



V7 176265
XX 002128949

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800052929

39014

L. 156.

Anleitung

für den

Turnunterricht in Knabenschulen.



Bearbeitet

in sieben aufsteigenden Stufen

von

R. Seeger,

Oberturnlehrer am königlichen Gymnasium zu Dresden-Neustadt.

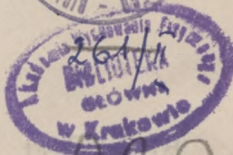
Zweiter Theil.

Stufe IV. bis VII. Bestimmt für die letzten 4 Turnjahre (5. bis 8. Schuljahr).

Mit 203 in den Text gedruckten Abbildungen.

Leipzig.

Eduard Strauch.



230

Vorwort.

Die vorliegende, schon vor Jahren begonnene Arbeit hat erst jetzt ihren Abschluß finden können. Der Anlaß zu dem verspäteten Erscheinen derselben lag neben meiner vielfachen Inanspruchnahme in Schule und Verein zumeist in der Schwierigkeit und in dem Umfange des zu bearbeitenden Stoffes. Doch glaube ich hierbei erwähnen zu müssen, daß sowohl die gereifere Erfahrung, als auch die Rathschläge wohlmeinender Freunde auf Form und Inhalt des II. Theiles meiner „Anleitung u. s. w.“ nur fördernd eingewirkt haben. Auch möchte ich nicht verschweigen, daß es in meiner Absicht gelegen hat, gleichzeitig den Leitern unseres Vereinsturnens eine bescheidene Gabe für ihre oft schwierige Thätigkeit zu bieten.

Einem etwaigen Vorwurfe, des gebotenen Stoffes sei zuviel, vermag ich mit dem Hinweise auf Seite 4 des I. Theils meiner „Anleitung u. s. w.“ zu begegnen, „daß die Bewältigung des Stoffes nur für günstige Verhältnisse berechnet und eigentlich nur ein Rahmen gegeben ist, innerhalb dessen sich der Unterricht zu bewegen hat u. s. w. u. s. w.“

In diesem Augenblicke, wo ich an der vor Jahren begonnenen Arbeit die letzte Hand anlege, empfinde ich neben dem Bewußtsein der Kleinheit und Mangelhaftigkeit Dessen, was ich gewollt und vollbracht, das Gefühl freudigen Dankes gegen meine Freunde und Collegen, welche von Anfang an durch Aufmunterung und wohlwollende Beurtheilung in Wort und Schrift in meinen Bestrebungen mich unterstützten. Insbesondere aber gestatte ich mir, dem hohen Königl. Sächsischen Ministerium des Cultus und öffent-

lichen Unterrichtes, das Veranlassung nahm, die Bezirks-Schulinspektoren und Seminar-Direktionen auf den I. Theil meiner „Anleitung u. s. w.“ empfehlend aufmerksam zu machen, meinen unterthänigsten Dank auszusprechen.

So möge denn auch der II. Theil meines Buches denen, welche in ihrem Berufe, die aufblühende Jugend in der edlen Zukunft zu unterweisen, der Führung bedürfen und solche suchen, ein gern gesehener und darum willkommener Führer sein.

Im August 1884.

R. Heeger.

Inhalt.

Erster Theil.

Stufe I—III.

	Seite
Vorwort	3
(Erste Stufe. 1. Turnjahr. (2. Schuljahr.)	
A. Vorbemerkungen	9
B. Zur Systematik (Turnlehre)	11
Vorbemerkungen	19
Freiübungen	21
Ordnungsübungen	23
Erster Abschnitt S. 23. Zweiter Abschnitt S. 27. Dritter Ab- schnitt S. 32. Viertes Abschnitt S. 33. Fünfter Abschnitt S. 35. Sechster Abschnitt S. 40.	
Geräthübungen	42
Langes Schwungsseil S. 44. Senkrechte Stangen S. 45. Reck S. 48. Barren S. 52.	
Das Spiel	55
Zweite Stufe. 2. Turnjahr. (3. Schuljahr.)	
Freiübungen	63
Ordnungsübungen	65
Erster Abschnitt S. 66. Zweiter Abschnitt S. 69. Dritter Ab- schnitt S. 71. Viertes Abschnitt S. 72. Fünfter Abschnitt S. 73. Sechster Abschnitt S. 74. Siebenter Abschnitt S. 76. Achter Abschnitt S. 79. Neunter Abschnitt S. 80. Zehnter Abschnitt S. 83. Elfter Abschnitt S. 85.	
Geräthübungen.	
Kurze (Holz-) Stäbe S. 89. Langes Schwungsseil S. 92. Frei- springel S. 92. Senkrechte Stangen S. 93. Wagerechte Leiter S. 95. Schräge Leiter S. 96. Reck S. 97. Barren S. 99.	

Dritte Stufe. 3. Turnjahr (4. Schuljahr).

Freiübungen	106
Ordnungsübungen	108
Erster Abschnitt S. 110. Zweiter Abschnitt S. 112. Dritter Abschnitt S. 119. Vierter Abschnitt S. 121. Fünfter Abschnitt S. 126. Sechster Abschnitt S. 130. Siebenter Abschnitt S. 131. Achter Abschnitt S. 132. Neunter Abschnitt S. 133. Zehnter Abschnitt S. 140. Elfter Abschnitt S. 141.	
Geräthübungen.	
Kurze (Holz-) Stäbe S. 143. Langes Schwungfeil S. 145. Freispringel S. 146. Senkrechte Stangen S. 147. Wagerechte Leiter S. 148. Schräge Leiter S. 149. Reck S. 149. Barren S. 153.	
Spiele	155

Berichtigung.

Auf S. 89 oben ist irrtümlich die Hauptüberschrift
Geräthübungen
weggefallen, die wir nachzutragen bitten.

Inhalt.

Zweiter Theil.

Stufe IV.

	Seite
Borwort.	
Vierte Stufe. 4. Turnjahr. (5. Schuljahr.)	
Freiübungen	3
Ordnungsübungen	6
Erster Abschnitt S. 7. Zweiter Abschnitt S. 9. Dritter Abschnitt S. 12. Viertes Abschnitt S. 18. Fünfter Abschnitt S. 20. Sechster Abschnitt S. 25. Siebenter Abschnitt S. 28. Achter Abschnitt S. 34. Neunter Abschnitt S. 40.	
Geräthübungen.	
Kurze (Holz-) Stäbe S. 43. Langes Schwungseil S. 53. Freispringel S. 53. Sturmspringel S. 54. Senkrechte Stangen S. 55. Wagerechte Leiter S. 56. Schräge Leiter S. 58. Reck S. 59. Schaufelringe S. 64. Rundlauf S. 66. Barren S. 66. Stenmbalken S. 70. Bock S. 73.	
Fünfte Stufe. 5. Turnjahr (6. Schuljahr.)	
Freiübungen	77
Ordnungsübungen	81
Übungen mit gegenseitiger Unterstützung bezw. Fassung	83
Erster Abschnitt S. 87. Zweiter Abschnitt S. 89. Dritter Abschnitt S. 91. Viertes Abschnitt S. 94. Fünfter Abschnitt S. 104. Sechster Abschnitt S. 106. Siebenter Abschnitt S. 109. Achter Abschnitt S. 113. Neunter Abschnitt S. 116. Zehnter Abschnitt S. 119. Elfter Abschnitt S. 121. Zwölfter Abschnitt S. 125.	
Geräthübungen.	
Langes Schwungseil S. 127. Freispringel S. 127. Sturmspringel S. 128. Senkrechte Stangen S. 129. Wagerechte Leiter S. 130. Schräge Leiter S. 131. Reck S. 132. Schaufelringe S. 137. Rundlauf S. 139. Barren S. 139. Stenmbalken S. 144. Bock S. 145. Pferd S. 146.	
Spiele für das vierte und fünfte Turnjahr	151

Sechste Stufe. 6. Turnjahr (7. Schuljahr).

Freiübungen 161
Ordnungsübungen 163

Erster Abschnitt S. 165. Zweiter Abschnitt S. 168. Dritter
Abschnitt S. 171. Vierter Abschnitt S. 174. Fünfter Abschnitt
S. 177. Sechster Abschnitt S. 180. Siebenter Abschnitt S. 183.
Achter Abschnitt S. 187. Neunter Abschnitt S. 190. Zehnter
Abschnitt S. 192. Elfter Abschnitt S. 197. Zwölfter Abschnitt
S. 204.

Geräthübungen.

Freispringel S. 205. Sturmspringel S. 205. Senkrechte Stangen
S. 206. Wagerrechte Leiter S. 207. Schräge Leiter S. 209.
Reck S. 210. Schankelringe S. 215. Rundlauf S. 217. Barren
S. 217. Stenmbalken S. 220. Vock S. 221. Pferd S. 222.
Stabspringen S. 226.

Siebente Stufe. 7. Turnjahr (8. Schuljahr).

Freiübungen 231
Ordnungsübungen 232

Erster Abschnitt S. 234. Zweiter Abschnitt S. 236. Dritter
Abschnitt S. 239. Vierter Abschnitt S. 241. Fünfter Abschnitt
S. 243. Sechster Abschnitt S. 244. Siebenter Abschnitt S. 246.
Achter Abschnitt S. 249. Neunter Abschnitt S. 252. Zehnter
Abschnitt S. 258. Elfter Abschnitt S. 260. Zwölfter Abschnitt
S. 261.

Geräthübungen.

Freispringel S. 269. Sturmspringel S. 269. Tieffspringel S. 269.
Senkrechte Stangen S. 269. Schräge Stangen S. 270. Tauc
S. 271. Wagerrechte Leiter S. 271. Schräge Leiter S. 272.
Reck S. 272.

Spiele für das 6. und 7. Turnjahr 289

Anleitung
für den
Turnunterricht in Knabenschulen.

Bearbeitet
in sieben aufsteigenden Stufen
von

H. Seeger,

Lehrer am königlichen Gymnasium zu Dresden-Neustadt.

Vierte Stufe. 4. Turnjahr (5. Schuljahr).

Viertes Turnjahr.

(10.—11. Lebensjahr.)

Freiübungen.

I. Im Stehen.

Übungen

A. der Beine.

1) Stellungen.

Viertel-, desgl. halbe Drehung

- a. r. (l.) in der Vorschrittstellung l. (r.).
- b. l. (r.) in der Seitschrittstellung l. (r.).
- c. l. (r.) in der Rückschrittstellung l. (r.). Vergl. 10. Abschnitt.

2) Kniewippen

a. in der Grundstellung (gewöhnlichen Stellung) als Beugen der Kniee bis zur

aa. halben, desgl. ganzen Tiefe und Strecken beider Kniee mit gleichzeitigem Stellen des linken (rechten) Beines zur Vor-, Seit- oder Rückschrittstellung.

bb. halben Tiefe und Strecken (nur) des linken (rechten) Beines mit gleichzeitigem Stellen desselben zur Vor-, Seit- oder Rückschrittstellung.

Das Anstellen des linken (rechten) Beines erfolgt in beiden Fällen entweder zur Grundstellung, oder zu dem betr. Hochstande (s. o.) zurück. Vergl. 7. Abschnitt.

b. in der Vor-, Seit- oder Rückschrittstellung l. (r.) als

aa. Beugen und Strecken des rechten (linken) Beines (d. i. des Standbeines).

bb. Beugen des linken (rechten) unter gleichzeitigem Strecken des vorher gebeugten rechten (linken) Beines = Wechsel des Kniebeugens.

c. in der Vor- oder Rückschrittstellung als Beugen des vorderen bis zum Anknien des hinteren Beines. Vergl. 3. und 5. Abschnitt.

d. auf Dauer-Dauerwippen.

3) Weinspreizen als

a. Vor-, Seit-, Rückspreizen l. (r.) und Weinschließen.

b. Vor-, Seit-, Rückspreizen l. (r.) mit Kniebeugen des rechten (linken) Beines (des Standbeines) beim Spreizen und Strecken desselben beim

- aa. Schließen des spreizenden Beines.
 - bb. Senken des spreizenden Beines zu einer Schrittstellung.
 - c. Vorspreizen l. (r.) aus der Rückschrittstellung
Rückspreizen l. (r.) aus der Fortschrittstellung
Seitspreizen l. (r.) nach außen aus der Seitschrittstellung nach innen
 - aa. bei gestrecktem rechten (linken) Beine.
 - bb. mit Fußwippen des rechten (linken) Beines.
- Vergl. 8. Abschnitt.
- 4) a. Antieheben des vor-, seit- oder rückgestellten Beines und
 - aa. Senken desselben zur Grundstellung.
 - bb. Senken desselben zu einer Schrittstellung.
 - cc. Strecken desselben zu einer Spreizhalte.
 - b. Beugen des vorher zu einer Spreizhalte gehobenen linken (rechten) Beines und
 - aa. Senken desselben zur Grundstellung.
 - bb. Senken desselben zu einer Schrittstellung.
 - cc. Strecken desselben zu einer Spreizhalte.

B. des Rumpfes.

- 5) a. Vorbeugen des Rumpfes in der Rückschrittstellung l. (r.) mit Beugen des rechten (linken) Beines.
 - b. Rückbeugen des Rumpfes in der Fortschrittstellung l. (r.) mit Beugen des rechten (linken) Beines.
 - c. Links Seitbeugen des Rumpfes in der Seitschrittstellung r. (l.) mit Beugen des linken (rechten) Beines.
 - d. Rechts Seitbeugen des Rumpfes in der Seitschrittstellung l. (r.) mit Beugen des rechten (linken) Beines.
- 6) Kreisen des Rumpfes
- a. in der Grundstellung.
 - b. in einer Seitschrittstellung.

C. der Arme.

- 7) Heben der Arme und Drehen derselben z. B. aus der Speichhaltung in die a. Riß-, b. Kamm-, c. Ellenhaltung. Vergl. 3. Abschnitt.
- 8) Vor-, Seit-, Tief- und Hochstoßen des einen unter gleichzeitigem Beugen des anderen vorher durch Vor-, bez. Seit-, Tief- oder Hochstoßen gestreckten Armes. Vergl. 5. Abschnitt.
- 9) Beugen der Arme (zum Stoß) und Stoßen
 - a. des einen Armes auf-, des anderen gleichzeitig abwärts.
 - b. des einen Armes schräg vorwärts nach oben, des andern gleichzeitig schräg rückwärts nach unten.
 - c. des einen Armes schräg seitwärts nach oben, des anderen gleichzeitig schräg seitwärts nach unten. Vergl. 10. Abschnitt.
- 10) Heben der Arme mit gleichzeitigem Drehen derselben in die Speich-, Riß- oder Kammhaltung, Beugen und Strecken der Arme vor-, seit- oder aufwärts unter Beibehaltung dieser Haltung. Vergl. 8. Abschnitt.
- 11) Strecken der Arme vorwärts in Speichhaltung und Seitsschwingen der Arme zur wagerechten Haltung mit gleichzeitigem Drehen zur Riß-, Kamm- oder Ellenhaltung.

- 12) Schwingen
- a. des seitgehobenen Armes zur wagerechten Haltung nach der anderen Seite
 - b. des vorgehobenen Armes zur wagerechten Haltung rückwärts
 - c. der schräg vorwärts nach oben gehobenen oder gestreckten Arme zur schrägen Haltung rückw. nach unten. Vergl. 10. Abschnitt.
- 13) Kreisen der Arme, auch eines derselben aus der
- a. wagerechten Haltung vorw. zu derselben, wobei der Kreis zunächst
 - aa. untenhin
 - bb. obenhinbeschränkt wird.
 - b. wagerechten Haltung seitw. zu derselben, wobei der Kreis zunächst
 - aa. untenhin, dann (bei beiden Armen kreuzend) am Leibe vorüber u. s. w.
 - bb. obenhin u. s. w.ausgeführt wird. Vergl. 4. Abschnitt.
- 14) Fassungen: Verschränkung der (gestreckten) Arme vorw., desgl. rücklings vom Leibe in größeren und kleineren Stirnreihen.

II. Im Gehen.

- 1) Gehen a. D. mit
- a. einer Achtel-, desgl. einer halben Drehung auf unerwarteten Befehl.
 - b. Vorspreizen des einen und Anferjen des anderen Beines.
- 2) Vorwärtsgehen mit
- a. Rück- und Vorschwingen des schreitenden Beines („Probeshritt“).
 - b. einer Achtel-, desgl. einer halben Drehung auf unerwarteten Befehl.
- 3) Seitwärtsgehen mit Schrittwechseln nach einer Seite hin. Vergl. 4. Abschnitt.

III. Im Laufen.

- 1) Laufen a. D.
- a. als gewöhnliches Laufen.
 - b. mit Ferseheben (bis zum Anferjen), desgl. Anheben, Vorspreizen.
 - c. mit Vorspreizen des einen und Anferjen des anderen Beines.
 - d. mit Schrittwechseln.
 - e. mit einer Vierteldr. auf unerwarteten Befehl.
 - f. als Dauerlauf.
- 2) Vorwärtslaufen
- a. als Hüpflaufen.
 - b. als Springlaufen.
 - c. mit einer Vierteldr. auf unerwarteten Befehl.
 - d. auf die Dauer.
 - e. als Schnelllauf.

IV. Im Hüpfen und Springen.

- 1) Hüpfen
 - a. aus der Grundstellung in eine offene.
- 2) Viertel = Drehung beim Hüpfen
 - a. aus der Grundstellung in eine offene.
 - b. aus einer offenen Stellung in die Grundstellung.
- 3) Springen vorw. mit Aufsprung nur eines Fußes und Niedersprung auf beide Füße unter gleichzeitigem Schließen derselben
 - a. aus der Grundstellung.
 - b. mit einem Vor Schritte, desgl. mit zwei Schritten Angehen.
 - c. mit vier Schritten Anlaufen.

} Vergl.
} 2. Abschnitt.

Ordnungsübungen.

- 1) Theilweises Auflösen und Wiederherstellen einer im (Kreis =) Umzuge l. begriffenen Säule
 - a. von Stirnpaaren.
 - b. von Stirndreierreihen.
- } Vergl. 1. Abschnitt.
- 2) Umziehen der Kotten einer Säule von Stirnreihen. Vergl. 4. Abschnitt.
 - 3) Ziehen
 - a. einer Flankenreihe,
 - b. einer Stirnsäule von Paaren
 - c. der Kotten einer Stirnsäule von Paaren
 - d. der Gleichzähligen (Gleichgerotteten) einer Flankenlinie von Paaren
 - e. der gleichzähligen Paare einer Stirnsäule von Paaren, bez. von Viererreihen
- } als Schräggug aa. vor =, bb. rückwärts.
} als Schräggug
} aa. vor =, bb. rückwärts.
} und zwar in widergleichen Bahnen.
} Vergl. 3. Abschnitt.
- 4) A. Umbildung einer Reihe zu einer Säule von (Dreier = oder) Viererreihen und zwar
 - a. einer Flankenreihe (=linie) zu einer Stirnsäule mittelst Reihens
 - aa. links, desgl. rechts neben die Ersten.
 - bb. links, desgl. rechts neben die (Dritten) Vierten.
 - b. einer Stirnreihe (=linie) zu einer Flankensäule mittelst Reihens
 - aa. vor, desgl. hinter die Ersten.
 - bb. vor, desgl. hinter die (Dritten) Vierten.
 - B. Verwandlung einer Säule von (Dreier = oder) Viererreihen in eine Linie von solchen Reihen und zwar
 - a. einer Stirnsäule in eine Flankenlinie mittelst Reihens
 - aa. hinter, desgl. vor die Ersten.
 - bb. hinter, desgl. vor die (Dritten) Vierten.
 - b. einer Flankensäule in eine Stirnlinie mittelst Reihens
 - aa. links, desgl. rechts neben die Ersten.
 - bb. links, desgl. rechts neben die (Dritten) Vierten. Vergl. 5. Abschnitt.

- 5) Reihungen der Reihen („Reihen-Reihungen“) in einem Reihen-
körpergefüge, dessen einzelne Reihenkörper durch eine Säule von
4 Stirnpaaren gebildet werden, Behufs Umbildung einer solchen Säule
zu einer geschlossenen Linie zweier Nebenrotten in Stirnstellung durch Reihen
der Gleichzähligen (Gleichgerotteten) der 2., 3. und 4. Paare außen neben die
Gleichzähligen der ersten Paare mittelst Schrägmarsches. Vergl. 6. Abschnitt.
 - 6) Umkreisen
 - a. in einer Flankenreihe.
 - b. in einer Stirnreihe.
 - c. in der Flankensäule von Viererreihen.
 - d. in der Stirnsäule von Viererreihen.
 - e. in der Flankensäule von (geöffneten) Paaren.
 - f. in der Stirnsäule von (geöffneten) Paaren.
 - g. der Paare um die gemeinschaftliche Mitte.
- } Vergl. 7. Abschnitt.
- 7) a. Schließen und Öffnen der Rotten) eines Reihenkörpers
b. Öffnen und Schließen der Reihen) in Säule.
Vergl. 8. Abschnitt.
 - 8) Umgehen eines Viereds mit Uegendrehen der Reihen einer Säule.
Vergl. 3. Abschnitt.
 - 9) Gehen in den Linien eines Kreuzes mit
 - a. Vor- und Rückwärtsgehen.
 - b. Seitwärtsgehen hin und her.
- } Vergl. Stabübungen Nr. 5.
- 10) Viertel-, halbe und ganze Schwenkungen der Paare, desgl. Vierer-
reihen einer Stirnsäule oder -linie
 - a. l. um den linken Führer.
 - b. r. um den rechten Führer.
 - c. l. um den rechten) Führer (also mit Rückwärtsbewegung).
 - d. r. um den linken) Führer (also mit Rückwärtsbewegung).
 - e. l. und r. um den linken) Führer (Hin- und Herschwenken).
 - f. r. und l. um den rechten)
- } Vergl. 6. und
10. Abschnitt.

Erster Abschnitt.

Inhalt: Theilweises Auflösen und Wiederherstellen eines Reihenkörpers in Säule
und zwar

a. einer Säule von Stirn- oder Flankenviererreihen.

Es werde zuvor eine Eintheilung in eine 1., 2., 3. und 4. Rote, sowie in 1.
und 2. Viererreihen bekannt gegeben, sodann befohlen:

- 1) Die 2. und 4. Rote auseinander — marsch! Zur Stelle — marsch! Ebenso
geschehe ein Auflösen und Wiederherstellen der 1. und 3., desgl. 2., 3. und 4.,
der 1., 2. und 3. Rote, sowie der 1. oder 2. Reihen, endlich aller Reihen
mit Ausnahme der 1. oder letzten, oder einer in der Mitte der Säule stehenden
Reihe. Führen die Zurückbleibenden eine Vierteldr. l. oder r. aus und haben die
Zurückkehrenden in die neue Ordnung sich begeben, so geschieht die Wieder-
herstellung der Säule zugleich mit Umgestalten derselben. Vergl. 3. Turnj.,
Seite 110.

b. einer im Kreisumzug l. begriffenen Säule von Stirnpaaren.

Die Aufstellung zur Säule ist, nachdem die Schüler aus der Aufstellung in einer geschlossenen Stirnreihe auf einem beliebigen Wege zur Aufstellung in einem Flankenringe l. gebracht worden sind, durch Reihen der Zweiten l. neben die Ersten bewirkt worden. Wir nennen daher für die Folge alle Innenstehenden Zweite, alle Außenstehenden Erste. Nachdem die Säule durch Vorwärtsgen in der Umzugsbahn sich in Bewegung gesetzt hat, wird befohlen:

- 2) Gehen der Zw. a. D. — marsch! Die E. setzen, da ihnen kein Befehl erteilt worden ist, ihren Kreisumzug bis zur Wiedervereinigung mit ihren Reihengenossen fort; es werden nun entweder die Zw. zum Weiterzuge durch den Befehl: Alle im Gleichschritt vorw. — marsch! veranlaßt, oder die E. zum Gehen a. D., die Zw. zum Kreisumzuge aufgefordert. Auch lasse man bei der Trennung der Paare das Gehen a. D. mit einer Vierteldr. l. oder r. ausführen; bei der Wiedervereinigung derselben erfolgt ein Zurückdrehen. Ebenso kann dem Gehen a. D., sowie dem Vorwärtsgen eine der Aufstellung der Schüler entsprechende Armübung zugeordnet werden.
- 3) Die Zw. linksüm — kehrt!, worauf beide Kotten nach entgegengesetzten Richtungen die Umzugsbahn durchziehen. Bei der ersten oder zweiten Annäherung der Reihengenossen werde befohlen: Alle linksüm — kehrt!, so daß der Kreisumzug in entgegengesetzter Richtung sich noch einmal wiederholt. Eine Wiedervereinigung der Reihengenossen geschehe auf den Befehl: Die Zw. linksümkehrt und im Gleichschritt mit den E. — marsch!
- 4) Vergl. Übung 2 und 3, nur werde an Stelle des Gehens Laufen Aller angeordnet.
- 5) Die Zw. nach der Mitte ziehen — marsch! Die Zw. verlassen mit Vierteldr. l. die Umzugsbahn und verschreiten zur Bildung eines (durch Fassung der Hände bei schräg nach oben erhobenen Armen verbundenen) offenen oder geschlossenen Stirnringes und setzen das Gehen a. D. so lange fort, bis die unterdeß in der Kreisbahn weiterziehenden E. sich ihren Reihengenossen nähern. Die Wiedherstellung der Säule geschehe hierauf entweder dadurch, daß die Zw. zu den E. auf den Befehl: Reihen der Zw. neben die E. — marsch! zurückkehren, oder die E. sich ebenfalls zu den Zw. auf den Befehl: Reihen der E. neben die Zw. — marsch! nach der Mitte begeben, worauf der gemeinsame Umzug wieder aufgenommen werden kann.

Bemerkung: Hat man eine Linie von Flankenpaaren in Kreisausstellung vor sich, so läßt sich durch das Ziehen der E. oder Zw. nach der Mitte des Kreises zc. eine ähnliche Folge von Übungen, wie die in Übung 5 angeordnete, darstellen. c. einer im Kreisumzug l. begriffenen Säule von Stirndreierreihen.

- 6) Die Zw. (Mittleren) Gehen a. D. — marsch! Oder: Senken zum Hochstande mit gleichzeitigem Stützen der Hände auf die Hüften — senkt! Die E. (Außeren) und Dr. (Inneren) ziehen weiter, wobei sie Fassung der inneren Hände bei schräg nach oben erhobenen Armen (zur Bildung des sogenannten „Thores“) eingehen können. Die Zw. werden hierauf Behufs Wiedervereinigung mit ihren Reihengenossen bei Annäherung derselben zur Fortsetzung des gemeinsamen Umzuges aufgefordert.
- 7) Die E. und Dr. linksüm — kehrt! Die Dritten haben, wenn sie die E. nicht überholen sollen, ihre Schritte etwas zu verkürzen. Bei der erst- oder zweitmaligen Annäherung der Reihengenossen werden die E. und Dr. durch: Die E. und Dr. linksüm — kehrt! zum gemeinsamen Umzuge aufgefordert.

- 8) Die E. und Dr. nach innen (gegen die Zw.) um und Gehen a. D., zu jedem linken Schritte Hochstoßen, zu jedem rechten Schritte Beugen der A. — marsch! Die vorwärtzziehende 2. Rotte vereinigt sich später mit ihren Reihengenossen indem dieselben nach einem Zurückdrehen in die Fortbewegung wieder hinein-gezogen werden.
- 9) Die E. und Dr. nach innen um und mit Seitwärtzgehen (Armübung!) in der Umzugsbahn weiterziehen — marsch! Da die Zw. vorwärtz gehen, so überholen sie ihre Reihengenossen. Später Wiedervereinigung der Reihengenossen durch Vorwärtzgehen Aller.
- 10) Die E. mit 4 Schr. nach außen, die Dr. mit 4 Schr. nach innen ziehen und hierauf Gehen a. D. (Vorbeugen des Kumpfes und Armstoßen fußwärtz in der 1., Strecken des Kumpfes und Beugen der A. in der 3. von 4 Schrittzeiten.) Nähern die Zw. sich ihren Reihengenossen, so werden dieselben durch einen entsprechenden Befehl zur Rückkehr und zum gemeinsamen Umzug mit den Zw. aufgefordert.

Bemerkung: Die theilweise Auflösung und Wiederherstellung einer im (Kreis-) Umzug begriffenen Säule von Stirndreier- oder Stirnvierereihen u. s. w. bietet auch für die Folge eine große Fülle des Stoffes. —

Zweiter Abschnitt.

Inhalt: Uebungen im Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen.

In der geschlossenen und durch eine Fassung verbundenen Stirnreihe werde geübt (und fleißig wiederholt):

- 1) Gehen a. D. mit
 - a. langsamern und schnelleren Schritten
 - b. Anieheben abwechselnd l. und r.
 - c. Ferseheben abwechselnd l. und r.
 - d. Vorspreizen abwechselnd l. und r.
 - e. Rückspreizen abwechselnd l. und r.
 - f. Anieheben l., desgl. r.;
 - g. Ferseheben l., desgl. r.;
 - h. Vorspreizen l., desgl. r.;
 - i. Rückspreizen l., desgl. r.
 - 2) Gehen a. D. mit Dreitritt: Vergl. ebendaf. Uebung 15.
Es werde einer der Tritte mit Stampfen ausgeführt.
 - 3) Laufen a. D.
 - a. als gewöhnliches Laufen.
 - b. mit Ferseheben (bis zum Anfersen), desgl. Anieheben, Vorspreizen.
 - c. mit Vorspreizen des einen und Anfersen des anderen Beines.
 - d. mit Schrittwechseln.
 - e. mit einer Vierteldr. auf unerwarteten Befehl.
 - f. als Dauerlauf.
- vergl. 3. Turnj., Seite 114,
Uebung 14.
- Vergl. ebendafelbst
Seite 117,
Uebung 24.

In der „gedrängten“ Säule von Viererreihen werde geübt:

- 4) Achtel-, desgl. halbe Drehung in und zu der Grundstellung und zwar, wie bereits in der 3. Stufe S. 111 angedeutet ist, in der Weise, daß sowohl bei einer Links-, als Rechtsdrehung das rechte Bein leicht gehoben und mit Stampfen neben das linke gestellt wird.
- 5) Achtel-, desgl. halbe Drehung im Gehen a. D. und zwar auf unerwarteten Befehl. Vergl. 3. Stufe Seite 115, Übung 20.

6) Gehen vorwärts mit

- | | |
|--|---|
| a. langsameren und schnelleren Schritten; | } vergl. 3. Stufe Seite 114
und 115. |
| b. hohem Vorspreizen; | |
| c. Kniewippen (eines Beines); | |
| d. Rück- und Vorschwingen des schreitenden Beines („Probeschritt“) | |

Entweder:

- aa. in der 1. Taktzeit (eines $\frac{1}{4}$ Taktes) Vorspreizen des linken Beines, in der 2. Rück-, in der 3. Vorschwingen und in der 4. Niederstellen desselben. Bei dem Niederstellen verläßt das rechte Bein gleichzeitig entweder rückspreizend den Boden, oder es wird der rechte Fuß auf die innere Spitze (große Zehe) erhoben, so daß die ganze Last des Körpers auf dem linken Beine ruht, worauf das rechte Bein mit abwärts gestrecktem Fuße schwinghaft und am linken vorüber vorspreizt u. s. w. — Während des Gehens mit „Probeschritten“ neigt sich der Oberkörper vor. (Schultern zurück!) Oder:
- bb. in der 1. Taktzeit (eines $\frac{3}{4}$ Taktes) Vorspreizen des 3. B. linken Beines, in der 2. Rück- und Vorschwingen und in der 3. Niederstellen desselben.
- cc. in der 1. Taktzeit (eines $\frac{1}{4}$ Taktes) Knieheben des 3. B. linken Beines, in der 2. Strecken desselben zur Vorspreizhalte, in der 3. Rück- und Vorschwingen und in der 4. Niederstellen.
- dd. wie cc., nur statt des Kniehebens Fersehheben.

Es lassen sich diese Übungsfälle noch vermehren, wenn man z. B. das Knieheben (Fersenheben) und Strecken zur Vorspreizhalte in der 1., das Rück- und Vorschwingen dagegen in der 2. und 3. und das Niederstellen in der 4. Zeit ausführen läßt.

Wem des Stoffes zu viel ist, der lasse sich mit aa. genügen und komme lieber auf einer späteren Stufe auf die Übungen unter bb — dd. zurück.

e) Achtel-Drehung auf unerwarteten Befehl.

Es werde z. B. der im Vorwärtzgehen begriffenen „gedrängten“ Säule oder dem Flankenzuge (oder auch der geschlossenen Stirnreihe) geboten: Halb- links — um!, worauf Alle im Schrägmarsche unter Einhaltung guter Haltung sich fortbewegen, bis in dem Befehl: Halbrechts — um! (soldatisch: Gerade — aus!) die Aufforderung zum Vorwärtzgehen in der früheren Richtung gegeben wird. Das Ausführungswort des Befehles erteile man, wie bereits in der 3. Stufe auf Seite 115, Übung 20 erwähnt ist, bei dem Schritte des gleichnamigen Fußes.

f. Halbe Drehung auf unerwarteten Befehl.

Der im Vorwärtzgehen begriffenen turnenden Abtheilung werde z. B. links um — kehrt! befohlen. Das Ausführungswort des Befehles muß in diesem Falle ebenfalls bei dem Schritte des gleichnamigen, also linken Fußes gegeben werden, so daß der Schüler noch einen Schritt in der einmal genommenen Richtung zu machen hat, worauf eine halbe Dr. l. auf dem rechten

Fuße ausgeführt und in der entgegengesetzten Richtung das Vorwärtsgenommen wird. —

Wechsel zwischen Gehen und Laufen.

- g Halten auf unerwarteten Befehl. Vergl. 3. Stufe, Seite 116.
- 7) Gehen seitwärts mit Schrittwechseln nach einer Seite hin. Vergl. 4. Abschnitt.
- 8) Laufen a. D.
- a. als Hüpf-laufen.
- b. als Spring-laufen.
- Von dem gewöhnlichen Laufen a. D. unterscheidet sich das Hüpf-, bez. Spring-laufen g. D. durch die Höhe des mit einem Beine auszuführenden Hüpfens, bez. Springens.
- c. mit einer Vierteldr. auf unerwarteten Befehl.
- Das Ausführungswort des Befehles ist ebenfalls bei dem Schritte des gleichnamigen Fußes zu ertheilen, worauf der Schüler noch drei Schritte zu machen hat, bevor er in die neue Richtung sich begiebt.
- 9) Laufen vorwärts
- a als Hüpf-laufen. } Es kommt hierbei nicht nur auf den Grad der
b. als Spring-laufen. } Höhe, sondern auch den der Weite an, durch welchen
das Laufen zum Hüpf- bez. Spring-laufen wird.
- c mit einer Vierteldr. auf unerwarteten Befehl. Vergl. Uebung 9c.
- d auf die Dauer. } Auf die hierbei zu beachtenden Maßnahmen sei auf 3. Stufe,
e als Schnelllauf. } Seite 118 verwiesen.
- 10) Springen vorwärts mit Aufsprung nur eines Fußes und Niedersprung auf beide Füße unter gleichzeitigem Schließen derselben
- a. aus der Grundstellung:
- aa. (als Vorübung) Rücksprizen l. mit Rückheben der Arme bei vorgeneigtem Oberkörper und (mäßi) gebeugtem rechten Kniegelenke — Vorsprizen l. mit Vorschwingen d. A. unter Aufrichten des Oberkörpers und Streckung des rechten Kniegelenkes — Niederstellen l. und Armsenken. 1! 2! 3! Dasselbe r.
- b. mit einem Vorschritte, so daß z. A. in der ersten Taktzeit der Vorschritt r., in der 2. Beugen des rechten Knies mit Rücksprizen l. und Rückheben d. A. bei vorgeneigtem Oberkörper, in der 3. der Aufsprung mit dem rechten Fuße und der Niedersprung auf beide (geschlossene) Füße unter (mäßiger) Beugung der Kniegelenke mit Vorschwingen d. A., in der 4. Kniestrecken und Senken d. A. erfolgt. Oder in 3 Taktzeiten, wenn die Bewegungen in der 1. und 2. Taktzeit in einer Zeit ausgeführt werden.
- c mit zwei Schritten Angehen.
- d mit vier Schritten Anlaufen.
- In beiden Fällen in 4 Taktzeiten auszuführen, von denen 2 auf das Angehen, bez. Anlaufen und 2 auf den Sprung selbst entfallen. Befindet sich die Schaar der Turnenden auf einem verhältnißmäßig eng begrenzten Uebungsraume, so lasse man, um eine ununterbrochene öftere Wiederholung des Sprunges zu ermöglihen, den 1. Schritt des Angehens, bez. Anlaufens mit einer Vierteldr. l. oder r. machen.

Dritter Abschnitt.

Inhalt: A. Ziehen

- a. einer Flankenreihe
 - b. einer Stirnsäule von Paaren
 - c. der Kotten einer Stirnsäule von Paaren
 - d. der Gleichzahligen (Gleichgerotteten) einer Flankenlinie von Paaren
 - e. der gleichzahligen Paare einer Stirnsäule von Paaren, bez. von Vierer-
reihen (Linien zweier Nebenpaare)
- } als Schrägzug aa. vor-, bb. rückwärts.
} als Schrägzug aa. vor-,
} bez. rückwärts und
} zwar in widergleichen
} Bahnen.

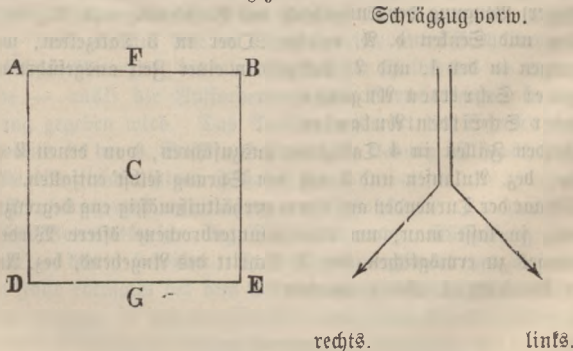
B. Heben der Arme und

- a. Drehen derselben aus der Speichhaltung in die Rist-, Stamm-,
und Ellhaltung unter Zuordnung von
 - aa. Gehen a. D.;
 - bb. Schrittstellungen und Beugen des standfesten Beines.
- b. Beugen derselben zum Stoß in Verbindung mit
 - aa. Gehen a. D.;
 - bb. Schrittstellungen und Beugen des gestellten Beines, desgl.
Vorbeugen des Kumpfes.
Umgehen eines Viercks.

A.

- 1) Schrägzug vorwärts einer Flankenreihe links oder rechts. (Wassmannsdorff: „ $\frac{1}{2}$ Bindung links oder rechts“.) Vergl. Fig. 60. Der Flankenreihe wird Umzug links und Zug durch die Mitte bei F befohlen. Angekommen bei C, erhält die Reihe den Befehl: Schrägzug vorw. l. — marsch! Der Erste macht halb linksrum ($\frac{1}{2}$ Dr. l. u. d. R.) und schreitet in der Richtung nach E gerade aus. Alle Uebrigen folgen an der nämlichen Stelle dem Ersten nach, so daß nach Beendigung des Schrägzuges die neue Stellungslinie mit der alten einen stumpfen Winkel bildet. Nachdem die Flankenreihe die Umzugsbahn von E über B bis F durchschritten hat, erfolgt abermals Zug durch die Mitte bis C, worauf Schrägzug vorw. r. (in der Richtung nach D) befohlen wird.

Fig. 60.



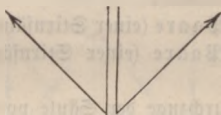
Wir verweisen an dieser Stelle auf das auf Seite 72 des ersten Theiles in Vorschlag gebrachte Hilfsmittel, die Ecken, sowie die Mitte des Uebungsraumes mit Kreidestrichen auf der Diele äußerlich kenntlich zu machen. Haben die Schüler mit dem Wesen der verschiedenen Schräggänge sich vertraut gemacht, so werden An- deutungen obiger Art überflüssig.

2) Schräggang rückwärts einer Flankenreihe links oder rechts.

(Wassmannsdorff: „ $\frac{3}{8}$ Bindung links oder rechts“.) Vergl. Fig. 61. Wir nehmen an, daß die Flankenreihe bereits wieder auf dem Zuge durch die Mitte des Uebungsraumes von F aus sich befindet. Angelangt bei C wird hierauf Schräggang rückw. l. (in der Richtung nach B) angeordnet. Der Erste führt $\frac{3}{8}$ Dr. l. aus und die Nachfolgenden begeben sich ebenfalls in die neue Richtung, sobald sie an der nämlichen Stelle angekommen sind, an welcher der Erste die Durchzugslinie brach und verließ. Die neue Stellungslinie bildet mit der alten einen spitzen Winkel. Wäre dagegen Schräggang rückw. r. befohlen worden, so würden die Einzelnen $\frac{3}{8}$ Dr. in der Richtung nach A auszuführen haben.

Fig. 61.

Schräggang rückw.
rechts. links.



3) Schräggang der Gleichzahligen (Gleichgerotteten) einer Flankenlinie von Paaren und zwar in widergleichen Bahnen

a. vorw. links und rechts.

Eine vorausgehende Eintheilung der Vereiheten in Erste und Zweite ist nicht unbedingt geboten, sobald eine Verständigung derselben darüber, wer von ihnen l. oder r. zu ziehen hat, hinreicht, sie auf den Befehl: Widergleicher Schräggang vorw. l. und r. — marsch! den rechten Weg finden zu lassen. —

Dem Bestreben der Schüler, den durch Trennung der Ersten von den Zweiten entstandenen Abstand während des Weiterzuges zu verringern oder zu vergrößern, ist gleich Anfangs zu steuern, da bei einer späteren Wiedervereinigung der Ersten mit den Zweiten, sei es zum Zwecke der Herstellung einer Flankenlinie oder einer Stirnsäule von Paaren, sich mancherlei Uebelstände einstellen dürften.

Sobald vom ersten Flankenpaare der Erste bei B, der Zweite bei D angekommen ist, erhalten die beiden Flankenrotten den Befehl zum widergleichen Schräggang rückwärts nach innen, der sie bei G zusammenführt. Beim Zuge durch die Mitte kann nun

entweder:

Durchzug mit Reihen der Zweiten hinter die Ersten befohlen und so die allmähliche Herstellung der Flankenlinie bewirkt werden, worauf von C aus abermaliger widergleicher Schräggang vorwärts l. und r. (in der Richtung nach A und B erfolgen konnte);

oder:

Durchzug zu Paaren durch Vereinigung der Ersten mit den Zweiten zu Stirnpaaren angeordnet und auf diese Weise die Umbildung der Linie von Flankenpaaren zu einer Säule von Stirnpaaren bewerkstelligt werden.

b. rückwärts links und rechts.

Sobald die Ankunft des Ersten der 1. Flankenreihe bei B und des Ersten der 2. Flankenreihe bei A zu erwarten steht, wird der Befehl zum widergleichen Schräggzug rückw. nach innen ertheilt, der die beiden Rotten bei F zusammenführt. Der Zug durch die Mitte geschieht hierauf ebenfalls

entweder in einer Linie von Flankenpaaren,

oder in einer Säule von Stirnpaaren.

- 4) Schräggzug vorw. der Rotten einer Säule von Stirnpaaren nach außen. Die von F aus im Durchzug begriffene Säule von Stirnpaaren theilt sich bei C, indem die 1. Rotte Schräggzug vorw. l. (in der Richtung nach E), die 2. Rotte vorw. r. (in der Richtung nach D) ausführt. Gelangt dagegen die 1. Rotte auf dem Wege von C nach B, die 2. Rotte von C nach A, so ist damit der
- 5) Schräggzug rückw. der Rotten einer Säule von Stirnpaaren nach außen gegeben. Tritt nun z. B. bei F eine Wiedervereinigung der Ersten mit den Zweiten zu Stirnpaaren ein, so kann nach erfolgtem Zuge derselben durch die Mitte bei C entweder:
- 6) Schräggzug vorw. der Paare (einer Stirnsäule) und zwar l. oder r., oder
- 7) Schräggzug rückw. der Paare (einer Stirnsäule) und zwar ebenfalls l. oder r. erfolgen.

Bei einem erneuten Durchzuge der Säule von Stirnpaaren in der Richtung von F nach G tritt bei C eine Trennung der Paare durch

- 8) Schräggzug vorw. der gleichzahligen Paare in widergleichen Bahnen ein. Der Befehl: Widergleicher Schräggzug vorw. der Paare l. und r. — marsch! weist von C aus den 1. Paaren die Richtung nach E, den 2. Paaren nach D hin an. Bei dem Zusammentreffen der Gegenpaare bei D nach geſchehenem widergleichen Schräggzuge rückw. derselben und zwar nach innen reihen die 2. Paare sich

entweder hinter die 1. Paare und durchziehen bei C die Mitte des Uebungsraumes, um vielleicht von hier aus den widergleichen Schräggzug vorw. der Paare r. und l. auszuführen, —

oder sie verbinden sich mittelst einer $\frac{1}{4}$ Schwenkung nach vorn zu Viererreihen (zu Linien zweier Stirnpaare).

Vollzieht sich in gleicher Weise die Trennung der Viererreihen und die Vereinigung derselben zu Achterreihen (zu Linien zweier in Linie stehender Stirnreihenkörper, zu einem Reihenkörper-Gefüge), so ist damit der Weg gezeigt, auf welchem immer zusammengesetztere Ordnungskörper entstehen können.

Die Trennung der Paare kann endlich auch durch

- 9) Schräggzug rückw. der gleichzahligen Paare in widergleichen Bahnen bewirkt werden. Geschieht der Durchzug der Stirnsäule ebenfalls von F aus, so würden bei einem widergleichen Schräggzug rückw. der Paare l. und r. die 1. Paare die Richtung CB, die 2. Paare dagegen die Richtung CA einzuschlagen haben; bei einem erneuten Zusammentreffen der Gegenpaare ist das Weitere unter Uebung 8 angedeutet.

Die Rückbildung eines höheren Ordnungsgebildes zu einem niederen ist, wenn man zu einer Abkürzung des Verfahrens auf einem anderen Wege nicht schreiten will, im Obigen schon angedeutet. An Stelle der Vereinigung tritt die Trennung. — Wir geben in Fig 62—64 einen

Neigenaufmarsch,

in welchem eine Zusammenstellung von Winkel-, Gegen- und Schrägzügen vorgenommen worden ist. Bei dieser Gelegenheit nehmen wir Veranlassung, die Begleitung von Aufmärschen durch ein munteres Marschlied auf das Warmste zu empfehlen, weil eine derartige Verbindung zwischen Schritt und Tritt und Sang und Klang auf Schauende wie Turnende gleich erfrischend und belebend wirkt. Ist das Lied vor Abschluß des Aufmarsches zu Ende, so tritt eine Wiederholung einer oder mehrerer Strophen ein. — Bei einer größeren Anzahl von Turnern läßt man den Aufmarsch nicht von der einzelnen Flankenreihe, sondern von einer Stirnsäule von Paaren oder Viererreihen beginnen.

Die nach beendetem Aufmarsche für die nachstehenden Frei- und Ordnungsübungen geplante Aufstellung wird mittelst Oeffnens der Reihen außenhin zu einem Abstände von 2 Schritten (die C. und Zw. haben je 3, die Dr. und B. je 1 Schritt nach außen zu thun) und einer Vierteldr. l. gewonnen.

Fig. 62.

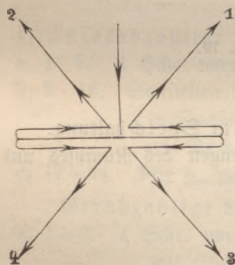
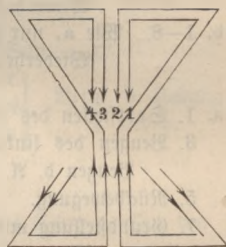


Fig. 63.



Fig. 64.



B.

Vorgeübt werden:

1. Übung.

- a 1—8. 4 Schritte vorw., den 1. mit Vierteldr. l. und 4 Schr. a. D. — Die viermalige Darstellung dieser Übung ist ein in den Winkeln unterbrochenes Gehen im Viereck.
- b. Wie a., nur r.

2. Übung.

- a. 1—8. 4 Schritte vorw., den 1. mit Vierteldr. l. und 4 Schr. a. D., den 1. mit einer halben Dr. l. — Die viermalige Ausführung dieser Übung hat ebenfalls ein in den Winkeln unterbrochenes Gehen im Viereck zur Folge.
- b. 1—8. Wie a., nur r. u. f. w.

3. Übung.

- a. 1. Vorstellen des linken Beines mit Vorheben der Arme in Speichhaltung.
3. Beugen des rechten Knies mit Drehen d. A. in die Kisthaltung.
5. Strecken des rechten Knies mit Zurückdrehen d. A.
7. Grundstellung mit Senken d. A.

Wiederholung.

- b. 1—8. Wie a, nur Vorstellen des rechten Beines u. f. w.
- Wiederholung. —

4. Übung.

- a. 1. Vorstellen des linken Beines mit Vorheben d. A. in Speichhaltung.
3. Beugen des linken Knies mit Beugen d. A. zum Stoß.
5. Strecken des linken Knies mit Stoßen d. A. vorw.
7. Grundstellung mit Senken d. A.

Wiederholung.

- b. 1—8. Wie a, nur Vorstellen des rechten Beines u. f. w.
- Wiederholung.

5. Übung.

- a. 1. Seitstellen des linken Beines mit Seitheben d. A. in Speichhaltung.
3. Beugen des rechten Knies mit Drehen d. A. in die Kammhaltung.
5. Strecken des rechten Knies mit Zurückdrehen d. A.
7. Grundstellung mit Senken d. A.

Wiederholung.

- b. 1—8. Wie a, nur Seitstellen des rechten Beines u. f. w.
- Wiederholung.

6. Übung.

- a. 1. Seitstellen des linken Beines mit Seitheben d. A. in Speichhaltung.
3. Beugen des linken Knies mit gleichzeitigem Vorbeugen des Rumpfes und Beugen d. A. zum Stoß.
5. Rückbewegung.
7. Grundstellung mit Senken d. A.

Wiederholung.

- b. 1—8. Wie a, nur r. u. f. w.
- Wiederholung.

7. Übung.

- a. 1. Rückstellen des linken Beines mit Vorhochheben d. A. in Speichhaltung.
3. Beugen des rechten Knies mit Drehen d. A. in die Ellhaltung.
5. Rückbewegung.
7. Grundstellung mit ganzem Senken d. A. vorw. —

Wiederholung.

- b. 1—8. Wie a, nur r. u. f. w. —
- Wiederholung.

8. Übung.

- a. 1. Rückstellen des linken Beines mit Vorhochheben d. A. in Speichhaltung.
3. Beugen des rechten Beines mit Anknien des linken und Beugen d. A. zum Stoß.
5. Aufrichten mit Stoßen d. A. aufw.
7. Grundstellung u. f. w.

Wiederholung.

b. 1—8. Wie a. nur r. u. f. w.
Wiederholung.

Nachdem eine Einteilung der Reihen in ungerad- und geradzählige vorgenommen worden ist, erfolgt die

Zusammenstellung:

1) Ungeradzählige Reihen:

a. 1—8. 4 Schr. vorw., den 1. mit Vierteldr. 1. und 4 Schr. a. D.

b. 9—16. Vorstellen des linken Beines mit Vorheben d. N. in Speichhaltung, Beugen des rechten Knies mit Drehen d. N. in die Rißhaltung u. f. w. } Vergl. 3. Uebung a und b.

c. 17—24. Wie b, nur r. u. f. w.

Geradzählige Reihen:

a. 1—8. 4 Schr. vorw., den 1. mit Vierteldr. 1. und 4 Schr. a. D., den 1. mit einer halben Dr. 1.

b. 9—16. Vorstellen des linken Beines mit Vorheben d. N. in Speichhaltung, Beugen des linken Knies mit Beugen d. N. u. f. w. } Vergl. 4. Uebung a und b.

c. 17—24. Wie b, nur r. u. f. w.

Dreimalige Wiederholung = 24 ³/₄ Takte.

Dasſelbe nach der anderen Seite = 24 ³/₄ „
48 ³/₄ „

2) Ungeradzählige Reihen:

a. 1—8. 4 Schr. vorw., den 1. mit Vierteldr. 1. und 4 Schr. a. D.

b. 9—16. Seitstellen des linken Beines mit Seitheben d. N. in Speichhaltung, Beugen des rechten Knies mit Drehen d. N. in die Kammhaltung u. f. w. } Vergl. 5. Uebung a und b.

c. 17—24. Wie b, nur r.

Geradzählige Reihen:

a. 1—8. 4 Schr. vorw., den 1. mit Vierteldr. 1. und 4 Schr. a. D., den 1. mit einer halben Dr. 1.

b. 9—16. Seitstellen des linken Beines mit Seitheben d. N. in Speichhaltung, Beugen des linken Knies mit Vorbeugen des Rumpfes u. f. w. } Vergl. 6. Uebung a und b.

c. 17—24. Wie b, nur r.

Dreimalige Wiederholung = 24 ³/₄ Takte.

Dasſelbe nach der anderen Seite = 24 ³/₄ „
48 ³/₄ „

3) Ungeradzählige Reihen:

a. 1—8. 4 Schr. vorw., den 1. mit Vierteldr. 1. und 4 Schr. a. D.

b. 9—16. Rückstellen des linken Beines mit Vorhochheben d. N. in Speichhaltung, Beugen des rechten Knies mit Drehen d. N. in die Ellhaltung zc. } Vergl. 7. Uebung a und b.

c. 17—24. Wie b, nur r.

Geradzählige Reihen:

a. 1—8. 4 Schr. vorw., den 1. mit Vierteldr. 1. und 4 Schr. a. D., den 1. mit einer halben Dr. 1.



- b. 9—16. Rückstellen des linken Beines mit Vorhochheben
 - d. A. in Speichhaltung, Beugen des rechten Kniees bis zum Anknien des linken mit Beugen d. A. zum Stoß u. s. w.

Vergl. 8. Übung a und b.

- c. 17—24. Wie b, nur r.
 - Dreimalige Wiederholung = 24 ¹/₄ Takte.
 - Daselbe nach der anderen Seite = 24 ¹/₄ "
 - 48 ¹/₄ "

Abmarsch.

Alle nehmen Vierteldr. r. um und schließen die Reihen nach innen durch Seitwärtsgehen mit Nachstellen. Hierauf: Reihen der Dritten l. hinter die Ersten, der Vierten r. hinter die Zweiten, Gegenzug der beiden Flankenrotten nach innen bis an die Umzugslinie, von wo aus ein abermaliger Gegenzug nach innen unter Vereinigung der C. mit den Zw., der Dr. mit den B. zu Flankenpaaren durch Reihen der Zw. hinter die C., der B. hinter die Dr. stattfindet, so daß nach beendetem Gegenzuge die Schüler in ihre ursprüngliche Aufstellung zurück gelangen.

Vierter Abschnitt.

Inhalt:

- A. Umziehen der Rotten einer gedrängten Säule von Stirnreihen.
- B. Kreifen

- a. eines Armes) aus der wagerechten Haltung seitw. zu derselben
- b. beider Arme) unter Zuordnung von Fuß- und Kniewippen in der geschlossenen und in der Seitenschrittstellung.

A.

In einer

- a. Säule von auf einen Schritt geöffneten Stirnpaaren umzieht
 - aa. die 1. Rotte die 2. Rotte. Vergl. Fig. 65.
 - bb. die 2. Rotte die 1. Rotte. Vergl. Fig. 66.

Fig. 65.

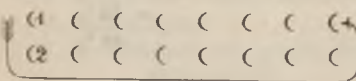
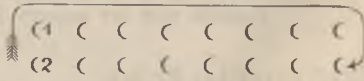


Fig. 66.



- b. gedrängten Säule von Stirnviererreihen, in der der Abstand zwischen Reihen- und Rottengliedern zwei Schritte beträgt, umzieht
 - aa. die 1. und 3. Rotte die 2. und 4.;
 - bb. die 2. und 4. Rotte die 1. und 3.;
 - cc. die 2. und 3. Rotte die 1. und 4.;
 - dd. die 1. und 4. Rotte die 2. und 3.

Im letzteren Falle gehen die 2. und 3. Rotte einen Schritt seitw. nach außen,



um der 2. und 4. Rotte zu ihrem Umzuge ausreichenden Platz zu gewähren; nach geschicktem Umzuge kehren die 2. und 3. Rotte in ihre frühere Stellung zurück.

Zu einer starken Abtheilung von beispielsweise 48 Schülern dürfte es sich empfehlen, eine Trennung der einen Säule in zwei Säulen dergestalt vorzunehmen, daß von der 1.—6. Viererreihe die 1., von der 7.—12. Viererreihe die 2. Säule gebildet wird und daß beide Säulen durch einen weiteren Abstand von 4 Schritten auch äußerlich von einander geschieden werden. — Durch Stellung der beiden Säulen gegen einander gestaltet das Umziehen sich noch wechselvoller.

B.

Aufstellung in einer Säule von auf 2 Schr. geöffneten Flankenviererreihen.

- 1) 1. Seitheben des linken Armes in Rißhaltung mit gleichzeitigem Stützen des rechten A. auf die gleichzeitige Hüfte.
2 und 3. Beugen der Kniee zur halben Tiefe (im Behenstande) und Strecken der Kniee (zum Sohlenstande) mit gleichzeitigem Kreisen des linken A. (zur wagerechten Haltung zurück), wobei zunächst der Kreis untenhin und an der vorderen Leibeseite vorüber beschrieben wird.
4. Senken der A. (zur anfänglichen Haltung).
4—8. Wie 1—4, nur r.
9—16. Wie 1—8, nur geschieht das Seitheben, bezw. das Kreisen mit beiden Armen, wobei dieselben sich das eine Mal l. vor r., das andere Mal r. vor l. kreuzen.
- 2) 1. Seitheben des linken Armes mit gleichzeitigem Stützen des r. A.
2 und 3. Erheben zum Behen- und Senken zum Sohlenstande mit gleichzeitigem Kreisen des linken A., wobei der Kreis zunächst obenhin und an der vorderen Leibeseite vorüber beschrieben wird.
4. Senken der A.
5—8. Wie 1—4, nur r.
9—16. Wie 1—8, nur wird das Seitheben, bezw. das Kreisen mit beiden A. ausgeführt.
- 3) 1. und 3. Rotte: Vergl. 1. Übung.
2. und 4. Rotte: Vergl. 2. Übung.
- 4) 1. Seitstellen des linken Beines mit Seitheben des linken A. u. s. w.
2 und 3. Beugen und Strecken des linken Kniees mit Kreisen des linken A. zunächst im Bogen untenhin.
4. Grundstellung mit Senken d. A.
5—8. Wie 1—4, nur r.
9—16. Wie 1—8, nur ist das Seitheben, bezw. das Kreisen mit beiden A. vorzunehmen.
- 5) 1. Seitstellen des linken Beines mit Seitheben des linken A.
2 und 3. Erheben zum Behen- und Senken zum Sohlenstande mit gleichzeitigem Kreisen des linken A. zunächst im Bogen obenhin.
4. Grundstellung mit Senken d. A.
5—8. Wie 1—4, nur r.
9—16. Wie 1—8, nur Seitheben, bezw. Kreisen mit beiden Armen.
- 6) Vorbereitend: 1. und 3. Rotte: Linkskehrt — um!
1. und 3. Rotte: 4. Übung.
2. und 4. Rotte: 5. Übung.

Fünfter Abschnitt.

Inhalt:

- A. Umbildung einer Reihe zu einer Säule von (Dreier- oder) Viererreihen und zwar
 - a. einer Flankenreihe (-linie) zu einer Stirnsäule mittelst Reihens
 - aa. links, desgl. rechts neben die Ersten.
 - bb. links, desgl. rechts neben die Vierten.
 - b. einer Stirnreihe (-linie) zu einer Flankensäule mittelst Reihens
 - aa. vor, desgl. hinter die Ersten.
 - bb. vor, desgl. hinter die Vierten.
- B. Verwandlung einer Säule von (Dreier- oder) Viererreihen in eine Linie von solchen Reihen und zwar
 - a. einer Stirnsäule in eine Flankenlinie mittelst Reihens
 - aa. hinter, desgl. vor die Ersten.
 - bb. vor, desgl. hinter die Vierten.
 - b. einer Flankensäule in eine Stirnlinie mittelst Reihens
 - aa. l., desgl. r. neben die Ersten.
 - bb. r., desgl. l. neben die Vierten.
- C. Beugen und Strecken eines Beines in einer Schrittstellung mit Armstößen.
- D. Reigen.

A. und B.

Der Flankenreihe werde, nachdem sie durch Gehen a. D. in Bewegung gesetzt worden ist, geboten:

- 1) Reihen (des Zw., Dr. und V.) links neben den Ersten — marsch! Der Zw. begiebt sich mit einem, der Dr. mit zwei, der V. mit drei Schritten schräg vorn. an die linke Seite des Ersten. — Das Reihen wird zunächst nur von der ersten Vierreihe ausgeführt, setzt sich aber von Reihe zu Reihe bis zur letzten hin fort. Ein lautes Abzählen vorher ist in solchem Falle überflüssig, weil die Schüler in die neue Ordnung sich sehr bald finden lernen. Zwischen jede Reihung schalte man Anfangs 4 Schritte a. D. ein, so daß erst nach je 8 Schritten eine neue Vierreihe entsteht. Der Wegfall dieser Einlage dürfte dann angezeigt sein, wenn ohne nennenswerthe Störung das Reihen vollzogen wird.

Die Umwandlung der Säule von Stirnviererreihen zur Linie von Flankenviererreihen bewirke man zunächst dadurch, daß (den Zw., Dr. und V.) Reihen r. hinter die E. befohlen wird, womit die vorherige Aufstellung wieder erreicht ist. Dabei geschehe der 1. Schritt mit Dreiachtdr. r., der Schlußtritt dagegen mit Dreiachtdr. l. zurück.

Zu gleicher Weise werde auch

- 2) Reihen rechts neben die Ersten angeordnet. Ebenso ist
- 3) Reihen l., desgl. r. neben die Vierten zu üben. Zuletzt werde die Reihung in allen Reihen gleichzeitig vorgenommen. Das Gehen a. D. Aller (auch der Nichtgereihten) wird die taktmäßige Ausführung dieser Reihungen nur unterstützen.

In Anschluß hieran werde noch geübt:

- 4) a. Reihen l. neben die E., 2 Schritte und 1 Schrittwechselfschritt a. D.; Reihen r. hinter die E.; 4 Schr. a. D.

- b. Reihen r. neben die E., 2 Schritte und 1 Schrittwechselfschritt a. D.; Reihen l. hinter die E.; 4 Schr. a. D.
- c. Reihen l. neben die B., 2 Schritte und 1 Schrittwechselfschritt a. D.; Reihen r. vor die B.; 4 Schr. a. D.
- d. Reihen r. neben die B., 2 Schritte und 1 Schrittwechselfschritt a. D.; Reihen l. vor die B.; 4 Schr. a. D.

Wiederholung.

Hat man eine Stirnreihe vor sich, deren Erster auf dem rechten Flügel steht, so würden die Befehle lauten:

- 5) Reihen vor die Ersten — marsch! Die Zw. begeben sich mit einem, die Dr. mit zwei, die B. mit drei Schrägschritten in ihre neue Stellung.

Bemerkung: Will man die Säule von Flankenviererreihen zur Linie von Stirnviererreihen umwandeln, so geschehe dies zunächst durch Reihen l. neben die Ersten, womit die Gereihten in ihre anfängliche Aufstellung zurückkehren. Der 1. Schritt ist dabei mit Dreiachteldr. l., der Schlußtritt mit Dreiachteldr. r. zurück auszuführen.

Oder:

- 6) Reihen hinter die Ersten — marsch!

Für die beiden Fälle, in denen der Vierte am Platze verbleibt, ergibt sich das Weitere aus dem Obigen.

Zu einer Verbindung „ungleicher Reihenungen“ gelangt man, wenn z. B. der Stirnvierreihe einer Säule oder Linie geboten wird:

- 7) a. Reihen r. vor die Ersten und r. neben die Vierten — marsch!, wobei die Reihen bei fortgesetzter Reihung sich schräg vorwärts bewegen. Vergl. Fig. 67. Durch Reihen l. hinter die Vierten und l. neben die Ersten u. s. w. gelangen Alle wieder in ihre Ausgangsstellung zurück.
- b. Reihen r. hinter, r. neben, l. vor, l. neben die Ersten — marsch! Die vier Stellungslinien bilden ein Kreuz. Vergl. Fig. 68.

Oder:

- Reihen l. hinter, l. neben, r. vor, r. neben die B. — marsch!
- c Reihen r. vor die E., l. neben die B., l. hinter die E. und r. neben die B. — marsch! — Es werden die Linien eines Vierecks umstellt. Vergl. Fig. 69.

Oder:

Reihen l. vor die B., r. neben die E., r. hinter die B., l. neben die E. u. s. w.

Fig. 67.

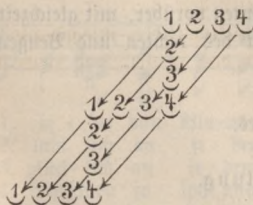


Fig. 68.

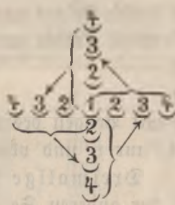


Fig. 69.



Aufgabe: Verbinde die Reihungen unter 7a mit $\frac{1}{4}$ Schwenkungen in den Viererreihen um den gleichnamigen Führer zu einer reigenartigen Zusammenstellung.

C.

Aufstellung in einer Säule von auf zwei Schritt geöffneten Flankenviererreihen.

Vorbewegung: Arme zum Stoß — beugt!

- 1) 1. Seitstellen des linken Beines mit Seitstoßen des linken Armes.
2. Seitstoßen des rechten mit gleichzeitigem Beugen des linken Armes.
3. Seitstoßen des linken mit gleichzeitigem Beugen des rechten Armes.
4. Grundstellung mit Beugen des linken Armes.
5–8. Wie 1–4, nur r.
- 2) 1. Vorstellen des linken Beines mit Vorstoßen des linken Armes.
2. Beugen des rechten Knies mit gleichzeitigem Vorstoßen des rechten und Beugen des linken Armes.
3. Strecken des rechten Knies mit gleichzeitigem Vorstoßen des linken und Beugen des rechten A.
4. Grundstellung mit Beugen des linken A.
5–8. Wie 1–4, nur r.
- 3) a. 1. Seitstellen des linken Beines mit gleichzeitigem Beugen des rechten Knies und Seitstoßen des linken A.; zum Seitstellen Vierteldr. l. —
2. Wechselbeugen der Kniee (Strecken des rechten und Beugen des linken Knies) mit Seitstoßen des rechten und gleichzeitigem Beugen des linken Armes.
3. Rückbewegung.
4. Grundstellung mit Beugen des l. A.
5–8. Wie 1–4, nur r. und ohne Drehung.
Dreimalige Wiederholung.
b. Wie a, nur nach der anderen Seite.
- 4) a. 1. Vorstellen des linken Beines mit gleichzeitigem Beugen des rechten Knies und Vorstoßen des linken A.; zum Vorstellen Vierteldr. l.
2. Grundstellung mit Vorstoßen des rechten und Beugen des l. A.
3. Vorstellen des linken Beines mit gleichzeitigem Beugen des rechten Knies und Vorstoßen des linken und Beugen des r. A.
4. Grundstellung mit Beugen des linken A.
5–8. Wie 1–4, nur r. und ohne Drehung.
Dreimalige Wiederholung.
b. Wie a, nur nach der anderen Seite.
- 5) a. 1. Seitstellen des linken Beines mit gleichzeitigem Beugen des rechten Knies und Seitstoßen des linken Armes; zum Seitstellen Vierteldr. l.
2. Seitstellen des linken Beines nach innen, hinten vorüber, mit gleichzeitigem Strecken des rechten Knies und Seitstoßen des rechten und Beugen des linken Knies.
3. Rückbewegung.
4. Grundstellung mit Beugen des linken Armes.
5–8. Wie 1–4, nur r. und ohne Drehung.
Dreimalige Wiederholung.
b. Wie a, nur nach der anderen Seite.

- 6) a. 1. Vorstellen des linken Beines mit gleichzeitigem Beugen des rechten Knies und Vorstoßen des linken Armes; zum Vorstellen Viertelbr. I.
 2. Rückstellen des linken Beines mit vorübergehendem Strecken und Beugen des rechten Knies und mit Vorstoßen des rechten und Beugen des linken Armes.
 3. Rückbewegung.
 4. Grundstellung mit Beugen des linken A.
 5—8. Wie 1—4, nur r. und ohne Dr.

Dreimalige Wiederholung.

- b. Wie a, nur nach der anderen Seite.

Schlußbewegung: Arme abwärts — streckt.

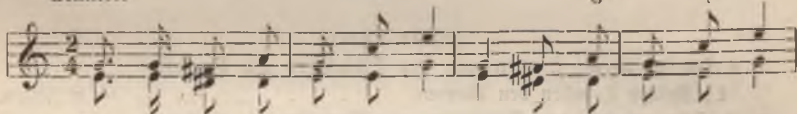
Zum Schluß beschränke man sich auf eine Wiedergabe
 bei Übung 1) in gleicher Darstellung, wobei die **Rotten** Gegenstellung zu
 bei Übung 2) in gleicher Darstellung, wobei die **Reihen** einander erhalten;
 bei Übung 3 und 4) in widergleicher Darstellung in den **Rotten**.
 bei Übung 5 und 6) in widergleicher Darstellung in den **Reihen**.

D.

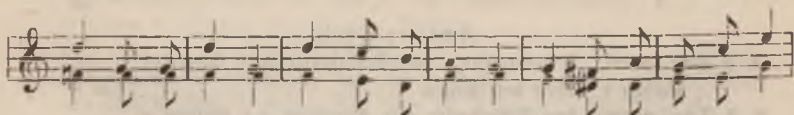
Frohsinn.

