckg. (langsam), Fig. 240; Gr. vorfallst. Sprg. auf der Stelle, später mit H. Klatschen.
  7. Gang und Lauf, Gang mit F. Wechsel und Sprg.; Gang im Glied mit niederem, Fig. 234, und hohem, Fig. 235, Schnappsack; Str. st. Gang mit Wurfseitbeugg.; St. Z.- und Fersenwechsel.
  8. Wagesitfallst. B. Teilg. (ein Kamerad stützt den oberen Fuß, Fig. 184); Drehausfallst. a. 2 A. Strckg. aufw. ausw. aufw. gefolgt von R. Beugg. vorw.
  - 9.\* Flügelzehenstützst. Kn. Beugg.; Wendungen, Str. st. Gang auf Z. rückw.
  10. Der Wendemann, Fig. 242, 243 (Überwurf), Gangst. b. Ziehen rückw. im Glied, Fig. 245.
  - 11.\* Zwischensprg. (Kettenstütze); Bocksprg. (Einteilg. in 3, mit einem Entgegennehmer); St. Längsprung mit Zuhilfenahme der Arme; Gangst. b. anspr. Längsprung, Radschlagen.
  - 12.\* Busenst. 2 A. Schlagen, St. 2 A. Hebg. vorw. aufw., Senkg. ausw. abw. unter Seitdrehg., St. F. Bewegg. vorausw. und Sprechst. Seitdrehg.
-



## Tagübungen für das weibliche Geschlecht.

Die ersten 8 sind gemeinsam für beide Geschlechter.

### 9. Tagübung.

- 1.\* Flügelst. Hebg. auf Z. und Kniebeugg.; St. Kopfbeugg. rückw.; Halbbusen. halbstr. st. A. Scheidg.; Flügelst. R. Beugg. rückw. und vorw.; Str. grätschst. Seidrehg.; St. Einltg. zum freien Sprg. (aushalten im 3. Zeitmaß).
2. Spannbeugst. Hebg. auf Z. (488); Str. stützst. R. Beugg. rückw. (485); Str. st. R. Beugg. rückw. (482).
3. Krummhang a. Ausg. (530, 709); Unterhäng. B. Teilg. (551); Bogenhäng. Kopfdrehg. (549); Hochgegenst. 2 F. Aufbeugg. (538).
- 4.\* Gegenkr. halbst. Ristaufbeugg. und Strckg. (606); Kr. halbst. wechselnde Kn. Aufbeugg. (598); Str. Gangst. b. Hebg. auf Z. (595); Flügelschlußgangst. Ausg. (596).  
Spiel. Jagdball. Willst du nicht, so will ich.
5. Flügelquervorbogenlieg. Kopfdrehg. (644); Reckst. 2 A. Schwingen (633); Str. st. R. Beugg. vorwärts (636).
6. Vierfüßiger Ausg., später 2 F. Bewegg. vorw. und rückw. (724, 726); Gegensatz. R. Fällg. rückw. (692); Gegensatz. R. Fällg. rückw. mit H. Fassung (703). +
- 7.\* Gang und Lauf. Gang mit F. Wechsel auf jeden 3. Schritt (838); Gang auf Z. (457).
8. Gegenhäng. 2 F. Aufbeugg. (537); Hochgegenst. gleichfüß. Sprg. (542); Spannhäng. 2 B. Aufbeugg. (545); Leitersitz. wagr. Schlingen vorw. (554).

9. Beinbewegungen.
10. Halbstr. Seitgegenstützgangst. b. Seitbeugg. (768); Reitsitz. Wechseldrehg. mit K. Drehg. in entgegengesetzter Richtung (765); Str. Gangst. b. Seitbeugg. (767); Wendungen. Gegenst. Zehen- und Fersenwechsel (475).
- 11.\* St. freier Sprg. (879); Gegenst. Einltg. zum gebundenen Sprg. (896); Seitgegenst. Einltg. zum gebund. Sprg. (897); Zwei schlagen den Dritten.
- 12.\* Zehenstützst. Kn. Beugg. (463); Str. st. Wechseldrehg. (772); St. 2 A. Hebg. ausw. (943); Str. st. R. Beugg. rückw. (947); Ruhest. Gang auf Z. rückw. (457).

### 10. Tagübung.

- 1.\* Flügelst. Hebg. auf Z. und 2 Kn. Beugg. mit Kopfdrehen (zählen bis 12); Beugwendeschlußst. 2 A. Strckg. aufw.; Str. st. R. Beugg. rückw.; Flügelst. F. Bewegg. rückausw.; St. Einltg. zum freien Sprg. Ordnungsbewegungen.
  2. Grätschspannbeugst. Hebg. auf Z. (488); Str. bogenst. 2 A. Beugg. und Strckg. (516); Beugstützbogenst. Ausg. (520). +
  3. Gegenhang a. und b.; Gegenhebehang, Abwärtsenkng. (550); Krummhang a. wechs. Kn. Strckg. (552); Gegenst. lotr. wechs. Klettergang (553), gefolgt von Flügelzehenst. F. Bewegg. vorausw. und rückausw.
  - 4.\* Flügelst. B. Auswärtsführg. (605); Dasselbe mit Bewegg. vorw. (605); Str. Zehengangst. b., Bewegg. rückw. (602).
- Spiel. Zwei schlagen den Dritten. Sieben hübsche Mädchen im Kreis. Zehengangst. Federhupf mit F. Wechsel. Fig. 222, 223.
5. Flügelvorfallst. Kopfdrehg. (632), abwechs. mit Beugst. R. Beugg. vorw. und rückw. (632); Beugfallst.

- 2 A. Strckg. aufw. (langsam) (639); Gegenst. Zehen- und Fersenwechsel (475).
6. Vierfüßig. F. Bewegg. nach der Seite (725); Gegenst. wechs. B. Aufbeugg. (697); Gegenfallsitz. Kopfdrehg. (692 Anm.). +
- 7.\* Gang und Lauf außen. Gang mit Strckg. des hinteren Kn. und Ristes (826); Gang mit Nachstellen (830).
8. Unterhäng. 2 B. Überschwingg. (544); Gegenst. lotr. Wechselklettergg. (553); gefolgt von Krummhangst. wechs. Kn. Strckg. (552).
9. Beinbewegungen.
10. (Str.) Flügelgratschst. Seitdrehg. auch mit K. Drehg. in entgegenges. Richtg. (771); Halbstr. Schlußst. Seitbeugg. (766); Halbspannseitfall. Ausg. (784); Str. Gegengangst. b. R. Beugg. vorwärts und abwärts (mit aufgestützt. Fußblatt) (477). Diesen Übgen. soll Z. Gang folgen (826).
- 11.\* Gegenst. Einltg. zum gebundenen Sprg. (896); Freier Sprg. (879); Gangst. freier Sprg. vorw. mit 1—3 Anschriften (881); St. freier Tiefsprg. zur Seite (883); Flügelzehenst. Federhupf mit Wendung.
- 12.\* Knicksst. F. Bewegg. auswärts (462); Str. gr. st. Wechseldrehg. (772); Str. st. R. Beugg. rückw. (947); Sprechst. Ausg. (945); St. Kopfbeugung rückw. unter 2 A. Beugg. aufw. (946).

### 11. Tagübung.

1. St. Kopfbeugg. rückw.; Flügelgangst. a., Hebg. auf Z. und Kn. Beugg. (461); Halbstr. st. A. Scheidg. durch Beugg. (359); Flügelschlußst. Seitdrehg. (764); Busenst. a., b. und c. Ausg. (363); St. Einltg. zum freien Sprg.
2. Gr. spannbeugst. Hebg. auf Z. (488); Spannbeugst. Hebg. auf Z. (488); Str. Bogengangst. b. Ausg. (517); gefolgt von Ruhest. Ausg.

3. Einltg. 1. zum lothäng. Entern (564); gefolgt von Krummhäng. wechs. Kn. Strckg. (552); Leitersitz. Wagschlingen vorw. (554); Unterhäng. B. Teilg. (551); Gegenst. lotr. Wechselklettergang (553).
- 4.\* Flügelst. B. Auswärtsführg. mit Bewegg. rückw. (605); Gegenzehest. wechsln. Kn. Aufbeugg. (597); Querzehest. Ausg. später Knicksen (615).  
Spiel. Weitschrittsprung. Tanzhüpfen. Fig. 224. Jagdball.
5. Ruhestehender Ausg., später R. Beugg. rückw. und vorw. (mäßig, 636); Beugvorbogenlieg. Kopfdrehg. (642); Str. treppenst. R. Beugg. vorw. (gestr. Kn.) (651).
6. Bogenvorfall. Ausg. (730); Vierfüßig. Bewegg. rückw. (728); Gegenfallst. wechs. B. Aufbeugg. (697); Beuggegenfallsitz. Kopfdrehg. (692), gefolgt von Ruhest. Z. Gang rückw.
- 7.\* Gang und Lauf außen; Gang mit Strckg. des hinteren Kn. und Ristes (826); Gang mit Strckg. des vorderen Kn. und Ristes (827); Gang mit F. Aufbeugg. (Klappmarsch) (828), dasselbe mit Z. Hebg. (837).
8. Gleich mit 3.
9. Beinbewegungen.
10. Str. grätschst. Seitdrehg. (771); Str. seitgegenstützt. Seitbeugg. mit Auswärtsführung des äußeren Beines (770); Str. drehschlußst. 2 A. Beugg. und Strckg. aufw. (776). St. wechs. Z. Hebg. (476).
- 11.\* Freier Sprg. (879); Wechsel zwischen Krummgleichwage und Bogenvorfall (757); Gangst. b., freier Sprg. vorw. mit 1—3 Anschritten und Wendg. (882); Einltg. zum knickssitz. Federhupf (458). Gangzehest. b. Fußscheidg. durch Tanzsprg. (930).
12. Flügelknicksst. F. Bewegg. ausw. (462); Halbstr. Gangst. b. Seitbeugg. (767); Busenst. 2 A.

Hebung aufwärts (943); St. 2 A. Rundg. (950); Sprechgangst. b. (945); Beugst. Kopfbeugg. rückwärts (946.)

## 12. Tagübung.

- 1.\* Zehenst. Kopfdrehg. und Kopfbeugg. rückw.; Flügelst. F. Bewegg. ausw. und rückausw. mit Hebg. auf Z.; St. 2 A. Strckg. ausw., aufw. und ausw. samt aufw., ausw. und aufw., gefolgt von Str. st. R. Beugg. rückw.; Knicksst. F. Bewegg. vorausw.
2. Spannbeugst. Kn. Aufbeugg. (490); Gr. spannbegst. Hebg. auf Z. (492); Spannbeugsitz. Ausg. (502). +
3. Eintlg. 2 zum loth. Entern (565); Waghäng. Ausg. und Schlagentern auf der Stelle (560); Leitersitz. Wagschlingen rücklings (555); Bogenhäng. Ausg. und Kopfdrehg. (549).
- 4.\* Querzehenst. Knicksen (615); Flügelkr. halbst. wechseln. Kn. Aufbeugg. mit Aushalten. (599); Ruhekr. halbst. Ausg. (599); Zehengangst. b. Fortbewegg. mit Nachstellen (602).

Spiel. Über ein schwingendes Seil springen.  
Ausfallst. a. Ziehen mit Handgelenksgriff, Fig. 247.  
Gang mit Fersen- und Z. Wechsel.

5. Str. vorbogenlieg. Ausgg. (643); Str. treppfallst. 2 A. Schwingen (652); Kn. und H. st. wechselnde H. Hebg. (684); gefolgt von Trichtern (689) oder Flügelst. F. Bewegg. vorw. und vorausw. mit gestrecktem Rist (455).
6. Vorfallst. Ausg. und Kopfdrehg. (733); Str. lieg. 2 B. Hebg. (691); Gegenfallst. wechs. B. Aufbeugg. (697); Beuggegenfallsitz. 2 A. Streckung aufw. (712).
- 7.\* Gang mit Lauf außen; Gang mit F. Wechsel auf jeden Schritt (838); Gang mit Hupf auf jeden Schritt (840); Gang rückw. auf Z. (839).

8. Gleich mit 3.
9. Beinbewegungen.
10. Halbstr. Seitgegenstützgangst. b. Seitbeugg. (768); Str. grätschst. Wechseldrehg. und Wechselseitbeugg. (772, 773); Halbspannseitfallst. B. Teilg. (785); gefolgt von Wendgen. und 1. Fechtübfg. (478).
- 11.\* Gegenst. Übersprg. mit Zuwendg. (907); Seitgegenst. Zwischensprg. (911); Stutzerlauf (930); St. freier Sprg. auf der Stelle (879); St. freier Tiefsprg. gleichfüßig und mit Abführung eines Beines (883).
- 12.\* Gr. zehenst. Kn. Beugg. (458); Busenst. b. 2 A. Hebg. aufw. mit Z. Hebg. (958); Busendrehst. 2 A. Schlagen (953); Str. st. R. Beugg. rückw. (947).

### 13. Tagübung.

- 1.\* Flügelst. F. Bewegg. rückausw. mit Hebg. auf Z. und Kn. Beugg.; Drehst. 2 A. Strckg. aufw.; Str. schlußst. Seitbeugg. Reckvorfallst. 2 A. Schwingen; Ruheknicksst. F. Bewegg. vorausw.
2. Spannbeugst. Kn. Aufbeugg. (490); Streckbogen- gangst. b. 2 A. Strckg. aufw. (517); Wechsel zwischen spannbeugst. und fallhäng. Ausg. (510). +
3. Waghäng. Schlagentern auf der Stelle (560); Hoch- gegenhalbst. Seitbewegg. (543); abschließend mit Hochgegenst. 2 F. Aufbeugg. (538); Spannhäng. 2 B. Aufbeugg. (545).
- 4.\* Ruhekr. halbst. Kn. Strckg. vorw. und rückw. (607); Querzehenst. Knicksen (615); Z. Gangst. b. Bewegg. mit F. vorbei am F. (603); Gegenspreizst. Hebg. auf Z. (601).

Spiel. Viererband, Fig. 246. Zerrschaukeln, Fig. 252. Im Talwald.

5. Flügelausfallst. b. Ausg. und F. Wechsel. (648); Beuggegenschwerneig. 2 A. Strckg. ausw. und aufw. (650); Beugquervorbogenlieg. 2 A. Strckg. ausw. und aufw. (646).
6. Beugkn. gratschst. R. Fallg. rückw. (714); Krummhäng. wechs. Kn. Strckg. (709); Spannbeugl. Ausg. (705); Vorfalst. 2 F. Bewegg. vorw. und rückw. (694).
- 7.\* Gang und Lauf außen; Gang rückw. mit F. Wechsel. auf jeden dritten Schritt (843); Gang unter 2 A. Strckg. aufw. (847); Niedermarsch (854); Gang mit Fersen- und Z. Wechsel (837 a).
8. Fallhäng. wechs. B. Aufbeugg. (547); Gegenst. lotr. Wechselklettergg. (953); Leitersitz. lotr. Schlingen im Glied (556); Wechsel zwischen Unterhang und str. Zehenst. (542).
9. Beinbewegungen.
10. Str. Seitgegenstützgangst. b. Seitbeugg. (769); Flügeldrehst. R. Beugg. rückw. und vorw. (777); Str. treppgratschst. Seitbeugg. (780); Uhrwerk (813); F. Schluß und ausw. Drehg., zählen auf 10, gefolgt von St. Einltg. zum freien Sprg. unter 2 A. Hebg. mit Aushalten im 3. Zeitmaß.
- 11.\* Gegenst. Übersprg. mit Zuwendg. (907); Seitgegenst. Zwischensprg. (911); Gleichfüßiger Sprg. auf die Lattenwand mit Tiefsprg. rückw. (931); Purzelbaum (899); Gangst. b. anspringender freier Sprg. (886, 887); Gangst. b. freier Tiefsprg. mit 1, 2 oder 3 Anschnitten vorw. (884).
- 12.\* St. 2 A. Hebg. ausw. aufw. unter Z. Hebg. und 2 Kn. Beugg. (962); Str. gr. st. wechs. Seitbeugg. (773); Busenbogst. 2 A. Schlagen (954); Spannbeugst. Hebg. auf Z. (972).

#### 14. Tagübung.

- 1.\* St. F. Schluß und Auswärtsdrehg. (zählen bis 10); Flügelzehenst. Kopfdrehg.; Beugzehenst. langsame

- 2 A. Strckg. aufw. und 2 Kn. Beugg.; Str. grätschst. Wechseldrehg.; Flügelausfallst. b. F. Wechsel (rückw.); St. Einltg. zum freien Sprg.
2. Spannbeugst. B. Aufbeugg. (494); Spannbeugst. wechs. Kn. Aufbeugg. (491); Nackenstützst. Rückwärtsbeugg. (523); Str. bogenst. 2 A. Beugg. und Strckg. (516); St. F. Bewegen. vorausw., rückausw., vorw. und rückw. mit gestrecktem Rist (nur die Z. berühren den Boden).
  3. Leitersitz. lotr. Schlingen im Glied (556); Bogenhäng. Kopfdrehg., später 2 A. Beugg. (549); Einltg. 2 zum lothäng. Entern (565); Fallhäng. 2 A. Beugg. (548); Krummhang a. 2 Kn. Strckg. (573).
  - 4.\* Krummhalbst. Kn. Strckg. rückw. (609); Aufsteigen auf ein Geräte (617); F. Hebg. über den zusammengefalteten Händen (629); Querzehenst. Knicksen (615).  
Spiel. Wechsels. F. Scheidg. nach der Seite, Fig. 227. Zwei schlagen den Dritten. Der rollende Jagdball.
  5. Busenfallst. 2 A. Schlagen (635); Str. grätschfallst. Abwärtsbeugg. mit Rückgang (637); Flügelschlußausfallst. Ausg. und F. Wechsel (648); Halbstr. st. A. Scheidg.
  6. Gegengangst. R. Fallg. rückw. (704); Halbstr. grätschfallst. wechs. H. Hebg. (736). gefolgt von Gegenfallst. wechs. B. Aufbeugg. (697); Bogenvorfallst. H. Gang (748); Spitzvorfallst. Ausg. (743); Zehenstütz. Kn. Beugg. (463).
  - 7.\* Gang und Lauf außen; Gang mit F. Wechsel und Sprg. (841); Gang unter 2 A. Strckg. aufw. (847); Gang mit Riststrckg. des vorderen Fußes, welcher bei Vorwärtsführg. mit den Zehenspitzen auf den Boden klappt (844).
  8. Wechsel zwischen langhäng. und häng. Stellgen. (550); Gegenst. lotr. Wechselklettergang (553);



Kr. häng. wechs. Kn. Strckg. (552). Diesen Übgen. folgt Flügelzehenst. Bewegg. rückw. mit F. vorbei an F. (603).

9. Beinbewegungen.
10. Seitfall. Ausg. und B. Teilg. (784); Flügelausfallst. a. Seiddrehg. (790); Vorlieg. Wechseldrehg. (792); Seitgegenst. Einltg. zum Radschlagen (770), gefolgt von St. B. ausw. Werfen (810). +
- 11.\* Seitgegenst. Übersprg. mit Wegwendg. und Satz auf dem äußern Bein (waglinige Bogen) (909); Gegenst. Einltg. zum Überschlag (898); St. freier Sprg. auf der Stelle mit Zusammenziehg. des zweiten und dritten oder dritten und vierten Zeitmaßes (891); Gangst. b. anspr. freier Sprg. mit Wendg. (886, 887); Spannhäng. Tiefsprg. (890); Spukgang (930).
- 12.\* St. 2 A. Hebg. ausw. (943); Beugzehenst. 2 A. Strckg. ausw. (944); Halbstr. schlußst. Seitebeugg. (766); Str. bogenst. R. Beugg. vorw. und abw. (952); Str. zehenst. Gang vorw. und rückw. (839).

### 15. Tagübung.

- 1.\* St. Kopfbeugg. rückw. und zur Seite; Einltg. zum knickssitz. Federhupf; Str. Gangst. b. Seiddrehg. mit erneuerter 2 A. Streckg. aufw.; Beugausfallst. b. 2 A. Strckg. aufw.; Ausfallst. a. Hebg. auf Z. mit Kn. Beugg. (467).
2. Beugstützbogenst. 2 A. Strckg. (520); Spannbeugst. Kn. Niederdrückg. (:) (492); Spannbeugkniest. Ausg. (509); Spannbeugsitz. Ausg. (502); Str. Bogengangst. b. R. Beugg. rückw. und vorw. (484), gefolgt von Riststützst. Kn. Beugg. (464) oder Gang in Verbindg. mit Wurfedrehg. (856).
3. Waghäng. Schlagentern aufw. (561); Krummh. a. 2 Kn. Strckg. (573); Unterhäng. 2 A. Gang (gestreckte Arme) (576); Gegenhäng. Ausg. zu 2 A. Beugg. (Hebt — Eins!) (550). +

4. Fersenfestst. Kn. Beugg. (465); Lauf auf einer geneigten Bank (623), darnach Gegenhäng. Tiefsprg. von der Lattenwand (in Reihenfolge) (545); Halbst. B. Schwingg. (628); Gangst. b. Gang aufw. und abw. (in Reihenf. auf einer geneigten Latte) (622).  
Spiel. Grätschzehenst. Federhupf mit F. Wechsel und Wendgen. Die Post ist gekommen. Der Pflöckkampf, Fig. 251.
5. F. feste quervorbogenlieg. 2 A. Strckg. ausw. und aufw. (646); Beugausfallst. b. 2 A. Strckg. aufw. (648); Ausfallst. a. Ausg. (649); Str. treppenst. R. Beugg. vorw. (651); 2. Fechtüb. (478).
6. Spannst. wechs. Kn. Aufbeugg. (699); Vorfällende Seitbewegg. (739), gefolgt von Vorfällst. wechs. B. Hebg. (737); Vorfällhäng. Stellg. (752); Gegenst. Eintlg. zum Überschlag, gefolgt von Überwerfen (755); Gegenst. Wadenspannung (474).
- 7.\* Gang und Lauf außen; Gang mit Strckg. des hinteren B. Knies und Rists (826); Gang mit kurzen Schritten (831); Gang mit Kn. Aufbeugg. und Strckg. (834); Gang mit Zwischenschritten (827).
8. Unterfallhäng. 2 A. Gang (570); Wechsel zwischen gegenhäng. und str. zehenst. Stellgen. mit kleinem Federhupf (542); Quervorbogenlieg. H. Fassen 2 F. Aufbeugg. (536).
9. Beinbewegungen.
10. Wagesitfallst. Ausg. (788); Seitgegenkreuzhalbst. B. Teilg. (787); Ruhedrehst. R. Beugg. rückw. und vorw. (777); Halbspann. wagesitlieg. Ausg. (799); Wendungen. Niedermarsch (854).
- 11.\* Gleichwägende B. Führungen (Stilette) (905); Seitgegenst. Übersprg. (909); Gegenst. Übersprg. mit Zuwendg. (907); Gangst. b., anspr. freier Sprg. mit Wendg. und Rückwendg. (886, 887); Hochseitgegenkreuzhalbst. Tiefsprg. (890).
- 12.\* Flügelzehenst. F. Bewegg. rückausw. (460); Busenst. 2 A. Schlagen (949); Str. vorfällst. Wechseldrehg.

(802); St. Kopfbeugg. rückw. unter 2. A. Beugg. aufw. (946); Busenzehenst. 2 A. Hebg. (963).

### 16. Tagübung.

- 1.\* F. Bewegg. rückausw. und Hebg. auf Z.; Schlußdrehst. 2 A. Strckung aufw., ausw. aufw.; Str. knicksst. F. Bewegg. ausw.; Fallst. Wechseldrehg. St. Einltg. zum freien Sprg. (aushalten im 3. Zeitmaß).
2. Spannbeugst. wechs. Kn. Aufbeugg. (498); Spannbeugst. Einnahme der Stellung (lebende Stütze) (522); Str. Bogengangst. b. 2 A. Streckung aufw. (517); Wechsel zwischen Spannbeugst. und Fallhang (510). +
3. Gegenhäng. Ausgg. zu 2 A. Beugg. (550); Gegenst. lotr. Wechselklettergang (553, Anm. 2); Wechsel zwischen Fall- und Bogengang (563); Weghang. Überwerfg. (574).
- 4.\* Krummhalbst. Kn. Auswärtsführg. (610); Wendeauflauf (623); Zehengangst. Bewegg. vorw. mit Nachstellen (602); Vierfüßiger Gang auf einer Latte oder etwas anderem (626).  
Spiel. Jagdball, vermehrter Abstand. Gang mit Fersen- und Z. Zwischenschritten (827). Zwei schlagen den Dritten. Das kleine Grenzspiel. Tanzhüpfen (226).
5. Halbstr. halbbusenfallst. A. Scheidg. durch Strckg. (640); F. festquervorbogenlieg. Beugg. vorw. und abw. (647); Beugkn. grätschfallst. Ausg. (653); Busenst. 2 A. Beugg. in 2 Ebenen (:) (654).
6. Spannbeugst. Kn. Niederdrückg. (:) (702); Flügelkniegrätschst. R. Fallg. rückw. (713); Wagvorfallst. Ausgg. mit Kopfdrehg. (740, 741); Vorfallst.. H. Klatschen (Lattenwand) (749a). St. F. Bewegg. mit gestrecktem Rist (595).
- 7.\* Gang und Lauf außen; Gang mit Strckg. des vorderen und hinteren Knies und Rists (833); Gang

- mit großen Schritten (832); Gang rückw. mit F. Wechsel auf jeden Schritt (843).
8. Leitersitz. lotr. Schlingen in Reihenfolge (557); Waghäng. Schlagentern aufw. (561); Gegenunterkr. sitz. Überwerfen (720); Unterfallhäng. 2 A. Gang (570).
  9. Beinbewegungen.
  10. Str. grätschdrehst. R. Beugg. rückw. u. vorw. (778); Halbstr. wagsseitfallst. B. Teilg. (789); Str. Ausfallst. a. Seiddrehg. (790); Halbspannwagsseitlieg. Ausg. und Seitbeugg. (799); Ausfallst. und Hebg. auf Z. (467).
  - 11.\* St. freier Sprg. auf der Stelle (879); Gleichwäg. Beinführungen (905); Gegenst. Übersprung mit Wegwendg. (909); Gangst. b., anspr. freier Sprg., Wendg. und Sprg. rückw. (887); Hochgegenst. Tiefsprg. rückw. (890).
  - 12\* Sprechst. Ausgg. mit F. Bewegg. vorw. (945); Str. knicksst. 2 A. Teilg. (460); Busendrehgangst. b. 2 A. Schlagen (953); Str. st. R. Beugg. rückw. (947).

### 17. Tagübung.

1. Str. grätschst. Hebung auf Z. und 2 Kn. Beugg.; Beugausfallst. b. 2 A. Strckg. aufw., ausw., aufw.; Flügelausfallst. a. Seiddrehg.; Wechsel zwischen st. und schlußst. Hebg. auf Z. (Zahlen bis 10); St. Einltg. zum freien Sprg. (gemäß d. vorherg.)
2. Spannbeugst. b. Kn. Aufbeugg. und Hebg. auf Z. (497); Streckstützbogenst. 2 A. Tlg. (521); Streckbogengangst. b. 2 A. Strckg. aufw. (517); Ruhsppannbeugst. Ausg. (lebende Stütze) (524). +
3. Gegenhäng. Seitbewegg. (577); Wechsel zwischen gegenhäng. Stellg. a. und b. (550); Leitersitz. Lot-schlingen im Glied (556); Gegenst. lotr. Wechselklettergg. (553, Anm. 2).
- 4.\* Gegenzehst. Sprg. zur querst. Stellg. (Baum oder Banklatte) (616); St. B. Auswärtsführg. (605); vom

Seitsitz auf niederem Baum Stellg. einzunehmen und umgekehrt (618); Gang aufw. und abw. auf einem schiefen Geräte (622).