Munter.

Ferdinand Hiller.

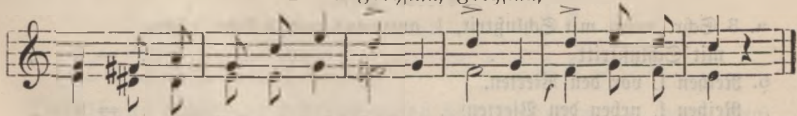


1. Froh, wie die Li = bell am Teich, froh sein macht leicht und reich,
2. Froh im Wäch = lein ist der Fisch, froh sein macht rasch und frisch;
3. Froh ist Vo = gel in dem Nest, froh sein ist's Al = ler = best';
4. Froh, wie lie = be En = ge = lein, froh will ich im = mer sein;



1. braucht nicht zu bor-gen, braucht nicht zu sor-gen, le = bet von Licht und Lust;
2. scher-zend und munter, auf und hin = un = ter, taucht er im Wasser schnell,
3. ianst sich zu wie-gen, ju = belnd zu flie-gen, sin-gend bald hier, bald dort,
4. was mir be = schieden, nehm' ich zu = frie-ben, Schmerzen und Sorg und Müh'

1—4. Frohsinn, Frohsinn,



1. le = bet von Blu-men-dust. Froh = sinn, Froh-sinn macht reich!
2. labt sich an je = der Welt. Froh = sinn, Froh-sinn macht frisch!
3. glück = lich an je = dem Ort. Froh = sinn, ist's Al = ler = best'!
4. kon-nen ja spät und früh. Froh = sinn, froh will ich sein!

R. Löwenstein.

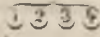
Das Lied hat vier Strophen und jede derselben 16 ($\frac{2}{4}$) Takte = 32 Zeiten.

Inhalt: Vor- und Rückwärtsgehen. Reihungen mit Schrägmarſch.

Aufstellung. Je vier geschlossene Biererreihen werden zur Aufstellung im Biered gebracht, so daß die erste und dritte, sowie die zweite und vierte einander Angesichts gegenüberstehen. Vergl. Fig. 70. Der Abstand an den Ecken des Biereds beträgt von Reihe zu Reihe zwei Schritte.

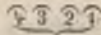
Fig. 70.

1. Reihe.



4. Reihe. $\left. \begin{array}{l} (4) \\ (3) \\ (2) \\ (1) \end{array} \right\}$

$\left. \begin{array}{l} (1) \\ (2) \\ (3) \\ (4) \end{array} \right\}$ 2. Reihe.



3. Reihe.

Erster Theil.

- | | |
|--|-------------|
| a. 3 Schritte vorw., l. antretend, den Schlußtritt mit Vierteldr. l.; Reihen l. neben den Biertern | = 8 Zeiten. |
| b. 3 Schr. vorw., den Schlußtritt mit Vierteldr. l.; Reihen l. neben den Ersten | = 8 " |
| c. Wie a | = 8 " |
| d. Wie b | = 8 " |
| | <hr/> 32 " |

Zweiter Theil.

- | | |
|---|------------|
| a. 3 Schr. vorw., r. antretend, den Schlußtritt mit Vierteldr. r.; Reihen r. neben den Ersten | = 8 " |
| b. 3 Schr. vorw., den Schlußtritt mit Vierteldr. r.; Reihen r. neben den Biertern | = 8 " |
| c. Wie a | = 8 " |
| d. Wie b | = 8 " |
| | <hr/> 32 " |

Dritter Theil.

- | | |
|---|------------|
| a. 3 Schr. vorw. mit Schlußtritt, l. antretend und 3 Schr. rückw. mit Schlußtritt | = 8 " |
| b. Reihen l. vor den Biertern. Reihen l. neben den Biertern | = 8 " |
| c. Wie a, nur r. antretend | = 8 " |
| d. Reihen r. hinter den Biertern. Reihen r. neben den Biertern | = 8 " |
| | <hr/> 32 " |

Vierter Theil.

- a. 3 Schr. vorw. mit Schlußtritt, r. antretend und 3 Schr. rückw. = 8 Zeilen.
 - b. Reihen r. vor den Ersten.
Reihen r. neben den Ersten = 8 "
 - c. Wie a, nur l. antretend = 8 "
 - d. Reihen l. hinter den Ersten.
Reihen l. neben den Ersten = 8 "
-
- 32 "

Sechster Abschnitt.

Inhalt:

A. Umbildung einer

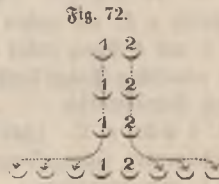
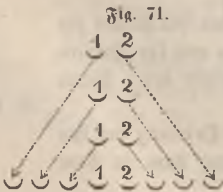
- a. aus 4 Stirnpaaren bestehenden Säule zu einer geschlossenen Linie zweier Stirnrotten durch Reihen der Gleichzahligen der 2., 3. und 4. Paare außen neben die Gleichzahligen der 1. Paare.
- b. aus zwei Stirnrotten bestehenden Linie zu einer Säule von Stirnpaaren durch Reihen der Gleichzahligen der (ursprünglich) 2., 3. und 4. Paare hinter, desgl. vor die Gleichzahligen der 1. Paare.

B. Reigen.

A.

Eine Säule von 16—24 Stirnpaaren nimmt in der Mitte des Saales Aufstellung. Eintheilung der Säule zum Reigenkörpergefüge, so daß ein 1., 2., 3. und 4. Paar je einen Reigenkörper für sich bildet. Man verchreite hierauf zur

- a. Umbildung einer aus 4 Stirnpaaren u. s. w. (vergl. oben)
 - aa. auf dem kürzeren Wege des Schrägmarsches. Vergl. Fig. 71. Die 2. Paare gelangen mit dem 3., die 3. Paare mit dem 5., die 4. Paare mit dem 7. Schritte in ihre neue Stellung.
 - bb. auf dem Umwege des Winkelzuges. Vergl. Fig. 72. Die Reihung vollzieht sich in der Weise, daß die 2. Paare mit dem 4., die 3. Paare mit dem 8., die 4. Paare mit dem 12. Schritte in ihre neue Stellung eintreten.



- b. Umbildung einer aus 2 Stirnrotten bestehenden u. s. w. (vergl. oben)
 - aa. hinter die Gleichzahligen der 1. Paare, indem die Reihenden entweder den kürzeren Weg des Schrägmarsches, oder den längeren des Winkelzuges einschlagen.
 - bb. vor die Gleichzahligen der 1. Paare. Verfahren wie bei aa.

B.

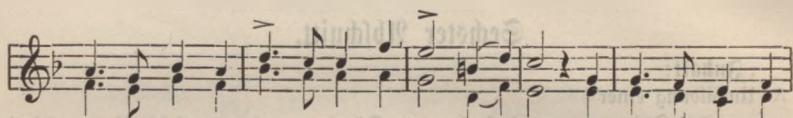
„Ade, du liebes Vaterhaus.“

Moderato.

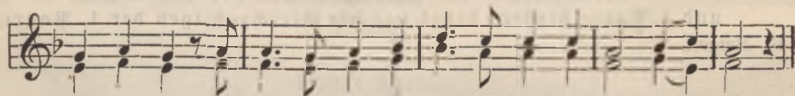
Friedr. Goetz.



1. A = de, du lie = bes Va = ter = haus! A = de! A = de! Die
2. A = de, mein Herz, das blei = bet dir, A = de! A = de! Du
3. Ver = giß mein nicht, du treu = es Haus, A = de! A = de! Bin
4. A = de! A = de! Zum lez = ten Mal! A = de! A = de! Du



1. Stund' ist da, ich muß hinaus! A = de! A = de! Und weiß nicht, da ich
2. trau = te Hü = te für und für; A = de! A = de! Du hast mir so viel
3. ich auch gleich ge = zo = gen aus: A = de! A = de! Laß dein Ge = den = ken
4. lie = bes Haus mit Berg u. Thal! A = de! A = de! Es schir = me Gott uns



1. von dir geh', ob ich dich je = mals wie = der = sch'. A = de! A = de!
2. Gut's ge = than, daß ich dich nie ver = gel = sen kann. A = de! A = de!
3. um mich sein, wie Son = nen = licht und Ster = nen = schein. A = de! A = de!
4. al = le = beid', und halt' uns treu in Freud' und Leid. A = de! A = de!

W. Krüßinger.

Das Lied besteht aus 4 Strophen und jede Strophe aus 14 ($\frac{4}{4}$) Taktien = 56 Schritten.

Inhalt: Reihungen. Vergl. A. Schwenkungen.

Die obige Aufstellung wird beibehalten. Vergl. A.

Zur Schreitung des Reigens ist mindestens ein Reihenkörper = Gefüge, bestehend aus 2 Säulen von je 4 Stirnpaaren erforderlich.

Erste Strophe.

- a. 4 Schritte a. D. mit außen Antreten. Reihen der Ersten der 2., 3. und 4. Paare rechts neben die Ersten und der Zweiten der nämlichen Paare links neben die Zweiten der 1. Paare durch Schrägmarsch = 12 Schritte.

- b. Alle: 4 Schr. a. D. (Zur Festigung der Ordnung bei den nachfolgenden Schwenkungen wird Fassung Arm in Arm mit l. oben angeordnet.)

Die Ersten: $\frac{1}{4}$ Schwenkung l. um den l.) Führer.

Die Zweiten: $\frac{1}{4}$ Schwenkung r. um den r.) Vgl. Fig. 73 = 8 "

- c. Alle: 4 Schr. a. D.

Die Ersten: $\frac{1}{4}$ Schwenkung r. um den l.) Führer.

Die Zweiten: $\frac{1}{4}$ Schwenkung l. um den r.) Vgl. Fig. 74. = 8 "

Fig. 73.

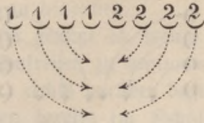
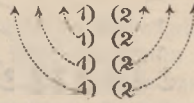


Fig. 74.



- d. Wie c. Vergl. Fig. 75. = 8 Schritte.
 e. Wie b. Vergl. Fig. 76. = 8 "

Fig. 75.

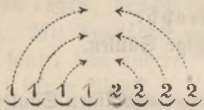
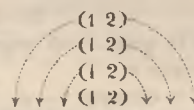


Fig. 76.



- f. 4 Schr. a. D. mit innen Auftreten. Reihen der Ersten l. hinter die Ersten, der Zweiten r. hinter die Zweiten des 1. Paares = 12 "
 56 "

Zweite Strophe.

Eintheilung des Reihenkörper = Gefüges in geradzahlige und ungeradzahlige Säulen.

- a. Wie 1. Strophe a = 12 "
 b—e. Vergl. 1. Strophe b—e. Die ungeradzahligen Säulen üben in der nämlichen Reihenfolge, die geradzahligen führen dagegen nach einander d, e, b und c aus = 32 "
 f. Wie 1. Strophe f = 12 "
 56 "

Dritte Strophe.

- a. Reihen der Ersten der 2., 3. und 4. Paare r. neben die 6. und der Zweiten der nämlichen Paare l. neben die 7. der 1. Paare durch Winkelzug = 12 "
 b. Alle: 4 Schr. a. D. mit Fassung Arm in Arm l. oben.
 Die Ersten: $\frac{1}{4}$ Schwenkung r. um den r. } Führer. Vgl. Fig. 77. — 8 "
 Die Zweiten: $\frac{1}{4}$ Schwenkung l. um den l. }
 c. Alle: 4 Schr. a. D.
 Die Ersten: $\frac{1}{4}$ Schwenkung l. um den r. } Führer. Vgl. Fig. 78. = 8 "
 Die Zweiten: $\frac{1}{4}$ Schwenkung r. um den l. }
 d. Wie c. Vergl. Fig. 79. = 8 "

Fig. 77.

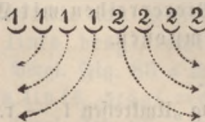


Fig. 78.



Fig. 79.

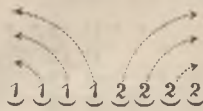
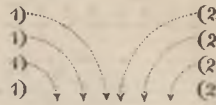


Fig. 80.



- | | |
|---|----------------|
| e. Wie b. Vergl. Fig. 80. | = 8 Schritte |
| f. Mit innen Antreten Reihen der Ersten l. hinter die E., der
Zweiten r. hinter die Zw. der 1. Paare mittelst Winkelzugs | = 12
= 56 " |

Vierte Strophe.

Einteilung in gerad- und ungeradzahlige Säulen.

- | | |
|--|--------------|
| a. Wie 3. Strophe a | = 12 " |
| b—e. Vergl. 3. Strophe b—e. Die ungeradzahligcn Säulen
üben in der nämlichen Reihenfolge, die geradzahligcn führen
dagegen nach einander d, e, b und c aus | = 32 " |
| f. Wie 3. Strophe f | = 12 " |
| | <hr/> = 56 " |

Siebenter Abschnitt.

Inhalt:

- A. Umkreisen
 - a. in einer Flankenreihe.
 - b. in einer Stirnreihe.
 - c. in der Flankensäule von Viererreihen.
 - d. in der Stirnsäule von Viererreihen.
 - e. in der Flankensäule von Paaren.
 - f. in der Stirnsäule von Paaren.
 - g. der Paare um die gemeinschaftliche Mitte.
 - B. 1) Umkreisen
 - a. in der Flankenreihe von auf 2 Schritt Abstand geöffneten Viererreihen; vergl. A c
 - b. in der Stirnsäule von auf 2 Schritt Abstand geöffneten Viererreihen; vergl. A f
 - 2) Kniewippen in der Grundstellung als Beugen der Kniee bis zur ganzen Tiefe und Strecken beider Kniee mit gleichzeitigem Stellen des linken (rechten) Beines zu einer Schrittstellung verbunden mit anderweiten Thätigkeiten.
- Anhang: 1) Umkreisen in der Flankensäule von auf 2 Schritt Abstand geöffneten Viererreihen mit Lauffschritten.
2) Gehen a. D. mit Armstoßen.

A.

Vorbemerkungen. Die Bezeichnung „Umkreisen l — r.“ ist nach folgendem Gesichtspunkte festzustellen: Führt der Umkreisende bis zur Rückkehr auf seinen Platz

im Vorwärtsgen eine ganze Drehung z. B. l. aus, wobei er dem Mittelpunkte des Kreises, also dem Zuankreisenden die linke Seite zuehrt, so ist diese Bewegung als „Umfreisen l.“ zu benennen.

Für den Schüler genügt es, wenn ihm einfach der Weg angedeutet wird, nach welchem hin das Umfreisen zu beginnen hat Also: „Umfreisen des z. B. Ersten vorn, hinten, links, rechts vorüber beginnend“. Im Uebrigen entspricht diese Art der Bezeichnung den bereits im Schüler vorhandenen Vorstellungen betreffs des Reisens mit Kreisen u. s. w.; auch wird derselbe stets im Klaren darüber sein, in welcher Richtung und mit welchem Fuße angetreten werden soll

Umfreisen

a in einer Flankenreihe und zwar

aa. des Ersten links, desgl. rechts vorüber beginnend (= Umfreisen r. bez. l.). Mit Ausnahme des Ersten, der an Ort verbleibt, zieht jeder Gereichte hinter dem anderen her und um den Ersten in einem Cirund wieder auf seinen Platz.

bb. des Letzten links, desgl. rechts vorüber beginnend (= Umfreisen l., bez. r.).

b. in einer Stirnreihe und zwar

aa. des rechten Führers vorn, desgl. hinten vorüber beginnend (= Umfreisen r., bez. l.).

bb. des linken Führers vorn, desgl. hinten vorüber beginnend (= Umfreisen l., bez. r.).

Das Umfreisen geschehe mit Gehen oder Laufen.

c. in der Flankensäule von Viererreihen und zwar

aa. des Ersten links, desgl. rechts vorüber beginnend (= Umfreisen r., bez. l.). Vergl. Fig. 81 a und b. Die Zweiten haben den Weg mit 8, die Dritten mit 12, die Vierten mit 16 Schritten zurückzulegen.

bb. des Vierten links, desgl. rechts vorüber beginnend (= Umfreisen l., bez. r.). Vergl. Fig. 81 c und d.

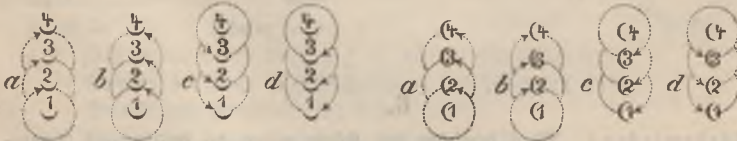
d. in der Stirnsäule von Viererreihen und zwar

aa. des Ersten vorn, desgl. hinten vorüber beginnend (= Umfreisen l., bez. r.). Vergl. Fig. 82 a und b.

bb. des Vierten vorn, desgl. hinten vorüber beginnend (= Umfreisen r., bez. l.). Vergl. Fig. 82 c und d.

Fig. 81.

Fig. 82.

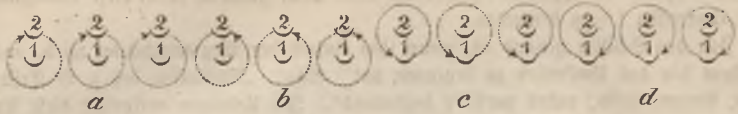


e. in der Flankensäule von (geöffneten) Paaren und zwar

aa. des Ersten links, desgl. rechts vorüber beginnend (= Umfreisen r., bez. l.). Vergl. Fig. 83 a und b.

bb. des Zweiten links, desgl. rechts vorüber beginnend (= Umfreisen l., bez. r.). Vergl. Fig. 83 c und d.

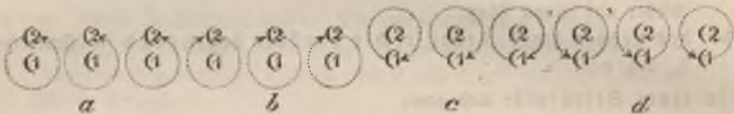
Fig. 83.



f in der Stirnsäule von Paaren und zwar

- aa. des Ersten vorn, desgl. hinten vorüber beginnend (= Umkreisen l., bez. r.). Vergl. Fig. 84 a und b.
- bb. des Zweiten vorn, desgl. hinten vorüber beginnend (= Umkreisen r., bez. l.). Vergl. Fig. 84 c und d.

Fig. 84.



g. der Paare um die gemeinschaftliche Mitte

- aa. als Rad l., desgl. r. Vergl. Fig. 85 a und b.

Die Einzelnen eines Paares haben getheilte Stirnstellung und sind durch Fassung „Hand in Hand“ (bei schräg nach oben erhobenen Armen) oder „Arm in Arm“ mit einander verbunden Fassung und Drehung sind mit der Ordnungsübung gleichnamig.

- bb. als Ring der Paare r., desgl. l. in der Stellung Gesicht gegen Gesicht mit „Händefassen“ (bei gebeugten, desgl. gestreckten Armen in Vor-, Seit- oder Hochhehalte), oder mit „Hände auf Oberarme“ (mit mehr gebeugten oder gestreckten Armen). Das Umkreisen der Mitte l. geschieht mit Seitwärtsgehen r. (Fig. 86 a), im anderen Falle mit Seitwärtsgehen l. (Fig. 86 b).

Fig. 85.

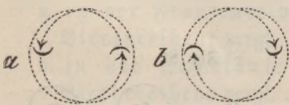
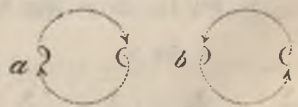


Fig. 86.



B.

Vorbemerkung: Man bezeichne der Kürze wegen die Ersten und Dritten als Erste, die Zweiten und Vierten als Zweite, fasse demnach jede Viererreihe als eine Linie zweier Flankenpaare auf.

- 1) a. Die Zweiten umkreisen die Ersten, l. vorüber beginnend (= Umkreisen r.). Vergl. Fig. 83 a = 8 Zellen.
- b. Die Ersten umkreisen die Zweiten, l. vorüber beginnend (= Umkreisen l.). Vergl. Fig. 83 c = 8 „

e. 1. Zeit. Beugen der Kniee bis zur ganzen Tiefe mit Seit- heben der Arme (und Verweilen in dieser Haltung während der 2. Zeit).	
3. Strecken der Kniee mit gleichzeitigem Seitstellen des linken Beines und Hochheben der Arme. (Verweilen bis zur 6. Zeit.)	
7. Grundstellung mit Senken der A. vorw. zur anfänglichen Haltung	= 8 Zeiten.
d. 1-8. Wie c, nur r.	= 8 "
e. Die Zweiten umkreisen die Ersten, r. vorüber beginnend (= Umkreisen l.). Vergl. Fig. 83 b	= 8 "
f. Die Ersten umkreisen die Zweiten, r. vorüber beginnend (= Umkreisen r.). Vergl. Fig. 83 d	= 8 "
g. Wie d	= 8 "
h. Wie c	= 8 "
	<hr/>
	64 "

Bemerkung: Jede Übung werde einmal wiederholt.

2) Vorbereitend: Alle r. — um!

a. Die Zweiten umkreisen die Ersten, vorn vorüber beginnend (= Umkreisen l.). Vergl. Fig. 84 a	= 8 "
b. Die Ersten umkreisen die Zweiten, vorn vorüber beginnend (= Umkreisen r.). Vergl. Fig. 84 c	= 8 "
c. 1. Zeit. Beugen der Kniee bis zur ganzen Tiefe mit Vor- heben der Arme.	
3. Strecken der Kniee mit Vorstellen des linken Beines und Hochheben d. A.	
7. Grundstellung mit Senken d. A. seitw. zur anfänglichen Haltung	= 8 "
d. 1-8. Wie c, nur r. u. f. w.	= 8 "
e. Die Zweiten umkreisen die Ersten, hinten vorüber beginnend (= Umkreisen r.). Vergl. Fig. 84 b	= 8 "
f. Die Ersten umkreisen die Zweiten, hinten vorüber beginnend (= Umkreisen l.). Vergl. Fig. 84 d	= 8 "
g. Wie d	= 8 "
h. Wie c	= 8 "
	<hr/>
	= 64 "

3) Vorbereitend: Alle l. — um!

a und b. Wie l. Übung a und b	= 16 "
c. 1. Zeit. Beugen der Kniee u. f. w. mit Seitheben der Arme.	
3. Strecken der Kniee mit gleichzeitigem Seitstellen des linken Beines und Hochheben der Arme.	
5. Beugen des linken Kniees mit Beugen der Arme.	
7. Grundstellung mit Abwärtsstrecken der Arme	= 8 "
d. Wie c, nur r. u. f. w.	= 8 "
e und f. Wie l. Übung e und f	= 16 "
g. Wie d	= 8 "
h. Wie c	= 8 "
	<hr/>
	= 64 "

4) Vorbereitend: Alle r. — um!

a und b. Wie 2. Uebung a und b	= 16	Setzen.
c. 1. Beugen der Kniee u. f. w. mit Vorheben der Arme. 3. Strecken der Kniee mit gleichzeitigem Vorstellen des linken Beines und Hochheben der A. 5. Beugen des linken Kniees mit Beugen der Arme. 7. Grundstellung mit Abwärtsstrecken der Arme	= 8	"
d. Wie c, nur r. u. f. w.	= 8	"
e und f. Wie 2. Uebung e und f	= 16	"
g und h. Wie d und e	= 16	"
	64	"

5) Vorbereitend: Alle l. — um!

a und b. Wie 1. Uebung a und b	= 16	"
c. 1. Zeit. Beugen der Kniee u. f. w. mit Seitheben der A. 3. Strecken der Kniee mit gleichzeitigem Seitstellen des linken Beines und Hochheben der Arme. 5. Beugen des rechten Kniees mit Vorbeugen des Rumpfes und Vortiefsenken der Arme (das rechte Bein befindet sich zwischen denselben. 7. Grundstellung mit Aufrichten des Körpers	= 8	"
d. Wie c, nur r. u. f. w.	= 8	"
e und f. Wie 1. Uebung e und f	= 16	"
g und h. Wie d und e	= 16	"
	64	"

6) Vorbereitend: Alle l. — um!

a und b. Wie 2. Uebung a und b	= 16	"
c. 1. Zeit. Beugen der Kniee u. f. w. mit Vorheben der Arme. 3. Strecken der Kniee mit gleichzeitigem Vorstellen des linken Beines und Hochheben der Arme. 5. Beugen des rechten Kniees mit Vorbeugen des Rumpfes und Vortief- senken der Arme (das linke Kniegelenk befindet sich zwischen den Armen). 7. Grundstellung mit Aufrichten des Körpers	= 8	"
d. Wie c, nur r. u. f. w.	= 8	"
e und f. Wie 2. Uebung e und f	= 16	"
g und h. Wie d und e	= 16	"
	64	"

Schließlich verabsäume man nicht, sämtliche Uebungen in Gegenstellung der Einzelnen eines Paares ausführen zu lassen. Die Schüler erlangen durch eine derartige Abänderung eine größere Selbstständigkeit in ihren Bewegungen; außerdem wird das turnerische Bild ein ansprechenderes, als in dem obigen Falle. In Übung 1, 3 und 5 würden die Schüler in die Stellung:

$\begin{matrix} 2 \\ \curvearrowright \\ 1 \end{matrix}$, in Übung 2, 4 und 6 in die Stellung: $\begin{matrix} 2 \\ \curvearrowright \\ 1 \end{matrix}$ sich zu begeben haben. —

Wir fügen an dieser Stelle als „Anhang“ noch eine zweite Folge von Uebungen an, um zu zeigen, wie vielfältig jederzeit das Gebiet turnerischer

Thätigkeit ist, auch wenn die Grenzen desselben verhältnißmäßig eng gezogen sind. Die Aufstellung bleibt die nämliche.

- 1) Bemerkung. Es wird l. angetreten. Die Arme werden zum Stroh gebeugt.
 - a. 1—4. Alle: 4 Schritte a. D.
 - 5—8. Die Zweiten umkreisen die Ersten, l. vorüber beginnend, mit 8 Lauffschritten.
Die Ersten: 8 Lauffschritte a. D.
 - b. 1—8. Alle: 8 Schr. a. D., zum 1. Schr. Hochstoßen der Arme, zum 3. Senken derselben seitw. zur wagerechten Haltung, zum 5. Hochheben und zum 7. Beugen der Arme.
 - c. 1—4. Alle: 4 Schr. a. D.
 - 5—8. Die Zweiten: 8 Lauffchr. a. D.
Die Ersten umkreisen die Zw., l. vorüber beginnend, mit 8 Lauffschritten.
 - d. 1—8. Wie b.

Mehrmalige Wiederholung.

- 2) Bemerkung. Es wird r. angetreten.
 - a. 1—4. Alle: 4 Schr. a. D.
 - 5—8. Die Zweiten umkreisen die Ersten, r. vorüber beginnend, mit 8 Lauffschritten
Die Ersten: 8 Lauffchr. a. D.
 - b. 1—8. Alle: 8 Schr. a. D., zum 1. Schr. Hochstoßen, zum 3. Beugen, zum 5. Seitstoßen und zum 7. Beugen der Arme.
 - c. 1—4. Alle: 4 Schr. a. D.
 - 5—8. Die Zweiten: 8 Lauffchr. a. D.
Die Ersten: Umkreisen der Zweiten, r. vorüber beginnend, mit 8 Lauffschritten.
 - d. 1—8. Wie b.

Mehrmalige Wiederholung.

- 3) Eintheilung in ungerad- und geradzählige Reihen.

Ungeradzählige Reihen: Vergl. 1. Uebung.

Geradzählige Reihen: Vergl. 2. Uebung.

- 4) Bemerkung: Es wird l. angetreten.

- a. 1—8. Wie 1. Uebung a.
- b. 1—8. Wie 1. Uebung b; nur Vorstoßen der Arme (das Vorstoßen geschehe mit Speichhaltung d. A.), Schwingen derselben zur wagerechten Haltung seitw. mit Drehen d. A. zur Rifthaltung, desgl. zur wagerechten Haltung vorw., Beugen der Arme.
- c. 1—8. Wie 1. Uebung c
- d. 1—8. Wie b

Wiederholung von a—d.

- 5) Bemerkung: Es wird r. angetreten.

- a. 1—8. Vergl. 2. Uebung a.
- b. 1—8. Wie 2. Uebung b; nur Vor- und Seitstoßen (erstes mit Speich-, letzteres mit Rifthaltung) der Arme nach vorangehendem Beugen derselben.
- c. 1—8. Wie 2. Uebung c.
- d. 1—8. Wie b.

Wiederholung von a—d.

- 6) Ungeradzahlige Reihen: Vergl. 4. Uebung.
Geradzahlige Reihen: Vergl. 5. Uebung.
- 7) Bemerkung: Es wird l. angetreten.
- a. 1—8. Wie 1. Uebung a.
 - b. 1—8. Wie 1. Uebung b; nur Hochstoßen d. A., schwinghaftes ganzes Senken vorw. und Vorhochheben des linken A. (der rechte Arm verbleibt in der angenommenen Haltung), Beugen der Arme.
 - c. 1—8. Vergl. 1. Uebung c.
 - d. 1—8. Wie b.

Wiederholung von a—d.

- 8) Bemerkung: Es wird r. angetreten.
- a. 1—8. Wie 2. Uebung a.
 - b. 1—8. Wie 2. Uebung b; nur Hoch- und Tiefstoßen d. A. nach vorangehendem Beugen derselben.
 - c. 1—8. Wie 2. Uebung c.
 - d. 1—8. Wie b.

Wiederholung von a—d.

- 9) Ungeradzahlige Reihen: Vergl. 7. Uebung.
Geradzahlige Reihen: Vergl. 8. Uebung.
- 10) Bemerkung: Es wird l. angetreten.
- a. 1—8. Wie 1. Uebung a.
 - b. 1—8. Wie 1. Uebung b; nur Seitstoßen beider Arme links hin, Halbkreis-schwingen des r. A. im Bogen oben hin zur wagerechten Haltung seitw. nach außen, desgl. nach innen, Beugen d. A.
 - c. 1—8. Wie 1. Uebung c.
 - d. 1—8. Wie b.

Wiederholung von a—d

- 11) Es wird r. angetreten.
- a. 1—8. Wie 2. Uebung a
 - b. 1—8. Wie 2. Uebung b; nur Seitstoßen beider A. rechts-, dann links hin nach vorhergehendem Beugen derselben.
 - c. 1—8. Wie 2. Uebung c
 - d. 1—8. Wie b.

Wiederholung von a—d.

- 12) Ungeradzahlige Reihen: Vergl. 10. Uebung.
Geradzahlige Reihen: Vergl. 11. Uebung.

Achter Abschnitt.

Inhalt:

- A. a. Schließen und Öffnen der Rotten
- b. Öffnen und Schließen der Reihen) eines Reihenkörpers in Säule.
- B. Weinspreizen mit Heben, Beugen und Strecken der Arme.

A.

a. Schließen und Öffnen der Rotten eines Reihenkörpers in Säule.

Die Schaar der Turnenden erhält Aufstellung

aa. in einer Stirnsäule (oder mehreren derselben) von (geschlossenen) Paaren. Es erfolgt hierauf ein

1) Schließen der Flankenrotten durch Vorwärtsgehen.

Mit Ausnahme des 1. Paares setzen sich sämtliche Paare durch Vorwärtsgehen in Bewegung; das 2. Paar gelangt mit zwei, das 3. Paar mit vier Schritten u. s. w. zum Anschluß an das voranstehende Paar, so daß die Säule schließlich einen „Stirnzug“ bildet. Bei dem

2) Öffnen der Flankenrotten setzt sich zunächst das 1. Paar, dann das 2. u. s. w. in Bewegung, wobei dem voranstehenden Paare ein Vorsprung von 2 Schritten gelassen wird. Handelt es sich um das Schließen, bezw. Öffnen der Flankenrotten einer Stirnsäule von Dreier- oder Viererreihen, so ist auch die Zahl der Schritte nach der Zahl der Einzelnen einer Reihe zu bemessen. Indes kann diese Zahl, sobald die Säule auch in den Rotten geschlossen ist, beliebig verändert werden. — Nach gescheneher halber Dr. ist ein Schließen (Öffnen) der Flankenrotten auch nach dem letzten Paare hin auszuführen.

Haben die Turnenden Aufstellung

bb. in einer Flankensäule (oder mehreren derselben) von Paaren erhalten, so geschieht das

3) Schließen der Stirnrotten) durch Seitwärtsgehen mit

4) Öffnen der Stirnrotten) Nachstellen.

Die Art der Ausführung ist in aa bereits angedeutet.

b. Öffnen und Schließen der Reihen eines Reihenkörpers in Säule und zwar

aa. einer Stirnsäule von Paaren als

1) Öffnen der Paare seitwärts l. durch Vorwärtsgehen.

Angenommen, die Zweiten befänden sich an der linken Seite der Ersten, so würde ein Abstand von 2 Schritten zwischen Beiden dadurch hergestellt werden, daß die Zw. 2 Schr. vorw. gehen, wobei der 1. Schritt mit Vierteldr. l. ausgeführt wird. Das

2) Schließen der Paare seitw. l. durch Vorwärtsgehen hätte zur Folge, daß die Ersten in gleicher Weise sich an die rechte Seite der Zweiten begeben. Der weitere Verlauf der Übung könnte sich schließlich folgendermaßen gestalten:

a. Öffnen der Paare links hin durch Vorwärtsgehen der Zw. mit 2 Schr. vorw. (vergl. oben) und 2 Schr. a. D. mit Zurückdrehen beim 1. derselben

Die Ersten führen unterdessen 4 Schr. a. D. aus.

b. Schließen der Paare links hin durch Vorwärtsgehen der Ersten mit 2 Schr. vorw. (vergl. oben) und 2 Schritte a. D. mit Zurückdrehen beim 1. derselben.

Die Zweiten nehmen inzwischen 4 Schr. a. D. Wiederholung von a und b.

3) **Deffnen (Schließen) der Paare seitw. rechts durch Vorwärtsgen**

a. der **E** mit 2 Schr., wobei der 1. Schr. mit Vierteldr. r. ausgeführt wird und 2 Schr. a. D. mit Zurückdrehen bei dem 1. derselben.

Die **Zw.** haben unterdessen 4 Schr. a. D. zu nehmen.

b. der **Zw.** mit 2 Schr., wobei der 1. Schr. mit Vierteldr. r. auszuführen ist und 2 Schr. a. D. mit Zurückdrehen bei dem 1. derselben. Wiederholung von a und b.

Bemerkung: Bei einem Deffnen (Schließen) der Paare von mehr als 2 Schr. Abstand dürfte das Uebungsverfahren aus dem Obigen abzuleiten sein.

bb. einer **Stirnsäule** von **Dreierreihen** als

1) **Deffnen (und Schließen) der Dreierreihen seitw. links durch Vorwärtsgen** zu einem Abstand von 2 Schritten.

Wir geben im Nachstehenden die genannte Uebung unter Einschaltung von zweimaliger Vierteldrehung der Dreierreihen in rhythmischer Aufeinanderfolge.

a. Die **Dritten:** 4 Schr. vorw., den 1. mit Vierteldr. l. und 4 Schr. a. D., den 1. mit Vierteldr. r.

Die **Zweiten:** 2 Schr. a. D., 2 Schr. vorw., den 1. mit Vierteldr. l. und 4 Schr. a. D., den 1. mit Vierteldr. r.

Die **Ersten:** 8 Schr. a. D. (Deffnen der Dreierreihen.) = 8 **Ztn.**

b. Die **Dritten:** 8 Schr. a. D.

Die **Zweiten:** 2 Schr. vorw., den 1. mit Vierteldr. l. und 6 Schr. a. D., den 1. mit Vierteldr. r.

Die **Ersten:** 4 Schr. vorw., den 1. mit Vierteldr. l. und 4 Schr. a. D., den 1. mit Vierteldr. r. (Schließen der Dreierreihen.) = 8 "

c. **Alle:** 8 Schr. a. D., den 1. und 5. mit Vierteldr. l. (Drehen der Dreierreihen.) = 8 "

d. **Bergl. a;** nur beginnen die **Ersten** das Deffnen der Reihen = 8 "

e. **Bergl. b;** nur haben die **Zw. und Dr.** das Schließen der Reihen auszuführen = 8 "

f. **Bergl. c** = 8 "

2) **Deffnen (und Schließen) der Dreierreihen seitw. rechts durch Vorwärtsgen** zu einem Abstand von 2 Schritten. **Bergl. 1;** nur ist in diesem Falle das Deffnen der Reihen zunächst von den **E.** aufzunehmen. Das Weitere ergibt sich aus dem Obigen.

cc. einer **Stirnsäule** von **Viererreihen** als

1) **Deffnen (und Schließen) der Viererreihen seitw. links durch Vorwärtsgen** zu einem Abstand von 2 Schritten.

Unter Einschaltung zweimaliger Viertelschwenkung l. um den linken Führer würde die Uebungsfolge in folgender Weise verlaufen:

- a. Die Vierten: 6 Schr. vorw., den 1. mit Vierteldr. l. und 2 Schr. a. D., den 1. mit Vierteldr. r.
Die Dritten: 2 Schr. a. D., 4 Schr. vorw., den 1 mit Vierteldr. l. und 2 Schr. a. D., den 1. mit Vierteldr. r.
Die Zweiten: 4 Schr. a. D., 2 Schr. vorw., den 1. mit Vierteldr. l. und 2 Schr. a. D., den 1. mit Vierteldr. r.
Die Ersten: 8 Schr. a. D. (Öffnen der Biererreihen.) = 8 Ztu.
- b. Die Vierten: 8 Schr. a. D.
Die Dritten: 2 Schr. vorw., den 1. mit Vierteldr. l. und 6 Schr. a. D., den 1. mit Vierteldr. r.
Die Zweiten: 4 Schr. vorw., den 1. mit Vierteldr. l. und 4 Schr. a. D., den 1. mit Vierteldr. r.
Die Ersten: 6 Schr. vorw., den 1. mit Vierteldr. l. und 2 Schr. a. D., den 1. mit Vierteldr. r. (Schließen der Biererreihen.) = 8 "
- c. Alle: Viertelschwenkung l. um den linken Führer (Vierten); 4 Schr. a. D. = 8 "
- d. Wie c = 8 "
- e-h. Wie a-d = 32 "
- 2) Öffnen (und Schließen) der Biererreihen seitw. rechts durch Vorwärtsgen zu einem Abstand von 2 Schritten.
Vergl. 1; nur wird das Öffnen der Reihen zunächst von den E., dann Ziv. u. f. w. aufgenommen u. f. w. —

B.

Aufstellung in einer Flankenreihe von auf 2 Schritt (oder auf doppelte Armlänge) geöffneten Bierer- (Achter-)reihen.

Bemerkung: Die ungeradzahligen Reihen üben nach einander a und b; die geradzahligen Reihen üben nach einander b und a.

I.

- 1) a. 1. Vorspreizen des linken Beines mit Vorheben der Arme.
2. Beinschließen mit Senken der Arme.
3. Vorspreizen des rechten Beines mit Vorheben der Arme.
4. Beinschließen mit Senken der Arme.
5-8. Wie 1-4.
- b. 1. Vorspreizen des linken Beines mit Vorheben der Arme.
2. Beinschließen mit Hochheben der Arme.
3. Vorspreizen des rechten Beines mit Senken d. A. vorw. zur wagerechten Haltung.
4. Beinschließen mit Senken der Arme zur anfänglichen Haltung.
5-8 Wie 1-4.
- 2) a. 1. Seit spreizen des linken Beines mit gleichzeitigem (halbem) Beugen des rechten Knies und Seitheben der Arme.

2. Beinschließen mit gleichzeitigem Strecken des rechten Knies und Senken der Arme.
- 3 und 4. Wie 1 und 2; nur Seitstrecken des rechten Beines u. s. w.
- 5—8. Wie 1—4.
- b. 1. Seitstrecken des linken Beines mit Beugen des rechten Knies und Seitheben der Arme.
2. Beinschließen mit Strecken des rechten Knies und Hochheben der Arme.
3. Seitstrecken des rechten Beines mit Beugen des linken Knies und Senken der Arme seitw. zur wagerechten Haltung.
4. Beinschließen mit Strecken des linken Knies und Senken d. A. zur anfänglichen Haltung.
- 5—8. Wie 1—4.
- 3) a. 1. Rückstrecken des linken Beines mit Beugen des rechten Knies und Vorhochheben d. A.
2. Beinschließen mit Strecken des rechten Knies, wobei die Arme (wie auch unter 3) in der Hochhehalte verweilen.
3. Rückstrecken des rechten Beines mit Beugen des linken Knies.
4. Beinschließen mit Strecken des linken Knies und Senken der Arme.
- 5—8. Wie 1—4.
- b. 1. Rückstrecken des linken Beines mit Beugen des rechten Knies und Vorhochheben der Arme.
2. Beinschließen mit Strecken des rechten Knies und Beugen der Arme. (Die Oberarme werden seitw. zur wagerechten Haltung gesenkt, wobei die Fingerspitzen die Schultern berühren.)
3. Rückstrecken des rechten Beines mit Beugen des linken Knies und Hochstrecken der Arme.
- 4) Beinschließen u. s. w. mit Senken der Arme.
- 5—8. Wie 1—4. —

Die nachstehende Folge von Übungen unter

II.

behandelt das nämliche Thema von einem anderen Gesichtspunkte aus. Möglich, daß auch die Darstellung der Übungen eine schwierigere ist.

- 1) a. 1. Vorstellen des linken Beines mit Vorheben der Arme (das Vorheben geschehe mit Kammhaltung) und Verweilen bis zur 3. Zeit.
4. Grundstellung mit Senken der Arme.
- 5—8. Wie 1—4; nur r.
- b. 1. Vorstellen des linken Beines mit Vorheben der Arme.
2. Vorstrecken des linken B. mit Beugen der A., wobei die Oberarme in wagerechter Haltung verbleiben, während die Fingerspitzen die Schultern berühren.
3. Vorstellen des linken B. mit Vorstrecken d. A.
4. Grundstellung mit Senken d. A.
- 5—8. Wie 1—4; nur r.
- 2) a. 1. Seitstellen des linken Beines mit Seitheben d. A. (das Seitheben geschehe mit Kammhaltung) und Verweilen bis zur 3. Zeit.

4. Grundstellung mit Senken d. A.
5—8. Wie 1—4; nur r.
- b. 1. Wie a. 1.
 2. Seitipreizen des linken B. mit gleichzeitigem Beugen des rechten Knies, wobei die Oberarme in wagerechter Haltung verharren und die Fingerspitzen die Schultern berühren.
 3. Seitstellen des linken B. mit gleichzeitigem Strecken des rechten Knies und Seitstrecken d. A.
 4. Grundstellung mit Senken d. A.
5—8. Wie 1—4; nur r.
- 3) a. 1. Rückstellen des linken Beines mit Vorhochheben d. A. (das Vorhochheben geschehe mit Speichhaltung) und Verweilen bis zur 3. Zeit.
 4. Grundstellung mit Senken d. A. vorw. zur anfänglichen Haltung.
5—8. Wie 1—4; nur r.
- b. 1. Wie a. 1.
 2. Vorspreizen des linken Beines mit gleichzeitigem Beugen des rechten Knies und Beugen d. A. (die Oberarme werden seitw. zur wagerechten Haltung gesenkt).
 - 3) Rückstellen des linken Beines mit Strecken des rechten Knies und Hochstrecken d. A.
 4. Grundstellung mit Senken d. A. vorw. zur anfänglichen Haltung.
5 8. Wie 1—4; nur r.
- 4) a. 1. Vorspreizen des linken Beines mit Vorheben d. A. (das Vorheben geschehe mit Riethaltung).
 2. Seitstellen des linken B. mit Seitsschwingen d. A. zur wagerechten Haltung.
 3. Verweilen.
 4. Grundstellung mit Senken d. A.
5—8. Wie 1—4; nur r.
- b. 1. 2. Wie a 1 und 2.
 3. Vorspreizen des linken Beines mit Vorschwingen d. A. zur wagger. Haltung.
 4. Beinschließen mit Senken d. A.
5—8. Wie 1 4; nur r.
- 5) a. 1. Seitipreizen des linken B. mit Seitheben d. A. (das Seitheben geschehe mit Riethaltung).
 2. Seitstellen des linken B. nach innen vornher mit Stützen der Hände auf die Hüften.
 3. Verweilen.
 - 4 Grundstellung mit Senken d. A.
5—8. Wie 1—4; nur r.
- b. 1. 2. Wie a 1 und 2.
 3. Seitipreizen des linken B. mit Seitstrecken d. A.
 4. Beinschließen mit Senken d. A.
5—8. Wie 1—4; nur r.
- 6) a. 1. Rückspreizen des linken B. mit Seithochheben d. A.
 2. Vorsstellen des linken B. mit gleichzeitigem Beugen des rechten Knies und Verschränken d. A. auf dem Rücken.
 3. Verweilen.

- 4 Grundstellung mit Strecken des rechten Knies und Str. d. A. abwärts.
5–8. Wie 1–4; nur r.
- b. 1. 2. Wie a 1 und 2.
3. Rückpreizen des linken B. mit gleichzeitigem Strecken des rechten Knies und Hochstrecken d. A.
4. Beinschließen mit Senken d. A.
5–8. Wie 1–4; nur r.

Bemerkung: In Uebung 1, 3, 4 und 6 stehen sich die Reihen (nachdem die ungeradzahligten Reihen Vierteldrehung l., die geradzahligten Vierteldr. r. genommen haben) Angesichts gegenüber; in Uebung 2 und 5 haben die Reihen getheilte Stirnstellung.

Neunter Abschnitt.

Inhalt:

- A. Viertel-, halbe und ganze Schwenkungen der Paare, desgl. Viererreihen einer Stirnsäule, bez. Linie
- | | |
|------------------------------------|--|
| a. links um den linken | } Führer. |
| b. rechts um den rechten | |
| c. links um den rechten | } Führer (also mit Rückwärtsbewegung). |
| d. rechts um den linken | |
| e. links und rechts um den linken | } Führer (= Hin- und Herschwenken). |
| f. rechts und links um den rechten | |
- B a. Gehen vor- und rückwärts
- | | |
|---|---|
| b. Viertel-Schwenkungen | } als Uebungen mit Anfang und Ende nach und nach. |
| c. Viertel-, desgl. halbe Drehungen in einer Schrittstellung mit Armübungen | |

A.

Ueber das Wesen der Schwenkungen vergl. 3. Turnj. Seite 141.

Die Schaar der Turnenden erhält in einer durch Beschränkung der Arme mit r. oben verbundenen Stirnreihe mit Richtung r. Aufstellung. Nachdem Gehen a. D. angeordnet worden ist, wird befohlen:

- 1) Viertelschwenkung r. der Viererreihen um den rechten Führer nach einander — marsch!

Das Schwenken setzt sich von Reihe zu Reihe bis zur letzten hin fort, wobei die Fassung zwischen dem Letzten der Schwenkenden und dem Ersten der Zurückbleibenden gelöst wird. Das Einschalten von je 4 Schritten a. D. nach jeder Schwenkung dürfte sich für den Anfang empfehlen.

Ist die Umbildung der Stirnreihe zur Stirnsäule vollständig erfolgt, so verschreite man zunächst zu Schwenkungen der Paare. Man nehme zu diesem Behufe eine Trennung der Viererreihen in Paare auch äußerlich vor, indem man die oben genannte Fassung zwischen dem Zweiten und Dritten löset und nur noch zwischen dem E. und Zw., sowie dem Dr. und B. bestehn

läßt. Der Kürze wegen bezeichne man in den Paaren die Dr. und B. ebenfalls als E. und Zw. —

Bemerkung: Zu den Schwenkungen um den rechten Führer wird r., um den linken Führer l. angetreten.

- 2) 2 Schr. a. D. und Viertelschwenkung r. der Paare um den E. (rechten Führer) mit 2 gewöhnlichen Schritten. — Die dreimalige Wiederholung dieser Uebung führt die Schwenkenden in die Ausgangsstellung zurück.
 - 3) Wie 2; nur Viertelschwenkung l. um den Zw. (linken Führer)
 - 4) Wie 2; nur Viertelschwenkung links um den Ersten (also mit Rückwärtsbewegung).
 - 5) Wie 2; nur Viertelschwenkung rechts um den Zweiten (also mit Rückwärtsbewegung).
 - 6) 2 Schr. a. D. und eine halbe Schwenkung r. um den E. mit 4 Lauffschritten.
 - 7) Wie 6; nur eine halbe Schwenkung links um den E. mit 4 Lauffschritten.
 - 8) 4 Schr. a. D. und eine halbe Schwenkung links um den E. mit 4 gewöhnlichen Schritten.
 - 9) Wie 8; nur eine halbe Schwenkung rechts um den Zw.
 - 10) 4 Schr. a. D. (bezgl. vorw.) und eine ganze Schwenkung r. um den E. mit 8 Lauffschritten.
 - 11) Wie 10; nur eine ganze Schwenkung l. um den Zw.
 - 12) 4 Schr. vor- und 4 Schr. rückw., eine ganze Schwenkung um den E. mit 8 gewöhnlichen Schritten.
 - 13) Wie 12; nur eine ganze Schwenkung rechts um den Zw.
 - 14) 4 Schr. a. D. und eine viertel Schwenkung r. um den E. und l. um den Zw. mit 4 gewöhnlichen Schritten.
 - 15) 4 Schr. a. D. und eine viertel Schwenkung l. um den E. und r. um den Zw. mit 4 gewöhnlichen Schritten.
 - 16) 4 Schr. vor- und 4 Schr. rückwärts, eine ganze Schwenkung r. um den E. und eine ganze Schwenkung l. um den Zw. mit je 8 Lauffschritten.
In entsprechender Weise verfähre man bei den Schwenkungen der Viererreihen, nur ist die Zahl der Schritte bei denselben zu verdoppeln.
In den Uebungen 17–24 ist eine Verbindung verschiedener Schwenkungen gegeben. Die dreimalige Wiederholung jeder Uebung führt die Turnenden in die Ausgangsstellung zurück.
 - 17) a. 1–8. 4 Schr. vor- und 4 Schr. rückw.
b. 9–16. Eine viertel Schwenkung r. der Viererreihen um den E. (rechten Führer) mit 4 gewöhnlichen Schr. und 4 Schr. a. D.
c. 17–24. Eine halbe Schwenkung r. der Viererreihen um den E. mit 8 gewöhnlichen Schritten.
- Bemerkung: Es wird als selbstverständlich vorausgesetzt, daß jede dieser Schwenkungen auch nach der andern Seite geübt wird.
- 18) a. 1–8. 4 Schr. rück- und 4 Schr. vorw.
b. 9–16 Eine viertel Schwenkung links der Viererreihen um den Ersten mit 4 gewöhnlichen Schritten und 4 Schr. a. D.
c. 17–24. Eine halbe Schwenkung rechts der Viererreihen um den E. mit 8 gewöhnlichen Schritten.
 - 19) a und b. 1–16. Wie Uebung 17 a und b.
c. 17–24. Eine ganze Schwenkung r. der Viererreihen um den E. mit 16 Lauffschr.

- 20) a und b 1—16. Wie Uebung 18 a und b
c. 17—24. Eine ganze Schwenkung r. der Viererreihen um den E. mit 16 Laufschr.
21) a und b. 1—16. Wie Uebung 17 a und b.
c. 17—24. Eine ganze Schwenkung r. der Paare um den E. (Dr.) mit 8 gewöhnlichen Schritten.
22) a und b. 1—16. Wie Uebung 18 a und b.
c. 17—24. Eine ganze Schwenkung r. der Paare um den E. mit 8 gewöhnlichen Schritten.
23) a und b. 1—16. Wie Uebung 17 a und b.
c. 17—24. Eine ganze Schwenkung r. der Paare um den E. und eine ganze Schwenkung l. der Paare um den Zw. mit je 8 Laufschr.
24) a und b. 1—16. Wie Uebung 18 a und b
c. 17—24. Eine ganze Schwenkung r. der Paare um den E. und eine ganze Schwenkung l. der Paare um den Zw. mit je 8 Laufschr.

B.

Aufstellung in einer Stirnsäule von geschlossenen Viererreihen. Eintheilung derselben in 1., 2., 3. und 4. Viererreihen. Frei- und Ordnungsgübungen werden zunächst für sich allein, sodann im Wechsel mit einander geübt. Endlich turnen die 1. Reihen die Uebungsfolge von a—d einmal durch; bei der 1. Wiederholung derselben beginnen die 2. Viererreihen und so setzt eine Reihe nach der andern ein. — Noch wechselvoller und ansprechender gestaltet sich die Vorführung, wenn der voranstehenden Viererreihe nur der Vorsprung von a und b gelassen wird. Hat man 2 neben einander stehende Stirnsäulen vor sich, so ist Gelegenheit zur widergleichen Darstellung der ganzen Uebungsfolge gegeben.

Betreffs der viertel und halben Drehungen in den betreffenden Schrittstellungen sei noch erwähnt, daß jene auf den Fersen auszuführen sind.

- 1) a. 1—8. 3 Schr. vor- und 3 Schr. rückw.; dem 3. Schritt folgt jedesmal ein Schlußtritt.
b. 1—8. Eine viertel Schwenkung l. der Viererreihen um den linken Führer und 4 Schr. a. D. —

Bemerkung: Beim letzten Schritt wird die Fassung, falls die Viererreihen durch eine solche verbunden sind, gelöst.

- c. 1. Vorstellen des linken B. mit Vorheben der A. (daß Vorheben geschehe in Rißhaltung).
3. Vierteldrehung r. zur Seitenschrittstellung mit Schwingen des rechten Armes im Bogen obenhin und des linken Armes in wagerechter Ebene zur wagerechten Haltung seitw.

5. Rückbewegung.

7. (Schließen zur) Grundstellung mit Senken d. A.

- d. 1—8. Wie c; nur Vorstellen des rechten Beines u. s. w. —

Bemerkung: Die Fassung der Arme — vergl. oben — wird hierauf erneuert.
Dreimalige Wiederholung.

- 2) a und b. Vergl. 1. Uebung a und b.
c. 1. Seitstellen des linken Beines mit gleichzeitiger Vierteldr. l. und Beugen d. A. zum Stoß.

3. Beugen des linken Kniees mit Seitstoßen des linken A. schräg auf-, des rechten A. schräg abwärts.
 5. Rückbewegung.
 7. Schließen zur Grundstellung mit gleichzeitiger Viertelbrechung r. und Strecken d. A. abw.
- d. 1—8. Wie c; nur Seitstellen des rechten B. u. f. w.
Dreimalige Wiederholung.
- 3) a. 1—8. 3 Schr. rück- und 3 Schr. vorw.
b. 1—8. Eine viertel Schwenkung rechts der Viererreihen um den linken Führer (also mit Rückwärtsbewegung) und 4 Schr. a. D.
c. 1. Seitstellen des linken Beines mit gleichzeitiger Viertelbr. l. und Beugen d. A. zum Stoß.
3. Eine halbe Dr. l. zur Kreuzschrittstellung mit Hochstoßen d. A.
5. Rückbewegung.
7. Schließen zur Grundstellung mit gleichzeitiger Viertelbr. r. und Strecken d. A. abw.
- d. 1—8. Wie c; nur Seitstellen des rechten B. u. f. w.
Dreimalige Wiederholung.
- 4) a und b. Wie 3. Übung a und b.
c. 1. Rückstellen des linken Beines mit Beugen der A. zum Stoß.
3. Eine halbe Dr. l. mit gleichzeitigem Beugen des linken Kniees und Vorstoßen beider A. schräg aufw.
5. Rückbewegung.
7. Schließen zur Grundstellung mit gleichzeitigem Strecken des rechten Kniees und Strecken der A. abw.
- d. 1—8. Wie c; nur Rückschrittstellung r. u. f. w.
Dreimalige Wiederholung.

Gerätübungen.

1. Kurze (Holz-) Stäbe.

Vorbemerkungen. Man unterscheidet für das Stabturnen in der Hauptsache drei Ausgangshaltungen:

- 1) Der Stab befindet sich senkrecht an der rechten (linken) Leibesseite. Die rechte (linke) Hand hält bei gesenktem Arme den auf dem Boden dicht neben der Außenkante des rechten (linken) Fußes gestellten Stab speichgriffs so umfaßt, daß der Daumen nach hinten, die vier anderen Finger nach vorn liegen. Vergl. 2. Turnj. Seite 90.
- 2) Der Stab befindet sich ebenfalls in einer senkrechten Stellung dicht an (nicht neben!) der rechten (linken) Schulter anliegend, wobei entweder die rechte (linke) Hand den Stab nahe am unteren Ende mit Speichgriff ergreift, oder das untere Ende in der flachen Hand ruht.

Die Führung des Stabes aus der 1. in die 2. Haltung geschehe auf dieser und der nächsten Stufe nach Zählen in drei, auf den beiden letzten Stufen

in zwei Zeiten. Auf den Befehl: Den Stab in die rechte Hand heben, nach Zählen: 1! hebt (wirft!) die rechte Hand den Stab senkrecht bis zur Schulterhöhe, während die linke Hand bei Haltung des linken Unterarmes zum Oberarme im rechten Winkel den Stab speichgriffs unmittelbar unterhalb der rechten Hand ergreift! Auf den Befehl: 2! giebt die rechte Hand den Griff auf, um ihn möglichst rasch am unteren Ende des Stabes zu erneuern. Auf: 3! verläßt der linke Arm auf kürzestem Wege den Stab, um thunlichst rasch in seine frühere Haltung (ohne Handklapp an den linken Oberschenkel!) zurückzukehren.

Die Führung des Stabes aus der 2. in die 1. Haltung geschehe auf den Befehl: Den Stab neben den rechten Fuß stellen, nach Zählen: 1! Die linke Hand ergreift den Stab in Schulterhöhe. 2! Die rechte Hand nimmt rasch Griff nahe der linken Hand und zwar unterhalb derselben. 3! Die rechte Hand stellt den Stab (nicht stoßweise!) neben den rechten Fuß, während der linke Arm in seine frühere Haltung zurückkehrt.

Die spätere Führung des Stabes aus der einen Haltung in die andere in je 2 Zeiten setzt voraus, daß die oben bezeichneten und in der 1. und 2. Zeit zu Stande gebrachten Bewegungen nur in einer Zeit ausgeführt werden.

Sicherheit und Genauigkeit in diesen Bewegungen sind nur zu erreichen, wenn den Schülern zur Erlernung der betr. Stabführung ausreichend Gelegenheit durch öftere Wiederholungen gegeben wird, in denen die Führung des Stabes erst nach Zählen und nach erlangter Fertigkeit und taktmäßiger Aufeinanderfolge der einzelnen Bewegungen auszuführen ist. Doch dürfte auch in solchem Falle ein lautes Mitzählen (1! 2! 3! oder 1! 2!) bei den einzelnen Bewegungen von Vortheil für die Schüler sein.

3) Der von beiden Händen getragene Stab befindet sich in der wagerechten Haltung vor den Oberschenkeln mit Rist-, desgl. Kammgriff, ausnahmsweise auch mit Ell-, desgl. mit Zwiegriff der Hände. Die auf $1\frac{1}{2}$ Schulterbreite bemessene Entfernung derselben von einander wird bei einer Haltung des Stabes mit beiden Händen als die gewöhnliche angesehen; doch giebt es auch einen Weitgriff, bei welchem die Hände den Stab entweder an den Enden, oder wenn er zu lang ist, nahe an seinen Enden gefaßt halten und einen Schlußgriff, der zu einer gegenseitigen Berührung der Hände führt, sei es, daß beide Hände am Stabe hingleitend sich einander nähern, sei es, daß die eine Hand gegen die festhaltende andere am Stabe hingleitet. In diesem Falle ist die Möglichkeit gegeben, daß der Stab von beiden Händen nahe an seinem Ende oder an dem Ende selbst gefaßt gehalten wird.

Endlich bedingen eine Anzahl Stabübungen den sogenannten „Nahgriff“, bei welchem die Entfernung der Hände etwa auf Schulterbreite berechnet ist.

Das Verfahren beim Senken des Stabes aus der Haltung 1 zur wagerechten Haltung vor den Oberschenkeln ist bereits im 2. Turnj. auf Seite 90 angegeben. Soll dagegen aus der 2. Ausgangshaltung der 3. B. von der rechten Hand senkrecht getragene Stab in die 3. Ausgangshaltung gebracht werden, so ergreift auf den Befehl: Stab zur wagerechten Haltung vor den Oberschenkeln — senkt! die linke Hand das obere Stabende in Scheitelhöhe von hinten, so daß der Daumen nach unten gerichtet ist und zieht den Stab rasch herunter in die wagerechte Haltung vor den Oberschenkeln. Auf den Befehl: Stab an die rechte Schulter — auf! führt die linke Hand den Stab wieder in die senkrechte Haltung zurück, indem sie ihn

auf die rechte Hand stellt. In gleicher Weise läßt man aus der wagerechten Haltung des Stabes vor den Oberschenkeln den Stab auch auf die linke Hand senkrecht stellen, ihn somit an die linke Schulter aufnehmen.

Alle diese Stabführungen sind in ihren einzelnen Bewegungen erst nach Zählen (1! 2!) auszuführen.

Bei längerem Gehen und Laufen wendet man auch andere Arten, den Stab zu tragen, an, indem man z. B. aus der Haltung 1 auf den Befehl: „Den Stab in der Mitte — faßt!“ denselben mit der rechten Hand senkrecht in die Höhe wirft und ihn in der Mitte fängt, wobei das obere Stabende etwas nach vorn geneigt wird. Soll der Stab von der linken Hand getragen werden, so wird derselbe in senkrechter Haltung durch einen Wurf vor dem Körper vorüber der linken Hand zugeführt, die ihn in der Mitte erfäßt. — Auf den Befehl: Den Stab neben den rechten (linken) Fuß — stellt! gleitet der Stab durch die rechte (linke) Hand, bis er mit seinem unteren Ende (nicht stoßweise!) den Boden erreicht hat.

Aus der Haltung 2 läßt man auf den Befehl: Den Stab schräg auf die rechte (linke) Schulter — legt! („Stab über!“) den Stab auf eine Schulter legen, was, wenn derselbe an der nämlichen Stelle verbleibt, schon durch ein mäßiges Beugen des betr. Armes erreicht wird. Soll aber die Führung des Stabes von der z. B. rechten zur linken Seite geschehen, so suche man die Griffe nach Art der militärischen Gewehrgriffe zu ordnen. Langes Verweilen ist hierbei unnötig.

Die Haltung 3 gestattet endlich ein Tragen des Stabes in den Unterarmgelenken, wobei derselbe hinter dem Rücken zu liegen kommt. Doch setzt dieser Wechsel in der Haltung des Stabes voraus, daß derselbe zuvor mit Kammgriff gefaßt und von der rechten Hand schwinghaft, das freigegebene Ende des Stabes im Bogen abwärts und um die rechte Leibeseite kreisend zur wagerechten Haltung hinter dem Leibe gebracht wird, wobei die linke Hand den Stab kammgriffs erfäßt. Hierauf ist derselbe nach einem kräftigen Ruck aufwärts von den Unterarmgelenken aufzunehmen und in dieser Haltung zu tragen.

Das Niederlegen des Stabes auf den Boden aus der Haltung 2 geschieht in folgender Weise: Auf 1! Ausfall l. (r.) vorw. mit gleichzeitigem Vorbeugen des Rumpfes und Niederlegen des Stabes auf den Boden. Auf 2! Zurückkehren zur Grundstellung mit gleichzeitigem Rumpfstrecken.

Das Aufheben des Stabes und Zurückführen zu der Haltung 1 erfolgt entsprechend durch Ausfall l. vorw. mit gleichzeitigem Vorbeugen des Rumpfes und Fassen des Stabes mit der rechten (linken) Hand (auf 1!) und Zurückkehren zur Grundstellung (auf 2!).

Das Niederlegen und Aufheben des Stabes aus der Haltung 3 geschieht entweder in der obigen Weise, oder man läßt ganzes Kniebeugen (mit mäßigem Vorbeugen des Rumpfes) und Niederlegen des Stabes auf den Boden, bez. Fassen des Stabes (auf 1!) und Kniestrecken (auf 2!) ausführen.

I.

Inhalt: Gehen, desgl. Laufen mit Stabhaltungen.

Ausgangshaltung: Der Stab wird aus der Haltung 1 in die wagerechte Haltung vor den Oberschenkeln gebracht. (Vergl. oben Vorbem.)

Bemerkung. Die nachstehenden Uebungen werden von einer offenen im Umzuge begriffenen Flankenreihe vorgenommen. Erweist sich die Umzugsbahn im Turnraume oder auf dem Turnplatze als unzulänglich, so wird sich der Lehrer durch

- die Aufstellung der Schüler in einer Säule mit hinreichend geöffneten Reihen zu helfen wissen. Das „Gehen im Viereck“ oder „Gehen in den Linien eines Kreuzes“ dürfte sich zu solchem Zwecke wohl am besten eignen, wenn der Lehrer es nicht vorzieht, den ihm für sein Arbeitsfeld gezogenen Schranken durch öfteres (allerdings zeitraubendes) Halten mit darauffolgenden Drehungen u. s. w. zu begegnen.
- 1) a. 4 Schr. vorw., mit dem 1. Vorheben der Arme (zur wagerechten Haltung des Stabes).
 b. 4 Schr. a. D., mit dem 1. Senken der Arme.
 - 2) Wie 1; nur Vorhochheben der Arme (zur wagerechten Haltung des Stabes) und ganzes Senken der Arme.
 - 3) Wie 1; nur Beugen und Strecken der Arme abwärts. Das Beugen der Arme geschehe entweder zur wagerechten Haltung des Stabes vor der Brust oder (mittels Ueberhebens rückw.) zur wagerechten Haltung des Stabes hinter den Schultern.
 - 4) a. 4 Schr. vorw., mit dem 1. Vor- und dem 3. Vorhochheben der Arme.
 b. 2 Dreitritte a. D. (die Arme verweilen unterdessen in der Hochhehalte).
 c. 4 Schr. vorw., mit dem 1. Senken der Arme vorw. zur wagerechten Haltung, mit dem 3. Senken der Arme zur Haltung des Stabes vor den Oberarmen.
 d. 2 Dreitritte a. D.
 - 5) a. 4 Schr. vorw., mit dem 1. Vorheben, mit dem 3. Beugen der Arme zur wagerechten Haltung des St. vor der Brust.
 b. 2 Schrittwechschritte vorw.
 c. 4 Schr. vorw., mit dem 1. Vorstoßen, mit dem 3. Senken der Arme.
 d. 2 Schrittwechschritte vorw.
 - 6) a. 2 Schrittwechschritte vorw., mit dem 1. Vorhochheben, mit dem 3. Beugen der Arme zur wagerechten Haltung des Stabes hinter den Schultern.
 b. 4 Schr. vorw.
 c. Wie a; nur Hochstoßen und ganzes Senken d. A. (vorn ab).
 d. 4 Schr. vorw.
 - 7) a. 4 Schr. vorw., mit dem 1. Beugen der Arme zur wagerechten Haltung des Stabes vor den Schultern, mit dem 2. Vorstoßen, dem 3. Beugen und dem 4. Hochstoßen d. A.
 b. 8 Lauffschritte a. D. (die Arme verweilen unterdessen in der angenommenen Haltung.)
 c. 4 Schr. vorw., mit dem 1. Beugen, dem 2. Vorstoßen, dem 3. Beugen und dem 4. Strecken d. A. abw.
 d. 8 Lauffchr. a. D.
 - 8) a. 8 Lauffschritte vorw., mit dem 1. Vor-, dem 3. Vorhochheben, dem 5. Beugen der A. zur wagerechten Stabhaltung hinter den Schultern, dem 7. Strecken d. A. abw. zur wagerechten Haltung des Stabes hinter dem Leibe.
 b. 4 Schr. vorw.
 c. 8 Lauffschritte vorw., mit dem 1. Beugen d. A. zur wagerechten Haltung des Stabes hinter den Schultern, mit dem 3. Hochstoßen, dem 5. Senken der Arme vorw. zur wagerechten Haltung und dem 7. Senken d. A. zur anfänglichen Haltung.
 d. 4 Schr. vorw.
 - 9) Laufen vorw., zu dem 1. von je 4 Schritten eine der obigen Stabübungen u. s. w.

II.

Inhalt: Knieheben mit Strecken a. zur Grundstellung; b. zu Schrittstellungen; c. zu Spreizhaltungen. Beugen und Stoßen eines Armes.

Ausgangshaltung: Der Stab wird in der Mitte mit Speichgriff von einer Hand ergriffen, so daß das obere Ende schräg nach vorn, das untere Ende schräg nach hinten gehalten wird.

Bemerkung. Die nachstehenden Übungen lassen sich ebenfalls mit 2 Stäben, je einen in einer Hand, ausführen.

Aufstellung in einer Säule von auf 2 Schritt geöffneten Biererreihen.

- 1) 1. Zeit: Knieheben r. mit Beugen des rechten Armes im spitzen Winkel. (Der Stab ist in lothrechte Haltung zu bringen; die linke Hand an die linke Hüfte anzulegen.)
2. Niederstellen des rechten Fußes (zur Grundstellung) mit Abwärtsstrecken des rechten Armes. — Der Stab wird hierbei (mit Wurf) an die linke Hand, die vorher den Stütz aufzugeben hat, abgegeben, von ihr ebenfalls in der Mitte ergriffen und in die oben bezeichnete schräge Haltung gebracht.
3. Knieheben l. mit Beugen des linken A. und gleichzeitigem Anlegen der rechten Hand an die rechte Hüfte.
4. Niederstellen des linken Fußes mit Abwärtsstrecken des linken A., wobei der Stab an die rechte Hand zurückgegeben wird.

Bemerkung. Das „Wandern“ des Stabes von der einen Hand zu der andern, sowie die Nebenbewegung des Anlegens einer Hand an die gleichseitige Hüfte ist auch in den nachstehenden Übungen beizubehalten.

- 2) 1. Knieheben r. mit Beugen des rechten Armes.
2. Strecken des rechten Knies mit gleichzeitigem Vorstellen des rechten Beines und Vorstoßen des rechten A. (Das Vorstellen geschehe mit Aufgehen, das Vorstoßen mit Speichhaltung des betr. A.)
3. Knieheben r. mit Beugen des rechten A.
4. Niederstellen des rechten Beines zur Grundstellung mit Abwärtsstrecken des rechten Armes.
- 5—8. Dasselbe l.

- 3) 1. Knieheben r. mit Beugen des rechten A.
2. Strecken des rechten Knies mit gleichzeitigem Seitstellen des rechten Beines und Seitstoßen des rechten A. (Das Seitstoßen geschehe mit Speichhaltung.)
4. Grundstellung mit Abwärtsstrecken des rechten A.
- 5—8. Dasselbe l.

- 4) 1. Knieheben r. mit Beugen des rechten A.
2. Strecken des rechten Knies mit gleichzeitigem Rückstellen des rechten Beines und Hochstoßen des rechten A.
3. Beugen des linken Knies mit Beugen des rechten A.
4. Grundstellung u. f. w.
- 5—8. Dasselbe l.

- 5) 1. Knieheben r. mit Beugen des rechten A.
2. Strecken des rechten Knies zur Vorspreizhalte mit Vorstoßen des rechten A.
3. Vorstellen des rechten Beines mit Aufgehen und Beugen des rechten A.
4. Grundstellung u. f. w.
- 5—8. Dasselbe l.

- 6) 1. Knieheben r. mit Beugen des rechten A.
2. Strecken des rechten Beines zur Seitpreizhalte mit Seitstoßen des rechten A.
3. Rückstellen des rechten Beines mit Beugen des linken Knies und Vorschwingen des rechten A. zur wagen. Haltung.
4. Grundstellung u. s. w.
- 5—8. Dasselbe l.
- 7) 1. Knieheben r. mit Beugen des rechten A.
2. Strecken des rechten B. zur Rückpreizhalte mit Hochstoßen des rechten A.
3. Wechsel zur Vorspreizhalte mit gleichzeitigem Beugen des linken Knies und Senken des rechten A. vorw. zur wagerechten Haltung.
4. Grundstellung u. s. w.
- 5—8. Dasselbe l.

III.

Inhalt: Armheben, Armbeugen und -stoßen, Armschwingen. Schrittstellungen. In einer Schrittstellung Beugen und Strecken des gestellten, desgl. des standfesten Beines; Drehungen; Stellungswechsel.

Ausgangshaltung: Stab in wagerechter Haltung vor den Oberschenkeln mit Fassung ristgriffs auf Schulterbreite.

Aufstellung wie oben.

- 1) 1. Vorstellen des linken Beines mit Vorheben der Arme.
2. Schließen zur Grundstellung mit Senken der A.
3. 4. Wie 1 und 2; nur r.
- 2) 1. Seitstellen des linken Beines mit Seitheben des linken A. zur wagerechten Stabhaltung.
 Bemerkung. Der linke Arm wird gestreckt seitwärts bis zur wagerechten Haltung gehoben, während sich die Mitthätigkeit des rechten Armes auf ein Beugen desselben im spitzen Winkel beschränkt, wobei der Oberarm entweder gehoben oder an die Brust gedrückt wird. In beiden Fällen ist die rechte Hand an die linke Schulter, oder bei weiterer Fassung des Stabes an die linke Brustseite anzulegen.
2. Grundstellung mit Senken der Arme. (Eigentlich: Senken des linken und Abwärtsstrecken des rechten Armes.)
3. Seitstellen des rechten Beines mit Seitheben des rechten Armes zur wagerechten Stabhaltung.
4. Grundstellung mit Senken der A.
- 3) 1. Rückstellen des linken Beines mit Rückheben des linken Armes zur wagerechten Stabhaltung.
 Bemerkung. Der linke Arm wird gestreckt rückw. bis zur wagerechten Haltung gehoben, wobei der rechte Arm gebeugt und die rechte Hand an die linke Schulter gelegt wird.
2. Grundstellung mit Senken der A.
3. und 4. Wie 1 und 2; nur nach der andern Seite.
- 4) 1. Vorstellen des linken Beines mit Vorheben der A.
2. Beugen des linken Knies mit Schwingen der A. seitw. zur wagerechten Stabhaltung.
3. Strecken des linken Knies mit Schwingen der A. nach vorn zur wagerechten Stabhaltung.

4. Grundstellung mit Senken der A.
5—8. Wie 1—4; nur r.
- 5) 1. Seitstellen des linken Beines mit Seitheben des linken Armes (vergl. oben).
2. Beugen des linken Kniees mit Seithochheben des linken A. zur senkrechten Stabhaltung.
3. Strecken des linken Kniees mit Senken des linken A. seitw. zur wagerechten Haltung.
4. Grundstellung mit Senken d. A.
5—8. Wie 1—4; nur r.
- 6) 1. Rückstellen des linken Beines mit Rückheben des linken A.
2. Beugen des linken Kniees mit Vorschwingen des linken A. im Bogen obenhin zur wagerechten Haltung („Umlegen des Stabes“), wobei die rechte Hand unter dem linken Arme sich befindet.
3. Strecken des linken Kniees mit Rückschwingen des linken Armes im Bogen obenhin zur wagerechten Haltung.
4. Grundstellung mit Senken der A.
5—8. Wie 1—4; nur r.
- 7) 1. Vorstellen des linken Beines mit Vorheben der A.
2. Beugen des rechten Kniees mit Beugen und gleichzeitigem Ueberheben des rechten A., so daß die rechte Hand hinter den Nacken zu liegen kommt.
3. Strecken des rechten Kniees mit Vorstoßen (und gleichzeitigem Zurückheben) des rechten Armes.
4. Grundstellung mit Senken der A.
5—8. Wie 1—4; nur r.
- 8) 1. Seitstellen des linken Beines mit Seitheben des linken A.
2. Beugen des rechten Kniees mit Ueberheben des rechten A., so daß die rechte Hand hinter den Nacken zu liegen kommt.
3. Strecken des rechten Kniees mit Zurückheben des rechten A.
4. Grundstellung mit Senken der A.
5 | 8. Wie 1—4; nur r.
- 9) 1. Rückstellen des linken Beines mit Rückheben des linken A.
2. Beugen des rechten Kniees mit gleichzeitigem Anknicken links und Beugen des linken mit Ueberheben des rechten A. zur wagerechten Haltung des Stabes hinter den Schultern.
3. Rückbewegung.
4. Grundstellung mit Senken der A.
5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.
- 10) 1. Vorstellen des linken Beines mit Vorheben des linken und gleichzeitigem Beugen des rechten Armes (mit „Unterlegen“).
2. Rückstellen des linken Beines mit Vorstoßen des rechten und gleichzeitigem Beugen des linken A. mit „Unterlegen“.
3. Rückbewegung.
4. Grundstellung mit Senken der A.
5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.
- 11) 1. Seitstellen des linken Beines mit Seitheben des linken A.
2. Seitstellen des linken B. innenher kreuzend hinter das linke mit Seitstoßen des rechten und gleichzeitigem Beugen des linken Armes mit Ueberheben des Stabes („Schieben des Stabes wagerecht hinter dem Nacken vorüber“).

3. Seitstellen des linken B. außenhin mit Seitstoßen des linken und gleichzeitigem Beugen des rechten A., wobei der Stab zurückgehoben wird.
4. Grundstellung mit Senken d. A.
- 5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.
- 12) 1. Rückstellen des linken Beines mit Rückheben des linken Armes.
2. Halbe Dr. I. mit gleichzeitigem Beugen des linken Knies und Halbkreis-schwingen d. A. in wagerechter Ebene (der rechte A. ist rückgehoben).
3. Rückbewegung.
4. Grundstellung mit Senken d. A.
- 5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.

IV.

Inhalt: Armheben und Senken in Verbindung mit Hüpfen zum Seitgrätschstande und zur Grundstellung zurück mit zugeordneten Bein- und Kumpfhätigkeiten.

Ausgangshaltung: Wie oben; nur wird der Stab mit Rißgriff auf $1\frac{1}{2}$ Schulterbreite gefaßt.

Aufstellung in einer Flankensäule von ausreichend geöffneten Reihen.

- 1) 1. Hüpfen zum Seitgrätschstande mit Vorheben der A.
2. Kumpfdrehen l. } unter Verweilen der A. in der Vorhebshalte.
3. Drehen des Rumpfes nach vorn }
4. Hüpfen zur Grundstellung mit Senken der A.
- 5—8. Wie 1—4; nur r.
- 2) 1. Hüpfen zum Seitgrätschstande mit Vorhochheben der A.
2. Kumpfdrehen l. mit Senken der A. vorw. zur wagerechten Haltung.
3. Drehen des Rumpfes nach vorn mit Hochheben der A.
4. Hüpfen zur Grundstellung mit ganzem Senken der A.
- 5—8. Wie 1—4; nur r.
- 3) 1. Hüpfen zum Seitgrätschstande mit Vorheben d. A.
2. Vorbeugen des Rumpfes mit Tiefssenken d. A. (fußwärts).
3. Strecken des R. mit Vorheben d. A.
4. Hüpfen zur Grundstellung mit Senken der A.
- 5—8. Wie 1—4.
- 4) 1. Hüpfen zum Seitgrätschstande mit Vorhochheben der A.
2. Vorbeugen des Rumpfes mit gleichzeitigem Beugen des linken Knies und Tiefssenken d. A.
3. Rückbewegung.
4. Hüpfen zur Grundstellung mit ganzem Senken d. A.
- 5—8. Wie 1—4; nur Beugen des rechten Knies.
- 5) 1. Hüpfen zum Seitgrätschstande mit Vorhochheben der A.
2. Rückbeugen des Rumpfes, wobei der Stab in wagerechter Haltung kopfwärts gehalten wird.
3. Strecken des Rumpfes.
4. Hüpfen zur Grundstellung mit ganzem Senken d. A.
- 5—8. Wie 1—4.
- 6) 1. Hüpfen zum Seitgrätschstande mit Vorheben d. A.
2. Rückbeugen des Rumpfes mit gleichzeitigem Beugen des linken Knies und Heben der A. kopfwärts.

3. Rückbewegung.
4. Hüpfen zur Grundstellung mit Senken d. A.
- 5—8. Wie 1—4; nur mit Beugen des rechten Knies.
- 7) 1. Hüpfen zum Seitgrätschstande mit Vorhochheben d. A.
2. Seitbeugen des Rumpfes links.
3. Strecken des Rumpfes.

Bemerkung: Da die A. in ihrer Haltung verweilen, so gelangt der Stab unter 2 in die schräge, unter 3 wieder in die wagerechte Haltung.

4. Hüpfen zur Grundstellung mit ganzem Senken der A.
- 5—8. Wie 1—4; nur Seitbeugen des Rumpfes rechts.
- 8) 1. Hüpfen zum Seitgrätschstande mit Vorheben der A.
2. Seitbeugen des Rumpfes l. mit gleichzeitigem Beugen des rechten Knies und Heben der A. kopfwärts (zur schrägen Stabhaltung).
3. Strecken des Rumpfes mit gleichzeitigem Strecken des rechten Knies und Senken d. A. vorw. zur wagerechten Haltung.
4. Hüpfen zur Grundstellung u. s. w.
- 5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.

V.

Inhalt:

- A. Gehen in den Linien eines Kreuzes mit
 - a. Vor- und Rückwärtsgehen.
 - b. Seitwärtsgen hin und her.
- B. Armheben und Senken in Verbindung mit Hüpfen in eine offene und in die geschlossene Stellung.

Ausgangshaltung: Der Stab befindet sich in wagerechter Haltung vor den Oberschenkeln und wird mit Nistgriff auf Schulterbreite gefaßt.

Aufstellung in einer Stirnsäule von auf 2 Schritt geöffneten Biererreihen.

Erste Übungsfolge.

- a. Es wird l. angetreten.
 - aa. 1—16. 3 Schr. vorw. mit Schlußtritt und 4 Schr. a. D.; 3 Schr. rückw. mit Schlußtritt, letzterer mit Vierteldr. l. und 4 Schr. a. D.
 - bb. 1(—2). Hüpfen zum Quergrätschstande, das linke Bein vorn, mit Vorhochheben der A.
 - 3(—4). Beugen des linken Knies mit Rückenten des rechten A. zur wagerechten Haltung und gleichzeitigem Beugen des linken A. und Anlegen der linken Hand an die rechte Schulter.
 - 5(—6). Strecken des linken Knies mit Hochheben des rechten und gleichzeitigem Hochstoßen des linken A.
 - 7(—8). Hüpfen zur Grundstellung mit Senken der A.
 - 9—16. Wie 1—8; nur nach der anderen Seite.
- b. Es wird r. angetreten.
 - aa. 1—16. 3 Schr. vorw. mit Schlußtritt und 4 Schr. a. D.; 3 Schr. rückw. mit Schlußtritt, letzterer mit Vierteldr. r. und 4 Schr. a. D.

bb. 1—16. Hüpfen zum Quergrätschstande, das rechte Bein vorn. u. f. w., vergl. a. bb; nur nach der anderen Seite.

Dreimalige Wiederholung von aa und bb.

Zweite Übungsfolge.

Umsetzung der Stirn= zur Flankensäule durch Vierteldr. l.

a. Es wird l. angetreten.

aa. 1—16. 2 Schritte seitw. l. mit Nachstellen r., 2 Schr. und 1 Schrittwechelschritt (Dreitritt) a. D.; 2 Schritte seitw. r. mit Nachstellen l., den letzten Nachstellschritt mit Vierteldr. l. und 1 Schrittwechelschr. a. D.

bb. 1(—2). Hüpfen zum Seitgrätschstande mit Vorhochheben d. A.

3(—4). Beugen des linken Knies mit Seitfenen des rechten A. zur wagenrechten Haltung, wobei der linke A. gebeugt und die linke Hand an den Nacken gelegt wird.

5(—6). Rückbewegung.

7(—8). Hüpfen zur Grundstellung mit ganzem Senken d. A.

9—16. Wie 1—8; nur nach der anderen Seite.

Dreimalige Wiederholung von aa und bb.

b. Es wird r. angetreten.

aa. 1—16. 2 Schritte seitw. r. mit Nachstellen l. u. f. w., vergl. oben.

bb. 1—16. Hüpfen zum Seitgrätschstande mit Vorhochheben d. A. u. f. w., wie a. bb; nur nach der anderen Seite.

Dreimalige Wiederholung von aa und bb.

Dritte Übungsfolge.

Alle r. — um!

a. Es wird l. angetreten.

aa. Vergl. 1. Übung a. aa.

bb. 1(—2). Hüpfen zum Quergrätschstande, das linke Bein vorn, mit Vorhochheben d. A.

3(—4) Vierteldr. r. (aus dem Quer= zum Seitgrätschstande) mit Beugen des rechten Knies und gleichzeitigem Beugen des rechten A. (zur senkrechten Stabhaltung), wobei die rechte Hand an die linke Schulter gelegt wird.

5(—6). Rückbewegung.

7(—8). Hüpfen zur Grundstellung mit ganzem Senken d. A.

9—16. Wie 1—8; nur nach der anderen Seite.

Dreimalige Wiederholung.

b. Es wird r. angetreten.

aa. Vergl. 2. Übung b. aa.

bb. 1—16. Hüpfen zum Quergrätschstande, das rechte Bein vorn u. f. w., vergl. a. bb; nur nach der anderen Seite.

Dreimalige Wiederholung von aa und bb.

Vierte Übungsfolge.

Alle l. — um!

a. Es wird l. angetreten.

aa. Vergl. 2. Übung aa.

bb. 1(—2). Hüpfen zum Seitgrätschstande mit Vorhochheben d. A.

3(—4). Vierteldr. r. (zum Quergrätschstande) mit Beugen des rechten Knies und Vorsetzen des linken und gleichzeitigem Beugen des rechten A. zur wagerechten Stabhaltung mit „Unterlegen“ („wobei die rechte Hand unter den linken A. gelegt wird).

5—6). Rückbewegung.

7(—8). Hüpfen zur Grundstellung mit ganzem Senken der A.

9—16 Wie 1—8; nur nach der anderen Seite.

Dreimalige Wiederholung von aa und bb.

b. Es wird r. angetreten.

aa. Vergl. 2. Übung b. aa.

bb. 1 16. Hüpfen zum Seitgrätschstande u. s. w., vergl. a. bb; nur nach der anderen Seite.

Dreimalige Wiederholung von aa und bb.

Bemerkung: Schließlich lasse man nur die Übungen 1 und 3 in den Reihen und 2 und 4 in den Kotten widergleich zur Ausführung bringen, wobei es genügt, daß die eine Abtheilung die Übungsfolge unter a, die andere Abtheilung die Übungsfolge unter b turnt.

2. Langes Schwungseil.

- 1) Vorwärtslaufen unter dem Seile, dem (kopfwärts) schwingenden Seile nach aus immer größeren Entfernungen. Vergl. 3. Turnj. Seite 145.
- 2) Vorwärtslaufen in das hin- und herschwingende Seil und Hüpfen im Seil. Der Schüler läuft dem Seile bis zu einem gewissen Punkte, der ohngefähr in der Mitte zwischen dem Lehrer und dem Aufhängeort des Seiles liegt, nach und sucht den Schwingungen des Seiles durch Hüpfen a. D. ohne oder mit Drehungen auszuweichen. Nach ein-, desgl. mehrmaligem Hüpfen entfernt sich der Schüler vorwärts laufend aus dem Seile, indem er entweder zum Anlaufsorte zurückkehrt, oder die entgegengesetzte Richtung einschlägt.
- 3) (Dem Seile entgegen =) Laufen vorw., Springen in das Seil und Hüpfen im Seile. Nach ein-, desgl. mehrmaligem Hüpfen kehrt der Schüler rückwärtslaufend zum Anlaufsorte zurück.
- 4) Springen Einzelner einer Flankenreihe über das umschwingende Seil mit Anlauf aus immer größeren Entfernungen. Vergl. 3. Turnj. Seite 146.
- 5) Als erweiternde Übungen mögen noch betrieben werden:
 - a. Springen über ein im Kreise wagerecht geschwungenes Seil. Aufstellung der Schüler im Stirnringe aa nach innen, bb nach außen.
 - b. Springen über ein im Kreise wagerecht geschwungenes Seil. Die Schüler laufen in einem Flankenringe dem auf sie zugeschwungenen Seile entgegen.

3. Freispringel.

- A. Sprung mit Aufsprung beider Füße aus dem Stande vorlings
 - 1) vorwärts hinüber.
 - 2) desgl. mit Knieheben beider Beine.

- 3) desgl. mit Seitgrätschen und Schließen der Beine.
- 4) desgl. mit einer Viertel- und halben Drehung.
- 5) desgl. als a. Weit-, b. Hochsprung.
- 6) aus dem Stande seitlings, seitw. hinüber.
- 7) aus dem Stande rücklings, rückwärts hinüber.

B. Sprung mit Aufsprung eines Fußes

- 8) mit Angehen, desgl. Anlaufen, die Zahl der Schritte sei beliebig.
Bemerkung: Der Anlauf werde, um die Kraft desselben nicht abzuschwächen, aus nicht zu großer Entfernung genommen.
- 9) mit Angehen, desgl. Anlaufen, die Zahl der Schritte werde vorher bestimmt und zwar a. ohne Dr., b. mit einer Viertel-, desgl. halben Dr. — Die Drehung geschehe z. B. links bei Aufsprung des linken Fußes.
- 10) als a. Weit-, b. Hochsprung.

4. Sturmspringel.

(Langes Schrägbrett.)

Vorbemerkung: Es bleibe in das Ermessen des Lehrers gestellt, mit seinen Schülern schon auf einer früheren Stufe leichtere Uebungen im Gehen und Laufen auf dem Sturmbrette hinauf oder herab vorzunehmen; doch sei in diesem Falle die obere Brettkante nicht über einen Meter von der Bodenfläche entfernt. Vom 4. Turnjahre an treten die Uebungen am Sturmspringel in einer bestimmteren Form auf.

Oberer Brettkante anfänglich einen halben, später dreiviertel Meter hoch.

- 1) Hinaufgehen, = laufen vorw. bis zur Mitte, später bis zur oberen Brettkante des Sturmspringels. Herabgehen, = laufen vorwärts. Vor dem Herabgehen, desgl. = laufen werde die halbe Drehung mit mehreren Tritten ausgeführt.
- 2) Hinauflaufen vorw. bis zur oberen Brettkante, halbe Drehung in einer Vorschrittstellung und Herablaufen.
- 3) Die Uebungen 1 und 2 unter Einhaltung einer bestimmten Anzahl von Tritten mit Links-, desgl. Rechtsantreten.
- 4) Anlauf, Aufsprung mit einem Fuße vor dem Brette (unter zeitweiliger Gefassung dieses Aufsprunges von einem Springbrette), Niedersprung mit beiden geschlossenen Füßen auf der Mitte des Brettes und Absprung seitw. zum Stande neben dem Brette.
- 5) Anlauf, Aufsprung des z. B. rechten Fußes vor dem Brette, Niedersprung des linken Fußes auf der rechten Brettseite und Absprung seitw. r. zum Stande neben dem Brette.
- 6) Die Uebungen 1—5 ausgeführt von Paaren (unter der Voraussetzung genügender Breite des Sturmbrettes).
- 7) Hinauflaufen vorw. zum Stand auf der oberen Brettkante und Sprung vorw. (Tiefsprung) — nach kurzem Aufenthalte — aus
 - a. dem Hochstande;
 - b. der Grundstellung;
 - c. der Vorschrittstellung l. oder r.;
 - d. der Seitgrätschstellung;

e. dem Stande auf einem Beine mit Vorspreizen, desgl. Ferseheben des anderen.

Diese Tiefsprungübungen lassen sich auch von dem Tiefsprunggestelle, von Treppentufen u. s. w. herab vornehmen.

- 8) Hinauflaufen vorw. mit einer beliebigen Anzahl von Tritten und Sprung vorw. über die (bis zu einem halben Meter hochgestellte) obere Brettkante hinweg (ohne Aufenthalt auf derselben). = Sturmsprung

5. Senkrechte Stangen.

Übungen

A. an einer Stange.

- 1) Wechsel des Hanges mit Stemmen der geschlossenen Füße mit den Innenkanten gegen die Stange und des Hanges mit a. geschlossenen, desgl. durch Seitgrätschen geöffneten Beinen; b. Kletterschluß.
- 2) Im Hange mit gebeugten Armen und gleichzeitigem Kletterschluß mehrmaliges Strecken und Beugen der Arme bei festem Griff der Hände. (Gleichig zu üben!)
- 3) Klettern auf- und abwärts mit wiederholtem Wechsel des Kletterschlusses.
- 4) Wanderklettern (an einer Stangenreihe) von Stange zu Stange seitw. l. oder r. in wagerechter Richtung unten, desgl. oben an den Stangen.

Bemerkung: Das „Wanderklettern“ geschieht z. B. in der Richtung von links nach rechts in folgender Weise: Die linke Hand ergreift links hin die nächste Stange, die Beine lösen den Kletterschluß und erneuern denselben an der soeben mit der linken Hand ergriffenen Stange, worauf die rechte Hand nachgreift.

B. an zwei Stangen.

- 5) Sprung in den Hang mit gebeugten Armen und ein-, desgl. mehrmaliges Strecken und Beugen der A. bei festem Griff der Hände.
- 6) Desgl. in den Hang mit gebeugten Armen und gleichzeitigem Stemmen der Füße mit den Innenkanten gegen beide Stangen und gegen eine Stange.
- 7) Desgl. in den Hang mit gebeugten Armen und gleichzeitigem Kletterschluß innen.
- 8) Im Hange mit gestreckten, desgl. gebeugten A. Vor- und Rückschwingen und Niedersprung (nur) am Ende des Rückschwingens.

Man lasse zunächst das Schwingen in 4 Zeiten üben. 1. Zeit: Aufsprung in den Hang mit gleichzeitigem Vorschwingen. 2. Zeit: Rückschwingen. 3. und 4. Zeit: Niedersprung mit Kniebeugen und Strecken.

- 9) Im Hange mit gebeugten A. und gleichzeitigem Kletterschluß innen
 - a. Aufgeben des Hanges z. B. mit der linken Hand und Umfassen der linken Stange mit dem Unterarmgelenk des gebeugten linken Armes.
 - b. Aufgeben des Hanges mit beiden Händen und Umfassen beider Stangen mit den Unterarmgelenken beider gebeugter Arme nach einander.

Vor dem Niedersprunge wird der Handhang wieder aufgenommen.

- c. Aufgeben des Hanges z. B. mit der linken Hand und Erneuern desselben in gleicher Höhe an der nächsten vor dem Schüler zur Linken befindlichen Stange. Hierauf Zurückgreifen der linken Hand und Niedersprung.
- d. Aufgeben des Hanges mit beiden Händen nach einander und Erneuern desselben an dem nächsten vor dem Schüler befindlichen Stangenpaare. Hierauf Zurückgreifen beider Hände nach einander und Niedersprung.
- 10) Im Hange mit gebeugten A. und gleichzeitigem Kletterschluß an einer Stange Wechsel des Kletterschlusses an der z. B. rechten und linken Stange.
- 11) Klettern auf- und abwärts mit Kletterschluß an einer Stange (die Hände haben beide Stangen ergriffen) mit Hangeln, desgl. Hangeln.
- 12) Klettern aufwärts mit Wechsel des Kletterschlusses an der rechten und linken Stange. Beim Abwärtsgleiten kann z. B. die linke Stange mit dem Unterarmgelenk des gebeugten linken Armes, oder es können beide Stangen von den Unterarmgelenken beider gebeugter Arme umfaßt werden.
- 13) Wanderklettern,
 - a. seitwärts. Vergl. Übung 4
 - b. vorwärts. Vergl. Übung 9 d.

6. Wageredhte Leiter.

An der sprunghohen Leiter:

- 1) Spannhang im Seithange mit
 - a. Ristgriff an der Außen-, desgl. Innenseite eines Holmes.
 - b. Speichgriff an 2 Sprossen.
- 2) Seithang mit Ellengriff an 2 Sprossen.
- 3) Duerhang mit Ellengriff
 - a. an der Innenseite der Holme. Vergl. Fig. 87.
 - b. an der Außenseite der inneren Holme der Doppelleiter.
- 4) Wechsel des
 - a. Seithanges mit Ristgriff an der Außenseite eines Holmes zum
 - aa. Seithange mit Speich-, desgl. Ellengriff an den Sprossen.
 - bb. Seithange mit Ristgriff an der Innenseite des anderen Holmes.
 - b. Duerhanges mit Rist-, desgl. Kammgriff an einer Sprosse zum
 - aa. Duerhange mit Speichgriff an der Außenseite der Holme.
 - bb. Duerhange mit Ellengriff an der Innenseite der Holme.



- c. Seithanges mit Speich-, desgl. Ellengriff an den Sprossen zum Seithange mit Ristgriff an der
 - aa. Außenseite eines Holmes.
 - bb. Innenseite eines Holmes.

- d. Querhanges mit Speichgriff an der Außenseite der Holme desgl. des Ellengriffs an der Innenseite der Holme zum Querhange mit
 - aa. Rist-, bb. Kammgriff an einer Sprosse.

Bemerkung: Beide Hände greifen nach einander.

5) Seit- und Querhang (unter Ausschluß des Ellengriffes)

- a. mit gebeugten Armen
 - aa. ohne, desgl. mit gleichzeitigen Beinhätigkeiten.
 - bb. und langsames Niederlassen zum Hange mit gestreckten Armen.
- b. mit gestreckten Armen und Emporziehen zum Hange mit gebeugten A.

6) Vor- und Rückswingen, desgl. Schwingen seitw. hin und her in

- a. Seithange mit Ristgriff an der Außenseite eines Holmes, desgl. mit Speichgriff an zwei Sprossen.
- b. Querhange mit Ristgriff an einer Sprosse, desgl. mit Speichgriff an den Außenseiten der Holme. — Beim Schwingen vor- und rückw. Nieder sprung nur am Ende des Rückswingens.

7) Hangeln an Ort im Seithange mit Ristgriff an der Außenseite eines Holmes

- a. mit Greifen der einen Hand auf die andere, desgl. über die andere hinaus zum Hange mit gekreuzten Armen und hierauf wieder zurück.
- b. zum Spannhange, wobei sich entweder die linke oder rechte Hand von der anderen entfernt, oder beide Hände abwechselnd greifen.

8) Hangeln mit Nachgreifen

- a. seitw. l., desgl. r. im Seithange
 - aa mit Ristgriff an der Außenseite eines Holmes ohne und mit Seit schwingen.
 - bb. mit Speichgriff von einer Sprosse zur andern ohne und mit Seit schwingen.
 - cc. mit Ristgriff der einen Hand an der Außenseite eines Holmes und mit Speichgriff der anderen Hand an einer Sprosse.
- b. vor-, desgl. rückwärts im Querhange
 - aa mit Speichgriff an der Außenseite der Holme ohne und mit Seit schwingen.
 - bb. mit Ristgriff an den Sprossen und zwar von einer Sprosse zur andern.
 - cc. mit Speichgriff an der Außenseite eines Holmes und mit Ristgriff an einer Sprosse.

Das Hangeln geschehe Anfangs mit geschlossenen und gestreckten Beinen, später mit Grätsch-, Knieheb-, desgl. Fersehebhalte, die beiden letzten Thätigkeiten mit einem, desgl. beiden Beinen. Erleichtert wird das Hangeln, wenn die Leiter an

der Aufsprungsstelle höher gestellt wird, als an der Stelle des Niedersprunges, erschwert, wenn die Leiter wagerecht oder schräg ansteigend nach der Niedersprungsstelle gestellt wird.

7. Schräge Leiter.

- 1) Hangstand auf der Unterseite der Leiter
 - a. seitlings mit Unterarmhang z. B. l. an einer Sprosse und Stand des linken Beines auf einer Sprosse, während der rechte Arm und das rechte Bein herabhängen.
 - b. rücklings mit Rißgriff an einer Sprosse, desgl. mit Ellengriff an den Holmen und
 - aa. Stand beider Beine auf einer Sprosse;
 - bb. Fußrißhang an einer Sprosse.
- 2) Im Hangstande vorl. an der Unterseite der Leiter
 - a. wiederholtes Armbeugen und -strecken.
 - b. desgl. Kniebeugen und -strecken.
 - c. Hangeln abw.

<ol style="list-style-type: none"> aa. an den Holmen bb. an einer Sprosse und einem Holme cc. an den Sprossen 	} bei festem Stand der Füße bis zur größtmöglichen Wölbung des Kreuzes nach außen und bei völlig gestreckten Beinen.
--	--
 - d. Hangeln aufw. bis zur vollständigen Streckung des Körpers.
- 3) Wiederholtes Hüpfen in den Hang z. B. des gestreckten linken Armes auf einem Holme oder einer Sprosse in Reichhöhe und des gebeugten rechten Armes in Kopfhöhe.
- 4) Im Hange vorl. Wechsel des Griffes einer Hand, wobei dieselbe entweder in gleicher Höhe mit der anderen (griffesten) Hand bleibt, oder tiefer, desgl. höher greift.
- 5) Hüpfen in den Hang mit gebeugten Armen mit Riß-, Kamm-, Zwißgriff an einer Sprosse, desgl. mit Speichgriff an den Holmen u. s. w. und langjames Senken zum Hang mit gestreckten Armen.
- 6) Liegestütz
 - a. vorl. an der Oberseite der Leiter mit Auflegen der Innenseiten der Füße auf den Holmen und Stütz
 - aa. beider Hände auf einer Sprosse.
 - bb. der einen Hand auf einer Sprosse und der anderen Hand an einem Holme.
 - cc. der Hände auf zwei neben einander liegenden Sprossen.
 - dd. der Hände auf beiden Holmen.
 - b. rückl. mit Auflegen der Fersen auf den Holmen und Stütz
 - aa. beider Hände auf den Holmen.
 - bb. beider Hände auf einer Sprosse.
7. Im Liegestütz vorl.

<ol style="list-style-type: none"> a. Heben b. Wechsel des Griffes 	} einer Hand.
--	---------------

c. Stützen an Ort.

8) Steigen auf= und abwärts

a. an der Oberseite der Leiter mit Nachgreifen und Nachtreten.

b. an der Ober-, desgl. Unterseite der Leiter mit Ubergreifen und Ubertreten von Sprosse zu Sprosse.

c. an der Ober-, desgl. Unterseite der Leiter mit gleichzeitigem Griff (d. i. mit Hangzucken) beider Hände an den Sprossen, desgl. an den Sprossen bei jedem Tritt.

8. Reck.

Am sprunghohen Reck:

1) Sprung in den Seithang mit gestreckten Armen und schnelleres, desgl. langsames Emporziehen in den Hang mit gebeugten Armen, wobei das Kinn über die Reckstange gebracht wird.

2) Sprung in den Duerhang mit gestreckten Armen und schnelleres, desgl. langsames Emporziehen in den Hang mit gebeugten Armen bis zum Anschultern.

3) Langsames Senken aus dem Hange mit gebeugten Armen in den Hang mit gestreckten Armen und erneutes Emporziehen.

4) Uebung 1 und 2 und gleichzeitige Beinhätigkeiten.

5) Hangeln

a. im Seithange mit Ristgriff, die Arme gestreckt,

a. an Ort

aa. mit Greifen der einen Hand auf die andere, desgl. über die andere hinaus und hierauf wieder zurück;

bb. zum Spann- hange der Arme, wobei sich entweder die linke oder die rechte Hand von der anderen entfernt, oder beide Hände abwechselnd seitw. greifen;

cc. zum Schlußhange der Arme, die linke oder rechte Hand nähert sich der anderen, oder beide Hände greifen abwechselnd seitwärts.

b. von Ort mit Ueberhinggreifen z. B. der linken Hand bei dem Hangeln seitw. r.

b. im Duerhange mit Speichgriff, die Arme gestreckt,

a. an Ort mit Greifen der einen Hand auf die andere, desgl. über die andere hinaus und wieder zurück.

b. vor- und rückw. mit Ubergreifen der einen Hand über die andere.

6) Hangzucken

a. im Seithange mit Ristgriff, die Arme gestreckt,

aa. zum Spann-, desgl. Schlußhange der Arme;

bb. seitw. l., r.;

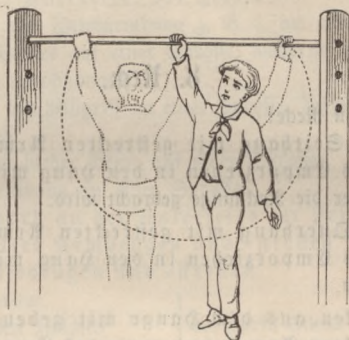
b. im Duerhange mit Speichgriff, die Arme gestreckt und zwar vor- und rückwärts.

7) Im Seithange mit gestreckten Armen

a. Kumpfdrehen r., desgl. l. bei festem Griff der Hände

b. Hangeln a. D. mit Vierteldr. r., desgl. l. u. d. L. aus dem Seithange mit Ristgriff zum Querhange mit Speichgriff. Beim Drehen z. B. r. bleibt die rechte Hand griffest, die linke Hand giebt dagegen den Griff auf und erneuert denselben auf der anderen Seite des Kettes. (Wechsel von Seit- und Querhang.) Durch Zurückgreifen der linken Hand gelangt der Schüler aus dem Querhange wieder in den Seithang.

Fig. 88.



c. Hangeln a. D. mit einer halben Dr. l., desgl. r. u. d. L. zum Seithange an der anderen Seite des Kettes. (= Drehhangeln.) Vergl. Fig 88. Beim Drehen z. B. l. behält die linke Hand festen Griff; die rechte Hand nimmt, über die linke hinausgreifend, Ristgriff an der anderen Seite des Kettes. (Wechsel von Seithang mit Ristgriff der Hände an der einen Seite und Seithang mit Zweigriff d. H. an der anderen Seite des Kettes = Hanglehre)

d. Hangeln von Ort mit Dr. l. und r.; sonst wie c.

8) Schwingen im Seithange mit Ristgriff und

a. Heben der z. B. linken Hand, desgl. beider Hände am Ende des Rückschwunges;

b. Hangeln seitw. l., desgl. r., wobei jede Hand ein oder mehrere Male greift;

c. Hangzucken seitw. l., r. —

d. Seit-, desgl. Quergrätschhalte der Beine.

9) Schwingen im Seithange mit Rist-, Zweigriff, Kammgriff, die Arme gebeugt.

Am reichshohen Kette:

10) Im Seithange mit gebeugten Armen.

a. Wechsel des Griffes z. B. von Kamm- und Ristgriff der linken, desgl. rechten Hand.

b. Vor- und Rückschwingen mit Kamm-, Zweigriff, Ristgriff der Hände. (Fleißig zu üben!)

Am scheidelhohen Kette:

11) Aus dem Seitstande Aufsprung in den Oberarmhang vorl. mit

a. vorgestreckten Armen. Vergl. Fig. 89.

b. gleichzeitigem Griff der Hände. Vergl. Fig. 90.

12) Im Handhange des einen und Unterarmhange vorl. des anderen Armes, sowie im Unterarmhange vorl. beider Arme

a. Armwippen (Heben und Senken);

b. Hangeln seitw. l., r.;

c. Vor- und Rückschwingen.

13) Im a. Oberarmhange vorl. des linken, des rechten A., desgl. beider Arme mit gleichzeitigem Griff der linken, bezw. rechten Hand oder beider Hände Vor- und Rückschwingen.

b. Oberarmhange z. B. r. mit vorgestrecktem rechten Arme Vierteldr. l. unter Aufgeben des Griffes der linken Hand zum Oberarmhange seitlings, wobei der linke Arm entweder herabhängt oder auf die Hüfte gestützt wird.

Fig. 89.

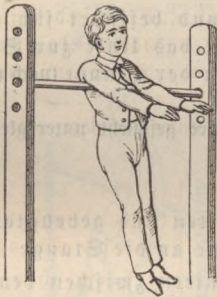
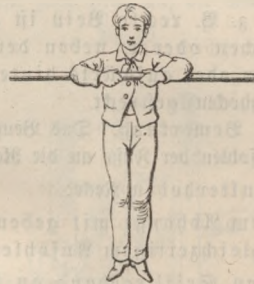


Fig. 90.



14) Aus dem Querstande Anschwung zum

a. Querliegehangstande vorl., die Füße gegen einen der Reckständer gestemmt.

b. Querliegehänge vorl. mit

aa. beiden Füßen und beiden Händen Speichgriffs;

bb. beiden Füßen und einer Hand.

c. Querabhäng mit Seitgrätschen der Beine.

15) Aus dem Querstande, wobei die Hände das Reck Speichgriffs z. B. r. vor l. erfassen, Anschwung zum Querliegehänge vorl. mit

a. beiden Händen und dem rechten Kniegelenke mit Einhängen desselben auf der linken (vergl. 3. Turnj., Reck, Uebg. 11, a) Seite des Reckes.

Wechsel des Kniehanges auf der rechten gegen den auf der linken Seite (umgef. F.), was nach erfolgtem Niedersprunge in den Querstand und erneutem Anschwunge, oder in unmittelbarer Aufeinanderfolge geschehen kann; ingl. Wechsel des Handhanges gegen den Unterarmhang r. und Aufgeben des Hanges mit dem linken Arme, der frei herabhängen kann.

b. beiden Händen und beiden Kniegelenken. Das Einhängen der letzteren geschieht sowohl auf der rechten (vergl. 3. Turnj.) als linken Seite des Reckes.

Wechsel des Kniehanges auf der rechten gegen den auf der linken Seite des Beckes; ingl. des Handhanges und Unterarmhanges r. und l.

- 16) Im Seitliegehang an den Händen und den Fußrücken Durchbiegen zum Nest; es befinden sich dabei die Füße
- a. zwischen den Händen;
 - b. außerhalb der Hände; oder es ist
 - c. ein Fuß zwischen den Händen, der andere außerhalb derselben.

- 17) Aus dem Seitstande vorl. Aufsprung in den Abhang mit gebeugten Hüften bei Rist-, Zwi-, Kammgr. der Hände.

Dabei können folgende Fälle zur Anwendung kommen:

- a. Beide Beine sind gebeugt, wobei
 - aa. die Füße sich zwischen den Händen (vergl. 3. Turnj.),
 - bb. die Füße sich außerhalb der Hände befinden;
 - cc. ein Fuß zwischen den Händen, der andere außerhalb derselben ist.
- b. Beide Beine sind ganz gestreckt und dabei seitgrätschend geöffnet.
- c. Das z. B. rechte Bein ist gebeugt und befindet sich entweder zwischen oder r. neben den Händen, das linke zur Seite nach außen oder aufwärts hinter oder vor der Stange (nach vorherigem Durchhocken) gestreckt.

Bemerkung. Das Beugen der Kniee geschieht unter gleichzeitigem Ansohlen der Füße an die Beckstange.

Am schulterhohen Becke:

- 18) Aus dem Abhange mit gebeugten Hüften und gebeugten Knieen bei gleichzeitigem Ansohlen der Füße an die Stange
- a. in den Seitliegehang an beiden Knieen zwischen den Händen mittelst langsamen Durchhockens (= Durchschubes) beider Beine (vergl. 3. Turnj.) und Einhängens beider Kniegelenke. Nach erneutem Beugen der Kniee bis zum Ansohlen und einer halben Dr. rück- oder vorwärts gelangt man wieder in den Stand vorlings.
 - b. in den Seitliegehang an dem z. B. rechten Kniegelenke zwischen den Händen mittelst Durchschubes des rechten Beines, während das linke Bein entweder zur Seite gestreckt und mit dem Fußrücken eingehängt, oder nach hinten, ingl. aufwärts hinter der Stange gestreckt wird.
 - c. in den (Seit-)Abhang mit Quergrätschen der Beine, indem das eine Bein durchhockt und hierauf vor der Stange, das andere dagegen hinter der Stange schräg aufwärts gestreckt wird.

Hierbei ist Gelegenheit gegeben, die „Gasse!“ zu üben. Man versteht darunter das wiederholte Durchhocken beider Beine aus der einen Quergrätschhalte in die andere, so daß das eine Mal das linke, das andere Mal das rechte Bein vor der Stange sich befindet.

- d. in den Abhang rückl. mit gebeugten Hüften.
Beide Beine werden nach geschehenem Durchschube schräg aufw. gestreckt, so daß das Hüftgelenk gebeugt bleibt und das Kreuz nach außen gewölbt wird. Die Rückseiten der Oberschenkel kommen an die Stange zu liegen.
- e. in den Abhang rückl. mit gestreckten Hüften. Vergl. Fig. 91.

Wie d, nur werden die Beine aufwärts gestreckt. Das Kreuz ist hierbei stark nach innen zu wölben und der Kopf rückwärts zu beugen, damit einem unfreiwilligen Senken des Körpers vorgebeugt werde.

- f. in den Hange rückl. mit gebeugten, desgl. gestreckten Knien. Der zum Abhange führenden halben Dr. rückw. um d. Br. folgt eine weitere halbe Dr., wobei der Körper sich langsam senkt. Die Berührung des Bodens mit den Füßen sei schwächlichen Schülern anfangs gestattet.

- 19) Im Seitliegehange an beiden Händen mit Ristgriff und an einem Kniegelenke Wellaufschwung vorwärts.

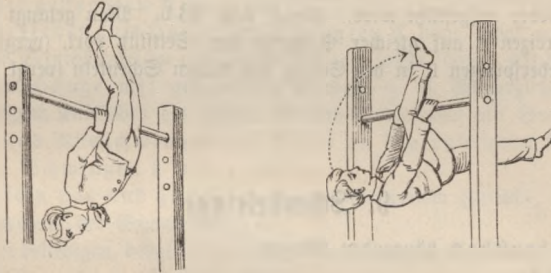
Durch mehrmaligen, später einmaligen Rückschwung des gestreckten hangfreien Beines wird unter Zuhilfenahme der Stemmkraft der Arme der Seitfuß auf einem Schenkel erreicht.

Am leichtesten gelingt der Wellaufschwung vorw.

- a. im Hange z. B. am rechten Kniegelenke außen neben der rechten Hand oder zwischen den Händen mit Auflegen des linken Oberarmes bei festem Griff der linken Hand. Mit dem Einnehmen des Seitfußes wird der linke Arm gestreckt, so daß er, gleich dem rechten, zum Stütz auf die Stange gelangt.

Fig. 91.

Fig. 92.



Etwas schwieriger ist der Wellaufschwung vorw.

- b. im Hange z. B. an dem rechten Kniegelenke zwischen den Händen (vergl. Fig. 92) und
c. im Hange z. B. an dem rechten Kniegelenke außen neben der rechten Hand. — Nach vorhergegangenem Rückfall in den Seitliegehange (= Wellabschwung rückw., vergl. Fig. 93 a.) werde der Wellaufschwung entweder wiederholt oder es erfolge unter Aushängen des betr. Kniegelenkes der Niedersprung in den Stand.

Aus dem Seitfuß z. B. r. geschehe das Abfüßen mit Rückwärtspreizen des rechten Beines zum Seitstütz, worauf der Schüler mittelst Rückschwunges und Niedersprunges oder mittelst Felgabschwunges (vergl. I. Theil, S. 153, Uebung 20 g.) nach einem Wechsel des Ristgriffes zum Rammgriff in den Stand gelangt.

- 20) Aus dem Seitfuß auf beiden Schenkeln

- a. mit Ristgriff der Hände außerhalb derselben
aa. Senken rückw. zum Liegehange (= Sitzwellaabschwung rückw. zum Liegehange). Die Beine werden vor dem Senken gebeugt und die Kniegelenke gegen die Stange gedrückt. —

bb. Senken rückw. zum Stande (= Sitzwellabschwung rückw. zum Stande).

b. mit Kammgriff der Hände außerhalb derselben
Senken vorw. zum Liegehange (= Sitzwellabschwung vorw. zum Liegehange).

Am brusthohen Recke:

- 21) a. Sprung in den Seitstütz vorl. mit Ristgriff mit und ohne Anlauf von einem vor das Reck gelegten (in den späteren Stufen allmählich weiter abgerückten) Brette. Der Niedersprung erfolgt mittelst eines kräftigen Rückschwunges in den Stand vor dem Recke.
- b. Aufsprung zum Knien des z. B. rechten Knies zur Rechten neben den Händen (bezgl. zwischen den Händen) mit Ristgriff.
- c. Hocken zum Stande des z. B. rechten Beines r. neben den Händen.
- d. Spreizen von außen nach innen des z. B. rechten Beines
- aa. bis zum Berühren des Reckes mit der inneren Fußkante.
- bb. zum Seitstütz auf dem rechten Schenkel neben und zwischen den Händen.
Im letzteren Falle spreizt das rechte Bein unter der rechten Hand hin, die sich hebt und nach geichehem Aufsitzen außerhalb des Schenkels wieder aufgestützt wird. Vergl. Fig. 93 b. Man gelangt durch Rückspreizen r. auf gleicher Seite in den Seitstütz vorl. (vergl. a.); durch Ueberspreizen l. in den Seitstütz auf beiden Schenkeln (vergl. Uebung 20).

9. Schaukelringe.

An den brusthoch hängenden Ringen:

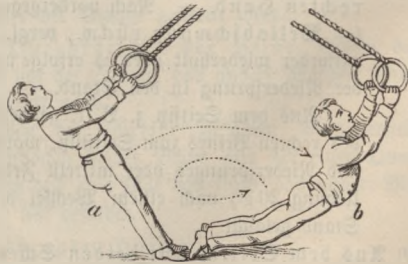
1) Hangstand

a. vorlings durch Senken (Fallen) rückw. aus dem Stande unter den Ringen.
Vergl. Fig. 94 a.

Fig. 93.



Fig. 94.



b. rücklings durch Senken (Fallen) vorw. aus dem Stande unter den Ringen
Vergl. Fig. 94 b.

c. seitlings l., desgl. r. durch Senken (Fallen) seitw. aus dem Stande unter den Ringen.

a—c. Aufrichten in den Stand.

2) Wechsel des Hangstandes

a. vor- und rücklings (umgef. Fall) bei festem Stand der Füße; desgl. mit Vor- und Rückschwingen der Beine bei flüchtigem Beugen der Arme. Vergl. Fig. 94, a. und b.

b. seitlings l. und r. (umgef. F.) bei festem Stand der Füße durch Seitneigen r. und l., was entweder mit Beugen und Strecken der Kniee bei gestreckten Armen oder mit Beugen und Strecken der Arme bei gestreckten Knien geschieht, so daß in diesem Falle ein vorübergehendes Aufrichten in den Stand erfolgt.

3) (Ein Wechsel zwischen dem Hangstande vorl., seitl. l., rückl. und seitl. r. führt zum Kreisen l. herum, vergl. Fig. 94 (und in entgegengesetzter Richtung) r. herum.

4) Im Hangstande vorl. Seitspreißen, Knieheben u. s. w. des z. B. linken Beines, Armwippen.

An den reichhochhängenden Ringen:

5) Hang mit gestreckten Armen und

a. Emporziehen zum Hange mit gebeugten A. ohne, desgl. mit Zuordnung von Beinhätigkeiten und Niederlassen (ohne, desgl. mit Unterbrechung) zum Hange mit gestreckten Armen; z. B. Emporziehen mit gleichzeitigem Knieheben des rechten B. und Niederlassen mit Senken desselben.

b. Vor- und Rückschwingen der Beine an den ruhenden Ringen.

c. Desgl. Schwingen l. und r. seitw.

d. Schaukeln vor und zurück (nach möglichst weitem Zurück-, bez. Vorgehen innerhalb der Schaukelbahn) mit

aa. einer beliebigen, desgl. beschränkten Anzahl von Lauffschritten) beim jedes-
bb. Aufhüpfen der geschlossenen Füße } maligen Vor-,
desgl. Rückschaukeln, beim Vor- und Rückschaukeln.

e. Schaukeln mit Seitgrätschen

aa. beim Vorschaukeln; bb. beim Rückschaukeln; cc. beim Vor- und Rückschaukeln.

Der Niedersprung erfolge am Ende des Rückschaukelns.

6) Wiederholter Aufsprung in den Hang mit gebeugten Armen und langsames Niederlassen in den Hang mit gestreckten Armen.

7) Im Hange mit gebeugten Armen

a. Vor- und Rückschwingen der Beine an den ruhenden Ringen;

b. (an den scheidelhohen Ringen) Schaukeln nach einmaligem Anlauf von 3 Schr. in der Mitte der Schaukelbahn beim Vor- oder Rückschaukeln.

An den scheidelhoch hängenden Ringen:

8) Unterarmhang mit a. z. B. dem rechten Arme, während der gebeugte linke A. Handhang nimmt.

b. beiden Armen.

9) Im Unterarmhang mit beiden Armen (vorl.), desgl. im Unterarmhange mit einem und Hang mit dem anderen gebeugten Arme Schaukeln.

10. Rundlauf.

Die Krone desselben besteht aus einer vier- (sechs-, acht-) theiligen schmiedeeisernen Kurbel, die um einen gut befestigten eisernen Bolzen drehbar ist. Die oberste Sprosse einer Rundlaufleiter sei nicht zu niedrig (mindestens reichhoch), damit an derselben z. B. auch Uebungen des reinen Hanges vorzunehmen sind.

Obwohl die Uebungen an dem Rundlaufe eine geringere Vielseitigkeit und Mannigfaltigkeit als die denselben verwandten Uebungen an den Schaukelringen darbieten, so wird der Lehrer des Rundlaufes in selbst minder ausgestatteten Turnräumen nur ungern entbehren, da dieses Geräth sich bei unserer Jugend großer Beliebtheit erfreut, auch betreffs der durch dasselbe ermöglichten Verbindung von Hang und Stütz einer- und Lauf und Sprung andererseits die Entwicklung körperlicher Kraft, Ausdauer und Gewandtheit nicht unwesentlich gefördert wird. Die Vorliebe der turnenden Jugend, beim Kürturnen den Kreislauf vorherrschend rechtsseitig auszuführen, ist leicht zu erklären, im Interesse einer möglichst gleichseitigen Entwicklung des Körpers aber entschieden zu bekämpfen. Beim Kürturnen sollte nur der Kreislauf l. gestattet sein.

Es werde an einer Leiter	}	bei Griff einer Hand an einer oberen, der anderen	geübt:
		an einer unteren Sprosse —	
		im Hange an nur einer Hand, während die andere	
		auf den Rücken gelegt wird —	
		im Unter-, desgl. Oberarmhange z. B. des linken	
		Armes, während die rechte Hand eine Sprosse ergreift —	

- 1) Gehen vor-, desgl. rückw.
- 2) Gehen seitw. mit Nachstellen.
- 3) Laufen vorw. mit gewöhnlichen Laufschritten, desgl. mit Fersenheben, Knieheben.
- 4) Laufen rückw. mit gewöhnlichen Laufschritten.
- 5) Laufen seitw. mit Nachstellen (Galoppplauf).

Die vorstehenden Uebungen können auch bei entsprechender Abänderung des Griffes an 2 Leitern ausgeführt werden.

Bemerkung. Das Kreisen z. B. l. bedingt eine Vorwärtsbewegung, wobei der Kreismitte die linke Seite zugekehrt, mit dem einmaligen Kreisen also zugleich eine ganze Dr. l. gemacht wird. Die Rückwärtsbewegung würde unter gleicher Voraussetzung als ein Kreisen r. zu bezeichnen sein, während die Bewegung im Kreise seitw. r. als ein Kreisen l. aufzufassen ist

11. Barren.

- 1) Aus dem Innenzeitstande vorl. vor dem einen Holme Drehung rückw. um die Breitenaxe zum
 - a. Seitliegende als Hand- und Kniehang an diesem Holme. Nach Zählen: Zum Abhang mit Hocken und Ansohlen der Füße an den einen Holm — 1! Einhängen der Knie — 2! Aushängen derselben und zurück zum Abhang mit Hocken und Ansohlen der Füße u. s. w. — 3! Zum Stand vor dem (einen) Holme — 4! — Später fallen 1 und 3 weg, so daß man mittelst ununterbrochenen Hockens aus dem Stande in den obigen

Seitliegehang und aus diesem in den Stand gelangt. Verbindung mit b und c.

b. Seitliegehang rückl. als Handhang an dem einen Holme, wobei die gestreckten und geschlossenen Beine auf dem anderen Holme liegen. Der Körper ist hierbei gestreckt, der Kopf rückgehoben. Mit Vorwärtsdrehen und Hocken zurück in den Stand.

c. Seitliegehang rückl. („das Nest“) als Handhang an dem einen und Zehenhang an dem anderen Holme. (Das Kreuz nach innen gewölbt, der Kopf rückgehoben.) Der Fußhang entweder bei aa geschlossenen, oder bb grätschenden, oder cc sich kreuzenden Beinen.

Die Drehung rückw. geschieht, wie auch aus dem Verfahren unter a erhellt, mittelst Hockens. Mit Vorwärtsdrehen u. d. Br. und Hocken zurück in den Stand.

2) Aus dem Querstande (inmitten des Barrens oder an den Enden desselben) mit Speichgriff der Hände von unten her an beiden Holmen

a. halbe Dr. rückw. u. d. Br. zum Abhang („Sturzhang“) mit gebeugten Hüften und gebeugten Knien.

b. Dreivierteldr. rückw. u. d. Br. zum Querliegehang rückl. an den Händen und Füßen. Hang der Füße entweder an beiden Holmen und zwar des linken Fußes am linken, des rechten am rechten Holme, desgl. des linken Fußes am rechten, des rechten am linken Holme (so daß in diesem Falle die Beine sich kreuzen), oder an einem Holme.

c. ganze Dr. rückw. u. d. Br. zum Stande. Mit Dr. vorw. u. d. Br. bei gebeugten Hüften mit gebeugten, desgl. gestreckten Knien zurück in den Stand.

3) (Nach kurzem Anlaufe oder aus dem A.-Seitstande vorl.) Hüpfen in den Seitstütz mit Speichgriff der Hände auf beiden Holmen und zwar mit der z. B. linken Hand auf dem vorderen, der rechten Hand auf dem hinteren Holme. Mittelst Rückschwunges Niedersprung zur Aufsprungsstelle zurück.

4) Im Seitstütz mit Speichgriff der Hände auf beiden Holmen (vergl. oben.)

a. Spreizen v. von außen nach innen über den vorderen Holm hinweg mit Vierteldr. l. zum Keitsitz hinter die linke Hand. Vergl. Fig. 95 a.

b. Spreizen v. von außen nach innen über beide Holme hinweg mit Vierteldr. l. zum Grätschsitz hinter die Hände. Vergl. Fig. 95 b.

c. Spreizen v. von außen nach innen erst über den vorderen und nach Durchschwung des rechten Beines zwischen beide Holme hindurch Spreizen desselben vor der rechten Hand über den hinteren Holm hinweg mit Vierteldr. l. zum Grätschsitz vor den Händen.

d. Spreizen v. von außen nach innen über den vorderen und nach Durchschwung des rechten Beines zwischen beide Holme hindurch Spreizen desselben nochmals über den vorderen Holm hinweg an der linken Hand vorüber zum Außenquersitz, desgl. zum Außenseitsitz, je nachdem dem Spreizen eine Viertel- oder halbe Dr. l. sich anschließt.

5) Schwingen im Querstreckstütz (inmitten des Barrens) und am Ende

a. des Rückschwunges Auflegen eines gestreckten Beines auf den gleichseitigen Holm zum Liegestütz vorklings.

b. des Vorschwingens Auflegen eines gestreckten Beines auf den gleichseitigen Holm zum Liegestütz rücklings.

- 6) Wechsel aus dem
- a. Liegestütz vorl. (vergl. 5 a und 3. Turnj. Seite 154 Nr. 7 a) mittelst eines Vorschwunges
 - aa. zum Liegestütz rückl. (vergl. 5 b und 3. Turnj. Seite 154 7 b).
 - bb. zu einer Art des Sitzes vor einer Hand, desgl. vor beiden Händen.
 - b. Liegestütz rückl. (vergl. 5 b u. j. w.) mittelst eines Rückschwunges
 - aa. zum Liegestütz vorlings.
 - bb. zu einer Art des Sitzes hinter einer Hand, desgl. hinter beiden Händen.
- 7) Im Liegestütz vorl.
- Stüßeln an und von Ort, wobei die Hände abwechselnd
 - a. jede auf ihrem Holme greifen (vergl. 3. Turnj. Seite 154 Nr. 9.)
 - b. von einem Holme zum andern greifen.
- 8) Aufsprung aus dem Querstande in der Mitte des Barrens oder an den Enden desselben mit Vorschwingen beider Beine und
- a. mit Vierteldr. z. B. l. in den Seitstz v. auf den linken Holm vor die linke Hand. Vergl. Fig. 96 a.

Fig. 95.

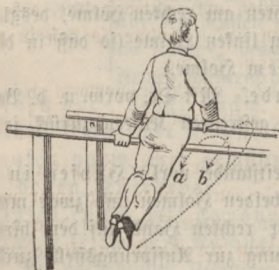
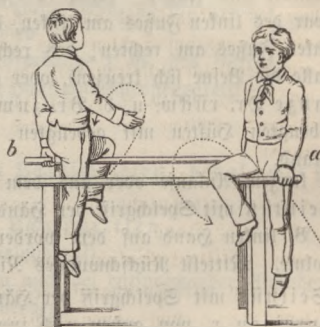


Fig. 96.



Das Aufsitzen geschieht nach vorherigem Uberschwingen des rechten Beines über den Holm zur Linken, während das linke Bein innerhalb des Barrens sich schwunghaft hebt. Die rechte Hand giebt den Stütz auf, um ihn auf dem linken Holme zu erneuern. Mittelst Spreizens l. über den linken Holm gelangt der Schüler in den Seitstz auf beiden Schenkeln, worauf das Absetzen zum Außenseitstande rückl. erfolgt.

- b mit einer halben Dr. z. B. l. zum Seitstz auf den linken Holm vor die linke Hand. Vergl. a, jedoch mit weiterer Vierteldr.; das Aufsitzen geschieht mit Umgreifen der Hände.

Das Absetzen erfolge auf gleicher Seite durch schwunghaftes Vorheben beider Beine zum Außenquerstande (durch Kehre auf gleicher Seite = Kehrabsetzen).

Hierbei sei gleichzeitig erwähnt, daß ein Absetzen z. B. aus dem Seitstz hinter der rechten Hand auf gleicher Seite durch schwunghaftes Rückheben zum Außenquerstande als „Absetzen durch Wende“, oder kurz „Wendebsetzen“ auf gleicher Seite bezeichnet wird.

c. mit Vierteldr. z. B. l. zum Seitfuß l. auf den linken Holm vor die linke Hand. Vergl. Fig. 96 b

Nach vorherigem Ueberschwingen des linken Beines über den Holm zur Linken gelangt dasselbe zum Aufsitzen; vor dem Ueberschwingen trennt sich das rechte Bein von dem linken, um innerhalb des Barrens sich schwingend zu senken. Die rechte Hand giebt den Stütz auf, denselben auf dem linken Holme erneuernd. Betreffs des Absitzens vergl. a.

d. mit einer halben Dr. z. B. l. zum Außenquerfuß auf dem linken Holm vor die linke Hand. Beide Hände geben infolge der halben Dr. den Griff auf und erneuern denselben auf dem anderen Holme. Kehrsitzen auf gleicher Seite.

9) Sitzwechsel

a. bei festem Stütz der Hände:
Wechsel

- | | |
|---|----------------------------|
| aa. des Reitsitzes vor einer Hand von einem Holme | } ohne
Zwischenschwung. |
| bb. des Außenquerfußes vor einer Hand von einem Holme zum ändern | |
| cc. des Außenseitsfußes vor einer Hand von einem Holme zum ändern | |

b. mit Fortbewegung rückw durch die Länge des Barrens:

- aa. Außenquerfußwechsel, mit Halbmond- oder Schlangenschwung rückw.
- bb. Außenseitsfußwechsel (Vergl. 3. Turnj., Seite 154, Nr. 11, Bem.)

10) Im Querstük

- a. Ferseheben eines oder beider Beine bis zum Anferjen.
- b. Knieheben bis zum Anknien.
- c. schwinghaftes Vorheben und Senken eines, desgl. beider Beine.
- d. schwinghaftes Vorheben des z. B. rechten Beines
 - aa über den Holm zur Rechten unter gleichzeitigem Rumpfdrehen r.
 - bb über den Holm zur Linken unter gleichzeitigem Rumpfdrehen l.
- e. Rumpfsheben und Senken. (Beugen und Strecken der Hüftgelenke.)
- f. Stützen
 - aa vor=
 - bb rückwärts als Stützschreiten abwechselnd r. und l.
- g. Schwingen mit

- | | |
|--|--|
| aa. Quergrätschen, so daß entweder das linke oder das rechte Bein vorn ist. | } Wechsel der betr. Halte beim Vor- oder Rückschwunge. |
| bb. Knieheben l. oder r. | |
| cc. Seitgrätschen über den Holmen beim Vorschwunge, beim Rückschwunge, beim Vor- und Rückschwunge. | |

11) Unterarmstütz

- a. Zuordnung von Beinhätigkeiten.
- b. Senken zum Oberarmhang bei festem Griff der Hände, desgl. bei ausbreiteten Armen unter gleichzeitigem Seitgrätschen.

12. Stembalken.

(Schwebebaum.)

Der Stembalken, etwa 8—10 Meter lang, oben gewölbt, unten flach, an den Kanten abgerundet, ist wegen der verschiedenen Altersstufen, welche an ihm zu turnen haben und wegen der Vielseitigkeit seiner Ingebrauchnahme mit einer Einrichtung zum Höher- und Tieferstellen zu versehen. Er bietet nicht nur den Vortheil, daß an ihm Steige- und Schwebeübungen vorgenommen werden können, er ersetzt auch im Nothfall einigermaßen das Pferd, wenn die Anschaffung dieses Geräthes an der Kostspieligkeit desselben scheitern sollte. In diesem Falle sind eine Anzahl Pauschen, zum Betriebe eines ausgiebigen Turnunterrichtes mindestens 4 Paare, erforderlich, die auf dem Stembalken eingelassen und befestigt werden.

Zu Uebungen des gemischten Sprunges mag der Stembalken für die unteren Stufen ausschließlich benutzt werden; für die oberen Stufen kommt derselbe nur noch insoweit in Betracht, als durch eine Anzahl gewisser Uebungen die Fertigkeit und Gewandtheit der Schüler im Pferdspringen thunlichst befördert wird.

Die Aufstellung geschehe, je nach der Anzahl der gleichzeitig übenden Schüler, entweder in einer vom Stembalken in einiger Entfernung aufgestellten und mit denselben gleichlaufenden Stirnreihe, oder in einer Säule von drei, vier und mehr Flankenreihen, deren jeweilige Führer herantreten, üben und sich hierauf, ein Jeder seiner Reihe entgegenziehend, hinter die betr. Vorgereiheten begeben. Nach einem Uebersteigen oder Ueberpringen u. s. w. des Stembalkens können sich die Reihen auch jenseits desselben ordnen und von dieser Seite aus die Uebung fortsetzen.

Wenn an Stelle des Stembalkens ein Schwebebaum zur Verfügung steht, dessen Zopfende (ein Dritteltheil des Baumes) frei schwebt, befindet man sich in der günstigen Lage, die Schwebeübungen auch auf schwankender Unterlage ausführen lassen zu können.

Die Steigeübungen auf und über den Balken, sowie die Schwebeübungen (Stehen und Gehen) auf demselben, soweit sie schon dem 2. und 3. Turnjahre zugetheilt werden können, sind in niederer Höhe des Balkens vorzunehmen, so daß ein Schüler über denselben mit einem Beine hinwegsteigend noch in Grätschstellung auf dem Boden stehen kann.

Diese Uebungen, welche wir an dieser Stelle nachträglich auführen, lassen sich unter günstigen Verhältnissen erheblich vervielfältigen. Wir geben nur die auf Turnplätzen bekanntesten.

1) Steigen über den Balken.

Je 6—8 Schüler treten, einander an den Händen fassend, oder die Hände auf die Hüften erhoben, an die Balken heran und führen gleichzeitig aus:

- a. Steigen vorw., das z. B. linke Bein steigt voran, das rechte nach.
- b. Steigen seitw. l. und r.
- c. Steigen rückw.

2) Steigen auf den Balken

a. aus der Vorlingsstellung

a. in den Stand auf beiden Beinen und zwar

aa. in den Seitstand, wobei die Beine geschlossen oder seit-

grätischend geöffnet sein können; das z. B. linke Bein steigt voran, das rechte nach;

bb. in den Querstand, das z. B. linke Bein steigt voran, das rechte wird beim Nachsteigen vorgestellt und damit gleichzeitig eine Viertel-drehung v. verbunden.

b. in den Stand auf einem Beine = Schwebestand und zwar

aa. in den Seitenschwebestand l., r.;

bb. in den Querschwebestand l., r.

In beiden Fällen hängt das standfreie Bein entweder frei herab, oder es wird zu einer Spreiz-, Knie-, Fersehhehalte erhoben.

Bemerkung: Die Schwierigkeit des Steigens auf den Balken wächst mit der Höhe desselben. Man begnüge sich auf dieser Stufe damit, daß das aufsteigende Bein bis zur wagerechten Haltung des Oberschenkels gehoben wird.

b. aus dem Seitgrätischstande über dem Baume (der Balken befindet sich zwischen den Füßen, bezw. Beinen des Schülers). Vergl. a. Mittelft Herabsteigens oder eines Tiefsprunges werde der Balken wieder verlassen.

3) Im Seit-, desgl. Querschwebestande

a. Stoßen, Heben der Arme;

b. Spreizen, Knieheben, Schwingen

c. Fußbeugen und Strecken, desgl. Kreisen } des standfreien Beines.

d. Kniebeugen und Strecken.

e. Beugen und Strecken, desgl. Drehen des Rumpfes.

Die Uebungen unter b—d werden von den gleichzeitig Uebenden mit Fassung der Hände, der Schultern u. s. w. ausgeführt.

4) Schwebegehen

a vorwärts und zwar

aa. mit gewöhnlichen Schritten. Die Füße sind mehr als bei dem Gehen auf ebenem Boden, auswärts gerichtet, die Kniee mäßig gebeugt; das Auge ist nicht auf die Füße, sondern am liebsten auf einen Punkt zu richten, der in einiger Entfernung von dem Schreitenden innerhalb der Ganglinie desselben sich befindet;

bb. mit Nachstellschritten;

cc. mit Schrittwechseln;

dd. mit Vor spreizen;

ee. mit Knieheben;

ff. mit Zwischentritten;

gg. mit zeitweiligem Dauersitzen, so daß z. B. nach 4 gewöhnlichen Schritten 1 Dauerschritt in der Dauer von 4 Schrittzeiten folgt;

hh mit einmaligem Vor- und Rückschwingen (Schwenken) des standfreien Beines vor dem Niederstellen desselben.

b. seitwärts, was entweder mit Nachstellen, oder (später, weil schwieriger) mit Uebertreten vorn, desgl. hinten vorüber geschehen kann.

c. rückwärts mit gewöhnlichen Schritten, desgl. mit Nachstellen.

5) Schwebelaufen vorwärts.

Die Uebungen des Auf- und Uebersteigens, sowie des Schwebegehens lassen sich ebenfalls an, bezw. auf nebeneinander befindlichen Schwebestangen,

Schwebekanten, letzteres von Mehreren zugleich mit Fassung der Hände bei seitgehobenen Armen, zur Ausführung bringen.

Für die 4. Stufe:

- 6) Am hüfthoch gestellten Balken (Schwebebaum) aus dem Seitstande vorl. mit Griff auf den Pauschen (oder auf dem Rücken des Schwebebaumes):

Wiederholter Aufsprung in den „freien“ Stütz vorlängs. Der Aufsprung geschehe bis zur vollständigen Streckung der Arme und Beine bei aufrechter Haltung des Oberkörpers, der Niedersprung höchstens bis zur halben Biegung der Kniee (selbstverständlich im Zehenstande). Im „freien Stütz“ dürfen die Beine nicht an dem Stembalken liegen.