Spiel: Der Posten geht. Niederer Schnappsack, Fig. 234 (im Glied). Willst du nicht, so will wohl ich. Gang mit F. Wechsel und Sprung (841).

5. Busenvorfallst. 2 A. Teilg. (641); Flügelschlußausfallst. Ausg. (648); Busenvorfallst. 2 A. Beugg. in 2 Ebenen (:) (654); Beugwagzehensütztst. Ausg., später 2 A. Strckg. ausw. und aufw. (655).
6. Beugkniegrätschst. R. Fallg. rückw. (714); Spannst. Kn. Aufbeugg. und Streckg. (700); Wagvorfallst. 2 A. Beugg. (741); Wölbvorfallst. Ausg. (745), gefolgt von Str. stütztst. R. Beugg. rückw. (485). +
- 7.\* Gang und Lauf außen; Gang mit F. Wechsel auf jeden Schritt unter 2 A. Hebg. usw. (849); Gang mit F. Aufbeugg. (Klappmarsch) (828); Gang mit Merkschritten auf jeden 3. Schritt (835).
8. Leitersitz. Kreuzschlingen aufw. vorw., abw. rücklings (558); Krummhäng. a. 2 Kn. Strckg. (573); Unterhäng. Einleitg. zum B. Schwimmen (572); Wechsel zwischen fall- und bogenhäng. Stellung (563).
9. Beinbewegungen.
10. Str. reitsitz. Wechseldrehg. (765); Str. schlußst. Seitbeugg. (766); Beugdreheschlußst. 2 A. Strckg. aufw. (776); Zehenhalbst. Federhupf (811); Wendungen. +
- 11.\* St. Einltg. zum knickssitz. Federhupf (458); Seitgegenst. Übersprg. mit Wegwendg. (908), gefolgt von Purzelbaum (889); Seitgegenst. Einltg. zum Zwischensprg. (902); Gangst. b. ansprg. freier Sprg. (aushalten im Zehenst.) (887).
- 12.\* 1. Fechtübung. Busenausfallst. b. 2 A. Schlagen (966); Str. gr. bogenst. Wechseldrehg. (801);

Busengehende 2 A. Schlagen (970); Busenst. d. 2 A. Hebg. aufw. und Kopfbeugg. rückw. (957).

### 18. Tagübung.

- 1.\* St. Kopfdrehg. und Beugg. rückw.; Niedermarsch; Str. fallst. 2 A. Strckg. ausw. und aufw. samt Wechsel zwischen reck- und streckst. Stellgen. durch Schwingg.; Beuggst. F. Bewegg. rückw. und 2 A. Strckg. aufw.; Ruheschlußgangst. Seitdrehg.; St. 2 A. Hebg. ausw. aufw. unter Einltg. zum freien Sprg.
2. Spannbeugst. b. Kn. Aufbeugg. und Strckg. (493); Spannbeugst. b. Ausg. und Hebg. auf Z. (511); Wechsel zwischen Fallhang und Spannbeugst. (510); Spannbeugst. Kn. Aufbeugg. und Hebg. auf Z. (497). +
3. Gegenhang. Senkg. abw. (550); Leitersitz. Lot-schlingen (in Reihenfolge) (557); Leitersitz. Kreuz-schlingen aufw. vorwärts, abw. rücklings (558). Waghäng. Schlagentern (561).
- 4.\* Vom Seitsitz gangst. Ausg. einzunehmen (618); Gang aufw. auf einer schiefen Latte, gefolgt von hochgegenhalbst. Seitbewegg. (Lattenwand) samt Absteigen zu einer andern schiefen Latte (in Reihenfolge) (622); Zwei drängen sich auf einer vorgezeichneten Strecke (630).  
Spiel. Der Kurierlauf (Stafettenlauf). Simon i. Salle. Die Füße nach einander über die zusammengefalteten Hände heben. Ausfallst. b. Ziehen vorw. (im Glied) Kettenstütze, Fig. 248.
5. Beugwagzehenstützst. 2 A. Strckg. ausw. und aufw. (655); Busenvorfallst. 2 A. Beugg. in 2 Ebenen (:)(vergl. 654); Recktreppenvorfallst. 2 A. Schwingg. (652); Beugwagriststützst. Ausg. (656).
6. Wagvorfall. Seitbewegg. (741); Spannbogenst. Ausg. (695); Gegenunterkrummsitz. Überwerfg. (720); Querwaglage mit. H. Fassen (753). +

7. Gang und Lauf außen; Gang mit B. Aufbeugg. (842); Gang rückw. mit F. Wechsel auf jeden dritten Schritt (843); Ruhest. Gang mit Kn. Aufbeugg. und Strckg. (834, 845).
8. Unterhäng. B. Überschwingg. (544); Einteilg. in 2 und 3 zum lothäng. Entern (565, 566); Fallhäng. wechs. B. Aufbeugg. (547); Gegenhäng. 2 A. Aufbeugg. mit Nackenstütze (550).
9. Beinbewegungen.
10. Str. grätschdrehst. R. Beugg. rückw. und vorw. (778); Seitgegenkreuzhalbst. Ausg. (787); Str. Drehgangst. a. Seitbeugg. (805); Flügelseitgegenhalbst. Ausg. und Seitbeugg. (804); Wendungen. +
- 11.\* Seitgegenst. Zwischensprg. in waglinigen Bögen (911); Gegenst. Einltg. zum Überschlag (898); Seitgegenst. Übersprg. mit Wegwendg., Satz auf dem äußeren Fuß (909); Hochgegenst. Tiefsprg. rückw. (890); St. freier Sprg. auf der Stelle (879); Ansprg. freier Sprg. (886, 887).
- 12.\* Einltg. zum knickssitz. Federhupt (458); Busen grätschst. wechs. Drehg. mit 2 A. Schlägen 961); Str. stütztst. R. Beugg. rückw. (947); Sprechst. F. Bewegg. rückw. (945); St. Hebg. auf Z. unter 2 A. Hebg. ausw. (956).

## 19. Tagübung.

- 1.\* St. F. Schluß und ausw. Drehg. (zählen auf 10); Ruheschlußgangzehenst. F. Wechsel. rückw.; Beugst. wechs. A. Strckg. aufw. und vorw.; Ausfall rückw. 2 A. Schlägen; Beugdrehgangst. a. 2 A. Streckg. aufw.; Ruheknicksst. F. Bewegg. ausw. und Hebg. auf Z.; St. F. Beweggen. mit Riststrckg.
2. Spannbeugst. b. Kn. Aufbeugg. (493; 511); Spannbeugst. H. Gang (513); Spannbeugsitz. 2 B. Auf-

- beugg. (503); Str. nackenstützt. Rückwärtsbeugg. und Fallg. mit Hebg. auf Z. (523). +
3. Leitersitz. Kreuzschlingen aufw. vorw.; abwärts rücklings (558); Krummhang. 2 Kn. Strckg. (573), gefolgt von Tiefsprg.; Waghäng. Überwerfg. (574); Unterhäng. Einltg. zum B. Schwimmen (572).
  - 4.\* St. B. Auswärtsführg. unter Versetzg. rückw. (605) samt Krummhalbst. Ausg. (599); Str. zehenst. F. Bewegg. vorausw. und rückausw. (604); Gehen vierfüßig (626); Reckspreizst. Kn. Beugg. (472).  
Spiel: Des Priesters alte Krähe. Tanzhüpfen. Willst du nicht, so will doch ich.
  5. Beugwagriststützt. Ausg. und Kopfdrehg. (656); Str. treppenfallst. R. Beugg. abw. (651); F. fest. str. quervorbogenl. Vor- und Abwärtsbeugg. (647); Flügelausfallst. b. Beugg. vorw. (658).
  - 6.\* Beugkn. grätschfallbogenst. Ausg. (715); gefolgt von bogenvorfall. Ausg. F. Bewegg. vorw. und rückw. (731); Gegenkrummsitz. R. Fällg. rückw. (704); Str. spreizst. wechs. B. Aufbeugg. (698). +
  - 7.\* Gang und Lauf außen; Gang mit Strckg. des vorderen und hinteren Kn. und Ristes (833, 845); Gang mit F. Wechsel und Sprg. (841); Str. st. Gang auf Z. rückw. (457).
  8. Gegenhäng. 2 A. Beugg. mit oder ohne Nackenstütze (550); Vorfalhhäng. Ausg. (575); Leitersitz. lotr. Schlingen in Reihenfolge (557), Waghäng. Schlagentern aufw. (561).
  9. Beinbewegungen.
  10. Str. treppenst. Seitbeugg. (779); Halbspannseitfallst. B. Teilg. (785); Seitgegenstützgangst. b. Seitbeugg. (:) (807); Z. halbst. Federhupf (811); Wendungen; Ausfallst. a. Hebg. auf Z. mit Kn.-Beugg. (467).
  - 11.\* Seitgegenst. Zwischensprg. in waglinigen Bogen (911); Gegenst. Einltg. zum Überschlag (898);



St. freier Sprg. auf der Stelle (879); Hängesprg. (Baum) (929); Anspr. freier Sprung (886, 887); Spukgang (930).

11. Sprechgangst. a. mit Seiddrehg. (945); St. 2. A. Rund. (950); Busendrehgangst. a. 2 A. Schlagen (953); St. 2 A. Hebg. ausw. aufw. unter Z. Hebg. und 2 Kn. Beugg. (962).

## 20. Tagübung.

- 1.\* Erste Fechtüb. (478); Str. knicksst. F. Bewegg. vorausw.; Beugdrehausfallst. a. 2 A. Strckg. in verschied. Richtungen; Str. schlußst. Seiddrehung und darnach R. Beugg. vorw., abw.; St. K. Drehg. und Beugg. rückw.; St. Einltg. zum freien Sprg. mit 2 A. Hebg. (aushalten im 3. Zeitmaß)
2. Spannbeugst. b. wechs. B. Aufbeugg. (500, 511); Spannbeugst. Hebg. auf Z. (Stütze auf Seitenkameraden) (522); Gegenst. Einltg. z. Überschlg. (898), gefolgt von Wechsel zwischen fallhäng. u. spannbegst. Stellgn. (510); Schiefspannbegst. Hebg. auf Z. (508). +
3. Einleitg. 3 zum lothäng. Entern (566); Wechsel zwischen Fall- und Bogenhang (563); gefolgt von bogenhäng. 2 A. Beugg. und Kopfdrehg. (549); Unterhäng. 2 B. Überschwingg. (544); Gegenhäng. 2 A. Beugg. (550), mit Stütze gegen den Nacken des Nebenkameraden.
- 4.\* Zehengangst. Bewegg. vorw. mit F. Wechsel (603); Vierfüßig zu gehen (626); Reckspreizzehenst. Kn. Beugg. (472, 621); Seitsitz. Erhebg. zur Gangst. (618), darnach querstehendes Knicksen (615) und wieder zurück zum Seitsitz.  
Spiel. Wurfball im Kreis. Krähenhupf. Pillockkampf. Ich sehe dich.
5. Flügeldrehausfallst. a. Beugg. vorw. (659); Str. Ausfallst. b. Beugg. vorw. abw. (662); Beugkn. grätschfallst. 2 A. Strckg. ausw. und aufw. (653); Beug-

- wagriststützst. 2 A. Streckg. ausw. aufw. (656);  
Zehstützst. Kn. Beugg. (463).
6. Spannbogenst. wechs. Kn. Aufbeugg. (699); Kn.  
halbst. R. Beugg. rückw. (716); Wechsel zwischen  
kniegrätschfallst. u. kniegrätschfallbogenst. Ausg.  
(715); Spannbeuglieg. 2 B. Hebg. (504). +
- 7.\* Gang und Lauf außen; Gang mit Merkschritten auf  
jeden 5. Schritt (835); Gang in halber Wendg.  
mit Nachstellen (836); Flügelst. Gang mit B. Auf-  
beugg. (842).
8. Fr. häng. Überwerfen (vermehrte Höhe) (574); Vor-  
fallhäng. Ausg. (575); Gegenhäng. Seitbewegg.  
(577); Leitersitz. Kreuzschlingen aufw. vorw., abw.  
rücklings (558). +
9. Beinbewegungen.
10. Str. treppengrätschst. Seitbeugg. (780); Str. grätschst.  
Wurfdrehg. (782); Wagseitfall. Ausg. (788); Str.  
vorlieg. Wechseldrehg. (792); Fersenfestst. Kn.  
Beugg. (465).
- 11.\* Gegengangst. anspr. Übersprg. mit Zuwendg. (914);  
Gegengangst. anspr. Übersprg. mit Zuwendg.  
(912); Seitgegenst. Zwischensprg. (911); Auflauf  
auf schiefer Ebene und hochs. Tiefsprg. (890);  
Laufen unter schwingendem Tau (Seil) (930);  
Anspr. freier Sprg. (886, 887).
- 12.\* Busengangst. b. 2 A. Schlagen mit F. Bewegg.  
rückw. (959); Ruheausfallst. a. Seiddrehg. (790);  
Wechsel zw. Knicksstand und Knickssitz (458);  
Busenbogenst. 2 A. Schlagen (954); Sprechgangst.  
b. (945); Str. st. R. Beugg. rückw. (947).

## 21. Tagübung.

- 1.\* Ruhest. F. Bewegg. ausw. und rückausw. mit Hebg.  
auf Z.; Ausfallst. a. Hebg. auf Z. mit Kn. Beugg;  
Einen Schritt rückw. vorw. mit 2 A. Streckg. aufw.  
und abw.; Busenfallst. b. 2 A. Schlagen mit F.

Wechsel; Str. grätschst. Wechseldrehg. und str. grätschst. R. Beugg. vorw. abw.; Einltg. zum knickssitz. Federhupf.

2. Spannbeugst. b. B. Aufbeugg. mit Hebg. auf Z. (499, 511); Spannbeugkn. st. Spannung (509); Spannbeugst. H. Gang (512); Spannbeugst. wechs. Kn. Aufbeugg. (Stütze auf den Seitenkameraden) (522); Seitgegenspreizst. Hebg. auf Z. und Kn. Beugg. (469).
3. Einltg. 3 zum lothäng. Entern (566); Gegenhäng. 2 A. Beugg. (mit Nackenstütze, wenn notwendig) (550); Fallhebehang. wechs. B. Aufbeugg. (547, 548); Weghäng. Überwerfen (574).
- 4.\* Fersenfestst. Kn. Beugg. (465); Ruhekrummalbst. Ristaufbeugg. und Strckg. (606); Querst. Gang mit Nachstellen (613) und querst. Knicksen (615); Auf ein Geräte zu steigen (617).

Spiel. Der rollende Jagdball (in 2 Gliedern).  
Sieben schöne Mädchen in einem Kreis. Das Viererband. Gang mit Fersen- und Z. Zwischenschritten.

5. Busenvorfallst. 2 A. Beugg. in 2 Ebenen (:) (654); Str. grätschvorfallst. Beugg. abw. mit Rückgg. (637); Flügelwagzehenstützst. Beugg. vorw. (660); Str. Drehausfallst. a. Beugg. vorw. abw. (663); Schlußausfallst. Hebg. auf Z. mit Kn. Beugg. (468).
6. Gegenhalbst. R. Fallg. rückw. (717); Spannbogenst. wechs. B. Aufbeugg. (701); Vorfallst. 2 F. Bewegg. vorausw. und einw. (735); St. Z. und Fersenwechsel (475).
- 7.\* Gang und Lauf außen; Gang mit Kn. Aufbeugg. und Strckg. (834); Gang mit wechselseitigem Armschwingen aufw. (846); Niedermarsch (854).
8. Bogenhäng. 2 A. Beugg. (549); Gegenst. lotr. Wechselklettergg. in Reihenfolge (553); Leitersitz. lotr. Schlingen in Reihenfolge (557); Waghäng. Schlagentern (561).

9. Beinbewegungen.
10. Wagseitfallst. B. Teilg. (788, 789); Beugdrehbogen-  
gangst. a. 2 A. Streckung aufw. (793); Str.  
Drehgangst. a. R. Beugg. rückw. und vorw. (794);  
Sitz. Wagschlingen (auf dem Doppelbaum) (812);  
Wendungen; Str. drehst. Gang auf Z. (856).
- 11.\* Gegengangst. anspr. Übersprg. mit Zuwendg. (914);  
Gegengangst. anspr. Übersprg. mit Zuwendg.  
(912); Seitgegenst. Zwischensprg. (911); Gegen-  
gangst. anspr. Zwischensprg. (916); Lauf auf  
schiefer Ebene und hochknickssitz. Tiefspr. (890);  
Gangst. b. anspr. freier Sprg. (886, 887).
- 12.\* Busenbogenst. 2 A. Schlagen (954); Busengrätst. Wechseldrehg. mit 2 A. Schlagen (961); Busen-  
drehausfallst. a. 2 A. Hebg. (958); Busenst. 2 A.  
Hebg. und Hebg. auf Z. (958).

## 22. Tagübung.

- 1.\* Flügelgrätst. Hebg. auf Z. und 2 Kn. Beugg.;  
Beugdrehhausfallst. a. 2 A. Strckg. aufw. ausw.  
aufw. usw.; Halbstr. seitfallst. B. Teilg.; Halbstr.  
bogenst. wechs. A. Schwingg.; St. Hebg. auf Z.  
und 2 A. Hebg. ausw.; St. Einltg. zum freien  
Sprg. (Aushalten im 3. Zeitmaß).
2. Spannbeugst. b. mit wechsels. Hüftf. (501, 511);  
Spannbeugst. 2 A. Beugg. (513); Spannbeugsitz.  
2 A. B. Aufbeugg. (503); Nackenstützst. Rück-  
wärtsbeugg. und Fällg. mit Hebg. auf Z. (523). +
3. Lothäng. Entern (567); Gegenhäng. Seitbewegg.  
(577), abschließend mit 2 A. Beugg. (mit Nacken-  
stütze); Leitersitz. lotr. Schlingen, in Reihenfolge,  
(557); Gegenst. lotr. Wechselklettergg. (Reihen-  
folge) (553).
- 4.\* Quersitzende Seitbewegg. mit Abwärtsverf. rückw.  
(2 Entgegennehmer) (620); Querzehenst. Bewegg.  
mit kleinem Federhupf (614); Aufwärtslauf auf  
einer schiefen Ebene, Niedergg. auf einer Latte

(Reihenfolge) (623); Krummhalbst. 2 A. Hebg. ausw. aufw. (612).

Spiel. Kurierlauf (Stafettenlauf). Willst du nicht, so will doch ich. Gegenhalbst. Federhupf mit H. und F. Stütze (paarweise), Fig. 228.

5. Wagzehenstützst. R. Beugg. vorw. (660); Str. Gegen- ausfallst. b. Kn. Beugg. (669); Str. Drehgegen- ausfallst. a. 2 A. Hebg. (674); Str. Gangst. b. R. Beugg. vorw. abw. mit Aufhebg. des hinteren Beines (687).
6. Wagvorfallst. Kopfdrehg., später mit 2 A. Beugg. (771); Grätschvorfall. wechs. H. und B. Hebg. (738); Gegenkrummhalbst. R. Fallg. rückw. (719); Krummhang a. 2 Kn. Strckg. (710); Busenzehenst. 2 A. Hebg. (963).
- 7.\* Gang und Lauf außen (nach Zeit); Gang mit Hebg. auf Z. (829); Gang mit F. Aufbeugg. (Klapp- marsch) (828); Gang mit kurzen Schritten (831).
8. Vorfallhäng. Ausg. (575); Fallhebhäng. Seitbewegg. (571); Unterfallhäng. 2 A. Gang (570); Vorfall- waghäng. Schlagentern auf der Stelle (562).
9. Beinbewegungen.
10. Str. grätschst. Wurfseitbeugg. (783); Halbspann- seitfall. B. Teilg. (785); Seitgegenstützgangst. b. Seitbeugg. (:) (807); Seitgegenhalbst. Seitbeugg. (804). +
- 11.\* St. freier gleichfüßiger Sprg. (892); Lauf auf einer schiefen Ebene und hocksitz. Tiefsprg. (890); Gegengangst. anspr. Zwischensprg. (904); Seit- gegenst. Übersprg. mit Wegwendg. (909); Gangst. b. anspr. freier Sprg. (886, 887).
- 12.\* Str. st. Gang auf den Z. rückw. (457); Str. gegen- fallsitz. 2 A. Teilg. (976), gefolgt von Str. gr. st. Wechseldrehg. (772); Spannbeugst. Hebg. auf Z. (972); Ausfall b. 2 A. Schlagen (969); Busen- knicksst. 2 A. Hebg. (963).

### 23. Tagübung.

- 1.\* St. Kopfbeugg.; Ruhest. F. Bewegg. ausw. mit Hebg. auf Z.; Beugzehenst. 2 A. Strckg. aufw. und 2 Kn. Beugg.; Flügelst. ganze F. Bewegg. rückausw.; Str. grätschst. Wechseldrehg.; Str. grätschst. R. Beugg. rückw. u. vorw. abw.; Busenknickest. Kopfdrehg.
2. Spannbeugst. c. Ausg. (511); Spannbeuglieg. 2 B. Hebung (504); Spannbeugst. H. Gang (513); Spannbeugst. wechs. B. Aufbeugg. (522); Riststützst. Kn. Beugg. (464).
3. Bogenhäng. 2 A. Beugg. und wechs. Kopfdrehung (549); Lothäng. Entern (567); Wechsel zwischen fall- und bogenhäng. Stellung (gebeugte Arme) (563); Fallhebehäng. Seitbewegg. (571).
- 4.\* Fersenfestst. Kn. Beugg. (465); Bewegg. nach I. (r.), darauf vom Quersitz zum Seitsitz, Gleichwage und Seitsitz (619); Gangst. Gang aufw. und abw. auf einer Latte (622); Mit Anlauf aufspr. zum Querstand auf einem Baum (617).  
Spiel: Der Fuchs und der Gänsehirt. Jagdball. Willst du nicht, so will doch ich.
5. Ausfall vorw. 2 A. Schlagen (679); Str. Drehausfallst. a. 2 A. Schwingen (Wechsel zwischen Reck- und Strckst.) (667); Beugwagfersenstützst. Ausg. (657); Str. Gangst. b. R. Beugg. vorw. abw. mit Hebg. des hinteren Fußes (687).
6. Spitzausfallst. Ausg. und Kopfdrehg. (744); Gegenunterkrummsitz. Überwerfg. (720); Vorfalhäng. Einnahme der Stellg. (752); Gegenkrummalbst. R. Fällg. rückw. (719); Flügelst. 2 Kn. Beugg. (wiederholt) (458).
- 7.\* Gang und Lauf außen (auf Zeit); Str. st. Gang rückw. (839); Ausfall b. wechs. A. Schwingen (853); Niedermarsch (854).
8. Hochgegenst. Seitklettergang (die Füße bewegen sich gleichzeitig), gefolgt von Hochgegenst. H.

Gang abw. und zurück (541). Seitgegenst. Hänge-  
sprg. (544); Spannhäng. 2 B. Aufbeugg. (545).

9. Beinbewegungen.
10. Halbstr. wagsseitfallst. B. Teilg. (789); Flügeldreh-  
ausfallst. a. Seitbeugg. (791); Beugdrehbogen-  
gangst. a. 2 A. Strckg. aufw. (793); Halbstr. Dreh-  
ausfallst. a. A. Scheidg. (796).
- 11.\* Lauf auf einer schiefen Fläche und hockknicksitz.  
Tiefsprg. (890); Gegengangst. anspring. Zwischen-  
sprg. (904); Gleichwagende Beinführungen (905);  
Gangst. b. anspr. freier Sprg. (886, 887).
- 12.\* Busendrehst. 2 A. Schlagen (953); Str. bogst. R.  
Beugg. vorw. und abw. (952); Beugst. Kopfbeugg.  
rückw. unter 2 A. Strckg. ausw. (946); St. 2 A.  
Hebg. ausw. unter Hebg. auf Zehen (956).

#### 24. Tagübung.

- 1.\* 2 A. Hebg. vorw., aufw., ausw., abw. (Armrundg.)  
unter Seitdrehg. und Fußbewegg. ausw., Eintg.  
zum knicksitz. Federhupf; Knicksst. 2 A. Strckg.  
vorw., ausw., aufw.; Halbstr. Drehausfallst. a. A.  
Scheidg.; Gang auf Z. vorw. und rückw. mit F.  
Wechsel auf jeden Schritt.
  2. Spannbeugst. c. wechs. Kn. Aufbeugg. (511); Spann-  
beugst. b. Kn. Niederdrückg. (:) (492, 511); Spann-  
beugriststützst. Ausg. (505); Ruhespannbeugst.  
Hebg. auf Z. (mit lebender Stütze) (524); Gang in  
Reihenfolge auf- und abw. auf einer Latte (622).
  3. Leitersitz. Kreuzschlingen vorw. (559); Lothang.  
Entern und 2 A. Gang abw. (568); Vorfallhang.  
Ausg. (575); Krummhäng. a. 2 Kn. Strckg. (573).
  - 4.\* Gang in Reihenfolge aufw. und abw. auf einer  
schiefen Latte (622); Vierfüßiger Gang auf einer  
Latte (626); Busenknicksst. 2 A. Schlagen (625);  
Quersitz. Seitenbewegg. (620).
- Spiel: Sieben schöne Mädchen in einem Kreis.  
Der Hupfnarr. Das Viererband.

5. Str. Gegenausfallst. b. 2 A. Hebg. (673); Str. waghaltstützst. Ausgg. (657); Ausfall rückw. 2 A. Schlagen (680); Trichtern (689).
6. Waghvorfallst. wechs. H. Hebg. und knicksst. Einnahme der Stellg. (742); Wechsel zwischen spitzvorfallst. und waghvorfallst. Ausg. (743); Gegenkrummhalbst. R. Fällg. rückw. (719); Str. gegenfallsitz. 2 A. Beugg. in 2 Ebenen (:) (723); Busenknicksst. 2 A. Hebg. aufw. (wiederholt) (460).
- 7.\* Gang und Lauf außen (auf Zeit); Niedermarsch (854); Gang mit F. Wechsel und Sprung (841); Gang mit Strckg. des Knies und Ristes des hinteren Beins (826).
8. Wechsel zwischen Gegenhang u. Streckstand (542); Spannhäng. 2 B. Aufbeugg., gefolgt von Tiefsprg. (545); Bogenwaghäng. Seitbewegg. (571).
9. Beinbewegungen.
10. Halbstr. Ausfallst. a. A. Scheidg. mit Seitdrehung (797); Halbspannwagseitlieg. Seitbeugg. mit H. Fassg. (799); Str. grätschvorfallst. Wechseldrehg. (802); Str. Drehgangbogenst. b. 2 A. Strckg. aufw. (803); Einltg. zum knickssitz. Federhupf.
- 11.\* Gegengangst. b. anspr. Zwischensprg. mit Wendg. (904); Gegenst. Übersprg. mit Zu- u. Wegwendg. (hoher Baum) (907, 908); Seitgegenst. Übersprg. mit Wegwendg. (909); Seitgegenkreuzhalbst. Tiefsprg. (890); Gangst. anspr. freier Sprung (886, 887).
12. Busengrätschst. Wechseldrehg. mit 2 A. Schlagen (961); St. 2 A. Hebg. ausw., aufw., unter Z. Hebg. und 2 Kn. Beugg. (962); Str. stützgrätschbogenst. 2 A. Strckg. (973); St. 2 A. Rundg. unter Seitdrehg. (971).