- 7) Aus dem Seitstande, desgl. mit Angehen, Anlaufen weniger Schritte Sprung in den Seitstütz vorlängs.

Die Hände ergreifen die Pauschen in ihrer Mitte; der Oberkörper ist etwas vorgeneigt, die Beine liegen an der Seite des Balkens. Wird der Sprung in den Stütz auf dem Rücken des Schwebebaumes ausgeführt, so seihe diesseits für jeden in der Ausführung einer Uebung begriffenen Schüler Hilfe bereit, die denselben bei vorhandener Gefahr des Abgleitens durch rechtzeitiges Ergreifen an seinem rechten oder linken Oberarme vor einem Niederfallen auf der anderen Seite des Schwebebaumes sichert.

Mitteltst Rückschwingers der geschlossenen und gestreckten Beine, bewirkt durch kräftigen Abstoß der Oberschenkel und der Hände, geschehe der Niedersprung

- a. rückwärts auf das Brett;
- b. rückwärts über das Brett hinaus;
- c. seitwärts l., desgl. r. neben das Brett.

- 8) Im Seitstütz vorl.

- a. Rumpfdrehen l., r.;
- b. eine Viertelbr. l., r.) zum Quersitz auf dem

rechten	/	Schenkel
linken	\	innerhalb der

 Pauschen;

- c. eine halbe Dr. l., r. zum Seititz auf beiden Schenkeln innerhalb der Pauschen;

- d. Seitspitzen l., r. mit Auflegen des linken, rechten Fußes auf den Rücken des Balkens;

- e. Seitgrätschen } und Schließen der Beine;

- f. Kreuzen }
- g. Fersehoben eines oder beider Beine;

- h. Aniecen des

rechten	/	Beines zur
linken	\	Rechten
		/
		linken

 neben den Pauschen, desgl. innerhalb derselben; Aniecen beider Beine innerhalb der Pauschen;

- i. mehrmaliges Heben einer Hand;

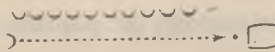
- k. mehrmaliges Wechseln des Stützes von der Pausche auf den Rücken des Balkens durch Seitstellen der rechten, desgl. linken Hand

- aa. nach außen,

- bb. nach innen.

13. Bock.

Der Bock kann in die Breite, Länge und Schräge gestellt werden. Man nennt die Uebungen am breitgestellten Bock Breiten-, am langgestellten Bock Hintersprünge. Für je eine Abtheilung empfiehlt sich folgende Ordnung in der Aufstellung:



Die Hülfeleistung werde entweder von dem Lehrer selbst übernommen oder nur ganz zuverlässigen Schülern anvertraut. Der Hilfegebende hat zu diesem Behufe je nach der Art des Sprunges die Stellung vor, hinter oder neben dem Bocke zu nehmen. Bei Bockhoch- oder Weitsprüngen haben zwei Schüler zur Hülfsgebe bereit zu stehen.

Durch wiederholte fleißige Uebung und durch unermüdete Weisungen in Bezug auf Haltung u. s. w. muß der Schüler endlich zu einer Sicherheit im „Bockspringen“ gebracht werden, welche eine Hülfsgebe unnöthig macht, obwohl dieselbe am rechten Plage jederzeit bereit zu stehen hat. — Man lasse Sprünge auf und über den Bock zuweilen auch ohne Brett vornehmen

1) Am hüpfhohen und breit- oder langgestellten Bock werde zur Vorbereitung geübt:

Mehrmaliges Auf- und Niederhüpfen im Stande dicht hinter dem Bocke mit Stütz der Hände auf dem Rücken desselben.

Das Aufhüpfen geschehe

- a. mit mäßigem Rückschwunge der geschlossenen und gestreckten Beine;
- b. desgl. mit Kumpfsheben;
- c. desgl. mit Seitgrätschen;
- d. desgl. mit Seitgrätschen und Kumpfsheben.

Am langgestellten Bocke können gleichzeitig zwei Schüler, wenn sie sich in Gegenstellung befinden, an einem Geräthe beschäftigt werden. — Man halte sich bei diesen Vorübungen nicht lange auf, verzichte sogar darauf, wenn ähnliche Uebungen bereits am Stenmbalken vorgenommen worden sind.

2) Sprung in den Stütz *)

- a. mit einmaligem Vorhupf im Stande dicht hinter dem B. auf dem Brette;
- b. mit Vorhupf vorw. aus der Entfernung von einer Schrittweite;
- c. mit einem Vor Schritte;
- d. mit 2, 3 Schritten Angehen, desgl. Anlaufen.

3) Aus dem Stande vor dem langgestellten B. oder mit Angehen (Anlaufen) Sprung in den

- a. (Quer-)Stütz und in demselben
 - aa. Seitgrätschen und Schließen } der Beine.
 - bb. Rückschwingen
- b. Liegestütz vorl.; während die Hände ganz an dem einen Ende des Bockes stützen, liegen die Kniee auf der Kante des anderen Endes und
 - aa. Gleiten in den Reitsitz;

*) Je nachdem am breit- oder langgestellten Bock geturnt wird, unterscheidet man einen Seit- oder Querstütz, desgl. Seit- oder Querstüz.

bb. desgl. in den Sitz mit geschlossenen Beinen an dem einem Ende des B. (vergl. Übung 5);

cc. Abgrätschen in den Stand vor dem B.

4) Desgl. Sprung in den Reitsitz. Der Schüler halte den Oberkörper aufrecht, die Beine gestreckt, die Fußspitzen aus- und abwärts gerichtet. Aus demselben:

a. Erheben zum Grätschschwebestütz mit möglichster Wölbung des Kreuzes nach außen.

b. Vorspreizen des z. B. linken Beines mit Vierteldr. r. bei Gebrauch der Hände zum Seitssitz auf beiden (geschlossenen) Schenkeln auf der rechten Seite des B.; Absprung vorw. —

c. Rückspreizen des z. B. linken Beines mit Vierteldr. l. zum (Seit-)Stütz auf der rechten Seite des B.; Niedersprung an die Seite desselben.

d. mit Rückschwung der Beine (nach vorangegangener Erheben zum Grätschschwebestütz) und Abgrätschen rückw. in den Stand hinter d. B. auf dem Brette;

e. hüpfend (ohne Gebrauch der Hände) Absprung vorw. in den Stand vor dem B.

f. grätschend (mit Gebrauch der Hände) zum (Quer-)Sitz mit geschlossenen Beinen an der abgewandten Seite des B.

g. Abgrätschen vorw.

Hülfe wird hierbei geleistet, indem der Schüler an einem Oberarme ergriffen wird.

5) Desgl. Sprung mit Grätschen in den Sitz mit geschlossenen Beinen. Die Beine schwingen um die Enden des der Länge nach gestellten B. herum.

Bemerkung: Der Sitz heißt in diesem Falle Quersitz; am breitgestellten B. wäre es Seitssitz.

6) Grätschsprung (kurz: „Vocksprung“)

über den lang und breitgestellten B. mit gleichmäßigem Stütz der Hände. Vergl. Fig 97. Bezüglich der Körperhaltung beim Ubersprunge gelten die nämlichen Anordnungen, wie für den Grätschsitz. Der Niedersprung geschehe wie der Aufsprung, auf die Zehen und mit mäßiger Beugung der Kniegelenke.

Zu der Hülsegabe stehe man schräg vor dem Bocke bereit, den Springer bei zu kurzem Sprunge oder zu geringem Grätschen, oder bei unzureichendem Abstoß der Hände und Vorlegen der Schultern am Oberarme zu ergreifen, damit der betreffende Schüler nicht auf dem B sitzen bleibe und kopfüber

nach vorn falle, oder infolge Niederspringens auf die Ferse und unverhältnismäßigen Rückbeugens des Oberkörpers eine nachtheilige Erschütterung oder Verbiegung der Wirbelsäule erleide.

Fig. 97.



Anleitung
für den
Turnunterricht in Knabenschulen.

Bearbeitet
in sieben aufsteigenden Stufen
von

H. Seeger,

Lehrer am königlichen Gymnasium zu Dresden-Neustadt.

Fünfte Stufe. 5. Turnjahr (6. Schuljahr).

Fünftes Turnjahr.

(11. — 12. Lebensjahr.)

Freiübungen.

I. Im Stehen.

Übungen

A. der Beine.

1) Stellungen.

a. Die Schrittstellungen werden selbst bis zum letzten Turnjahre eine reiche Fülle ansprechender Übungen darbieten.

(Drehung in einer der Schrittstellungen. Stellungswechsel.)

b. (Fechter-) Ausfallstellung, kurz: „Ausfall“

aa. vorwärts. Beim Ausfall links schreitet das linke Bein aus der Grundstellung um seine eigene Länge, also auf $1\frac{1}{2}$ Schrittlänge unter gleichzeitiger Beugung des linken Kniegelenkes nach vorn. Eine Senkrechte, vom Knie aus gefällt, würde vor die linke Fußspitze zu fallen haben. Die Körperlast ruht sonach vorwiegend auf dem linken Fuße. Man achte darauf, daß das rechte Bein hierbei vollständig gestreckt bleibt, beide Füße Sohlenstand behalten und die Brust nach vorn gerichtet ist. (Das Beugen des rechten Beines und das Stellen des rechten Fußes auf die Spitze, sowie das — häufige — Kumpfdrehen sind als Verstöße gegen eine regelrechte Haltung beim Ausfall anzusehen.) Betreffs der Haltung des Oberkörpers sei noch erwähnt, daß derselbe entweder seine senkrechte Haltung beibehält, oder in der Richtung des Ausfalls so weit vorgeneigt wird, als durch die Lage des Oberkörpers in einer Geraden mit dem zurückstehenden Beine bedingt wird. Vergl. Fig. 98.

Das Stampfen mit dem ausfallenden Beine ist zwar als eine die gleichmäßige Bethätigung der Turnenden fördernde Übung anzusehen, im übrigen aber als zum Ausfall gehörig nicht zu betrachten.

Durch gerades Zurückstellen des rechten Beines aus der Grundstellung gelangt man ebenfalls zum Ausfall l. vorwärts; häufig wird diese Art des Ausfalls auch als „Ausfall rückwärts“ bezeichnet. Hinsichtlich der Körperhaltung gilt das Obengesagte.

bb. seitwärts. Bei dem Ausfalle z. B. l. aus der Grundstellung tritt entweder das linke Bein zur Seite, wobei dasselbe beim Niederstellen gebeugt wird (vergl. oben), oder es schreitet das rechte Bein unter gleichzeitiger Beugung des linken seitwärts. Vergl. Fig. 99.

Auch hierbei ist darauf zu achten, daß gegen regelrechte Haltung nicht verstoßen, insbesondere aber der Fuß des rechten Beines nicht auf seine Innenkante gestellt wird.

Der Ausfall werde ausgeführt

- a. aus der Grundstellung;
- b. aus dem Hochstande;
- c. aus der Auslage;
- d. mit einer Vierteldr. bei der Rückkehr zur Grundstellung. Verbindung anderweiter Thätigkeiten mit dem Ausfall. Vergl. z. B. Abschnitt 2, 3 u. s. w. —

c. (Fechter-) Auslage = Stellung, kurz „Auslage“.

(Als Vorübung diene: Beugen und Strecken des z. B. rechten Beines in der Vorschrittstellung l., in der Rückschrittstellung r., in der Seitenschrittstellung l.)

1.) Aus der Grundstellung werde zur Auslage z. B. links

- aa. vorwärts das linke Bein auf Schrittweite vorgestellt, wobei beide Kniee gebeugt werden, so zwar, daß die Beugung mehr dem rechten als dem linken Knie zufällt, demnach die Last des Körpers mehr auf dem rechten als auf dem linken Fuße ruht.

Um einem (gedachten) Gegner nur einen schmalen Theil des Körpers zum Angriff darzubieten, verbindet man mit dem Vorstellen l. gleichzeitig eine Achtdr. r.

Die Haltung des Oberkörpers ist auch hierbei, je nachdem es einer etwaigen Abwehr eines Angriffes gilt, eine dreifache: es bleibt der Oberkörper völlig senkrecht; es neigt sich derselbe bei vermehrter Beugung des rechten und Strecken des linken Kniees zurück (= Rückneigen), es neigt sich derselbe bei vermehrter Beugung des linken und Strecken des rechten Kniees vor (= Vorneigen).

Das gerade Rückstellen des rechten Beines mit gleichzeitigem Beugen beider Kniee, wobei die Beugung des rechten Kniees die größere ist, führt ebenfalls zur Auslage l. vorwärts (durch Rückstellen!).

In der Auslage z. B. l.:

Fußklappen l. (= Heben und kräftiges Niederstellen der Fußspitze, wobei der Absatz vom Boden nicht entfernt wird).

Stampfen l. (1, 2, 3 Mal).

(Wiederholtes) Heben und Senken des linken Beines.

(Die Vornahme dieser Uebungen wird erkennen lassen, ob die Schwere des Körpers auch thatsächlich auf dem rechten Fuße ruht.)

Kniewippen.

Rück- und Vorneigen des Oberkörpers.

Zur Auslage z. B. l.

- bb. seitwärts führt entweder ein Seitstellen des linken oder rechten Beines. In beiden Fällen geschieht dies unter größerer Beugung des rechten Kniees.

Verbindung zwischen Auslage und Ausfall.

2) Kniewippen als

Kniebeugen des z. B. rechten Beines bis zur halben (ganzen!) Tiefe unter gleichzeitigem

- a. Vor-, desgl. Seit- und Rückstellen (des linken Beines.
 b. Vor-, desgl. Seit- und Rückpreizen)
 Vergl. Uebungen mit gegenseitiger Unterstützung.
 Beim Strecken des rechten Beines erfolgt gleichzeitig Anstellen, bez. Senken
 des linken Beines zur Grundstellung.
- 3) a. Vor-, desgl. Seitpreizen (letzteres nach außen) mit ein-(mehr-)maliger
 Unterbrechung beim
 aa. Spreizen; bb. Senken.
 b. Wechsel der Spreizhalte und zwar
 aa. Vorspreizen und Wechsel zur Seitpreizhalte.
 bb. Seitpreizen und Wechsel zur Rück- (desgl. Vor-)spreizhalte.
 cc. Rückpreizen und Wechsel zur Seitpreizhalte.
 c. BeinSchwingen
 aa. aus der Vor- zur Rückpreizhalte (umgef. Fall).
 bb. aus der Seitpreizhalte nach außen zu derselben nach innen (umgef.
 Fall) und zwar
 a. als Schwingen auf geradem Wege;
 b. = = im Bogen.

B. des Rumpfes.

- 4) a. Vorbeugen des Rumpfes in der Vorschrittstellung z. B. l. mit gleich-
 zeitigem Beugen des rechten Knies.
 b. Rückbeugen des Rumpfes in der Rückschrittstellung z. B. l. mit gleich-
 zeitigem Beugen des rechten Knies.
 c. Links Seitbeugen des Rumpfes in der Seitschrittstellung l. mit gleich-
 zeitigem Beugen des rechten Knies.
 d. Rechts Seitbeugen des Rumpfes in der Seitschrittstellung r. mit gleich-
 zeitigem Beugen des linken Knies.
- 5) a. Vorbeugen des Rumpfes mit gleichzeitigem Rückpreizen des z. B. linken
 Beines aa. aus der Grundstellung;
 bb. = - Rück-, desgl. Vorschrittstellung.
 b. U. (R.) Seitbeugen des Rumpfes mit gleichzeitigem Seitpreizen des
 rechten (linken) Beines
 aa. aus der Grundstellung;
 bb. = = Seitschrittstellung r. (l.) nach außen.
 cc. = = = = = innen.

Bemerkung. Die Rumpfübungen werden fortan nicht selbstständig aufgeführt,
 da ihrer gelegentlich bei anderen Uebungen, insbesondere bei den Ausfallstellungen
 Erwähnung gethan wird.

C. der Arme.

- 6) Beugen der Arme zum Stoß und Stoßen
 a. des z. B. linken Armes schräg vorwärts nach oben; darauf Beugen des
 linken und Stoßen des rechten Armes schräg rückw. nach unten; sodann
 Beugen des rechten und Stoßen des linken Armes schräg vorw. nach
 oben u. f. w.
 b. des z. B. linken A. schräg seitw. nach oben; darauf Beugen des linken und
 Stoßen des rechten A. schräg seitw. nach unten u. f. w.

- 7) Armhauen rechts und zwar
 - a. von oben nach unten in der Speichhaltung der zur Faust geballten Hand (= Speichhieb) nach dem Kopfe des Gegners geführt.
 - b. von der linken Schulter beginnend in der Riethaltung der zur Faust geballten Hand (= Riethieb) nach der rechten Schulter des Gegners geführt.
 - c. von der linken Brustseite beginnend in der Kammhaltung der zur Faust geballten Hand (= Kammhieb) nach der linken Brustseite des Gegners geführt.
 - d. von unten nach oben in der Ellenhaltung der zur Faust geballten Hand (= Ellenhieb) nach dem Bauche des Gegners geführt. Vergl. 7. Abschnitt.
- 8) Fassungen: Armverschränkung in einer geschlossenen Stirnreihe und zwar mit dem z. B. linken Arme vor, dem rechten Arme hinter dem Leibe.

II. Im Gehen.

- 1) Vorwärtsgen
 - a. mit Knieheben und Strecken des schreitenden Beines (zur flüchtigen Vorspreizhalte) schräg abwärts nach vorn.
 - b. mit Langsam-, desgl. mit Schnellschritten.
 - c. und Halten mit halber Drehung nach einer dem Schüler bekannt gegebenen Anzahl von Schritten.
- 2) Seitwärtsgen. Schritzwirbeln a. mit Schlusstritt; b. ohne denselben mit Hin- und Herbewegung.

III. Im Laufen.

- 1) Laufen a. D. mit Viertel-, desgl. halben Drehungen auf unerwarteten Befehl. Das Laufen a. D. mit den früher geübten Beinthätigkeiten ist auf dieser Stufe noch fleißig zu üben.
- 2) Vorwärtslaufen
 - a. mit Viertel-, desgl. halber Drehung auf unerwarteten Befehl.
 - b. als Dauer- und Wettlauf.

Bemerkung. Am Rundlaufe kann den Laufübungen weitere Aufmerksamkeit gewidmet werden.

IV. Im Hüpfen und Springen.

- 1) Hüpfen mit beiden Beinen aus der Grundstellung (desgl. dem Hochstande) in eine der Grätsch-, auch Kreuzschrittstellungen und aus denselben in die Grundstellung zurück im langsameren, desgl. rascheren Taktmaße. (Ein-, zwei-, desgl. viermal in 4 Zeiten; desgl. dreimal in 4 Zeiten im Taktmaße des Gehens mit Schrittwechselfschritten.)
- 2) Springen mit Viertel-, desgl. halber Drehung nach einer gewissen Anzahl von Schritten mit Angehen, desgl. Anlaufen.

Ordnungsübungen.

- 1) Das **Ziehen** in den Reihen, desgl. Rotten eines Reihenkörpers.
- a. **Gegenzug**
 - aa. in den Reihen einer geöffneten Flanken säule.
 - bb. in den (Flanken-) Rotten einer geöffneten Stirn säule. Vergl. 7. Abschnitt.
 - cc. in den Reihen einer (geraden oder gebogenen) Flankenlinie.
 - b. **Winkelzug**
 - der Reihen einer Flankenlinie Behufs Umbildung derselben in eine Flanken säule und Rückbildung der letzteren zur Flankenlinie durch erneuten Winkelzug der Reihen. Vergl. 3. Abschnitt.
 - c. **Widergleicher Schrägzug rückwärts**
 - aa. der Gleichgerotteten einer Flankenlinie
 - bb. der gleichzahligen Paare u. s. w. einer Stirn säule mit Durchkreuzen. Vergl. 11. Abschnitt.
- 2) **Reihungen** (durch Schrägmarsch) Behufs Umbildung
- a. einer Flankenreihe zu einer Stirn säule von geöffneten Viererreihen mittelst
 - aa. Reihens (der Zweiten, Dritten und Vierten) l., desgl. r. neben die Ersten.
 - bb. Reihens (der Dritten, Zweiten und Ersten) l., desgl. r. neben die Vierten.
 - b. einer Stirnreihe zu einer Flanken säule von geöffneten Viererreihen mittelst
 - aa. Reihens (der Zw.; Dr. und V.) hinter, desgl. vor die E.
 - bb. Reihens (der Dr., Zw. und E.) hinter, desgl. vor die B
- Vergl. 1. Abschnitt.
- 3) **Reihung der Reihen** mittelst einer Vierteldr. z. B. l. und r. Behufs Umbildung einer Flankenlinie von Viererreihen in eine ganz geschlossene Flanken säule (in einen „Flankenzug“) durch Reihung der Reihen links neben die 1. Reihe, wobei die 2., 3. und 4. Reihe u. s. w. die 1. Drehung
- a. nach einander und zwar auf dem Plage der 2. Reihe (also mit Nachzug),
 - b. zu gleicher Zeit ausführen. Vergl. 5. Abschnitt.
- 4) **Reihung der Reihen** mittelst Winkelzugs z. B. links und rechts Behufs Umbildung einer Flankenlinie von Viererreihen in eine ganz geschlossene Flanken säule (vergl. oben) durch Reihung der Reihen z. B. l. neben die 1. Reihe, wobei die 2., 3. und 4. Reihe u. s. w. den ersten Winkelzug
- a. nach einander (mit Nachzug) und zwar auf dem Plage der 2. Reihe,
 - b. zu gleicher Zeit zur Ausführung bringen. Vergl. 5. Abschnitt.
- Bemerkung zu 3 und 4. Auf gleiche Weise läßt sich eine Flankenlinie in eine (nur in den Reihen) geschlossene Flanken säule umbilden, wenn nach der 1. Drehung, bezw. nach dem 1. Winkelzug

die doppelte Anzahl der Schritte genommen wird, so daß die einzelnen Reihen in genügender Entfernung von einander zu stehen kommen.

5) Umbildung

- a. einer im Umzuge begriffenen Flankenlinie (=reihe) von Paaren (Dreier-, Viererreihen u. s. w.) zu einer Stirnsäule von Paaren u. s. w. mittelst einer Viertelbr. z. B. l. (und Rückbildung) } der Paare auf der nämlichen Stelle. Vergl. 6. und 12. Abschnitt.
- b. einer im Umzuge begriffenen Stirnsäule von Paaren (Dreier-, Viererreihen u. s. w.) zur Flankenlinie mittelst einer Viertelbr. z. B. l.

6) Reihungen der Reihen („Reihen-Reihungen“) in einem Reihenkörpergefüge, dessen einzelne Reihenkörper durch eine Säule zweier Stirnpaare gebildet werden,

- a. Behufs Umbildung einer solchen Säule zu einer geschlossenen Linie zweier (Neben-)Kotten in Stirnstellung durch Reihen der Gleichzahligen (Kottenengenossen) der z. B. 2. Paare
 - aa. außen } heben die Gleichzahligen der 1. Paare. Vergl. 4. Abschnitt.
 - bb. innen }
- b. als Reihen der z. B. 2. Paare vor, desgl. hinter die 1. Paare
 - aa. l., desgl. r. vorüber.
 - bb. außen vorüber, so daß die Einzelnen der die Reihung ausführenden Paare sich trennen, an ihren Kottenangehörigen außen vorüberziehen und sich hierauf wieder vereinigen.
 - cc. innen vorüber, indem die die Reihung nicht ausführenden Paare sich öffnen und schließen. Vergl. 4. Abschnitt.

7) Reihen mit Kreisen und zwar

- a. der Zw. und Dr. einer Stirnsäule von Viererreihen außen neben die E., bezw. B., indem die Zw. rechts neben die E., die Dr. links neben die B.

aa. vorn	vorüberziehen.
bb. hinten	Vergl. 11. Abschnitt.
- b. Der Zw. und B. einer Stirnsäule von Fünferreihen außen neben die E., bezw. F., indem die Zw. r. neben die E., die B. l. neben die F.

aa. vorn	vorüberziehen.
bb. hinten	

8) Reihen mit Kreisen in den

- a. Dreierreihen einer (geraden oder gebogenen) Linie oder Säule und zwar
 - aa. der Flankenlinie oder Flankensäule zu derselben als Reihung
 - bb. der Stirnlinie oder Stirnsäule } 1. Art.
- b. der Viererreihen einer (geraden oder gebogenen) Linie oder Säule und zwar
 - aa. der Flankenlinie oder Flankensäule zu derselben als Reihung
 - bb. der Stirnlinie oder Stirnsäule } 2. Art. Vergl. 8. Abschnitt.

9) Staffellung (Schrägordnung) der Reihen und zwar

- a. einer Stirnlinie oder -säule von Viererreihen vorwärts, desgl. rückwärts.

b. einer Flankenlinie oder -säule von Viererreihen seitwärts links, desgl. rechts. Vergl. 9. Abschnitt.

10) **Platzwechsel** zwischen den Einzelnen einer auf doppelte Schrittlänge geöffneten

a. Flankenviererreihe, in der sich der E. zu dem Zw., desgl. der Dritte zu dem B. in Gegenstellung (Gesicht gegen Gesicht) befindet. Vergl. 7. Abschnitt.

b. Stirnviererreihe, in der der E. dem Zw., desgl. der Dr. dem B. die nämliche (rechte oder linke) Leibesseite zuwendet.

11) **Umkreisen in den Stirnsäulen der Doppelpaare.**

a. Die geschlossenen 2. (1.) Paare umkreisen die geschlossenen 1. (2.) Paare l., desgl. r.

b. Die Einzelnen der 2. (1.) Paare umkreisen die Kottengenossen der sich öffnenden und schließenden 1. (2.) Paare von innen nach außen.

c. Vergl. b; nur von außen nach innen. Vergl. 10. Abschnitt.

12) a. **Durchschlingeln der Paare einer Stirnsäule durch die Kottenaufstände mit**

aa. Vorreihen.

bb. Hinterreihen.

cc. Gegenzug.

} Vergl. 10. Abschnitt.

b. Die Kette der Paare im Kreise.

13) **Deffnen (Schließen)**

a. der Reihen einer Stirnsäule seitwärts, desgl. von der Mitte aus durch verschiedene Freiübungen.

Das Schließen der Reihen erfolge in der nämlichen entgegengesetzten } Richtung des Deffnens derselben. Vergl. 2. Abschnitt.

b. der Kotten einer Flankensäule rückw. durch Vorwärtzgehen.

Bemerkung: Die hintere Kotte beginnt das Deffnen mit einer halben Dr.; ihr folgen nach vorher bestimmtem Abstände die übrigen Kotten.

Das Schließen der Kotten u. s. w.

14) **Das Gehen in den Linien eines Kreuzes mit**

a. Vor- und Rückwärtzschritten. } Vergl. 2. Abschnitt.
b. Vorwärtzschritten.

15) **Schwenken der Stirnreihen.**

Viertel-, halbe und ganze Schwenkungen der Vierer- (Achter-)reihen einer Stirnsäule oder -linie um die Mitte

a. bei getheilter Stirnstellung („Schwenkmühle“). } Vergl. Abschnitt 3; 5 (C);
b. bei ungetheilter Stirnstellung. } 10 (B).

Die

Übungen mit gegenseitiger Unterstützung bezw. Fassung

fügen wir an dieser Stelle in einem besonderen Abschnitte als Anhang an, dem Lehrer die Vertheilung des Stoffes auf die einzelnen Turnjahre überlassend.

1) Stellungen.

Die Schüler, zu Stirnpaaren hinter einander geordnet, halten sich bei den inneren Händen gefaßt, während die äußeren Hände auf die äußeren Hüften gestützt werden. Wer auf der rechten Seite Aufstellung erhält, heißt kurz „Erster“, auf der linken „Zweiter“.

- a. Erste: Vorstellen des linken, desgl. des rechten (des inneren, desgl. des Zweite: = = rechten, = = linken) äußeren) Beines mit Vorhochheben des inneren Armes. Beim Schließen des äußeren Beines an das innere (zur Grundstellung) Viertelbr. nach innen um, so daß je Zwei einander Angesichts gegenüber stehen. Die beiden Gegner nehmen Fassung beider Hände.
- b. Erste: Seitstellen des linken, desgl. des rechten Beines, mit Seithochheben Zweite: = = rechten, = „ linken =) beider A. (unter Beibehaltung der Fassung). Beim Schließen des (ursprünglich) äußeren Beines an das innere (zur Grundstellung) wird von den E. Viertelbr. l. und von den Zw. Viertelbr. r. genommen, so daß die rechte Seite des Ersten und die linke Seite des Zw. zur Innenseite geworden sind. — Zweimalige Fortsetzung der Uebung in der unter a und b angegebenen Weise bringt Alle in die Ausgangsstellung zurück.

Bemerkung: Stehen Erste und Zweite in Stirnstellung, so läßt sich an Stelle der obigen Fassung (der inneren Hände) auch Beschränkung der Arme vor dem Leibe anwenden.

- c. Erste: Vorstellen des linken, desgl. des rechten Beines; } vergl. a; nur
Zweite: = = rechten, = = linken = ; } statt des Vorhochhebens Vorheben der A., dann Beugen des gestellten Beines und Vorhochheben.
- d. Erste: Seitstellen des linken, desgl. des rechten Beines; } vergl. b; nur an
Zweite: = = rechten, = = linken = ; } Stelle des Seithochhebens Seitheben beider A.; hierauf Beugen des gestellten Beines und Seithochheben. Eine Wiederholung von c und d führt zur Ausgangsstellung zurück.

Hierauf Alle nach innen — um! Die Gegenüberstehenden fassen sich bei den Händen, so daß entweder die Rechte mit der Linken oder (über's Kreuz) die Rechte mit der Rechten und die Linke mit der Linken des Gegners verflochten ist. Es folgen Seiten der Ersten, dann der Zweiten:

- e. Senken zum Hochstande z. B. auf dem rechten Beine unter gleichzeitigem
- aa. Seit= } stellen des linken Beines, so daß bei aa die innere
bb. Rück= } Fußkante, bei bb die Fußspitze und bei cc die Ferse des ge-
cc. Vor= } stellen Beines zum Ausliegen kommt. Im letztern Falle nimmt der Hülfgebende gleichzeitig Hüpfen in die Seitgrätsch- und hierauf in die Grundstellung zurück.
- f. Senken zum Hochstande (auf beiden Beinen), worauf das z. B. linke Bein zur erweiterten Seit-, Rück-, desgl. Vorschrittstellung schreitet. Der weitere Verlauf der Uebung ist der, daß der Schrittstellung entweder unmittelbar ein Erheben zur Grundstellung folgt, oder erst wieder zum Hochstande zurückgekehrt wird.

Bilden je Zwei ein geschlossenes Stirnpaar von **gleicher** (—) oder **getheilter** (—) Stirnstellung, so erfolge bei Fassung der inneren Hände

- g. Ausfall vorw. mit den äußeren Beinen (unter Zuordnung einer Uebung der äußeren A.). Einer mehrmaligen Ausführung folge beim Zurückkehren zur Grundstellung eine halbe Dr. nach innen, wodurch die vorher inneren Beine zu äußeren werden.

Mehrmalige Wiederholung der vorstehenden Uebung.

- h. Ausfall seitw. nach außen (Armübung!). Nach vollzogener halber Dr. nach innen beim Zurückkehren zur Grundstellung wird der Ausfall seitw. nach außen wiederholt.

Stehen je Zwei einander **Angesichts** gegenüber, so werde vorgenommen:

- i. Ausfall seitw. l. (mit Fassung der rechten) und r. (mit Fassung der linken Hand des Gegners). Mittelst halber Dr. l. beim Zurückkehren zur Grundstellung kommen die Gegner mit dem Rücken gegen einander zu stehen. Auch in dieser Stellung wiederhole sich der Ausfall seitw. l. und r. (bei Fassung der rechten, bezw. linken Hand des Gegners). Um die vorherige Stellung wieder einzunehmen, lasse man dem Ausfall r. ebenfalls eine halbe Dr. l. folgen.

Nehmen z. B. die Zweiten einen Schritt seitw. l. mit Nachstellen r., so stehen sich Erste und Zweite **verschoben** gegenüber. Jeder giebt dem einen seiner Gegner die rechte, dem andern die linke Hand und es erfolge nun

- k. Ausfall vorw. und zwar: der Ersten r. und l. durch Rückstellen des linken, bezw. rechten Beines. der Zweiten l. und r. durch Rückstellen des rechten, bezw. linken Beines. Zum Ausfall kommt Schrägvorhochheben beider Arme.

- l. Ausfall seitw. und zwar: der Ersten l. u. r. (durch Seitstellen des linken, bez. rechten Beines) der Zweiten r. u. l. (= = = rechten, bez. linken =) mit Schrägseithochheben d. A. nach der Ausfallseite hin.

Die Zweiten (Ersten) nehmen hierauf einen Schritt seitw. r. mit Nachstellen l., so daß Erste und Zweite wieder in gerader Linie einander Angesichts gegenüber stehen.

- 2) **Ganzes Kniebeugen** (im Behenstande) und **-strecken** (zum Sohlenstande).

Aufstellung: (—) (—) ; oder: (—) (—) (—) (—)

- a. Die Ersten (üben): Kniebeugen und -strecken.
Die Zweiten = =
- b. Beide: Kniebeugen und -strecken.
- c. Kniebeugen des Einen nach dem Andern und gleichzeitiges Kniestrecken.
- d. Gleichzeitiges Kniebeugen und Kniestrecken des Einen nach dem Andern.
- e. Abwechselndes Kniebeugen und -strecken, so daß der Eine die Kniee beugt, während der Andere sie streckt. (—) (—)

3) Weinspreizen.

Je nachdem die Zwei eines Paares Stellung zu einander genommen haben, geschehe dies in gleicher oder getheilter Stirnstellung, oder in einer Gegenstellung (Gesicht gegen Gesicht, Rücken gegen Rücken), lassen sich Vor-, Rück-, bez. Seitenspreizen vornehmen. Langsames und möglichst hohes Spreizen, sowie Spreizen des einen mit gleichzeitigem Beugen des anderen Beines gehören schon zu den schwierigeren Leistungen.

4) Uebungen im Liegestütz vorklings.

Stehen je Zwei auf eines Armes Länge Entfernung einander Angesichts gegenüber, so erfolge:

- a. Ausfall z. B. r. des Einen durch Rückstellen des linken Beines, worauf der Andere mittelst Rückschreitens l. und r. (oder mittelst eines Sprunges rückwärts) und Stütz der Hände auf dem rechten Kniee des in Ausfallstellung befindlichen Gegners in den Liegestütz vorkl. gelangt.

In dieser Lage lassen sich Seiten des Liegestützenden verschiedene Uebungen der Arme und Beine vornehmen.

- b. Stehen sich die Einzelnen eines Paares verschoben gegenüber und reichen sich alle Zweiten (Ersten) die Hände, so läßt sich Seiten der gegenüberstehenden Ersten (Zweiten) ebenfalls Liegestütz mit Stütz auf den Händen der Zweiten (Ersten) ausführen.

5) Uebungen des Rumpfes.

Bilden Erste und Zweite ein Stirnpaar von gleicher oder getheilter Stirnstellung und sind Beide durch Fassung Arm in Arm oder Verschränkung der A. vor- oder rücklings vom Leibe verbunden, so erfolge

- a. Vorbeugen und Strecken des Rumpfes.

Stehen dagegen Beide einander Angesichts oder mit der Rückenseite unter Fassung der Hände gegenüber, so werde geübt:

- b. Seitbeugen und Strecken des Rumpfes.

Beugt der Eine seitw. l., der Andere r. (scheinbar nach einer Seite hin), so werde das Beugen des R. mit Seit-, desgl. Seithochheben der A. begleitet. (Rumpfschwingen). — Das

- c. Rückbeugen und Strecken des R. kann ausgeführt werden

aa. in einem Stirnpaare, so daß

der Erste (bei verschränkten Armen auf der Brust, desgl. mit Vorhochheben der A.) beugt, während der Zweite mit dem rechten (inneren) Arme die rechte (äußere) Hüfte hinter dem Rücken vorüber unterstützend faßt; oder der Zweite über den linken Arm des E. (vergl. oben) beugt.

bb. in einem Flankenpaare, so daß

der Erste (Vordere) unter Seithochheben der Arme beugt, wobei der Zweite (Hintere) die Handgelenke seines Vorgereiheten faßt und einen Schritt rückw. geht. Eine halbe Dr. Beider gestattet einen Umtausch der Uebungen.

Eine Anzahl Uebungen mit gegenseitiger Unterstützung lassen sich auch in einer Stirnlinie von auf Armlänge geöffneten Paaren bei gleicher oder getheilter Stirnstellung, desgl. von Vierern in der Aufstellung zum Viereck $\left(\begin{array}{c} \text{---} \\ \text{---} \end{array} \right)$ und zum

Kreuz $\left(\begin{array}{c} \text{---} \\ \text{---} \\ \text{---} \\ \text{---} \end{array} \right)$, ebenso von Dreien darstellen. In den beiden ersten Fällen

üben zu gleicher Zeit die Ersten oder Zweiten, bezw. der Erste mit dem Dritten und der Zweite mit dem Vierten. Im letzten Falle haben die Drei eine Stirnreihe zu bilden. Der Mittlere geht einige Schritte rückw. und überspringt die indeß Seiten des Ersten und Dritten gefaßten inneren Hände, indem er während des Sprunges auf die inneren Schultern derselben flüchtig stützt. Stehen der Erste und Dritte hinreichend nahe beisammen, so kann der Zweite auch im Stütz auf ihren inneren Schultern verharren und darin zur Erschwerung desselben entweder selbst passende Bewegungen vornehmen, oder von den Ersten und Dritten vornehmen lassen (z. B. Schrittstellungen, Vor- und Rückwärtsgehen u. s. w.).

Der sogenannte Vocksprung, d. i. der Grätschsprung über den Kopf eines einzelnen, gebückt stehenden Menschen hinweg ist nur geübteren Schülern zu gestatten, da man im anderen Falle unliebsame Erfahrungen machen dürfte.

Übungen mit gegenseitiger Unterstützung, bezw. Fassung: Vergl. 4. Abschnitt; desgl. 6. Stufe 7. Abschnitt; 7. Stufe 7. Abschnitt.

Erster Abschnitt.

Inhalt: A. Aufmarsch.

B. a. Gehen in den Linien eines Kreuzes mit

aa. Vor- und Rückwärtsschritten.

bb. Vorwärtsschritten.

b. Hüpfen in den Quergrätschstand; Ausfall vorw. u. s. w. mit zugeordneten Arm- und Kumpftätigkeiten.

C. Abmarsch.

A.

Aufstellung in einer Stirnlinie von Viererreihen mit Richtung rechts. Der Aufmarsch geschieht mit Anfang und Ende nach und nach der Reihenfolge gemäß von Reihe zu Reihe in gleichen Abständen von je 8 Zeiten (Schritten) in folgender Weise:

4 Schritte vorw., dreiviertel Schwenkung r. um den Ersten (rechten Führer), Öffnen der Reihen seitw. nach außen zu zwei Schritten Abstand durch Seitwärtsgehen mit Nachstellen, eine Vierteldrehung rechts = 24 Zeiten.

B.

Eintheilung der Reihen in ungerad- und geradzählige.

Die ungeradzähligen Reihen gehen in den Linien eines Kreuzes z. B. l. mit viermal 3 Schr. vorw., beendet durch einen Schlußtritt, den l. mit Vierteldr. l. und 3 Schr. rückw. mit ebenfalls einem Schlußtritte.

Die geradzähligen Reihen gehen in den Linien eines Kreuzes z. B. links mit viermal 3 Schr. vorw. und einem Schlußtritt, den l. Schritt mit Vierteldr. l. und nochmals 3 Schr. vorw. u. s. w., den l. Schritt mit halber Dr. l. —

Nachdem das Gehen in den Linien eines Kreuzes l., desgl. r. hinreichend geübt worden ist, verschreite man zu einem Wechsel zwischen Ordnungs- und Freiübung in folgender Weise: Dem einmaligen Hin- und Herziehen der Reihen (in 8 Zeiten) mit a. Linksdrehung } folgt die einmalige Ausführung l. und r.

b. Rechtsdrehung } der Freiübung r. und l.

in 16 Zeiten, so daß sich die Ordnungsübung zur Freiübung betreffs der Zeitdauer wie 1 : 2 verhält.

Zum Schluß der Ordnungsübung (in der 8. Zeit) werden die Arme (als Vorbewegung zu den Freiübungen) zum Stoß gebeugt, bei Beginn derselben (in der 1. Zeit) sind dagegen (als Nachbewegung) die Hände auf die Hüften zu stützen.

1. Freiübung.

1. Zeit. Hüpfen in den Quergrätschstand. (Bemerkung. Würde das Gehen im Kreuz z. B. mit Linksdrehen ausgeführt, so müßte das erste Mal beim Hüpfen in den Quergrätschstand das linke, das zweite Mal das rechte Bein vorn sein) mit Hochstoßen der Arme.
 3. Beugen des hinteren Beines mit gleichzeitigem Vorbeugen des Rumpfes und Beugen der Arme.
 5. Kniestrecken mit gleichzeitigem Rumpfstrecken und Hochstoßen der Arme.
 7. Hüpfen in die Grundstellung mit Beugen der Arme.
- 9—16. Wie 1—8; nur die andere Seite.

2. Freiübung.

1. Hüpfen in den Quergrätschstand mit Vorstoßen d. A. in Speichhaltung.
 3. Halbe Drehung (die Dr. geschieht auf den Fersen) mit Halbkreis schwingen d. A. im Bogen obenhin (zur wagerechten Haltung vorw.).
 5. Halbe Drehung zurück und abermaliges Halbkreis schwingen der Arme.
 7. Hüpfen in die Grundstellung mit Beugen der Arme.
- 9—16. Wie 1—8; nur nach der anderen Seite.

3. Freiübung.

1. Ausfall vorw. mit Vorstoßen d. A. in Kammhaltung.
 3. Unterarmbeugen.
 5. Vorschlagen.
 7. Beugen d. A.
- 9—16. Wie 1—8; nur nach der anderen Seite.

4. Freiübung.

1. Ausfall vorw. mit Vorstoßen in Speichhaltung.
 3. Auslage mit Rückneigen und schwinghaftem Seitbewegen d. A. in wagerechter Ebene.
 5. Rückbewegung.
 7. Grundstellung mit Beugen d. A.
- 9—16. Wie 1—8; nur die andere Seite.

Fig. 98.



5. Freiübung.

1. Ausfall vorw. mit Schrägvorstoßen des einen Armes nach oben und Schrägrückstoßen des anderen Armes nach unten. Vergl. Fig. 98.
 3. Auslage mit Gegenschwingen d. A.
 5. Rückbewegung.
 7. Grundstellung mit Beugen d. A.
- 9—16. Wie 1—8; nur nach der anderen Seite.

6. Freiübung.

1. Ausfall vorw. mit Schrägrückstoßen beider A. nach unten.
3. Rückkehr zur Grundstellung mit gleichzeitigem Vorbeugen des Rumpfes und Schwingen d. A. kopfwärts.
5. Ausfall mit gleichzeitigem Aufrichten und Schwingen d. A. zur schrägen Haltung abwärts nach hinten.
7. Grundstellung mit Beugen d. A.
- 9—16. Wie 1—8; nur die andere Seite.

C.

Von allen Turnenden wird gleichzeitig ausgeführt:

- a. Vierteldr. links.
- b. Schließen der Reihen nach der Mitte durch Seitwärtsgehen mit Nachstellen.
- c. Viertel Schwenkung rechts um die Ersten (rechten Führer).

Zweiter Abschnitt.

Inhalt: A. Umbildung einer Linie (Reihe) zu einer Säule mittelst Reihens durch Schrägmarsch.

- B. Stabübungen und zwar: Ueberheben des Stabes (Kreisen) mit
 - a. einem Arme
 - b. beiden Armen.

A.

Umbildung einer Linie (Reihe) zu einer Säule und zwar

- a. einer Flankenlinie (=reihe) von (geschlossenen) Viererreihen zu einer Stirnsäule von geöffneten Viererreihen mittelst Reihens aa. (der Zw., Dr. u. B.) links, desgl. r. neben die Ersten.

Das Reihens geschieht unter Gehen a. D. Aller zunächst von Reihe zu Reihe, wobei der Zw. 2, der Dr. 4, der B. 6 Schritte im Schrägmarsch vorwärts geht, so daß demnach bei einem l. Nebenreihen der l. Schritt mit einer Achteldr. l., der Schlußtritt dagegen mit einer Achteldr. r. ausgeführt wird.

Bei der Zurückführung der Säule zur Linie werde das (gleichzeitige) Reihens (der B., Dr. u. Zw.) entweder hinter die E., — oder (der E., Zw. u. Dr.) vor die B. angeordnet. In entsprechender Weise geschehe auch das Reihens (der Zw., Dr. u. B.) rechts neben die E. —

- bb. (der E., Zw. u. Dr.) links, desgl. rechts neben die B.

In diesem Falle hat der Antritt mit Dreiachteldr. l., bezw. r., der Schlußtritt mit Dreiachteldr. r., bezw. l. zu geschehen.

Die Rückbildung der Säule zur Linie werde durch Reihens entweder vor die B. oder hinter die E. bewirkt.

Schließlich verbinde man vorstehende Reihungen zu einem Ganzen z. B. in folgender rhythmischer Aufeinanderfolge:

- 1) Reihens links neben die E. und 2 Schr. Aller a. D. . . . = 8 Zeiten.
- 2) = = vor die B. und 1 Schrittwechselfschritt a. D. . . = 8
- 3) = rechts neben die E. und 2 Schr. a. D. . . . = 8
- 4) = = vor die B. und 1 Schrittwechselfschritt a. D. . . = 8

- 5) Reihen links neben die B. und 2 Schr. a. D. = 8 Zeiten.
 - 6) " " " hinter die E. und 1 Schrittwechselschr. a. D. = 8
 - 7) " rechts neben die B. und 2 Schr. a. D. = 8
 - 8) " " " hinter die E. und 1 Schrittwechselschr. a. D. = 8
- b. einer Stirnlinie (=reihe) von (geschlossenen) Viererreihen zu einer Flankenfäule von geöffneten Viererreihen mittelst Reihen
- aa. vor, desgl. hinter die E.
 - bb. " " " " " B.

Das Verfahren läßt sich aus Obigem ableiten.

B.

Ausgangshaltung: Stab in wagerechter Haltung vor den Oberchenkeln, wobei die Hände den Stab mit Ristgriff nahe an seinen Enden ergreifen.

Aufstellung in einer Flankenfäule von auf 2 Schritt geöffneten Vierer- (oder Sechser-)reihen.

- 1) 1. Ausfall l. vorw. mit Vorhochheben der Arme (mit Verweilen in der 2. Zeit).
- 3. Zurückkehren zur Grundstellung mit Senken d. A. hintenab (mit Verweilen in der 4. Zeit).
- 5 (6). Ausfall r. vorw. mit Rückhochheben d. A.
- 7 (8). (Zurückkehren zur) Grundstellung mit Senken d. A. vornab.

9—16. Wie 1—8; nur nach der anderen Seite.

- 2) 1. Ausfall l. seitw. mit Vorhochheben des linken A. zur schrägen Haltung des Stabes an der rechten Seite. Vergl. Fig. 99.

Fig. 99.

- 3. Grundstellung mit Senken des linken A. hintenab

- 5. Ausfall r. seitw. mit Rückhochheben des rechten A. zur schrägen Haltung des Stabes an der linken Seite.

- 7. Grundstellung mit Senken des rechten A. vornab.

9—16. Wie 1—8; nur nach der anderen Seite.

- 3) 1. Ausfall l. vorw.

- 3. Kreisen beider A. zurück (Ueberheben des St. mit beiden A.) zur wagerechten Haltung des St. hinter dem Leibe.

- 5. Rückbewegung.

- 7. Grundstellung.

9—16. Wie 1—8; nur Ausfall r. vorw. u. f. w.

- 4) 1. Ausfall l. seitw.

- 3. Kreisen des linken A. zurück (Ueberheben des St. mit dem linken A.) zur wagerechten Haltung des St. hinter dem Leibe.

- 5. Rückbewegung.

- 7. Grundstellung.

9—16. Wie 1—8; nur Ausfall r. seitw. u. f. w.

- 5) 1. Ausfall l. vorw. mit Kreisen beider Arme zurück zur wagerechten Haltung des Stabes hinter dem Leibe.

- 3. Grundstellung mit Kreisen beider A. nach vorn zur wagerechten Haltung des St. vor den Oberchenkeln.



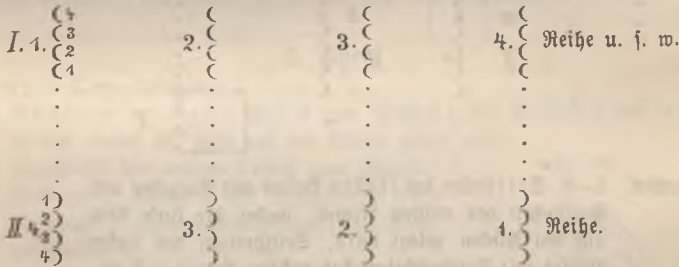
- 5—8. Wie 1—4; nur Ausfall r. vorw. u. s. w.
 9—16. Wie 1—8.
 6) 1. Ausfall l. seitw. mit Kreisen des linken A. zurück zur wagerechten Haltung des St. hinter dem Leibe.
 3. Grundstellung mit Kreisen des linken A. nach vorn zur wagerechten Haltung des Stabes vor den Oberschenkeln.
 5—8. Wie 1—4; nur Ausfall r. seitw. u. s. w.

Dritter Abschnitt.

- Inhalt:** A. Ordnungsübungen: a. Halbe Schwenkungen von Stirnviererreihen.
 b. Viermaliger Winkelzug von Flankenviererreihen.
 B. Freilübungen: Schrittstellungen, Beinspreizen mit Armstoßen, bez. Armheben. Ausfall mit Armheben und Armhauen.

Aufstellung: Zwei Säulen (I und II) von Stirnviererreihen, in denen ein Rottenabstand von 8 Schritten hergestellt worden ist, erhalten neben einander bei einem Abstände von 6 Schritten und zwar in Gegenstellung Aufstellung. Vergl. Fig. 100.

Fig. 100.



1. Theil.

Es wird links angetreten.

Bemerkung: Die Stirnviererreihen gehen Verschränkung der Arme vor dem Leibe mit l. Obergriff ein.

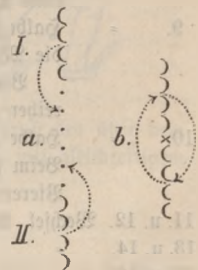
1. Wechsel. Halbe Schwenkung l. um den Ersten (linken Führer).

Vergl. Fig. 101 a. . . . = 8 Zeiten.

2. = Halbe Schwenkung r. der durch Verschränkung d. A. zu Achterreihen (verbundenen Viererreihen) um die Mitte. Vergl. Fig. 101 b.

Bemerkung: Zwischen der 3. B. I. Viererreihe der I. und der 4. Viererreihe der II. Säule

Fig. 101.

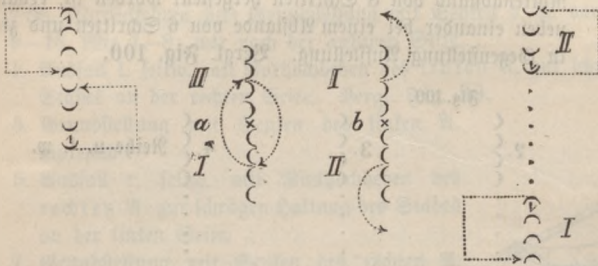


- tritt Platzwechsel ein; beim letzten Schritte Lösen der Fassung und Beugen der A. zum Stoß.
3. 1(2). Rückstellen des linken Beines mit Aufziehen und Vorstoßen des rechten Armes, wobei der linke A. auf den Rücken gelegt wird. = 8 Zeiten.
 3(4). Rückspreizen des linken Beines mit Hochheben des rechten Armes.
 5(6). Senken des linken Beines zur Rückschrittstellung mit Aufziehen und Senken des linken A. vorw. zur wagerechten Haltung.
 7(8). Schließen des linken Beines an das rechte mit Beugen der A. = 8
 4. Wie 3. Wechsel; nur Rückstellen des rechten Beines u. s. w. = 8
 5. u. 6. Wechsel. Vierteldrehung Aller I. (nach dem Ersten) — um! und viermaliger Winkelszug I. (nach dem Ersten hin). Vergl. Fig. 102. = 16

Fig. 102.

Fig. 103.

Fig. 104.



7. Wechsel. 1—8. Seitstellen des linken Beines mit Aufziehen und Seitstoßen des rechten Armes, wobei der linke Arm auf den Rücken gelegt wird, Seitspreizen des linken Beines mit Seithochheben des rechten Armes u. s. w.; vergl. 3. und 4. Wechsel = 8
 8. = Wie 7. Wechsel; nur Seitstellen des rechten Beines u. s. w. Beim Schließen des rechten Beines an das linke Vierteldrehung r. = 8
 9. = Halbe Schwenkung r. der Achterreihen (vergl. oben) um die Mitte. Vergl. Fig. 103 a.
 Beim letzten Schritt Lösen der zwischen den Viererreihen der I. und II. Säule eingegangenen Fassung = 8
 10. = Halbe Schwenkung I. um den Ersten (linken Führer). Beim letzten Schritt Lösen der Fassung Aller in den Viererreihen und Beugen der Arme. Vergl. Fig. 103 b. = 8
 11. u. 12. Wechsel. Vergl. 3. und 4. Wechsel = 16
 13. u. 14. = = 5. = 6. Vergl. Fig. 104. = 16
 15. u. 16. = = 7. = 8. = = 16

Mit der letzten Vierteldr. r. gelangen Alle in die ursprüngliche Aufstellung zurück.

In dem 2.—4. Theile treten die obigen Ordnungsübungen wieder auf; dagegen gelangen zur Darstellung im

2. Theil

nach den Schwenkungen:

- 1(2). Rückstellen des linken Beines mit Aufziehen und Vorstoßen beider Arme.
- 3(4). Schließen des linken Beines an das rechte mit Hochheben der Arme und Rückneigen des Rumpfes.
- 5(6). Rückstellen des linken Beines mit Aufziehen; dazu Senken der A. vorw. zur wagerechten Haltung und Strecken des Rumpfes.
- 7(8). Schließen des linken Beines an das rechte mit Beugen d. A.
- 9—16. Wie 1—8; nur Rückstellen des rechten Beines u. s. w.

nach dem viermaligen Winkelzuge:

- 1(2). Seitstellen des linken Beines mit Aufziehen und Seitstoßen beider Arme.
 - 3(4). Schließen des linken Beines an das rechte mit Hochheben und Seitneigen links.
 - 5—8. Seitstellen des linken Beines und Senken der A. seitw. zur wagerechten Haltung mit gleichzeitigem Strecken des Rumpfes.
 - 7(8). Schließen des linken Beines u. s. w. mit Beugen der A.
 - 9—16. Wie 1—8; nur Seitstellen des rechten Beines u. s. w.
- Zum Schließen des rechten Beines an das linke Vierteldr. r.

3. Theil

nach den Schwenkungen:

1. Rückstellen des linken Beines zum Ausfall r. mit Vorstoßen des rechten Armes, wobei der linke auf den Rücken gelegt wird.
3. Hochheben des rechten Armes zum (Speich-)Hieb (unter Beugung des Armgelenkes wird die Faust in Scheitelhöhe gebracht) mit Rückneigen.
5. Speichhieb mit Vorneigen. } Vergl. Fig. 105.
7. Zurückkehren zur Grundstellung mit Beugen d. A.
- 9—16. Wie 1—8; nur Rückstellen des rechten Beines zum Ausfall l. u. s. w.

nach dem viermaligen Winkelzuge:

1. Seitstellen des linken Beines zum Ausfall r. mit Seitstoßen des rechten Armes.
3. Hochheben des rechten Armes zum (Speich-)Hieb (die Faust des über dem Kopfe gerundeten Armes wird in Scheitelhöhe gehalten) mit gleichzeitigem Seitneigen links.
5. Speichhieb mit Strecken des Rumpfes.
7. Grundstellung mit Beugen der A.
- 9—16. Wie 1—8; nur Seitstellen des rechten Beines zum Ausfall l. u. s. w. — Bei der letztmaligen Rückkehr zur Grundstellung Vierteldr. r.

Fig. 105.



4. Theil

nach den Schwenkungen:

1. Rückstellen des linken Beines zum Ausfall r. mit Vorstoßen beider Arme.
3. Zurückkehren zur Grundstellung mit gleichzeitigem Hochheben beider A. zum (Speich-)Hieb und Rückneigen.
5. Rückstellen des linken Beines zum Ausfall r. mit Speichhieb und Vorneigen.
7. Grundstellung mit Beugen der A.

9—16. Wie 1—8; nur Rückstellen des rechten Beines zum Ausfall l. u. f. w.

nach dem viermaligen Winkelzuge:

1. Seitstellen des linken Beines zum Ausfall r. mit Seitstoßen beider Arme.
3. Grundstellung mit Hochheben der A. zum (Speich-)Hieb und gleichzeitigem Seitneigen links.
5. Seitstellen des linken Beines zum Ausfall r. mit Speichhieb und Aufrichten.
7. Grundstellung mit Beugen der A.

9—16. Wie 1—8; nur Seitstellen des rechten Beines zum Ausfall l. u. f. w.

Vierter Abschnitt.

- Inhalt:** A. Reihungen der Reihen in einem Reihenkörpergefüge, dessen einzelne Reihenkörper durch eine Säule zweier Stirnpaare gebildet werden.
- B. Freiübungen mit gegenseitiger Unterstützung, bez. Fassung im Wechsel mit A.
- C. Reigen.

A.

Reihungen der Reihen (Reihen-Reihungen) in einem Reihenkörpergefüge, dessen einzelne Reihenkörper durch eine Säule zweier Stirnpaare gebildet werden, Behufs Umbildung einer solchen Säule zu einer geschlossenen Linie zweier Nebenrotten in Stirnstellung.

Die eine Säule bildenden Stirnpaare werden in 1. und 2. Paare eingetheilt. Jedes 1. Paar bildet mit seinem 2. einen (kleinsten) Reihenkörper (d. i. ein Doppelpaar), von welchem je die beiden Ersten und je die beiden Zweiten als die Kotten eines Reihenkörpers anzusehen sind. Gestattet es der Raum des Übungsplatzes, so bringe man zwei Reihenkörpergefüge in einer Entfernung von 8 Schritten in gleicher Höhe neben einander zu Aufstellung.

Reihen

a. der Einzelnen der 2. Paare außen neben die Gleichzahligen (Kotten-genossen) der 1. Paare. Vergl. Fig. 106.

Die Einzelnen der 2. Paare führen die Reihungen mit außen Antreten aus. Es geschieht dies mit 2 Schritten vorw. und einem Schrittwechselfschritt a. D., der die 2. Paare in die Lage versetzt, mit innen Antreten

entweder vor oder hinter

die Gleichzahligen der 1. Paare sich zu reihen.

Im letzteren Falle haben die Einzelnen der 2. Paare den ersten der zwei Vorwärtsschritte mit Dreiachtdr. nach innen, den Schrittwechselschritt dagegen mit Zurückdrehen nach dem 1. Paare hin auszuführen, so daß das Reihen der 2. Paare in obiger Weise sich wiederholen kann.

- b. der Einzelnen der 1. Paare außen neben die Gleichzahligen der 2. Paare.

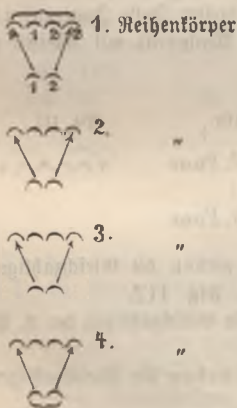
Die Einzelnen der 1. Paare begeben sich mit 2 Schr. vorw., von denen der erste mit Dreiachtdr. nach außen vollzogen wird, an die Außenseite der Gleichzahligen der 2. Paare; zu dem folgenden Schrittwechselschritte a. D. er- folgt ein Zurückdrehen, worauf die Einzelnen der Paare mit innen Auftreten entweder hinter oder vor

die Gleichzahligen der 2. Paare sich reihen.

- c. der (geschlossenen) 2. Paare innen neben die Gleichzahligen der 1. Paare und zwar mit 2 Schr. vorw., wobei die 1. Paare mit einem Schritte seitw. nach außen sich öffnen. Vergl. Fig. 107.

Fig. 106.

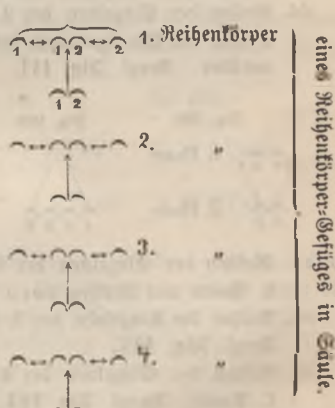
2. Stellung.



1. Stellung.

Fig. 107.

2. Stellung.



1. Stellung.

Die 2. Paare reihen sich hierauf

entweder mit 2 Schr. vorw. vor,

oder mit 2 Schr. rückw. hinter die sich schließenden Gleichzahligen der 1. Paare.

- d. die (geschlossenen) Paare innen neben die Gleichzahligen der 2. Paare und zwar mit 2 Schr. rückw., wobei die 2. Paare mit einem Schritte seitw. nach außen sich öffnen.

Das Reihen der 1. Paare geschieht hierauf entweder vor oder hinter die sich schließenden Gleichzahligen der 2. Paare mit weiteren 2 Schritten rück-, bez. vorwärts.

B.

Aufstellung: Vergl. A.

a. Ordnungsübung:

aa. Vergl. A.

bb. Reihen der Inneren (Äußerer) zweier in Linie stehender Stirnrotten (vergl. oben) außen (innen) neben die Gleichzahligen mit Kreisen vorn, desgl. hinten vorüber.

b. Freiübungen mit gegenseitiger Fassung, bez. Unterstützung.

Bemerkung: Die Erlernung jeder einzelnen Übung für sich geht selbstverständlich der erst später folgenden Zusammenstellung der verschiedenen Übungsfolgen voran.

Uebersicht der Ordnungsübungen, welche später im Wechsel mit den Freiübungen gebracht werden:

a. aa. Reihen der Einzelnen der 2. Paare außen neben die Gleichzahligen der 1. Paare. Vergl. Fig. 108.

bb. Reihen der Einzelnen der 2. Paare vor die Gleichzahligen der 1. Paare. Vergl. Fig. 109.

cc. Reihen der Einzelnen der 1. Paare außen neben die Gleichzahligen der 2. Paare. Vergl. Fig. 110.

dd. Reihen der Einzelnen der 2. Paare (der in diesem Falle Inneren) außen neben die Gleichzahligen der 1. Paare (der Äußerer) mit Kreisen vorn vorüber. Vergl. Fig. 111.

Fig. 108.

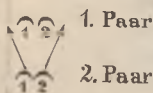


Fig. 109.



Fig. 110.

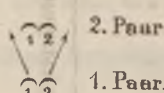
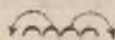


Fig. 111.



b. aa. Reihen der Einzelnen der 2. Paare innen neben die Gleichzahligen der 1. Paare mit Kreisen vorn vorüber. Vergl. Fig. 112.

bb. Reihen der Einzelnen der 1. Paare hinter die Gleichzahligen der 2. Paare. Vergl. Fig. 113.

cc. Reihen der Einzelnen der 2. Paare außen neben die Gleichzahligen der 1. Paare. Vergl. Fig. 114.

dd. Reihen der Einzelnen der 2. Paare hinter die Gleichzahligen der 1. Paare. Vergl. Fig. 115.

Fig. 112.

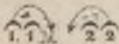


Fig. 113.



Fig. 114.

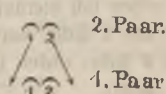


Fig. 115.



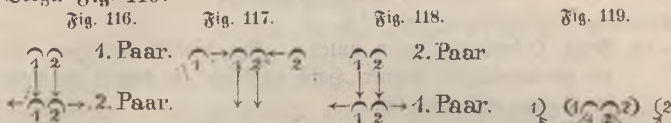
Bemerkung: Die Paare kehren in ihre frühere Aufstellung zurück.

c. aa. Reihen der 1. Paare innen neben die Gleichzahligen der sich öffnenden 2. Paare. Vergl. Fig. 116.

bb. Reihen der 1. Paare hinter die sich schließenden 2. Paare. Vergl. Fig. 117.

cc. Reihen der 2. Paare innen neben die Gleichzahligen der sich öffnenden 1. Paare. Vergl. Fig. 118.

dd. Reihen der Einzelnen der 2. Paare (der Inneren) außen neben die Gleichzahligen der 1. Paare mit Kreisen hinten vorüber. Die Reihung wird so beendet, daß die Gleichzahligen einander Angesichts gegenüber stehen. Vergl. Fig. 119.



d. aa. Reihen der Einzelnen der 2. Paare (der Äußerer) innen neben die Gleichzahligen der 1. Paare mit Kreisen hinten vorüber. Vergl. Fig. 120.

bb. Reihen der 2. Paare vor die Gleichzahligen der sich schließenden 1. Paare. Vergl. Fig. 121.

cc. Reihen der 1. Paare innen neben die Gleichzahligen der sich öffnenden 2. Paare. Vergl. Fig. 122.

dd. Reihen der 1. Paare vor die Gleichzahligen der sich schließenden 2. Paare. Mit Beendigung des Reihens, bei welchem die Paare in ihre frühere Aufstellung zurückkehren, erfolgt gleichzeitig ein Gegendrehen der Einzelnen eines jeden Paares, so daß sich dieselben Angesichts gegenüber stehen. Vergl. Fig. 123.



Vorbewegung: Arme zur Verschränkung auf dem Rücken — verschränkt!
 1) a. 1—16. Vergl. Ordnungsübungen unter a. Am Schlusse derselben gehen die Gleichzahligen mit den inneren Händen Fassung „Hand in Hand“ ein. Die äußere Hand wird auf die gleichseitige Hüfte gestützt.

b. aa. 1(2). Vorstellen des äußeren Beines mit Vorheben des inneren A.
 3(4). Grundstellung mit Senken desselben.
 5(6). Vorstellen des inneren Beines mit Vorheben des inneren A.
 7(8). Grundstellung mit Senken desselben.

bb. 1(2). Rückstellen des äußeren Beines mit Vorhochheben des inneren Armes.
 3(4). Grundstellung mit Senken desselben vorw.
 5(6). Rückstellen des inneren Beines mit Vorhochheben des inneren Armes.
 7(8). Grundstellung mit Senken desselben vorw.

Bemerkung: Nach beendeter Freiübung wird, wie auch in den folgenden Übungen, die Fassung gelöst und es werden die Arme auf dem Rücken verschränkt.

c. 1—16. Vergl. Ordnungsübungen unter b. Am Schlusse derselben fassen die Einzelnen eines Paares die innere Hand des Nebners, während die äußere Hand auf die gleichseitige Hüfte gestützt wird.

- d. 1—16. Die Ersten: 1(—4). Ganzes Beugen der Kniee.
5(--8). Strecken derselben.
9—16. Pause.

Die Zweiten: 1—8. Pause.
9(—12). Ganzes Beugen der Kniee.
13(—16). Strecken derselben.

Einmalige Wiederholung von a—d.

- 2) a. 1—16. Vergl. Ordnungsübungen unter c. Am Schlusse derselben: Fassung der (gleichzahligen) Gegner „Hand in Hand“, so daß je die Rechte mit der Linken verbunden ist.
- b. aa. 1. Seitstellen (nach außen) nach dem 1. Paare hin mit Seitheben beider Arme.
3. Grundstellung mit Senken der Arme.
5. Seitstellen (nach außen) nach dem letzten Paare hin mit Seitstellen beider Arme.
7. Grundstellung mit Senken der Arme.
- bb. 1. Seitstellen nach innen (nach dem letzten Paare hin) und zwar kreuzend hinter dem standfesten Beine vorüber mit Seithochheben der Arme.
3. Grundstellung mit Senken der Arme seitw.
5—8. Wie 1—4: nur nach der anderen Seite.

Mit Beendigung dieser Übung wird gleichzeitig das Zurückdrehen zur gleichen Stirnstellung nach dem 1. Paare hin verbunden.

- c. 1—16. Vergl. Ordnungsübungen unter d

Bemerkung: Die Einzelnen eines Paares fassen sich bei den Händen, so daß die Rechte mit der Linken (über's Kreuz) des Gegners verflochten ist.

- d. 1—16. Die Ersten: 1(—4). Ganzes Beugen der Kniee.
5(—8). Strecken derselben.
9(—12). Ganzes Beugen der Kniee.
13(—16). Strecken derselben.

Die Zweiten: 1(—4). Pause.
5(—8). Ganzes Beugen der Kniee.
9(—12). Strecken derselben.
13(—16). Pause.

a—d wird einmal wiederholt.

- 3) a. 1—16. Vergl. Ordnungsübungen unter a (Fassung!)
- b. 1. Vorstellen des äußeren Beines mit Vorheben des inneren A.
3. Rückstellen des äußeren Beines mit Vorhochheben des inneren A.
5. Vorstellen des äußeren Beines mit Senken des inneren A. vorw. zur wagerechten Haltung.
7. Grundstellung mit Senken des inneren A.
9—16. Wie 1—8; nur Vorstellen u. j. w. des inneren Beines.
- c. 1—16. Vergl. Ordnungsübungen unter b. (Fassung der inneren Hände.)
- d. 1—16. Die Ersten: 1(—2). Ganzes Beugen der Kniee.
3(—4). Strecken derselben.
5—8. Pause.
9(—10). Ganzes Beugen der Kniee.

11(—12). Strecken derselben.

13—16. Pause.

Die Zweiten: 1(—4). Pause.

5(—6). Ganzes Beugen der Kniee.

7(—8). Strecken derselben.

9—12. Pause.

13(—14). Ganzes Beugen der Kniee.

15(—16). Strecken derselben.

Einmalige Wiederholung von a—d.

4) a. 1—16. Vergl. Ordnungsübungen unter c. (Fassung „Hand in Hand“).

b. 1. Seitstellen (nach außen) nach dem 1. Paare hin mit Seitheben d. A.

3. Seitstellen des nämlichen Beines nach innen kreuzend hinter dem standfesten Beine vorüber mit Seithochheben der A.

5. Seitstellen desselben nach außen mit Senken der A. seitw. zur wagerechten Haltung.

7. Grundstellung mit ganzem Senken der A.

9—16. Wie 1—8; nur nach der anderen Seite.

c. 1—16. Vergl. Ordnungsübungen unter d. (Fassung der Hände „über's Kreuz“).

d. 1—8. Die Ersten: 1(2). Ganzes Beugen der Kniee.

3(4). Strecken derselben.

5(6). Ganzes Beugen der Kniee.

7(8). Strecken derselben.

Die Zweiten: 1—2. Pause.

3(4). Ganzes Beugen und

5(6). Strecken der Kniee.

7—8. Pause.

9—16. Die Ersten: 1—2. Pause.

3(4). Ganzes Beugen und

5(6). Strecken der Kniee.

7—8. Pause.

Die Zweiten: 1(2). Ganzes Beugen und

3(4). Strecken der Kniee.

5(6). Ganzes Beugen und

7(8). Strecken der Kniee.

a—d wird einmal wiederholt.

5) a. 1—16. Vergl. Ordnungsübungen unter a. Am Schlusse derselben gehen die Gleichzahligen mit den inneren Händen Fassung „Hand in Hand“ ein während der äußere Arm auf den Rücken gelegt wird.

b. 1. Vorstellen des äußeren Beines zum Ausfall mit Vorheben des inneren Armes.

3. Rückkehr zur Grundstellung mit Beugen des inneren Armes.

5. Vorstellen des inneren Beines zum Ausfall mit Vorstoßen des inneren Armes.

7. Rückkehr zur Grundstellung mit Senken des inneren Armes.

9. Rückstellen des äußeren Beines zum Ausfall mit Vorhochheben des inneren A.

11. Rückkehr zur Grundstellung mit Beugen desselben.

13. Rückstellen des inneren Beines zum Ausfall mit Hochstoßen.

15. Rückkehr zur Grundstellung mit ganzem Senken des inneren Armes vorwärts.

c. 1—16. Vergl. Ordnungsübungen unter b.

d. 1—8. Die Ersten: 1(—4). Rückbeugen des Rumpfes mit Vorhochheben der A.

5(—8). Strecken desselben mit Senken d. A. vorw.

Die Zweiten fassen unterstützend mit dem linken Arme die linke Hüfte des Ersten und zwar hinter dem Rücken desselben vorüber.

9—16. Die Ersten fassen unterstützend mit dem rechten A. die rechte Hüfte des Zweiten und zwar hinter dem Rücken desselben vorüber.

Die Zweiten: 9(—12). Rückbeugen des Rumpfes mit Vorhochheben der A.

13(—16). Strecken desselben mit ganzem Senken der A. vorw.

Einmalige Wiederholung von a—d

6) a. 1—16. Vergl. Ordnungsübungen unter c. (Fassung „Hand in Hand“).

b. 1. Seitstellen zum Ausfall nach dem 1. Paare hin mit Seitheben der A.

3. Rückkehr zur Grundstellung mit Beugen der Arme.

5. Seitstellen zum Ausfall nach dem letzten Paare hin mit Seitstoßen der A.

7. Rückkehr zur Grundstellung mit Senken der A.

9. Seitstellen nach dem 1. Paare hin zum Ausfall in entgegengesetzter Richtung (Bemerkung: Also z. B. Seitstellen l. zum Ausfall r.) mit Seithochheben der A.

11. Rückkehr zur Grundstellung mit Beugen der A.

13. Seitstellen nach dem letzten Paare hin zum Ausfall in entgegengesetzter Richtung mit Hochstoßen der A.

15. Rückkehr zur Grundstellung mit Senken der A. seitw.

c. 1—16. Vergl. Ordnungsübungen unter d. (Fassung „Hand in Hand“).

d. 1(—4). Seitbeugen des Rumpfes nach dem 1. Paare hin mit Seithochheben der A. (zur schrägen Haltung).

5(—8). Strecken desselben mit Senken der A. seitw.

9—16. Wie 1—8; nur nach der anderen Seite.

a—d wird einmal wiederholt.

7) a. 1—16. Vergl. Ordnungsübungen unter a

b. 1. Vorstellen des äußeren Beines zum Ausfall mit Vorheben des inneren Armes.

3. Rückstellen des äußeren Beines zum Ausfall mit Vorhochheben des inneren A.

5. Vorstellen des äußeren Beines zum Ausfall mit Senken des inneren A. vorw zur wagerechten Haltung.

7. Grundstellung mit ganzem Senken des inneren A.

9—16. Wie 1—8; nur Vorstellen u. f. w. des inneren Beines.

c. 1—16. Vergl. Ordnungsübungen unter b

d. Die Ersten: 1. Rückbeugen des Rumpfes mit Vorhochheben der A.

3. Schwingen des H. zur Vorbeughalte.
5. Desgl. zur Rückbeughalte.
7. Strecken des H. und ganzes Senken d. A.

Die Zweiten umfassen mit der linken Hand zc.

9—16. Die Ersten umfassen mit der rechten Hand u. s. w.

Die Zweiten: Wie 1—8; die Ersten.

Einmalige Wiederholung von a—d.

8) a. 1—16. Vergl. Ordnungsübungen unter c (Fassung „Hand in Hand“).

b. 1. Seitstellen zum Ausfall nach dem 1. Paare hin mit Seitheben der A.

3. Kniebeugewechsel mit Seithochheben der A.

5. Desgl. mit Senken der A. seitw. zur wagerechten Haltung.

7. Grundstellung mit ganzem Senken der A.

9—16. Wie 1—8; nur Seitstellen zum Ausfall nach dem letzten Paare hin u. s. w.

c. 1—16. Vergl. Ordnungsübungen unter d. (Fassung „Hand in Hand“).

d. 1. Seitbeugen des Rumpfes nach dem 1. Paare hin mit Seithochheben der A.

3. Schwingen des H. zur Seitbeughalte nach der anderen Seite.

5. Rückbewegung.

7. Strecken des H. mit ganzem Senken der A. seitw.

9—16. Wie 1—8; nur nach der anderen Seite.

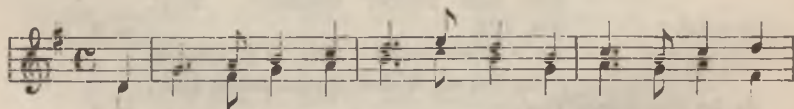
Einmalige Wiederholung von a—d.

C.

Leb' wohl, du schöner Wald!

Mäßig bewegt.

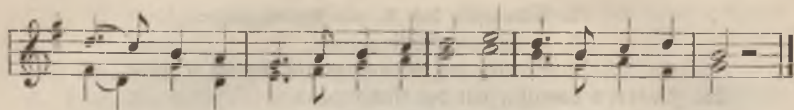
Volkweise.



1. So schei = den wir mit Sang und Klang: Leb' wohl, du schö = ner
2. Wir sin = gen auf dem Heim = weg noch ein Lied der Dank = bar =
3. Schaut hin! Von fern noch hört's der Wald in sei = ner A = bend =
4. Auf Wie = der = seh'n! so ru = fen wir aus tief = be = weg = ter



1. Wald! Mit bei = nem küß = len Schat = ten, mit bei = nen grü = nen
2. leit: Lad' ein wie heut' uns wie = der auf Lau = bes = dust und
3. ruh'; die Wip = sel möcht' er nei = gen, er rau = schet mit den
4. Brust. Wenn Ven = zes = lüß = te we = hen, wenn neu = ver = jüngt er =



1. Mat = ten, du sü = ßer Auf = ent = halt, du sü = ßer Auf = ent = halt!
2. Die = der zur schö = nen Mai = en = zeit, zur schö = nen Mai = en = zeit.
3. Zwei = gen; lebt wohl! ruft er uns zu — lebt wohl! ruft er uns zu.
4. ste = hen: Dann hin zu dir, zur Luft! Dann hin zu dir, zur Luft!

Das Lied besteht aus 4 Strophen und jede Strophe hat 12 ($\frac{3}{4}$) Takte = 48 Schritte.

Inhalt: Reihungen. Umkreisen. Schwenkungen. Ring der Paare. Rad der Paare.

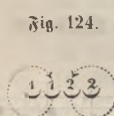
Aufstellung: Bildung mehrerer Säulen von Stirnpaaren, die in gleicher Höhe neben einander bei einem Abstände von 8 Schritten von Säule zu Säule zur Aufstellung gelangen. Eintheilung der Säulen zum Reihenkörpergefüge, so daß je ein erstes und zweites Paar einen Reihenkörper bildet. Zur Schreitung eines Reigens sind mindestens zwei Stirnpaare in Säule erforderlich.

II. — — Paar.

I. — — =

1. Strophe.

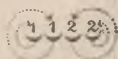
- a. Alle gehen 4 Schritte a. D. mit außen Antreten. Reihen der 2. Paare zwischen die sich öffnenden 1. Paare durch Vorwärtsgehen. = 8 Schritte.
 - b. Die Einzelnen der 2. Paare umkreisen die Gleichzahligen der 1. Paare mit 8 Schritten und zwar geschieht daselbe von den Zweiten l., den Ersten r. (also vorn vorüber beginnend). Vergl. Fig. 124. = 8
 - c. Die 2. Paare führen 4 Schr. a. D. aus und reihen sich mit Rückwärtsgehen wieder hinter die sich schließenden 1. Paare. = 8
 - d. Alle gehen 4 Sch. a. D. mit außen Antreten. Reihen der 1. Paare zwischen die sich öffnenden 2. Paare durch Rückwärtsgehen. = 8
 - e. Die Einzelnen der 1. Paare umkreisen die Gleichzahligen der 2. Paare mit 8 Schritten, was von den Zweiten l., den Ersten r. geschieht. = 8
 - f. Die 1. Paare nehmen 4 Schr. a. D. und reihen sich mit Vorwärtsgehen wieder vor die sich schließenden 2. Paare. . . . = 8
- 48 Schritte.



2. Strophe.

- a. Vergl. 1. Strophe a = 8 Schritte.
- b. Ganze Schwenkung der (als Paare aufzufassenden) Ersten, sowie

Fig. 125.



Zweiten um die äußeren Führer mit vor dem Leibe verschränkten Armen. Die Ersten schwenken r., die Zweiten l. Vergl.

	Fig. 125.	= 8 Schritte.
e.	Vergl. 1. Strophe e	= 8
d.	= = = d	= 8
e.	Wie b	= 8
f.	Vergl. 1. Strophe f	= 8
		<hr/> 48 Schritte.

3. Strophe.

- a. Alle gehen mit außen Antreten 4. Schr. a. D. Reihen der Einzelnen der 2. Paare außen neben die Gleichzähligen der 1. Paare, welche mit weiteren 4 Schr. a. D. Gegenstellung und zwar Gesicht gegen Gesicht nehmen = 8 Schritte.
- b. Die Einzelnen der 2. Paare (die Äußeren) gehen 4 Schr. vorw., wobei der 1. Schr. mit einer Vierteldr. nach außen genommen wird, sodann 4 Schr. rückw. mit Zurückdrehen beim letzten Schritt in die vorherige Stellung.

Fig. 126.



Die 1. Paare (die Inneren) führen mit 4 Schritten seitw. l. mit Nachstellen r. den Ring der Paare aus. Die Hände werden bei dieser Übung auf die Schultern des Gegners gelegt, wobei die Arme gestreckt sind.

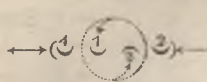
- Vergl. Fig. 126. = 8
- c. Gehen Aller mit 4 Schr. a. D., wobei die 1. Paare mit einer Vierteldr. nach vorn in die gleiche Stirnstellung sich zurück begeben; sodann Reihen der Einzelnen der sich schließenden 2. Paare hinter die Gleichzähligen der 1. Paare = 8
- d. Gehen Aller mit 4 Schr. a. D.; hierauf Reihen der Einzelnen der sich öffnenden 1. Paare außen neben die Gleichzähligen der 2. Paare, welche zur Gegenstellung und zwar Gesicht gegen Gesicht sich wenden. = 8
- e. Die Einzelnen der 1. Paare (die Äußeren) gehen mit 4 Schr. vorw., wobei der 1. Schr. mit einer Vierteldr. nach außen gethan wird; es folgen hierauf 4 Schr. rückw. mit Zurückdrehen beim letzten Schritte in die gleiche Stirnstellung.

Die 2. Paare (die Inneren) führen den Ring der Paare mit 4 Schr. seitw. l. mit Nachstellen r. aus. = 8

- f. Gehen Aller mit 4 Schr. a. D. unter Zurückdrehen der Einzelnen der 2. Paare in ihre vorherige Stirnstellung. Hierauf Reihen der Einzelnen der 1. Paare vor die Gleichzähligen der 2. Paare.
-
- 48 Schritte.

4. Strophe.

- a. Vergl. 3. Strophe a; nur führen die Zweiten der 1. Paare während der letzten 4 Schr. a. D. eine halbe Dr. l. aus. (Die 1. Paare haben demnach getheilte Stirnstellung.) = 8 Schritte.

- b. Vergl. 3. Strophe b; nur gehen die 1. Paare das Rad der Paare
1. — Vergl. Fig. 127. . . . = 8 Schritte.
- Fig. 127.
- 
- c. Vergl. 3. Strophe c; nur nehmen die Zweiten der 1. Paare eine halbe Dr. l., so daß dieselben wieder in die gleiche Stirnstellung zurückkehren. = 8
- d. Vergl. 3. Strophe d; nur ist von den Zweiten der 2. Paare zu den letzten 4 Schr. a. D. eine halbe Dr. l. auszuführen. . . = 8
- e. Vergl. 3. Strophe e; nur haben die 2. Paare das Rad der Paare 1. zu gehen. = 8
- f. Vergl. 3. Strophe f; nur erfolgt seitens der Zweiten der 2. Paare mittelst halber Dr. l. ein Zurückdrehen zur gleichen Stirnstellung mit den Ersten. = 8
-
- 48 Schritte.

Fünfter Abschnitt.

- Inhalt:** A. Reihung der Reihen einer Flankenlinie.
B. Stabübungen: Anknien des Stabes. Aufknien auf den Stab.
Uebersteigen des Stabes.

A.

Reihung der Reihen Behufs

Umbildung der Flankenlinie von (Paaren) Dreier- oder Vierer-
reihen in eine ganz geschlossene Flanken Säule (in einen sogenannten
„Flanken zug“, vergl. unten) durch Reihung der Reihen neben die erste
Reihe. Es geschehe das Reihen

- a. mit Schrägmarsch links, desgl. rechts neben die z. B. 1. Dreier-
reihe. Vergl. 1. Theil, Seite 119.

Hierbei sei bemerkt, daß eine Säule dann eine ganz geschlossene, ein so-
genannter „Zug“ ist, wenn ein Abstand weder zwischen den Vereihten, noch
zwischen den Gerotteten vorhanden ist, somit die Nebner in Fühlung („Arm an
Arm“) zu einander stehen. Ebenso müßten die hinter einander Vereihten durch
eine Vierteldrehung in derartige Fühlung zu einander treten können.

- b. mit Winkelzug l. und r. (desgl. r. und l.) neben die z. B. 1. Vierer-
reihe.

Der Weg, der hierbei eingeschlagen werden kann, ist ein doppelter. Ent-
weder

ziehen die 3. Reihe und die folgenden Reihen bis auf den Platz der 2. Reihe,
um von hier aus den Winkelzug zu beginnen, so daß demnach ein Nachziehen
stattfindet; oder

es führen alle Reihen mit Ausnahme der ersten den Winkelzug links gleich-
zeitig aus, nur müßte die 3. Reihe 2 Schritte weiter, als die 2., die 4. 2 Schritte
weiter als die 3. u. s. w. ziehen. Vergl. Fig. 128.

Sechster Abschnitt.

Inhalt: A. Umbildung

- a. einer im Umzuge begriffenen Flankenlinie (-reihe) von Paaren (Dreier-, Viererzeihen u. s. w.) zu einer Stirnsäule u. s. w. mittelst einer Vierteldr. l. (r.) (und Rückbildung)
 - b. einer im Umzuge begriffenen Stirnsäule von Paaren (Dreier-, Viererzeihen u. s. w.) zur Flankenlinie mittelst einer Vierteldr. l. (r.)
- } der
Paare
u. s. w.
auf der
nämlichen
Stelle.
- B. Reigenaufmarsch.
C. Ordnungs- und Freiübungen mit Anfang und Ende nach und nach.

A.

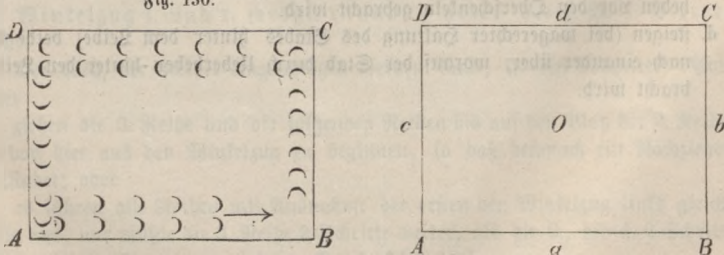
Angenommen, der Führer einer im Umzuge begriffenen Flankenlinie von Paaren wäre über B bei C angekommen, so würden auf den Befehl: Die Paare nach einander l. — um! die ersten Zwei gleichzeitig linksüm zu machen haben und hierauf als Stirnpaare weiterziehen. Die zweiten Zwei hätten zum l. der vier nächsten Schritte an der nämlichen Stelle ebenfalls eine Vierteldr. l. auszuführen u. s. w., bis schließlich die ganze Flankenlinie zur Stirnsäule umgebildet worden ist. Bei Ankunft des ersten Paares bei D könnte auf den Befehl: Die Paare nach einander l. — um! die Rückbildung der Stirnsäule zur Flankenlinie vorgenommen werden u. s. w. — Freilich stehen in der hierdurch neu gegebenen Ordnung die Zweiten den Ersten voran; doch läßt sich bei einer Wiederholung dieser Um-, bezw. Rückbildung die ursprüngliche Einreihungsordnung wieder herstellen. Vergl. Fig. 130.

In dem nachstehenden Reigenaufmarsche ist die allmähliche Umbildung einer im Umzuge begriffenen Flankenreihe zu einem Reihenkörpergefüge mittelst widergleicher Vierteldrehungen der Reihen u. s. w. auf der nämlichen Stelle zum Ausgangspunkte genommen worden.

B.

Die Flankenreihe tritt in B den Uebungsraum und zieht über C bis d. Hier angekommen, wird die Flankenreihe zur Stirnsäule von (durch Fassung „Arm in Arm“ verbundenen) Paaren umgebildet, indem je Zwei nach einander eine Vierteldrehung l. machen. In O vollzieht sich eine Trennung der Stirnpaare und eine gleichzeitige Umbildung derselben zu Flankenpaaren mittelst widergleicher Vierteldrehungen, indem die ungeradzahligten Paare eine Vierteldr. l., die geradzahligten

Fig. 130.



Paare eine Vierteldr. r. nehmen. Bei b und c wiederholen sich die Vierteldrehungen in entgegengesetzter Richtung, worauf nach geschehenem Weiterzuge der Stirnpaare dieselben bei B, bzw. A zum Winkelzuge nach innen schwenken. Die bei a sich begegnenden Paare stellen durch eine weitere Viertelschwenkung Viererreihen (Reihenkörper zweier Stirnpaare in Linie) her und diese ziehen wiederum von a bis zur Mitte des Übungsraumes, d. i. bis O, wo mittelst widergleicher Vierteldrehungen eine Trennung der Viererreihen vorgenommen wird, indem in den ungeradzahligen Viererreihen eine Vierteldr. l., in den geradzahligen eine Vierteldr. r. zur Ausföhrung gelangt. In entgegengesetzter Richtung wiederholen sich die Vierteldrehungen bei c und b, worauf Behufs Vereinigung der Viererreihen zu Achterreihen (die letzteren stellen ein Gefüge zweier Reihenkörper in Gestalt von Linien zweier Stirnpaare dar) bei D und C Winkelzug nach innen und nach geschehener Vereinigung bei d Durchzug durch die Mitte angeordnet wird. Im Vorwärtzgehen öföfnen sich die Achterreihen zu einem auf doppelte Armlänge zu bemessenden Abstand, während in den Kotten ein solcher von 4 Schrittlängen einzuhalten ist. Der Aufmarsch schließt mit folgender Aufstellung:

1 2 3 4 8 7 6 5

C.

Die Ordnungs-, wie Freiübungen werden bei der Erlernung selbstverständlich gemeinsam geübt; erst nach erlangter Sicherheit in Ausführung der genannten Übungen verschreitet man zu einer Darstellung derselben mit Anfang und Ende nach und nach in den Achterreihen. Angenommen, die Zahl der Turnenden beläuft sich auf mehr als 32, so würde die 5. Achterreihe u. s. w. mit der 1. u. s. w. die befohlene Übung zu beginnen haben. Die 1. Achterreihe beginnt und turnt unbekümmert um die übrigen Reihen die ganze Folge dreimal durch; die übrigen Reihen thun dasselbe, sobald die voranstehende Reihe einen Vorsprung von 8 Zeiter erlangt hat.

Vorbewegung: Arme zum Stoß — beugt!

- 1) a. 1—8. 2 Schritte seitw. l. mit Nachstellen r. und 4 Schr. a. D. —
- b. 9—16. (9) Seitstellen des linken Beines mit Hochstoßen der Arme.
 - (11). Senken derselben seitw. zur wagerechten Haltung.
 - (13). Hochheben.
 - (15). Grundstellung mit Beugen der Arme.
- c. 17—24. 2 Schritte seitw. r. mit Nachstellen l. und 4 Schr. a. D. —
- d. 25—32. (25). Seitstellen des rechten Beines mit Seitstoßen der A.
 - (27). Hochheben.
 - (29). Senken der A. seitw. zur wagerechten Haltung.
 - (31). Grundstellung mit Beugen der A.
- 2) a. 1—8. Wie 1 a.
- b. 9—19. Seitstellen des linken Beines mit Hochstoßen der A. Grundstellung mit Vierteldr. l. und Senken der A. seitw. zur wagerechten Haltung. Seitstellen des linken Beines mit Vierteldr. r. und Hochheben. Grundstellung mit Beugen der A.

Bemerkung. Die Drehung geschieht in beiden Fällen auf dem Ballen des rechten Fußes.
- c. 17—24. Wie 1 c.

- d. 25—32. Seitstellen des rechten Beines mit Seitstoßen.
Grundstellung mit Vierteldr. r. und Hochheben der A. —
Seitstellen des rechten Beines mit Vierteldr. l. und Senken der A.
seitw. zur wagerechten Haltung.
Bemerkung. Die Drehung wird in beiden Fällen auf dem
Ballen des linken Fußes ausgeführt.
- 3) a. 1—8. 4 Schritte vorw., den l. mit Vierteldr. l. und 4 Schr. a. D., den
l. mit Vierteldr. r.
b. 9—25. Seitstellen des linken Beines mit Hochstoßen.
Grundstellung mit Vorbeugen des Rumpfes und gleichzeitigem Senken
der A. seitw. zur wagerechten Haltung.
Seitstellen des linken Beines und Strecken des Rumpfes und gleich-
zeitigem Hochheben der A.
Grundstellung mit Beugen derselben.
c. 17—24. 4 Schritte vorw., den l. mit Vierteldr. r. und 4 Schr. a. D., den
l. mit Vierteldr. l. —
d. 25—22. Vorbeugen des Rumpfes mit Seitstoßen.
Seitstellen des rechten Beines mit Rumpfstrecken und Hochheben
der A.
Grundstellung mit Vorbeugen des Rumpfes und Senken der A. seitw.
zur wagerechten Haltung.
Strecken des Rumpfes mit Beugen der A.
- 4) a. 1—8. Wie 3 a
b. 9—16. Seitstellen des linken Beines mit Hochstoßen. —
Beugen des rechten Knies mit Senken der A. seitw. zur wagerechten
Haltung.
Strecken des rechten Knies mit Hochheben. —
Grundstellung mit Beugen der Arme.
c. 17—24. Wie 3 c.
d. 25—32. Seitstellen des rechten Beines mit Seitstoßen. —
Beugen des linken Knies mit Hochheben der A.
Strecken des linken Knies mit Senken der A. seitw. zur wagerechten
Haltung.
Grundstellung mit Beugen der A.
- 5) a. 1—8. 2 Schrittwechselfschritte vorw., den l. mit Vierteldr. l. und 4 Schritte
a. D., den l. mit Vierteldr. r.
b. 9—16. Seitstellen des linken Beines zur Auslage mit Hochstoßen.
Ausfall l. mit (schwunghaftem) Vorabsenken der A.
Auslage l. mit (schwunghaftem) Vorhochheben, —
Grundstellung mit Beugen der A.
c. 17—24. 2 Schrittwechselfschritte vorw., den l. mit Vierteldr. r. und 4 Schr.
a. D., den l. mit Vierteldr. l. —
d. 25—32. Seitstellen des rechten Beines zur Auslage mit Tief-
stoßen, —
Ausfall r. mit Vorhochheben, —
Auslage r. mit Vorabsenken, —
Grundstellung mit Beugen der A.
- 6) a. 1—8. Wie 5 a.

- b. 9—16. Ausfall l. seitw. mit Hochstoßen, —
 Viertelbr. l. zum Ausfall l. vorw. mit Vorabsenken, —
 Viertelbr. r. zurück zum Ausfall l. seitw. mit Vorhochheben, —
 Rückkehr zur Grundstellung mit Beugen der A. —
- c. 17—24. Wie 5 c.
- d. 25—32. Ausfall r. seitw. mit Tiefstoßen, —
 Viertelbr. r. zum Ausfall r. vorw. mit Vorhochheben, —
 Viertelbr. l. zurück zum Ausfall r. seitw. mit Vorabsenken, —
 Rückkehr zur Grundstellung mit Beugen der A. —
- 7) a. 1—8. Schritzwirbeln seitw. l. mit Schlußtritt und 4 Schr. a. D.
 b. 9—16. Ausfall l. seitw. mit Hochstoßen, —
 Auslage l. mit Vorabsenken, —
 Ausfall mit Vorhochheben, —
 Grundstellung mit Beugen der A.
 c. 17—24. Schritzwirbeln seitw. r. mit Schlußtritt und 4 Schr. a. D. —
 d. 25—32. Ausfall r. seitw. mit Tiefstoßen, —
 Ausfall mit Vorhochheben, —
 Auslage mit Vorabsenken, —
 Grundstellung mit Beugen d. A.
- 8) a. 1—8. Wie 7 a.
 b. 9—16. Ausfall l. seitw. mit Hochstoßen, —
 Seitstellen des linken Beines zur Kreuzschrittstellung hintenher mit
 Vorabsenken, —
 Ausfall l. seitw. mit Vorhochheben, —
 Grundstellung mit Beugen der A.
 c. 17—24. Wie 7, c.
 d. 25—32. Kreuzschrittstellung r. hinter l. mit Tiefstoßen, —
 Ausfall seitw. r. mit Vorhochheben, —
 Seitstellen des rechten Beines zur Kreuzschrittstellung hintenher mit
 Vorabsenken,
 Grundstellung mit Beugen der A.

Abmarsch: Nachdem ein Schließen der Viererreihen nach außen (dem Ersten und Fünften) hin erfolgt ist

(1 2 3 4

8 7 6 5), geschieht der Ab-

marsch in ähnlicher Weise, wie der Aufmarsch; nur tritt an die Stelle der Vereintigung die Trennung der Reihen durch Reihen der geradzahligen Reihen hinter die ungeradzahligen, so daß sich allmählich eine Rückbildung der Säule zur Flankenlinie vollzieht.

Siebenter Abschnitt.

- Inhalt: A. Aufmarsch.
 B. a. Platzwechsel zwischen den Einzelnen einer Viererreihe, deren Erster und Zweiter, sowie Dritter und Viertes zu einander Gegenstellung und zwar Gesicht gegen Gesicht haben.
 b. Auslage mit Deckung, Ausfall mit Armhauen.
 C. Abmarsch.

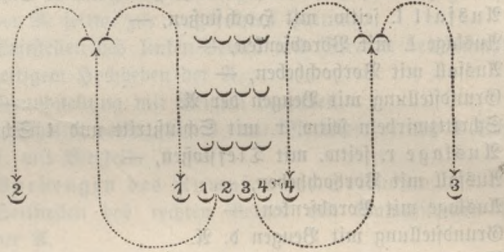
A.

In einer Stirnsäule von Viererreiben vollziehen sich folgende Gegenzüge:

1. Gegenzug der Paare nach außen.
2. Gegenzug der Rotten nach außen. Vergl. Fig. 131.

In den Reihen wird ein Abstand von mindestens 2 Armlängen hergestellt, worauf die E. zu den Zw., die Dr. zu den B. in Gegenstellung und zwar Gesicht gegen Gesicht zu einander treten.

Fig. 131.



B.

Wir geben zunächst die Ordnungsübungen in ihrem vollständigen Verlaufe und kommen, sobald es sich um eine Verbindung derselben mit den einzelnen Freiübungen handelt, auf die einzelnen Theile derselben zurück.

Es wird links angetreten.

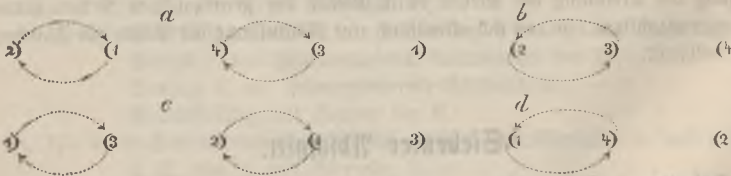
- a. Platzwechsel zwischen den E. und Zw., sowie Dr. und B. mit 1. Ausweichen und 4 Schr. a. D. Vergl. Fig. 132, a.

Desgleichen zwischen den Zw. und Dritten und 4 Schr. a. D., während die E. und B. 8 Schr. a. D. nehmen. Vergl. Fig. 132, b. = 16 Zeiten.

- b. Platzwechseln zwischen den E. und Dr., desgl. Zw. und B. und 4 Schr. a. D. Vergl. Fig. 132, c.

Desgl. zwischen den E. und B. und 4 Schr. a. D., während die Zw. und Dr. 8 Schr. a. D. ausführen. Vergl. Fig. 132, d. = 16

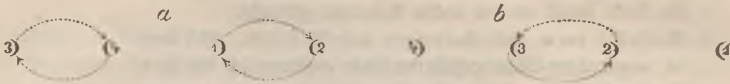
Fig. 132



- e. Platzwechsel zwischen den Dr. und B., desgl. E. und Zw. und 4 Schr. a. D. Vergl. Fig. 133, a.

Desgl. zwischen den Dr. und Zw. und 4 Schr. a. D., die E. und B. haben unterdessen 8 Schr. a. D. zu gehen. Vergl. Fig. 133, b. = 16

Fig. 133.



d. Platzwechsel zwischen den B. und Zw., desgl. Dr. und E. und 4 Schr. a. D. Vergl. Fig. 133, c.

Desgl. zwischen den B. und E. und 4 Schr. a. D.; die Zw. und Dr. führen gleichzeitig 8 Schr. a. D. aus. Vergl. Fig. 133, d. = 16 Zeiten.



Mit Beendigung des letzten Platzwechsels wird die anfängliche Aufstellung wieder eingenommen.

1) a. Vergl. Ordnungsübung unter a = 16 Zeiten.

b. 1(2). Ausfall l. vorw. mit Vorheben und Vorheben des linken A. in Speichhaltung, den rechten A. auf den Rücken.

(Es sei hierbei für die Folge bemerkt, daß bei dem Heben, bez. Hauen des einen Armes der andere Arm gleichzeitig auf den Rücken gelegt wird.)

3(4). Rückneigen (des Oberkörpers) mit (Armbeugen zur) Deckung (gegen Speich, d. i. Kopfhieb). Der Unterarm wird so gehoben, daß die geballte Faust in Scheitelhöhe Speichhaltung hat.

5(6). Vorneigen mit Speichhieb. Bei dem von oben nach unten geführten Hiebe streckt sich der Arm in der Richtung des Ausfalls mit kräftigem Schwunge.

7(8). Rückkehr zur Grundstellung mit Senken der Arme.

9-16. Wie 1-8; nur rechts = 16

c. Vergl. Ordnungsübung unter b = 16

d. = Ausfall l. u. f. w. unter 1, b = 16

e. = Ordnungsübung unter c = 16

f. = Ausfall l. u. f. w. unter 1, b = 16

g. = Ordnungsübung unter d = 16

h. = Ausfall l. u. f. w. unter 1, b = 16

128 Zeiten.

2) a. Vergl. Ordnungsübung unter a = 16

b. 1. Ausfall l. vorw. mit Vorheben des linken Armes in Risthaltung.

3. Auslage l. mit Rückneigen (und Beugen des gehobenen Armes zur) Deckung (gegen Rist-, d. i. Achselhieb).

Unter Beugung des linken Unterarmgelenkes wird die linke Faust an die rechte Schulter gebracht.

5. Ausfall l. vorw. mit Vorneigen und Risthieb. Bei dem in wagerechter Ebene geführten Hiebe entfernt sich die linke Faust mit schwinghafter Bewegung des linken Armes von rechts nach links, so daß sie bei Streckung desselben die linke Achsel des Gegners treffen würde.
7. Rückkehr zur Grundstellung mit Senken der Arme.
- 9—16. Wie 1—8; nur rechts = 16 Zeiten.
- Der Verlauf der Uebung ist der nämliche, wie er in Uebung 1 angegeben worden ist = 96 "
-
- 128 Zeiten.

3) a. Vergl. Ordnungsübung unter a = 16 "

- b. 1. Ausfall l. vorw. mit Vorneigen und Vorheben des linken Armes in Kammhaltung.
3. (Schließen zur) Grundstellung mit Rückneigen und (Beugen des linken A. zur) Deckung (gegen Kamm-, d. i. Brusthieb). Der linke Arm wird gebeugt und die linke Faust an die rechte Brustseite gebracht.
5. Ausfall l. vorw. mit Vorneigen und Kammhieb.
- Bei dem von links nach rechts geführten Hiebe würde die Brust des Gegners zu treffen sein.
7. Grundstellung mit Senken der Arme.
- 9—16. Wie 1—8; nur rechts = 16 "
- In c—h ist im Obigen der weitere Verlauf der Uebung bereits angedeutet = 96 "
-
- 128 Zeiten.

4) a. Vergl. Ordnungsübung unter a = 16 "

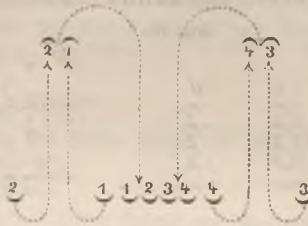
- b. 1. Ausfall l. vorw. mit Vorneigen und Vorheben des linken A. in Ellhaltung.
3. Rückstellen des linken Beines zum Ausfall r. mit Rückneigen und (Beugen des linken A. zur) Deckung (gegen Ell-, d. i. Bauchhieb). Der linke Unterarm legt sich zur Deckung quer vor den Unterleib; die linke Faust wird unterhalb der rechten Hüfte angelegt.
5. Vorstellen des linken Beines zum Ausfall l. mit Vorneigen und Ellhieb. Der von unten nach oben geführte Hieb würde nach dem Bauche des Gegners zu führen sein.
7. Grundstellung mit Senken der A.
- 9—16. Wie 1—8; nur rechts = 16 "

Im weiteren Verlaufe von c—h wechseln Ordnungs- und Freiübungen in der oben angedeuteten Weise mit einander ab = 96 "

128 Zeiten.

C.

1. Gegenzug der Kotten nach innen.
2. Gegenzug der Paare nach innen. Vergl. Fig. 134.
Fig. 134.



Achter Abschnitt.

- Inhalt:** A. Reihen mit Kreisen in den
- a. Dreierreihen einer (geraden oder gebogenen) Linie oder Säule zu derselben als **Reihung 1. Art.**
 - b. Viererreihen einer Linie oder Säule zu derselben als **Reihung 2. Art.**
- B. Schrittstellungen, Weinspreizen, Wechsel der Spreizhalten, Weinschwingen, Weinskreisen mit zugeordneten Armübungen.

A.

Reihen mit Kreisen

- a. in den Dreierreihen der (geraden oder gebogenen) Flankenlinie oder Flankensäule zu derselben und zwar
 - aa. l. vorüber **vor** den Ersten (r. Kreisen) — marsch! (oder: lauft!) Der Zweite und Dritte ziehen, ersterer voran, an der linken Seite des Ersten vorüber; der Zw. nimmt mit 4 Schr. unmittelbar vor dem E., der Dr. mit 6 Schr. vor dem Zw. Aufstellung, so daß der E. Letzter, der Dr. Erster wird. Vergl. Fig. 135, a.
 - bb. r. vorüber **vor** den Ersten (l. Kreisen). Vergl.

Auf demselben Wege zurück.

 Fig. 135, b.
 - cc. l. vorüber **hinter** den Dritten (l. Kreisen).
Mit drei Achtldr. l. setzen sich der Zw. und E. in Bewegung und ziehen, der Zw. voran, an der l. Seite des Dr. vorüber, um mit 4, bez. 6 Schritten sich aufzustellen. Mit dem letzten der zur Ausführung des Reihens nothwendigen Schritte wird die begonnene Drehung vollendet. Vergl. Fig. 135, c.
 - dd. r. vorüber **hinter** den Dritten (r. Kreisen). Vergl.

Auf dem nämlichen Wege zurück.

 Fig. 135, d.
- b. in den Dreierreihen der (geraden oder gebogenen) Stirnlinie oder Stirnsäule zu derselben und zwar

- aa. vorn vorüber r. neben den **Ersten** (r. Kreisen). Vergl. Fig. 135, e.
- Die Zw. und Dr. führen während des Gehens eine ganze Dr. r. aus.
- bb. hinten vorüber r. neben den **Ersten** (l. Kreisen). Vergl. Fig. 135, f.
- cc. vorn vorüber l. neben den **Dritten** (l. Kreisen). Vergl. Fig. 135, g.
- Die G. und Zw. führen während des Gehens eine ganze Drehung l. aus.
- dd. hinten vorüber l. neben den **Dritten** (r. Kreisen). Vergl. Fig. 135, h.

Fig. 135.



Beginnt der vom Reihungspunkte am meisten Entfernte die Reihung, hinter welchem dann der Zweitentfernteste u. s. w. herzieht, bis schließlich auch der Führer in die Reihung hineingezogen wird, so hat man eine sogenannte

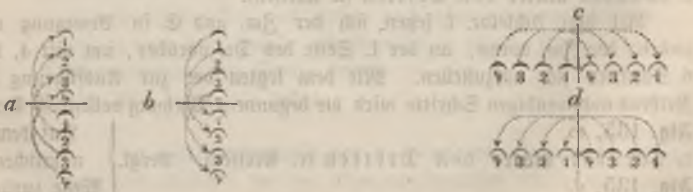
Reihung 2. Art,

bei der die ganze Reihe sonach um eine Reihenslänge, bez. Reihenbreite fortrückt.

Es werde geboten z. B.

- a. den Viererreihen einer Flankensäule oder -linie Reihen
 - aa. l. (r.) vorüber vor den **Ersten** (r. — l. — Kreisen), der Vierte beginnt — marsch! Vergl. Fig. 136, a. Mit dem 1. Schritte beginnt und mit dem 4. Schritte beschließt der Vierte die Reihung. Ihm schließen sich beim 3. Schritte der Dritte, beim 5. der Zw. u. s. w. an, so daß schließlich der Erste beim 10. Schritte wieder Erster geworden ist.
 - bb. l. (r.) vorüber hinter den **Vierten** (l. — r. — Kreisen), der Erste beginnt. Vergl. Fig. 136, b.
- b. den Viererreihen einer Stirnsäule oder -linie Reihen
 - aa. vorn (hinten) vorüber r. neben den **Ersten** (r. — l. — Kreisen), der Vierte beginnt. Vergl. Fig. 136, c.
 - bb. vorn (hinten) vorüber l. neben den **Vierten** (l. — r. — Kreisen), der Erste beginnt. Vergl. Fig. 136, d.

Fig. 136.



B.

Vorausgesetzt wird die Aufstellung der Turnenden in einer Säule von auf doppelte Armlänge geöffneten Stirnreihen. Die ungeradzahligcn Reihen führen entweder nur a, die geradzahligcn Reihen nur b mit mehrmaliger Wiederholung aus, oder die ungeradzahligcn Reihen bringen erst a, dann b, die geradzahligcn erst b, dann a zur Darstellung. Ungeradzahlige Reihen: Links kehrt — um!

1) a. 1(2). Vorstellen des linken Beines (mit Aufziehen) in Verbindung mit Vorheben der A.

3(4). Senken } derselben.
5(6). Vorheben }

7(8). (Schließen des linken Beines an das rechte zur) Grundstellung mit Senken der A.

9—16. Wie 1—8; nur r.

b. 1. Vorstellen des linken Beines mit Vorheben der A.

3. Vorspreizen } des linken Beines mit } Vorhochheben der A.

5. Vorstellen } Senken der A. vorw. zur wagenrechten Haltung.

7. Grundstellung mit Senken der A.

9—16. Wie 1—8; nur r.

Alle l. — um! (Zwischen je einer ungerad- und geradzahligcn Reihe ist die rechte Seite die Innenseite.)

2) a. 1. Seitstellen des linken Beines (mit Aufziehen) in Verbindung mit Seitheben der A.

3. Grundstellung mit Senken

5. Seitstellen des linken Beines mit Seitheben } der A.

7. Grundstellung mit Senken

9—16. Wie 1—8; nur r.

b. 1. Seitstellen } Seitheben der Arme.

3. Seitspreizen } des linken Beines mit } Seithochheben der Arme.

5. Seitstellen } Senken der A. seitw. zur wagenrechten Haltung.

7. Grundstellung mit Senken der A.

9—16. Wie 1—8; nur r. —

Alle l. um! (Je eine ungerad- und geradzahlige Reihe stehen einander mit dem Rücken gegenüber.)

3) a. 1. Rückstellen des linken Beines mit Vorhochheben der A.

3. Grundstellung mit Rückneigen des Oberkörpers.

5. Rückstellen des linken Beines mit Aufrichten.

7. Grundstellung mit ganzem Senken der A. vorw.

9—16. Wie 1—8; nur r.

b. 1. Rückstellen } des linken Beines mit } Vorhochheben der A.

3. Rückspreizen } Vorbeugen des Rumpfes im stumpfen Winkel und schwunghaftem Senken der A. zur schrägen Haltung nach hinten.

5. Rückbewegung.

7. Grundstellung mit ganzem Senken der A.

9—16. Wie 1—8; nur r. —

Alle links kehrt — um! (Aufstellung wie in Übung 1.)

- 4) a. 1. Vorspreizen des linken Beines mit Vorheben der A.
3. (Schließen des linken Beines an das rechte zur) Grundstellung mit Senken der A.

5—8. Wie 1—4.

9—16. Wie 1—8; nur r.

- b. 1. Vorspreizen des linken Beines mit Vorheben der A.
3. Seitstellen des linken Beines mit Schwingen der A. seitw. zur wagenrechten Haltung.
5. Rückbewegung.
7. Grundstellung mit Senken der A.

9—16. Wie 1—8; nur r.

Alle l. — um! (Aufstellung wie in Übung 2.)

- 5) a. 1. Seit(spreizen) } des linken Beines } (mit Seitheben der A.
3. Seitstellen } } (vorher zur Kreuzschrittstellung mit Verschränken der Arme auf dem Rücken.

5. Rückbewegung.

7. Grundstellung mit Senken der A.

9—16. Wie 1—8; nur r.

- b. 1. Seit(spreizen) des linken Beines mit Seitheben der A.
3. Rückstellen = = = = Seithochheben der A.
5. Rückbewegung.
7. Grundstellung mit Senken der A.

9—16. Wie 1—8; nur r.

Alle links — um! (Aufstellung wie in Übung 3.)

- 6) a. 1. Kreisen des linken Beines mit Kreisen des linken A., beides nach vorn beginnend.

3. Wie unter 1.

Wie 1—4; nur r.

9—16. Wie 1—8; nur Kreisen mit beiden Armen.

- b. 1. Vorspreizen des linken Beines mit Vorheben der A.
3. Wechsel zur Seit(spreiz)halte mit Schwingen der A. seitw. zur wagenrechten Haltung.
5. Wechsel zur Rück(spreiz)halte mit Seithochheben der A.
7. Grundstellung mit Vorabsenken der A.

9—16. Wie 1—8; nur r.

Neunter Abschnitt.

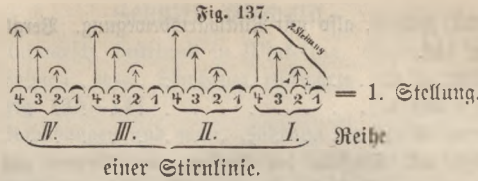
Inhalt: A. Staffellung (Schragordnung) der Reihen eines Reihenkörpers.
B. Reigen.

A.

Staffellung der Viererreihen und zwar

- a. einer Stenlinie oder -säule vorwärts, desgl. rückwärts.

Befehl: Die Reihen vorwärts staffeln vom Ersten aus mit je einem Schritt — marsch! Der Erste bleibt an Ort, der Zw. geht einen Schritt, der Dr. zwei und der V. drei Schritte vorwärts. Vergl. Fig. 137.



Entweder kehren die *Zw.*, *Dr.* u. *B.* durch Rückwärtsgehen in ihre frühere Stellung zurück, oder es gelangen die *E.*, *Zw.* und *Dr.* durch Vorwärtsgehen neben die *Vierten*.

Desgl. die Reihen staffeln vom Letzten aus mit je zwei (vier) Schritten vorwärts — marsch!

b. einer Flankenlinie oder -säule seitwärts l., desgl. r.

Das Staffeln geschehe mittelst Seitwärtsgehens mit Nachstellen.

Befehl: Die Reihen l. (r.) seitwärts staffeln mit je einem Schritt (2 Schritten u. f. w.) — marsch!

B.

Inhalt: Staffellung der Viererreihen einer Stirnlinie vorwärts im Wechsel mit a. Hinterreihen; b. viertel Schwenkungen; c. Winkelzügen.

Der Reigen umfaßt 3 Theile, jeder Theil ist in 48 ($\frac{1}{4}$) Taktten auszuführen.

1. Theil.

a. 1. Staffeln der Reihen vom Ersten aus mit je einem Schritte.

Bemerkung. Die *E.* gehen 4 Schr. a. D.; die *Zw.* 1 Schr. vorw. und 3 Schr. a. D.; die *Dr.* 2 Schr. vorw. und 2 Schr. a. D. und die *B.* 3 Schr. vorw. und 1 Schr. a. D. Vergl. Fig. 138.

2. Alle: 4 Schr. a. D.

3. Rückbilden der Schrägreihen zu geraden Reihen durch Vorwärtsgehen. Vergl. Fig. 139.

4. Alle: 4 Schr. a. D. 4 ($\frac{1}{4}$) Takte.

b. 1. Reihen links hinter den *Vierten*. Vergl. Fig. 140.

2. 4 Schr. a. D., den 1. mit Viertelbr. rechts. 2 ($\frac{1}{4}$) "

c u. d. Wie a und b. 6 ($\frac{1}{4}$) "

e—h. Wie a—d 12 ($\frac{1}{4}$) "

Desgl. Staffeln der Reihen vom *Vierten* aus u. f. w. im Wechsel mit Reihen r. hinter den *E.* und 4 Schr. c. D., den 1. mit Viertelbr. l. — Im Ganzen viermal wiederholt. 24 ($\frac{1}{4}$) "

48 ($\frac{1}{4}$) Takte.

2. Theil.

a. Wie 1. Theil a. 4 ($\frac{1}{4}$) Takte.

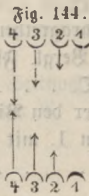
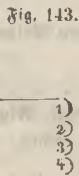
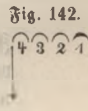
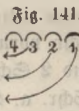
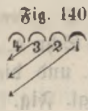
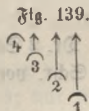
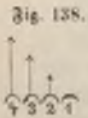
b. 1. Viertel Schwenkung r. der (durch Armverschränkung vor dem Leibe verbundenen) Viererreihen um den *Vierten*

(linken) Führer, also mit Rückwärtsbewegung. Vergl. Fig. 141.

	2. 4 Schr. a. D.	2 ($\frac{1}{4}$) =
c u. d.	Wie a und b.	6 ($\frac{1}{4}$) =
e-h.	Wie a-d.	12 ($\frac{1}{4}$) =
	Desgl. mit Staffeln der Reihen vom Vierten aus u. f. w. im Wechsel mit einer Viertelschwenkung l. um den E. (rechten Führer) und 4 Schr. a. D., viermal wiederholt.	24 ($\frac{1}{4}$) = 48 ($\frac{1}{4}$) Takte

3. Theil.

a.	Wie 1. Th. a.	4 ($\frac{1}{4}$) Takte.
b. 1.	Biertelldr. l. und Winkelzug l. (nach dem Vierten hin). Vergl. Fig. 142.	
	2. 4 Schr. a. D., den 1. mit Viertelldr. l.	2 ($\frac{1}{4}$) =
c.	Wie a.	4 ($\frac{1}{4}$) =
d. 1.	Biertelldr. l. und Winkelzug l. (nach dem Ersten hin). Vergl. Fig. 143.	
	2. 4 Schr. a. D., den 1. mit Viertelldr. l.	2 ($\frac{1}{4}$) =
e-h.	Wie a-d.	12 ($\frac{1}{4}$) =
	Desgl. mit Staffeln der Reihen vom Vierten aus u. f. w. im Wechsel mit einer Viertelldr. r. und Winkelzug r. (nach dem E. hin) und 4 Schr. a. D., den 1. mit Viertelldr. r. u. f. w.	24 ($\frac{1}{4}$) =



Ein ansprechenderes Bild in diesen Schreitungen wird gewonnen, wenn zwei Stirnlinien in einem Abstände von 8 Schritten einander Angesichts gegenüber gestellt werden. Vergl. Fig. 144. Ebenso würden, nachdem eine Eintheilung der Reihen in 1., 2., 3. und 4. Reihen vorausgegangen, die einzelnen Theile des Reigens mit Anfang und Ende nach und nach zur Ausführung zu bringen sein, so daß der jedesmal voranstehenden Reihe ein Vorsprung von 6 ($\frac{1}{4}$) Takte gelassen wird. Im 3. Th. beträgt dieser Vorsprung 12 ($\frac{1}{4}$) Takte.

die rechte Hand den Stab, indem der rechte Arm auf kürzestem Wege (ohne Handflapp an den rechten Oberarm!) gesenkt wird.

Zu 2 und 3: Vorbeugen und Strecken des Rumpfes.

- b. Beugen der Arme zur wagerechten Stabhaltung vor den Schultern und Führen des Stabes an die rechte Schulter zurück.
- 5—8. Wie 1—4; nur in rückgängiger Bewegung. —
- 2) a. 1. 2. Beugen der Arme zur wagerechten Stabhaltung hinter den Schultern und
3. 4. Führen desselben an die linke Schulter.
- Zu 2 und 3: Rückbeugen und Strecken des Rumpfes.
- b. 5—8. Beugen der A. u. s. w. und Führen des Stabes an die rechte Schulter zurück.
- Zu 6 und 7: Rückbeugen und Strecken des Rumpfes.
- 3) a. 1. 2. Vorstrecken des linken mit gleichzeitigem Vorheben des rechten Armes zur wagerechten Stabhaltung und
3. 4. Führen des Stabes an die linke Schulter.
- Zu 2 und 3: Ganzes Beugen und Strecken der Kniee.
- b. 5—8. Rückbewegung.
- 4) a. 1. 2. Hochstrecken des linken mit gleichzeitigem Hochheben des rechten Armes zur wagerechten Stabhaltung und
3. 4. Führen des Stabes an die linke Schulter.
- Zu 2 und 3: Heben zum Beugen- und Senken zum Sohlenstande.
- b. 5—8. Rückbewegung.
- 5) a. 1. 2. Senken des Stabes vorn ab zur wagerechten Haltung vor den Oberarmen und
3. 4. Führen des Stabes an die linke Schulter.
- Zu 2 und 3: Hüpfen zum Seitgrätschstande und zur Grundstellung zurück.
- 5—8. Rückbewegung.
- 6) a. 1. 2. Senken des Stabes hinten ab zur wagerechten Haltung hinter dem Leibe und
3. 4. Führen des Stabes an die linke Schulter.
- Zu 2 und 3: Hüpfen zum Quergrätschstande, das linke Bein vorn und Hüpfen zur Grundstellung zurück.
- b. 5—8. Rückbewegung.
- 7) a. 1. 2. Seitstrecken des linken mit gleichzeitigem Beugen des rechten Armes, wobei die rechte Hand an die linke Schulter gelegt wird.
3. 4. Führen des Stabes an die linke Schulter.
- Zu 2 und 3: Auslage links durch Seitstellen des linken Beines und Rückkehr zur Grundstellung.
- b. 5—8. Rückbewegung.
- 8) a. 1. 2. Vorstrecken des linken mit gleichzeitigem Beugen des rechten Armes mit „Unterlegen des Stabes“.
3. 4. Führen des Stabes an die linke Schulter.
- Zu 2 und 3: Auslage l. durch Vorstellen und Rückkehr zur Grundstellung.
- b. 5—8. Rückbewegung.
9. a. 1. 2. Schwunghaftes Seithochheben der Arme links im Bogen untenhin zur

jenkrechten Stabhaltung mit gleichzeitigem Anlegen der rechten Hand an die linke Schulter.

Zu 2 und 3: Ausfall l. seitw. und Rückkehr zur Grundstellung.

b. 5—8. Rückbewegung. Vergl. Fig. 195.

10) a. 1. 2. Hochheben des rechten und Beugen des linken Armes mit Anlegen der linken Hand an die linke Hüfte (so daß der Stab senkrecht auf dieselbe gestellt wird).

3. 4. Führen des Stabes an die linke Schulter.

Zu 2 und 3: Ausfall l. vorw. und Rückkehr zur Grundstellung.

b. Rückbewegung.

Elfter Abschnitt.

Inhalt: A. Durchschlingeln der Paare einer Stirnsäule durch die Rottenabstände mit

a. Vorreihen.

b. Hinterreihen.

c. Gegenzug.

B. Kette der Paare im Kreise. (Reigenaufmarsch.)

C. Ringreigen.

A.

Durchschlingeln

der Paare einer Stirnsäule durch die Rottenabstände mit

a Vorreihen. Nachdem Alle durch Gehen a. D. in Bewegung gesetzt worden sind, begiebt sich auf den Befehl: Durchschlingeln der (durch eine Fassung verbundenen) Paare mit z. B. l. und r. Vorüberziehen — marsch! zunächst das letzte Paar an die linke Seite des vorletzten, mit den nächsten 4 Schritten an die rechte Seite des drittletzten Paares u. s. w., worauf das vorletzte Paar, nach weiteren 8 Schritten das drittletzte Paar u. s. w. ebenfalls das Durchschlingeln aufnehmen.

Hat das letzte Paar die ganze Säule auf die angegebene Weise durchschlingelt, so nimmt dasselbe mit dem bestimmten Abstände vor dem l. Paare Aufstellung und so wird dieses Vorreihen der Paare nach beendetem Durchschlingeln so lange fortgesetzt, bis zuletzt das l. Paar wieder an der Spitze der Säule steht. Da die schlingelnden Paare unter sich Richtung zu halten haben, so läßt man anfangs nach jedem 8. Schritte „Halt!“ machen.

In zwei (oder mehreren) neben einander befindlichen und vielleicht durch 4 Schritte Abstand von einander getrennten Stirnsäulen läßt sich, wie auch in b und c, das Durchschlingeln widergleich ausführen. Vergl. Fig. 148.

Bei dem Durchschlingeln der Paare mit

b Hinterreihen begiebt sich das l. Paar im Falle des l. und r. Vorüberziehens zunächst mit 4 Schr. und einer halben Schwenkung l. an die linke Seite des 2. Paares und mit weiteren 4 Schr. an die rechte Seite des 3. Paares u. s. w. Der weitere Verlauf dieser Übung ist aus dem Obigen abzuleiten.

Gehen in diesem Falle die Nichtschlingelnden unter Einhaltung des Rottenabstandes mit kleinen Schritten vorwärts und nehmen die nachfolgenden Paare das Durchschlingeln an der nämlichen Stelle, an der dasselbe nach dem

1. Paare begonnen wurde, auf, so bezeichnet man diese Uebung als Durchschlängeln mit

- c. Gegenzug. Das Durchschlängeln kann gehend, desgl. laufend ausgeführt werden.

B.

Die Kette der Paare im Kreise (vergl. unten) unterscheidet sich von dem Durchschlängeln mit Gegenzug im Wesentlichen durch das Ausweichen der sich Begegrenden, so daß demnach alle Paare, die einen im Kreisumzug l., die anderen im Kreisumzug r., sich schlängelnd fortbewegen.

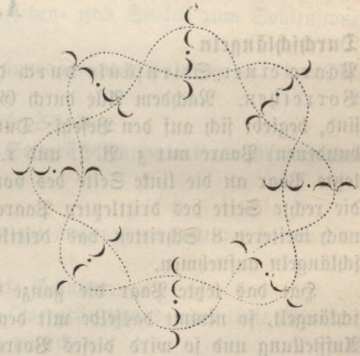
Aufmarsch.

Die zu einer Säule geordneten Stirnpaare führen, nachdem sie in 1. und 2. Paare (in ein Reihenkörpergefüge — je zwei Paare bilden einen Reihenkörper) eingetheilt worden sind, Kreisumzug links aus. Sobald nun das 1. Paar an das letzte der (Ring-) Säule Anschluß erlangt hat, schwenken alle 1. Paare mit einer halben Schwenkung links zur Kette im Kreise, indem sie sich mit den ersten vier Schritten zunächst an die linke Seite der bereits im Ausweichen begriffenen 2. Paare begeben, worauf sich alle Paare in der Kreislinie schlängelnd fortbewegen, wobei die 1. Paare rechts, die 2. Paare links die Umzugsbahn verfolgen. Vergl. Fig. 149.

Fig. 148.



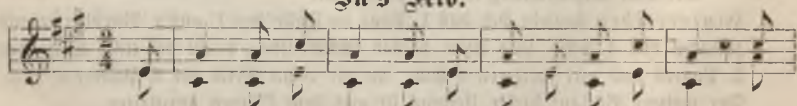
Fig. 149.



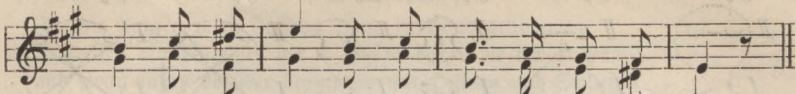
Zu beachten ist, daß nach je 4 Schritten die Paare neben einander zu stehen kommen und daß der Abstand zwischen denselben nicht zu klein sei. — Bei dem zweiten Begeggen der zu einem Reihenkörper verbundenen Paare wird Halt! gemacht und die im Reigen geplante Gegenstellung der Paare genommen.

C.

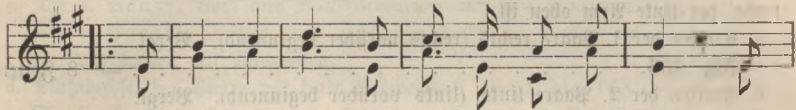
In's Feld.



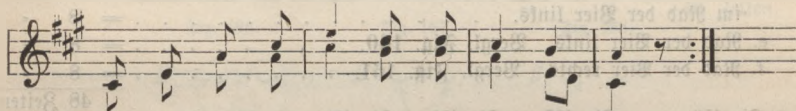
1. Hin = aus in die Fer = ne mit lau = tem Hör = ner = klang! Die
2. Wir hal = ten zu = jam = men, wie treu = e Brü = der thun, wenn
3. Der Hauptmann, er le = be! Er geht uns kühn vor = an; wir
4. Wer woll = te wohl zit = tern vor Tod und vor Ge = fahr! Vor



1. Stim-men er - he = bet zu freu = di = gem Ge = lang!
2. Tod uns um = to = bet und wenn die Waf = fen ruh'n.
3. fol = gen ihm mu = thig auf blut' - ger Sie = ges = bahn.
4. Feig = heit und Schan = de er • blei = chet uns' = re Schaar.



1. Der Frei = heit Hauch weht mäch = tig durch die Welt! Ein
2. Uns al = le treibt ein rei = ner fro = her Sinn; nach
3. führt uns jetzt zu Kampf und Sieg hin = aus; er
4. Und wer den Tod im heil' = gen Kam = pfe fand, ruht



1. frei = es, fro = hes Le = ben uns wohl = ge = fällt!
2. Ei = nem Zie = le sire = ben wir Al = le hin.
3. führt uns einst, ihr Brü = der, in's Va = ter = haus.
4. auch in frem = der Er = de im Va = ter = land.

Jede der vier Strophen des obigen Liedes umfaßt 24 (2/4) Takte = 48 Schrittzeiten.

Inhalt: Umkreisen; Ring der Paare, Ring der Vier; Rad der Paare, Rad der Vier; Schwenten der Paare, Mühle der Vier; Gehen durch das Thor, Platzwechsel der Paare.

Aufstellung und Ordnung: Vergl. oben.

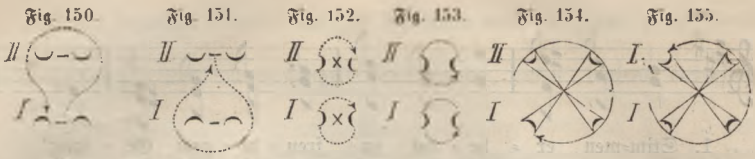
Zur Ausführung des Reigens sind mindestens zwei Stirnpaare in der Gegenstellung erforderlich. Alles Gehen erfolgt, soweit thunlich, mit links Antreten.

1. Strophe.

Die Einzelnen eines Paares nehmen Fassung Hand in Hand.

- a. Kreisen der 1. Paare links (links vorüber beginnend). Vergl. Fig. 150. = 8 Zeiten.
- b. Kreisen der 2. Paare rechts (rechts vorüber beginnend). Vergl. Fig. 151. = 8
- c. Ring der Paare rechts, ausgeführt durch 4 Schritte Seitwärtsgehen links mit Nachstellen rechts. Vergl. Fig. 152. = 8
- d. Ring der Paare links, dargestellt durch 4 Schritte Seitwärtsgehen r. mit Nachstellen links. Vergl. Fig. 153. = 8
- e. Ring der Vier rechts mit 4 Schritten Seitwärtsgehen links mit Nachstellen rechts. Vergl. Fig. 154. = 8
- f. Ring der Vier links mit 4 Schritten Seitwärtsgehen rechts mit Nachstellen links. Vergl. Fig. 155. = 8

48 Zeiten.

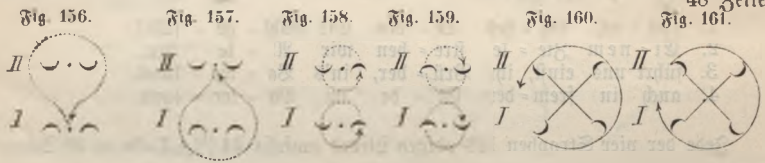


2. Strophe.

Die Einzelnen eines Paares nehmen Fassung Arm in Arm, wobei der linke Arm oben ist.

- a. Kreisen der 1. Paare rechts (rechts vorüber beginnend). Vergl. Fig. 156. = 8 Zeiten.
- b. Kreisen der 2. Paare links (links vorüber beginnend). Vergl. Fig. 157. = 8
- c. 4 Schritte zur Aufstellung im Rad links mit Fassung Arm in Arm und Rad links. Vergl. Fig. 158. = 8
- d. Rad rechts (vergl. Fig. 159.) und 4 Schritte zur Aufstellung im Rad der Vier links. = 8
- e. Rad der Vier links. Vergl. Fig. 160. = 8
- f. Rad der Vier rechts. Vergl. Fig. 161. = 8

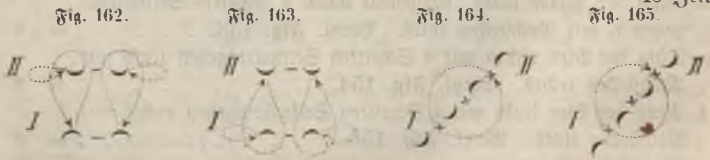
48 Zeiten.



3. Strophe.

- a. Umkreisen der Einzelnen der 2. Paare durch die der 1. Paare und zwar innen vorüber beginnend mit Öffnen und Schließen der 2. Paare. Vergl. Fig. 162. = 8 Zeiten.
- b. Umkreisen der Einzelnen der 1. Paare durch die der 2. Paare und zwar innen vorüber beginnend mit Öffnen und Schließen der 1. Paare. Vergl. Fig. 163. = 8
- c. In den Paaren wird Verschränkung der Arme vor dem Leibe mit l. Obergriff genommen.
4 Schritte a. D. und eine ganze Schwenkung der Paare links um den linken Führer. = 8
- d. Eine ganze Schwenkung der Paare rechts um den rechten Führer und 4 Schritte zur Aufstellung zur Mühle der Vier links. . . = 8
- e. Mühle der Vier links. Vergl. Fig. 164. = 8
- f. rechts. Vergl. Fig. 165. = 8

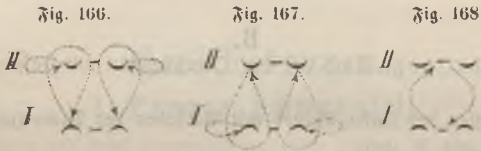
48 Zeiten.



4. Strophe.

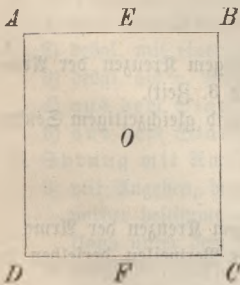
Zu den Paaren wird Fassung Hand in Hand genommen.

- a. Umkreisen der Einzelnen der 2. Paare durch die der 1. Paare und zwar außen vorüber beginnend mit Öffnen und Schließen der 2. Paare. Vergl. Fig. 166. = 8
 - b. Umkreisen der Einzelnen der 1. Paare durch die der 2. Paare und zwar außen vorüber beginnend mit Öffnen und Schließen der 2. Paare. Vergl. Fig. 167. = 8
 - c. Die 1. Paare: Vor- und Rückwärtsgehen mit je 4 Schritten. Die 2. Paare: Öffnen und Schließen durch je 2 Schritte Seitwärtsgehen mit Nachstellen. = 8
 - d. Platzwechsel der Paare mit links Ausweichen. Vergl. Fig. 168. = 8
 - e. Die 1. Paare: Öffnen und Schließen durch je 2 Schritte Seitwärtsgehen mit Nachstellen. Die 2. Paare: Vor- und Rückwärtsgehen mit je 4 Schritten. = 8
 - f. Platzwechsel der Paare mit links Ausweichen. = 8
- 48 Zeiten.



Zwölfter Abschnitt.

- Inhalt:**
- A. Aufmarsch, bestehend in Um- und Gegenzug zweier Abtheilungen; einer Vierteldrehung der Reihen nach einander auf der nämlichen Stelle; Durchzug mit Ausweichen.
 - B. Stabübungen und zwar Heben der Arme mit Kreuzen derselben in Verbindung mit Schrittstellungen, Ausfall, Auslage; Wechsel der Stellungen.
 - C. Abmarsch.



A.

Eine „gedrängte“ Säule von Stirnpaaren, welche vorerst in erste und zweite Paare eingetheilt sind, betritt in C den Uebungsraum, um im Umzuge l. über B bis E zu gelangen, von wo aus Durchzug bis O erfolgt. Hierauf Trennung der Rotten durch Gegenzug r. (nach außen) der einen bis E und Weiterzug der anderen bis F.

Die Thätigkeit der Glieder in der einen Abtheilung ist von nun an das Spiegelbild der Thätigkeit der Glieder in der anderen Abtheilung.

Angekommen bei E, bez. F führen beide Flankenrotten Winkelzug l. bis A, bez. C aus, worauf je Zwei nach einander eine Vierteldr. l. nehmen, so daß beide

Abtheilungen zu Säulen von Stirnpaaren umgebildet werden, die über D bis F, bez. über B bis E den Umzug fortsetzen. Von den genannten Punkten aus erfolgt abermals Zug durch die Mitte unter gleichzeitigem Oeffnen der Paare. Bei dem Begegnen der Paare in der Mitte des Übungsraumes wird l. ausgewichen. Nach geschobenem Vorüberzuge schließen sich die Paare wieder.

Hierauf: Winkelzug l. der beiden Abtheilungen bei E, bez. C, Vereinigung je zweier Stirnpaare zu Stirnvierereihen durch Vierteldr. l. der Paare nach einander, Umzug l. der beiden Abtheilungen (Säulen von Vierereihen) bis F, bez. E, endlich Zug durch die Mitte mit gleichzeitigem Oeffnen der Reihen und Ausweichen l. beim Begnen. Nach beendetem Vorüberziehen wird Halt! geboten, wobei die Turnenden darauf zu achten haben, daß die erste, bezgl. zweite Vierereihe u. s. w. der einen Abtheilung mit der letzten, bez. vorletzten Vierereihe u. s. w. der anderen Abtheilung eine Achterreihe bilden.

Zum Schluß wird Kehrt! von der einen Abtheilung, Abstand in den Achterreihen auf Armlänge und eine Vierteldr. l. (r.) genommen. Ebenso hat die eine Abtheilung 2 Seitsschritte links hin mit Nachstellen r. auszuführen, so daß beide Abtheilungen bei guter Richtung (scheinbar) in Schrägreihen zur Aufstellung gelangt sind.

B.