## 25. Tagübung.

- 1.\* Str. st. F. Bewegg. rückausw. mit Hebg. auf Z. und Kn. Beugg.; Beugdrehvorfallst. 2 A. Strckg. ausw.,



aufw., ausw. usw.; Str. grätschvorfallst. R. Beugg. abw., gefolgt von Wechsel zwischen größter Abwärtsbeugg. und streckvorfallst. Stellg.; Schlußgangst. Seitbeugg.; Zehenst. Fersen- und Z. Wechsel.

2. Spannbeugriststützst. Hebg. auf Z. (506); Spannbeugst. 2 A. Beugg. (514); Beugstützbogenst. 2 A. Strckg. und Beugg. (520); Spannbeugst. wechs. B. Aufbeugg. (lebende Stütze) (522); Gegenst. Wadenspannung (474).
3. Lothäng. Entern und 2 A. Gang abw. (568); Vorfalhäng. Ausg. und fortgesetzte Fällg. des Körpers (575); Unterwaghäng. Aufsitz mit 2 Schlägen zum Halbsitz u. s. w. (582); Bogenhäng. 2 A. Beugg. und Kopfdrehg. (549); Str. gegengangst. R. Beugg. vorw. und abw. (477).
- 4.\* Str. fersenfestst. Kn. Beugg. (465); Gegenzehenst. Sprg. zur querst. Stellg., gefolgt von querzehenst. Bewegg. mit kleinem Sprg. (614, 616); Vom Seit-sitz Gangst. einzunehmen und umgekehrt (618). Zwei drängen sich auf einer niederen Latte (630).  
Spiel: Wurfball im Kreis. Tanzhüpfen.
5. Str. gegenfallsitz. 2 A. Beugg. in 2 Ebenen (:) (723); Ausfall rückw. 2 A. Schwingen (683); Busendreh-ausfallst. a. 2 A. Schlagen unter wechs. F. Bewegg. rückw. (678); Wechsel zwischen reckst. und beugst. Stillg. (690); St. wechs. Z. Hebg. (476).
6. Grätschvorfallst. wechs. H. und B. Hebung (738); Wagvorfallst. Seitenbewegg. (741); Querwag-lage mit H. Fassg. (753); Gegenganzfallsitz. 2 A. Schwingen (703); Gang mit F. Wechsel und Sprg. (841).
- 7.\* Gang und Lauf außen (nach Zeit); Gang mit Streckg. des vorderen und hinteren Knies und Ristes (833); Gang mit Nachstellen (830); Gang mit Merkschritten (835).

8. Gegenst. lotr. Wechselklettergang (533); Unterfallhäng. 2 A. Gang (570); Leitersitz. lotr. Schlingen in Reihenfolge (557); Weghang. Überwerfen (574).
9. Beinbewegungen.
10. Seitgegenkreuzhalbst. B. Teilg. (787); Seitgegenhalbst. Seitbeugg. (804); Str. stützgrätschdrehst. Schiefrückwärtsbeugg. (808); Das Uhrwerk mit Stütze auf niederem Baum (813); Ruhezehenst. Z. Gang rückw.
- 11.\* Freier Sprg. vorw. mit Zuhilfenahme der Arme (879); Freier Sprung auf der Stelle mit Auswerfung der Arme und Beine (879); Seitgegenhochkreuzhalbst. Tiefsprg. (890); Anspr. Außensprg. (904); Seitgegenst. Zwischensprg. (911); Gangst. anspr. freier Sprg. (886, 887).
- 12.\* Einltg. zum knickssitz. Federhupf (458); St. Kopfbeugg. rückw. unter 2 A. Aufbeugg. und abw. Strckg. (946); Hebest. Br. Spannung (951); Busendrehgangst. b 2 A. Hebg. (953); Busengang 2 A. Schlagen (970).

## 26. Tagübung.

- 1.\* Flügelausfallst. a. F. Scheidung durch F. Bewegg. rückausw.; Beugzehenst. 2 A. Strckg. aufw. und 2 Kn. Beugg.; Str. grätschbogenst. R. Beugg. vorw. und wieder rückw.; Reckspreizzehenhalbst. Kn. Beugg.; St. Einltg. zum freien Sprg. und 2 A. Hebg.
2. Str. Bogengangst. b. 2 A. Streckung aufw. und F. Wechsel (518); Beugnackenstützst. Rückwärtsbeugg. mit Fällg. und 2 A. Strckg. und Beugg. (langsam) (523); Grätschspannbeugst. gleichseit. H. Gang (514); Spannbeugst. B. Aufbeugg. und Hebg. auf Z. (499); 1. Fechtübung (478).
3. Lothäng. Entern mit Bewegg. schief abw., später wagr. (569); Bogenhebhäng. Seitbewegg. (571);

Unterhängender 2 A. Gang (576); Weghängende Überwerfg. (574); Gang aufw. und abw. (in Reihenfolge) auf schiefer Latte.

- 4.\* St. B. Auswärtsführg. und Bewegg. nach rückw. (605); Krummhalbst. Kn. Auswärtsführg. (610); Str. querzehenst. Knicksen (615); Str. waghälbst. Ausg. (621).

Spiel. Der rollende Jagdball. Salz wagen. Kurierlauf (Stafettenlauf).

5. Reckkniegrätschfall. 2 A. Schwingg. (653); Str. waghähenstützt. Vorwärts- und Abwärtsbeugg. (664); Str. waghähenstützt. A. Teilg. (668); Str. Drehausfaltst. a. 2 A. Teilg. (667); F. Schluß und Auswärtsdrehg. mit Hebg. auf Z.
6. Krummhang a. 2 Kn. Strckg. (710); Spitzvorfallst. 2 A. Beugg. (744); Beugkniegrätschfallst. 2 A. Strckg. aufw. (715); Vierfüßige Krupphebg. (729); Knicksst. Kopfdrehg.
7. Gang und Lauf außen (nach Zeit); Str. st. Gang vorw. und Wurf drehg. (856); Ausfall b. rückw. 2 A. Strckg. aufw. (850); Gang mit Riststrckg. des vorderen F., welcher bei der Vorwärtsführg. leicht auf den Boden klappt, aber nur mit den Zehenspitzen (844); Gang mit Hupf auf jeden Schritt (840).
8. Lothäng. Entern und waghäng. Schlagentern, abw. an einem Bogenseil (561); Wechsel zwischen fall- und bogenhäng. Ausg. (563); Lothäng. Entern aufw. und 2 A. Gang abw. (568); Wechsel zwischen gegenhäng. und str. zehenst. Stellgen. (542).
9. Beinbewegungen.
10. Str. treppenst. Seitbeugg. (779); Halbstr. seitfallst. B. Teilg. (784); Halbspannseitfallst. B. Teilg. (785); Str. grätschst. Wurfseitbeugg. (783); Zehengang.
- 11.\* Str. freier Sprg. auf der Stelle (wiederholt) mit Auswerfen der Arme und Beine; Gegenst. Sprg. mit

Zu- und Wegwendg. (907, 808); Seitgegenst. Übersprg. mit Wegwendg. (909); Gegengangst. Einltg. zum anspr. Überschlag (926); Gegengangst. b. anspr. Sprg. mit Zu- und Wegwendg. (916); Gangst. anspr. freier Sprg. (886, 867).

- 12.\* Flügelzehenst. (gr. zehenst.) 2 Kn. Beugg. (458); Busenbogengangst. b. 2 A. Schlagen mit F. wechs. (960); Str. st. Gang vorw. in Verbindg. mit Wurf-drehg. (856); Busengehendes 2 A. Schlagen (970); Busenbogenst. 2 A. Rollen (964); Z. Gang.

## 27. Tagübung.

- 1.\* Str. grätschknicksst. A. Teilg.; Halbstr. halbbusen-vorfallst. 2 A. Scheidg.; Str. st. R. Beugg. rückw. und vorw.; Str. st. wechs. Seitbeugg. und Seit-drehg.; Flügelausfallst. a. Kn. Beugg.; Sprechst. F. Bewegg. vorw.
  2. Spannbeuglieg. 2 B. Hebg. (504); Grätschspann-beugst. gleichseitiger H. Gang (514); Str. stütz-bogenst. 2 A. Teilg. (521), gefolgt von spitzvor-fall. Kopfdrehg. (744); Spannbeugst. wechs. B. Aufbeugg. (500, 511). Ruheknicksst. F. Bewegg. auswärts.
  3. Lothäng. Entern aufw. und 2 A. Gang abw. (568); Unterhäng. Einltg. zum B. Schwimmen (572); Vorfallwaghäng. Schlagentern (562); Wechsel zw. fall- und bogenhäng. Ausg. (563), gefolgt von Überwerfen; Unterfallhäng. 2 A. Gang (570).
  - 4.\* Krummhalbst. Kn. Strckg. vorw. und rückw. (607, 609); Querzehenst. Seitbewegg. mit kleinem Sprg. (614); Zehenkrummhalbst. wechs. Kn. Aufbeugg. (611); Lauf auf einer Bank, darnach zehengangst. Bewegg. vorw. (auf dem Baum) abgeschlossen mit Quersitz. Abwärtswerfg. rückw. (603, 620, 623).
- Spiel. Kurierlauf (Stafettenlauf). Das Viererband. Zehenst. Gang rückw. mit B. Auswärtsführg.

5. Wechsel zwischen Streckwaghalbst. und Streckgangst. b. (688); Ausfall rückw. 2 A. Strckg. aufw. (683); Str. Gegenausfallst. b. Kn. Beugg. (669); Str. Drehausfallst. a. A. Teilg. (667).
6. Wechsel zwischen Krummgleichwage und Bogen-vorfallst. (757); Gegenfallhalbst. Kn. Beugg. (721); Spannbeugsitz. 2 B. Aufbeugg. (503); Vorfallst. 2 A. Beugg. mit wechs. B. Hebg. (737). +
- 7.\* Gang und Lauf außen (nach Zeit); Str. st. Gang rückw. (839); Gang mit B. Aufbeugg. (842); Gang mit wechs. A. Schwingen (846).
8. Unterhäng. 2 B. Überschwingg. mit Bewegg. vorw. (544); Leitersitz. Kreuzschlingen (558); Gegenhäng. Seitbewegg. (577); Gegenhäng. Umschlags-gang (578). +
9. Beinbewegungen.
10. Str. seitgegenstützgangst. b. Seitbeugg. (769); Str. schlußst. Seiddrehg. (771); Halbstr. seitfallst. B. Teilg. (784); Halbstr. Ausfallst. a. A. Scheidg. mit Seiddrehg. (797); Str. Halbspannwageitlieg. Seitbeugg. mit H. Fassg. (799). +
- 11.\* St. freier Sprg. auf der Stelle mit Wendung und Wiederholg. u. m.; Anspr. Übersprg. mit Wegwendg. (910); Gegengangst. b. anspr. Zwischen-sprg. (904); Gegengangst. b. anspr. Übersprg. mit Zuwendg. (914) und Einltg. zum Überschlag (926); Gangst. anspr. freier Sprg. (886, 887).
- 12.\* St. 2 A. Aufbeugg. (944); Busenst. d. 2 A. Hebg. mit Hebg. auf Z. (958); Str. st. Gang in Verbindg. mit Wurfseitbeugg. (856); Beugknickssitz. 2 A. Strckg. aufw. (625); Busengehende 2 A. Schlagen (970).

## 28. Tagübung.

- 1.\* Zehenstützst. Kn. Beugg. (463); Beugschlußdrehst. 2 A. Strckg. aufw. ausw. aufw.; Str. Drehgangst.

- a. Vorw.- und Rückwärtsbeugg.; Ruhegrätschst. Wurfseitbeugg.; Knicksst. F. Bewegg. ausw.; Zehenst. Kopfdrehg.
2. Ruhest. Rückwärtsbeugg. und wechs. Kn. Aufbeugg. (: ) (524), gefolgt von spitzvorfall. Kopfdrehg. (: ); Spannbeugst. H. Gang (513); Str. Bogengangst. b. 2 A. Strckg. und F. Wechsel (518). +
  3. Waghäng. Schlagentern (561); Leitersitz. Kreuzschlingen vorw. (559); Gegenst. lotr. wechs. Klettergang (553); Boghäng. 2 A. Beugg. und Kopfdrehg. (549).
  - 4.\* Vierfüßig zu gehen auf einer Banklatte (626); Zwei drängen sich auf einem aufgezogenen Strick (630); Gang aufw. auf schiefer Latte (624), gefolgt von Hochgegenst. Seitbewegg. (gleichfüßig) (541) und Gang abw. auf schiefer Latte (624).  
Spiel. Wurfball im Kreis. Willst du nicht, so will doch ich. Pflockkampf.
  5. Str. gegenwaghalbst. Kn. Beugg. (672); Str. gegenwagzehenstützst. 2 A. Hebg. (675); Beugwagriststützst. 2 A. Strckg. ausw. und aufw. (656); Beugkn. grätschfallst. 2 A. Strckg. aufw. und vorw. (653).
  6. Wechsel zwischen wag- u. spitzvorfall. Ausg. (743); Grätschvorfall. H. Klatschen (749 a); Querwaglage mit H. Fassg. (753); Wölbvorfallst. Ausg. (745), gefolgt von Gegenfallhalbst. Kn. Beugg. (722); Knicksst. F. Bewegg. vorausw. (462).
  7. Gang und Lauf außen (nach Zeit); Stutzerlauf; Gang mit Merkschritten (835); Gang mit F. Wechsel und Sprg. (841); Gang mit Strckg. des Knies und Ristes des hinteren Beines (826).
  8. Lothäng. Entern mit Bewegg. schief aufw. (569); Krummhang a. 2 Kn. Strckg. (573); Vorfallhäng. Ausg. (575); Gegenhäng. Umschlagsgang (578).

9. Beinbewegungen.
10. Str. seitgegenstützt. Seitbeugg. mit Auswärtsführg. des äußeren Beines (770); Str. drehst. R. Beugg. rückw. und vorw. (778); Str. vorfallst. Wechsel-drehg. (802), gefolgt von Str. schlußst. Wurf-seitbeugg. (783); Fersenfestst. Kn. Beugg. (465).
- 11.\* Seitgegenst. Übersprg. mit Wegwendg. (Satz auf dem äußeren Fuß) (909); Gegengangst. b. anspr. Übersprg. mit Zuwendg. (914); Seitgegenst. Zwischen-sprg. (911); Auflauf auf schiefer Ebene und und hockst. Tiefsprg. (890); Anspr. freier Sprg. (886, 887).
- 12.\* Knicksst. F. Bewegg. ausw. (262); St. 2 A. Rundg. unter Seiddrehg. (971); Gang mit F. Wechsel und 2 A. Rundg. (849); Sprechst. F. Bewegg. ausw. (945).

## Tagübungen für Volksschulen.

### Bemerkungen.

1. Eine Tagübung soll jeden Tag durchgenommen werden. — Die 6 ersten Tagübungen können von allen Schulen angewendet werden, auch wenn Turngeräte fehlen.

2. Wo ein Baum, eine Lattenwand oder andere für die Hängebewegungen dienlichen Geräte vorhanden sind, können passende Bewegungen unter den in 536 bis 546 beschriebenen ausgewählt und mit der dritten Tagübung vor oder nach der 4. Nummer eingesetzt werden.

3. Bei dem betreffenden Bewegungsgeschlecht ist oft mehr als eine Bewegung aufgenommen, von diesen sollen alle, wenn man damit fertig wird oder doch die Mehrzahl durchgenommen werden, falls die Nummer der Tagübung mit einem \* versehen ist.

4. Bei den übrigen Zusammenstellungen mit zwei oder mehr Bewegungen, wird eine ausgewählt, welche an einem oder an mehreren Tagen geübt, darnach mit einer der übrigen ausgetauscht wird, so daß alle Bewegungen der betreffenden Auswahl, bevor vollständig zur nachfolgenden Tagübung übergegangen wird, befriedigend eingeübt worden sind. Jede aufgestellte Tagübung schließt somit in Wirklichkeit 2 oder 3 Tagübungen ein.

5. Der Übergang von einer Tagübung zur nachfolgenden muß stufenweise vor sich gehen, dadurch, daß eine oder einige Bewegungen der späteren Tagübung zur Übung in eine frühere aufgenommen werden, bevor alle Bewegungen der vorhergehenden Übung durchgenommen sind.

Eine durchgenommene Tagübung muß bisweilen nach einiger Zeit zur erneuerten Durchnahme wieder-



aufgenommen werden. Der Fortschritt und die Entwicklung der Übenden wird dies am besten klarlegen.

6. Bisweilen kommt eine Atmungs- oder Beinbewegung in den verschiedenen Entwürfen vor; die Absicht dabei ist, daß dieselbe als ableitende Übung täglich nach der Bewegung, welche in der Gruppe für den Tag eingesetzt ist, angewendet werden soll.

7. Um die Durchnahme aller Bewegungen einer Gruppe, welche mit einem \* versehen ist, fertig zu bringen, muß der Lehrer, wenn eine Bewegung nicht gleichzeitig von allen Teilnehmern ausgeführt werden kann, es möglichst so anordnen, daß die Bewegungen von den Übenden der Reihenfolge nach ausgeführt werden. Im allgemeinen gilt es bei allen turnerischen Übungen auf diese Weise zu Werke zu gehen.

8. Die angegebenen Befehls Worte müssen befolgt werden; die Zeitmaßrechnung, welche bei allen Tagübungen durchgeführt ist, muß nach und nach weggelassen werden, doch ist dieselbe, sobald es zweckdienlich erscheint, wieder aufzunehmen.

9. Irgend ein Spiel soll jeden Tag außer dem, was in der Tagübung aufgenommen ist, durchgenommen werden. Hierzu geben die Pausen zwischen den einzelnen Stunden eine gute Gelegenheit. Ein Spiel, welches in einer Pause begonnen worden ist, kann oft in der nächsten fortgesetzt werden.

10. Tragen und Ringen können ebenfalls unter den Pausen vorkommen, aber nur unter der unmittelbaren Aufsicht des Lehrers.

11. Klettern an Seilen und Stangen ist in den Tagübungen nicht aufgenommen und zwar aus dem Grund, weil diese Übungen schlechte Hängebewegungen sind, wenn sie nicht mit Leichtigkeit ausgeführt werden können. Es muß deshalb dem einzelnen Lehrer überlassen bleiben, sie einzuüben, wenn dies ohne Unannehmlichkeiten geschehen kann; sie müssen jedoch mit der größten Gewissenhaftigkeit geübt werden. Die Stangen sollen geneigt sein.

12. Stabsprünge sind gute Übungen; sie sollen nur mit Stäben geübt werden, welche der Größe der

Übenden angepaßt sind. Deshalb soll jeder Knabe seinen eigenen Stab haben, der wenigstens auf dem Lande ohne Schwierigkeit angeschafft werden kann. Der Stab soll eine solche Länge haben, daß der, welcher denselben anwendet, ganz genau das obere Ende, wenn der Stab senkrecht steht, mit den Fingerspitzen erreichen kann. Die Kinder müssen, wenn der Stab zum Sprung angewendet werden soll, mit beiden Händen in einem passenden Abstand von einander um die Mitte des Stabes fassen, Fig. 221, und abwechselnd auf die eine und andere Spitze während des Laufs vorwärts springen. Vergl. 933. Diese Stäbe können auch zum Werfen benützt werden, wozu freilich am liebsten leichte Stäbe oder Gerten angewendet werden.

**13.** Das Radschlagen ist nicht unter die Übungen aufgenommen; aber auch Kinder können, wenn das Radschlagen auf beiden Seiten gleich ausgeführt wird, von der Übung sowohl Nutzen als auch Vergnügen haben. Der Lehrer muß dabei darauf sehen, daß außer der Form selbst beide Seiten gleich geübt werden.

**14.** Bei den Tagübungen für Volksschulen wird auf die Beschreibung der einzelnen Bewegungsformen des Raumes wegen nicht eingegangen. Die in den Tagübungen aufgenommenen Bewegungen folgen im allgemeinen der Nummer des Stücks, welches über die fragliche Bewegung handelt. Sollte sich dies aber für den Lehrer nicht hinreichend klar erweisen, so wende er sich an den nächsten Lehrer der Gymnastik mit der Bitte um Aufklärung. Außerdem soll er sich alles aufzeichnen, über was er Aufklärung wünscht, so daß er solche bei der nächsten Inspektion oder beim Repetitionskurs vom Leiter desselben in ausreichender Weise empfängt. Bei diesen Repetitionskursen dürften eben die Tagübungen für Volksschulen zur Durchnahme kommen.

**15.** Bei dem Besuch der Schulinspektoren müssen es sich die Lehrer angelegen sein lassen, gerade die Tagübung durchzunehmen, welche zur Zeit der Schulinspektion geübt wird, so daß der Schulinspektor eine möglichst genaue Einsicht über den Entwicklungsstand, auf welchem die Kinder sich befinden, empfängt.

16. Der Lehrer soll nicht bloß darauf sehen, daß die Form und die Ausdehnung der Übung die richtige wird, sondern auch darauf, daß alle Übungen und Bewegungen lebhaft, rasch und mit großer Aufmerksamkeit ausgeführt werden.

Die Bewegungsform, die Aufmerksamkeit und der Rhythmus der Bewegungen müssen höher geschätzt werden als die Ausdauer bei denselben. Eine Tagübung soll erquickend und wenig ermüdend sein, wenn auch bei der Ausführung eine große Arbeit verrichtet wird.

Das äußere Auftreten der Schüler zu überwachen, gehört mit zu der Aufgabe des Lehrers als solchem, besonders in seiner Eigenschaft als Leiter der gymnastischen Übungen, soll seine Aufmerksamkeit ganz besonders auch auf das Benehmen der Jugend gerichtet sein. Der Lehrer soll deshalb die Kinder einüben im Grüßen, Vortreten vor den Lehrer oder eine andere Person, um eine Mitteilung zu machen, sich anzumelden, schnell und ruhig seinen Platz einzunehmen oder zu verlassen, sei es im Schulzimmer oder irgendwo anders usw.; dies alles soll der Schüler mit Freimut und guter gerader Haltung ausführen.

Der Lehrer soll sie unterweisen auf die richtige Seite den Begegnenden auszuweichen (nach links), um auf der rechten Seite vorbeizugehen, die richtigen Gehwege in den Städten zu wählen und in ihrem ganzen Auftreten Wohlwollen und Hilfsbereitschaft gegen einander und gegen Fremde zu zeigen.

Die Kinder müssen bei Zeiten an die Auffassung gewöhnt werden, daß alle Anwesenden verantwortlich sind für alles, was gelegentlich des Zusammenseins geschieht, also auch für Unordnungen, welche vorkommen, und daß die älteren größere Verantwortung dabei tragen, wenn sie nicht zur rechten Zeit die Veranlassung hierzu aus dem Weg räumen. Es ist wichtig, daß sie einen Begriff von der Macht des Beispiels und von den Pflichten der älteren gegenüber den jüngeren bekommen. Die älteren Kinder dürfen nie die jüngeren und schwächeren angreifen; zwei dürfen nie anders als zur Selbstverteidigung gegen einen auftreten. Niemand darf einen

umgeworfenen schlagen. Es ist im Spiel sowohl wie im Ernstfall verboten, einen mit den Füßen zu stoßen.

Alles dieses und ähnliches ist nach und nach gelegentlich einzuüben, ohne besondere Zeit, so daß es zur Gewohnheit wird und zu einem guten Geist in der Schule beiträgt.

### 1. Tagübung.

Bei den sechs ersten Tagübungen können alle Übungen im Schulzimmer oder im Turnsaal ausgeführt werden. Sind Geräte vorhanden, so können einfache Hebebewegg. in die dritten und die folgenden Tagübungen vor oder nach der 4. Reihe eingesetzt werden. Lauf und Gang müssen außen geübt werden. Bei gutem Wetter sind sämtliche Übungen draußen zu machen, in jedem Fall muß frische Luft vorhanden sein; das Zimmer muß somit, wenn die Übungen im Hause stattfinden, gut gelüftet sein.

1. Aufstellung in einem Glied, in Kolonne und Linie nach den Bestimmungen für Ordnungsübungen (S. 401, 5.).

St. Grundstellg. und Rückgang zur Ruhestellung (347, 348); Befehl: **Achtung! Stillgestanden! (Steht fest!) Rührt euch! (Bequem!)** Richtung vorwärts, zugleich nach rechts (l.) oder nach der Mitte. Befehl: **Achtung! Still gestanden! (Steht fest!) Richtung vorwärts! Augen — rechts! Richt — euch! Auf die Mitte! Augen links und rechts! Richt — euch! Rührt — euch! (Bequem!)** Wendungen. Befehl: **Rechts um! — 1! 2! Mit Taktbefehl: Rechts — um! Linksum kehrt — 1! 2! Mit Taktbefehl: Linksum — kehrt! Oder Ganze Abteilung — kehrt! usw. Rührt euch! (Bequem!)**

- 2.\* Fußschluß und F. Auswärtsdrehg. (350). Befehl: **Achtung! Steht — fest! Füße schließt! Füße auswärts — stellt! Bequem!** Einnahme der Hüfthalte (357). Befehl: **Achtung! Steht — fest! Hände in — Hüft! Hände ab! Bequem!**

3. St. Hebg. auf Zehen (355). Befehl: **Achtung! Steht — fest! Auf Zehen — auf! Ab! Bequem!**
- 4.\* Flügelst. R. Beugg. rückwärts (482). Befehl: **Achtung! Steht fest! Hände in — Hüft! Rückwärts — beugt! Aufwärts — streckt! Hände — ab! Bequem!** Flügelst. R. Beugg. vorwärts (632). Befehl: **Achtung! Steht — fest! Hände in — Hüft! Vorwärts — beugt! Aufwärts — streckt! Hände — ab! Bequem!**
5. Schnell Niedersitzen mit gekreuzten Beinen auf den Boden (Kreuzsitz). Befehl: **Achtung! Steht — fest! Nieder — sitzt! Grundstellung!** Die Grundstellg. wird ohne Beihilfe der Hände schnell eingenommen. **Bequem!**
6. Flügelschlußst. Seiddrehg. (764). Befehl: **Achtung! Steht — fest! Hände in — Hüft! Füße — schließt! Nach l. (r.) — dreht! Vorwärts — dreht! Nach r. (l.) — dreht! Vorwärts — dreht! Hände — ab! Bequem!** Die Seiddrehg. wird auch nach Zahlen 1—4 ausgeführt.
7. Grätschst. Ausg. (352). Befehl: **Achtung! Steht — fest! Füße nach der Seite — stellt! Zwei! Füße zusammen — stellt! Zwei! Bequem!**
8. Ein bis drei Schritte vorwärts (rückwärts). Befehl: **Achtung! Steht — fest! Ein (zwei, drei) Schritte vorwärts — marsch! Ein (zwei, drei) Schritte rückwärts — marsch! Bequem!**
9. St. 2 A. Aufbeugg. und Strckg. abwärts (358). Befehl: **Achtung! Steht — fest! Arme aufw. — beugt! Arme abw. — streckt! Dasselbe Eins! Zwei! usw. Bequem!**

Jede Übung wird zwei- oder dreimal wiederholt.

Anm. 1. Im allgemeinen ist der Befehl: **Bequem!** nach jeder Bewegg. gesetzt. Es ist aber höchst wichtig, darauf zu sehen, daß die Schlußstellung vollständig formrichtig ist und dann erst der Befehl: **Bequem!** oder **Rührt euch!** erteilt wird.

Anm. 2. Ebenso wichtig ist es, darauf zu sehen, daß die Ausgangsstellg. richtig eingenommen wird und deshalb jedesmal

der Befehl: Steht — fest! oder Stillgestanden! erteilt wird, ehe die Bewegg. beginnt. Dieser Befehl ist nicht überall beigesetzt, vielmehr ist ein für allemal zu merken, daß jede Übung mit Stillstand einleitet werden soll.

## 2. Tagübung.

- 1.\* Gleich mit der vorhergehenden Tagübung.  
Einteilung zu zwei und Lückendeckg. Befehl: **Achtung! Steht — fest! Zu zwei zählt — euch! In zwei Gliedern** (die zweier rechts hinterreihen) — **marsch! In ein Glied — marsch! Bequem!**  
Die Einnahme eines Abstandes von einer ganzen Armlänge. Befehl: **Achtung! Steht — fest! Mit ganzem Abstand rechts (l.) richt — euch!**  
Bei Wiedereinnahme des gewöhnlichen Abstandes wird befohlen: **Anschließen! Augen rechts! Richt — euch! Bequem!**
2. Flügelschlußst. Seitdrehung. Befehl: **Achtung! Steht — fest! Hände in Hüft und Füße — schließt! Nach links (r.) — dreht! Vorwärts — dreht! usw. Bequem!**
- 3.\* Beugst. Ausg. (359). Befehl: **Achtung! Steht — fest! Arme aufw. — beugt! Arme abw. — streckt! Bequem!**  
Str. st. Ausg. (359). Befehl: **Achtung! Steht — fest! Arme aufw. — streckt! Zwei! Arme abw. — streckt! Zwei! Bequem!**
4. Flügelst. R. Beugg. rückwärts und vorwärts. Befehl: **Achtung! Steht — fest! Hände in — Hüft! Rückwärts — beugt! Vorwärts — beugt! Dasselbe Eins! Zwei! usw. Aufwärts — streckt! Arme abwärts — streckt! oder Grundstellung. Bequem!**  
Spiel: Ruhige und schnelle Aufstellung an verschiedene Plätze.
- 5.\* Zehenst. Federhupf auf der Stelle ohne Takt (930). Befehl: **Achtung! Steht — fest! Auf Zehen — auf! Auf der Stelle Hüpfen — marsch! Halt! Bequem! Marsch vorwärts (in Kolonne).**

Befehl: **Achtung! Steht — fest! Abteilung vorwärts — marsch! Abteilung — halt! Bequem!**

6. Flügelst. Hebg. auf Zehen (355). Befehl: **Achtung! Steht — fest! Hände in — Hüft! Auf Zehen — auf! Abwärts — senkt! Bequem!**

Flügelgrätschst. Hebg. auf Zehen (352, 355). Befehl: **Achtung! Steht — fest! Hände in Hüft und Füße seitwärts — stellt! Zwei! Auf Zehen — auf! Abwärts — senkt! Grundstellung. Zwei! Bequem!**

- 7.\* Busenst. c. Ausg. (358, 359). Befehl: **Achtung! Steht — fest! Arme aufw. — beugt! (langsam) Arme auswärts — streckt! dasselbe 1! 2! usw. oder Arme auswärts — hebt! Abwärts — senkt! Bequem!**

Busenst. a. Ausg. (363). Befehl: **Arme vorwärts — beugt! Grundst.! usw. Bequem!**

Wiederholung der Nummer 8 und 9 der ersten Tagübung.

### 3. Tagübung.

- 1.\* Repetition der vorhergehenden Übung.

Aufstellung in 2 Gliedern (Kolonnen und Linie). Das Öffnen der Glieder. Befehl: **Achtung! Stillgestanden! (Steht fest!) Öffnet die Glieder — marsch! Schließt die Glieder — marsch! Rührt euch! (Bequem!)**

Lückendeckung, Wendungen u. a.

Fußschluß und Auswärtsdrehung mit lautem Zählen auf Zehn. Befehl: **Achtung! Stillgestanden! (Steht fest!) Füße schließen und auswärts drehen bis zehn — übt!** (Das Zählen geschieht im Anfang laut, später leise) **Rührt euch! (Bequem!)**

Str. st. Ausg. (359). Befehl: **Achtung! Stillgestanden! (Steht fest!) Armstreckg. aufw. —**

**Eins! Zwei! Armstreckg. abwärts Eins! Zwei! Rührt euch! (Bequem!)**

2. Flügelvorfallst. Kopfdrehg. (632, 645). Befehl: **Achtung! Stillgestanden! (Steht fest!) Hände in — Hüft! Rückenbeugg. vorwärts — beugt! Kopfdrehg. — Eins! Zwei! Drei! Vier! Aufwärts — streckt! Grundstellung! Rührt euch! (Bequem!)**
3. Reckst. 2 A. Schwingg. aufwärts. Befehl: **Achtung! Stillgestanden! (Steht — fest!) Armstreckg. vorwärts — Eins! Zwei! Armschwingg. — Eins! Zwei! Dasselbe — Eins! Zwei! Armstreckg. abw. — Eins! Zwei! Rührt euch! Bequem!**
4. Vierfüßiger Ausg. (724). Befehl: **Achtung! Stillgestanden! (Steht — fest!) Armstreckg. aufwärts — Eins! Zwei! Vorwärts abw. — beugt! Vierfüßig — stellt! (Später nur noch Vierfüßig — stellt!) Stellung! Dasselbe — stellt! Stellung! Rührt euch! Bequem!**

Spiel: Zwei schlagen den Dritten. Zehenst. Federhupf auf der Stelle.

5. Str. gratschst. Ausg. (352, 359); Flügelgratschst. Seiddrehg. (771). Befehl: **Achtung! Stillgestanden! (Steht — fest!) Armstreckg. aufw. — Eins! Armstreckg. aufw. und Füße seitwärts — stellt! Zwei! Später Seiddrehg. nach l. — dreht! Vorwärts — dreht! Nach rechts — dreht! Vorwärts streckt! Stellung! Zwei! Rührt euch! (Bequem!)**

Wird auch nach Zählen ausgeführt.

- 6.\* Lauf. Befehl: **Abteilung auf Z. auf, im Lauf vorwärts — marsch! Abteilung — halt! (Laut zählen Eins! Zwei! Drei! Vier!) Rührt euch! (Bequem!) Marsch vorwärts. Befehl: Achtung! Stillgestanden! (Steht — fest!) Abteilung vorwärts — marsch! Abteilung — halt! Rührt**



**euch! (Bequem!)** Marsch auf Zehen. **Befehl: Achtung! Stillgestanden! (Steht — fest!) Abteilung auf Zehen vorwärts — marsch! Abteilung — halt! Eins! Zwei! (lautlos). Rührt euch! Bequem!** Wendungen, Marsch mit ein bis drei Schritten. **Befehl: Gemäß dem vorherg.**

7. St. Hebung auf Zehen und 2 Kn. Beugg. (455, 458.) **Befehl: Achtung! Stillgestanden! (Steht — fest!) Hände in — Hüft! Zehenhebg. — Eins! Kniebeugg. — Zwei!** (bei tieferer Kn. Beuge wird hinzugefügt — **beugt!** (458); die Beugg. wird dann knickssitzend). **Aufwärts — streckt! Abwärts — senkt! Rührt euch! (Bequem!)**

8. Busenst. a. Ausg. (363). **Befehl: Achtung! Stillgestanden! (Steht — fest!) Arme vorwärts — beugt! Grundstellung! Dasselbe Eins! Zwei! Eins! Zwei! usw. Rührt euch! (Bequem!)**

Wiederholung gemäß dem vorhergehenden.

#### 4. Tagübung.

1.\* Repetition der vorherg.

Flügelknicksst. Kopfdrehg. (458). **Befehl: Achtung! Stillgestanden! (Steht — fest!) Auf Z. — auf! Knie — beugt! Kopfdrehg. — Eins! Zwei! Drei! Vier! Aufwärts — streckt! Abwärts — senkt! Rührt euch! (Bequem!)**

Halbstreckst. A. Scheidg. **Befehl: Achtung! Stillgestanden! (Steht — fest!) Arme aufwärts — beugt! L. Arm aufwärts und r. Arm abwärts — streckt! Arme umwechseln — streckt! Zwei! usw. Rührt euch! (Bequem!)** Schlußst. Seitbeugg. **Befehl: Achtung! Stillgestanden! (Steht — fest!) Füße — schließt! Seitbeugg. nach links — beugt! Aufwärts — streckt! Nach r. beugt! Aufwärts — streckt! usw. Rührt euch! (Bequem!)**

2. Halbstr. st. A. Scheidg. durch Schwingen (685).  
Befehl: **Achtung! Stillgestanden! (Steht — fest!) L. r. Armschwingg. vorwärts aufwärts — Eins! Armscheidg. durch Schwingg. — Eins! Zwei! Eins! Zwei! usw. Grundstellung! Rührt euch! (Bequem!)**
3. Str. st. R. Beugg. rückwärts (482). Befehl: **Achtung! Stillgestanden! (Steht — fest!) Armstreckg. aufw. — Eins! Zwei! Sachte rückwärts — beugt! Aufwärts — streckt! Dasselbe Eins! Zwei! usw. Armstreckg. — abwärts — Eins! Zwei! Rührt euch! (Bequem!)**
4. Str. st. Gang auf Z. (457). Befehl: **Achtung! Stillgestanden! (Steht — fest!) Armstreckg. aufw. — Eins! Zwei! Auf Zehen — auf! Vorwärts (rückwärts) — marsch! Abteilung — halt! Armstreckg. abw. — Eins! Zwei! oder Grundstellung! Rührt euch! (Bequem!)**

Spiel. Krähenhupf.

5. Flügelvorfallst. K. Drehg. Befehl: **Achtung! Stillgestanden! (Steht — fest!) Hände in — Hüft! Vorwärts — beugt! Kopfdrehen — Eins! Zwei! Drei! Vier! usw. Aufwärts — streckt! Grundstellung! Rührt euch! (Bequem!)**
6. Vierfüßige F. Bewegg. vorw. und rückw. (726).  
Befehl: **Vierfüßig — stellt! F. Bewegg. vorw. (rückw.) — Eins! Zwei! Eins! Zwei! usw. Grundstellung! Rührt euch! (Bequem!)**
- 7.\* Halbstr. schlußst. Seitbeugg. (766). Befehl: **Achtung! Stillgestanden! (Steht — fest!) Fußschluß — Eins! L. (r.) Arm aufw. streckt Zwei! Seitbeugg. nach r. (l.) — beugt! Aufw. — streckt! Arme umwechseln — streckt! Zwei! Nach l. (r.) beugt! Aufw. — streckt! usw. Grundstellung! Rührt euch! (Bequem!)**  
Zehenst. Federhupf mit Wendg. (930). Befehl: **Achtung! Stillgestanden! (Steht — fest!) Feder-**

**hupf mit Wendg. auf der Stelle l. (r.) — übt! Halt! Dasselbe r. (l.) — übt! Abteilung! — halt! Rührt euch! (Bequem!)**

8.\* St. Einltg. zum freien Sprg. (878). Befehl: **Achtung! Stillgestanden! (Steht — fest!) Einltg. zum freien Sprg. — Eins! Zwei! Drei! Vier!** Später mit leisem Zählen. Lauf auf Z. und Marsch auf Z.; Wendg. und ein bis drei Schritte, gemäß dem vorhg.

9.\* St. F. Bewegg. ausw. (Gangst. a, 351). Befehl: **Achtung! Stillgestanden! (Steht — fest!) Halbrechts (l.) — um. Fußbewegg. vorw. L. (r.) F. vorauswärts — stellt! Zurück — stellt! R. (l.) F. vorauswärts — stellt! Füße umwechseln — stellt! Zwei! usw. L. (r.) F. zurück — stellt! Halblinks (r.) — um! Rührt euch! (Bequem!)**

St. 2 A. Hebg. auswärts (943). Befehl: **Achtung! Stillgestanden! (Steht — fest!) Armhebg. auswärts — Eins! Zwei! usw. Rührt euch! Bequem!)**

Wiederholung nach dem vorherg.

## 5. Tagübung.

1.\* Repetition der vorherg. Übung. Formierung in 2 Gliedern. Zehenst. Kopfdrehung und knicksst. Kopfdrehung (Zählen bis zu 12).

Halbstr. st. wechs. A. Schwingg. (685), gemäß dem vorherg.; Fußschluß und Auswärtsdrehg. (Zählen bis 10).

St. Einltg. zum freien Sprg. (mit und ohne Zählen). Befehl: **Achtung! Stillgestanden! (Steht — fest!) Übt! Rührt euch! (Bequem!)**

2.\* Str. grätschst. Seitdrehg. (771). Befehl: **Armstrckg. aufw., Fuß zur Seite — stellt! Zwei! Seitdrehg. — Eins! Zwei! usw. Grundstellung! Zwei! Rührt euch! (Bequem).**

- St. 2 A. Strckg. aufw. und ausw. Befehl: **Armstreckg. aufw. und ausw. — Eins! Zwei! Drei! Vier! Grundstellg.! Rührt euch! (Bequem!)**
- Str. st. Hebung auf Z. (355, 359). Befehl: **Armstreckg. aufw. — streckt! Eins! Grundstellg.! Auf Z. — auf! Abwärts — senkt! Armstreckg. abw. — Eins! Zwei! Rührt euch! (Bequem!)**
3. Flügelknicksst. wechs. Kopfdrehg. (460). Befehl: **Achtung! Stillgestanden! Steht — fest! Hände in — Hüft! Auf Z. — auf! Kn. Beuge — Zwei! Kopf nach l. (r.) — dreht! Vorwärts — dreht! oder bis 4 zählen usw. — Abwärts — senkt! Grundstellung! Rührt euch! (Bequem!)**
- 4.\* Str. bogenst. Ausg. (482). Befehl: **Armstreckg. aufw. — Eins! Zwei! Sachte rückw — beugt! Aufw. — streckt! usw. Armstreckg. abw. — Eins! Zwei! Rührt euch! (Bequem!)**
- Spiel. Weitschrittsprung. Zwei schlagen den Dritten.
- 5.\* Flügelkr. halbst. Ausg. (599). Befehl: **Hände in — Hüft! L. (r.) Knieaufbeugg. — Eins! Abw. — stellt! R. (l.) Knie aufw. — beugt! Abw. — stellt! usw. Rührt euch! (Bequem!)** Gangst. a. Ausg. (351). Befehl: **L. (r.) Fußbewegg. vorausw. (in der Richtung des Fußes) — stellt! L. (r.) Fuß zurück — stellt! (Später). Dasselbe — Eins! Zwei! Füße umwechseln — stellt! usw. Rührt euch! (Bequem!)**
- 6.\* Reckst. 2 A. Schwingg. (633), abwechs. mit Beugvorfallst. K. Drehg. (632, 645); vergl. vorhergeh. Tagüb. Flügelkr. halbst. Ausg. (gemäß obigem) **Rührt euch! (Bequem!)**
- 7.\* Flügelkn. grätschst. Ausg. (713). Befehl: **Hände in — Hüft! Zehenhebg. — Eins! Kniebeugg. — Zwei! (Später). Zum Knicksitz Knie — beugt! (langsam) Kniestand — stellt! Knicksstand — stellt! usw. Aufw. — streckt! Abw. —**

**senkt! Rührt euch! (Bequem!)** Vierfüßige F. Bewegg. nach der Seite (725). Befehl: **Ausg. Stellg. — stellt! F. Bewegg. zur Seite — Eins! Zwei!** usw. **Grundstellung! Rührt euch! (Bequem!)**

8.\* St. Einltg. zum freien Sprg. (878), (gemäß dem vorherg.); Freier Sprg. auf der Stelle (879); Befehl: zähle **Eins!** — — — **Fünf!** Dasselbe mit Wendg. Freier Sprg. vorw. mit ein (zwei, drei) Anschriften nach Zählen des Leiters; Freier Sprung auf der Stelle mit Auswerfen der Arme nach Zählen des Leiters bis zu **Fünf! Rührt euch! (Bequem!)** Freier Tiefsprg. mit vorausg. Abwärtsführg. der Beine (890). Zählen: **Eins! Zwei! Drei! Vier! Rührt euch! (Bequem!)**

9. Flügelst. F. Bewegg. St. Bewegg. vorw. (rückw.) (Gangst. b.) (533). Befehl: **L. (r.) F. Bewegg. vorw. (rückw.) — stellt! Füße umwechsell — stellt! Zwei! R. (l.) F. zurück — stellt! Rührt euch! (Bequem!)** Busenst. a. 2 A. Schlagen (949). Befehl: **Armschlagen — Eins! Zwei!** usw. **Grundstellung! Rührt euch! (Bequem!)**

## 6. Tagübung.

1.\* Rep. der vorherg. Übg. St. 2 A. Hebg. ausw. und Hebg. auf Zehen (Zahlen bis 8).

St. 2 A. Streckung aufw. ausw. aufw. (Zahlen des des Leiters); Str. st. R. Beugg. rückw.; Flügel-schlußst. Seitdrehg. (764).

Flügelst. 2 Kn. Beugg. zum Knickssitz (458). (Zahlen bis fünf.)

2. Str. Gangst. b. Ausg. (353, 359). Befehl: **Arm-streckg. aufw. und l. (r.) F. Bewegg. vorw. — Eins! Zwei!** Die Grundstellung wird in zwei Zeitmaßen eingenommen auf den Befehl: **Stellung! Zwei!** Auf den ersten Ausführungsbefehl werden die Arme zur beugst. Stellg. niedergedrückt und auf Zwei! werden sie abw. gestreckt und

der l. (r.) F. bewegt sich zurück. **Rührt euch!**  
**(Bequem!)**

3. Flügelst. wechs. Kn. Aufbeugg. (598). Befehl: **Hände in — Hüft! L. (r.) Kniebeugg.** — **Eins! Füße wechseln — stellt! Zwei! Dasselbe — Eins! Zwei!** usw. **Stellung! Rührt euch! (Bequem!)**

4.\* Flügelvorfallst. Kopfdrehg. (632, 645). Befehl: **Hände in — Hüft! Vorwärts — beugt! Kopfdrehg.** — **Eins! Zwei! Drei! Vier!** Flügelbogst. Ausg. (482) und St. Kopfbeugg. rückw. (407). Befehl: (Hände in Hüft lassen!) **Rückenbeugg. rückw.** — **Eins! Aufwärts — streckt! Kopfbeugen rückw.** — **Eins! Zwei!** usw. **Rührt euch! (Bequem!)**

5. Vierfüßige F. Bewegg. rückw. (731). Befehl: **Ausg. — stellt! Lange F. Bewegg. rückw.** — **Eins! Vorw. — Zwei!** usw. **Stellung! Rührt euch! (Bequem!)** Diese Übg. ist die Einltg. zum Bogenvorf. Ausg. und F. Bewegg. in dieser Stellung samt dem sogenannten Hasensprung.

Spiel. Vierfüßiger Wettlauf. Zehengangst. Federhuf, Fig. 223.

6.\* Gang auf der Stelle (vorw. und rückw.) mit F. wechs. auf jeden Schritt (in Kolonne). Der Lehrer steht vor der Abteilung, ihr zugewandt und zählt laut, während er selbst die Füße im Takt bewegt: **Eins! Zwei! Drei!** usw. Die Übg. hört auf mit dem Befehl: **Abteilung — halt!** Lauf auf den Zehen, gefolgt von Gang auf den Zehen (457). Gang mit Strckg. des vorderen Beins, Knies und Ristes (457); Gang mit Nachstellen (830). **Rührt euch! (Bequem!)**

7.\* Kniesitz. wechs. Drehg. Der Ausg. wird von der kniest. Stellg. eingenommen, durch Beugg. der Kniegelenke, so daß das Gesäß auf den Fersen ruht (713). Befehl: **Ausgangsstellg. — stellt! Wechseldrehg. l. (r.) — Eins! Zwei! Drei!**

**Vier! Stellung! Rührt euch! (Bequem!)** Str. schlußst. Hebg. auf Zehen (350, 355). Befehl: **F. Schluß und Armstrckg. aufwärts — Eins! Zwei! Zehenhebg. — Eins! Zwei! Abw. — senkt! usw. Rührt euch! (Bequem!)**

8.\* St. freier Sprg. auf der Stelle gemäß der vorhergeh.; St. freier Sprung auf der Stelle mit Zusammenziehung des zweiten und dritten Zeitmaßes (891). Befehl: **Eins! Zwei! — Drei! Vier! Fünf! Dasselbe** usw. **Rührt euch! (Bequem!)** Freier Sprg. vorwärts mit 1—3 Anschritten. Befehl: Zählen. **Rührt euch! (Bequem!)** Purzelbaum (899). Freier Tiefsprg. mit vorhergeh. Abwärtsführung eines Beines gemäß vorhergeh. (883) nach Zählen: **Eins! — — Vier!**

9.\* Busenst. d. 2 A. Hebg. und Hebg. auf Zehen (957, 958). Befehl, nachdem der Ausg. eingenommen: **Armhebg. aufwärts und Z. Hebg. — Eins! Zwei! Dasselbe — Eins!** usw. **Stellung! Rührt euch! (Bequem!)** Str. grätschst. R. Beugg. rückw. (482). Nachdem der Ausg. eingenommen ist, wird die Bewegung ausgeführt auf den Befehl: **Rückenbeugg. rückwärts — Eins!** usw. **Rührt euch! (Bequem!)**

## 7. Tagübung.

Diese und die folgenden Tagübungen setzen voraus, daß sich in dem Schulsaal ein Baum, eine Lattenwand und Banke oder einige Geräte außen vorfinden, ebenso daß ein Teil der Übungen auf den Schulbänken ausgeführt wird.

1.\* Rep. der vorherg. Übg. Flügelst. F. Bewegg. rückausw. (631). Befehl: **Hände in — Hüft! Halb l. (r.) — um! Füße schließt und — aus! L. (r.) Fußbewegg. rückausw. — stellt! Füße umwechseln — stellt!** usw. **Halb r (l.) — um! Rührt euch! (Bequem!)**

St. 2 A. Strckg. aufw. und ausw, (359, 362) (zählen) gemäß vorhergeh. **Stellung! Rührt euch! (Bequem!)**

Flügelst. Hebg. auf Zehen und Kn. Beugg. unter Drehg. des Kopfes, zählen bis 12 (459). **Rührt euch! (Bequem)!**

2. (Str.) Beuggrätschstützst. R. Beugg. rückw. (485).  
Geräte: Baum oder Schulbank, wogegen sich der Kreuzrücken stützt. Befehl: **Armbeugung (-strckg.) aufw. und Füße nach der Seite — stellt! Zwei! (Sachte!) Rückw. — beugt! Aufw. — streckt!** usw. Abwechs. mit Str. st. R. Beugg. rückw. (482) (gemäß dem vorherg.) **Rührt euch! (Bequem)!**

3. Hochgegenst. Seitklettergg. Die Hände fassen in Stirnhöhe oder höher. Geräte: Lattenwand (541). Befehl: **Stellt! Übt!** oder **Anfangen! Halt!** Die Übung wird in Reihenfolge ausgeführt. Auf dem entgegengesetzten Weg: **Übt!** usw., abwechs. mit fallhäng. Ausgg. (546). Geräte: Baum. Befehl: **Fassen! Ausgangsst. — stellt! Los! Zurück!** usw. **Rührt euch! (Bequem)!**

4. Kr. halbst. wechs. Kn. Aufbeugg. (608). Befehl: **Hände in — Hüft! L. (r.) Kn. Aufbeugg. — Eins! Umwechselln — stellt!** (der eine Fuß wird niedergesetzt und der andere unmittelbar gehoben); **Dasselbe — Eins! Zwei!** usw. **Stellg.! Rührt euch! (Bequem)!**

Spiel. Vierfüßiger Gang auf einer Banklatte. Wettlauf (außen). Str. st. Gang auf Z.