Ausgangshaltung: Stab vor den Oberschenkeln mit Fassung Ristgriffs auf Schulterbreite.

- 1) 1. Seitstellen des linken Beines mit Vorheben der Arme (und Verweilen in der 2. und 3. Zeit).
4. Grundstellung mit Senken der Arme.
5—8. Wie 1—4; nur Seitstellen des rechten Beines u. s. w.
- 2) 1. Vorstellen des linken Beines mit Vorheben der Arme (und Verweilen in der 2. und 3. Zeit).
4. Grundstellung mit Senken der Arme.
5—8. Wie 1—4; nur Vorstellen des rechten Beines u. s. w.
- 3) 1. Seitstellen des linken Beines mit Vorheben der Arme.
2. Beugen des rechten Knies mit Kreuzen der Arme links über rechts („Umlegen des Stabes“).
3. Strecken des rechten Beines und Rückbewegung der Arme unter Verweilen derselben in wagerechter Haltung.
4. Grundstellung mit Senken der Arme.
5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.
- 4) Wie 3. Übung; nur Vorstellen u. s. w.
- 5) 1. Ausfall l. seitw. mit Vorheben und gleichzeitigem Kreuzen der Arme links über rechts (und Verweilen in der 2. und 3. Zeit).
4. Rückkehr zur Grundstellung mit Rückbewegung und gleichzeitigem Senken der Arme.
5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.
- 6) Wie 5. Übung, nur Ausfall vorw. u. s. w.
- 7) 1. Ausfall l. seitw. mit Vorheben und gleichzeitigem Kreuzen der Arme.
2. Auslage l. mit Rückbewegung der Arme (unter Verweilen derselben in wagerechter Haltung).
3. Ausfall mit Kreuzen der Arme links über rechts.
4. Grundstellung mit Rückbewegung d. A. und gleichzeitigem Senken derselben.

- 5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.
 8) Wie 7. Uebung; nur Ausfall vorw. u. s. w. —
 9) 1. Ausfall l. seitw. mit Vorheben und gleichzeitigem Kreuzen der Arme links über rechts.
 2. Seitstellen des linken Beines zur Kreuzschrittstellung links hinter rechts mit Kreuzen der Arme rechts über links.
 3. Grundstellung l. seitw. mit Kreuzen der Arme links über rechts.
 4. Grundstellung mit Rückbewegung und gleichzeitigem Senken der Arme.
 5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.
 10) Wie 9. Uebung; nur Ausfall vorw., Rückstellen des Ausfallbeines (zur Rückschrittstellung), Ausfall und Grundstellung.

E.

Der Abmarsch besteht in einer Auflösung des Aufmarsches vollständig entsprechend seinem Aufbau, so daß an Stelle der Vereinigung der Paare zu Viererreihen u. s. w. die Trennung der Viererreihen u. s. w. durch Hinterreihen tritt.

Geräthübungen.

1. Langes Schwungseil.

Die Uebungen mit dem langen Schwungseile treten auf dieser Stufe allmählich zurück; sie beschränken sich auf das in den früheren Jahren Erlernte.

Als belustigendes Spiel sei im Anschluß an Nr. 5 auf Seite 53 des 2. Theiles noch erwähnt:

Hüpfen über ein wagerecht im Kreise und unmittelbar über dem Boden geschwungenes Seil im Liegestütz vorlings und zwar

- a. als Hüpfen mit den Füßen, wobei Aufstellung in einem Stirnringe rückl. genommen wird.
- b. als Hüpfen auf den Händen, wobei die Spielenden Aufstellung in einem Stirnringe vorl. erhalten. —

2. Freispringel.

A. Sprung mit Aufsprung beider Füße

- 1) aus dem Stande vorlings, vorwärts hinüber.
- 2) desgl. mit einer halben, dreiviertel und ganzen Drehung.
- 3) desgl. als a. Weit-, b. Hoch-, c. Weithochsprung.
- 4) aus dem Stande seitlings, seitwärts hinüber.
- 5) aus dem Stande rücklings, rückwärts hinüber.

B. Sprung mit Aufsprung eines Fußes

- 6) mit Angehen, desgl. Anlaufen, die Zahl der Schritte sei beliebig oder werde vorher bestimmt und zwar mit Aufsprung z. B. des linken Fußes und Handklapp unter dem vorspreizenden rechten Beine u. s. w. —
- 7) desgl. mit Viertel-, halber u. s. w. Drehung nach der gleichen und ungleichen Seite des aufspringenden Fußes.
- 8) desgl. als a. Weit-, b. Hoch-, c. Weithochsprung.

Auf die Erreichung einer gewissen Weite, bez. Höhe im Springen ist

mehr, als früher, Werth zu legen, weshalb auch der Weit-, Hoch- und Weithochsprung unter Beachtung guter Haltung öfters als Wettübung zu betreiben sind.

3. Sturmspringel.

Obere Brettkante bis zu einem Meter hoch.

- 1) Hinauflaufen vorw. auf der z. B. rechten und Herablaufen vorw. auf der linken Brettseite.
- 2) Hinauflaufen vorw. (bis zur oberen Brettkante), halbe Dr. z. B. r. (schwieriger ist in dem gegebenen Falle die Dr. l.) in der Ausfallstellung l. (mit verschiedenen Armthätigkeiten); alsdann Herablaufen vorw.
- 3) Hinauflaufen vorw. und Herabhüpfen vorw. auf einem Beine (umgekehrter Fall).
- 4) Hinauflaufen vorw. und Herabhüpfen vorw. auf beiden Beinen (umgekehrter Fall).
- 5) Hinauf- und Herablaufen vorw. der durch Hand in Hand oder durch eine Armverschränkung verbundenen Stirnpaare. Die halbe Drehung geschieht unter Lösung und Erneuerung der Fassung beim Herablaufen.

Die Einzelnen eines Paares drehen sich dabei

a. r. oder l.;

b. nach innen (zu einander);

c. nach außen (von einander).

- 6) Hinauflaufen der durch irgend eine Fassung verbundenen Stirnpaare bis zur Mitte des Sturmbrettes) und Absprung vorw. nach vorangegangener Lösung der betr. Fassung und einer Vierteldrehung nach außen zum Stande neben dem Brette.
- 7) Anlauf (Einzelner), Aufsprung z. B. r. vor dem Brette, Niedersprung mit beiden geschlossenen Füßen in der Mitte des Brettes mit einer Vierteldr. r. und Absprung vorw. zum Stande neben dem Brette.
- 8) Anlauf, Aufsprung z. B. r. vor dem Brette, Niedersprung l. auf der rechten Brettseite und Absprung seitw. r. ohne, desgl. mit Drehung zum Stand neben dem Brette.
- 9) Anlauf, Aufsprung l. vor dem Brette, Niedersprung r. auf der rechten Brettseite und Absprung seitw. r. zum Stande neben dem Brette.

Obere Brettkante bis zu $\frac{3}{4}$ Meter Höhe.

- 10) Hinauflaufen vorw. zum Stande auf der oberen Brettkante und Sprung vorw. in die Weite, desgl. in die Höhe über eine vorgelegte Springschnur.
- 11) Sprung vorw. über die obere Brettkante (Sturmsprung) nach einem Hinauflaufen vorw. mit einer bestimmten Anzahl von Tritten bei l., desgl. r. Auftreten.

Dem Sprunge werden während des Fliegens zugeordnet Drehungen, desgl. Armthätigkeiten (wie ein- oder zweimaliger Klapp der Hände, Vorheben der Arme u. s. w.). —

4. Senkredhte Stangen.

Übungen

A. an einer Stange.

- 1) Klettern aufwärts und Hangeln abwärts mit Seitgrätschhalte der Beine, desgl. mit geschlossenen Beinen und zwar mit Nach-, desgl. Uebergreifen.
- 2) Wie 1; nur Hangeln abwärts mit gleichzeitigem Stemmen der Füße mit den Innenkanten gegen die Stange.
- 3) Wie 1 und 2; nur mit Hangzucken abwärts.
- 4) Klettern aufwärts; hierauf Abwärtsgleiten nach vorherigem Aufgeben des Griffes mit beiden Händen, wobei dieselben auf die Hüften gestützt, oder die Arme vorgestreckt, oder (der Belustigung wegen) die Ohrfläppchen mit Daumen und Zeigefinger gefaßt werden. (Vorsicht bei allzurashem Abwärtsgleiten!)
- 5) Klettern mit Drehen u. d. L. (Reisen um die Stange) beim
 - a. Aufklettern;
 - b. Abklettern;
 - c. Auf- und Abklettern.
- 6) Wettklettern, wobei es sich darum handelt, wer die Stange in der kürzesten Zeit, oder, wer die Stange innerhalb einer gegebenen Frist die meisten Male erklettert.

B. an zwei Stangen.

- 7) Mehrmaliger Ausprung in den Hang
 - a. mit beiden gebeugten Armen
 - b. mit dem gebeugten rechten und dem gestreckten linken A. } und Nieder-
sprung in den
 - c. mit dem gebeugten linken und dem gestreckten rechten A. } Stand.
- 8) Im Hange mit gestreckten Armen (wiederholtes) Beugen und Strecken derselben.
- 9) Im Hange mit gestreckten (und versuchsweise mit gebeugten) Armen Hangeln aufwärts
 - a. mit Seitsschwingen;
 - b. ohne dasselbe.
- 10) Klettern aufwärts und Hangeln abwärts
 - a. mit gestreckten Armen.
 - b. mit gebeugten Armen.
 - c. mit gebeugten Armen und gleichzeitigem Stemmen der Füße mit den Innenkanten
 - aa. gegen beide Stangen.
 - bb. gegen eine derselben.
- 11) Wie 10; nur mit Hangzucken abwärts.
- 12) Sprung in den Hang mit beiden gebeugten Armen an **einer** Stange und gleichzeitigem Kletter-schluß innen (an 2 Stangen).
- 13) Im Hange mit gebeugten Armen und gleichzeitigem Kletter-schluß innen stütziges Aufgeben des Hanges und ein- oder mehrmaliges Handklappen (Fassen der Ohrfläppchen) u. s. w.
- 14) Klettern auf- und abwärts mit Griff beider Hände an einer Stange

(mit Nach-, Uebergreifen, gleichzeitigem Weitergreifen) und Kletterschluß innen (an 2 Stangen).

15) Wettklettern. Vergl. 6. Übung.

5. Wagerichte Leiter.

- 1) Im Seithange Spannhang mit
 - a. Speichgriff der einen und Ellengriff der anderen Hand an zwei Sprossen.
 - b. Ellengriff beider Hände an zwei Sprossen.
- 2) Im Seit- und Querhange Beugen und Strecken der Arme.
- 3) Hang mit gestreckten Armen auf die Dauer als Wettübung.
- 4) Im Seithange mit Speichgriff an zwei Holmen Schwingen im Kreise und (versuchsweise) in einer Achse.
- 5) Hangeln mit Nachgreifen
 - a. seitw. l., desgl. r. im Seithange mit
 - aa. Ristgriff an der Innenseite eines Holmes
 - bb. Kammgriff an der Außen- oder Innenseite eines Holmes
 - cc. Speichgriff an den Sprossen und Griff über eine oder mehrere Sprossen hinweg
 - dd. Speichgriff der einen und Ellengriff der andern Hand an zwei Sprossen mit einer oder mehreren Sprossen zwischen den Händen
 - ee. Ellengriff beider Hände an den Sprossen
 - b. vor-, desgl. rückwärts im Querhange mit
 - aa. Speichgriff an der Außen- und Innenseite eines Holmes.
 - bb. Kammgriff beider Hände an den Sprossen und Griff über eine oder mehrere Sprossen hinweg.
 - cc. Speichgriff der einen Hand an der Außenseite des einen und Ellengriff der andern Hand an der Innenseite des anderen Holmes.
- 6) Hangeln mit Uebergreifen
 - a. seitw. l., desgl. r. im Seithange mit Ristgriff an der Außenseite eines Holmes und zwar mit Ueberhau-, desgl. Unterdurchgreifen.
 - b. vor-, desgl. rückw. im Querhange mit
 - aa. Ristgriff an den Sprossen von Sprosse zu Sprosse, desgl. mit Griff über eine oder mehrere Sprossen hinweg.
 - bb. Kammgriff an den Sprossen von Sprosse zu Sprosse, desgl. mit Griff über eine oder mehrere Sprossen hinweg.
 - cc. Speichgriff an der Innen- und Außenseite eines Holmes.
- 7) Hangeln seit-, desgl. vor- und rückw. mit Wechseln des Griffes einer Hand beim Weitergreifen derselben.
- 8) Im Querhange mit Speichgriff an den Außenseiten der Holme, desgl. im Seithange mit Speichgr. an 2 Sprossen
 - a. Kumpfdrehen l. und r.;¹
 - b. Hangeln a. D. mit halber Dr. l. und r. um die D. im Wechsel. Es greift z. B. bei einer halben Dr. l. die rechte Hand zur linken herüber, worauf die linke Hand ebenfalls den Griff aufgiebt, um ihn an der nämlichen Stelle, an welcher die Leiter von der rechten Hand ergriffen worden war, zu erneuern. Die Drehung kann fortgesetzt werden in entgegen-

ohne
und mit
Seit-
schwin-
gen.

gefezter und in gleicher Richtung. (Drehhangeln an den inneren Holmen der Doppelleiter.)

9) Hangzucken seitw. l. desgl. r. im Seithange mit Ristgriff an der Außenseite eines Holmes

- a. mit gestreckten und geschlossenen Beinen;
- b. mit Beinhätigkeiten;
- c. mit Schwingen vor- und rückwärts.

Das Hangzucken geschehe am Ende aa. des Rückschwunges;

bb. des Vorschwunges;

cc. des Vor- und Rückschwunges.

10) Hangzucken vor-, desgl. rückwärts im Duerhange mit Speichgriff an den Außenseiten der Holme. Vergl. 9. Uebung.

Die wagerechte Leiter kopfhoch.

11) Liegehangstand vorl.

a. mit Speichgriff an den Außenseiten der Holme oder mit Ristgriff an einer Sprosse und mit Stämmen beider Füße, desgl. eines Fußes gegen eine Sprosse.

b. mit Ristgriff an der Außenseite des einen Holmes und mit Stämmen beider Füße, desgl. eines Fußes gegen die Innenseite des anderen Holmes.

Beugen und Strecken der Kniee im Liegehangstande vorl. bei festem Griff der Hände.

12) Liegehang

a. mit Speichgriff an den Außenseiten der Holme u. j. w. und mit Einhängen beider Kniee oder eines Kniees an einer Sprosse, desgl. an beiden Holmen, bez. an einem derselben.

b. mit Ristgriff der Hände an der Außenseite des einen Holmes und mit Einhängen beider Kniee oder eines Kniees an der Innenseite des anderen Holmes.

c. mit Ristgriff der Hände an der Außenseite des einen Holmes und mit aa. Fuhrhang bei Grätschhalte der Beine, desgl. bei geschlossenen Beinen an der Außenseite des anderen Holmes.

bb. Fersenhang bei Grätschhalte der Beine, desgl. bei geschlossenen Beinen an der Innenseite des anderen Holmes.

6. Schräge Leiter.

1) Im Hangstande vorl. an der Unter- oder Oberseite der Leiter

a. Hangzucken abw. mit Griff an den Holmen

(bei festem Stand der Füße)

b. Steigen aufw. (bei festem Griff der Hände)

Rückbewegung.

2) Im Liegehangstande an der Oberseite der Leiter mit Griff der Hände an einer Sprosse und mit Auflegen der inneren Fußkanten auf den Holmen

a. Hangeln a. D. mit Wechseln des Griffes an einer Sprosse und den Holmen.

- b. Hangeln abwärts (von der Höhe der Leiter nach unten) von Sprosse zu Sprosse mit Vor- und Nachgreifen, desgl. mit Ubergreifen.
- 3) Im Hange vorl. mit gestreckten Armen
- Emporziehen zum Hange mit gebeugten und Senken zum Hange mit gestreckten A.
 - Seitschwingen.
 - Hangeln a. D. mit Seitschwingen, mit Griffwechsel der Hände in ver-
 - Hangzucken a. D. } schiebener Weise.
 - Hangeln zum Spannhang durch Greifen der Hände auf- und abwärts ohne und mit Seitschwingen.
 - Hangeln aufwärts von Sprosse zu Sprosse mit Vor- und Nachgreifen und mit Seitschwingen.
- 4) (Steigen an der Unterseite der Leiter aufw. und) Hangeln abwärts ohne desgl. mit Seitschwingen und zwar
- mit Griff der Hände an den Holmen.
 - mit Griff der einen Hand an einem Holme und der anderen Hand an einer Sprosse.
 - mit Griff der Hände an den Sprossen mit Vor- und Nach-, desgl. Ubergreifen.
- 5) Im Liegestütz vorl. an der Oberseite der Leiter
- Senken zum Liegehangstande mit Ristgriff auf einer Sprosse.
 - Tiefergreifen beider Hände nach einander zum Stütz auf der nächsttieferen Sprosse.
 - Höhergreifen der Hände nach einander zum Stütz auf der nächsthöheren Sprosse.
- 6) Steigen aufwärts an der Oberseite der Leiter (bis zur Mitte derselben) und Liegestützeln abw. mit Ristgriff der Hände auf einer Sprosse mit Vor- und Nachgreifen von einer Sprosse zur andern.
- 7) Steigen auf- und abwärts an der Ober-, desgl. Unterseite der Leiter a. als Schnellsteigen;
- mit Griff und Trittschritt über eine oder mehrere Sprossen hinweg.
- 8) Steigen auf- und abwärts an der Oberseite der Leiter mit Weitergreifen nur einer Hand, während die andere auf die Hüfte gestützt, oder auf den Rücken gelegt wird u. s. w.
- 9) Steigen aufwärts an der Ober-(Unter-)seite der Leiter, Steigen um einen der Holme herum und Steigen abw. an der Unter-(Ober-)seite der Leiter.

7. Reck.

Am sprunghohen Reck:

- Schnelleres und langjames Emporziehen aus dem Hange mit gestreckten Armen zum Hange mit gebeugten Armen
 - im Seithange mit Kamm-, Zwi-, Ristgriff.
 - im Querhange.
- Im Seithange mit gebeugten Armen Wechsel des Griffs der Hände.

- 3) Hangeln seitw. l., desgl. r. im Seitlinge mit Rist-, Zwie-, Kammgriff und zwar mit gestreckten Armen.
- 4) Hangeln seitw. l., desgl. r. im Seitlinge mit Kammgriff, desgl. mit Ristgriff der einen und Kammgriff der andern Hand und zwar mit gebeugten Armen.
- 5) Wie 3 und 4 und Kniehehalte eines oder beider Beine, Fersenhehalte u. s. w.
- 6) Hangeln vor-, desgl. rückw. im Querlinge mit Vor-, desgl. Uebergreifen. (Zuordnung von Beinthätigkeiten.)
- 7) Hangzucken seitw. l., desgl. r. im Seitlinge mit Rist-, Zwie-, Kammgriff und zwar mit gestreckten Armen. (Beinthätigkeiten.)
- 8) Wie 7; nur mit gebeugten Armen.
- 9) Im Seitlinge mit

- a. Ristgriff halbe Dr. l. u. d. U. mit Umgreifen der rechten Hand bei griffester l. Hand zum Seitlinge an der andern Seite des Rucks (= Drehhangeln). Vergl. Fig. 88.
- b. z. B. Ristgriff der rechten und Kammgriff der linken Hand halbe Dr. r. u. d. U. mit Umgreifen der rechten Hand bei griffester linker Hand zum Seitlinge an der andern Seite des Rucks.

Bemerkung. Der Wechsel von Seitlinge an der einen zum Seitlinge an der andern Seite des Rucks = Hanglehre.

- 10) Schwingen im Seitlinge mit
 - a. Kamm-, Zwie-, Ristgriff und zwar mit gebeugten Armen;
 - b. Ristgriff und Hangzucken bei jedem Rückschwunge zum Spanu-, desgl. Schlußlinge.
 - c. Ristgriff und Seitgrätschen und Schließen der Beine beim
 - aa. Vorschwunge,
 - bb. Rückschwunge,
 - cc. Vor- und Rückschwunge.
 - d. Ristgriff und Vorschwingen eines Beines beim Vorschwunge, desgl. Rückschwingen eines Beines beim Rückschwunge.
 - e. Ristgriff und Quergrätschen der Beine l., r., desgl. Wechsel deselben beim Vor- und Rückschwingen.
 - f. Ristgriff und Knieheben am Ende des Vorschwunges.
 - g. Ristgriff und Fersenheben am Ende des Rückschwunges.
- 11) Aus dem Seitlinge vorlings mit Ristgriff Aufzucken (schnelles Aufziehen) zum Wechsel von Hand- und
 - a. Unterarmhang r., l.;
 - b. Unter- und hierauf Oberarmhang r., l. mit vorgestrecktem rechten, bez. linken Arme;
 - c. Oberarmhang r., l. bei festem Griff der Hände;
 - d. Oberarmhang r., l. mit vorgestrecktem rechten, bez. linken Arme;
 - e. Unterarmhang beider Arme. Der Wechsel geschieht mit Aufzucken
 - aa. des einen Armes nach dem andern,
 - bb. beider Arme zu gleicher Zeit;
 - f. Unter- und hierauf Oberarmhang beider Arme und zwar

- aa. des einen Armes nach dem andern,
- bb. beider Arme zu gleicher Zeit;
- g. Oberarmhang beider Arme bei festem Griff der Hände, desgl. mit vorgestreckten Armen und zwar
 - aa. des einen Armes nach dem andern,
 - bb. beider Arme zu gleicher Zeit;
- h. Oberarmhang l., r. mit gleichzeitiger Viertelbr. r. bez. l. u. d. L. (zum Seitlingshange). Der hangfreie Arm stützt dabei auf die Hüfte.

Das Aufgeben des Hanges geschieht in rückgängiger Bewegung, so daß ein Wechsel zwischen Arm- und Handhang stattfindet.

- 12) Schwingen im a. Unterarmhange vorl. und Fallen
b. Oberarmhange vorl. mit gleichzeitigem (Wechsel) zum
Erfassen der Reckstange Handhang
am Ende des Rück-, desgl. Vorschwunges. Fig. 169.

Am schulterhohen Recke:

- 13) Aus dem Seitstande rücklings

- a. Aufsprung in den Unter-, desgl. Oberarmhang rückl. Vergl. Fig. 169.

Bemerkung. Man gelangt in den Unter- und Oberarmhang auch aus dem Seitfuß auf beiden Schenkeln durch Senken, wobei der Griff der Hände aufgegeben und hierauf das Einhängen der Arme vorgenommen wird.

- b. mit Rückschwung der Beine Anschwung zum Seitliegehange. Durch

- aa. Strecken des Hüftgelenkes und der Kniegelenke (letzterer aufwärts) zum Abhange rücklings.

- bb. Hocken des z. B. linken Beines vorw. zum Seitliegehange r.; darauf Wellaufschwünge, vergl. Uebung 16.

- cc. Hocken des z. B. linken Beines vorw. und Strecken des Hüft- und des Kniegelenkes zum Abhange mit Duergrätschhalte der Beine.

- dd. Hocken beider Beine vorw. zum Stande vorlings.

- 14) Im a. Unterarmhange rücklings Wippen, Schwingen;

- b. Oberarmhange rückl. Schwingen.

Das Aushängen der Arme geschieht, weil leichter, am Ende des Rückschwunges.

- 15) Im Seitliegehange

- a. an beiden Kniegelenken Aufgeben des Griffes der Hände (nach einander, desgl. zu gleicher Zeit) und Strecken des Hüftgelenkes zum (freien) Seit-Kniehange; die Arme hängen entweder frei herab oder werden auf der Brust verschränkt u. s. w. — Im Seit-Kniehange Rumpsheben und =Senken, wobei auch eine Wiederaufnahme des Griffes, ein Fassen der Fußgelenke u. s. w. zur besonderen Uebung gemacht werden kann.

- b. an dem z. B. rechten Kniegelenke, wobei das linke Bein über das Fußgelenk des rechten gelegt wird, Aufgeben des Griffes zum Seit-Kniehange an dem rechten Kniegelenke.



Vor dem Verlassen des Betts ist der betr. Seitlichegang wieder aufzunehmen.

Am kopfhohen Bette:

16) Wellenaufschwung aus dem Seitlichegange z. B. am rechten Knie zwischen den Händen, desgl. neben der rechten Hand

a. vorwärts

aa. zum Seititz auf dem rechten Schenkel. Vergl. Fig. 92. Die Schwierigkeit der Uebung wächst, wenn die Hände an Stelle des Ristgriffs Zwiegriff (im gegebenen Falle r. Rist-, l. Kammgrieff) oder Kammgrieff nehmen;

bb. mit Ueberkreuzen des linken Beines zum Seititz auf beiden Schenkeln (vergl. Uebung 13). Die Hände ergreifen die Stange mit Ristgr.

cc. mit Viertelbr. l. zum Quersitz im Spalt.

dd. mit Viertelbr. l. und Ueberkreuzen des linken Beines } Die Hände erfassen
zum Quersitz auf der abgewandten Seite des Betts. (mit r. Rist-,
l. Kammgrieff.

ee. mit halber Dr. l. zum Seititz auf dem linken Schenkel. } die Stange.

Zu ee empfiehlt sich als vorbereitende Uebung der Wechsel zwischen Seititz auf dem rechten und linken Schenkel mittelst halber Dr. l. u. d. l. (umgef. Fall), vergl. Uebung 17, a.

b. rückwärts zum Seititz auf dem rechten Schenkel mit Ristgr. der Hände. (Uebung 17d werde vorgeübt!)

Einem kräftigen Rückschwunge des linken Beines, der scheinbar zu einem Wellenaufschwung vorw. führt, folgt ein ebenso kräftiges Vorschwingen desselben Beines, so daß der Körper unter dem Bede hinweg, das rechte Bein voran, in den Sitz und Stütz gelangt. — Um das Zurückfallen in den Liegegang zu verhüten, werde die nöthigwerdende Hülfe durch Schieben an einer Schulter des Schülers, in keinem Falle aber durch Ziehen an dem Schwungbeine gegeben.

Der Aufschwung geschehe

aa. mit Auflegen des linken Oberarmes bei festem Griff der linken Hand;

bb. mit Handhang bei möglichst gestreckten Armen.

Am schulterhohen Bette:

17) Im Seititze z. B. auf dem rechten Schenkel

a. halbe Dr. l. zum Seititze auf dem linken Schenkel (umgef. Fall). Mehrmalige Wiederholung!

b. (Fallen rückw. oder) Wellabschwung rückw. zum Seitlichegange (vergl. Fig. 93, a) und Wellenaufschwung vorw. zum Seititz u. s. w. — Vergl. Uebung 16a. Verbindung zwischen a und b;

c. (Fallen vorw. oder) Wellabschwung vorw. und Wellenaufschwung vorw. zum Seititz r. mit Zwie-, desgl. Kammgrieff der Hände;

d. Wellumschwung rückw. mit Ristgriff der Hände.

Am Brust-, dann schulterhohen Bette:

18) Folge.

a. Vorübungen zum Felgaufschwunge:

aa. Aufschwung zum Seitlichegange mit in den Knien gebeugten Beinen und mit Anrissen an die Stange. Vergl. Fig. 55.

bb. Im Seitlichegange (vergl. a) Aufwärtsstrecken

des linken Beines }
des rechten Beines } und Beugen desselben } zum Liegehang.
beider Beine und Beugen derselben }
desgl. unter gleichzeitigem Strecken und Beugen des Hüftgelenkes.

- cc. Im Abhange vorl. (mit gestreckten Knien) Beugen und Strecken der Arme, desgl. Senken und Heben des Rumpfes. Beim Senken können sich die Beine seitwärts öffnen und beim Heben schließen.
- b. Aus der gewöhnlichen oder einer Vorschrittstellung Aufsprung und Aufschwung der Beine über die Stange hinweg mit einer ganzen Dr. u. d. Br. zum Seitstütz vorlings = Felgaufschwung. Die Hände erfassen dabei die Stange mit
- aa. Kammgriff; Felgabtschwung vorw. zum Stande, desgl. zum Beugehange und Hangstande rückl.
- bb. Ristgriff; Abschwingen rückw.
- cc. Zwiagriff; entweder Abschwingen rückw. oder Felgabtschwung. Völlige Streckung des Hüftgelenkes und der Beine sind die Merkmale eines guten Felgaufschwunges.

Am schulter hohen Reck:

19) Reckspringen.

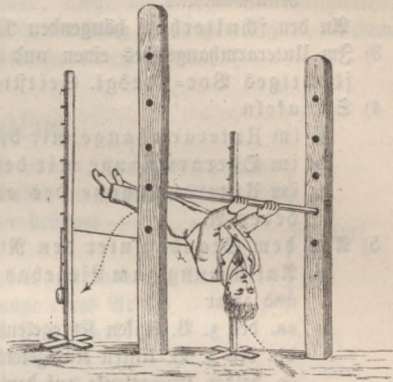
- a. Sprung in den Seitstütz vorl. mit Ristgriff, Zwiagriff, Kammgriff von einem vor das Reck gelegten, allmählich weiter abgerückten Brette und zwar aus dem Stande, wie auch mit Anlauf. Vergl. 4. Turnj., Uebung 21a. Im Seitstütz Rumpfsheben und =Senken.
- b. Aufsprung zum Knien des z. B. rechten Knies zur Rechten neben den Händen, zwischen denselben.
- c. Hocken zum Stande des z. B. rechten Beines r. neben den Händen, desgl. zwischen denselben.
- d. Spreizen von außen nach innen des z. B. rechten Beines
- aa. zum Seitstütz auf dem rechten Schenkel neben und zwischen den Händen (vergl. 4. Turnj., Reck 21d);
- bb. zum Seitstehbestütz mit Quergrätschen neben der rechten Hand oder zwischen den Händen, in welchem Falle das rechte Bein unter der rechten Hand hin spreizt, die sich hebt und sofort den Stütz erneuert. mit Viertelbr. l. zum Quersitz im Spalt.
- Das Absitzen geschehe
- aa. aus dem Seitsteh auf dem rechten Schenkel durch Rückspreizen r. zum Seitstütz vorl. (vergl. 4. Turnj., Reck, Uebung 21) oder zum sofortigen Niedersprung.
- bb. aus dem Seitsteh auf dem rechten Schenkel mittelst halber Dr. l. zum Seitstütz auf dem linken Schenkel, worauf durch Rückspreizen l. der sofortige Niedersprung erfolgen kann.
- cc. aus dem Quersitz im Spalt durch Rückspreizen r. und Viertelbr. r. zum Stütz vorl. u. s. w.
- dd. aus dem Quersitz im Spalt durch Ueberspreizen l. und Viertelbr. r. zum Seitsteh auf beiden Schenkeln; hierauf Absprung vorw. oder Sitzwellabtschwung rückwärts.

ee. aus dem Quersitze im Spalt durch Ueberstreifen des linken Beines zum Quersitz auf dem linken Schenkel, desgl. zum Stande neben dem Reck.

Fig. 170.

- 20) Sprung aus dem Stande vor dem von den Händen mit Ristgriff erfaßten Reck und Niedersprung nach vorn (= Unterschwingung).

Man springt aus einer Vorschrittstellung oder aus der Grundstellung mit Aufschwung der gestreckten Beine gegen das Reck auf, um unter Abzucken mit den Händen jenseits des Recks niederzuspriegen. Die Beine sind dabei geschlossen zu halten, das Kreuz ist stark nach innen gebogen, der Niedersprung regelrecht auszuführen. Vgl. Fig. 170.



8. Schaukelringe.

Die Uebungen im Hangstande treten auf dieser Stufe nur wiederholungsweise auf.

An den reichhoch hängenden Ringen:

- 1) Im Hange mit gebeugten Armen
 - a. Herübergreifen der einen Hand zur andern, nachdem jene den Ring losgelassen; dann Zurückgreifen.
 - b. wiederholtes Niederlassen und Emporziehen (mit Beinhätigkeiten).
- 2) Im Hange mit gestreckten Armen
 - a. Schwingen im Kreise l. herum, desgl. r. herum.
 - b. Schaukeln vor und zurück mit Anlauf in der Mitte der Schaukelbahn
 - aa. beim Vorschaukeln,
 - bb. beim Rückschaukeln,
 - cc. beim Vor- und Rückschaukeln und zwar mit Laufschritten l., r., l. oder r., l., r.; oder r., l.; sodann mit Aufhupf des linken oder rechten Fußes; endlich mit Aufhupf beider geschlossenen Füße.
 - c. Schaukeln vor und zurück ohne Berühren des Fußbodens (nach einmaligem Anlaufen) durch Vorheben und Senken der Beine.

An den scheidelhoch hängenden Ringen:

- d. Schaukeln mit ein- oder mehrmaligem Anlauf beim Vorschaukeln; darauf am Ende desselben Aufziehen zum Hange mit gebeugten und am Ende des Rückschaukelns Niederlassen zum Hange mit gestreckten Armen.
- e. Schaukeln mit ein- oder mehrmaligem Anlauf beim Rück-

schaukeln; hierauf am Ende desselben Aufziehen und a. E. des Vorschaukelns Niederlassen.

Der Nieder sprung (Schaukelsprung) geschehe am Ende des Vor- oder Rückschaukelns.

An den schulterhoch hängenden Ringen:

3) Im Unterarmhange des einen und Handhange des gebeugten anderen Armes flüchtiges Vor-, desgl. Seitstrecken des gebeugten Armes.

4) Schaukeln

- a. im Unterarmhange mit beiden A.;
- b. im Oberarmhange mit beiden A.;
- c. im Unterarmhange des einen und im Handhange des anderen A.

5) Aus dem Stande unter den Ringen

a. Aufschwung zum Liegehange an den Händen und Kniegelenken und zwar

- aa. des z. B. linken Kniegelenkes auf dem linken Arme;
- bb. des z. B. linken Kniegelenkes auf dem rechten Arme;
- cc. beider Kniegelenke auf dem rechten, desgl. linken A.

b. Ueber schlagen rückw. zum Liegehange („Kest“) an den Händen und den Fußrücken und zwar mit Risthang beider Beine

- aa. an den Seilen, wobei die Hände beide Ringe ergreifen. Die Vor-
- bb. an den Ringen, wobei die rechte Seite des Körpers ist dem Boden zugewendet, der Kopf rückgeneigt, das Kreuz stark nach innen gewölbt.

6) Aus dem Stande unter den Ringen Aufschwung mit einer halben Dr. rückw. (u. d. Br.) zum Abhange

- a. mit gebeugten Hüften und gebeugten Knien;
- b. mit gebeugten Hüften und gestreckten Knien;
- c. mit gestreckten Hüften und gestreckten Knien, wobei im letzteren Falle die äußeren Fußtanten an den Innenseiten der Seile anliegen oder nicht.

An den kniehoch hängenden Ringen:

7) Im Liegekniestütz vorl. mit gebeugten Armen

- a. Vor-, desgl. Seitstrecken eines Armes;
- b. Beinthätigkeiten;
- c. Schwingen seitw. hin und her bei festem Stand der Füße.

8) Aus dem Stande unter den Ringen durch Rückneigen oder Gehen, desgl. Springen vorw. zum Liegestütz rückl., wobei die Seile hinter die Schultern zu liegen kommen.

An den brusthoch hängenden Ringen:

9) Aufsprung in den

- a. Streckstütz des einen Armes und Handhang (an dem Seile) des anderen gestreckten oder gebeugten Armes.
- b. Streckstütz vorl. — Die Hände ergreifen die Ringe mit Speichgriff und drücken sie an die Oberschenkel, so daß die Seile vorn an den Oberarmen anliegen.
- c. Streckstütz rückl. — Die Hände haben Ristgriff, die Ringe befinden sich an der Hinterseite des Körpers, die Seile hinter den Oberarmen anliegend.

Der Aufsprung geschehe Anfangs nur in den flüchtigen Stütz und zwar fortgesetzt, so daß dem Niedersprunge 4—6 Mal sofort der Aufsprung folgt. — Zum Aufsprunge kommen später Seitgrätschen, zum Niedersprunge Schließen der Beine, desgl. anderweite Weinhätigkeiten. Schließlich geschehe der Aufsprung in den Stütz auf längere Dauer, welchem sich dann ebenfalls Weinhätigkeiten zuordnen lassen.

9. Rundlauf.

Es werde an einer Leiter

bei Griff einer Hand an einer oberen, der anderen Hand an einer unteren Sprosse, wobei die Rundlaufleiter sich vor-, desgl. hinter dem Körper befindet — im Hange an einer Hand — im Hange an beiden Händen bei hochgehobenen Armen — im Unter-, desgl. Oberarmhange eines Armes	}	geübt:
---	---	--------

- 1) Laufen vorw. mit gewöhnlichen Lauffschritten.
- 2) Desgl. mit Fersenheben, Knieheben.
- 3) Desgl. mit Spreizen vorw. oder im Bogen.
- 4) Desgl. mit Nachstellen (Galopplauf).
- 5) Desgl. mit Sprungschritten, wobei die Sprungweite der einzelnen Schritte sich allmählich vergrößert.
- 6) Hüpfen (Hinken) z. B. auf dem linken Beine unter Fersen-, desgl. Kniehehalte des rechten Beines.
- 7) Laufen rückw.

1, 5 und 6 auch an zwei Rundlaufleitern mit Oberarmhang beider Arme, wobei die Hände mit Speichgriff von außen eine untere Sprosse ergreifen.

Mit Riß-, desgl. Kamm-, auch Zwiagriff an den gleichhohen Sprossen zweier Rundlaufleitern werde geübt:

- 8) Laufen seitw. mit Nachstellen (Galopplauf).
- 9) Desgl. mit Uebertreten vorn-, hinten vorüber, desgl. beides im Wechsel.
- 10) Desgl. mit Spreizen seitw. nach beiden Richtungen.

10. Barren.

- 1) Aus dem Querstande inmitten des Barrens oder an den Enden desselben bei vorgebeugtem Oberkörper und mit Ellengriff an den Außenseiten der Holme (vergl. Fig. 171, a).

a. halbe Dr. **vorw.** u. d. Br. zum Abhang mit gebeugten Hüften, die Kniee

aa. gebeugt;

bb. gestreckt.

b. dreiviertel Dr. **vorw.** u. d. Br. zum Querliegehang vorl. als Handhang und Hang

aa. beider Kniegelenke an beiden Holmen oder einem derselben;

des linken Kniegelenkes am linken Holme;

des rechten Kniegelenkes am rechten Holme.

bb. beider Fußspitzen an der Innenseite der beiden Holme (vergl. Fig. 171, b),
oder eines derselben.

c. ganze Drehung **vorn**, u.
d. **Br.** zum Stande.

Fig. 171.

2) a. **Vorwärts** Drehen aus dem **Querliegehang** rückl. (dem „Nest“) an einem oder beiden Fußristen zum **Liegehang** vorl. Vergl. 1, b



b. **Rückwärts** Drehen aus dem **Querliegehang** vorl. zum **Querliegehang** rückl. Vgl. 4. Turnj. Barren. Uebg. 2, b.

3) (Nach kurzem Anlaufe oder aus dem **Seitstande** außerhalb des Barrens:) **Aufsprung** (nach flüchtig genommenem **Seitstütz** mit Griff auf beiden Holmen).

a. in den **Hockstand** beider Beine auf beiden Holmen hinter den Händen, **Aufrichten** zum **Streckstande**, **Niedersprung** seitw. in den **Querstand** außerhalb des Barrens.

b. zum **Liegestütz** vorl. auf beiden Holmen. (Durch **Vorschwingen** zum **Liegestütz** rückl., desgl. zu einer Art des **Sitzes** vor einer Hand, desgl. vor beiden Händen u. s. w.)

c. **Wendeschwung** zum **Querstütz** im Barren.

Bemerkung. Recht entsprechende Uebungen entstehen, wenn man mit den **Wendeschwüngen** z. B. **Liegestütz** rückl., irgend eine Art des **Sitzes** vor den Händen, oder **Rehrschwünge** aus dem Barren verbindet.

4) **Aufsprung** aus dem **Seitstande** innerhalb des Barrens, wobei die Hände den vorderen Holm mit **Ristgriff** ergreifen, in den **Innenseitstütz** auf den vorderen Holm.

5) Aus dem **Innenseitstütz** **Abhang** nach der Seite durch **Vorneigen** mit **Hang** an beiden Fersen. Vergl. 6, a.

6) Aus dem **Innenseitstütz** auf dem vorderen Holme

a. mit **Zurückschieben** zum **Innenseitstütz** auf dem hinteren Holme.

Hierauf **Abhang** nach der Seite durch **Rückneigen** mit **Hang** an beiden Fußristen bei

aa. festem Griff der Hände;

bb. kopfwärts gehobenen oder auf der Brust verschränkten Armen.

b. mit **Seitspreizen** des z. B. rechten Beines nach außen über den hinteren Holm hinaus zum **Seitstütz** l. auf den hinteren Holm. Vergl. unten Uebg. 7.

c. mit **Seitspreizen** des z. B. rechten Beines nach außen über den hinteren und des linken Beines nach außen über den vorderen Holm hinaus zum **Seitstütz** mit **Quergrätschen** auf beide Holme.

d. mit **Seitspreizen** des z. B. rechten Beines nach außen über den hinteren Holm hinaus und **Hocken** des linken Beines zum **Hockstande** l. auf den hinteren Holm.

Die Uebungen unter a—d gestalten sich leichter und schwieriger, je nachdem sie über den niederen oder höheren Holm eines Barrens mit ungleich hoch gestellten Holmen ausgeführt werden.

7) Im Seitßiß z. B. l. auf den hinteren Holm, wobei die Hände den vorderen Holm ergreifen, durch Seitßpreizen des linken Beines nach außen über den hinteren Holm hinaus

- a. zum Seitstütz vorl.
- b. und Vierteldr. l. zum Außenquerßiß r. Die linke Hand ergreift den Holm zur Linken.
- c. und halbe Dr. l. zum Außenseitßiß. Die linke Hand giebt den Griff auf und erneuert ihn wieder auf demselben Holme.
- d. und dreiviertel Dr. l. zum Außenquerßiß l. — Der Griff wird nach einander aufgegeben und wieder erneuert.

8) Schwingen im Querßiß und am Ende des Rückschwunges Hochstand

a. beider Beine hinter den Händen auf beiden Holmen;

Fig. 172.

b. des z. B. rechten Beines hinter der rechten Hand auf dem rechten Holme; das linke, also nicht aufgestellte Bein befindet sich innerhalb des Barrens.

c. des z. B. rechten Beines hinter der linken Hand auf dem linken Holme. Das linke, nicht aufgestellte Bein befindet sich außerhalb des Barrens. Vgl. Fig. 172.



9) Im Querliegestütz vorl.:

- a. Stützhüpfen a. D., desgl. vor- und rückwärts.
- b. Heben und Senken des Rumpfes bei festem Stütz der Hände. Die Innenkanten der Füße gleiten auf der Oberseite der Holme hin und her.
- c. Beugen der Arme zum Liegeknickstütz und Strecken derselben zum Liegestreckstütz.
- d. Senken zum Unterarmstütz
 - aa. mit einem Arme;
 - bb. mit einem Arme nach dem andern;
 - cc. mit beiden Armen zugleich. —

Auskippen zum Streckstütz

- aa. mit einem Arme;
- bb. mit einem Arme nach dem andern;
- cc. mit beiden Armen zu gleicher Zeit.

e. Aus sprung in den Stand

- aa. rechts,
- bb. links vom Barren nach vorn (= Achse) erst mit, dann ohne Zwischenschwung.

10) Im Querliegestütz rückl. Aus sprung in den Stand

- a. rechts,
- b. links vom Barren nach hinten (= Wende) erst mit, dann ohne Zwischenschwung. Vergl. Uebung 15.

11) Aufsprung aus dem Querstande in der Mitte des Barrens oder an den Enden desselben (Gesicht nach innen) mit Vorschwingen beider Beine

a. in den Quersitz mit gekreuzten Beinen

aa. vor der rechten Hand auf den rechten Holm mit Kreuzen des rechten Beines über das linke.

bb. vor der linken Hand auf den linken Holm mit Kreuzen des linken Beines über das rechte.

b. zum Seititz

aa. auf den rechten Schenkel auf den Holm zur R. vor die rechte Hand mittelst Vierteldr. l. aus dem Quersitze mit gekreuzten Beinen; vergl. a, aa.

bb. auf den linken Schenkel auf den Holm zur L. vor die linke Hand mittelst Vierteldr. r. aus dem Quersitze mit gekreuzten Beinen; vergl. a, bb.

In beiden Fällen wird der Griff mit der rechten, bez. linken Hand aufgegeben.

c. in den Reitsitz

aa. auf den Holm zur R. vor die rechte Hand mittelst halber Dr. l. aus dem Quersitze mit gekreuzten Beinen; vergl. a, aa.

bb. auf den Holm zur L. vor die linke Hand mittelst halber Dr. r. aus dem Quersitze mit gekreuzten Beinen; vergl. a, bb.

12) Aufsprung aus dem Querstande in der Mitte des Barrens oder an den Enden desselben, Gesicht nach außen, mit einem Vorschwunge und alsbald Rückschwingen der Beine

a. und halbe Dr. z. B. r. zum Außenquersitz auf den rechten Holm hinter die rechte Hand.

b. und Vierteldr. z. B. l. zum Seititz auf dem linken Schenkel auf den rechten Holm hinter die rechte Hand.

Das rechte Bein befindet sich außerhalb der Holme.

c. und Vierteldr. z. B. l. zum Seititz auf dem rechten Schenkel auf den rechten Holm hinter die rechte Hand.

Das linke Bein gelangt rückspreizend (schraubend) über den Holm zur R.

d. und halbe Dr. z. B. l. zum Reitsitz auf den rechten Holm hinter die rechte Hand. Vergl. c, jedoch mit weiterer Vierteldrehung. (Geschieht mit einem Umgreifen der Hände im Stütz.)

Das Absitzen geschehe aus einer Art des Sitzes

a. vor der rechten Hand mittelst Aussprunges über den Holm zur Linken

aa. l. nach vorn zum Stande neben dem Barren | mit, auch ohne
(= Kehre l.) | Zwischenschwung.

bb. l. nach hinten zum Stande neben dem Barren |
(= Wende l.) |

b. hinter der rechten Hand mittelst Aussprunges über den Holm zur Linken

aa. l. nach hinten zum Stande neben dem Barren | mit, auch ohne
(= Wende l.) | Zwischenschwung.

bb. l. nach vorn zum Stande neben dem Barren |
(= Kehre l.) |

13) Sitzwechsel bei festem Stütz der Hände:

- a. Wechsel des Reitsitzes hinter einer Hand von einem Holme zum andern
- b. Wechsel des Seitsitzes l. auf dem rechten Holme hinter der rechten Hand (vergl. Uebung 12, b) und des Reitsitzes r. auf dem linken Holme hinter der linken Hand erst mit, dann ohne Zwischen-schwung.
- c. Außen=Querstützwechsel (vergl. 4. Turnj.: Barren, Uebung 9, a und 5. Turnj.: Barren. Uebg. 12, a) mit halben Drehungen.

14) Im Querstütz

- a. Senken zum Unterarmstütz
 - aa. mit nur einem Arme;
 - bb. mit einem Arme nach dem andern;
 - cc. (versuchsweise) mit beiden Armen zugleich; vergl. Uebg. 15.
- b. Stützen
 - aa. vor-, desgl. rückw. im Taktmaße des Gehens mit Schrittwechschritten;
 - bb. mit zweimaligem Stützschreiten einer Hand;
 - cc. mit Vierteldrehungen aus dem Querstütz zum Seitsitz innerhalb des Barrens und aus dem Seitsitz zum Querstütz zurück mit Gegen-drehen (z. B. l., dann r.); desgl. mit fortgesetzter Drehung nach einer Seite hin (z. B. nur l.) = Stützwalzen.
- c. Stützhüpfen a. D., desgl. vor-, rückwärts.
- d. Schwingen mit
 - aa. Stützen a. D. beim Vorschwung und beim Rückschwung;
 - bb. Stützen vorw.;
 - cc. Stützen rückw.

15) Im Unterarmstütz

- a. Aufkippen zum Streckstütz
 - aa. mit nur einem Arme;
 - bb. mit einem Arme nach dem andern;
 - cc. (versuchsweise) mit beiden A. zugleich.
- b. Schwingen zum Liegestütz vorl. und rückl. (ohne Aufkippen);
- c. Schwingen zum Sitz
 - aa. vor-,
 - bb. hinter den Händen. Nach erfolgtem Aufsitzen Aufstippen mit beiden Armen zugleich;
- d. Schwingen und beim
 - aa. Rückschwingen der geschlossenen Beine Ausprägung über den z. B. rechten Holm hinter der Hand zum Stande neben dem Barren. („Wende“.)
 - bb. Vorschwingen der geschlossenen Beine Ausprägung über den z. B. rechten Holm vor der Hand zum Stande neben dem Barren. („Kehre“.)
Vergl. Uebg. 16.

16) Ausprägung aus dem Schwingen im Querstütz in der Mitte des Barrens in den Stand neben demselben

- a. über den Holm zur R. nach vorn (= „Kehre r.“).
- b. = = = L. = = (= „Kehre l.“).

e. über den Holm zur R. nach hinten (= „Wende r.“).

d. „ „ „ „ L. „ „ (= „Wende l.“).

In den Fällen unter a und c erfaßt die linke Hand nach dem Ueberschwunge und kurz vor dem Niedersprunge den ursprünglich rechten Holm.

Bemerkung. Dem Aussprunge geht entweder ein mehrfaches Schwingen im Querstüz voraus, oder es erfolgt aus dem Aussprunge in den Querstüz sogleich mit Beinschwingen aus dem Stande.

Kehre und Wende aus einer Art des Sitzes, desgl. aus dem Unterarmstüz und dem Liegestüz vergl. oben. —

11. Stembalken.

1) Steigen in den Quer- und Seitstand

a. aus dem Seitstande vorl. (am kniehohen Balken zc.) ohne Gebrauch der Hände;

b. aus dem Reitsitz (am hüft hohen Balken zc.). Geschieht durch Erheben zum Querschwebestüz und darauffolgendem Rückschwingen der Beine zum Liegestüz, aus welchem der Schüler sich dann zum Stande aufrichtet;

c. aus dem Hochstande (vergl. weiter unten, Pferd)

aa. r. zur R. neben den Händen, desgl. zwischen denselben;

bb. l. zur L. neben den Händen, desgl. zwischen denselben.

Der Niedersprung erfolgt diesseits des Balkens.

2) Freier Aussprung in den Stand auf dem (Ente hoch gestellten) Balken aus immer größerer Entfernung.

3) Freier Uebersprung (über den kniehoch gestellten Balken)

a. aus dem Stande vorl. mit Aussprung beider Füße;

b. mit Anlauf und Aussprung eines Fußes.

(Es werde fürsorgend Hilfe geleistet!)

4) Schwebgehen

a. vorwärts

aa. mit z. B. Vor- und Rückschwingen der Arme, Schwingen derselben aus der wagerechten Haltung vorw. zu derselben seitw. u. f. w.; Armkreisen u. f. w.;

bb. mit Kniewippen des Standbeines, während das standfreie Bein entweder herabhängt, oder vor-, desgl. seitspizend gehoben wird;

cc. mit Kniewippen des Standbeines unter Rück- und Vorschwingen des standfreien Beines;

dd. eines Paares. Die Einzelnen desselben stehen einander bei Fassung der Schultern, der Oberarme oder der Hände Angesichts gegenüber.

Der Rückwärtsgehende tritt z. B. r., der Vorwärtsgehende l. an; ee. im Wechsel mit Schwebgehen rückw. Nach z. B. 8 Vorwärtsschritten folgen 4 Schr. rückw. u. f. w.;

ff. mit Belastung der Hände durch Sattel oder den Eisenstab.

b. seitwärts

aa. mit Schrittwechseln nach einer Seite hin;

bb. mit Uebertreten;

cc. mit Ausfallstellungen.

c. rückwärts.

- 5) Schwebelaufen
 a. vorwärts
 b. rückwärts } mit Belastung der Hände, vergl. oben.
- 6) **Schwebekampf.** Zwei Gegner stehen in der Vorschrittstellung z. B. v. mit dem Gesichte einander gegenüber. Ihre Aufgabe ist es, dem Gegner das Gleichgewicht zu nehmen und ihn zum unfreiwilligen Verlassen des Balkens zu zwingen. Zu diesem Zwecke haben Beide den rechten Arm vorzustrecken. Es beginnt zunächst der Eine gegen die Hand des Andern zu schlagen, der diesem Schläge nicht ausweichen darf. Der Kampf wird abwechselnd von Beiden so lange fortgesetzt, bis Einer von ihnen den Balken verläßt. Der Sieger kann nun den Kampf mit dem Nächstfolgenden aufnehmen, oder es treten 2 andere Kämpfer auf.
- 7) Sprungübungen mit Stütz der Hände. Vergl. Pferd, Seitensprünge.
- 8) Eine Anzahl Uebungen, welche sich besser am Schwebebaum oder Stemmalken, als am Pferde vornehmen lassen, verdienen wegen ihres Werthes für die turnerische Ausbildung der Schüler noch Erwähnung.
- Im Seitstütz vorl. Stützen seitw. l., r.
 - Im Reitsitz Niederlegen rückw. und Wiederaufrichten.
 - Im (Quer-) Liegestütz vorl. Arm-, desgl. Weinthätigkeiten, sowie Stützen kopf- und fußwärts (den ganzen Baum entlang).
 - Wechsel von Querschwebestütz und Reitsitz mit Fortbewegung vor- und rückwärts (den Baum entlang).
 - Stützen vorw. im Querschwebestütz mit zeitweisigem Niedersetzen (ohne daselbe schwierig).
 - Wechsel von Seitstwebestütz und Seititz auf einem Schenkel mit Fortbewegung seitw. l. und r. (den ganzen Baum entlang).
 - Stützen seitw. l., r. im Seitstwebestütz mit zeitweisigem Niedersetzen (vergl. e.).
- Die Uebungen unter d—g auch als Wettübungen für das 6. und 7. Turnjahr.

12. Bock.

- Am hüft- bis brusthohen und langgestellten Bock werde zur Vorbereitung sowohl aus dem Stande vor dem B., als nach einem Vorsprunge, desgl. Anlaufe (weniger Schritte) geübt:
 Aufsprung in den flüchtigen Stütz und
 - Rumpfsheben;
 - Seitgrätschen;
 - Rumpfsheben und Seitgrätschen;
 - Knieheben und Strecken eines Beines und beider vor dem auf das Brett zurücksührenden Niedersprunge.
- Sprung in den Grätschwebestütz (auf dem langgestellten B.) und in demselben
 - Kniebeugen und Strecken;
 - Rück- und Vorschwingen der Beine bis zum flüchtigen Schließen derselben am Ende des Rückschwings;
 - Stützen vor- und rückwärts;

- d. wiederholtes Senken zum Reitsitz und Heben zum Schwebestütz. — Mit Stütz Hüpfen oder Grätschen vorw. ab.
- 3) Sprung zum Aufstehen der seitgrätschenden Beine an die Seiten des langgestellten oder an die Enden des breitgestellten B. (Reitschluß) und aus demselben Abgrätschen mit Hilfe der stützenden Arme zum Stande vor oder hinter d. B. — Man gewähre Hilfe gegen das Vor- und Zurückfallen.
- 4) Sprung in den Seitritt auf dem z. B. linken Schenkel auf dem in die Breite gestellten B. mittelst Spreizens des linken Beines von außen nach innen.
- 5) Sprung
- in den Quersitz auf einem Schenkel;
 - mit einer Vierteldr. nach dem B. hin zum Seitritt auf beiden Schenkeln; vorw. ab.
- In beiden Fällen schwingen die geschlossenen Beine an die rechte oder l. Seite des B.
- mit einer Vierteldr. vom B. ab zum Seitstütz vorl. an die rechte oder linke Seite des B.; rückw. ab.
- 6) Aufsprung am lang- oder breitgestellten B. zum Knieen des einen Beines, während das andere entweder herabhängt, oder rück-, seit-, vorspreizend gehoben wird. Der Absprung geschehe mit Gebrauch der Hände durch Zurückstoßen auf das Brett oder an einer Seite des Br.
- 7) Desgl. zum Knieen mit beiden Beinen.
- Der Absprung erfolge
- wie unter 6.
 - mit Hilfe der Hände durch Abgrätschen;
 - ohne Hilfe derselben als Knie sprung erst mit Handreichung des Lehrers, später ohne dieselbe vor oder hinter dem B.
- 8) Bocksprung am lang-, breit-, auch schräggestellten B.
- mit Anlauf einiger Schritte;
 - aus dem Stande. (Der Oberkörper und die Sprunggelenke bleiben gestreckt, die Hände nehmen nur flüchtigen Stütz.)
- 9) Bockhochsprung als Hinter- und Seitensprung.
- Der B. wird allmählich höher gestellt. Man steigert die Höhe des B. so lange, bis wenigstens die größere Hälfte der Schüler ohne Gefahr und ohne Hilfe (jedoch unter steter Hilfsbereitschaft zweier Schüler) den Sprung ausführt. Dasselbe gilt für Übung 10.
- 10) Bockweitsprung. Das Brett wird allmählich weiter vom B. abgerückt.

13. Pferd.

1. Seitensprünge

(sind Übungen am breitgestellten Pferde).

Anlauf und Aufsprung geschehen in der Regel nur von der linken Seite des breitgestellten Pferdes her, so daß man dessen Hals und die Vorderpausche zur Linken, das Kreuz und die Hinterpauschen zur Rechten vor sich hat. Betreffs der Aufstellung und Hilfsleistung vergl. Bock.

- 1) Wiederholter Aufsprung in den „freien Stütz“ vorlings. Vergl. 4. Turnj. Stemm. Übung 6.
- 2) Sprung in den Seitstütz aus dem Seitstande, oder nach einem Angehen, Anlaufen (vergl. ebendas. Übung 7) und möglichst kräftiger Rückschwung der geschlossenen Beine zum Niedersprunge seitw. r. oder l. neben dem Brette
 - a. ohne, b. mit einer Vierteldrehung. Mit der Zunahme der Sprungfertigkeit der Schüler kann gelegentlich auch der Sprung in den Stütz als Weitsprung geübt werden, indem der Abstand durch allmähliche Entfernung des Brettes vom Pferde vergrößert wird.
- 3) Aus dem Stande oder mit Anlaufen Sprung
 - a. in den Stütz mit Aufspreizen r. auf das Kreuz, l. auf den Hals;
 - b. in den Stütz mit Spreizen im Bogen von außen nach innen
 - aa. r. über das Kreuz hinweg ohne, desgl. mit Vierteldr. l.;
 - bb. l. über den Hals hinweg ohne, desgl. mit Vierteldr. r.

Dem Vorspreizen schließe sich das Zurückspreizen desselben Beines an, was in langsamer Bewegung als Vor- und Rückschweben und in schneller Folge als Vor- und Rückschwingen geschehen kann.
- 4) Spreizauffitzen aus dem Stütz vorl. oder aus dem Stande, desgl. nach einem Anlauf mit Spreizen im Bogen von außen nach innen (mit Wendeschwung)

- a. r. zum Seitstz auf dem rechten Schenkel auf dem Kreuz;
- b. l. zum Seitstz auf dem linken Schenkel auf dem Hals;
- c. wie a; nur in dem Sattel mit Spreizen unter der rechten Hand hin und über die Hinterpausche hinweg. Vergl. Fig. 173.
- d. wie b; nur in dem Sattel mit Spreizen unter der linken Hand hin und über die Vorderpausche hinweg;
- e. r. mit Vierteldr. l. (also nach den Pauschen hin) zum Reitstz auf dem Kreuz;
- f. l. mit Vierteldr. r. zum Reitstz auf dem Hals;
- g. wie e; nur mit Spreizen unter der rechten Hand hin über die Hinterpausche hinweg zum Reitstz im Sattel;
- h. wie g; nur links.

Fig. 173.



Bemerkung. Beim Reitstz ist ein fester Schenkelschluß bei ganz gestreckten Beinen erforderlich, so daß der Turner mit dem Gesäß nicht den Rücken des Pferdes berührt.

- i. r. mit halber Dr. l. zum Seitstz auf dem linken Schenkel auf dem Kreuz, desgl. mit Spreizen unter der rechten Hand hin zum Seitstz auf dem linken Schenkel im Sattel;
- k. l. mit halber Dr. r. zum Seitstz auf dem rechten Schenkel auf

dem Hals, desgl. mit Spreizen unter der linken Hand hin zum Seitßiß auf dem rechten Schenkel im Sattel.

Das **Abßitzen** erfolge:

- a. aus dem Seitßiß z. B. auf dem rechten Schenkel durch Spreizen r. nach außen zurück zum Stütz vorl., oder durch Spreizen l. nach außen vor zum Seitßitze auf beiden Schenkeln, dem in beiden Fällen der Niedersprung in den Stand dies=, bezw. jenseits des Pferdes folgt, wenn man später nicht vorziehen sollte, den Niedersprung unmittelbar an das Abßitzen anzuschließen.
- b. aus dem Reitßiß, bei welchem z. B. das rechte Bein auf der rechten Seite des Pferdes sich befindet, entweder durch Spreizen des rechten Beines rückw. und Vierteldr. r. zum Stütz vorl. oder zum Stande nach der linken Seite; oder durch Spreizen des linken Beines rückw. und Vierteldr. l. zum Stütz vorl. oder zum Stande nach der rechten Seite; oder durch Spreizen des r. Beines vorw. und Vierteldr. l. zum Stütz rückl. oder zum Stande nach der linken Seite; oder durch Spreizen des linken Beines vorw. und Vierteldr. r. zum Stütz rückl. oder zum Stande nach der rechten Seite.

5) **Wechsel** von

- a. Seitßiß auf einem Schenkel und Seitßschwefestütz
 - b. Reitßiß und Querschwebestütz
- den freien Stütz bei völlig gestreckten Armen. Vergl. 5. Turnj. Stemm. 8. Uebg. } mittelste Erhebens in

6) **Sprung zum Anieen**

- a. des z. B. rechten Beines, das linke Bein
 - aa. steht hockend im Sattel oder auf dem Halse;
 - bb. wird unter Vorneigen des Oberkörpers nach hinten gehoben;
 - cc. spreizt seitw., wobei es entweder auf dem Halse des Pferdes aufliegt, oder frei gehoben wird.
 - dd. spreizt im Bogen über den Hals des Pferdes unter der linken Hand hin zur Vorheßhalte.
- b. beider Beine auf dem Sattel, dem Kr. oder dem H.; hierauf Aufgeben des Stützes unter gleichzeitigem Aufrichten des Oberkörpers und **Aniesprung**
 - aa. rückw. zum Stande nach der linken Seite des Pferdes;
 - bb. vorw. = = = = rechten = = = ; (ängstlichen Schülern reiche der hüßfgebende U. oder Sch. Anfangs zur Unterstützung die Hand);
 - cc. (versuchsweise) aufw. zum Stande auf dem Pferde.

7) **Sprung zum Hochstande**

- a. des z. B. rechten Beines im Sattel, auf dem Kreuze, das linke Bein
 - aa. hängt gestreckt an der linken Seite des Pferdes herab oder wird rückspreizend gehoben; im letzteren Falle geschieht dies unter Vorneigen des Oberkörpers;
 - bb. spreizt seitw., wobei es entweder auf dem Halse des Pferdes zum Ausliegen gelangt oder frei gehoben wird;

- cc. spreizt im Bogen über den Hals des Pferdes und unter der linken Hand hin zur Vorhehalte.
- b. beider Beine im S., auf dem R., auf d. H.
Hierauf Aufgeben des Stützes, Aufrichten des Körpers und Absprung vorw.

Bemerkung. Bei weniger turnfertigen Schülern lasse man erst ein Aufsitzen vorangehen.

II. Hintersprünge

(sind Uebungen am langgestellten Pferde).

Da Anlauf und Aufsprung in der Richtung auf das Hintertheil des Pferdes ausgeführt werden, so ist das Brett hinter dasselbe zu legen. Die Haischen sind, falls man ihrer nicht besonders bedürftig ist, zu entfernen.

- 8) Sprung in den Liegestütz vorl. mit Stütz der Hände auf dem Kreuze, die Oberschenkel gelangen zum Anliegen gegen das Kreuzende des Pferdes.

9) Wechsel

- a. von Liegestütz vorl. und Reitsitz durch Senken und
b. Reitsitz und Liegestütz vorl. durch Rückheben der Beine.

- 10) Sprung zum Reitsitz auf dem Kreuze, aus demselben

- a. mehrmaliges Erheben zum Querschwebestütz und Senken zum Reitsitz.
b. mehrmaliges Rückschwingen der gestreckten Beine ohne, desgl. mit Schließen derselben am Ende des Rückschwingens; die Ellenbogengelenke stemmen gegen den Leib, der Oberkörper neigt sich nach vorn;
c. nach vorherigem Rückgreifen der Hände Vorheben der Beine zum Sitz mit geschlossenen Schenkeln;
d. desgl. Vor- und Niederschwingen der gestreckten Beine ohne, desgl. mit Schließen derselben am Ende des Vorschwingens.

Das Absitzen geschehe durch

- a. Rückspreizen des z. B. rechten Beines entweder zum Quersitz r., sitzhüpfend seitw. ab, oder mit Vierteldr. r. zum Seitstütz vorl.; rückw. ab;
b. Vorspreizen des z. B. rechten Beines entweder zum Quersitz r., sitzhüpfend seitw. ab, oder mit Vierteldr. l. zum Seitstütz auf beiden Schenkeln; vorw. ab;
c. Rückschwingen der Beine (und Schließen ders.) zum Niedersprunge nach der rechten oder linken Seite des Pferdes (Wendeabsitzen);
d. Vorschwingen der Beine (und Schließen ders.) bei Stütz der Hände hinter dem Körper zum Niedersprunge nach der rechten oder linken Seite des Pferdes (Rehrabsitzen).

- 11) Sprung zum Reitsitz

- a. auf das Kreuz als Weitsprung durch Vergrößerung des Abstandes zwischen Pferd und Brett;
b. in dem Sattel mit Stütz der Hände auf dem Hals.

- 12) Sprung mit Vierteldr.

- a. l. zum Seitstütz auf dem linken Schenkel;
b. r. = = = rechten = = ; das Absitzen erfolge

durch Vorpreiszen zum Seitstüz auf beiden Schenkeln, vorw. ab; oder durch Rückpreiszen zum Seitstüz vorl.; rückw. ab.

13) Sprung mit Viertelbr.

a. l. zum Seitstüz vorl. an der rechten Seite des Pferdes; rückw. ab;

b. r. zum Seitstüz vorl. an der linken Seite des Pferdes; rückw. ab.

14) Sprung mit Viertelbr.

a. r. zum Seitstüz auf beiden Schenkeln auf der rechten Seite des Pferdes; vorw. ab;

b. l. zum Seitstüz auf beiden Schenkeln auf der linken Seite des Pferdes; vorw. ab.

15) Sprung zum Knieen

a. auf einem Beine, während das andere unter Vorneigen des Oberkörpers nach hinten gehoben wird;

b. auf beiden Knieen.

16) Sprung zum Hockstande

a. des linken, des rechten Beines;

b. beider Beine auf dem Kreuz.

Bei a Absprung seitw. r., l.; bei b Abgrätschen vorw., wobei die Hände den Stüz auf dem Halse des Pferdes erneuern.

Viertes und fünftes Turnjahr.

(Fünftes und sechstes Schuljahr.)

Spiele.

1. Fuchs aus dem Loch'!

(Der lahme Fuchs. Fuchspiel.)

Der als Fuchs bestimmte Schüler nimmt, mit einem Plumpfack versehen, am liebsten in einer Ecke, ein Freimal ein, dessen Grenze genau zu bestimmen ist. Sobald er dasselbe verläßt, darf er nur auf einem Beine hüpfend die Verfolgung der ebenfalls mit Plumpfacken bewaffneten Mitspieler vornehmen. Diese umstehen neckend das Freimal und suchen den Fuchs zum Verlassen seines Baues zu reizen, wobei sie jedoch weder das Freimal (den Fuchsbau) betreten, noch den Fuchs berühren dürfen, wenn sie zur Strafe nicht die Rolle des „lahmen Fuchses“ übernehmen wollen.

Ist die Gelegenheit zur Verfolgung günstig, so verläßt der Fuchs mit großen Sprüngen sein Freimal unter dem Rufe: „Ich bin der Fuchs und komme aus dem Loch!“ Oder: „Fuchs aus dem Loch!“ und sucht einen der Mitspielenden mit dem Plumpfack zu schlagen, oder, wenn diese Weiterung im Spiel mit aufgenommen worden ist, mit dem Plumpfack, den er wirft, zu treffen. Der Geschlagene, bezw. Betroffene, der nun Fuchs wird, eilt unverzüglich in das Freimal, wobei er den ihn verfolgenden Plumpfack-Schlägen möglichst geschickt auszuweichen sucht. Vergißt der Fuchs bei dem Verlassen des Baues den obigen Ruf, oder tritt er mit beiden Beinen auf, so wird er sofort mit dem Plumpfack in das Freimal zurück gejagt.

Sind Anzeigen einer Ermüdung des Fuchses vorhanden, die ihm ein Ausruhen im Freimale als wünschenswerth erscheinen lassen, so darf ihm der Rückweg verlegt werden, damit ihn, falls er nicht hinfend zurückkehrt, eine Tracht Schläge auf dem Heimwege begleite. Es ist dem Fuchs gestattet, zwei Mal in das Freimal zurückzukehren und von hier aus seine Angriffe zu erneuern. Gelingt es ihm aber das dritte Mal nicht, Jemanden zu schlagen, so muß er am Schluß des Spieles Spießruthen (vergl. unten) laufen und es übernimmt ein Anderer freiwillig die Rolle des Fuchses.