5. Vorbogenlieg. (642) oder Quervorbogenlieg. Ausg. (644). Geräte: Bänke, Schulbänke oder Matten. Befehl: **Legt euch — nieder! Stützen stellt! Hände in — Hüft, Ausg. Stellg. — stellt!** Auf den ersten Befehl wird die vorliegende Stellung eingenommen, auf den andern werden, wenn es nötig ist, die Fersen gestützt und auf den Ausführungsbefehl: **Stellt!** nimmt man Hände in Hüft und der Körper wird aufgebogen durch Überstreckung des Rückens. Auf die Zusage: **Ruhen!** werden die Hände aufs neue gegen den



Boden gestützt. In der vorbogenlieg. Stellg. wird Kopfdrehen nach Zahlen ausgeführt; die stehende Stellg. wird wieder eingenommen auf den Befehl: **Stellung! Rührt euch!**

6. Bogenvorfallst. 2 F. Bewegg. vorw. und rückw. Befehl: **F. Bewegg. vorw. — Eins! Zwei!** (abwechs. mit Gegensatz. R. Fallung rückw. mit Fassen der vorderen Bankkante (703, vergl. 753). Geräte: Banke oder Lattenwand. Befehl: **Sitzt! Fassen! Rückw. — beugt! Los!** (Die Hände verlassen ihren Griff und strecken sich in der Verlängerung des Körpers) **Fassen! Aufw. — streckt! Stellung! Rührt euch!**
- 7.\* Gang und Lauf auf Zehen (858); Gang mit F. Wechsel auf jeden dritten Schritt (843) usw. gemäß vorherg.
8. Flügelreitsitz. Wechseldrehg. (765); Geräte: Bänke. Befehl: **Nieder — sitzt! Hände in — Hüft! Wechseldrehg. — Eins! Zwei! Drei! Vier!** usw. **Rührt euch!** Abwechs. mit vorfall. Ausg. (693), Kopfdrehg. (733) in Übereinstimmung mit Bogenausfallst. Stellung. Befehl: **Ausg. — stellt! K. Drehg. — Eins! — — Vier!** usw. **Rührt euch!** Wendungen mit Weitschrittsprung (816).
- 9.\* Gegenst. Einltg. zum gebund. Sprg. (896). Geräte: Baum. Befehl: **Fassen! Los! Fassen! Sitzt auf — Eins! Zwei! Führt ab — Drei — Vier! Fünf! Sechs! Los!** usw. **Rührt euch!** St. freier Sprg. auf der Stelle und Aushalten im 4. Zeitmaß (879a), Auflauf auf schiefer Bank (623) gegen die Lattenwand. Wechselklettergg. abwärts oder spannhäng. Tiefsprg. **Rührt euch!** Hasensprung (750).
- 10.\* Beugst. 2 A. Strckg. ausw. zur Busenstellg. (944). Befehl: **Armstreckg. ausw. — Eins!** usw. **Rührt euch!** St. 2 A. Hebg. und Hebg. auf Z. (943). **Achtung! Stillgestanden!** Zahlen: **Eins! Zwei!** usw. **Rührt euch!**

## 8. Tagübung.

- 1.\* Rep. der vorherg. Übg. Flügelst. Hebung auf Z. und 2 Kn. Beugg. (458). Befehl: **Hände in — Hüft! Zehenhebg. und Kniebeugg. — Eins! Zwei! Aufw. — streckt! Abw. — senkt!** usw. **Rührt euch!** Ruhest. Ausgg. (364). Befehl: **Im Nacken — faßt! Stellung!** Beachte, was darüber in 365 usw. gesagt wurde. **Rührt euch!** Schlußst. Seitbeugg. gemäß der vorherg. (763). St. Einleitg. zum freien Sprg. Die drei ersten Zeitmaße werden mit ruhigem Zählen ausgeführt auf den Befehl: **Übt!**, für das 4. Zeitmaß wird vom Leiter **Vier!** gezählt. **Rührt euch!**
2. Str. stütztst. R. Beugg. rückwärts (485) gemäß dem vorherg., abwechs. mit Spannbeugg. (479). Geräte: Lattenwand, Baum oder and. Befehl: **Armstreckung aufw. — Eins! Rückw. — beugt! Aufw. — streckt! Vorw. abw. — beugt! Aufw. — streckt!** usw. **Rührt euch!**
3. Fallhäng. 2 A. Beugg. Ausg. gemäß dem vorherg. (548). Befehl: **Arme — beugt! Streckt! Beugt! Stellung!** usw. **Rührt euch!** abwechs. mit Gegenst. lotr. Wechselkletterg. (553). Geräte: Lattenwand. Befehl: **Stellt! Zählen Eins! Zwei! Drei! Vier! Zurück Eins! Zwei! Drei! Vier!** abwechs. mit Krummhäng. Ausg. (530). Geräte: Lattenwand. Befehl: **Ausg. Stellung — stellt! Senkt! Ausgst. — stellt! Stellung!** oder Zählen **Eins! Zwei!** usw. **Rührt euch!**
- 4.\* Flügelst. B. Auswärtsführg. (605). Befehl: **Hände in — Hüft! L. (r.) Bein ausw. — führt! Einw. — führt! Dasselbe — Eins!** usw. **Stellung! Rührt euch!**  
Spiel. Gangst. b. Ziehen rückw. (Ringstütze); Zerschaukeln. Jagdball.
5. Flügelvorbogenlage (642) und Quervorbogenlage (644) gemäß den vorherg. abwechs. mit Beugg.

vorfällt. 2 A. Strckg. ausw. (639). Befehl: **Armbeugg. aufw. — Eins! Vorw. — beugt! Armstreckg. ausw. — Zwei! Beugt! usw. Aufw. — streckt! Stellung! Rührt euch!**

6. Bogenvorfällt. Ausg. (730) gemäß dem vorherg., später verändert zum vorfällt. Ausg. (693) und Kopfdrehg. (733) auf Zahlen bis 4 usw. **Stellung! Rührt euch!** abwechs. mit Gegensatz. R. Fallg. rückw. mit Kopfdrehg. (692). Geräte: Schul- oder andere Banke. Befehl: **Setzt — euch! Achtung! Hände in — Hüft! Rückw. — beugt! Kopfdrehg. — Eins! Zwei! Drei! Vier! Stellung! usw. Aufw. — streckt! Stellung! Rührt euch!**

7.\* Flügelst. wechs. Kn. Aufbeugg. mit geringer Vorwärtsbewegg. (842) nach Zahlen, später frei nach dem Ausführungsbefehl: **Übt! Halt! Stellung! Rührt euch!** Gang und Lauf auf Z. — — — **Rührt euch!**

8. Flügelreitsitz. Wechseldrehg. (765) gemäß dem vorherg.; Flügelgrätschvorfallsitz. Wechseldrehung (632, 634). Geräte: Schul- oder andere Bänke. Befehl: **Setzt — euch! Achtung! Hände in — Hüft! Vorw. — beugt! Wechseldrehg. — Eins! Zwei! Drei! Vier! usw. Aufw. — streckt! Stellung! Rührt euch!** Stabwerfen (Einltg. (815).

9.\* Gegenst. Einltg. zum gebund. Sprg. (896) gemäß dem vorherg. und Seitgegenst. auf entsprechende Weise (897) **Stellung! Rührt euch!** Freier Sprg. auf der Stelle mit Wendgen.  $90^\circ$  (879e); Freier Sprung vorwärts mit Beihilfe der Arme (879b); Wechselklettergang aufw. an der Lattenwand und Lauf abw. auf geneigter Bank (623); **Rührt euch!** Purzelbaum (899).

10.\* Busenst. 2 A. Schlagen (949). Befehl: **Ausg. Stellg. — stellt! Armschlagen — Zwei! usw. Stellg.! Rührt euch!** St. 2 A. Hebg. ausw., aufw., unter Z. Hebg. und 2 Kn. Beugg. (962). Zählen: **Eins! Zwei! Drei! Vier! Rührt euch!**

## 9. Tagübung.

- 1.\* Rep. der vorherg. Übg. samt Ordnungsbewegungen, Flügelst. F. Bewegg. ausw. und Hebung auf Z. (nach halber Wendg.) (351, 355). Befehl: **Halb l. (r.) — um! Hände in — Hüft! L. (r.) F. Bewegg. ausw. l. (r.) — stellt! Auf Z. — auf! Abw. — senkt! Füße wechs. — stellt! Zwei! Auf Z. auf! Abw. — senkt! R. (l.) — Fuß zurück — stellt! Halb r. (l.) — um! Rührt euch!** (Später wird die Übg. nach Zahlen ausgeführt.) Halbstr. st. A. Scheidg.; Flügelschlußst. Seiddrehg. (764) gemäß dem vorherg.; Stehende Einltg. zum freien Sprg. gemäß dem vorherg. **Rührt euch!**
2. Spannbeugst. (479) gemäß dem vorherg., abwechs. Str. bogenst. 2 A. Beugg. und Str. aufw. (483). Befehl, nachdem der Str. bogst. Ausg. eingenommen ist: **Armbeugg. und Streckg. Eins! Zwei! usw. Aufw. — streckt! Vorw. abw. — beugt! Vorw. aufw. — streckt! Stellung! Zwei! Rührt euch!**
3. Gegenst. lotr. Wechselklettergg. (553) gemäß dem vorherg. aber zwei- bis dreimal wiederholt, abwechs. mit Gegenhäng. 2 F. Aufbeugg. (537). Geräte: Lattenwand oder Doppelbaum oder ein anderes: Befehl: **Ausggst. — stellt! F. Aufbeugg. — Eins! Zwei! Dasselbe usw. Stellung! Rührt euch!** Unterhäng. B. Teilg. (551). Befehl: **Ausg. — stellt! B. Teilg. — Eins! Zwei! usw. Stellung! Rührt euch!** St. Einleitg. zum freien Sprung gemäß dem vorherg.
- 4.\* Flügelst. wechs. Kn. Aufbeugg. mit geringer Bewegg. vorw., später rückw. (842) gemäß dem vorherg.; Str. zehenst. Gang vorw. und rückw. nach Zahlen (457). Befehl: **Armstreckg. aufw. — Eins! Zwei! Auf Z. — auf! Bewegg. vorw. — Eins! Zwei! Eins! Zwei! usw. Rückw. dasselbe — Eins! Zwei! Eins! Zwei! Abw. — senkt! Armstreckg. — abw. Eins! und F. zurück — Zwei!** (Den zuletzt fortbewegten Fuß

stellt man auf den letzten Ausführungsbef. neben den andern). **Rührt euch!**

Spiel. Narrenhupf. Salzwägen. Stafettenlauf.

- 5.\* Beugquervorbogenl. 2 A. Strckg. ausw. (646), gemäß dem vorherg. Nachdem der Ausg. eingenommen ist, wird die Armstrckg. nach Zählen ausgeführt abw. mit Reckst., 2 A. Schwingg. (633). Befehl: **Achtung! Stillgestanden! Armstreckg. vorw. — Eins! Zwei! Armschwingen — Eins! Zwei!** usw. **Armstreckg. abw. — Eins! Zwei!** usw. **Rührt euch!**
6. Vorfallst. 2 F. Bewegg. vorw. und rückw. (693 vgl. 726), abwechs. mit Krummhäng. Ausg. und wechs. Kn. Strckg. (709, 752), Ausg. gemäß dem vorherg. und auf den Befehl: **Wechselnde Kn. Strckg. — Eins! Zwei!** usw. **Zurück — stellt! Stellung! Rührt euch!** Gefolgt von freiem Sprg. auf der Stelle nach Zählen bis **Fünf!**
- 7.\* Gang und Lauf auf den Z.; Gang mit F. Wechseln auf jeden Schritt (843). Befehl: **Gang mit F. Wechseln auf jeden Schritt vorw. — marsch! Abteilg. — halt! Rührt euch!**
- 8.\* Str. grätschst. Wechseldrehg. (772). Befehl: **Armstreckg. aufw. und Füße zur Seite — stellt! Zwei! Wechseldrehg. — Eins! Zwei! Drei! Vier!** Wiederholg., gefolgt von Str. st. Rückwärtsbeugg. auf den Befehl: **Sachte rückw. — beugt! Aufw. — streckt! Stellung! Rührt euch!** Weitschrittsprung. Wendungen.
- 9.\* Seitgegenst. Einltg. zum gebund. Sprg. (897) gemäß dem vorherg.; Seitgegenst. Übersprg. mit Wegwendg. und Satz auf dem äußeren Fuß (909) (Sprg. in waglinigen Bögen). Geräte: einfacher Baum. Befehl: **Anfangen!** oder **Übt!** Gangst. b. freier Sprg. vorw. mit 1—3 Anschriften (881). Zählen. St. freier Sprg. auf der Stelle mit Auswerfen der Arme (878 a); Zählen bis 5. Gegenst. Einltg.

zum Überschlag (898), zählen. **Sitzt auf — Eins! Zwei! Drei! Vier! Fünf! Sechs! Rührt euch!**

- 10.\* Busenst. a. 2 A. Schlagen (948, 949). Befehl: **Arme vorw. — beugt! Ausw. — streckt! Vorw. — beugt!** usw. **Stellung! Rührt euch!** St. 2 A. Hebg. ausw. aufw. unter Z. Hebg. und Kn. Beugg. (962).

### 10. Tagübung.

- 1.\* Rep. der vorherg. Ordnungsbewegg. Str. grätschst. Hebg. auf Z. und 2 Kn. Beugg. Befehl: **Armstreckg. aufw. und Füße zur Seite — stellt! Zwei! Auf Z. — auf! Kn. — beugt! Aufw. — streckt! Abw. — senkt!** usw. **Stellung! Zwei! Rührt euch!** Halbstr. st. wechselnde A. Strckg. Befehl: (Ausg. gemäß dem vorherg.) **Arme abwechselnd — streckt! Zwei!** usw. **Stellung! Zwei! Rührt euch!** Flügelvorfallst. Kopfdrehg. gemäß dem vorherg. (632); Einltg. zum freien Sprg.
2. Str. stützbogenst. 2 A. Beugg. und Strckg. (520). Geräte: Baum. Befehl: **Am Baum Stellung! Stillgestanden! Armstreckg. aufw. — Eins! Zwei!** (Sachte) **rückw. — beugt! Armbeugg. und Strckg. Eins! Zwei!** usw. **Aufw. — streckt! Einen kurzen Schritt vorw. — marsch! Vorw., abw. — beugt! Aufw. — streckt! Stellung! Zwei! Rührt euch!** Abwechs. mit Spannbeugst. Ausg. (479) gemäß dem vorherg.
3. Gegenst. lotr. Wechselklettergg. mit lautem Zahlen von den Übenden nach dem Befehl: **Übt! Halt! Zurück! Stellung! Rührt euch!** abw. mit Hochgegenst. 2 F. Aufbeugg. (538). Geräte: Lattenwand. Befehl: **Ausg. — stellt! F. Aufbeugg. — Eins!** (Wiederholt). **Stellung! Rührt euch!** Bogenhäng. Ausg. (549). Geräte: Baum in Brusthöhe oder höher. **Faßt! Ausg. — stellt! Stellung! Rührt euch!**

- 4.\* Str. Gangst. b. Hebg. auf Z. (455). Befehl: **Armstrckg. aufw. und l. (r.) F. vorw. (rückw.) — stellt! Zwei! Auf Z. — auf! Abw. — senkt! Füße wechseln — stellt!** usw. **Rührt euch!** Flügelschlußst. Hebg. auf Z. (455). Befehl: **Hände in Hüft und Füße — schließt!** Im übrigen übereinstimmend mit dem vorherg. Str. zehenst. Gang vorw. und rückw. (457) gemäß dem vorherg.
- Spiel. Des Pfarrers alte Krähe. Spukgang. Gangst. b. Ziehen rückw. mit Ringstütze.
5. Beugquervorbogenl. 2 A. Strckg. aufw. (646) gemäß mit vorherg., abwechs. mit Beugfallst. 2 A. Strckg. aufw. (639) vorherg. **Armaufbeugg. Eins! Vorw. — beugt! Armstreckg. aufw. — Eins!** usw. Freier Sprg. auf der Stelle. Zählen.
- 6.\* Gang und Lauf auf den Z.; Gang mit Trittwechseln auf besond. Befehl: **Tritt gewechselt — marsch!** Gang mit Merkschritten auf jeden Schritt (835). Befehl: **Achtung! Stillgestanden! Mit Merkschritten Abteilung vorw — marsch! Abteilg. — halt! Rührt euch!**
7. Spannhäng. 2 B. Aufbeugg. (545). Geräte: Lattenwand. Befehl: **Spannhäng. Ausg. — stellt! Beinaufbeugg. — Eins! Zwei!** Wiederholt und abgeschlossen mit einem Tiefsprg. nach Zählen **Eins! Zwei! Drei!** Abwechs. mit vorfallst. 2 F. Bewegg. ausw. und einw. (735) nach Wechselzählen **Eins! Zwei!** usw. Fallhäng. wechs. B. Aufbeugg. (706), gefolgt von knickssitz. Federhupf (Krähe).
8. Gangst. b. Ziehen rückw. (Handgelenksgriff, Ringstütze) Fig. 244. abwechs. mit Ausfallst. a. Ziehen mit einhändigem Griff (Seite 364, Fig. 247), gefolgt von St. Einltg. zum freien Sprg. Str. grätschst. wechselnde Drehg. gemäß dem vorherg.
9. Str. grätschst. wechs. Seitbeugg. (773). Befehl: **Armstreckg. aufw. und Füße zur Seite — stellt!**

- Zwei! Wechselfeitbeugg. Eins! Zwei! Drei! Vier!** usw. **Rührt euch!** abwechs. mit seitfallst. Ausg.\* (784). Befehl: **Ausg. — stellt! Stellung! Rührt euch!** Stabwerfen. (Einltg.) vergl. den Text (815).
- 10.\* St. freier Sprg. nach der Seite mit Beihilfe der Arme (879 c.). Befehl: **Übt!** St. freier Sprung rückw. mit Beihilfe der Arme (879 c.). Befehl: **Übt!** Gangst. b. freier Sprg. vorw. mit ein bis drei Anschriften (881). Zählen. Gegengangst. b. Einltg. zum gebundenen Sprg. (900). Befehl: **Achtung! Stillgestanden! Sitzt auf — Eins! Zwei! Springt ab — Drei! Vier! Fünf! Sechs! Rührt euch!** Seitgegenst. Übersprg. mit Wegwendg. und Satz auf dem äußeren Fuß (909), gefolgt von Weitschrittsprung (816).
- 11.\* Busenst. 2 A. Schlagen (949) gemäß dem vorherg.: St. 2 A. Rundg. (950). Befehl: **Armhebg. vorw. aufw.! Senkung ausw. abw.** usw. Busenst. 2 A. Hebg. unter Z. Hebg. und Abwärtssenkng. (958). Befehl: **Ausg. Stellg. — stellt! Armhebg. aufw. und Z. Hebg. — Eins! — Senkg. — Zwei!** usw. **Stellung! Rührt euch!**

## 11. Tagübung.

- 1.\* Rep. der vorherg. Übg. samt Ordnungsbeweggn.; Beugzehenst. 2 A. Strckg. aufw. und 2 Kn. Beugg. (460). Befehl: **Armbeugg. aufw. und Hebg. auf Z. — Eins! Kn. Beugg. und Armstreckg. — Eins! Zwei! Eins! Zwei!** usw. **Stellung! Rührt euch!** Halbstr. schlußst. Seitbeugg. (766). Befehl: **Fußschluß! L. (r.) Armstreckg. aufw. — Eins! Zwei! Nach r. (l.) beugt! Aufw. — streckt! Arme wechseln — streckt! Zwei! Nach l. (r.) beugt!** usw. **Stellung! Zwei!** (Später in einem Zeitmaß). **Rührt euch!** Flügelkrummhalbst. wechs. Kn. Aufbeugg. (608). Befehl:

---

\* S. nächste Tagübung.



**Füße wechseln — stellt!** usw. oder nach Wechselzählen: **Eins! Zwei!** usw. **Fuß abw. — stellt! Stellung! Rührt euch!** Flügelzehenst. Gang rückw. und vorw. gemäß dem vorherg.

2. Grätschspannbeugst. Ausg. und Hebg. auf Z. (488). Befehl: **Achtung! Stillgestanden! Armstreckg. aufw. und Füße zur Seite — stellt! Zwei! Rückw. — beugt! Auf Z. — auf! Abw. — senkt! Aufw. — streckt! Vorw. abw. — beugt! Aufw. — streckt! Stellung! Zwei! Rührt euch!** abwechs. mit Str. stützbogenst. 2 A. Beugg. und Strckg. (520) gemäß dem vorherg. St. Einltg. zum freien Sprg.

3. Bogenhäng. 2 A. Beugg. und Kopfdrehg. (549). Geräte: Baum, ebenso Schulbank. Befehl: **Faßt! Ausg. — stellt! Arme — beugt! Kopfdrehg. — Eins! Zwei! Drei! Vier! Senkt! Zurück — stellt! Stellung! Rührt euch!** abwechs. mit Hochgegenst. 2 F. Aufbeugg. (538) gemäß dem vorherg. oder Fallhäng. wechs. B. Aufbeugg. (547). Befehl: **B. Aufbeugg. — Eins! Zwei! Später Auf der Stelle — marsch! Halt! Stellung! Rührt euch!** Leitersitz. Wagschlingen vorwärts (554) (wenn eine wagrechte Leiter sich vorfindet).

4.\* Querzehenst. Gang mit Nachstellen (613) und Querzehenst. Knicksen (615). Geräte: Baum, Banklatte oder eine andere freie Übung mit Stütze, wenn nötig.

Spiel. Der Fuchs und der Ganshirte. Die Füße über die zusammengefalteten Hände heben. Stutzerlauf, Fig. 225.

5. Beugschwerneig. Ausg. und Kopfdrehg. (650). Geräte: Baum. Befehl: **Achtung! Stillgestanden! Armaufbeugg. — Eins! Vorw. — beugt! Kopfdrehg. — Eins! Zwei! Drei! Vier! Aufw. — streckt! Stellung! Rührt euch!** Abwechs. mit Beugquervorbogenl. vorw. abw. Beugg. (647). Geräte: Bank oder Schulbank. Ausg. gemäß dem

- vorherg. Befehl: **Ausg. — stellt! Vorw. abw. — beugt! Aufw. — streckt! Stellung! Rührt euch!** gefolgt von Str. st. Z. Gang.
- 6.\* Gang und Lauf auf Z.; Gang mit F. Aufbeugg. (828). Befehl: (Zählen) **Eins! Zwei! Eins! Zwei!** usw. **Abteilg. — halt! Rührt euch!** Gang mit Nachstellen (830) ausgeführt nach entspr. Zahlen.
7. Vierfüßige Bewegg. vorw. (727). Ausg. gemäß dem vorherg. Befehl: **Bewegg. vorw. — Eins! Zwei!** usw., später frei auf: **Übt! Halt! Aufw. — streckt!** oder **Stellung! Rührt euch!** Abwechs. mit Krummhäng. Ausg. und wechs. Kn. Strckg. (709, 552). (Geräte: Lattenwand) gemäß dem vorherg., gefolgt von Zehenst. 2 Kn. Beugg. (458), gemäß dem vorherg.
- 8.\* Waghäng. Schlagentern auf der Stelle (560). Geräte: Baum oder Bogenseil. Befehl: **Ausg. — stellt! Wechseln — Eins! Zwei!** usw. **Zurück — stellt! Stellung! Rührt euch!** Kl. Grenzspiel (S. 357).
- 9.\* Halbstr. seitfall. Ausg., später B. Teilg. (784). Vorf. fallst. Ausg. Befehl: **Auf l. (r.) H. Seitfallst. — stellt! B. Teilg. — Eins! Zwei!** usw. **Vorf. fallst. — stellt! Stellung! Zwei! Rührt euch!** Str. grätschst. wechs. Seitbeugg. (773) gemäß dem vorherg. Stabwurf (815).
- 10.\* Wechsel zwischen Bogenvorfallstand und Bogenrückfallstand (758). Geräte: Bänke. Gegenst. Übersprg. mit Zuwendg. (907) (sehr nied. Baum); Gangst. b. freier Sprg. mit einem bis drei Anschnitten und Wendg. nach der Seite des letzten Schritts (882). Zählen, später für die 3 ersten Zeitmaße frei auf den Befehl: **Anfangen mit dem l. (r.) F. — springt! — — — Vier! Fünf!** usw. **Rührt euch!** Stabsprg. (933).
- 11.\* Busenst: 2 A. Hebg. aufw. (957) nach Zählen; Str. st. R. Beugg. rückw. (483) (sehr geringe Beugg.).

## 12. Tagübung.

- 1.\* Rep. der vorherg. Übg. nebst Ordnungsübgn.; Beuggrätschknicke. 2 A. Streckg. ausw. aufw. und ausw. nebst aufw. ausw. aufw. (460); Flügelst. F. Bewegg. vorausw. und rückausw. mit Z. Hebg. (351, 356) wird ausgeführt nach einer halben Wendg.; Flügelschlußst. Seidrehg. (764); A. Hebg. ausw. aufw. und st. Einltg. zum freien Sprg. (878). (Anhalten im dritten Zeitmaß.)
2. Spannbeugst. Hebg. auf Z. (H. Fassen) (488) gemäß dem vorherg., gefolgt von Vorwärtsabwärtsbeugg. und Wagvorfallst. (740), später spitzvorfallst. Ausg. (743) nebst Flügelknicksst. Kopfdrehg. usw. **Rührt euch!** abwechs. mit Spannbeugst. wechs. Kn. Aufbeugg. (490). Ausg. gemäß dem vorherg. Befehl: **L. (r.) Kn. aufw. — beugt! Umwechs. — stellt! Zwei!** usw. **R. (l.) F. abw. — stellt! Aufw. — streckt! Vorw. abw. — beugt!** usw. gemäß nächst obenst. Purzelbaum (899).
3. Fallhäng. wechs. B. Aufbeugg. (547); Ausgang gemäß dem vorherg. Befehl: **L. (r.) B. Aufbeugg. — Eins! Umwechs. — stellt! Zwei! Dasselbe — Eins!** usw. Später wird die Übg. ausgeführt auf den Befehl: **Auf der Stelle — marsch! Halt! Stellung! Rührt euch!** Abwechselnd mit Unterhäng. B. Teilg. (551). Geräte: Baum. Befehl: **Ausg. — stellt! B. Teilg. — Eins! Zwei!** usw., abwechs. mit Gegenst. lotr. Wechselklettergang (553).
- 4.\* Langsamer Zehengang vorw. und rückw. auf einer angegebenen Strecke (600); Flügelkrummhbst. Ausg. und F. Wechsel (599).  
Spiel. Das kleine Grenzspiel. Spukgang. Die Füße über die zusammengefalteten Hände heben.
- 5.\* Str. grätschvorfallst. R. Beugg. abw. mit Rückgang zum Ausg. (637). Befehl, nachdem der Ausg. eingenommen ist: **Abw. — beugt! Vorw. —**

- streckt! Abw. — beugt! usw. Aufw. — streckt! Stellung! Rührt euch!** Halbstreckst. A. Scheidg. durch Schwingen (625); Trichtern (689).
- 6.\* Gang und Lauf gemäß dem vorherg. Gang mit Kn. Aufbeugg. und Strckg. (834); Streckst. Gang rückw. (839).
7. Spannbeugst. Ausg. und wechs. Kn. Aufbeugg. (695, 699). Geräte: Baum oder Lattenwand. Befehl: **Faßt! Kn. Aufbeugg. — Eins! Umwechseln — stellt!** Später wird die Übg. nach Wechselzählen ausgeführt: **Eins! Zwei! Eins!** usw. (die Beine wechseln die Stellg. auf jedes Zahlw.) **Zurück — stellt!** usw. Abwechs. Flügelgegenganzsitz. R. Fällg. rückw. (703). Geräte: Bank oder ein anderes. Befehl, nachdem die Ausgangsst. eingenommen ist: **Rückw. — fällt! Aufwärts — streckt!** (Wiederholg.) **Stellung! Rührt euch!** Gefolgt von Schubkarren (750).
8. Gegenst. Einltg. zum Überschlag, gefolgt von Überwerfen (755, vergl. 574); abwechs. mit Unterfallhäng. 2 A. Gang (570). Geräte: Baum. Befehl: **Anfangen!** (Ausführg. in Reihenfolge).
- 9.\* St. 1. (r.) B. Auswerfen (810). Befehl: **Eins! Zwei!** usw. Halbspannseitfall. Ausg. (785). Geräte: Baum, Lattenwand od. a. Befehl: **Auf 1. (r.) H. Ausg. — stellt! Zurück — stellt! Rührt euch!** Stabwerfen (815). Str. st. Hebg. auf Z. und 2 Kn. Beugg. (458). Wendungen.
- 10.\* Gangst. b. freier Sprg. vorw. mit 3 Anschriften und Wendg. (882) gemäß dem vorherg.; St. freier Tiefsprg. gleichfüßig und mit Abwärtsführg. eines Fußes vorw. und nach der Seite. Geräte: Bank. Befehl: **Tiefsprg. — Eins! Zwei! — Vier!** usw. **Rührt euch!** Seitgegenst. Übersprg. mit Wegwendg., Satz auf dem äußeren Fuß (909) gemäß dem vorherg. Weitschrittsprung (816).
- 11.\* Busengang 2 A. Schlagen (970). Befehl: **Arme vorw. — beugt! Mit Armschlag. vorw. — marsch!**

**Abteilg.** — **halt!** Str. gr. st. Wechseldrehg. (772); Busenbogst. 2 A. Schlagen (954). Befehl: **Arme vorw.** — **beugt!** **Rückw.** — **beugt!** **Armschlagen** — **Zwei! Eins! Zwei!** usw. **Aufw.** — **streckt!** **Stellung!** **Rührt euch!**

### 13. Tagübung.

1. \* Rep. der vorherg. Übg. Ordnungsübungen; Flügelknicksst. F. Bewegg. vorausw. (462). Befehl: **Hände in** — **Hüft!** **Auf Z.** — **auf!** **Knie** — **beugt!** **L. (r.) F. Bewegg. vorausw.** — **stellt!** **Füße umwechseln** — **stellt!** **Zwei!** usw. **R. (l.) F. zurück** — **stellt!** **Aufw.** — **streckt!** **Abw.** — **senkt!** **Stellung!** **Rührt euch!** Beugvorfallst. 2 A. Strckg. aufw., ausw., aufw. (639). Zählen. Str. st. R. Beugg. rückwärts (482); Einltg. zum knickssitz. Federhupf (458).
2. Spannbeugst. B. Aufbeugg. (494). Befehl, nachdem der Ausg. eingenommen ist: **L. (r.) B. Aufbeugg.** **Eins!** **Füße umwechseln** — **stellt!** **Zwei!** usw. **R. (l.) B. abw.** — **stellt!** **Aufw.** — **streckt!** **Vorw. abw.** — **beugt!** Spitzvorfallst. gemäß dem vorherg. abwechs. mit Gegenst. Einleitung zum Überschlag (898). Geräte: Baum. Befehl: **Sitzt auf** — **Eins** — **Zwei!** **Drei!** **Vier!** **Fünf!** **Sechs!** gefolgt von vorw. abw. Beugg. wie vorherg. samt flügelknicksst. Kopfdrehung.
3. Hochgegenst. Seitklettergang (541). Geräte: Lattenwand. Die Bewegg. wird ausgeführt in Reihenfolge auf den Befehl: **Übt!** oder **Anfangen!** usw. Abwechs. mit Wechsel zwischen fall- und bogenhäng. Stellg. (563), Geräte: Baum auf Brusthöhe. Nachdem der Bogenhäng. Ausg. eingenommen ist, wird die Bewegg. ausgeführt auf den Befehl: **Wechseln** — **Eins!** **Zwei!** usw. **Stellung!** **Rührt euch!** Unterfallhäng. 2 A. Gang (570) (wenn senkrechte Seile sich vorfinden); Leitersitz. lotr. Schlingen im Glied (556), später in Reihenfolge (557).