Die Größe des Spielraumes sei nach der Anzahl der Spielenden doch so bemessen, daß dem Fuchse das Fangen nicht zu schwer falle. Zu diesem Zwecke werde noch eine Außengrenze gezogen, die von Niemandem überschritten werden darf. Ermüdeten steht nach erfolgter Anzeige das Recht zu, außerhalb des Spielraumes bis zu ihrer Erholung zu rasten.

In hiesiger Gegend trifft Solche, welche drei oder mehrere Male zum Fuchs geschlagen wurden, oder drei Mal das Freimal verließen, die Strafe des sogenannten Spießruthenlaufens. Behufs Vollstreckung derselben nehmen alle straffreien Spieler Aufstellung zur Gasse, welche von den zu Bestrafenden ein oder mehrere Male unter Blumpfaßschlägen durchheilt werden muß.

2) Sinkkampf. (Sahuenkampf.)

In den von den Mitspielenden gebildeten Kreis treten mit vor der Brust verschränkten Armen zwei Schüler von ziemlich gleicher Größe und Körperstärke. Nachdem dieselben in einer Entfernung von einigen Schritten von einander Aufstellung genommen haben, eröffnen sie den Kampf, indem sie, auf einem Beine hüpfend, den Gegner durch Anstoßen aus dem Gleichgewichte zu bringen suchen. Der Stoß darf jedoch nur von der Seite gegen die Schulter, nicht aber gegen die Brust oder gar gegen das Gesicht des Gegners geführt werden. Wer zuerst gezwungen wird, mit dem hüpfreifen Beine aufzutreten, gilt als besiegt.

Gewandte Kämpfer nehmen zuweilen ihre Zuflucht zur List, indem sie einem voransichtlich energisch geführten Stoße des Gegners durch einen raschen Sprung zur Seite auszuweichen suchen, um darauf den Gegner, falls er nicht verloren haben sollte, desto wirksamer angreifen zu können.

Ein durch Gewandtheit und körperliche Kraft sich auszeichnender Schüler mag den gleichzeitigen Kampf mit 2 oder 3 schwächeren Genossen aufnehmen.

3. Kreislaufen.

(Kingschlagen. Freischlagen. Ruffische Motion.)

Die Schüler stehen mit Fassung der Hände in einer Kreisreihe, das Gesicht nach innen gewendet. Einer der Spielenden eröffnet das Spiel, indem er um den Kreis herum und zwar außerhalb desselben läuft und einem Andern einen leichten Schlag auf den Rücken versetzt. Der Geschlagene läuft nun in entgegengesetzter Richtung ebenfalls um den Kreis und sucht seinen früheren Platz wieder einzunehmen, wenn ihm der Andere, der indessen einen kleinen Vorsprung gewonnen hat, nicht zuvorgekommen ist. Der Zuspätkommende hat hierauf einen Anderen durch einen Schlag zum Kreiswettlauf aufzufordern, worauf das Spiel in der beschriebenen Weise fortgesetzt wird. Wer zum dritten Male nach einander vergebens den Wettlauf ausgeführt hat, wird ausgelacht und muß vom Spiele zurücktreten, während der letzte Sieger das Spiel wieder aufnimmt.

Ist die Anzahl der Spielenden eine unverhältnißmäßig große, so läßt man gleichzeitig von 2 Schülern das Schlaglaufen eröffnen, oder es wird das Spiel in 2 Kreisen, einem kleineren in einem größeren betrieben. — Zur Abwechslung werde der Kreislauf der beiden Wettlaufenden unterbrochen, indem dieselben beim Begegnen gehalten sind, bei gegenseitiger Fassung der Oberarme dreimal auf beiden Füßen an Ort zu hüpfen, oder mit Galopp hüpfen seitwärts ein oder mehrere Male zu kreisen, worauf sie den Kreislauf schleunigst wieder aufzunehmen und ihr Ziel zu erreichen suchen.

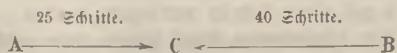
4. Schlaglaufen.

(Diebschlagen.)

Es ist dies Spiel ebenfalls ein Wettlauf, bei welchem es darauf ankommt, einen von einem Stabe oder Pfahle leicht wegnehmbaren Gegenstand, z. B. eine

Mütze, ein Tuch u. s. w. zu rauben, ohne von dem hierzu bestimmten Wächter erwischt zu werden.

Zu diesem Zwecke wird eine Laufbahn von ohngefähr 65 Schritten Länge in zwei ungleiche Hälften getheilt, so daß der Dieb z. B. von A aus nach dem zu raubenden Gegenstande bei C 25 Schritte, der Wächter dagegen 40 Schritte zurückzulegen hat.



Auf ein gegebenes Zeichen laufen Beide gleichzeitig aus; der Dieb nimmt den zu raubenden Gegenstand an sich und eilt, schnell umkehrend, nach seinem Freimal zurück; der Wächter verfolgt ihn auf diesem Wege und sucht ihn durch einen Schlag mit dem Plumpjacket (der Schlag mit der bloßen Hand verursacht häufig ein Hin- und Zurückfallen des Diebes) zu seinem Gefangenen zu machen, was aber vor Erreichung des betr. Freimalen geschehen muß. Gelingt es ihm, den Dieb gefangen zu nehmen, so wird letzterer in das Freimal der Wächter gebracht; im anderen Falle ist er Gefangener der Gegenpartei. Am Schlusse des Spieles giebt die Anzahl der Gefangenen den Ausschlag für den Sieg der einen oder anderen Partei.

5. Den Dritten ab schlagen.

(Drei Mann hoch.)

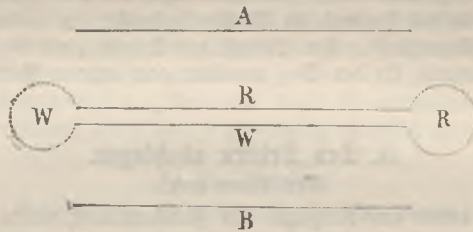
Die Schüler bilden eine Ringgäule von Flankenpaaren, welche in einiger Entfernung von einander, das Gesicht der Kreismitte zugekehrt, zur Aufstellung gebracht werden. Eines der Paare wird hierauf aufgelöst; der Erste desselben übernimmt die Rolle des Abschlägers, der Zweite die des Dritten. Der Abschläger hat die Aufgabe, jeden Dritten einer Reihe mit der flachen Hand oder mit dem Plumpjacket zu schlagen; der Dritte dagegen sucht möglichst rasch vor einem Ersten Aufstellung zu nehmen, so daß der ursprünglich Erste zum Zweiten, der Zweite aber zum Dritten wird. Dieser hat sich nun sofort vor dem ihn verfolgenden Abschläger zu retten, indem er vor einem anderen oder demselben Flankenpaare sich anstellt, wodurch ebenfalls der betr. Zweite zum Dritten wird. Gelingt es dem Abschläger, einen hinter einem Paare stehenden oder auf dem Wege zu einem solchen begriffenen Dritten zu schlagen, so tritt ein sofortiger Wechsel in den Rollen ein. Ist nun der geschlagene Dritte flink genug, den eben erhaltenen Schlag an dem Abschläger sofort zurückzugeben und sich unmittelbar darauf anzustellen, so muß der Abschläger seine Bemühungen bei anderen Dritten fortsetzen. Im Uebrigen erheischt dieses Spiel beständige Aufmerksamkeit und es gewinnt wesentlich an Interesse sobald der Dritte gehalten ist, sich rasch wieder anzustellen. — Der allmählich eintretenden Verengung der Ringgäule beuge man durch öfteres Rückwärtsgehen der Paare vor.

Die Rolle des Abschlägers wird übrigens verschieden aufgefaßt. Während auf vielen Spielplätzen der Abschläger die Verfolgung der Dritten nur außerhalb des Kreises vornehmen darf, so daß ihm ein Betreten des inneren Kreises verboten ist, zieht man am hiesigen Orte dem Abschläger bei seinem Umgange keinerlei beengende Schranken. — Eine größere Anzahl Schüler lasse man in zwei oder drei Abtheilungen spielen.

6. Roth oder Weiß.

(Kopf oder Wappen. Tag oder Nacht.)

Schon die Jugend Altgriechenlands kannte dieses Spiel unter dem Namen Ostrakiada = Scherbenpiel. Wir haben es bei demselben mit zwei feindlichen Parteien zu thun, welche sich in der Mitte des Spielplatzes als zwei Stirnreihen in einem Abstände von zwei, höchstens drei Schritten gegenüber stehen. Es kann dieser Abstand jedoch auch bis auf einen Schritt verringert werden, wenn es sich darum handelt, ein lang sich hinziehendes Spiel seinem Ende rasch entgegen zu führen. Hinter jeder Partei liegt in einer Entfernung von ohngefähr 20 Schritten das Freimal (A und B), in welches die angegriffene Partei sich flüchtet und wohin zu folgen der Gegenpartei bei Strafe der Gefangennahme verboten ist. An den beiden Endpunkten der Aufstellung befindet sich für jede Partei ein Gefängniß (W und R), an welches sie ihre Gefangenen an den hierzu eigens bestellten Wächter abliefern.



Die Grenze des Gefängnisses zu überschreiten oder in irgend einer Weise an dem nämlichen Spiele sich zu betheiligen, ist den Gefangenen bei gänzlichem Ausschlusse vom Spiele unterjagt.

Die eine der Parteien erhält zur Loosung: „Roth!“, die andere „Weiß!“. Der Leiter des Spieles tritt zwischen die Parteien und wirft eine Scheibe, deren Durchmesser ohngefähr 15 Cmt. beträgt und deren beide Seiten durch zwei verschiedene Farben, z. B. Roth und Weiß, äußerlich gekennzeichnet sind, so zwischen die Spielenden, daß die niederfallende Scheibe von Allen gesehen werden kann. Kommt dabei z. B. Roth zum Obenaufliegen, so ergreift die Partei „Weiß“ schleunigst die Flucht und sucht sich in das rückwärts liegende Freimal B zu retten. Die Partei „Roth“ dagegen geht unverweilt zum Angriffe über, indem sie beflissen ist, die Gegner vor Erreichung des Freimals B durch einen Schlag auf den Rücken zu Gefangenen zu machen. Nach Unterbringung derselben im Gefängnisse R kehrt ein Jeder in die frühere Aufstellung zurück, die Scheibe wird abermals geworfen u. s. w., bis schließlich eine der beiden Parteien keine Kämpfer mehr aufzuweisen hat. Die Gefangenen kehren hierauf zurück und das Spiel kann von Neuem beginnen. —

In Ermangelung einer Scheibe bediene sich der Spielleiter einer größeren Münze und benenne nach dem Vers und Revers derselben die beiden Parteien mit „Kopf“ und „Wappen“. Doch besteht hierbei der Nachtheil, daß die obliegende Seite der betr. Münze erst ausgerufen werden muß, was in der Nähe stehende und scharfsichtige Schüler in der Regel nicht abwarten, indem sie, je nach-

dem der Wurf für sie entscheidet, vorzeitig zur Flucht oder zum Angriff verschreiten und dadurch mancherlei Unzuträglichkeiten herbeiführen.

7. Fischzug.

Die Aufstellung der beiden Parteien erfolgt in 2 Stirnreihen an den äußersten Malen eines 18—30 Meter langen und ebenso breiten Spielplatzes, dessen Seitengrenzen kein Spieler überschreiten darf. An der Spitze einer jeden Partei stehen zwei Spielleiter, deren Anordnungen sich jeder Parteigenosse zu fügen hat. Die Einzelnen der einen Reihe gehen unter sich Fassung der Hände ein und stellen das Fischnetz dar, während die andere Reihe vorläufig unverbunden bleibt. Sobald nun der Ruf der Spielleiter vom Fischneze: „Zum Fischzug lauft!“ ertönt, wechseln beide Reihen ihre Plätze, wobei die Fische entweder durch die Maschen des Netzes, d. h. unter den Armen der Gegner oder sonst auf eine Weise zu entschlüpfen suchen. Wer nun unter den Fischen durch das Netz mit fortgenommen wird, gilt auf die Dauer des Spieles als gefangen und tritt auf die Seitengrenze des Spielplatzes.

Bei dem nächsten Fischzuge bilden die Fische das Netz und so wird dieser Wechsel fortgesetzt, bis schließlich eine der Parteien entweder gänzlich, oder zum größeren Theile aufgerieben worden ist. Hierbei möge noch Folgendes beachtet werden:

- 1) Die beiden Spielleiter des jeweiligen Netzes bleiben in Fühlung zu einander, da ein zu rasches Vordringen des Einen und ein säumiges Folgen des Anderen häufig ein Zerreißen des Netzes und damit ein Entschlüpfen der Fische zur Folge hat.
- 2) Bei größerem Widerstreben dürfen die im Netze hängen gebliebenen Fische von dem Netze mit den Händen gepackt und in das von ihnen verlassene Freimal zurückgeschleppt werden.
- 3) Den bereits entschlüpfen Fischen ist jegliche Hülfe zur Befreiung der Gefangenen verboten.

8. Holland—Seeland.

Es ist dieses Spiel auf eine ähnliche Auffassung zurückzuführen, wie sie im „Fischzug“ und „Kettenhalsch“ sich vorfindet. Von einem am Ende oder in der Mitte des Spielplatzes befindlichen Freiplatze aus, der als das feste Land — Holland und Seeland — bezeichnet wird, stehen zwei dazu Erwählte, ein Holländer und ein Seeländer, mit Fassung der inneren Hände in See. Da sie als alleinige Mannschaft eines zum Fischfang ausgerüsteten Schiffes vorläufig noch zu schwach sind, größere Fische zu bewältigen, so begnügen sie sich Anfangs mit dem Einfangen nur kleinerer Fische, deren ein jeder auf das feste Land zu bringen ist. Die eingefangenen Fische theiligen sich nun ebenfalls am Fischfange, indem sie nach eigner Wahl zu Stirnpaaren sich vereinigen, um (vergl. oben) als Bemannung eines anderweiten Schiffes ebenfalls vom Festlande aus in See zu stehen. Gilt es nun, einen größeren Fisch zu bewältigen, der der Bemannung eines einzigen Schiffes wieder entschlüpfen dürfte, so werden durch den Nothruf: „Holland—Seeland“ alle anderen Paare zu Hülfe gerufen u. s. w. Ist zuletzt das ganze Meer ausgefischt, so wird das Spiel als beendet angesehen und es können die beiden zuletzt Gefangenen bei einem zweiten Spiele zuerst als Holländer und Seeländer in See gehen. (Vergl. „Deutsche Turn=Zeitung“ 1866, S. 114.) —

9. Häschen mit einer Springschnur.

Das vorstehende Spiel ist eine Abart des Häschens (Zack). Zwei als Häscher erwählte Schüler haben bei der Verfolgung der auf dem Turnplatze zwanglos Umhergehenden die Beutel einer Springschnur mit den inneren Händen festzuhalten. Die Verfolgten sind im Vortheile, sobald sie die auf dem Turnplatze befindlichen Geräthe u. s. w. in geschickter Weise in das Bereich ihrer Flucht zu ziehen verstehen, weil die beiden Häscher im Eifer der Verfolgung mit der Springschnur an einem Geräth möglicher Weise hängen bleiben können. In diesem Augenblicke ist es den Verfolgern gestattet, an den Häschern kleine Neckereien, wie Ziehen an der Springschnur, Entreißen eines der Beutel u. s. w. auszuüben. Die Häscher haben daher stets auf ihrer Hut zu sein und können sich nur dadurch von ihrem Amte frei machen, daß sie einen der Mitspielenden durch einen leichten Schlag mit der Hand an ihre Stelle zu bringen suchen.

10. Der hüpfende Kreis. (Das Wiesel.)

Es wird zunächst eine durch Fassung der Hände verbundene oder eine unverbundene Kreisreihe hergestellt. Der Spielleiter oder einer der Mitspielenden, der übrigens der ihm zuertheilten Rolle gewachsen sein muß, nimmt, mit einer Springschnur versehen, in der Mitte des Kreises Aufstellung. Der an dem einen Ende der Springschnur befindliche Beutel wird von dem in der Mitte Stehenden so im Kreise herumgeschwungen, daß ersterer dicht über dem Boden hingleitet, wobei er jedoch die Füße der Umstehenden zu treffen hat. Die Letzteren suchen dem Getroffenen durch ein Aufhüpfen bei dem Annähern des Beutels zuvorzukommen. Der Getroffene hat bis zum Beginne eines neuen Spieles von dem Kreise auszuscheiden.

11. Fußball.

Es kann zu diesem Spiele in Ermangelung eines kopfgroßen, aus Kautschuk oder Guttapercha gefertigten Hohlballes der zum Grenzballspiel (vergl. 3. Stufe) verwendete Lederball genommen werden. Die Aufstellung der Schüler geschieht entweder in zwei sich gegenüberstehenden, geöffneten Stirnreihen, oder in einer Kreisreihe. Es wird vom Spielleiter zunächst bekannt gegeben, daß der Ball nicht mit den Händen, sondern ausschließlich mit den Füßen und zwar mit der Innenseite derselben entweder auf dem Boden rollend oder im Bogen forgetrieben werden darf. Im letzteren Falle ist jedoch bei der Verwendung eines Lederballes einige Vorsicht geboten. Wer nun z. B. den Ball an seiner rechten Seite vorüberrollen läßt, hat zur Strafe in der Mitte der Spielenden, also zwischen beiden Spielreihen oder in der Mitte des Kreises Aufstellung zu nehmen und entweder dafür zu sorgen, daß der innerhalb des Spielraumes ruhig liegende Ball wieder an die Spielschaar gelangt, oder auch dieselbe durchbricht.

Einen erhöhten Reiz gewinnt das Spiel, wenn innerhalb einer Kreisreihe drei in ihrer Mitte durch eine Springschnur zusammengebundene Holzstäbe als Dreifuß aufgestellt werden. Die die Kreisreihe bildende Spielschaar ist bemüht, den Ball mit den Füßen nach jenem Dreifuß zu treiben, um denselben zum Umfallen zu bringen, während ein als Wächter hierzu bestellter Schüler dies zu verhindern sucht, indem er den Ball von den Stäben möglichst fern hält. — Gelingt es einem der Spielenden, die Stäbe zum Umfallen zu bringen, so tritt er als Wächter ein, der frühere Wächter dagegen begiebt sich zur Kreisreihe zurück.

12. Verschiedene Arten des Wettlaufes.

Die Schüler stehen, das Gesicht nach innen, mit Fassung der Hände und bei einem Abstände von mindestens einer Armlänge in einer Kreisreihe.

Man lasse zunächst nur zwei neben einander stehende Schüler von ihrem Platze aus und zwar den einen rechts-, den andern links hin den Kreis von außen umlaufen. Die Plätze Beider bleiben vorläufig unbesezt, weil in diesem Falle die Wettlaufbahnen nach dem in der Mitte des Kreises stehenden Spielleiter vorüber führen. Wer nun auf dem bezeichneten Wege zuerst bei dem Spielleiter ankommt, gilt als Sieger. Der Besiegte wird ausgeklatscht. Beide treten hierauf in ihre Stellung zurück und die zwei Nächsten führen von ihrem Platze entweder diese, oder eine andere Wettlaufübung aus.

Beispiele:

A. Wettlauf zweier Spieler um den Kreis außen herum nach entgegengesetzten Richtungen hin (vergl. oben)

1. mit gewöhnlichen Lauffschritten vorw.,

die Arme a. hängen dabei zwanglos herab;

b. sind auf der Brust oder dem Rücken verschränkt;

c. sind vor der Brust gekreuzt, wobei die Hände die Ohrläppchen ergreifen;

d. werden dabei nach Art der Fliegebewegung gehoben und gesenkt;

die Hände e. sind auf die Hüften gestützt;

f. sind mit in einander verschlungenen Fingern um den Nacken gelegt;

g. umfassen mit in einander verschlungenen Fingern und bei vorgeneigtem Oberkörper eines der Kniegelenke;

h. desgl. beide Kniegelenke.

2. mit gewöhnlichen Lauffschritten rückw.;

3. mit Galoppstufen seitw.;

4. mit gewöhnlichen Lauffschr. vorw. unter fortgesetzter Drehung l. oder r. um d. L. bei seitgehobenen Armen;

5. mit Hüpfen auf dem z. B. r. Bein (Sinken), wobei

a. die Arme zwanglos herabhängen;

b. z. B. die r. Hand das r. Fußgelenk ergreift, während die linke Hand das linke oder rechte Ohrläppchen erfasst;

c. z. B. die l. Hand das r. Fußgelenk ergreift und die r. Hand in die r. Hosentasche gesteckt wird;

6. mit Vorwärtslaufen auf Händen und Füßen (auf allen Vieren!);

7. mit Rückwärtslaufen auf Händen und Füßen.

B. Wettlauf zweier Spieler schlängelnd um die einzelnen Mitspielenden herum mit gewöhnlichen Lauffschritten

1. nach entgegengesetzter Richtung hin;

2. nach gleicher Richtung hin, so daß dem zuerst Auslaufenden ein kleiner Vorsprung gelassen wird.

C. Wettlauf zweier Paare um den Kreis außen herum nach entgegengesetzten Richtungen hin.

Die Einzelnen eines Paares haben

1. gleiche Stirnstellung. Der Wettlauf gelche

- a. von Beiden bei verschränkten Armen vor oder hinter dem Leibe mit gewöhnlichen Lauffchritten vor-, rückwärts;
 - b. von Beiden mit Fassung der inneren Hände als Dreibeinlauf. (Die inneren Beine werden mit einem Schnallriemen oder in Ermangelung desselben mit einer Springschnur zusammengebunden);
 - c. von dem 3. B. Ersten (I 2) mit Hüpfen vorw. auf dem r. Beine, von dem Zweiten mit Laufen vorw., wobei derselbe mit der l. Hand das r. Fußgelenk und mit der r. Hand die l. Hand des Ersten ergreift.
2. getheilte Stirnstellung. Der Wettlauf werde ausgeführt
- a. von Beiden bei verschränkten Armen oder bei Fassung der inneren Hände mit gewöhnlichen Lauffchritten und zwar von dem Einen vor-, dem Andern rückwärts.
 - b. wie a; nur unter fortwährendem Miteinanderkreisen.
3. gleiche Flankenstellung, so daß der Hintereihete dem Voreiheten in den Nacken sehen kann. Der Wettlauf geschehe
- a. von Beiden bei Fassung der Hände mit gewöhnlichen Lauffchr.;
 - b. von dem Voreiheten bei auf dem Rücken verschränkten Armen mit Hüpfen auf dem 3. B. l. Beine, während der Hintereihete hinterher läuft und dabei mit der r. Hand das r. Fußgelenk und mit der l. Hand die l. Schulter des Voreiheten ergreift;
 - c. von dem Voreiheten als Gehen auf den Händen, wobei der Hintereihete mit den Unterarmgelenken oder mit den Händen die Fußgelenke des Ersteren ergreift und hinterher schreitet.
4. ungleiche Flankenstellung, so daß Beide
- a. Angesichts einander gegenüber stehen. Der Wettlauf werde ausgeführt von Beiden bei Fassung der Oberarme
 - a mit gewöhnlichen Lauffchritten, der Eine läuft rückw., der Andere vorw.;
 - b. mit gewöhnlichen Lauffchritten unter fortwährendem Miteinanderkreisen;
 - c mit gewöhnlichen Lauffchritten von dem Einen und mit Hüpfen auf einem Beine von dem Andern.
 - b. bei gefaßten Händen den Rücken sich zuehren. Der Wettlauf geschehe mit gewöhnlichen Lauffchritten von dem einen rück-, dem Andern vorwärts.

13. Zieh- und Schiebekampf.

Bergl. später.

Anleitung
für den
Turnunterricht in Knabenschulen.

Bearbeitet
in sieben aufsteigenden Stufen
von

H. Seeger,

Oberturnlehrer am königlichen Gymnasium zu Dresden-Neustadt.

Sechste Stufe. 6. Turnjahr (7. Schuljahr).

Amstern

Genuntstribl in Huchendubler

21. 1871

Sechstes Turnjahr.

(12. — 13. Lebensjahr.)

Freibungen.

I. Im Stehen.

Übungen

A. der Beine.

1. Stellungen

- a. Auslage. Aus der Grundstellung gelangt man zur Auslage z. B. l.
aa. vorw. durch Vorstellen des linken, desgl. Rückstellen des rechten Beines.
bb. seitw. durch Seitstellen des linken, desgl. des rechten Beines. Vergl. 5. Turnj., Seite 77.
- b. Wechsel von Auslage z. B. l. und r.
aa. vorw. durch
a. halbe Drehung r. (auf den Ferseu).
b. Vorstellen des rechten Beines.
c. Rückstellen des linken Beines.
bb. seitw. durch
a. Wechsel des Kniebeugens.
b. Seitstellen des rechten Beines nach innen (kreuzend hinter das linke Bein).
- c. Auslage z. B. l. mit Vierteldrehung l. Vergl. 9. Abschnitt.
- d. Ausfall aus der Grundstellung und zwar Ausfall z. B. l.
aa. vorw. durch Vorstellen des linken, desgl. Rückstellen des rechten Beines.
bb. seitw. durch Seitstellen des linken, desgl. des rechten Beines.
cc. schräg vorw. nach außen durch Schrägvorstellen des linken, desgl. durch Schrägrückstellen des rechten Beines nach außen. Vergl. 6. Abschnitt.
dd. schräg vorw. nach innen durch Schrägvorstellen des linken Beines nach innen.
- e. Wechsel von Ausfall z. B. l. und r.
aa. vorw. durch
a. halbe Drehung r. (auf den Ferseu).
b. Vorstellen des rechten Beines.
c. Rückstellen des linken Beines.
bb. seitw. durch
a. Wechsel des Kniebeugens.
b. Seitstellen des linken Beines nach innen kreuzend hinter das rechte Bein.

Vergl.
8. Ab-
schnitt.

Vergl. 2.
u. 8. Ab-
schnitt.

Vergl. 2.,
4. und
5. Ab-
schnitt.

- cc. schräg vorw. nach außen durch
 a. Wechsel des Kniebeugens.
 b. halbe Drehung r. (auf den Ferse).
 c. Schrägrückstellen des linken Beines nach innen. } Vergl. 6. Abschnitt.
 f. Ausfall z. B. l. vorw. mit Viertelbr. l.
 g. Ausfall z. B. l. seitw. mit
 aa. Viertelbr. l. }
 bb. Viertelbr. r. } Vergl. 7., 9. und 11. Abschnitt.
 h. Ausfall z. B. l. } vorw. mit Rück- } spreizen des rechten Beines.
 } seitw. mit Seit- }
 i. Ausfall mit einem, desgl. zwei Zwischenschritten.

B. der Arme.

- 2) **Halbkreisbewegungen** der Arme aus einer wagerechten Haltung zu der entgegengesetzten. Vergl. 2. Abschnitt.
 3) **Stoßen** beider Arme, desgl. eines Armes mit
 a. ein-, desgl. zweimaliger Unterbrechung während
 aa. des Stoßens;
 bb. des Beugens;
 cc. des Stoßens und Beugens.
 b. unmittelbar darauffolgendem Beugen derselben. (Stoßen und Beugen in einer Zeit.)
 4) Zu dem **Armhauen** (vergl. 5. Turnj., Seite 80) tritt der **Kreiszieh**. Vergl. 9. Abschnitt und 7. Turnj., 1. Abschnitt.

II. Im Gehen.

- 1) **Vorwärtsgehen**
 a. mit Zuordnung von Beinhätigkeiten. (Vergl. 4. und 5. Turnj.)
 b. und Halten mit einer halben Dr. auf unerwarteten Befehl.
 2) **Seitwärtsgehen**. Schritzwirbeln mit Betonung einzelner Schritte, mit verschiedener Dauer derselben, sowie mit Zwischentritten. Letzteres geschieht entweder durch Erweiterung eines Schrittes oder durch Nachstellen. Vergl. 3. Abschnitt.

III. Im Laufen.

Die Laufübungen (vergl. 4. und 5. Turnj.), insbesondere **Dauer-** und **Wettlauf**, auch über Hindernisse hinweg, sind fleißig zu betreiben.

IV. Im Hüpfen und Springen.

Zur Wiederholung vergl. 4. und 5. Turnj. und 1. Abschnitt. Fleißig werde wiederholt das Springen vorw. (bei guter Haltung) mit Aufsprung nur eines Fußes mit 2 Schritten Angehen, desgl. mit 4 Schritten Anlaufen.

Neu hinzutritt: Sprung an Ort

mit	}	Seitgrätschen	} im Sprunge.
		Kreuzen der Beine	
		Fersenheben beider Beine	
		Knieheben beider Beine	

Ordnungsübungen.

1) Das Ziehen (und Schwenken) in den Reihen, bezgl. Kotten eines Reihenkörpers (bez. Reihenkörper-Gefüges) und zwar

- a. in den Stirnpaaren, bez. Stirnvierereihen einer Säule zur Aufstellung derselben in Gasse. Vergl. 5. Abschnitt.
- b. Umzug der Paare zweier gedrängter Säulen von z. B. je 8 Doppelpaaren durch die Linien von Halbkreisen, wobei die inneren Paare mit „Durchkreuzen“ ihre Stellungslinien vertauschen. Vergl. 4. Abschnitt.
- c. Umbildung einer (viergetheilten) Kreislinie zu
 - aa. einem Kreuz.
 - bb. einem Stern. Vergl. 7. Abschnitt.

2) Reihungen mit Kreisen Behufs Umbildung

- a. einer Flankenreihe zur Stirnreihe. Reihen z. B.
 - aa. rechts vorüber l. neben den Ersten (also mit l. Kreisen).
 - bb. rechts vorüber l. neben den Letzten (also mit r. Kreisen).
- b. einer Stirnreihe zur Flankenreihe. Reihen z. B.
 - aa. hinten vorüber vor den Ersten (also mit l. Kreisen).
 - bb. vorn vorüber hinter den Letzten (also mit l. Kreisen).
- c. der Flankenlinie von Vierereihen zur Stirnsäule. Reihen
 - aa. l. vorüber rechts neben den Ersten (= r. Kreisen). Vergl. Fig. 174, a.
 - bb. l. vorüber rechts neben den Vierten (= l. Kreisen). Vergl. Fig. 174, b.
 - cc. r. vorüber links neben den Ersten (= l. Kreisen). Vergl. Fig. 174, c.
 - dd. r. vorüber links neben den Vierten (= r. Kreisen). Vergl. Fig. 174, d.
- d. der Stirnlinie zur Flankensäule. Reihen
 - aa. hinten vorüber rechts vor den Ersten (= l. Kreisen). Vergl. Fig. 175, a.
 - bb. vorn vorüber rechts hinter den Ersten (= r. Kreisen). Vergl. Fig. 175, b.
 - cc. hinten vorüber l. vor den Vierten (= r. Kreisen). Vergl. Fig. 175, c.
 - dd. vorn vorüber l. hinter den Vierten (= l. Kreisen). Vergl. Fig. 175, d.

Fig. 174.



Fig. 175.



Bemerkung. Die Reihungen unter c und d auch als Reihungen 2. Art.

- e. einer Stirnsäule von zwei Paaren zu einer (kleinsten) Stirnlinie durch Reihen z. B.

- aa. der 2. Paare l. neben die 1. Paare mit Schwenken rechts vorüber (= l. Kreisen) = „Reihen-Reihung“.
- bb. der 1. Paare l. neben die 2. Paare mit Schwenken rechts vorüber (= r. Kreisen).
- f. einer Stirnsäule von zwei, desgl. mehreren Paaren zu einer (geöffneten) Linie zweier Stirnrotten durch z. B. Reihen der Gleichzahligen (Kottengenossen) der 2. und 3. Paare innen vorüber außen neben die Gleichzahligen der (sich öffnenden) 1. Paare. Vergl. 1. Abschnitt.
- 4) **Reihungen in sogenannter „getheilter Ordnung“** z. B. in den Dreierreihen eines Reihenkörpers. Vergl. 8. Abschnitt
- 5) **Reihungen mit „Ausweichen des Führers“** Behufs Umbildung einer Flankenlinie von Viererreihen in eine Stirnsäule von solchen (oder auch geöffneten) Reihen mittelst Reihens
- a. links neben die seitwärts rechts ausweichenden Ersten.
- b. rechts neben die seitwärts links ausweichenden Ersten. Vergl. 9. Abschnitt.
- 6) **Umbildung einer Stirnlinie**
- a. von Viererreihen zu einer Stirnsäule von solchen Reihen mittelst Reihens der 2., 3. Reihe u. s. w. hinter (desgl. vor) die 1. Reihe
- aa. mit Schrägmarfch.
- bb. durch Vorwärtsgen in den Winkelbahnen links (bez. rechts).
- b. von Viererreihen zweier Reihenkörper zu einer Stirnsäule von Doppelreihen mittelst Reihens der 2., 3. Reihe u. s. w. hinter (desgl. vor) die 1. Reihen
- aa. mit Schrägmarfch nach innen, desgl. außen.
- bb. durch Vorwärtsgen in den Winkelbahnen l. und r., desgl. r. und l. } Vergl. 3. Abschnitt.
- 7) **Staffelung der Reihen und zwar**
- a. einer Stirnlinie von (2, 3 oder) 4 Paaren (Dreier-, Viererreihen) mittelst Vorwärtsgehens. Vergl. 10. Abschnitt.
- b. einer Flankenlinie von (2, 3 oder) 4 Paaren (Dreier-, Viererreihen) mittelst Vorwärtsgehens, wobei der 1. Schritt z. B. mit Viertelbr. l., der letzte mit Viertelbr. r. ausgeführt wird.
- c. Vergl. a und b; nur in einem Reihenkörper-Gefüge.
- 8) **Umkreisen in den Dreierreihen einer Stirn- oder Flankensäule in der Form einer Achte als**
- a. Kreisen der Ersten um die Zweiten und Dritten.
- b. Kreisen der Zweiten um die Ersten und Dritten.
- c. Kreisen der Dritten um die Zweiten und Ersten. Vergl. 1. Abschnitt.
- 9) **Offnen (Schließen) eines Reihenkörper-Gefüges in Gestalt einer Stirnsäule von Doppelreihen seitw. nach außen (innen) durch verschiedene Freiübungen.**
- Das Schließen der Reihen erfolge in der nämlichen, desgl. entgegengesetzten Richtung des Offnens derselben.
- Vergl. 3. Abschnitt.

10) **Schwenken** der Stirnreihen.

- a. Viertel Schwenkungen (Aller) einer Stirnreihe
 - aa. links um den linken } Führer.
 - bb. rechts um den rechten }
- b. Schwenken der Reihen einer im Durchzug begriffenen Stirnsäule und zwar nach einander zur Gasse. Vergl. 5. Abschnitt.
- c. Schwenken der Viererreihen einer Stirnsäule
 - aa. zur Viercks-Aufstellung) und Schwenktern der Reihen in dieser Auf-
 - bb. zum Schwenktern) stellung.
 Vergl. 11. Abschnitt.
- d. Schwenkungen der Reihen einer Stirnsäule, desgl. -linie in Verbindung mit Drehungen der Einzelnen.
- e. Abwechselnde viertel Schwenkungen z. B. r. um den rechten und links um den linken Führer Behufs Umbildung
 - aa. einer Stirnlinie von Viererreihen zu einer Stirnsäule durch Vorreihen.
 - bb. einer Stirnlinie zweier Reihenkörper zu einer Stirnsäule von Doppelreihen durch Vorreihen.
 Vergl. 11. Abschnitt.

Erster Abschnitt.

- Inhalt:**
- A. Reihungen mit Kreisen Behufs Umbildung einer Säule von drei Stirnpaaren zu einer Linie zweier geöffneter Stirnrotten
 - B. a. aa. Platzwechsel zwischen den E. und Dr. einer Stirndreierreihe (eigentlich Stirnrotte, vergl. oben).
 - bb. Umkreisen der E. und Dr. durch die Zw. in der Form einer Schleife (Achte).
 - b. Hüpfen in eine offene Stellung und in die Grundstellung zurück in Verbindung mit anderweiten Thätigkeiten.

A.

Eine Säule von Stirnpaaren, eingetheilt in kleinere Reihenkörper (Säulen) von je 3 Stirnpaaren, betritt in C (vergleiche 5. Abschnitt) den Uebungsraum, um über F Durchzug bis E zu nehmen. Sobald dies geschehen, reihen sich die Einzelnen der 2. und 3. Paare außen neben die Gleichzahligen der sich öffnenden 1. Paare und zwar innen vorüber (die E. mit r., die Zw. mit l. Kreisen), wobei die Einzelnen der 2. Paare mit 6, der 3. Paare mit 10 Schritten in ihre neue Aufstellung gelangen. Obwohl an den Säulen eine Umgestaltung zu Linien zweier geöffneter Stirnrotten vollzogen worden ist, so läßt sich äußerlich das Reihenkörper-Gefüge von einer Säule von Doppelreihen nicht unterscheiden. Des besseren Verständnisses der nachstehenden Uebungen wegen bezeichne man die Außenstehenden einer Rotte als Erste und Dritte, die Innenstehenden als Zweite. Vergl. Flg. 176.

1) a. 1-16.

- aa. Platzwechsel zwischen den E. und Dr. mit Gehen von 6 Schr. vorw. und

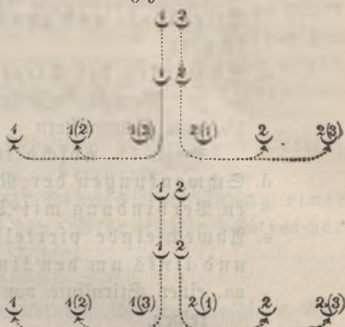
2 Schr. a. D. — Die E. ziehen an den Zw. vorn, die Dr. hinten vorüber.

bb. Wie aa; nur ziehen die E. an den Zw. hinten, die Dr. vorn vorüber.

b. 1—16.

- Die E. u. Dr.: 1. Hüpfen in den Seitgrätschstand mit Beugen der A.
 3. Erheben zum Behenstande mit Hochstoßen d. A.
 5. Senken zum Sohlenstande mit Beugen d. A.
 7. Hüpfen in die Grundstellung mit Abwärtsstr. d. A.
 9—16. Wie 1—8.

Fig. 176.



- Die Zw.: 1. Hüpfen in den Quergrätschstand, das linke Bein vorn, mit Beugen der A.
 3. Beugen der Kniee bis zur halben Tiefe mit Vorstoßen der A.
 5. Rückbewegung.
 7. Hüpfen in die Grundstellung mit Strecken d. A. abwärts.
 9—16. Wie 1—8; nur Hüpfen in den Quergrätschstand, das rechte Bein vorn.

b. 1—16. Die Zw. umkreisen nach einander die Dr., dann die E. zunächst vorn vorüber (= Umkreisen der Dr. l., der E. r.).

d. Wie b.

Einmalige Wiederholung von a—d.

- 2) a. 1—16. Platzwechsel u. f. w.; vergl. 1. Übung a.
 b. 1—16.

- Die E. u. Dr.: 1. Hüpfen in den Seitgrätschstand mit Beugen d. A.
 3. Vorbeugen des Rumpfes mit Tiefstoßen d. A.
 5. Rückbewegung.
 7. Grundstellung mit Strecken der A. abwärts.
 9—16. Wie 1—8.

- Die Zw.: 1. Hüpfen in den Quergrätschstand, das linke Bein vorn, mit Beugen d. A.
 3. Rückbeugen des Rumpfes mit Stoßen der A. schräg aufw. nach hinten.
 5. Rückbewegung.
 7. Grundstellung.
 9—16. Wie 1—8; nur Hüpfen in den Quergrätschstand, das rechte Bein vorn.

c. 1—16. Umkreisen der Dr. u. E. durch die Zw. u. f. w.; vergl. 1. Übung b.
 d. 1—16. Wie b.

Einmalige Wiederholung von a—d.

- 3) a. 1—16. Platzwechsel u. f. w.
 b. 1—16.

- Die E. u. Dr.: 1. Hüpfen in den Seitgrätschstand mit Beugen d. A.
3. Seitbeugen des Rumpfes nach außen mit Seitstoßen d. A.
(zur schrägen Haltung!).
5. Rückbewegung.
7. Grundstellung.
9—16. Wie 1—8; nur Seitbeugen des A. nach innen.

- Die Zw.: 1. Hüpfen in den Quergrätschstand, das linke Bein vorn, mit
Beugen der A.
3. Viertelbr. r. zum Seitgrätschstande mit Hochstoßen der A.
5. Rückbewegung.
7. Grundstellung u. f. w.
9—16. Wie 1—8; nur Hüpfen u. f. w., das rechte Bein vorn
u. f. w.

c. 1—16. Umkreisen der Dr. u. E. u. f. w.

d. 1—16. Wie b.

Einmalige Wiederholung von a—d.

4) a. 1—16. Platzwechsel u. f. w.

b. 1—16.

- Die E. u. Dr.: 1. Hüpfen in den Seitgrätschstand mit Beugen der A.
3. Beugen des äußeren Kniees mit Seitstoßen des äußeren A.
schräg auf-, des inneren A. schräg abw.
5. Rückbewegung.
7. Grundstellung u. f. w.
9—16. Wie 1—8; nur Beugen des inneren Kniees u. f. w.

- Die Zw.: 1. Hüpfen in den Quergrätschstand, das linke Bein vorn, mit
Beugen d. A.
3. Beugen des linken Kniees mit Vorstoßen des linken A. schräg
auf-, Rückstoßen des rechten A. schräg abwärts.
5. Rückbewegung.
7. Grundstellung.
9—16. Wie 1—8; nur nach der anderen Seite.

c. 1—16. Umkreisen u. f. w.

d. 1—16. Wie b.

Einmalige Wiederholung von a—d.

5) a. 1—16. Platzwechsel u. f. w.

b. 1—16.

- Die E. u. Dr.: 1. Hüpfen in den Seitgrätschstand mit Beugen d. A.
3. Viertelbr. nach außen zum Quergrätschstande mit gleichzeitigem
Beugen des äußeren Kniees und Rückstoßen der A. schräg
abwärts.
5. Rückbewegung.
7. Grundstellung u. f. w.
9—16. Wie 1—8; nur die Drehung nach der anderen Seite.

- Die Zw.: 1. Hüpfen in den Quergrätschstand, das linke Bein vorn, mit
Beugen der A.
3. Viertelbr. r. zum Seitgrätschstande mit gleichzeitigem Beugen
des linken Kniees, Vorbeugen des Rumpfes mit Halblinks-
drehen und Umarmen des linken Oberschenkels.

7. Grundstellung u. f. w.

9—16. Wie 1—8; nur nach der anderen Seite.

c. 1—16. Umkreisen u. f. w.

d. 1—16. Wie b.

Einmalige Wiederholung von a—d.

Der Abmarsch setzt zunächst eine Rückbildung der Linien zweier Stirnrotten zu Säulen von 3 Stirnpaaren voraus, wobei die Einzelnen der 2. und 3. Paare beim Reihens entweder den kürzeren Weg (des Schrägmarsches), oder den Umweg des Reihens mit Kreisen hinter die Rottengenossen des 1. Paares einschlagen können, worauf die Säule der Stirnpaare mit Winkelzug l. oder r. u. f. w. den Platz verläßt.

Zweiter Abschnitt.

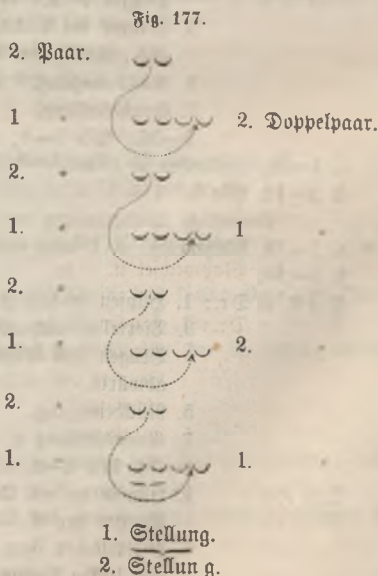
- Inhalt:** A. Reihungen („Reihen-Reihungen“) mit Kreisen Behufs Umbildung der Doppelpaare eines Reihenkörper-Gefüges in Stirnsäule zu einer Säule (kleinster) Stirnlinien.
 B. Stabübungen: Armheben und Schieben, desgl. Schwingen des Stabes zu verschiedenen Haltungen in Verbindung mit Ausfall, Auslage; Stellungswechsel.

A.

Nachdem eine Flankenlinie von Paaren zu einer Stirnsäule von Paaren z. B. durch Reihen der Zweiten l. neben die Ersten (mit Kreisen zunächst) r. vorüber umgebildet worden ist, werde z. B. den 2. Paaren (die Eintheilung in 1. und 2. Paare wird hierbei vorausgesetzt) befohlen: Reihen l. neben die 1. Paare r. vorüber — marsch! Mit Schwenken auf dem Umwege des Kreises gelangen die 2. Paare bei dem 8. Schritte in die befohlene Stellung neben die 1. Paare, mit denen sie dann eine (kleinste) Stirnlinie bilden. Vergl. Fig. 177. Die Rückbildung zur Stirnsäule der Paare geschehe durch Reihen hinter die 1. Paare entweder auf dem kürzesten Wege, oder auf dem Umwege des Kreises mit Schwenken zunächst vorn vorüber.

Will der Lehrer bei diesen Reihen-Reihungen mit Kreisen sich länger verhalten, so steht es bei ihm, den Übungsstoff sich weiter zurecht zu legen.

Ist die Aufstellung in einer Säule von Doppelpaaren bewirkt worden, so erübrigt es blos noch, ausreichenden Abstand für die nachstehenden Stabübungen



herzustellen und eine Staffellung der 1. und 2. Doppelreihen durch Seitwärtsgehen l. der letzteren mit 2 Schritten anzuordnen.

Ausgangshaltung: Stab*) in wagerechter Haltung vor den Oberschenkeln, gefaßt von den Händen auf Schulterbreite.

Bemerkung. Geschieht die Stabführung von der rechten Schulter aus, so wird der Stab in der Regel in der 1. und 2. Zeit erst zur wagerechten Haltung vor den Oberschenkeln gefenkt und nach Ausführung der Stabübung in der 7. und 8. Zeit links geschultert, worauf sich nach der anderen Seite innerhalb der 9.—16. Zeit die vorangegangene Übung wiederholt. Es sei dies zugleich für die spätere Behandlung der Stabübungen mit bemerkt.

1) Der Stab wird mit Kammgriff gefaßt.

1(—3). Vorheben der Arme. 4. Senken derselben.

In Verbindung mit: Ausfall l. vorw. — (Zurückkehren zur Grundstellung.)

5—8. Wie 1—4; nur Ausfall r. vorwärts.

2) Der Stab wird mit Ristgriff gefaßt.

1(—3). Seitheben des linken mit Beugen des rechten Armes (im spitzen Winkel) zur wagerechten Haltung des Stabes (mit Anlegen der rechten Hand an die linke Schulter).

4. Führen des Stabes zur wagerechten Haltung vor den Oberschenkeln.

In Verbindung mit: Ausfall l. seitwärts. Grundstellung.

5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.

3) Der Stab wird mit Kammgriff gefaßt.

1. Vorheben des rechten und gleichzeitiges Beugen des linken Armes mit „Unterlegen des Stabes“. Vergl. Fig. 178.

4. Führen des Stabes zur wagerechten Haltung vor den Oberschenkeln.

In Verbindung mit: Ausfall r. vorw. durch Rückstellen des linken Beines. Grundstellung.

5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.

Fig. 178.



Fig. 179.



4) Der Stab wird mit Ristgriff gefaßt.

1. Seitheben des rechten mit gleichzeitigem Ueberheben des sich beugenden linken Armes über den Kopf, so daß die linke Hand hinter den Nacken zu liegen kommt.

*) An die Stelle des kurzen Holzstabes tritt von nun an der 2—3 Kilogr. schwere (und 0,90—100 Cmt. lange) Eisenstab.

4. Führen des Stabes zur wagerechten Haltung vor den Oberschenkeln.

In Verbindung mit: Ausfall r. seitw. durch Seitstellen des linken Beines. Grundstellung.

5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite. Vergl. Fig. 179.

5) Der Stab wird mit Hantelgriff gefaßt.

1. Vorheben der Arme.

2. Beugen des rechten Armes mit „Ueberlegen des Stabes“, (wobei ein Ueberheben des Stabes stattfindet, so daß die rechte Hand hinter den Nacken zu liegen kommt).

3. Vorstrecken des rechten Armes.

4. Senken der Arme.

In Verbindung mit: Ausfall l. vorw. (und Verweilen in dieser Stellung in der 2. und 3. Zeit). Grundstellung.

5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.

6) Der Stab wird mit Ristgriff gefaßt.

1. Seitheben des linken Armes mit „Anlegen“ der rechten Hand an die linke Schulter.

2. Ueberheben des Stabes mit dem rechten Arme, wobei die rechte Hand hinter den Nacken zu liegen kommt. } Der seitgehorebene linke Arm

3. Zurückheben des Stabes mit dem rechten Arme u. s. w. } verweilt unterdessen in der angenommenen Haltung.

4. Führen des St. zur wagerechten Haltung vor den Oberschenkeln.

In Verbindung mit: Ausfall l. seitw. — Wechselbeugen der Kniee zum Ausfall r., dann l. seitw. — Grundstellung.

5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.

7) Der Stab wird hantelgriff gefaßt.

1. Vorheben des linken (und gleichzeitiges Beugen des rechten) Armes mit „Unterlegen“ des Stabes.

2. Vorstrecken des rechten und gleichzeitiges Beugen des linken Armes mit „Unterlegen“ des Stabes.

3. Rückbewegung.

4. Führen des St. zur wagerechten Haltung vor den Oberschenkeln.

In Verbindung mit: Ausfall l. vorw.; halbe Dr. r. (auf den Fersen!) mit abwechselnden Beugen und Strecken der Kniee zum Ausfall r. vorw.; Rückbewegung; Grundstellung.

5—8. Wie 1—5; nur nach der anderen Seite.

8) Der Stab wird ristgriff gefaßt.

1. Seitheben des linken Armes mit Anlegen der rechten Hand an die linke Schulter.

2. Seitstrecken des rechten Armes mit gleichzeitigem Ueberheben des St. („Stabschieben an dem Nacken vorüber“).

3. Seitstrecken des linken Armes mit gleichzeitigem Zurückheben des St. („Stabschieben an der Brust vorüber“).

4. Führen des St. zur wagerechten Haltung vor den Oberschenkeln.

In Verbindung mit: Ausfall l. seitw.; Auslage; Ausfall und Grundstellung.

5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.

9) Der Stab wird kammgriffs gefaßt.

1. Vorheben des linken Armes mit „Unterlegen“.
2. Rechts Rückschwingen der Arme im Bogen oben hin zur wagerechten Haltung des Stabes mit „Anlegen“ der linken Hand an die rechte Schulter.
3. Vorschwingen der Arme im Bogen unten hin zur wagerechten Haltung des St. mit „Unterlegen“.
4. Führen des St. zur wager. Haltung vor den Oberschenkeln.

In Verbindung mit: Ausfall l. vorw.; Zurückkehren zur Grundstellung; erneuter Ausfall l. vorw.; Grundstellung.

5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.

10) Der Stab wird ristgriffs gefaßt.

1. Seitheben des linken Armes mit gleichzeitigem Überheben des St. und Anlegen der rechten Hand an den Nacken.
2. Rechts Seitsschwingen der Arme im Bogen unten hin mit gleichzeitigem Zurückheben des Stabes und Anlegen der linken Hand an die rechte Schulter.
3. Links Seitsschwingen der Arme im Bogen oben hin mit gleichzeitigem Ueberheben des St. u. s. w.
4. Führen des St. zur wager. Haltung vor den Oberschenkeln.

In Verbindung mit: Ausfall l. seitw.; Stellen des linken Beines kreuzend vor das rechte; Ausfall l. seitw.; Grundstellung.

5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.

Dritter Abschnitt.

- Inhalt: A. Umbildung einer Stirnlinie zweier Reihenkörper zu einer Stirnsäule von Doppelreihen mittelst Reihens der 2., 3. Reihen u. s. w. hinter (desgl. vor) die 1. Reihen.
- a. mit Schrägmarsch nach innen, desgl. außen.
 - b. durch Vorwärtsgehen in Winkelbahnen l. und r., desgl. r. und l.
- B. Öffnen (und Schließen) der Doppelreihen einer Stirnsäule nach außen (bez. innen) durch Schritzwirbeln.

A.

Zur Umbildung einer Stirnlinie zweier Reihenkörper zu einer Stirnsäule von Doppelreihen führe einer der durch die Fig. 180 und 181 veranschaulichten Wege. — Die Rückbildung einer Stirnsäule zur Stirnlinie zweier Reihenkörper finde auf dem Wege entweder des Schrägmarsches oder des Vorwärtsgehens in Winkelbahnen statt.

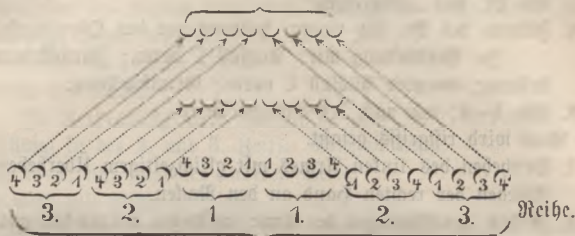
B.

Vorbemerkungen: Das Schritzwirbeln ist in der Regel ein Gehen mit 3 Seitsschritten, von denen der 2. und 3. mit halber Drehung und zwar in der nämlichen Richtung ausgeführt werden, nach welcher der Antritt geschieht.

Erfolgt nach dem Drehen noch ein Schlußtritt, so wäre der Verlauf des Schritzwirbelns z. B. links hin folgender: 1. Zeit: Seitstellen des linken Beines. 2. Seitstellen des rechten Beines mit halber Dr. l. 3. Seitstellen des linken Beines mit halber Dr. l. 4. Schließen des rechten Beines an das linke.

Fig. 180.

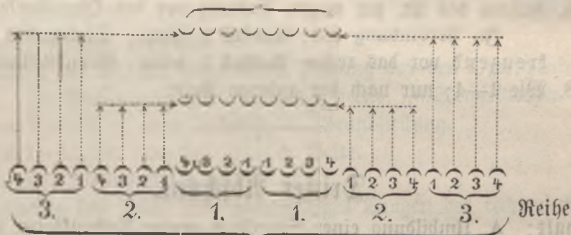
2. Stellung: Stirnsäule von Doppelreihen.



1. Stellung: Stirnlinie zweier Reihenkörper.

Fig. 181.

2. Stellung: Stirnsäule von Doppelreihen.



1. Stellung: Stirnlinie zweier Reihenkörper.

Unterbleibt der Schlußtritt (in der 4. Zeit), so kann dem Schritzwirbel links hin sofort ein Schritzwirbel rechts hin, der Hinbewegung sonach eine Herbewegung angefügt werden. Bei Beginn der letzteren ist der rechte Fuß zu heben und an dem nämlichen Orte wieder niederzustellen. —

Die Nebenthätigkeit des Stampfens bei einem dieser Schritte, die Umgestaltung eines derselben zu einem Schrittwechselschritt, desgl. zur Auslage und zum Ausfall und die weitere Zuordnung von Armtätigkeiten geben dem Schritzwirbeln zwar ein vielseitiges Gepräge, tragen aber auch dazu bei, die gedachte Übung zu einer wesentlich schwierigeren zu machen.

In der nachstehenden Gruppe von Übungsfolgen hat das Schritzwirbeln beim Öffnen und Schließen der Doppelreihen einer Stirnsäule Verwendung gefunden.

Des besseren Verständnisses der nachstehenden Übungsfolgen wegen bezeichne man die linksstehenden Viererreihen als 1., die rechtsstehenden Reihen als 2. Reihen. In der Thätigkeit der 1. Reihen ist zugleich das Spiegelbild für die Thätigkeit der 2. Reihen, nur nach entgegengesetzter Richtung hin, gegeben. Es genügt daher, die Übungsfolge der 1. Reihen hier anzuführen.

Der Verlauf der nachstehenden 4 Übungsfolgen ist kurz folgender:

- | | | |
|--------------|---|----------------------------|
| a. Öffnen | } | der Doppelreihen außenhin. |
| b. Schließen | | |
| c. Öffnen | } | derselben innenher. |
| d. Schließen | | |

Vorbewegung: Arme zum Stoß — beugt!

1. Übungsfolge.

- a. 4. Rotte (der 4 ersten Reihen): 1—4. Schritzwirbeln seitw. l. mit Schlußtritt.
 5. Ausfall r. seitw. mit Hochstoßen (und Verweilen bis)
 8. Grundstellung (mit Schließen des rechten Beines an das linke) mit Beugen der Arme.
4. und 3. Rotte: 9—16. Wie 1—8.
 4., 3. und 2. Rotte: 17—24. Wie 1—8.
 Bemerkung. Die 1. Rotte ist somit bis jetzt unthätig geblieben.
- b. 3., 2. und 1. Rotte: 1—8. Wie 1—8.
 2. und 1. Rotte: 9—16. Wie a. 1—8.
 1. Rotte: 17—24. Wie a. 1—8.
- c. 1. Rotte: 1—4. 1 Schritzwirbel seitw. r. mit Schlußtritt.
 5. Ausfall l. seitw. mit Hochstoßen d. A. (und Verweilen bis)
 8. Grundstellung u. f. w.
1. und 2. Rotte: 9—16. Wie c. 1—8.
 1., 2. und 3. Rotte: 17—24. Wie c. 1—8.
- d. 2., 3. und 4. Rotte: 1—8. Wie c. 1—8.
 3. und 4. Rotte: 9—16. Wie c. 1—8.
 4. Rotte: 17—24. Wie c. 1—8.

2. Übungsfolge.

Wie 1. Übungsfolge; nur wird der 1. Tritt des Schritzwirbels mit Stampf begleitet. Dem jedesmaligen Schritzwirbel z. B. links hin folge als Zwischenübung:

1. Ausfall r. seitw. mit Hochstoßen.
2. Kniebeugwechsel mit Beugen d. A.
3. Rückbewegung.
4. Grundstellung u. f. w.

3. Übungsfolge.

Wie 1. Übungsfolge; nur wird der 1. Tritt des Schritzwirbels zum Schrittwechselschritt erweitert (1 und 2!), so daß bei einer Linksdrehung die 1. halbe Dr. beim Seitstellen des rechten Beines in der 3. und die 2. halbe Dr. beim Seitstellen des linken Beines in der 4. Zeit gemacht wird.

Der hierauf folgende Ausfall seitw. r. mit Seitstoßen des rechten Armes schräg auf, des linken A. schräg abw. geschieht demnach aus der Seittrittstellung l. und zwar in der 5. Zeit (Verweilen!), worauf in der 8. Zeit (durch Schließen des rechten Beines an das linke) zur Grundstellung mit Beugen der A. zurückgekehrt wird. —

4. Uebungsfolge.

Wie 3. Uebungsfolge; nur wird der 1. Tritt des Schrittwechschrittes mit Stampf ausgeführt und die Zwischenübung des Ausfalles dahin erweitert, daß, wie oben, zunächst Ausfall seitw. r. u. f. w., sodann in den nächsten 3 Zeiten Auslage r. mit Beugen der A., Ausfall mit entsprechendem Schrägstoßen und Grundstellung mit Beugen d. A. genommen werden.

Vierter Abschnitt.

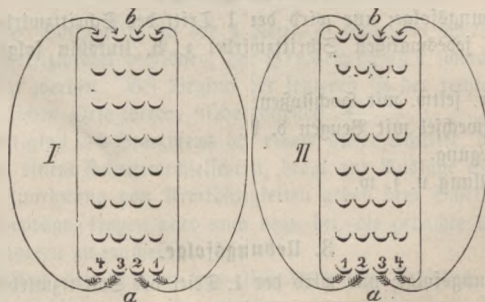
- Inhalt:** A. **Aufmarsch:** Umzug der Paare (desgl. der Rotten) zweier „gedrängten“ Säulen von 8 Doppelpaaren durch die Linien von Halbkreisen, wobei die inneren Säulen mit „Durchkreuzen“ ihre Stellungslinien vertauschen. Wiedergleicher Gegenzug der Rotten. *)
- B. **Stabübungen:** Armheben und Umlegen des Stabes zur schrägen Haltung in Verbindung mit Schrittstellungen; Ausfall.

A.

Zwei gedrängte Säulen von je 8 Doppelpaaren, die vorerst als Säulen von je 8 Viererreihen aufzufassen sind, erhalten neben einander auf den Durchmesser zweier Kreise Aufstellung. Vergl. Fig. 182.

- I. Die 1. und 4. Rotte jeder Säule führen wiedergleichen Gegenzug nach außen, die 2. und 3. Rotte dagegen wiedergleichen Umzug in den Linien von Halbkreisen in der Richtung von a nach b aus, wobei darauf zu halten ist, daß die Glieder der einzelnen Rotten in geordneter Aufeinanderfolge gleichzeitig bei b ankommen, worauf in gerader Linie von b nach a gezogen und damit die ursprüngliche Aufstellung erreicht wird. Vergl. Fig. 182.

Fig. 182.

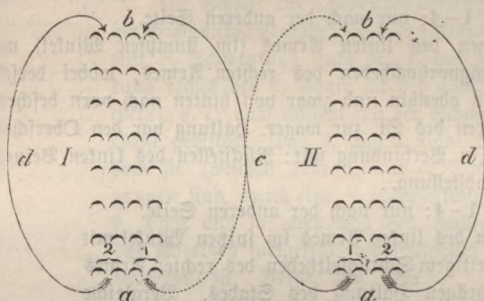


- II. Erste und Zweite jeder Säule bilden die Säule der 1., Dritte und Vierte die Säule der 2. Paare. Dem Standorte nach könnte man auch die Säulen der 2. Paare die äußeren, die Säulen der 1. Paare die inneren Säulen nennen. Während die äußeren Säulen über a d b die Linien von Halb-

*) Nach Motiven eines Reigenaufzuges von Jenny. Vergl. dessen „Buch der Reigen“, Seite 168.

kreisen durchziehen, wenden sich die Säulen der 1. Paare auf der Kreislinie von a nach c. An diesem Punkte findet ein „Durchkreuzen“ der Säulen, wie bei der sogenannten „Achte“ oder „Schleife“ statt, worauf auf der anderen Kreislinie bei b, sodann aber unter Beachtung gleichzeitigen Eintreffens der Doppelpaare in geordneter Aufeinanderfolge in gerader Linie bis a gezogen wird. Zwischen den beiden inneren Säulen hat demnach ein Stellungswechsel stattgefunden. Vergl. Fig. 183.

Fig. 183.



III. Vergl. I.

IV. Vergl. II. Die inneren Säulen haben nach dem 2. Stellungswechsel ihren ursprünglichen Standort wieder eingenommen. Durch Definieren der Viererreihen (Doppelpaare) seitw. nach innen zu einem Abstände von 2 Schritt-längen und durch Gehen der geradzähligen Reihen mit 2 Schr. seitw., wobei der rechte Fuß nachgestellt wird, gelangen die Turnenden in die geplante Aufstellung.

B.

Ausgangshaltung: Der Stab befindet sich in wagerechter Haltung vor den Oberschenkeln und wird mit Ristgriff auf Schulterbreite gefaßt.

1) 1(—3). Beugen des linken Armes (im spitzen Winkel) mit gleichzeitigem Schräg-seitheben des rechten Armes zur schrägen Haltung des Stabes vor dem Leibe.

Bemerkung. Die linke Hand wird an die rechte Brustseite gebracht, wobei das linke Ellenbogengelenk bis zur Höhe des Gesichtes zu heben ist.

4. Führen des Stabes zur wagerechten Haltung vor den Oberschenkeln.

In Verbindung mit: Seitstellen des linken Beines mit Aufgehen; Grundstellung.

5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.

2) 1(—3). Beugen des linken Armes (vergl. oben) mit gleichzeitigem Schrägrück-heben des rechten Armes zur schrägen Haltung des Stabes.

4. Führen des Stabes zur wagger. Haltung vor den Oberschenkeln.

In Verbindung mit: Vorstellen des linken Beines mit Aufgehen Grundstellung.

5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.

- 3) 1(—3). Beugen des linken Armes (im stumpfen Winkel) mit gleichzeitigem Schrägseithochheben des rechten Armes links hin zur schrägen Haltung des Stabes.

Bemerkung. Die linke Hand wird an die rechte Hüfte gelegt, der rechte Arm beschreibt einen Kreisbogen oben hin und zwar von r. nach l.

4. Führen des St. zur wagen. Haltung vor den Oberschenkeln.

In Verbindung mit: Seitstellen des linken Beines nach innen kreuzend vor dem rechten Beine mit Aufziehen; Grundstellung.

- 5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.

- 4) 1(—3). Beugen des linken Armes (im stumpfen Winkel) mit gleichzeitigem Schrägvorhochheben des rechten Armes, wobei derselbe einen Kreisbogen oben hin und zwar von hinten nach vorn beschreibt.

4. Führen des St. zur wagen. Haltung vor den Oberschenkeln.

In Verbindung mit: Rückstellen des linken Beines mit Aufziehen; Grundstellung.

- 5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.

- 5) 1. Beugen des linken Armes im spitzen Winkel mit gleichzeitigem Schrägseitheben des rechten Armes zur schrägen Haltung des Stabes. Vergleiche Fig. 184.

Fig. 184.



2. „Umlegen“ des Stabes zur schrägen Haltung. Die Beugung des linken Armes geschieht im stumpfen Winkel, wobei die linke Hand vor die rechte Hüfte gelegt, der rechte Arm im Bogen oben hin geschwungen, der Stab somit um seine Mitte gedreht wird.

3. Rückbewegung.

4. Führen des St. zur wagen. Haltung vor den Oberschenkeln.

In Verbindung mit: Ausfall l. seitw.; Seitstellen des linken Beines nach innen zum Ausfall r.; desgl. nach außen zum Ausfall l.; Grundstellung.

- 5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.

- 6) 1. Beugen des linken Armes im spitzen Winkel mit gleichzeitigem Schrägrückheben des rechten Armes zur schrägen Haltung des Stabes.

2. „Umlegen“ des St. zur schrägen Haltung. Vergl. oben.

3. Rückbewegung.

4. Führen des St. zur wagen. Haltung vor den Oberschenkeln.

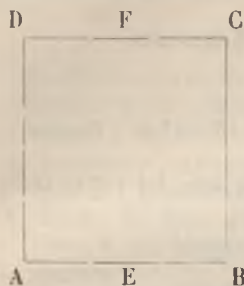
In Verbindung mit: Ausfall l. vorw.; Rückstellen des linken Beines zum Ausfall r.; desgl. Vorstellen zum Ausfall l.; Grundstellung.

- 5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.

Fünfter Abschnitt.

- Inhalt:** A. Aufmarsch (: Schwenken der Reihen zur Gasse).
 B. Freiübungen mit Anfang und Ende nach und nach
 a. in den Linien.
 b. in den Rotten.

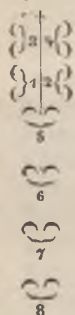
A.



Die Schaar der Turnenden betritt, zu Stirnpaaren hinter einander geordnet, in E den Übungsraum. Durch eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links der 1. und eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts der 2. Paare an der nämlichen Stelle und Gehen a. D nach Vollendung der Schwenkung wird eine Gasse gebildet. Das 3. und 4. Paar reihen sich, nachdem sie zwischen dem 1. und 2. Paare hindurch gegangen sind, durch eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung an das 1., bez. 2. Paar und so wird von den nachfolgenden Paaren das Anreihen fortgesetzt, bis schließlich eine Gasse Aller hergestellt ist. Vergl. Fig. 185.

Sobald dies geschehen, ziehen beide Reihenkörper mit guter Richtung sechs Schritte vorwärts, worauf alle Paare eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung nach dem letzten Paare hin ausführen und in der Umzugsbahn einander entgegen ziehen.

Fig. 185.



Dieser Umzug führt zu einem Begegnen bei F, worauf sich die Gegenpaare zu einer Linie (zweier Stirnpaare) vereinigen und dann sofort nach außen zur Gasse schwenken. Die nachfolgenden Paare gehen eine gleiche Verbindung ein, ziehen durch die Gasse und reihen sich ihrerseits durch $\frac{1}{4}$ Schwenkungen nach außen an die voranstehenden Linien, so daß nach und nach ebenfalls eine Gasse Aller hergestellt wird. Alle ziehen hierauf mit 6 Schritten vorw. und führen in den zu einer Linie vereinten Doppelpaaren eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung nach den ersten Linien hin aus. Endlich erfolgt ein Öffnen der (als Viererreihen gedachten) Linien nach innen zu einem Abstände von 2 Schritten, womit die geplante Aufstellung gewonnen ist.

Bemerkung. In Übung 1, 3, 5 und 7 beginnt die erste Linie (Achterreihe u. s. w.) allein mit der Übung a; die zweite Linie nimmt die nämliche Thätigkeit auf, sobald die erste Linie die Übung b beginnt. Beim 3. Wechsel turnen die erste und dritte Linie gemeinsam a, während die zweite Linie b folgen läßt und so setzt sich das Abturnen von a und b bis zur letzten Linie fort. Sind acht Linien vorhanden, so würde die erste Linie nach viermaliger Wiederholung von a und b die Übung zuerst beenden und alle Linien würden nach einander in gleicher Weise zu verfahren haben.

In Übung 2, 4, 6 und 8 beginnt zunächst die 1. Kotte, ihr folgt die 2., 3. Kotte u. s. w. und zwar in dem gleichen Zeitabstande, wie oben.

1. Übung.

Mit Anfang und Ende nach und nach in den (Stirn-) Linien.
 a. 1(—2). Seitheben der Arme mit Beugen der Kniee (bis zur vollen Tiefe).

- 3(-4). Seithochheben mit Strecken der Kniee und gleichzeitigem Erheben zum Zehenstande.
5(-6). Senken der Arme seitw. zur wagerechten Haltung mit Beugen der Kniee.
7(-8). Senken der A. mit Strecken der Kniee zum Sohlenstande.
b 1(2). Seithochheben der A. mit Erheben zum Zehenstande.
3(4). Senken der A. seitw. zur wagerechten Haltung mit Beugen der Kniee.
5(6). Seithochheben der A. mit Strecken der Kniee und gleichzeitigem Erheben zum Zehenstande.
7(8). Ganzes Senken der A. seitw. mit Senken zum Sohlenstande.