- 4.\* Langsamer Z. Gang vorw. in Reihenfolge (600).  
Geräte: Latte oder Baum. Befehl: **Anfangen!**  
St. B. Auswärtsführung mit Bewegg. vorw. und  
rückw. (605).  
Spiel. Ausfallst. a. Ziehen mit Einhandsgriff. Sta-  
fettenlauf. Pflockkampf.
5. Str. vorbogenlieg. Ausg. und Kopfdrehg. (643, S.  
374 III). Abwechs. mit Beugschwerneig. 2 A.  
Strckg. aufw. (650), gefolgt von Abwärtsbeugg. usw.
- 6\* Gang und Lauf auf Z. gemäß dem vorherg.; Nieder-  
marsch (854). Befehl: **Kn. — beugt! L. (r.) F.**  
**vorw. — stellt! Eins! Zwei! Drei!** (Einleitung  
wird besonders geübt).
7. Spannbeugst. B. Aufbeugg. (701). Befehl: **L. (r.)**  
**B. Aufbeugg. — Eins! Füße umwechseln —**  
**— stellt! Zwei!** usw. **R. (l.) F. abw. — stellt!**  
Später wird ausgeführt: Spannst. wechs. B. Auf-  
beugg. nach Wechselzählen und später auf den  
Befehl: **Auf der Stelle — marsch!** Abwechs.  
mit Halbst. grätschvorfall. wechs. H. Hebg. (736).  
Befehl, nachdem der vorfallst. Ausg. eingenommen  
ist: **L. (r.) H. Hebg. aufw. — Eins! Wechseln**  
**— Eins! Zwei!** usw. **Zurück — stellt! Stellung!**  
**Rührt euch!** Gegenst. Einltg. zum Überschlag,  
gefolgt von Überwerfen (755). Geräte: Niederer  
Baum. Wird frei ausgeführt. Schubkarren, Fig.  
148 (750).
8. Fallhäng. Seitbewegg. in Reihenfolge (571). Geräte:  
Baum. Befehl: **Nach l. (r.) — Eins! Zwei!** usw.  
(Darnach in entgegengesetzter Richtung auf ent-  
sprechende Weise). **Zurück — stellt! Stellung!**  
**Rührt euch!** Später wird die Übung frei ohne  
Zählen auf Befehl ausgeführt; gleichzeitig führt  
man aus: Langsamer Z. Gang vorw. auf einer  
Rippe (600); beide Übungen werden in Reihen-  
folge ausgeführt; Unterhäng. 2 B. Überschwingg.  
(544). Geräte: Doppelbaum. Befehl: **Fassen!**  
**B. Überschwingung — Eins! Zwei! Drei!** usw.,

so daß beide Seiten gleich gut geübt werden.  
Lotschlingen (557) gemäß dem vorherg.

9. Halbspannseitfallst. Ausg. und B. Teilg. (785). Geräte: Lattenwand. Befehl nach Einnahme des Ausg.: **B. Teilg.** — **Eins! Zwei!** usw. nach dem vorherg. Wagseitfallst. Ausg., später B. Teilung (788, 789). Befehl: **Ausg.** — **stellt! B. Teilg.** — **Eins! Zwei!** usw. Weitschrittsprg. (816) und Flügelst. F. Bewegg. vorausw. (462) gemäß dem vorherg.
- 10.\* Gangst. b. anspr. freier Sprg. über einen passend hohen Gegenstand (886). Befehl: **Satz mit I. (r.) F.** — **springt! Streckt! Senkt! Der nächste springt!** usw. Gleichzeitig und in Folge hiermit werden Gleichgewichtsübungen in Reihenfolge ausgeführt. Gegenst. Übersprg. mit Wegwendg. (908); Längesprg. außen (886); Freier Sprg. auf der Stelle mit Aufwärtswerfen der Arme und Beine (879 a).
- 11.\* St. 2 A. Rundg. (950); Beugbogenst. 2 A. Strckg. aufw. (langsam) (954); St. 2 A. Aufbeugg. und Hebg. auf Z. (944). Befehl: **Armaufbeugg. und Hebg. auf Z.** — **Eins! Abw. streckt und — senkt! Zusammen** — **Eins! Zwei! Rührt euch!**

#### 14. Tagübung.

- 1.\* Rep. der vorherg. Übg. Ordnungsübungen; St. 2 A. Aufbeugg. und Hebg. auf Z. (944); St. 2 A. Hebg. ausw. aufw. und Einltg. zum freien Sprung; St. wechs. Z. Hebg. (476); Beugbogenst. 2 A. Strckg. ausw. und aufw., gefolgt von R. Beugg. vorw. abw. usw. (516); Str. gr. st. wechs. Seitbeugung (773); Flügelknicksst. F. Bewegg. vorausw. (462).
2. Spannbeugst. Kn. Aufbeugg. und Streckung (493). Befehl nach Einnahme des Ausg.: **L. (r.) Kn. Aufbeugg.** — **Eins! L. (r.) Kn.** — **streckt! L. (r.) Kn.** — **beugt! L. (r.) F. abw.** — **stellt! R. (l.) Kn. Aufbeugg.** — **Eins!** usw. **R. (l.) F. abw.**

**stellt! Vorw. abw. — beugt! Vorw. aufw. — streckt! Stellung! Rührt euch!** Abwechs. mit Spannbeugst. wechs. B. Aufbeugg. (496). Befehl nach Einnahme des Ausg. Wechselzählen: **Eins! Zwei! Eins! Zwei!** usw. gemäß dem vorherg., später **Auf der Stelle — marsch!** Z. Gangst. b. F. Scheidg. durch Federhupf (930), abgeschlossen mit Z. Gang vorw. und rückw.

3. Leitersitz. Iotr. Schlingen im Glied (556) gemäß dem vorherg.; Waghäng. Schlagentern vorw. u. rückw. (561) nach Wechselzählen **Eins! Zwei!** usw., abwechs. mit Unterhäng. Einltg. zum B. Schwimmen in drei ungleichen Zeitmaßen (572). Befehl: **B. Schwimmen Eins! Zwei! Drei! Eins! Zwei! Drei!** usw., abwechs. mit Kr. häng. 2 Kn. Strckg. (573). Befehl: **Ausg. — stellt! Kn. — streckt!** usw., abgeschlossen mit Spannhäng. 2 B. Aufbeugg. (Schwingen) und Tiefsprg. (545).
- 4.\* Die Füße über die zusammengelegten Hände nacheinander heben (629); auf einen Baum in Kniehöhe oder niederen zu steigen (617); Von Gangst. b. auf einem Baum Seitsitz einzunehmen (618).

Spiel. Im Talwald. Springen über einen Stock oder die Hände, Fig. 229. Das Viererband, Fig. 246. Hüpfen mit Beugg. des Unterbeines rückwärts. Fig. 226.

5. Wechsel zwischen str. gr. vorfallst. und vierfüßiger Stellg. (637). Befehl nach Einnahme des Ausg.: **Abwärts — beugt! — Vorw. streckt! Abw. — beugt!** usw. oder **Dasselbe — Eins! Zwei!** usw.; Flügel(beug)ausfallst. b. Ausg. (648). Befehl: **Hände in — Hüft! (Arme aufw. — beugt!) L. (r.) F. ganz zurück (vorw.) — stellt! F. wechseln — stellt! Zwei!** usw. **Stellung! Rührt euch!**
- 6.\* Gang und Lauf gemäß dem vorherg.; Gang mit Strckg. des vorderen und hinteren Kn. und Ristes (833); Niedermarsch (854) gemäß dem vorherg.



7. Querwaglage mit H. Fassung (753). Geräte: Bank abwechs. mit Wölbvorfallst. Ausg. (745). Befehl: **Ausg. — stellt! Zurück!** Später **Eins! Zwei!** usw. gefolgt von Gegenfallst. wechs. B. Aufbeugg. (697), Fig. 118. Befehl: **Ausg. — stellt! Auf der Stelle — marsch! Halt! Stellung! Rührt euch!**
8. Leitersitz. Wagschlingen rückw. (555); Gegenst. lotr. Wechselklettergang (553) mit leisem Zahlen auf den Befehl: **Übt! Halt! Zurück!** Grätschvorfallhäng. Ausg. (588). Geräte: Baum.
- 9.\* Flügeldrehgrätschst. R. Beugg. rückw. (777). Befehl: **Ausg. — stellt! Zwei! Nach l. (r.) — dreht! Rückw. beugt!** usw. **Stellung! Rührt euch!** Halbspannseitfallst. B. Teilg. (785); Flügelknicksst. Kopfdrehg. Wendungen.
- 10.\* Zehengangst. b. F. Scheidg. durch Federhupf, Fig. 222, 223 (930), hoher Sprg. frei auf den Befehl: **Federhupf — Übt!** Seitgegenst. Einleitung zum Zwischensprg. (902). Geräte: Doppelbaum. Befehl: **Sitzt auf — Eins! Zwei! Drei! Vier! Fünf! Sechs! . . . Senkt!** Gegenst. Übersprg. mit Rückwendg. gemäß dem vorherg., hoher Baum (907); Stutzerlauf auf Z. frei, Fig. 225 (930). Weitschrittsprg. (816), abwechs. mit Landmessersprg. (889).
- 11.\* Streckst. R. Beugg. rückw. (482). Befehl: **Rückenbeugg. rückw. — Eins! Aufw. — Streckt!** usw. Str. bogenst. R. Beugg. vorw. abwärts und vorw. aufw. Strckg. (952). Zehengg. rückw.

### 15. Tagübung.

- 1.\* Rep. der vorherg. Übg. Ordnungsübungen. Flügelst. F. Bewegg. rückausw. und Hebg. auf Z. (455). Befehl: **Achtung! Stillgestanden! Füße schließt und aus! L. (r.) F. rückausw. — stellt! Auf Z. — auf! Abw. — senkt! Füße umwechseln — stellt!** usw. **Rührt euch!** Beugdrehgangst. a. R. Beugg. rückw. und vorw. (794). Beugzehenst. 2 A. Strckg. aufw. unter Kn. Beugg. (460).

2. Spannbeuglg. 2 B. Hebg. (504). Geräte: Lattenwand oder Baum nebst Bank. Befehl: **Sitzt! Rückw. — beugt! Niederste Latte — faßt! B. Hebg. — Eins! Senkt — Zwei!** usw. **Stellung! Rührt euch!** Abwechs. mit Spannbeugsitz. Ausg. und 2 B. Aufbeugg. (503). Geräte: Bank oder Lattenwand. Befehl: **Sitzt! Arme aufw. — streckt! Rückw. — beugt! Stützt! B. Aufbeugg. — Eins! Abw. — senkt!** (langsam) **Aufw. — streckt! Stellung! Rührt euch!** gefolgt von Gangst. a. Hebg. auf Z. und Kniebeugg. (461).
3. Waghäng. Aufsitz mit 2 Schlägen zum Halbsitz (582); Gegenhäng. Seitbewegg. (577); Vorfalhäng. Ausg. (575) und weghäng. Überwerfen (574); Leitersitz. Kreuzschlingen aufw. vorw., abw. rücklings (558).
- 4.\* Zehenhalbst. Federhupf (811); Drehstützst. Kn. Beugg. (625); Querzehenst. Knicksen (615). Geräte: Banklatte oder Baum.  
Spiel. Jagdball im Kreis. Stafettenlauf. Viererband. Schubkarren.
5. Reckausf. b. Drückg. vorw. (paarweise) Fig. 250, gefolgt von Ausfallst. a. Ausg. (649), abw. mit Beugausfallst. b. 2 A. Strckg. aufw., ausw., aufw. (648). Befehl: **Ausg. — stellt! Armstrckg. aufw. ausw. aufw. — Eins! Zwei! Drei! Vier! Fünf! Füße umwechseln — stellt!** usw. **Stellung! Rührt euch!**
- 6.\* Gang und Lauf gemäß dem vorherg.; Gang mit B. Aufbeugg. (842); Gang rückw. mit Trittwechseln auf jeden 3. Schritt (843).
7. Vorfalhäng. Stellungseinnahme (752). Geräte: Lattenwand. Befehl: **Vorw. abw. — beugt! Faßt! Ausg. — stellt! Zurück! Stellung! Rührt euch!** Gegenkrummsitz. R. Fallg. rückw. (704); Wölbvorfallst. Ausg. (745), abwechs. mit Grätsch-

- vorfällt. wechs. H. Hebg. (749) (rhythmisch), später mit Händeklatschen (749 a).
8. Gegenunterkrummsitz. Überwerfen (720); Unterfallhäng. 2 A. Gang (570); Waghang. Schlagentern vorw. (561); Das kleine Grenzspiel.
  9. Busengratschst. wechselseitiger Leibgriff (S. 364) Einltg. zum Ringen abwechs. mit Uhrwerk (813) bei niederem Baum, gefolgt von Beugdrehausfallst. a. A. Scheidg. durch Schwingen (796). Befehl: **Arme aufw. — beugt! L. (r.) rückw. fällt — aus! Drehg. nach r. (l.) — Eins! L. (r.) A. aufw. r. (l.) A. rückw. — streckt! Arm Scheidg. durch Schwingen — Eins! Zwei!** usw., worauf dieselbe Übg. auf der anderen Seite erfolgt. Es ist genau darauf zu sehen, daß der Ausg. nicht durch veränderte Lage der Schultern oder anderer Körperteile beeinträchtigt wird. Stabwurf (815).
  - 10.\* Knickssitz. Federhupf (Krähenhupf) (930); Gegenangst. Einltg. zum Überschlag (926); Gegenangst. b. anspringender Übersprg. mit Zuwendg. (912); Seitgegenst. Übersprg. mit Wegwendg. und Satz auf den äußeren Fuß (909); Gangst. b. anspring. freier Sprg. (886, 887).
  - 11.\* St. 2 A. Hebg. ausw. aufw. unter Z. Hebg. und 2 Kn. Beugg. (962); Str. st. R. Beugg. rückw. (947); Str. gratschst. Wechseldrehg. (772).

## 6. Tagübung.

- 1.\* Rep. der vorherg. Übg. Ordnungsübungen; Flügelgratschzehenst. Kn. Beugg. (458); Z. stehende 2 A. Strckg. vorw. ausw. aufw. (460); Reckvorfällt. 2 A. Schwingg. aufw. (638); Str. gratschst. wechs. Seitbeugg. (773); Z. Gangst. b. F. Scheidg. durch Federhupf (930); Flügelknicksst. F. Bewegg. vorausw. (462).
2. Gegenst. Einltg. zum Überschlag (898), gefolgt von Wechsel zwischen fall- und bogenhäng. Stellg. (563); Beugstützst. 2 A. Strckg. (520); Spannbeugst. wechs. B. Aufbeugg. (500).

3. Bogenhäng. Kopfdrehg. und 2 A. Beugg. (549); Unterwaghäng. Aufsitz mit 2 Schlägen zum Halbsitz usw. (582); Gegenhäng. Seitbewegg. (577).
- 4.\* Flügelkrummhalbst. Ristaufbeugg. und Strckg. (606); Vierfüßiger Gang auf einer Banklatte oder a. (626), gefolgt von Gangst. b. Gang aufw. und abw. (in Reihenfolge) (622).  
Spiel. Der rollende Jagdball. Das Viererband. Zerrschaukeln. Der Narrenhupf, Fig. 253.
5. Beugausfallst. b. 2 A. Strckg. aufw. (648); Str. treppenst. R. Beugg. vorw. abw. usw. (651); Beugwagzehenstützst. Ausg. (655).
- 6.\* Gang und Lauf gemäß dem vorherg.; Gang mit Merkschritten (835); Gang mit Nachstellen (830); Busenst. Z. Gang unter 2 A. Hebg. (847).
7. Vierfüßige Kruppehebg. (729); Vorfallst. 2 A. Beugg. (734), gefolgt von 2 F. Bewegg. ausw. (735), Bogenvorfallst. H. Gang (748).
8. Unterhäng. Aufsitz mit 1 Schlag (583); Leitersitz. Lotschlingen in Reihenfolge (557); Gegenhäng. Hebg. (550). Befehl: **Hebt** — **Eins!** usw. Fallhebhäng. wechs. B. Aufbeugg. (548).
9. Weitschrittsprg. (816), gefolgt von Halbspannseitfall. B. Teilg. (785) oder von Str. treppengrätschst. Seitbeugg. (780); Str. grätschst. Würtdrehg. (782). Wendungen.
- 10.\* St. freier Sprg. vorw. mit Zuhilfenahme der Arme (879); St. fr. Sprg. auf der Stelle mit Wendg. 90°, 180° (879c); Gegengangst. b., anspr. Zwischensprg. mit Zu-(Weg)wendg. (916); Gegengangst. anspring. Einltg. zum Überschlag (926); Gangst. b. anspring. freier Sprg. (886, 887).
11. St. 2 A. Aufbeugg. (944); St. 2 A. Vorwärtsbeugg. (948); Busengangst. b. 2 A. Schlagg. mit F. Wechsel durch F. Bewegg. rückw. (959).

**Die Gymnastikgeräte** für Schulen in Landorten sowohl wie in den Städten können auf verschiedene Weise angeordnet werden. Die Anordnung ist im großen ganzen einerseits abhängig von dem Interesse für Volks-erziehung, andererseits ist sie eine Geldfrage, die sich jedoch, wenn der Lehrer einige Einsicht und Geschicklichkeit auf dem Gebiet der Handfertigkeit besitzt, weniger hindernd gestalten wird. In jedem Fall aber dürfen die Ausgaben für die notwendigsten Geräte nicht so groß sein, daß der gute Wille beim Schulrat und bei den bürgerlichen Kollegien keinen Ausweg dafür fände. Die beigegefügte Zeichnung gibt an, wie die am meisten zur Verwendung kommenden Geräte auf einfache Weise hergestellt werden können. Die hier beschriebene Anordnung von Geräten kann jedoch mit Leichtigkeit weiter entwickelt und vervollständigt werden.

Ein praktischer Lehrer, welcher für Gymnastik Interesse hat, kann mehr oder weniger zufällige Geräte in verschiedener Weise zur Anwendung bringen. Er benützt dabei geeignete Gegenstände, welche gerade zur Hand sind. Das billigste Gymnastikgeräte für Übungen außerhalb des Hauses, welches gewiß jede Schule anschaffen kann, sind ein Paar lange runde Stangen, welche auf drei in die Erde geschlagene Stützen (Pfosten), die eine in Meterhöhe, die andere in der Höhe von  $1\frac{1}{2}$  Metern über dem Boden wagrecht befestigt werden. Diese Stangen können zu verschiedenen Hänge- und Gleichgewichtsbewegungen, wie auch zum Sprung und anderen Übungen angewendet werden. Ohne Zweifel werden die Schüler dieselben in den Zwischenpausen mit Vorliebe zu Turnübungen benützen; eine Überwachung der Übungen seitens des Lehrers ist dabei freilich notwendig. Außer diesem Gerate ist auf dem Lande überall ein sogenannter Landgang, eine mindestens 3 m lange, an den Enden mit Querhölzern versehene Planke zu beschaffen, welche auf eine höhere Unterlage sicher angelegt werden kann. —

Jeder Schüler muß außerdem seinen eigenen Sprungstab, seinen eigenen Ball und einen Pflock für den Pflockkampf haben. Dies alles läßt sich leicht beschaffen. —

Neben den üblichen Spielen auf dem Spielplatz erhalten die Kinder hierdurch eine für deren Entwicklung wertvolle Anweisung zur Betätigung des jugendlichen Schaffenstriebes.

Unter freiem Himmel angebracht, werden die Geräte freilich von geringer Dauerhaftigkeit sein; aber wenn sich keine andere Möglichkeit bietet, soll der Lehrer solche in angedeuteter Weise ohne Bedenken anbringen lassen, da sie ja leicht ersetzt werden können.

Es dürfte nicht mehr lange dauern, bis neue Normalpläne für Schulhäuser zur Veröffentlichung gelangen, bei welchen sicherlich die Anbringung von Gymnastikgeräten für größere oder kleinere Verhältnisse genügende Berücksichtigung erfahren wird. Die vorgesetzten Behörden werden es jedenfalls an nichts fehlen lassen, um auch die Volksschulen auf dem Gebiet der Gymnastik so auszurüsten, daß ein erfolgreicher Unterricht in der Gymnastik zum Segen der Jugend den Verhältnissen entsprechend möglich ist.

Der unten dargestellte Plan der Geräte, welche bei normalen Verhältnissen in und an einem Volksschulgebäude auf dem Lande angebracht werden können, enthält eine Anweisung, wie ein Schulsaal auf einfache Weise mit Geräten eingerichtet werden kann oder wie die Geräte unter dem vorspringenden Dach und neben dem Schulhause angebracht werden können.

Innerhalb des Schulraumes befindet sich ein Doppelbaum, eine Lattenwand und zwei Bänke.

$R_1$  zeigt die Lattenwand innerhalb des Schulzimmers an der Wand, welche keine Fenster hat.

$D$  und  $E$  zeigen Teile der Latten und Ständer zu einer Lattenwand.

$B_1$   $B_2$  zeigen den Doppelbaum im Lehrzimmer und wie derselbe an dem einen wie an dem anderen Ende aufgehängt wird.

$HB_2$  zeigt den Durchschnitt von dem unteren Baum, welcher mit einer Rinne versehen ist, damit die kleinen Hände der Kinder besser fassen können; der größere Kreis gibt die Mitte, der kleinere gibt die Dicke des Baumes an den Enden an, das Viereck gibt das

äußerste Ende des Baumes an, welches im Baumkanal *k* bei der Wand laufen soll.

*Tk* zeigt das Gegengewicht von Blei, welches in der bedeckten Rinne hinter dem Baumkanal läuft, und welches nebst den Stahlseilen und den zugehörigen Eisenschienen *Tr* zur Senkung und Hebung des Baums angewendet wird. Wenn die Bäume nicht angewendet werden, sollen man sie unter das Dach aufziehen. Vor der Anwendung werden sie durch passend lange, schlanke Seile, welche an jedem Baumende befestigt sind, niedergelassen. Zu jedem Baumende gehört ein Schließbolzen *s*.

*BK* zeigt zwei Bänke innerhalb des Schulzimmers;

*F—BK* zeigt eine Bank, von dem einen Ende gesehen;

*kl* an den beiden Enden der Bänke zeigt zwei kleine Absätze, auf welche die Bänke gestützt sind, wenn sie umgewendet sind, um bei Gleichgewichtsübungen angewendet zu werden.

*rb* zeigt eine in den drei Bankstützen eingelassene Latte, um bei Gleichgewichtsübungen angewendet zu werden.

Alle Geräte innerhalb des Hauses müssen eingeölt, geschliffen und mit Spritfirnis gestrichen werden.

*J.* zeigt eine Anordnung der Gymnastikgeräte außerhalb des Hauses unter einem geneigten Dach, das zwischen den beiden Eingängen zum Schulhaus an der Wand, welche keine Fenster hat angebracht ist.

Die äußere Langseite des Daches wird getragen von 4 Pfosten 1, 2, 3, 4, welche zugleich eine Stütze für 3 einfache Bäume *b* bilden. Die Pfosten sollen zugleich auch für 4 Doppelbäume, welche mit den Gegenenden in die Wand eingelassen sind, eine Stütze bilden. Für alle Bäume sollen entsprechende Kanäle, in welchen die Bäume laufen können, vorhanden sein. An jedem Baumende ist ein Schließbolzen, auf welchem der Baum ruht, angebracht.

*R<sub>2</sub>* zeigt eine Lattenwand unter Dach an der ganzen Wand angebracht.

l zeigt die Lage eines Bogenseils, von der Spitze eines Pfostens abwärts zum Fuße eines Baumkanals an der Wand oder umgekehrt; die letztgenannte Befestigung muß geändert werden können, so daß das Seil im Bogen gehängt werden kann. Zu diesen Gerätschaften müssen noch 2 Landgänge, wie oben angegeben worden ist, kommen.

So angeordnete Gerätschaften sind billig und einfach im Verhältnis zu ihrer Anwendbarkeit. Wenn die erste Plananlage richtig ausgeführt ist, können sie auch nach und nach angeschafft werden. Die Geräte bleiben dauerhaft, wenn das, was über das Firnissen gesagt worden ist, beachtet wird und sobald man den Baum unter das Dach aufzieht, wenn er nicht verwendet wird; ebenso muß genau darauf gesehen werden, daß er gut geschützt ist und daß kleine Schäden sofort ausgebessert werden.





## Verzeichnis über die gymnastischen Übungen.

### Stellungen 338—346.

St. Grundstellung und die davon abgeleiteten Stellgn.	347—389
Häng. Grundstllg. und davon abgeleitete . . . . .	390—394
Sitz. Grundstllg. usw.	395—402
Liegende Grundstllg. . . . .	403
Kniest. Grundstllg. usw.	404—409

### Bewegungen.

#### Ableitende Beinbewegungen 411, 412, 454—478

Ausfallst. a. Hebg. auf Z. und Kn. Beugg. . . . .	467
Beugzehenst. 2 A. Strckg. und 2 K. Beugg. . . . .	460
Einleitg. zum knicksstz. Federhupf . . . . .	458
Fechtübung 1—3 . . . . .	478
Fersenfestst. Kn. Beugg. . . . .	465
Fersenfestst. Kn. Beugg. in Beug-, Busen-, Ruhe- und Str. st. Stellg. . . . .	465 a
Flügelgegenfallhalbst. Kn. Beugg. . . . .	473
Flügelknicksst. F. Bewegg. vorausw. (rückausw.) . . . . .	462
Gangst. a. Hebg. auf Z. und Kn. Beugg. . . . .	461
Gangst. a. Hebg. auf Z. . . . .	455
Gangst. b. " " " " . . . . .	455
Grätschst. " " " " . . . . .	455
Halbstr. seitwaghalbst. Hebg. auf Z. und Kn. Beugg. . . . .	470
Gegenst. Z- und Fersen- wechsel . . . . .	475

Gegenhalbst. Wadenspan- nung . . . . .	474 a
Gegenst. wechs. Z. Hebg. . . . .	476
Reckspreizst Kn. Beugg. . . . .	472
Riststützst. Kn. Beugg. . . . .	464
Schlußgangst. Hebg. auf Z. . . . .	455
Schlußst. " " " " . . . . .	455
Schlußausfallst Hebg. auf Z. und Kn. Beugg. . . . .	468
Seitgegenspreizst. Hebg. auf Z. und Kn. Beugg. . . . .	469
St. F. Bewegg. (kurz) . . . . .	456
St. Hebg. auf Z. . . . .	455
Str. Gegengangst. b. R. vorw. abw. . . . .	477
(Str. st.) Gang auf Z. . . . .	457
Str. waghaltst. Kn. Beugg. . . . .	471
Wechsel zwisch. knicksst. und knicksstz. Stellgn. . . . .	458
Zehenst. (grätschst) 2 Kn. Beugg. . . . .	458
Zehenst. und knicksst. 2 A. Teilg. . . . .	460
Zehenst. und knicksst. 2 A. Schlagen . . . . .	460
Zehenst. und knicksst. K. Drehg. . . . .	460
Zehenst. und knicksst. F. Beweggn. . . . .	460
Zehenstützst. Kn. Beugg. . . . .	463

#### Spannbeugstehende Be- wegungen.

413, 479—527.

Beugst (Str., Gr.) R. Beugg. rückw. . . . .	482
--	-----

Beugstützbogen (gr.) st 2 A. Strckg. aufw. 520 vergl.	677
Flügel (beug. oder str.) st. R. Beugg. rückw. . . . .	515
Grätschspannbeugst. 2 A. Beugg. . . . .	513
Gr. spannbeugst. H. Gang	512
Gr. spannbeugst. Hebg. auf Z.	488
Gr. spannbeugst. Hebg. auf Z. (lebende Stütze) . . . . .	522
Gr. spannbeugst. Beweggn.	487
Gr. spannbeugst. gleich- seitiger H. Gang . . . . .	514
Halbspannbeugst. Umdrehg	526
Nackenfestspannbeugst. (:)	524
Nackenstützst. Rückwärts- beugg. und Fallg (:)	523
Schiefspannbeugst. Ausg.	508
Schiefspannbeugst. Hebg. auf Z., Kn. Aufbeugg. B Auf- beugg. . . . .	508
Spannbeugkniest. Ausg. und Spannung . . . . .	509
Spannbeuglieg. 2 B. Hebg.	504
Spannbeugsitz. Ausg. . . . .	502
Spannbeugsitz. 2B Aufbeug.	503
Spannbeugst. B. Aufbeugg., lebende Stütze . . . . .	522
Spannbeugst. B. Nieder- drückg. (:)	495
Spannbeugst. B. Aufbeugg.	494
Spannbeugst. B. Aufbeugg. und Hebg. auf Z. . . . .	499
Spannbeugst. H. Gang 513, 514, 527	
Spannbeugst. Kn Nieder- drückg. (:)	492
Spannbeugst. Hebg. auf Z., lebende Stütze . . . . .	522
Spannbeugst. Kn. Aufbeugg.	490
Spannbeugst. Kn. Aufbeugg. und Hebg. auf Z. . . . .	497
Spannbeugst. Kn. Aufbeugg und Strckg. . . . .	493
Spannbeugst. Ausg. mit wechselseit. Hüff. . . . .	501
Spannbeugst. wechs. B. Auf- beugg. . . . .	496
Spannbeugst. wechs. B. Auf- beugg., lebende Stütze . . . . .	522

Spannbeugst. Übungen a. b. c. . . . .	511 und 511 a
Spannbeugst. wechs. Kn. Aufbeugg. . . . .	491
Spannbeugst. wechs. Kn. Aufbeugg. lebende Stütze	522
Spannbeugzehenst. wechs. B. Aufbeugg. . . . .	500
Spannbeugzehenst. wechs. K. Aufbeugg. . . . .	498
Spannbeugriststützst. Ausg.	505
Spannbeugriststützst. Hebg. auf Z. . . . .	506
Spannbeugriststützst. 2 A. Beugg. . . . .	507
Str. bogengangst. b. 2 A. Beugg. und Strckg. . . . .	517
Str. bogengangst. b. 2 A. Strckg. und F. Wechsel . . . . .	518
Str. bogengangst. b. 2 A. Strckgn. . . . .	484
Str. bogen (gr) st. 2 A. Beugg. und Strckg. . . . .	516
Str. bogenst. 2 A. Beugg. und Strckg. . . . .	483, 516
Str. gangst. b. 2 A. Strckg. und F. Wechsel . . . . .	519
Str. gangst. b. R. Beugg. rückw. . . . .	484
Str. st. Spannbeugg. . . . .	479
Str. stützbogenst. 2 A. Teilg.	521
Str. stützknicksst. R. Beugg. rückw. . . . .	509 a
Str. stützst. R. Beugg. rückw.	485
St. K. Beugg. rückw. . . . .	515
Wechsel zwisch Spannbeug- st. und Fallhang . . . . .	510
Wolbst. Ausg. . . . .	512

### Hängebewegungen.

414—418, 528—588

Bogenhang . . . . .	532
Bogenhang 2 A. Beugg. . . . .	549
Bogenhang Ausg. (K. Drehg.)	549
Einltg. 1. zum lotr. Entern	564
Einltg. 2. . . . .	565
Einltg. 3. . . . .	566
Fallhang . . . . .	531
Fallhang. 2 A. Beugg. . . . .	548
Fall(hebe)häng Seitbewegg.	571

Fallhang. Ausg. (K Drehg.)	546	Lothäng. Entern (mit Auf-	
Fallhang wechs. B. Auf-		richtg.)	569
beugg.	547	Lothäng. Entern aufw. 2 A.	
Fallhebehäng. wechs. B Auf-		Gang abw	568
beugg	548	Quervorbogenl. F. Aufbeugg.	
Gegenhang	550	mit H. Fassg.	536
Gegenhang. 2 A. Beugg.	550	Quervorbogenl. K. Drehg	
Gegenhang. 2 F. Aufbeugg.	537	mit H. Fassg.	536
Gegenwaghang. 2 A. Beugg.	550	Quersitz. Weben	585
Gegenhäng. Umschlagsgang	578	Ringens auf schlaffem Seil	586
Gegenhäng Seitbewegg.	577	Spannhäng. 2 B. Aufbeugg.	545
Gegenhang Seitwurfbewegg.	577	Unterfallhäng. 2 A. Gang	570
Gegenhebehäng Senk. abw	550	Unterfallhäng. 2 B. Teilg.	551
Gegenst. lotr Wechsel-		Unterhang. B. Überschwgg.	544
klettergg.	553	Unterhang. 2 A. Gang	576
Grätschvorfalhg. Ausg und		Unterhang. 2 A. Gang mit	
2 A. Gang	588	wechs. K. Bewegg	576
Halbsitz Weben	584	Unterhäng. Einltg. zum B.	
Hang. Grundstillg. (gegen		Schwimmen	572
weg und gleich)	528	Vorfallhang	535
Hochgegenhalbknickssitz 2		Vorfallhäng. Wurfbewegg.	588
A. Beugg.	540	Vorfallwaghg. Schlagentern	
Hochgegenhalbst. Seitbe-		aufw.	562
wegg.	543	Vorfallhang. Ausg.	575
Hochgegenknickssitz. 2 A.		Vorfallothäng. Entern	587
Beugg.	539	Vorfallwaghäng. ganzer Um-	
Hochgegenknickssitz. 2 Kn		schlagsgang	580
Strckg.	539	Vorfallhang. Umschlagsgang	580
Hochgegenst. F. Aufbeugg.	538	Vorfallwaghäng. Umschlag	
Hochgegenst H. Gang abw.	541	mit Abwärtssenk. und	
Hochgegenst. gleichf. Sprg	542	Hebg.	580
Hochgegenst. Seitklettergg.	541	Vorfallhäng. Schlagentern	562
Krummhang a., b.	530	Waghang. Aufsitz. mit	
Krummhang a. 2 Kn		1 Schlag	583
Strckg.	573, 710	Waghang. Aufsitz mit	
Krummhang a. wechs. Kn.		2 Schlägen	582
Strckg	552	Waghang	534
Krummhang b. B. Teilg.	581	Waghäng. Schlagentern auf	
Leitersitz. lotr. Schlingen im		der Stelle	560
Glied	556	Waghäng. Schlagentern aufw.	
Leitersitz. Kreuzschlingen		(K. vorn)	561
aufw. vorw., abw. rücklgs.	557	Wechsel zwischen Fall- und	
Leitersitz. Kreuzschlingen		Bogenhang	563
aufw. vorw. abw. vorw.	559	Wechsel zwischen Unterhang	
Leitersitz. Wagschlingen		und Streckzehenst.	542
rücklings	555		
Leitersitz. Wagschlngn. vorw.	554	<b>Gleichgewichtsbewegungen</b>	
Lothang	533	419, 589—630.	
Lothang lotr. 2 A. Gang	579	Auf ein kniehohe Geräte zu	
Lothang. Entern	567	steigen	617

Bewegg. nach l. (r) vom Quersitz zum Seitsitz, Gleichwage usw. . . . .	619
Busen(beug)knicksitz. 2 A. Schlagen (Str.) . . . .	625
Gangst b. Gang aufw. und abw. . . . .	622, 624
Gegenspreizst. Hebg. auf Z. Gegenst. Sprg. zur querst. Stllg. . . . .	601 616
Gegenzehenst. wechs. Kn. Aufbeugg. . . . .	597
Hebg. der Füße über die zusammengenommenen Hände . . . . .	929
In halbst. Stllg. die Zehen des aufgehobenen F. fassen . . . . .	627
In halbst. Stllg. das freie Bein schwingen . . . .	628
Kr. halbst. Ausg. . . . .	606
Kr. halbst. Kn. Strckg. rückw. . . . .	609
Kr. halbst. Kn. Strckg. vorw. . . . .	607
Kr. halbst. Ausg. und F. Wechsel . . . . .	599
Kr. halbst. wechs. Kn. Aufbeugg. . . . .	608
Kr. halbst. Kn. Auswärtsführg . . . . .	610
Kr. halbst. Ristaufbeugg. und Strckg. . . . .	606
Langsamer Z. Gang . . . .	600
Lauf auf- und abw. . . . .	623
Quersitz. Seitbewegg . . . .	620
Quersitz. Seitbewegg. mit Abwurf rückw. . . . .	620
Quersitz. Gang nach der Seite mit Nachstellschritt . . . . .	613
Querst. Seitbewegg mit kleinem Federhupf . . . .	614
Reckspreizst. Ausg. und Kn. Beugg. . . . .	621
Riststützst. Kn. Beugg. . . .	625
Schlußgangst. Bewegg. mit F. Wechsel . . . . .	603
Seitsitz. und quersitz. 2 A. Strckg. und A. Teilg. . . .	620
St. B. Auswärtsführg. . . .	605
St. F. Bewegg. vorw., vorausw., rückausw. und	

rückw. mit gestrecktem Rist . . . . .	595
St. wechs. Knieaufbeugg. . .	598
Str. Gangst. b. Hebg. auf Z. Str. Schlußgangst. Hebg. auf Z. . . . .	596 596
(Str.) querzehenst. Knicksen . . . . .	615
Str. zehenst. und str. knicksst. K. Drehg. . . . .	604
Str. waghaltst. Ausg. und Kn. Beugg. . . . .	621
Vierfüßiger Gang auf einer Latte . . . . .	626
Vom Seitsitz Gangst. einnehmen und wieder zurück . . . . .	618
Zehengangst b. Bewegg. vorw. (rückw.) mit Nachstellen . . . . .	602
Zehengangst. b. Bewegg. vorw. (rückw.) mit F. Wechsel . . . . .	603
Zehenhalbst. wechs. B. Aufbeugg. . . . .	611
Zehenkrummalbst. wechs. Kn. Aufbeugg. . . . .	611
Zehenkrummalbst. wechs. Kn. Aufbeugg. (in Beug-, Ruhe-, und Strckst. Stellg.) . . . . .	612
Zehenkrummalbst. in Verbindg. mit A. Beweggn. . . . .	612
Zwei begegnen einander auf einer Latte . . . . .	630
Zwei drangen einander auf einer Latte . . . . .	630

### **Bewegungen für Schultern, Nacken und Rücken.**

420, 631—690.

Ausfall und Armscheidg. durch Schwingen . . . .	686
Ausfall vorw. 2 A. Schlagen . . . . .	679
Ausfall rückw. 2 A. Schlagen . . . . .	680
Ausfall vorw. 2 A. Schwingn. . . . .	684
Ausfall rückw. 2 A. Schwingn. . . . .	682
Ausfall rückw. 2 A. Strckg. aufw. . . . .	683
Beugvorbogenlieg. Haltung . . . . .	642
Beugfällkn. gr. st. 2 A. Strckg. aufw. und vorw. . . . .	653

Beugvorfall gr. st. 2 A. Strckg.	677	Halbstr. st. A. Scheidg. durch	
Beugschwerneig. 2. A Strckg.	650	Schwingen . . . . .	685
Beugausfallst. b. 2 A. Strckg.	648	Kn. und H. stehende wechs.	
Beugdrehausfallst. a. 2 A.		H. Hebg. . . . .	684
Strckg. . . . .	654	Reckfall kn. gr. st. 2 A.	
Beugdrehausfallst. a. 2 A.		Schwingg. . . . .	653
Beugg. in 2 Ebenen . . . . .	654	Reckgr. st. 2 A. Schwingg.	638
Beugwagfersenstützst. Kn.		Reckst. 2 A. Schwingg.	633
Beugg. . . . .	657	Recktreppenvorfallst. 2 A.	
Beugwagfersenstützst. Ausg.		Schwingen . . . . .	652
und 2 A. Strckg. . . . .	657	Reckschwerneig. 2 A.	
Beugwagzehenstützst. Ausg.		Schwingen (aufw.) . . . . .	650
und 2 A. Strckg. . . . .	655	Str. vorbogenl. Ausg. und	
Beugwagriststützst. 2 A.		Haltg. . . . .	643
Strckg. . . . .	656	Str. gr. vorfallst. R. Beugg.	
Busenvorfallgr. st. A. Teilg.	641	abw. . . . .	637
Busenvorfallst. 2 A. Schlagen	635	Str. gr. st. R Beugg. vorw.	636
Busenst. (Busenvorfallst.),		Str. Gangst. b. R. Beugg.	
Busenausfallst. b. 2 A.		und hinteren F. heben . . . . .	687
Beugg. in 2 Ebenen . . . . .	654	Str. gegenwaghalbst. 2 A.	
Busendrehausfallst. a. 2 A.		Hebg. . . . .	676
Schlagen und F. Wechsel		Str. gegenwaghalbst. Kn.	
rückw. . . . .	678	Beugg. . . . .	672
Flügelvorbogenl. Haltg. . . . .	642	Str. gegenwagzehenstützst.	
Flügelvorbogenl. Haltg. mit		2 A. Hebg. . . . .	675
K. Drehg. . . . .	645	Str. gegenwagzehenstützst.	
Flügelvorfallreitsitz. K Drehg	632	Kn. Beugg. . . . .	671
Flügelvorfallst. K. Drehg. . . . .	632	Str. Gegenausfallst. b. 2 A.	
Flügelvorfallst Wechsel-		Hebg. . . . .	673
drehg. . . . .	634	Str. gegenausfallst. b. Kn.	
Flügelst. R. Beugg. vorw. . . . .	632	Beugg. . . . .	669
Flügelwagzehenstützst. R.		Str. st. R. Beugg. vorw. . . . .	636
Beugg. vorw. . . . .	660	Str. treppenvorfallst. 2 A.	
Flügel(beug)ausfallst. b.		Strckg. aufw. . . . .	652
Ausg. . . . .	648	Str. schwern. R. Beugg abw.	650
Flügelausfallst. a. Ausg. . . . .	649	Str. treppenst. R Beugg.	
Flügelausfallst. b. R Beugg		vorw, abw. . . . .	651
vorw. . . . .	658	Str. Ausfallst. b. A. Teilg.	
Flügelwagriststützst. R.		(2 A. Schwingg.) . . . . .	666
Beugg . . . . .	661	Str. Ausfallst. b. R. Beugg.	
F. feststr. quervorbogenl.		vorw., abw. . . . .	662
Ausg. . . . .	647	Str. Drehgegenausfallst. a.	
F festquervorbogenl. 2 A.		2 A. Hebg. . . . .	674
Strckg. (Teilg.) . . . . .	646	Str. Drehgegenausfallst. a.	
F. festquervorbogenl. Vor-		Kn. Beugg . . . . .	670
warts- und Abwärtsbeugg.	647	Str. Drehausfallst. a. A. Teilg.	
F. festflügelquervorbogen-		2 A. Schwingg., 2 A.	
lage . . . . .	644	Schlagen) . . . . .	688
Halbstr. halbbusen(vorfall)st.		Str. wagzehenstützst. R.	
A. Scheidung . . . . .	640	Beugg. vorw., abw. . . . .	664

Str. wagrüststützst. R	
Beugg. vorw. abw. . . . .	665
Trichtern . . . . .	689
Vorfallreitsitz. Ausg. . . . .	632
Waghalbst. Ausg. und Kn.	
Beugg. . . . .	655
Wechsel zwischen Reckst.	
und Beugst. . . . .	690
Wechsel zwischen str. wag-	
halbst. u. str. gangst. Stell.	688

### Bauchbewegungen

	421—425, 691—759
Beugkn. gr. fallst. 2 A Strckg.	715
Beugkn. gr., st. R. Fällg. rückw.	714
Beuggegenfallhalbst. 2 A	
Strckg. . . . .	718
Beuggegenfallhalbst. Ausg.	722
Beuggeg. fallsitz 2 A. Strckg.	712
Beuggegenfallhalbst. wechs.	
Kn. Beugg. mit Erheben	722
Beuggegenfallhalbst. wechs.	
Kn. Beugg. ohne Erheben	722
Beug(str.) (ruhe) gegensitz. R.	
Fällg. rückw. . . . .	712
Bogenkniehalbst. Ausg. . . . .	716
Bogenvorfallst. H. Gang . . . . .	748
Bogenvorfallst. Ausg. . . . .	730
Der Katze das Fell abziehen	756
Fallhäng. B. Niederdrückg.	706
Fallhg. c. wechs. B. Aufbegg.	706
Fallst. wechs. B. Aufbeugg.	707
Flügelhalbst. R. Bgg. rückw.	716
Flügelgegenkr. halbst. R.	
Fällg. rückw. . . . .	719
Gegenfallsitz B. Aufbeugg.	708
Gegenfallhalbst. Kn. Beugg.	721
Gegenfallst. wechs. B. Auf-	
beugg. . . . .	697
Gegenfallhalbst. R. Fällg.	
rückw. . . . .	717
Gegenganzfallsitz. A. Teilg.	704
Gegenganzfalls. 2 A. Strckg.	704
Gegenganzfallsitzend 2 A.	
Schwingg. . . . .	704
Gegenganz(gr.)sitz. R. Fällg.	
rückw. . . . .	704
Gegenkr. sitzend. R. Fällg.	
rückw. . . . .	704
Gegensitz R. Fällg. rückw.	692

Gegenzitz. R. Fällg. rückw.	
mit H. Fassen . . . . .	703
Gegenspreizfallst. wechs. B.	
Aufbeugg. . . . .	698
Gegenst. Einltg. zum Über-	
schlag . . . . .	755
Gegenst. wechs. B. Aufbegg.	697
Gegenunterkrummsitz. Über-	
werfen . . . . .	720
Grätschvorfst. H. Klatschen	749 a
Gr. vorfallst. Sprg. auf der	
Stelle . . . . .	751
Gr. vorfallst. Sprg. auf der	
Stelle mit H. Klatschen	751
Gr. vorfallst. mit vermehrter	
Spannung . . . . .	738
Gr. vorfallst. Ausg. . . . .	735
Gr. vorfallst. wechs. H. Hebg.	749
Gr. vorfallst. wechs. H. und	
B. Hebg. . . . .	738
Halbstr. gr. vorfallst. wechs.	
H. Hebg. . . . .	736
Hasensprung. Vierfüß Lauf.	750
Kn. gr. fallst. Ausg. . . . .	714
Kn. gr. st. Ausg. u. R. Fällg.	
rückw. . . . .	713
Kr. häng. a. 2 Kn. Strckg.	710
Kr. häng. a. Ausg. . . . .	709
Kr. häng. b. B. Teilg. . . . .	711
Kr. häng. wechs. Kn. Strckg.	709
Knicksst. u. knickssitz. Stellg.	
von der Vorfallst. . . . .	742
Querwaglage mit H. Fassen	753
Salz wägen . . . . .	759
Schubkarren . . . . .	750
Schlüssel stoßen . . . . .	754
Spann(bogen)st. Kn. Nieder-	
drückg. (:)	702
Spannbogenst. Kn. Aufbegg	
und Strckg. . . . .	700
Spann(bogen)st. wechs. B.	
Aufbeugg. . . . .	699
Spannbogenst. und Spannst.	
Ausg. . . . .	695, 696
Spannbeuglieg. Ausg. . . . .	704
Spannhäng 2 B. Aufbeugg.	709
Spitzvorfallst. 2 A. Beugg.	744
Spitzvorfallst. Kn. Drehg.	744
Spitzvorfallst. und knicksst.	
Ausg. . . . .	744

Spitzvorfalst. Seitbewegg. . . . .	744
Spreizst. wechs. B. Aufbgg. . . . .	698
Str. kn. gr. st. R. Fallg. rückw. . . . .	714
Str. lieg. B. Hebg. . . . .	691
Str. gegenfallsitz. 2 A. Beugg. in 2 Ebenen (:). . . . .	723
Vierfüßige Bewegg. rückw. . . . .	728
Vierfüßige Bewegg. vorw. . . . .	727
Vierfüßige F. Bewegg. zur Seite . . . . .	725
Vierfüßige kurze F. Bewegg. vorw. . . . .	726
Vierfüßige Krupphebg. . . . .	729
Vierfüßige gleichseitige lange Bewegg. vorw. . . . .	732
Vierfüßiger Ausg. . . . .	724
Vorfallst. Ausg. . . . .	693
Vorfallst. 2 A. Beugg. und Strckg. . . . .	734
Vorfallst. 2 F. Bewegg. vorw. und rückw. . . . .	694
Vorfallst. 2 F. Bewegg. vor- ausw. und einw. . . . .	735
Vorfallst. Seitbewegg. . . . .	738
Vorfallst. wechs. B. Hebg. . . . .	737
Vorfallhäng. Ausg. . . . .	752
Wagvorfallst. Ausg. (Nackenerhebg.) (:). . . . .	740
Wagvorfallst. 2 A. Beugg. u. Strckg. . . . .	741
Wagvorfallst. K. Drehg. . . . .	741
Wagvorfallst. Seitbewegg. . . . .	741
Wagvorfallst. wechs. H. Hbg. . . . .	741
Wechsel zwischen vierfüßig. und vorfallst. Stellen. . . . .	731
Wechsel zwischen kr. gleichwäg. u. Bogenvorfallstllg. . . . .	757
Wechsel zwischen wag- und spitzvorfalst. Stellen. . . . .	743
Wechsel zwischen Bogenvorfallst. u. Bogenrückfallst. . . . .	758
Wölbst. Stellgs.-Einnahme . . . . .	747
Wölbvorfallst. 2 A. Beugg. abw. . . . .	747
Wölbvorfallst. K. Drehg. . . . .	747
Wölbvorfallst. wechs. H. Hbg. . . . .	747
Wölbvorfallst. Stellgs.-Einnahme am Baum . . . . .	745
Wölbvorfallst. Stellgs.-Einnahme an der Lattenwand . . . . .	746

## Wechelseitige Rumpfbewegungen.

426 - 430, 760 - 816

Beug(gr.)drehst. 2 A. Strckg. aufw. . . . .	775
Beugvorfallreitsitz. 2 Arm Strckgen. . . . .	765
Beugdrehbogengangst. a. 2 A. Strckg. aufw. . . . .	793
Beugdrehhausfallst. a. 2 A. Strckgen. . . . .	790
Flügelgr. st. Seitbewegg. . . . .	771
Flügelgr. st. Wechseldrehg. . . . .	772
Flügel(vorfall)reitsitz. Wechseldrehg. . . . .	765
Flügelst. Seitdrehg. mit K. Drehg. in entgegengesetzter Richtung. . . . .	764
Flügel(ruhe)drehst. R. Beugg. rückw. und vorw. . . . .	777
Flügeldrehhausfallst. a. Seitbeugg. . . . .	791
Halbbus. halbreckgr. st. Wurfdrehg. unter K. Drehg. mit Schlag einw. und ausw. . . . .	795
Halbspannseitfallst. B. Teilg. . . . .	785
Halbspannseitfallst. B. Teilg. (lebende Stütze) . . . . .	786
Halbspannwageseitlieg. Seitbeugg. . . . .	799
Halbstr. Gangst. b. Seitbeugg. . . . .	767
Halbstr. seitgeg. stützgangst. b. Seitbeugg. . . . .	768
Halbstr. schlußgangst. Seitbeugg. . . . .	766
Halbstr. wageseitfall. B. Teilg. . . . .	789
Halbstr. ausfallst. a. A. Schdg. und Seitdrehg. . . . .	797
Halbstr. drehausfallst. a. A. Scheidg. . . . .	796
Handfeste Seithaltung . . . . .	809
Kn. sitz. Wechseldrehg. . . . .	713
Radschlagen . . . . .	814
Schlußst. Seitbeugg. . . . .	763
Schlußst. Seitdrehg. . . . .	764
Seitfallst. (halbstr.) B. Teilg. . . . .	784
Seitgegenhalbst. Seitbeugg. . . . .	804
Seitgegenkreuzhalbst. B. Teilg. . . . .	787, 809

Seitgegenst. Einltg. zum Radschlagen . . . . .	770
Seitgegenstützgangst b. Seitbeugg. (:) . . . . .	807
Sitz. Wagschlingen auf dem Doppelbaum . . . . .	812
Sprechst. Federhupf . . . . .	811
Stab- und Spießwerfen . . . . .	815
St. 1. (r.) B. Auswerfen . . . . .	810
Stütz str. gr. drehst. Schief- rückwärtsbeugg. . . . .	808
Str. vorlieg. Wechseldrehg. . . . .	792
Str. gr. (schluß)st. Wurf- seitbeugg. . . . .	783
Str. gr. vorfallst. Wechsel- drehg. . . . .	802
Str. gr. st. Wurfdrehg. . . . .	782
Str. gr. st. Wechselseitbeugg. . . . .	773
Str. gr. st. Wechseldrehg. . . . .	772
Str. (gr.) drehst. R. Beugg. rückw. und vorw. . . . .	778
Str. (halbstr.) seitgeg.stützst. Seitbeugg. (Heb. d. auß. B.) . . . . .	770
Str. seitgegenstützgangst. b. Seitbeugg. . . . .	807
Str. treppgr. st. Seitbeugg. . . . .	780
Str. treppst. Seitbeugg. . . . .	779
Str. drehbogengangst b. 2 A. Strckg. . . . .	803
Str. drehgangst. a. (b.) Seit- beugg. . . . .	781
Str. drehgangst. a. Seit- beugg. . . . .	805, 798
Str. drehgangst. a. 2 A. Strckg. aufw. unter Wechseldrehg. und F. Scheidg. . . . .	800
Str. drehschlußst. 2 A. Strckg. aufw. . . . .	776
Str. drehgangst. a. R. Beugg. rückw. und vorw. . . . .	794
Str. drehausfallst. a. Seitbeugg. . . . .	791
Str. st. Seitbeugg. . . . .	766
Uhrwerk . . . . .	813
Wagseitfallst. Ausg. . . . .	788
Weitschrittsprung. . . . .	816

**Gangübungen.**

431—436, 817—856

Ausfall b. (rückw.) 2 A. Schlagen . . . . .	851
---	-----

Ausfall b. (rückw.) 2 A. Strckg. . . . .	850
Ausfall b. (rückw.) 2 A. Schwingg. . . . .	852
Ausfall b. wechs. A. Schwingg. . . . .	853
Ausfall b. 2 A. Schwingg. und Strckg. . . . .	255
Busenst. Z. Gang unter Hebg. 2 A. . . . .	847
Drehst. Gang vorw. und rückw. . . . .	856
Gang rückw. mit F. Wechsel auf jeden oder jeden 3. Schritt (Str. st.) . . . . .	843
Gang rückw. (Str. st.) . . . . .	839
Gang in Verbindg. mit Seit- beugg. . . . .	856
Gang in Verbindg. mit Wurfdrehg. . . . .	856
Gang mit B. Aufbeugg. . . . .	842
Gang mit B. Aufbeugg. und Hebg. auf Z. . . . .	842
Gang mit Nachstellschritten . . . . .	830
Gang mit Nachstellen in Halbwendg. . . . .	836
Gang mit 2 A. Schlagen . . . . .	848
Gang mit A. Strckg. aufw. . . . .	847
Gang mit Hupf auf jeden Schritt . . . . .	840
Gang mit F. Wechsel auf jeden Schritt . . . . .	838
Gang mit F. Wechsel auf jeden dritten Schritt . . . . .	838
Gang mit F. Wechsel und 2 A. Hebg. . . . .	849
Gang mit F. Wechsel und Hupf . . . . .	841
Gang mit F. Aufbeugg. (Klappmarsch) . . . . .	828
Gang mit F. Aufbeugg. und Hebg. auf Z. . . . .	837
Gang mit Fersen und Z. Wechsel . . . . .	837 a
Gang mit Kn. Aufbeugg. und Strckg. . . . .	834
Gang mit Fersen- und Z. Zwischenschritt . . . . .	827
Gang mit Hebg. auf Z. . . . .	829
Gang mit kurzen Schritten . . . . .	831



Gang mit Merkschritten . . . . .	835
Gang mit großen Schritten . . . . .	832
Gang mit Strckg. des hint. Beines, Knies u. Rists . . . . .	824
Gang mit Strckg. des vord. Beines, Knies u. Rists . . . . .	827
Gang mit Strckg. des vord. und hint. Beines, Knies und Rists . . . . .	833
Gang mit Z. Zwischenschritt . . . . .	827
Gang unt. 2 A. Strckg. aufw. . . . .	847
Gang mit Riststrckg. d. vord. Fußes, welcher mit den Zehenspitz. auf den Boden klappt . . . . .	844
Gang mit wechs. Kn. Aufbeugg. . . . .	842
Gang mit wechs. seitr. A. Schwingen . . . . .	846
Gang auf verschied. Arten in flügel-, ruhe-, str.- und anderen Stellgen. . . . .	845
Niedermarsch . . . . .	854
(Str. st.) Gang rückw. mit F. Wechsel auf jeden oder jeden dritten Schritt . . . . .	843
Lauf . . . . .	857—859

**Sprung.**

437—439, 860—933	
Anspring. Sprg. mit Wegwendg. in den Sattel . . . . .	920
Anspr. Langesprg. mit geteilt. Absprg. und geteilt. Niedersprg. . . . .	829
Anspr. Übersprg. mit Wegwendg. . . . .	910, 920
Anspr. Übersprg. mit Zuwendung . . . . .	921
Anspr. Überschlag . . . . .	927 b
Gangst. b. anspr. freier Sprg. in die Höhe, Länge und Tiefe (in Reihenfolge) . . . . .	886
Gangst. b. freier Sprg. vorw. mit einem, zwei oder drei Anschriften . . . . .	881
Gangst. b. freier Sprg. vorw. mit ein—drei Anschriften und Wendg. . . . .	882

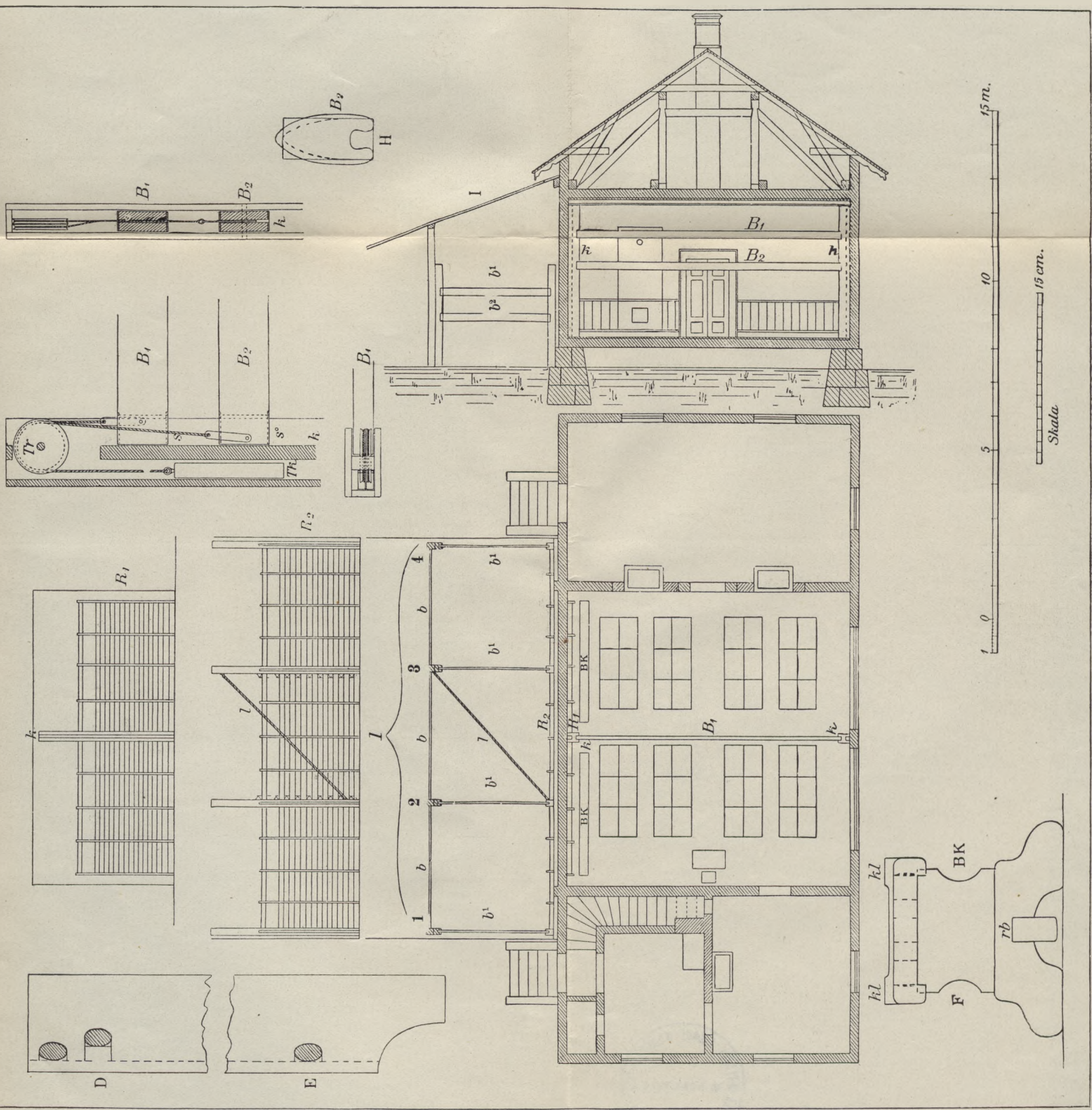
Gangst. b. Aufsitz z. Reitsitz . . . . .	903
Gegenzehest. Federhupf mit F. Scheidg. . . . .	930
Gegangangst. b. anspr. Gr. Sprg. . . . .	915
Gegangangst. b. anspr. Gr. Sprg. . . . .	918
Gegangangst. b. anspr. Gr. Sprg. u. Wendg. im Sattel und Übersprg. . . . .	925
Gegangangst. b. anspr. Sprg. zum Stehen im Sattel . . . . .	922
Gegangangst. b. anspr. Einleitg. zum Überschlag . . . . .	926
Gegangangst. b. anspr. Einleitg. zum gebund. Sprg. . . . .	900
Gegangangst. b. anspring. Zwischensprg. . . . .	904
Gegangangst. b. anspring. Zwischensprung mit Zu-, Weg- oder ohne Wendg. . . . .	916
Gegangangst. b. anspr. Übersprg. mit Wegwendg. . . . .	913
Gegangangst. b. anspr. Übersprg. mit Zuwendg. . . . .	914, 917
Gegangangst. b. anspring. Außensprg. . . . .	906
Gegenst. Einltg. z. gebund. Sprg. . . . .	896
Gegenst. Krupphebg. . . . .	932
Gegenst. und seitgegenst. Einltg. zum Zwischensprg. . . . .	902
Gegenst. u. seitgegenst. Aufsitz zum Reitsitz . . . . .	901
Gegenst. Übersprg. mit Wegwendg. . . . .	908
Gegenst. Übersprg. mit Zuwendg. . . . .	907
Gegenst. Überschlag . . . . .	927
Gleichwägende Beinführung . . . . .	905
Gleichfüßiger Sprg. über die Hände . . . . .	931
Hangesprg. am Baum . . . . .	929
Hochst. Überschlag . . . . .	927 a
Knickssitz. Federhupf . . . . .	930
Langesprg. u. andere Sprge. in Verbindg. damit . . . . .	887, 889
Laufen unt. einem schwing. Seil . . . . .	930
Purzelbaum . . . . .	899

Reckspreizknickss. F. Schdg. (Lappentanz) . . . . .	970
Seitgegenst. Einltg. zum ge- bundenen Sprg. . . . .	897
Seitgegenst. Zwischensprg. .	911
Seitgegenst. Übersprg. mit Wegwendg. . . . .	909
Stabsprg. . . . .	933
St. freier Tiefsprg. gleichfüß. .	883
St. freier Tiefsprg. mit ein bis drei Anschnitten und Wendg. . . . .	884
St. fr. Tiefsprg. mit Abwärts- führg. des l. (r.) F. vorw. .	883
St. freier Tiefsprg. mit Ab- wärtsführg. des l. (r.) F. zur Seite . . . . .	883
St. freier Tiefsprg. in Reihenf. .	885
St. freier gleichfüßig. Sprg. auf und über ein Geräte .	892
St. freier Sprg. auf der Stelle mit Zusammenlegen des 2. und 3. oder 3. und 4. Zeitmaßes . . . . .	891
St. freier Sprg. rückw. . . . .	879 d
St. freier Sprg. vorw. . . . .	879 b
St. freier Sprg. auf der Stelle mit Wendg. . . . .	879 e
St. freier Sprg. auf der Stelle .	879 a
St. Einltg. zum freien Sprg. .	878
Überschlag ohne Geräte . . . .	928
Zehenst. Federhupf auf der Stelle ohne u. mit Wendg. .	930
Zehenst. Federhupf vorwärts (Spukgang) . . . . .	930
Zehenst. wechs. F. Aufbeugg. rückw. . . . .	930
<b>Atmungsbewegungen.</b>	
Ausfall b. 2 A. Schlagen . . . .	969
Beugbogenst. 2 A. Strckg. aufw. . . . .	954
Beuggegenfallhalbst. 2 Arm Strkg. . . . .	976
Beuggeg.fallsitz. 2 A. Strckg. .	975
Beugst. 2 A. Strckg. ausw. . . .	944
Beugst. 2 A. Strckg. ausw. unter Hebg. auf Z. . . . .	944
Beugst. K. Beugg. rückw. unter 2 A. Strckg. ausw. .	946

Busenbogengangst. b. 2 A. Schlagen mit F. Wechsel rückw. . . . .	960
Busenst. 2 A. Schlagen . . . . .	954
Busen(bogen)st. 2 A. Rollen . .	964
Busengr. st. Wechseldrehg. mit 2 A. Schlagen . . . . .	961
Busen gr.)zehenst. 2 A. Hebg. .	963
Busengehend. 2 A. Schlagen . .	970
Busengangst. b. 2 A. Schlag. mit F. Wechsel rückw. . . . .	959
Busenst. a. 2 A. Schlagen . . . .	949
Busenst. d. 2 A. Hebg. aufw. . .	943
Busenst. d. 2 A. Hebg. unter Z. Hebg. . . . .	958
Busenst. 2 A. Hebg. unter K. Beugg. rückw. . . . .	957
Busenzehenst. 2 A. Hebg. unter 2 Kn. Beugg. . . . .	963
Busenzehenst. 2 A. Schlagen . .	949
Busenknicksst. 2 A. Schlagen . .	949
Busenknickssitz. 2 A. Schlagen . . . . .	949
Busenausfallst. b. 2 A. Teilg. . .	965
Busenausfallst. b. 2 Arm Schlagen . . . . .	966
Busendrehgangst. a. (b.) 2 A. Schlagen . . . . .	953
Busendrehgangst. a. 2 A. Hebg. . . . .	953
Busendreh(gang)st. 2 A. Schlagen . . . . .	953
Busendrehausfallst. a. 2 A. Hebg. . . . .	968
Busendrehausfallst. a. 2 A. Schlagen . . . . .	967
Hebestehende Br. Spannung . . .	951
Spannbeugst. Hebg. auf Z. . . .	972
Str. bogenst. R. Beugg. vorw. abw. . . . .	952
(Str.) beugwölbgr. st. 2 A. Strckg. . . . .	974
Str. gegenfallhalbst. 2 A. Teilg. . . . .	976
Str. gegenfallhalbst. 2 A. Rollen . . . . .	976
Str. gegenfallsitz. 2 A. Teilg. . .	976
Str. gegenfallsitz. 2 A. Rollen . .	976
(Str.) flügelst. R. Beugg. rückw. . . . .	947

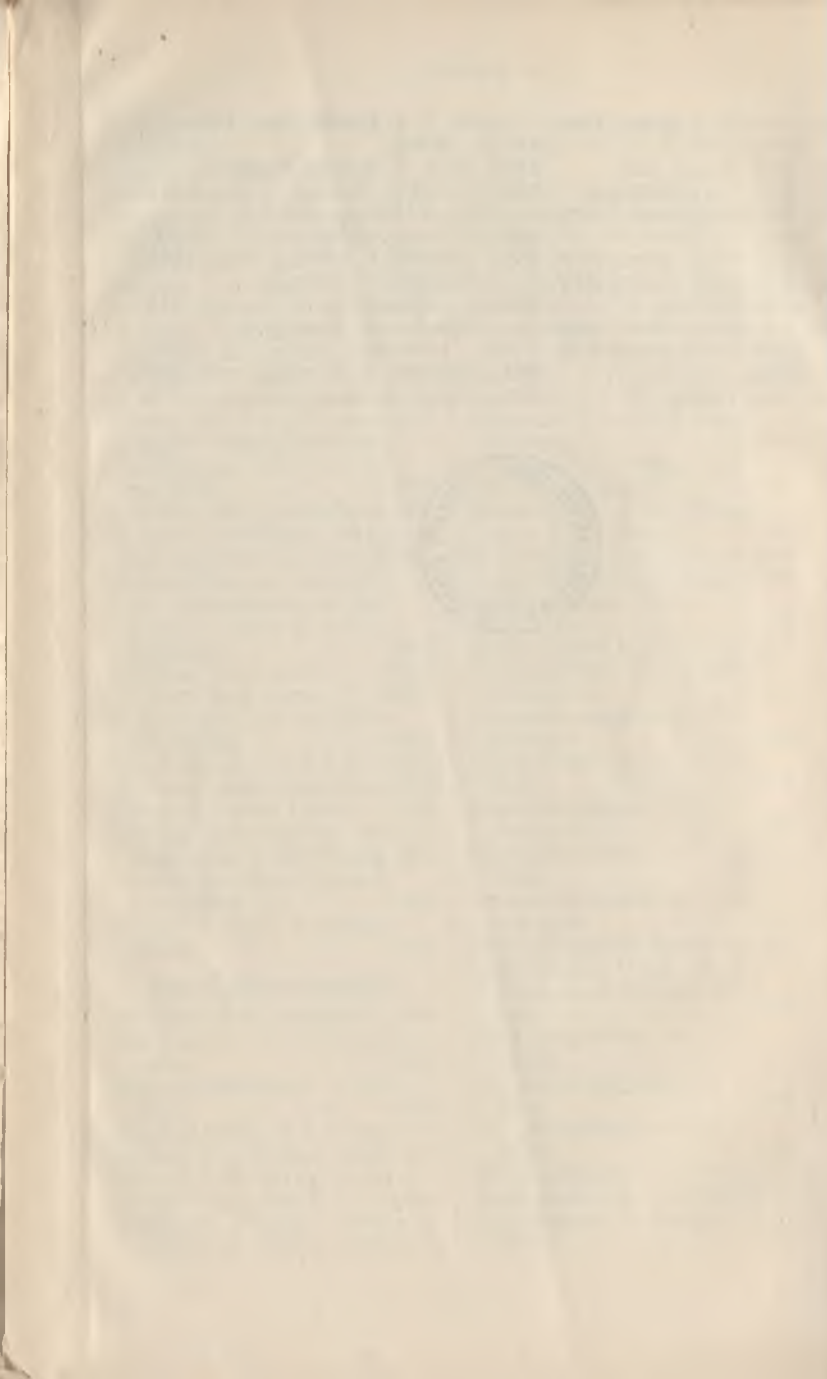
Str. stützgr. bogenst. 2 A.		St. 2 A. Rundg. und Seit-	
Strckg. . . . .	973	drehg. . . . .	971
St. 2 A. Beugg. aufw. . . . .	944	St. 2 A. Rundg. Seiddrehg.	
St. 2 A. Vorwärtsbeugg. . . . .	948	und F. Bewegg. . . . .	971
St. 2 A. Hebg. ausw., Senkg.		St. K. Beugg. und 2 A.	
abw. . . . .	943	Beugg. aufw. . . . .	946
St. 2 A. Hebg. ausw., aufw.	955	Sprechst. F. Bewegg. rückw.	945
St. 2 A. Hebg. ausw., aufw.		Sprechst. F. Bewegg.	
unter Z. Hebg. . . . .	956	rückausw. . . . .	945
St. 2 A. Hebg. ausw., aufw.		Sprechst. F. Bewegg.	
Zehen-Hebung und 2 Kn.		vorausw. . . . .	945
Beugg. . . . .	962	Sprechst. F. Bewegg. vorw.	945
St. 2 A. Rundg. . . . .	950	Sprechst. Ausg. . . . .	945





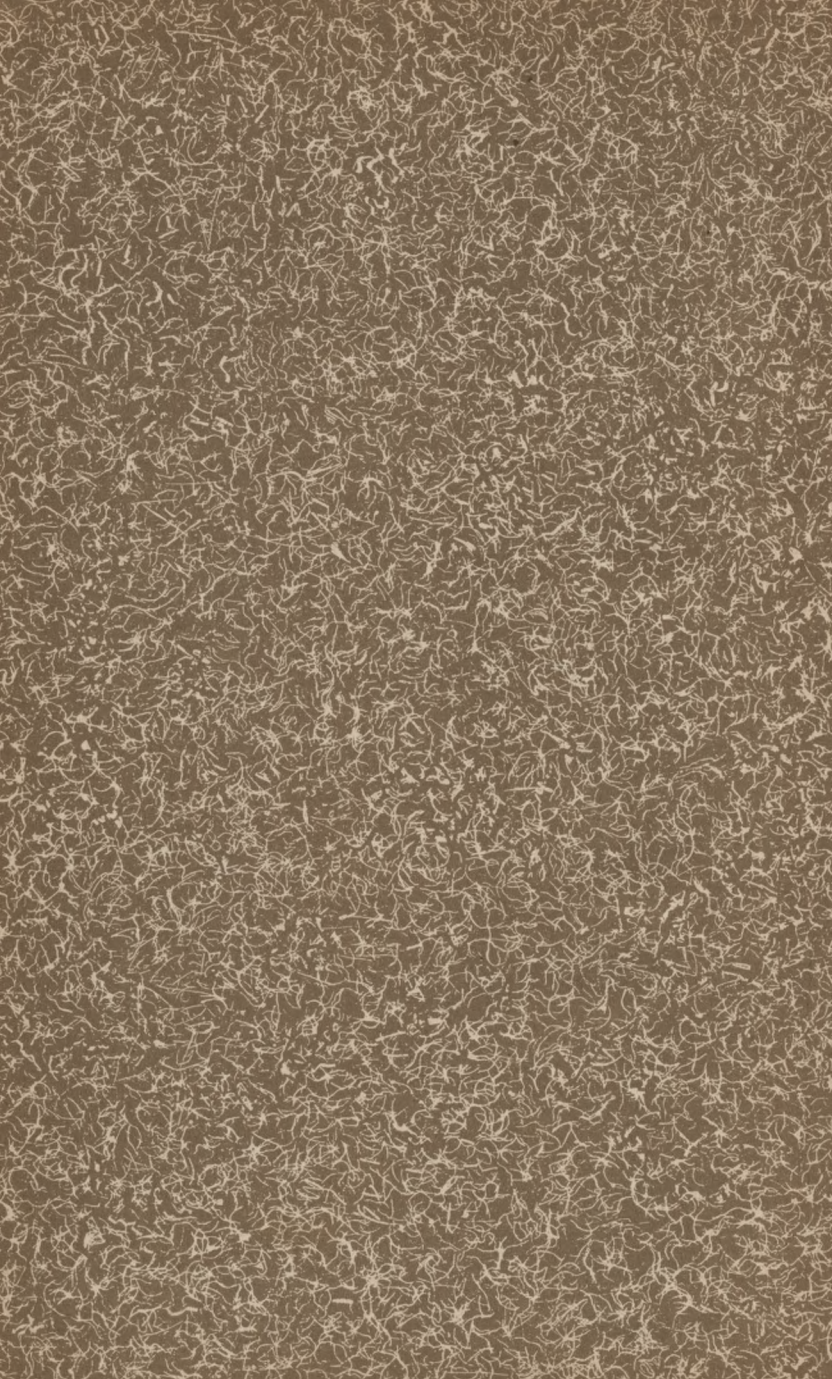


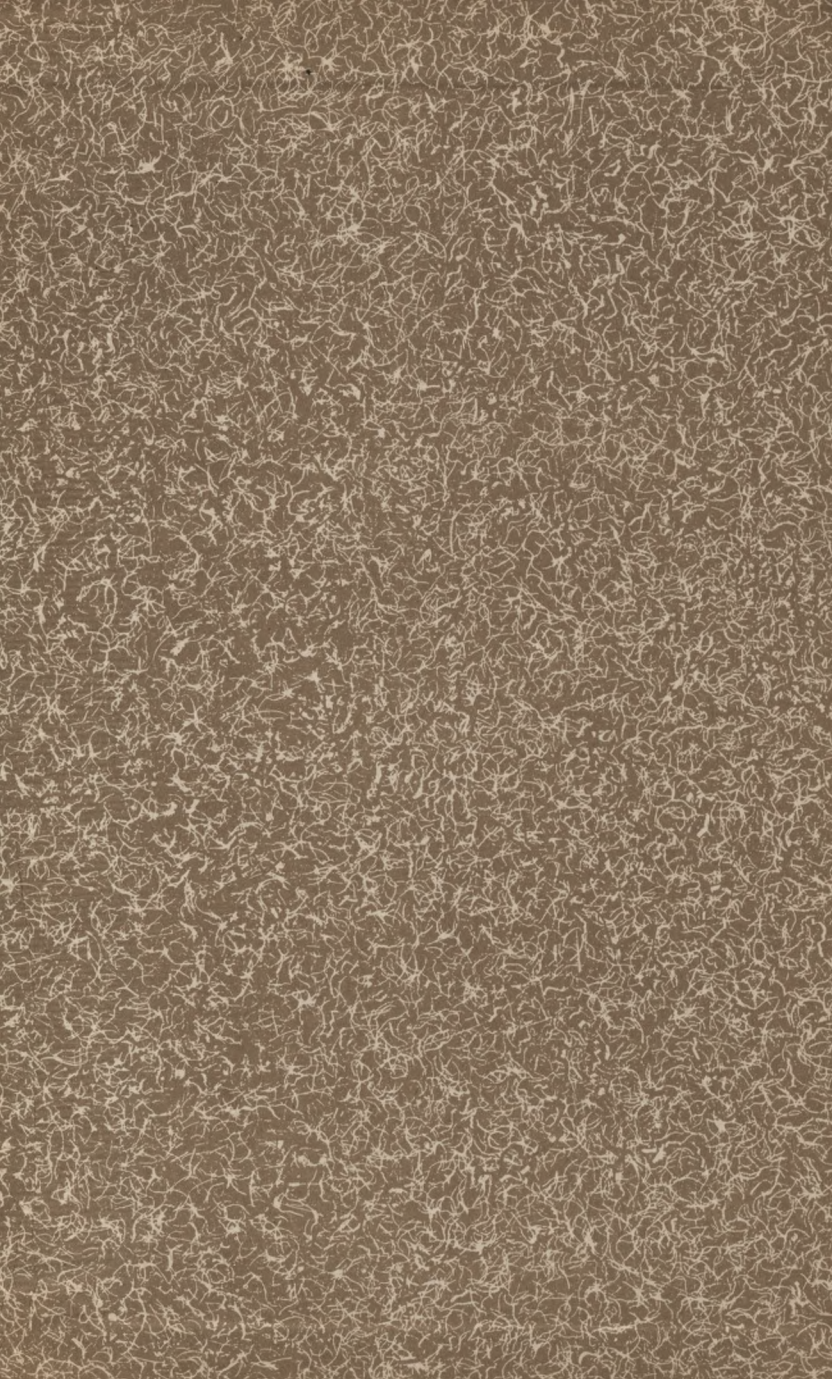




1000







KOLEKCJA  
SWF UJ

W KRAKOWIE

5426

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800062691