2. Übung.

Mit Anfang und Ende nach und nach in den (Flanken-) Kotten.

Vorbewegung: Arme zum Stoß — beugt!

- a. 1. Ausfall l. seitw. mit Seitstoßen des linken A. schräg auf-, des rechten schräg abwärts.
3. Links Seitbeugen des Rumpfes.
5. Strecken desselben.
7. Zurückkehren zur Grundstellung mit Beugen der Arme.
b. Wie a; nur nach der anderen Seite.
Schlußbewegung: Arme abwärts — streckt!

3. Übung.

Mit Anfang und Ende nach und nach in den Linien.

- a. 1. Tiefenken der A. mit Vorbeugen des Rumpfes.
3. Vorhochheben der A. mit Strecken des Rumpfes.
5. Rückbewegung.
7. Volles Senken der A. vorw. mit Strecken des Rumpfes.
b. 1. Vorhochheben der A.
3. Tiefenken derselben mit Vorbeugen des Rumpfes.
5. Vorhochheben mit Strecken desselben.
7. Ganzes Senken der A. vorw.

4. Übung.

Mit Anfang und Ende nach und nach in den Kotten.

Vorbewegung: Arme zum Stoß — beugt!

- a. 1. Ausfall l. seitw. mit Seitstoßen u. s. w.; vergl. oben.
3. Auslage l. mit Beugen der A.
5. Ausfall mit Seitstoßen u. s. w.
7. Grundstellung mit Beugen der A.
b. Wie a; nur nach der anderen Seite.
Schlußbewegung: Arme abwärts — streckt!

5. Übung.

Mit Anfang und Ende nach und nach in den Linien.

- a. 1. Seithoben der A. mit Hüpfen in den Seitgrätschstand.
3. Seithochheben der A. mit Hüpfen in die Grundstellung.

5. Senken der A. seitw. zur wagerechten Haltung mit Hüpfen in den Seitgrätschstand.
 7. Ganzes Senken der A. mit Hüpfen in die Grundstellung.
- b.
1. Seithochheben der A.
 3. Senken derselben seitw. zur wagerechten Haltung mit Hüpfen in den Seitgrätschstand.
 5. Seithochheben mit Hüpfen in die Grundstellung.
 7. Ganzes Senken der A. seitw.

6. Übung.

Mit Anfang und Ende nach und nach in den Kotten.

Vorbewegung: Arme zum Stoß — beugt!

- a.
1. Ausfall l. seitw. u. f. w.
 3. Zurückkehren zur Grundstellung mit gleichzeitigem Beugen der Kniee zur vollen Tiefe und Vorschwingen der Arme zur wagger. Haltung.
 5. Strecken der Kniee mit gleichzeitigem Ausfall l. seitw. und Seitsschwingen des linken A. zur schrägen Haltung auf-, des rechten A. zur schrägen Haltung abwärts.
 7. Grundstellung mit Beugen der A.
- b. Wie a; nur nach der anderen Seite.
- Schlußbewegung: Arme abwärts — streckt!

7. Übung.

Mit Anfang und Ende nach und nach in den Linien.

- a.
1. Tieffsenken der A. mit Vorbeugen des Rumpfes und gleichzeitigem Hüpfen in den Seitgrätschstand.
 3. Vorhochheben mit Rumpfstrecken und gleichzeitigem Hüpfen in die Grundstellung.
 5. Tieffsenken der A. vorw. mit Vorbeugen des Rumpfes und Hüpfen in den Seitgrätschstand.
 7. Senken der A. zur anfänglichen Haltung mit Strecken des Rumpfes und Hüpfen in die Grundstellung.
- b.
1. Vorhochheben der A.
 3. Tieffsenken der A. vorw. mit Vorbeugen des Rumpfes und Hüpfen in den Seitgrätschstand.
 5. Vorhochheben mit Strecken des Rumpfes und Hüpfen in die Grundstellung.
 7. Ganzes Senken der A. vorw.

8. Übung.

Mit Anfang und Ende nach und nach in den Kotten.

Vorbewegung: Arme zum Stoß — beugt!

- a.
1. Ausfall l. seitw. u. f. w.
 3. Seitstellen des linken Beines nach innen zum Ausfall r. mit Seitssenken des linken A. zur schrägen Haltung abw. und Heben des rechten A. zur schrägen Haltung aufw.
 5. Seitstellen des linken Beines nach außen zum Ausfall l. mit Seitheben des

linken A. zur schrägen Haltung aufw. und Seitfenken des rechten A. zur schrägen Haltung abw.

7. Grundstellung mit Beugen d. A.
b. Wie a; nur nach der anderen Seite.

Sechster Abschnitt.

- Inhalt:** A. Reihungen mit Kreisen in den Viererreihen einer Säule, bez. Linie im Wechsel mit Vierteldrehung.
B. Stabübungen: Aus dem Schwingen des Stabes zur schrägen Haltung hinter der linken, desgl. rechten Schulter führen des Stabes zu verschiedenen Haltungen ohne, desgl. mit Durchstoßen des Stabes in Verbindung mit Ausfall schräg vorw. nach außen u. s. w.

A.

Einer Stirnsäule von Viererreihen, deren rechte Führer Erste sind, wird befohlen:

1. Theil.

- a. 1—12. Reihen l. hinter die Vierten vornvorüber (mit l. Kreisen), wobei l. anzutreten ist.
13—16. 4 Schritte a. D., den l. mit Vierteldrehung l.
b. 1—12. Reihen l. hinter die Ersten vornvorüber (mit l. Kreisen).
13—16. 4 Schr. a. D., den l. mit Vierteldr. l.
c. Wie a.
d. Wie b.

Bemerkung. Durch viermaliges Reihen werden die Linien eines Vierecks umstellt.

2. Theil.

- a. 1—12. Reihen r. hinter die Ersten vorn vorüber (mit r. Kreisen), wobei r. anzutreten ist.
13—16. 4 Schr. a. D., den l. mit Vierteldr. r.
b. 1—12. Reihen r. hinter die Vierten vorn vorüber (mit r. Kreisen).
13—16. 4 Schr. a. D., den l. mit Vierteldr. r.
c. und d. Wie a und b.

3. Theil.

Die ungeradzahligen Reihen: Vergl. 1. Theil.

Die geradzahligen Reihen: Vergl. 2. Theil.

Nachdem in den Reihen ein Abstand von 2 Schrittängen hergestellt worden ist, machen Alle noch eine Vierteldrehung l.

B.

Ausgangshaltung: Der Stab befindet sich in wagerechter Haltung vor dem Leibe und wird nahe an seinen Enden mit Kammgriff gefaßt.

- 1) a. 1—3. Kreißen der Arme zurück zur schrägen Haltung des Stabes hinter der linken Schulter. Vergl. Fig. 186.

Bemerkung. Der Stab wird schwinghaft durch die Vorhehalte und über den Kopf hinweg in die obige schräge Haltung gebracht, so daß der sich beugende linke Arm den größeren, der schräg abwärts nach hinten gehaltene rechte Arm den kleineren Kreis (von dem Mantel eines Kegels) zu beschreiben hat.

Fig. 186.



4. Kreißen der Arme nach vorn, wobei der Stab schwinghaft in die Ausgangshaltung zurückgeführt wird.

In Verbindung mit: Ausfall l. schräg vorw. (nach außen); Grundstellung.

b. 5—8. Wie a; nur nach der anderen Seite.

c. 9—12. Wie a; nur Ausfall l. schräg vorw. mit Viertel=dr. l.

d. 13—16. Wie b; nur Ausfall r. schräg vorw. mit Vierteldr. r.

- 2) a. 1. Kreißen der Arme zurück zur schrägen Haltung des Stabes hinter der linken Schulter.
2. Beugen der A. zur Rücklingshaltung des Stabes. (Derselbe kommt hierbei hinter beide Schultern zu liegen.)
3. Strecken des rechten Armes schräg abwärts nach hinten zur schrägen Haltung des St. hinter der linken Schulter.
4. Kreißen der A. nach vorn zur Ausgangshaltung des St. zurück.

In Verbindung mit: Ausfall l. schräg vorw.; Wechselbeugen der Kniee (Beugen des rechten, Strecken des linken Kniees); Grundstellung.

b. 5—8. Wie a; nur nach der anderen Seite.

c. 9—12. Wie a; nur Ausfall l. schräg vorw. mit Vierteldr. l.

d. 13—16. Wie b; = = r. = = = = r.

- 3) a. 1. Wie oben.
2. Führen des St. zur wagerechten Haltung kopfwärts bei gestreckten Armen.
3. Führen des St. zur schrägen Haltung hinter der linken Schulter.
4. Kreißen der A. nach vorn zur Ausgangshaltung des St. zurück.

In Verbindung mit: Ausfall l. schräg vorw.; Schrägstellen des linken Beines zur Auslage, wobei der Blick aufwärts zu richten ist; erneuter Ausfall l. schräg vorw.; Grundstellung.

b. 5—8. Wie a; nur nach der anderen Seite.

c. 9—12. Wie a; nur Ausfall l. schräg vorw. mit Vierteldr. l.

d. 13—16. Wie b; = = r. = = = = r.

- 4) a. 1. Wie oben.
2. Schwingen des St. zur wagerechten Haltung der vorgehobenen Arme.
3. = = = = schrägen Haltung hinter der linken Schulter.
4. Kreißen der A. zur Ausgangshaltung des St. zurück.

In Verbindung mit: Ausfall l. u. f. w.; Zurückkehren zur Grundstellung mit gleichzeitigem Beugen der Kniee zur vollen Tiefe

Strecken der Kniee mit gleichzeitigem Ausfall l. schräg vorw.; Grundstellung.

- b. 5—8. Wie a; nur nach der anderen Seite.
 - c. 9—12. Wie a; nur Ausfall l. schräg vorw. mit Viertelbr. l.
 - d. 13—16. Wie b; = = r. = = = = r.
- 5) a. 1. Wie oben.
- 2. Kreisen der Arme nach vorn mit gleichzeitigem Senken des St. zur Tiefhaltung (infolge des Rumpfvorbeugens, vergl. unten).
 - 3. Kreisen der A. zurück zur schrägen Haltung hinter der linken Schulter.
 - 4. Kreisen der A. nach vorn zur Ausgangshaltung des St. zurück.

Zu Verbindung mit: Ausfall l. schräg vorw.; Zurückkehren zur Grundstellung mit gleichzeitigem Vorbeugen des Rumpfes; Ausfall l. schräg vorw. mit Aufrichten des Oberkörpers; Grundstellung.

- b. 5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.
 - c. 9—12. Wie a; nur Ausfall l. schräg vorw. mit Viertelbr. l.
 - d. 13—16. Wie b; = = r. = = = = r.
- 6) a. 1. Wie oben.
- 2. Kreisen des linken A. zurück mit links „Durchstoßen“ des St. zur schrägen Haltung abwärts nach hinten, so daß die linke Hand nahe an die rechte gebracht wird, der Stab mithin durch die rechte Hand gleitet.
 - 3. Ziehen des St. durch die rechte Hand mit gleichzeitigem Schwingen des Stabes zur schrägen Haltung desselben hinter der linken Schulter.
 - 4. Kreisen der Arme nach vorn u. s. w.

Zu Verbindung mit: Ausfall l. schräg vorw.; links Schrägrückstellen nach innen zum Ausfall rechts; vergl. Fig. 187; links Schrägvorstellen nach außen zum Ausfall l.; Grundstellung.

Fig. 187.



- b. 5—8. Wie a; nur nach der anderen Seite.
 - c. 9—12. Wie a; nur Ausfall l. schräg vorw. mit Viertelbr. l.
 - d. 13—16. Wie b; nur Ausfall r. schräg vorw. mit Viertelbr. r.
- 7) a. 1. Wie oben.
- 2. Schrägvorhochheben des rechten A. mit gleichzeitigem Durchstoßen des St. mit dem linken A. zur schrägen Haltung.
Bemerkung. Der St. gleitet durch die rechte Hand, so daß die linke Hand nahe an jene gebracht wird.
 - 3. Ziehen des St. durch die rechte Hand mit gleichzeitigem Kreisen der A. zurück zur schrägen Haltung des St. hinter der linken Schulter.
 - 4. Kreisen der Arme u. s. w.
- Zu Verbindung mit: Ausfall l. schräg vorw.; Kniebeugwechsel mit einer halben Dr. (auf den Ferjen!) zum Ausfall l. schräg vorw.; Rückbewegung; Grundstellung.
- b. 5—8. Wie a; nur nach der anderen Seite

- c. 9—12. Wie a; nur Ausfall l. schräg vorw. mit Viertelbr. l.
 d. 13—16. Wie b; = = r. = = = r.

Man lasse:

Die 1. Übung in gleicher Stirnstellung ausführen.

Die 2. und 3. Übung, nachdem in der 2. und 4. Rotte eine halbe Dr. l. ausgeführt worden ist,

Die 4. und 5. Übung, nachdem die 2. und 4. Rotte in die frühere Aufstellung zurückgekehrt und die geradzähligen Reihen durch halbe Dr. l. in eine neue Aufstellung gebracht worden sind,

in getheilte
Stirnstellung
darstellen.

Die 6. und 7. Übung in der gleichen Stirnstellung von je 4 Turnenden bergestalt ausführen, daß durch die Ausfallstellungen ein vierstrahliger Stern gebildet wird. Vergl. Fig. 188.

Fig. 188.



Siebenter Abschnitt.

- Inhalt: A. Aufmarsch und zwar Winkelzug einer zwei-, desgl. viergetheilten Kreisreihe (=linie); widergleicher Gegenzug.
 B. a. Reihen der 2. (1.) Paare eines Reihenkörper-Gefüges, dessen einzelne Reihenkörper eine Stirnsäule zweier Paare bilden, und zwar vor, desgl. hinter die 1. (2.) Paare außen-, desgl. innenvorüber.
 b. Ausfall, Auslage u. s. w. mit Armheben und Senken, theilweise mit gegenseitiger Fassung.

A.

Aufstellung und Ordnung: 32 Reigner erhalten zunächst in einer Stirnreihe (mit Richtung r.) Aufstellung. Zur Ausführung der nachstehenden Übungen ist an der Reihe sowohl eine Zwei-, als eine Viertheilung vorzunehmen, so daß im 1. Falle die ersten 16 Reigner die erste, die zweiten 16 die zweite Hälfte der Reihe bilden. Im 2. Falle stellen die Reigner 1—8 die erste, 9—16 die zweite, 17—24 die dritte und 25—32 die vierte Reihe dar. Ist die Stirnreihe („Stirnlinie“) mittelst Viertelbr. r. zur Flankenreihe umgesetzt worden, so betritt dieselbe in e die Kreisbahn und durchzieht sie im Kreisumzuge l. (über b, a und d) bis e. Bei Ankunft des Ersten der Reihe daselbst hat der letzte Reigner in die Kreisbahn einzutreten, so daß damit die Umbildung der Flankenreihe zum Flankenringe vollzogen ist.

Bei Annahme einer Zweitheilung des Flankenringes führen beide Reihen zweimaligen Winkelzug l. aus, so daß die 1. Reihe über e und c nach d, die 2. Reihe dagegen über a und c nach b gelangt. Bei Berührung der Kreisbahn wird von beiden Reihen der Kreisumzug r. bis e, bez. a, wieder aufgenommen, worauf in

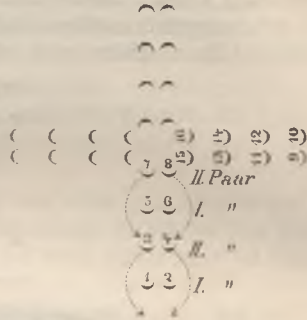
der viergetheilten Kreisreihe von den Punkten e, b, a und d zweimaliger Winkelzug r. (über e) zur Ausführung gelangt. Vergl. Fig. 189.

Angekommen bei b, a, d und e durchziehen die Reihen abermals die Kreisbahn im Umzuge l., um von den nämlichen Punkten aus mittelst Winkelzugs l. die Aufstellung zum Kreuz vorzunehmen, worauf die Ungeradzahlgigen durch Gegenzug l., die Geradzahlgigen durch Gegenzug r. in die geplante und durch Fig. 190 veranschaulichte Aufstellung gelangen. Zur weiteren Ausführung der nachstehenden Uebungen macht sich nur noch eine Eintheilung der Paare in erste und zweite nöthig. — Es wird mit dem äußeren Fuße angetreten!

Fig. 189.



Fig. 190.



B.

1. Uebung.

a. Reihen der Einzelnen der 2. Paare vor die Gleichzahlgigen der 1. Paare und zwar außen vorüber mit 6 Schr. vorw. und 2 Schr. a. D. — Vergl. Fig 190.

Die 1. Paare gehen unterdessen 8 Schr. a. D. = 8 Ztn.

b. Reihen der Einzelnen der 1. Paare vor die Gleichzahlgigen der 2. Paare außen vorüber mit 6 Schr. vorw. und 2 Schr. a. D.

Die 2. Paare gehen unterdessen (was auch bei den nachfolgenden Reihen zu beachten bleibt, falls ein Paar bei einer Reihung nicht unmittelbar thätig ist) 8 Schr. a. D. = 8 =

c. und d. Die Ersten (Dritten, Fünften u. s. w.):

1(- 4). Ausfall r. vorw. mit gleichzeitiger Vierteldr. r und Vorhochheben der Arme.

5(-8). Grundstellung und ganzes Senken der Arme vorw.

9(-12). Ausfall l. vorw. mit Vorhochheben der Arme.

13(-16). Grundstellung mit gleichzeitiger Vierteldr. l. zurück und ganzes Senken der A. vorw.

Die Zweiten (Vierten, Sechsten u. s. w.): Wie die Ersten; nur Ausfall l. vorw. mit gleichzeitiger Vierteldr. l. u. s. w. = 16 =

e. Reihen der Einzelnen der 1. Paare hinter die Gleichzahlgigen der 2. Paare außen vorüber; hierauf 2 Schr. a. D. = 8 =

f. Reihen der Einzelnen der 2. Paare hinter die Gleichzahlgigen der 1. Paare außen vorüber; hierauf 2 Schr. a. D. = 8 =

g und h. Wie e und d = 16 =

2. Übung.

- a. Reihen der 2. Paare vor die (sich öffnenden und schließenden)
 1. Paare und zwar innenvorüber mit 4 Schritten vorw.; hierauf
 4 Schr. a. D. = 8 Ztn.
 Bemerkung. Das Öffnen der betr. Paare geschieht mit
 einem Schritt seitw. außenhin und einem Dretritt a. D., dem
 beim Schließen der Paare ein Schritt seitw. innenher und ein
 Dretritt a. D. folgt.
- b. Reihen der 1. Paare vor die 2. Paare innen vorüber; hierauf
 4 Schr. a. D. = 8 "
- c. und d. Die Ersten:
 1(-4). Ausfall r. seitw. mit gleichzeitiger Vierteldr. l. und
 Seitheben der A., wobei die Gegner Fassung der Hände
 eingehen.
 5(-8). Grundstellung mit Senken der Arme.
 9(-12). Ausfall l. seitw. mit Seitheben der Arme.
 13(-16). Grundstellung mit gleichzeitiger Vierteldr. r. zurück
 und Senken der A. unter Lösung der Fassung.
 Die Zweiten: Wie die Ersten; nur Ausfall l. seitw. mit
 gleichzeitiger Vierteldr. r. u. f. w. = 16 "
- e. Reihen der 1. Paare hinter die (sich öffnenden und schließenden)
 2. Paare innen vorüber mit 4 Schr. vorw., wobei der 1. Schritt
 von den Ersten mit einer halben Dr. r., von den Zweiten mit
 einer halben Dr. l. ausgeführt wird. Hierauf 4 Schr. a. D., der
 1. mit nochmaliger halber Dr. in der angegebenen Richtung. Die
 2. Paare: Öffnen und Schließen (vergl. oben); hierauf 4 Schr.
 a. D. = 8 "
- f. Reihen der 2. Paare hinter die (sich öffnenden und schließenden)
 1. Paare innen vorüber; hierauf 4 Schr. a. D. u. f. w. = 8 "
- g und h. Wie c und d. = 16 "
-
- 64 Ztn.

3. Übung.

- a und b. Vergl. 1. Übung a und b. = 16 Ztn.
 c und d. Die Ersten:
 1. Ausfall r. vorw. mit gleichzeitiger Vierteldr. r. und Vor-
 hochheben der Arme.
 3. Vorbeugen des Rumpfes mit Senken der Arme fußwärts.
 5. Strecken des Rumpfes mit Vorhochheben der Arme.
 7. Grundstellung mit ganzem Senken der Arme vorw.
 9. Ausfall l. vorw. mit Vorhochheben der Arme.
 11. Vorbeugen des Rumpfes mit Senken der Arme fußwärts.
 13. Strecken des Rumpfes mit Vorhochheben der Arme.
 15. Grundstellung mit gleichzeitiger Vierteldrehung l. zurück und
 ganzes Senken d. A. vorw.
 Die Zweiten: Wie die Ersten; nur Ausfall l. vorw. mit
 Vierteldr. l. u. f. w. = 16 "

e und f. Die Ordnungsübung wie in 1. Uebung unter e und f.	=	16	Ztn.	
g und h. Wie e und d.	=	16	"	
		<hr/>	64	Ztn.

4. Uebung.

Die Ordnungsübungen sind die nämlichen, wie in der 2. Uebung. Unter e und d, sowie g und h gelangen zur Ausführung:

Die Ersten:

1. Ausfall r. seitw. mit gleichzeitiger Vierteldr. l. und Seitheben der Arme unter Fassung der Hände des Gegners.
3. Auslage r. mit gleichzeitigem Seitbeugen des Rumpfes r. und Seithochheben der Arme.
5. Ausfall r. mit Strecken des Rumpfes und Senken der A. seitw. zur wagerechten Haltung.
7. Grundstellung mit Senken der Arme.
9. Ausfall l. seitw. mit Seitheben der Arme.
11. Auslage l. mit gleichzeitigem Seitbeugen des Rumpfes l. und Seithochheben der A.
13. Ausfall l. mit Senken der A. seitw. zur wagerechten Haltung.
15. Grundstellung mit gleichzeitiger Vierteldr. r. zurück und Senken der Arme.

Die Zweiten: Wie die Ersten; nur Ausfall l. seitw. mit gleichzeitiger Vierteldr. r. u. f. w.

64 Ztn.

5. Uebung.

Betreffs der Ordnungsübungen sei auf die 1. Uebung verwiesen. Unter e und d, sowie g und h sind folgende Uebungen vorzunehmen:

Die Ersten:

1. Ausfall r. vorw. mit gleichzeitiger Vierteldr. r. und Vorhochheben der A.
3. Auslage r. mit Senken der A. vorw. zur wagerechten Haltung.
5. Ausfall r. mit Vorhochheben der A.
7. Grundstellung mit ganzem Senken der A. vorw.
9. Ausfall l. vorw. mit Vorhochheben der A.
11. Auslage l. mit Senken der A. vorw. zur wagen. Haltung.
13. Ausfall l. mit Vorhochheben der A.
15. Grundstellung mit gleichzeitiger Vierteldrehung l. zurück und ganzem Senken der A.

Die Zweiten: Wie die Ersten; nur Ausfall l. vorw. mit gleichzeitiger Vierteldr. l. u. f. w.

64 Ztn.

6. Uebung.

Die Ordnungsübungen sind die nämlichen, wie in der 2. Uebung. Unter e und d, sowie g und h sind folgende Uebungen auszuführen:

Die Ersten:

1. Ausfall r. seitw. mit gleichzeitiger Vierteldr. l. und Seitheben der A. (vergl. oben).

3. Seitstellen r. nach innen zum Ausfall l. mit Seithochheben der A.
 5. Seitstellen r. nach außen zum Ausfall mit Senken der A. seitw. zur wagen. Haltung.
 7. Grundstellung mit Senken der A.
 9. Ausfall l. seitw. mit Seitheben der A.
 11. Seitstellen l. nach innen zum Ausfall r. mit Seithochheben der A.
 13. Seitstellen l. nach außen zum Ausfall mit Senken der A. seitw. zur wagerechten Haltung.
 15. Grundstellung mit gleichzeitiger Vierteldr. r. zurück und Senken der A.
- Die Zweiten: Wie die Ersten; nur Ausfall l. seitw. mit gleichzeitiger Vierteldr. r. u. s. w.

64 Ztn.

7. Uebung.

- Die 1. Paare: Vergl. 1. Uebung.
Die 2. Paare: Vergl. 2. Uebung.

64 Ztn.

8. Uebung.

- Die 1. Paare: Vergl. 3. Uebung.
Die 2. Paare: Vergl. 4. Uebung.

64 Ztn.

9. Uebung.

- Die 1. Paare: Vergl. 5. Uebung.
Die 2. Paare: Vergl. 6. Uebung.

64 Ztn.

Im Reigenabmarsch ist eine Auflösung des Aufmarsches entsprechend seinem Aufbau zu geben.

Achter Abschnitt.

- Inhalt:** A. Reihungen in sogenannter „getheilte Ordnung“ z. B. in den Dreierreihen eines Reihenkörpers.
B. Verschiedene Stabübungen in Verbindung mit Auslage und Ausfall.

A.

Bilden

- a. die Dreierreihen eine Stirnsäule oder -linie, so mögen sich reihen:
 - aa. die Zweiten vorn-, die Dritten hintenvorüber rechts neben die Ersten. Vergl. Fig. 191, a.
 - bb. die Zweiten hinten-, die Dritten vornvorüber rechts neben die Ersten. Vergl. Fig. 191, b.
 - cc. Die Ersten vorn-, die Zweiten hintenvorüber links neben die Dritten.
 - dd. die Ersten hinten-, die Zweiten vornvorüber links neben die Dritten.

Will man eine Wiederholung einer der genannten Reihungen vornehmen, so lasse man jeder Reihung eine oder mehrere sogenannter Zwischenbewegungen folgen; z. B.

- | | | |
|--|---|------------|
| <p>1. Reihen der Zw. vorn=, der Dr. hintenvorüber rechts
neben die Ersten mit 6 Schritten, wobei r. angetreten wird.
Bergl. Fig. 191, a.</p> <p>2. 2 Schr. a. D., den 1. mit Vierteldr. r.</p> <p>3. Reihen r. neben die Ersten auf kürzestem Wege.
Dreimalige Wiederholung u. s. w.</p> | } | 12 Zeiten. |
| <p>eo. Die Zw. hintenvorüber, die Dr. auf kürzestem Wege vor die Ersten.
Bergl. Fig. 192, a.</p> <p>ff. Die Zw. vornvorüber, die Dr. auf kürzestem Wege hinter die Ersten.
Bergl. Fig. 192, b</p> <p>gg. Die Zw. hintenvorüber, die E. auf kürzestem Wege vor die Dritten.</p> <p>hh. Die Zw. vornvorüber, die E. auf kürzestem Wege hinter die Dritten.
Verbindung: 1. Reihen der Zw. hintenvorüber, der Dr.
auf kürzestem Wege vor die E. mit
4 Schr. u. r. Antreten. Bergl. Fig. 192. } 8 Zeiten.
2. 4 Schr. a. D., den 1. mit Vierteldr. r. }
Dreimalige Wiederholung u. s. w.</p> | | |
| <p>b. die Dreierreihen eine Flankensäule oder =linie, so können sich reihen:</p> <p>aa. die Zw. links=, die Dr. rechtsvorüber }
bb. die Zw. rechts=, die Dr. linksvorüber } vor die Ersten.
Bergl. Fig 193, a und b.</p> <p>cc. die E. links=, die Zw. rechtsvorüber } hinter die Dritten.
dd. die E. rechts=, die Zw. linksvorüber }
ee. die Zw. rechtsvorüber, die Dr. auf kürzestem Wege links neben die
Ersten. Bergl. Fig. 194, a.</p> | | |

Fig. 191.

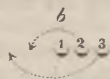
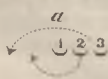


Fig. 192.

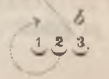
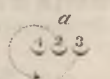


Fig. 193.

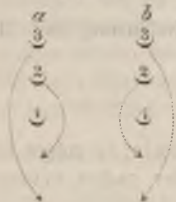


Fig. 194.



- ff. die Zw. linksvorüber, die Dr. auf kürzestem Wege rechts neben die Ersten. Bergl. Fig. 194, b
- gg. die Zw. rechtsvorüber, die E. auf kürzestem Wege links neben die Dritten.

hh. die Zw. linksvorüber, die E. auf kürzestem Wege rechts neben die Dritten.

Will man den nachstehenden Stabübungen erst einige Ordnungsübungen vorausgehen lassen, so verbinde man einige der obigen Reihungen mit einer Zwischenbewegung, ähnlich der unter a aufgeführten (auch mit widergleicher Ausführung in den Doppelreihen einer Stabstütze), halte sich jedoch dabei nicht lange auf.

Nachdem in den (Doppel-) Reihen einer Säule ausreichender Abstand hergestellt worden ist, verspreite man zu

B.

Ausgangshaltung: Der Stab befindet sich in wagerechter Haltung vor den Oberschenkeln und wird mit Ristgriff auf Schulterbreite gefaßt.

1) a. 1(—3). Seithochheben des rechten Armes mit Anlegen der linken Hand an die rechte Schulter zur senkrechten Haltung des Stabes. Vergl. Fig. 195.

4. Führen des St. zurück zur Ausgangshaltung.

In Verbindung mit:

Seitstellen des linken Beines zur Auslage; Zurückkehren zur Grundstellung.

b. 5—8. Wie a; nur nach der anderen Seite.

2) a. 1(—3). Vorhochheben des über dem Kopfe gerundeten linken Armes mit Anlegen der rechten Hand an die rechte Hüfte („Stellen des St. senkrecht auf die rechte Hüfte“). Vergl. Fig. 196.

4. Führen des St. zurück zur Ausgangshaltung.

In Verbindung mit:

Vorstellen des linken Beines zur Auslage; Zurückkehren zur Grundstellung.

Fig. 195.

Fig. 196.

Fig. 197.



b. 5—8. Wie a; nur nach der anderen Seite.

3) a. 1(—3). Kreifen beider Arme in wagerechter Ebene „um die linke Hüfte herum“. Vergl. Fig. 197.

Bemerkung. Die rechte Hand gelangt, das eine Stabende festhaltend, zum Anliegen an der linken Hüfte, während die linke Hand auf den Rücken gelegt wird, wobei sie den Stab so weit, als dies

nötig erscheint, durchgleiten läßt. Die Haltung des Stabes bleibt eine wagerechte.

4. Kreisen beider Arme (mit Führung des St. zur Ausgangshaltung) zurück.

In Verbindung mit:

Rückstellen des linken Beines mit gleichzeitigem Beugen des rechten Kniees; Grundstellung.

- b. 5—8. Wie a; nur nach der anderen Seite.

- 4) a.
 1. Seithochheben des rechten Armes mit Anlegen der linken Hand an die rechte Schulter zur senkrechten Haltung des St.
 2. Stabschwingen im Bogen untenhin zur nämlichen Haltung auf der anderen Seite.
 3. Rückbewegung.
 4. Führen des St. zur Ausgangshaltung zurück.

In Verbindung mit:

Seitstellen des linken Beines zur Auslage l.; Seitstellen des linken Beines nach innen kreuzend hinter das rechte Bein vorüber zur Auslage rechts; Rückbewegung; Grundstellung.

- b. 5—8. Wie a; nur nach der anderen Seite.

- 5) a.
 1. Vorhochheben des über dem Kopfe gerundeten linken Armes mit Anlegen der rechten Hand an die rechte Hüfte zur senkrechten Haltung des St.
 2. Stellungswechsel des St. auf die linke Hüfte.
 3. Desgl. auf die rechte Hüfte.
 4. Führen des St. zurück zur Ausgangshaltung.

In Verbindung mit:

Ausfall l. vorw.; Wechsel des Ausfalls mit halber Dr. r. (auf den Fersen!); desgl. mit halber Dr. l.; Grundstellung.

- b. 5—8. Wie a; nur nach der anderen Seite.

- 6) a.
 1. Kreisen beider Arme in wagerechter Ebene „um die linke Hüfte herum“ zur wagen. Haltung des St.
 2. Desgl. „um die rechte Hüfte herum“.
 3. Desgl. „um die linke Hüfte herum“.
 4. Kreisen beider Arme mit Führung des St. zur Ausgangshaltung zurück.

In Verbindung mit:

Rückstellen des linken Beines zum Ausfall r.; Vorstellen des linken Beines zum Ausfall; Rückbewegung; Grundstellung.

- b. 5—8. Wie a; nur nach der anderen Seite.

Neunter Abschnitt.

- Inhalt: A. Reibungen mit „Ausweichen des Führers“.
B. Fechterstellungen mit a. Armheben und Deckung.
b. Armhauen.

A.

Einer Flankenlinie oder Flankenfaule von Viererreihen werde befohlen:

a. Reihen links neben die Ersten mit rechts Ausweichen — marsch! Vergl. Fig. 198, a. (Es wird r. angetreten.)

Der Erste macht 3 Schr. seitw. r. mit Nachstellen des linken Beines (in 6 Zeiten).

Der Zweite geht 2 (kleine) Schritte vorw. bis auf den Platz des Ersten und folgt demselben mit 2 Schritten seitw. r.

Der Dritte geht 4 (kleine) Schritte vorw. und macht noch 1 Schritt seitw. r.

Der Vierte geht mit 6 (kleinen) Schritten bis auf den Platz des Ersten. — Führen Alle noch 2 Schr. a. D., den 1. mit Vierteldr. r., aus, so kann das Reihen in obiger Weise fortgesetzt werden. Dreimalige Wiederholung bringt die Turnenden in die Ausgangsstellung zurück.

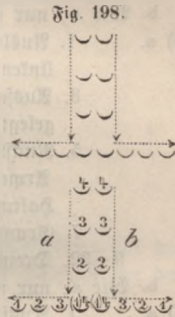
b. Reihen rechts neben die Ersten mit links Ausweichen — marsch! Vergl. Fig. 198 b. (Es wird l. angetreten.)

c. Reihen links neben die Vierten mit rechts Ausweichen — marsch! (Es wird r. angetreten.)

Bemerkung. An Stelle des Vorwärtsgehens tritt, wie auch unter d, Rückwärtsgehen.

d. Reihen rechts neben die Vierten mit links Ausweichen — marsch! (Es wird l. angetreten.)

Ebenso lassen sich die Reihungen unter a—d widergleich in den Reihen einer Flankenlinie darstellen. Geschieht dies in 2 Flankenlinien, welche neben einander Aufstellung erhalten, so gestalten sich die obigen Reihungen in Verbindung mit Viertel-drehungen noch wechselvoller. Vergl. Fig. 198 a und b.



B.

Angenommen, die Turnenden wären in einer Säule von Doppelreihen zur Aufstellung gebracht worden, so würde zunächst in den Reihen ein Abstand von einer Armlänge herzustellen sein, worauf die 2. und 4. Rotte der rechtsstehenden und die 3. und 1. Rotte der linksstehenden Säule 2 Schr. rückw. gehen und schließlich eine halbe Dr. l. machen. Die Glieder der einzelnen Reihen ständen sich somit verschoben gegenüber.

1) a. 1(-4). Auslage l. vorwärts mit Vierteldr. l. und gleichzeitigem Heben des linken Armes zum Speichhieb (über den Kopf) und Schrägrückheben des rechten Armes.

5(-8). Grundstellung mit Senken der A.

9-32. Dreimalige Wiederholung, so daß in der 32. Zeit in die Ausgangsstellung zurückgekehrt wird.

b. Wie a; nur r.

2) a. 1(-4). Ausfall l. seitwärts mit Vierteldr. l. und (vorausgehendem) schnellem Heben des linken A. (über die rechte Schulter zum Risthieb und Risthieb (wobei der rechte A. auf den Rücken gelegt wird).

5(-8). Grundstellung u. f. w.

9-32. Dreimalige Wiederholung.

b. Wie a; nur r.

3) a. 1(-2). Auslage l. vorw. mit Vierteldr. l. und Heben des linken Armes zum Speichhieb u. f. w. (vergl. 1. Übung).

- 3(—4). Ausfall l. vorw. mit Speichhieb.
5(—6). Rückbewegung.
7(—8). Grundstellung.
9—32. Dreimalige Wiederholung.
b. Wie a; nur r.
- 4) a. 1. Ausfall l. seitw. mit Viertelodr. l. und schnellem Heben des linken A. zum Risthieb und Risthieb.
3. Auslage l. seitw. mit Beugen des linken A. zur Deckung (gegen Risthieb) und gleichzeitigem Seitstrecken des rechten A. schräg abwärts.
5. Ausfall mit Risthieb (wobei der rechte A. wieder auf den Rücken gelegt wird).
7. Grundstellung.
9—32. Dreimalige Wiederholung.
b. Wie a; nur r.
- 5) a. 1. Auslage l. vorw. mit Viertelodr. l. und gleichzeitigem Heben des linken A. zum Speichhieb u. s. w.
3. Ausfall l. vorw. mit Speichhieb, wobei der rechte A. auf den Rücken gelegt wird.
5. Rückstellen des linken Beines zum Ausfall r. mit Heben des rechten Armes zur Deckung und Rückschwingen des linken A. zur schrägen Haltung nach unten.
7. Grundstellung.
9—32. Dreimalige Wiederholung.
b. Wie a; nur r.
- 6) a. 1. Ausfall l. seitw. mit Viertelodr. l. und schnellem Heben des linken Armes zum Risthieb und Risthieb.
3. Seitstellen des linken Beines nach innen zum Ausfall r. mit Deckung des rechten A. und Seitsschwingen des linken A. zur schrägen Haltung hinter dem Leibe.
5. Seitstellen des linken B. nach außen zum Ausfall l. mit schnellem Heben des linken A. zum Risthieb und Risthieb, wobei der rechte Arm auf den Rücken gelegt wird.
7. Grundstellung.
9—32. Dreimalige Wiederholung.
b. Wie a; nur r.

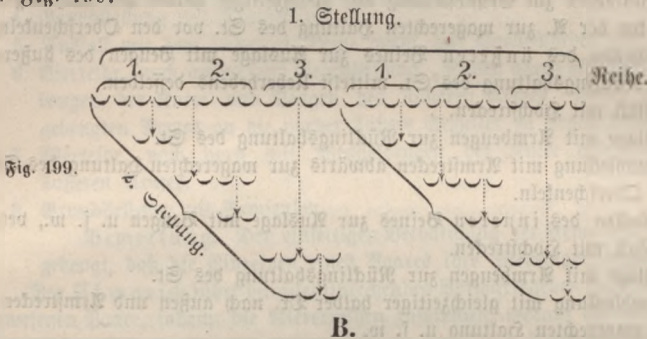
Zehnter Abschnitt.

- Inhalt:** A. **Aufmarsch:** Staffe lung der Stirnreihen einer Linie von mehreren Reihenkö rper n.
B. **Stabübungen** und zwar: Gemeinübungen, ausgeführt von je Zweien mit einem Eisenstabe als Heben und Senken, desgl. Beugen und Strecken eines Armes.
C. **Liederreigen:** Wanderlust.

A.

Die Schaar der Turnenden ordnet sich zunächst zu einer Stirnsäule von Viererreihen, von denen die Ersten und Dritten sich mit je einem Eisen-(Holz-)stabe ver-

sehen, den sie rechts geschultert tragen. Nachdem eine Eintheilung der Biererreihen in 1., 2. und 3. und jeder Reihe in ein 1. und 2. Paar vorgenommen worden ist, betritt die Säule den Uebungsraum an einer seiner Längsseiten, worauf nach geschehenem Durchzuge sämtliche Reihen mit Viertelschwenkung 1. (bez. r.) zur Linie schwenken. Die beigegebene Abbildung veranschaulicht ein erstmaliges Staffeln der Biererreihen von der 1. Reihe aus (die 2. Reihen gehen 4, die 3. 8 Schritte vorw.), sodann ein zweimaliges Staffeln der Paare von dem 1. Paare aus (die 2. Paare gehen 2 Schritte vorw.), womit die beabsichtigte Aufstellung erreicht ist. Vergl. Fig. 199.



Ausgangshaltung: Je 2 Schüler halten in gleicher Stirnstellung mit den äußeren Händen einen Eisenstab an den Enden in wagerechter Haltung vor den Obersehenfeld.

Bemerkung. Die in diesem Falle genommene Aufstellung läßt ebenso eine Fassung des St. mit den inneren Händen zu. Bei Fassung des St. mit den äuß. Händen wird die innere Hand auf die gleichseitige Hüfte gestützt.

- 1) 1. Ausfall mit dem äußeren Beine vorw. mit Vorheben des äußeren Armes.
2. Zurückkehren zur Grundstellung mit Armsenten.
- 3 u. 4. Wie 1 u. 2; nur Ausfall mit dem inneren Beine vorw.
- 2) 1. Ausfall mit dem äußeren Beine vorw. mit Vorheben des äußeren Armes.
2. Grundstellung mit Vorhochheben des äußeren Armes.
3. Ausfall mit dem inneren Beine vorw. mit Senten des äuß. Armes vorw. zur wagger. Haltung.
4. Grundstellung mit Senten des St. zur anfänglichen Haltung.
- 3) 1. Vorstellen des äußeren Beines zur Auslage mit Beugen des äußeren Armes.
2. Zurückkehren zur Grundstellung mit Abwärtsstreden.
- 3 und 4. Wie 1 und 2; nur Vorstellen des inneren Beines zur Auslage.
- 5–8. Wie 1–4; nur Armbeugen mit Ueberheben des St. zur Rücklingshaltung
- 4) 1. Vorstellen des äußeren Beines zur Auslage mit Beugen
2. Ausfall vorw. mit Vorstreden
3. Auslage mit Beugen
4. Grundstellung mit Hochstreden
5. Vorstellen des inneren Beines zur Auslage mit Beugen
6. Ausfall mit Vorstreden
7. Auslage mit Beugen
8. Grundstellung mit Senten

des äußeren
Armes.

des äußeren
Armes.

2. Grundstellung mit Armbeugen.
3. Ausfall mit dem inneren Beine vorw. mit Hochstrecken.
4. Zurücktreten zur Grundstellung mit gleichzeitiger halber Dr. nach außen und Armsenken zur wagerechten Haltung des St. vor den Oberschenkeln.
5. Ausfall mit dem äußeren (vorher inneren) Beine vorw. mit Vorheben des inneren (vorher äußeren) Armes.
6. Grundstellung mit Armbeugen.
7. Ausfall mit dem inneren (vorher äußeren) Beine mit Hochstrecken.
8. Zurücktreten zur Grundstellung mit gleichzeitiger halber Dr. nach außen und Senken der A. zur wagerechten Haltung des St. vor den Oberschenkeln.
- 6) 1. Vorstellen des äußeren Beines zur Auslage mit Beugen des äußeren A. zur Rücklingshaltung des St. mittels Ueberhebens desselben.
2. Ausfall mit Hochstrecken.
3. Auslage mit Armbeugen zur Rücklingshaltung des St.
4. Grundstellung mit Armstrecken abwärts zur wagerechten Haltung des St. vor den Oberschenkeln.
5. Vorstellen des inneren Beines zur Auslage mit Beugen u. s. w., vergl. 1.
6. Ausfall mit Hochstrecken.
7. Auslage mit Armbeugen zur Rücklingshaltung des St.
8. Grundstellung mit gleichzeitiger halber Dr. nach außen und Armstrecken abw. zur wagerechten Haltung u. s. w.
- 9—16. Wie 1—8. Bei dem Beugen des inneren (des vor der Drehung „äußeren“) Armes zur Rücklingshaltung des St. wird die innere Hand auf die äußere Schulter gelegt.
- 7) 1. Ausfall mit dem äußeren Beine vorw. mit Vorhochheben des äußeren A.
2. Grundstellung mit Senken des äußeren A. hintenab zur wagerechten Haltung des St. hinter den Oberschenkeln.
3. Ausfall mit dem inneren Beine vorw. mit Rückhochheben des äußeren A.
4. Grundstellung mit gleichzeitiger halber Dr. nach außen und gleichzeitigem Armsenken vornab zur wagen. Haltung des St. vor den Oberschenkeln.
5. Ausfall mit dem äußeren (vorher inneren) Beine vorw. mit Vorhochheben des inneren (vorher „äußeren“) A.
6. Grundstellung mit Armsenken hintenab zur wagerechten Haltung des St. hinter den Oberschenkeln, wobei der St. an der Außenseite der Turnenden herabgleitet.
7. Ausfall mit dem inneren (vorher „äußeren“) Beine vorw. mit Rückhochheben.
8. Grundstellung mit gleichzeitiger halber Dr. nach innen und Armsenken vornab zur wagen. Haltung des St. vor den Oberschenkeln.
- 8) 1. Ausfall mit dem äußeren Beine vorw. mit Vorhochheben des äußeren A.
2. Vorbeugen des Rumpfes mit Senken des äußeren A. zur Tiefhaltung des St. vor dem Fuße des Ausfallbeines.
3. Aufrichten mit Vorhochheben.
4. Grundstellung mit Senken des äußeren A. vornab zur wagerechten Haltung des St. vor den Oberschenkeln.
5. Ausfall mit dem inneren Beine vorw. mit Vorhochheben des äußeren A.
- 6 u. 7. Wie 2 u. 3.
8. Grundstellung mit gleichzeitiger halber Dr. nach außen und Armsenken vornab zur wagen. Haltung des St. vor den Oberschenkeln.

- 9 -16. Wie 1—8; nur wird das Vorhochheben u. s. w. von den inneren (vorher „äußeren“) Armen und am Schlusse die Rückkehr zur Grundstellung mit halber Dr. nach innen ausgeführt
- 9) 1. Ausfall mit dem äußeren Beine vorw. mit Vorhochheben des äußeren A.
 2. Vierteldr. nach innen (zur Gegenstellung „Gesicht gegen Gesicht“) mit Wechselbeugen der Kniee und Beugen des äußeren Armes, wobei die Hand des gebeugten Armes an die vorher innere Schulter gelegt wird.
 3. Vierteldr. nach vorn mit Wechselbeugen der Kniee (zur Stellung unter 1 zurück) und Vorstrecken des äußeren A.
 4. Grundstellung mit Armsenkten.
 5. Ausfall mit dem inneren Beine vorw. mit Vorhochheben des äußeren A.
 6. Vierteldr. nach außen (zur Gegenstellung „Rücken gegen Rücken“) mit Wechselbeugen der Kniee und Beugen des äußeren Armes, wobei die Hand des gebeugten Armes an die vorher äußere Schulter zu liegen kommt.
 7. Vierteldr. nach vorn mit Wechselbeugen der Kniee und Vorstrecken des äußeren Armes.
 8. Grundstellung mit Armsenkten.

Bemerkung. Der einseitigen Bethätigung der Arme wird dadurch vorgebeugt, daß die Einzelnen eines Paares ihre Stellungen wechseln.

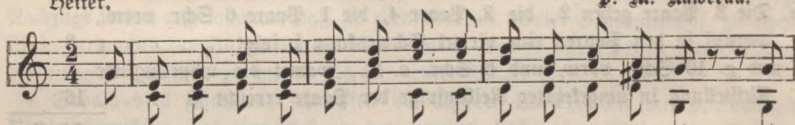
Der *Abmarsch* führt durch entsprechendes Vorwärtsgehen zunächst die getrennt gewesenen Paare, sodann die Biererreihen zusammen, worauf alle Biererreihen mit Viertelschwenkung r. um den rechten Führer zur Säule schwenken und mit Gegenzug r. den Übungsraum verlassen.

C.

Wanderlust.

Heiter.

V. M. Kaverau.



1. Die Welt ist schön, die Welt ist weit, ge=fällt mir hier und dort, ich
2. Das Wandern mir gar wohl ge=fällt, an Lust mir's nicht ge=bricht; ich



1. rei=segern, und oh=ne Leid geh' ich von Ort zu Ort. Und ruft die Stund', bin
2. treib' mich durch die bunte Welt, die freundlich zu mir spricht: O, komm' her=aus aus



1. ich ge=sund, so wand'r ich fröh=lich fort, so wand'r ich fröh=lich fort.
2. dumpfem Haus in Got=tes Luft und Licht, in Got=tes Luft und Licht.

Birnbaum.

Das Lied hat 2 Strophen und jede Strophe 14 (¾) Takte = 56 Schrittzeiten.

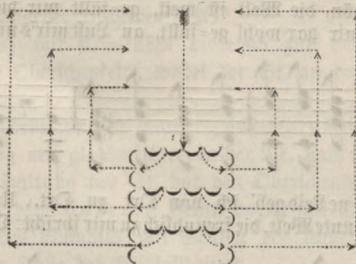
Inhalt: Schwenten, desgl. Staffeln der Stirnpaare eines Reihenkörpers. Aufstellung und Ordnung der 24 (48) Reigner in zwei hinter einander stehenden Stirnsäulen von je 3 Doppelpaaren, von denen die zweite einen Abstand von 4 Schritten hinter der ersten erhält. Jede Stirnsäule für sich ist als ein Reihenkörper=Gefüge zweier Stirnsäulen von je 3 Paaren aufzufassen. In der Thätigkeit der Paare in der einen Stirnsäule ist das Spiegelbild der Thätigkeit der Paare in der andern Stirnsäule gegeben, jedoch mit dem Unterschiede, daß die Paare der linksstehenden Säule das Schwenten l. (um den linken Führer), die Paare der rechtsstehenden Säule das Schwenten rechts ausführen. Es sei der Kürze wegen deshalb nur die Thätigkeit der Paare der linksstehenden Säule aufgeführt.

In allen Abtheilungen wird l. angetreten.

1. Strophe.

- | | | |
|--|----|---------|
| a. Ganze Schwentung der Paare l. um den linken Führer | 8 | 3tn. |
| b. Viertel Schwentung der Paare l. (mit 2 Schr.) und Staffeln der Paare von den 3. Paaren aus, wobei letztere 2 Schritte weit vorw. gehen, so daß die 2. Paare 4, die 1. Paare 6 Schritte vorw. zu gehen haben. Vergl. Fig. 200 | 8 | = |
| c. Viertel Schwentung der Paare l.; hierauf gehen die 3. Paare 2, die 2. Paare 4, die 1. Paare 6 Schritte vorw., so daß schließlich die Paare eine Stirnlinie bilden | 8 | * |
| d. Staffeln der Paare von den 3. Paaren aus, wobei die letzteren 2 Schr. mit vorw. gehen, während die 2. Paare 4, die 1. Paare 6 Schr. vorw. ausführen. Schließlich nehmen alle (anfänglich linksstehenden) Paare eine viertel Schwentung l. | 8 | * |
| e. Die 3. Paare gehen 2, die 2. Paare 4, die 1. Paare 6 Schr. vorw., worauf in den Paaren eine viertel Schwentung l. folgt | 8 | = |
| f und g. 10 Schr. vorw. und 6 Schr. a. D., womit die ursprüngliche Aufstellung in umgekehrter Reihenfolge der Paare erreicht ist | 16 | = |
| | | 56 3tn. |

Fig. 200.



2. Strophe.

In der voranstehenden Stirnsäule von Doppelpaaren wird die 1. Strophe in der nämlichen Reihenfolge wiederholt, nur fällt den 1. Paaren die Rolle der 3., diesen die Rolle der 1. Paare zu.

In der hintenanstehenden Stirnsäule von Doppelpaaren aber ist die Reihenfolge der einzelnen Theile folgende:

a) (Ganze Schwenkung der Paare), f und g (10 Schr. vorw. und 6 Schr. a. D.), b, c, d und e (Staffeln der Stirnlinie zu Paaren und Zurückführen zur Stirnlinie, nur fällt ebenfalls den 1. Paaren die Rolle der 3., diesen die Rolle der 1. Paare zu). Hierbei sei bemerkt, daß bei f und g die hintere Stirnsäule von Doppelpaaren gewissermaßen in die vordere geschoben wird, so daß auf einen Augenblick in beiden Säulen die Bildung eines stehenden Kreuzes gegeben ist. Am Schlusse des Reigens sind sämtliche Paare in ihre ursprüngliche Aufstellung und zwar in der nämlichen Ordnung zurückgekehrt.

Elfter Abschnitt.

- Inhalt:** A. Aufmarsch, bestehend in viertel Schwenkungen der Viererreihen einer Linie, bez. Säule.
 B. Freiübungen mit Anfang und Ende nach und nach in den Stirnsäulen von Doppelreihen.
 C. Abmarsch.
 D. Schwenkreigen nach dem Liede: Auf, ihr Turner!

A.

Eine Stirnsäule von Viererreihen, deren Einteilung in 1., 2., 3. und 4. Reihen (die Säule ist demnach als ein Gefüge zweier, bez. mehrerer Reihenkörper aufzufassen,) vorausgesetzt wird, zieht an einer der Seiten des Übungsraumes entlang. Die ersten 4 Viererreihen schwenken hierauf mit viertel Schwenkung 1. zur Linie und marschieren mit Richtung r., Arm in Arm, in der Richtung nach der entgegengesetzten Seite des Übungsraumes. Nachdem die 1. Säule einen Vorsprung von 16 Schritten erlangt hat, sind unterdessen die Viererreihen der 2. Säule infolge Nachzugs soweit angekommen, daß sie ebenfalls mit viertel Schwenkung 1. zu einer Linie verbunden den Vormarsch antreten können. Und so setzt sich diese Umgestaltung der einzelnen Säulen zu Linien bis zur letzten Säule fort.

Sobald dies geschehen, schwenken die äußeren Viererreihen mit zweimaliger Viertelschwenkung, das eine Mal um den inneren, das andere Mal um den äußeren Führer zur Säule der Doppel- (äußerlich Achter-)reihen (vergl. Fig. 201), worauf

1. Stellung:

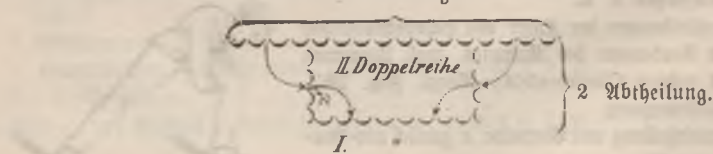
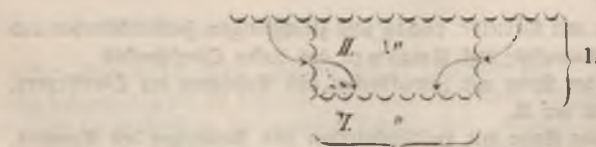


Fig. 201.



2. Stellung:

in den Reihen ein Abstand auf (eine) Armlänge und zwar außenhin genommen wird. Je 2 Achterreihen bilden für die nachstehenden Freiübungen eine turnende

Abtheilung für sich, wobei zu beachten ist, daß die 1. Achterreihen von jeder Uebungsfolge nur a, die 2. nur b turnen.

Die nachfolgenden 6 Uebungen sind mit Anfang und Ende nach und nach und zwar zunächst von der 1. Abtheilung und sobald dieselbe die Uebung einmal durchgeführt (einen Vorsprung von 16 Zeiten) hat, von der 2. Abtheilung u. s. w. auszuführen. Nach dem erstmaligen Abturnen einer Uebung seitens der letzten Abtheilung beendet zunächst die 1., sodann (nach 16 Zeiten) die 2. Abtheilung das Turnen, bis zum Schlusse nur noch die letzte Abtheilung thätig ist u. s. w. —

Vorbewegung: Arme zum Stoß — beugt!

1. Uebung.

- a) 1. Ausfall l. seitw. mit Vierteldr. links und Hochstoßen der Arme (Verweilen bis zur 4. Zeit).
 5. Grundstellung mit Vierteldr. r. zurück und Beugen der A. (Verweilen bis zur 8. Zeit).
 9—16. Dasselbe r.
- b) 1(—4). Ausfall l. seitw. mit Vierteldr. rechts und Tiefstoßen der A.
 5(—8). Grundstellung mit Vierteldr. l. zurück und Beugen der A.
 9—16. Dasselbe r.

2. Uebung.

- a) 1. Ausfall l. seitw. mit Vierteldr. links und Seitstoßen l. schräg auf-, r. schräg abwärts (und Verweilen bis zur 2. Zeit).
 3. Seitbeugen des Rumpfes l. (und Verweilen bis zur 4. Zeit).
 5(—6). Aufrichten.
 7(—8). Grundstellung mit Vierteldr. r. zurück und Beugen d. A.
 9—16. Dasselbe r.
- b) Wie a; nur Ausfall l. seitw. mit Vierteldr. rechts u. s. w.; desgl. Ausfall r. seitw. mit Vierteldr. l. u. s. w.

3. Uebung.

- a) 1. Ausfall l. seitw. mit Vierteldr. links und Hochstoßen d. A.
 3. Wechselbeugen der Kniee mit Halbrechtsdrehen und Vorbeugen des Rumpfes, ingl. Uarmen des rechten Oberschenkels. Vergl. Fig. 202.
 5. Rückbewegung.
 7. Grundstellung mit Vierteldr. r. zurück und Beugen der A.
 9—16. Dasselbe r.
- b) 1. Ausfall l. seitw. mit Vierteldr. rechts und gleichzeitigem Halblinksdrehen und Vorbeugen des Rumpfes; ingl. Uarmen des linken Oberschenkels.
 3. Wechselbeugen der Kniee mit Zurückdrehen und Aufrichten des Oberkörpers, ingl. Hochstrecken der A.
 5. Wechselbeugen der Kniee mit Halblinksdrehen und Vorbeugen des Rumpfes, ingl. Uarmen des linken Oberschenkels.
 7. Grundstellung mit Vierteldr. l. zurück u. s. w.
 9—16. Dasselbe r.

Fig. 202.



4. Übung.

- a) 1. Ausfall l. seitw. mit Viertelbr. links und Seitstoßen l. schräg aufw., wobei der rechte Arm auf den Rücken gelegt wird.
3. Auslage l. mit Seitneigen des Oberkörpers r. und Seitsschwingen des linken A. seitw r. und zwar im Bogen untenhin zur schrägen Haltung nach unten.
5. Rückbewegung.
7. Grundstellung mit Viertelbr. r. zurück und Beugen des linken A.
- 9—16. Daff. r.
- b) Wie a; nur Ausfall l. seitw. mit Viertelbr. rechts u. f. w.

5. Übung.

- a) 1. Ausfall l. seitw. mit Viertelbr. links und Hochstoßen d. A.
3. Schließen des linken Beines an das rechte zur Grundstellung mit gleichzeitigem Beugen der Kniee (zur vollen Tiefe) und Tiefsenken der A. vorw. zwischen die geöffneten Kniee.
5. Rückbewegung.
7. Grundstellung mit Viertelbr. r. zurück und Beugen d. A.
- 9—16. Dasselbe r.
- b) 1. Beugen der Kniee mit gleichzeit. Viertelbr. rechts und Tiefstoßen der A. zwischen die geöffneten Kniee.
3. Kniestrecken und sofortiger Ausfall l. seitw. mit Vorhochheben d. A.
5. Rückbewegung.
7. Kniestrecken mit gleichzeit. Viertelbr. l. zurück und Beugen d. A.
- 9—16. Dasselbe nach der anderen Seite.

6. Übung.

- a. 1. Ausfall l. seitw. mit Viertelbr. links und Seitstoßen beider A. links hin schräg aufwärts.
3. Seitstellen des linken Beines nach innen zum Ausfall r. mit Seitsschwingen beider Arme rechts im Bogen untenhin und zwar zur schrägen Haltung abwärts.
5. Rückbewegung.
7. Grundstellung mit Viertelbr. r. zurück und Beugen d. A.
- 9—16. Dasselbe r.
- b. Wie a; nur Ausfall l. seitw. mit Viertelbr. rechts u. f. w.

C.

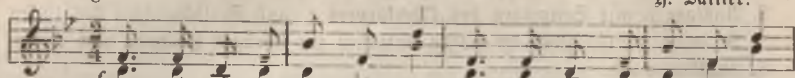
Der Abmarsch führt zunächst die Viererreihen der 1. Doppelreihen durch viertel Schwenkung um die äußeren, dann inneren Führer und zwar mit Rückwärtsgehen an die Außenseite der zweiten Doppelreihen, worauf die Viererreihen der 1. Linie mit viertel Schwenkung r. zur Säule schwenken und mit Winkelzug l. den Abmarsch antreten. Die nachziehenden Linien führen der Reihe nach an der nämlichen Stelle ebenfalls die Umgestaltung zur Säule u. f. w. aus.

D.

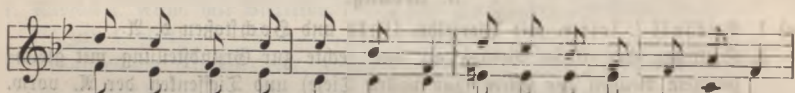
Auf, ihr Turner!

Allegretto.

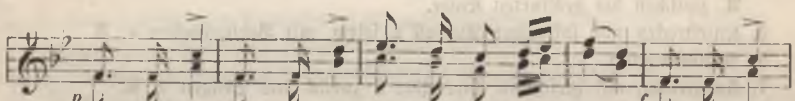
H. Sattler.



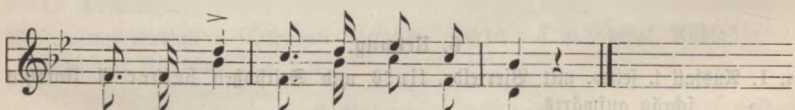
1. Auf, ihr Tur=ner, frisch und frei, holt den Wan=der=stab her=bei,
2. Froh=er Tur=ner Sang und Klang tö=net laut das Thal ent=lang,
3. Und des Bächleins leich=ter Fall glänzt so rein uns wie Kry=stall,
4. Son=nenstrahl und Wal=des=duft drin=gen durch die kla=re Luft,
5. Drum, ihr Tur=ner, frisch und frei, holt den Wan=der=stab her=bei,



1. zie=het aus mit leich=tem Sinn rü=stig durch die Welt da=hin.
2. und der Bög=lein Chor er=schallt hell da=zu in Feld und Walb.
3. und sein mur=meln=der Ge=sang la=det ein zu frischem Trank.
4. ma=chen leicht das trä=ge Blut und er=we=den Kraft und Mutz.
5. zie=het aus mit leich=tem Sinn rü=stig durch die Welt da=hin.



1-5. Tra=la=la, tra=la=la, tra=la=la=la=la, tra=la=la,



1-5. tra=la=la, tra=la=la=la=la!

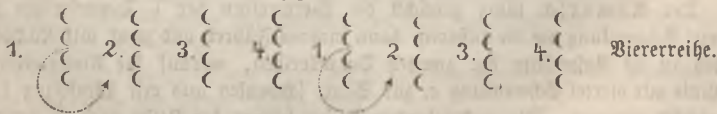
Helbig's Lieder-sammlung.

Das Lied hat 5 Strophen und jede derselben 16 (3/4) Takte = 64 Schrittzeiten.

Inhalt: Vor- und Rückwärtsgehen; Schwenkungen der Reihen um a. den gleichnamigen Führer; b. den ungleichnamigen Führer; c. die Mitte.

Aufstellung und Ordnung: 32 Reigner werden in zwei Stirnsäulen von je 4 Biererreihen hinter einander zur Aufstellung gebracht. Vergl. Fig. 203.

Fig. 203.



Auf Befehl ordnen sich je vier Reihen zur geschlossenen Bierreihenaufstellung in

folgender Weise: Zunächst ziehen dieselben zum Schwenktern links, indem die ersten Viererreihen an Ort in 16 Zeiten viermal links schwenken; die drei anderen Reihen schließen sich, sobald sie mit 4, bez. 8 und 12 Schritten vorw. auf den früheren Standort der betr. 1. Vierreihe angekommen sind, an und schwenken ebenfalls links, so daß die 2. Reihen drei-, die 3. Reihen zwei- und die 4. Reihen einmal eine viertel Schwenkung zum Schwenktern ausführen. Bei jeder viertel Schwenkung haben die Führer einen Schritt mit vorzugehen. — Durch eine viertel Schwenkung l. um die Mitte und zwar sämtlicher Reihen ist die geschlossene Bieredaufstellung erreicht, worauf mit 4 Schritten rückw. Aufstellung zum geöffneten Biered. genommen wird. Vergl. Fig. 204.

In jedem Biered. unterscheidet man eine I., II., III. und IV. Reihe und in jeder derselben ein linkes und ein rechtes Paar, welche man kurz als erste und zweite Paare bezeichnet. Außerdem aber könnte man in jeder Reihe noch Erste, Zweite, Dritte und Vierte unterscheiden.

Man hat es demnach mit einem Gefüge von zwei Reihenkörper-Gefügen zu thun, von denen jedes wieder aus vier kleinsten Reihenkörpern besteht, welche durch zwei Paare gebildet werden, die neben einander in Stirnlinien stehen.

1. Strophe.

- a. I. und III. Reihen: 4 Schr. vorw. (Vorwogen).
- II. = IV. = 4 Schr. a. D. = 4 Btu.
- b. I. = III. = 4 Schr. rückw. (Rückwogen).
- II. = IV. = 4 Schr. vorw. = 4 "
- c. I = III. = 4 Schr. vorw.
- II. = IV. = 4 Schr. rückw. = 4 "
- d. I = III = 4 Schr. rückw.
- II. = IV. = 4 Schr. a. D. = 4 "
- e und f. Gegenschwenten der I. und II., desgl. der III. und IV. Reihen und 4 Schr. a. D. Vergl. Fig. 205.

Fig. 204.

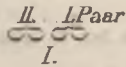
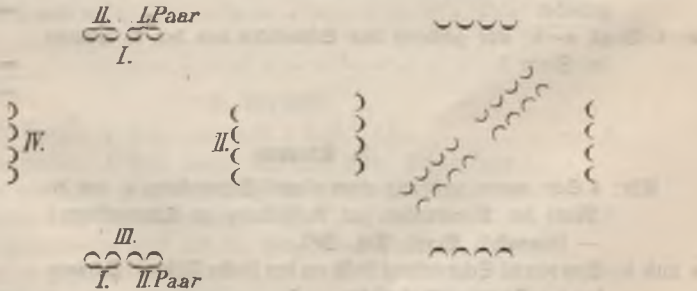


Fig. 205.



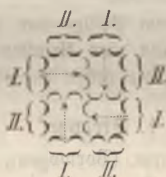
- g und h. Rückkehr in die Aufstellung zum geöffneten Biered. und 4 Schr. a. D. = 8 "
- i und k. Gegenschwenten der II. und III., desgl. der I. und IV. Reihen; 4 Schr. a. D. = 8 "
- l und m. Rückkehr in die Aufstellung zum geöffneten Biered. und 4 Schr. a. D. = 8 "

n und r. I. und III. Reihe:	4 Schr. vor= und 4 Schr. rückw.	
II. und IV.	= 4 Schr. a. D. und 4 Schr. vorw.	= 8 Ztn.
s und t. I. und III.	= 4 Schr. vor= und 4 Schr. rückw.	
II. und IV.	= 4 Schr. rückw. und 4 Schr. a. D.	= 8 =
		<u>= 64 Ztn.</u>

2. Strophe.

a und b. Alle:	4 Schr. vor= und 4 Schr. rückwärts	= 8 Ztn.
c und d. Alle:	4 Schr. vorwärts; darauf Vorwärtsgehen der I. Paare mit 2 Schritten und Verketteten der Gegenpaare zum Schwentstern zu den nächsten 2 Schr. a. D. Die 2. Paare nehmen unterdeß 4 Schr. a. D. Vergl. Fig. 206	= 8 =

Fig. 206.



e und f. I. Paare:	Eine ganze Schwentung im Stern r.	
II. Paare:	4 Schr. rück= und 4 Schr. vorw.	= 8 =
g und h. I. Paare:	2 Schr. rückw. (bei gleichzeitiger Lösung der Fassung unter den Gegenpaaren) und 2 Schr. a. D. unter Wiederaufnahme der Fassung mit den II. Paaren.	
II. Paare:	4 Schr. a. D.	
Alle:	4 Schr. rückw.	= 8 =
i und k. Vergl. a und b.		= 8 =
l und m. Vergl. c und d;	nur wird der Schwentstern von den II. Paaren gebildet	= 8 =
n—t. Vergl. e—h;	nur geschieht das Schwenten von den 2. Paaren im Stern l.	= 16 =
		<u>= 64 Ztn</u>

3. Strophe.

Alle: 4 Schr. vorw. und mit einer viertel Schwentung r. um die Mitte der Viererreihen zur Aufstellung im Schwentstern l. — schwenkt! Vergl. Fig. 207.

a und b. Eine viertel Schwentung links um den linken Führer (Schwentstern im Stern) und 4 Schr. a. D.	= 8 Ztn.
c und d. Wie a und b	= 8 =
e und f. Wie a und b	= 8 =
g und h. Wie a und b; nur zum letzten der 4 Schr. a. D. eine halbe Dr. l.	= 8 =
i und k. 4 Schr. vor= und 4 Schr. rückw.	= 8 =
l und m. Eine halbe Schwentung r. im Stern	= 8 =

n und r. 4 Schr. vor= und 4 Schr. rückw.	= 8 Ztn.
s und t. Eine halbe Schwenkung r. im Stern	= 8 "
	<hr/>
	= 64 Ztn.

4. Strophe.

Alle Reihen mit einer viertel Schwenkung r. um die Mitte zur Aufstellung im geschlossenen Viereck (das Gesicht nach außen) — marsch! Vergl. Fig. 208.

Fig. 207.

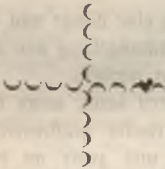
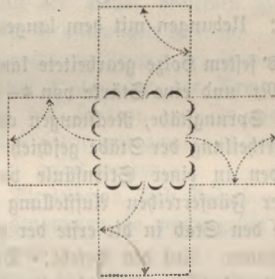


Fig. 208.



a und b. Eine viertel Schwenkung r. um den rechten Führer und 4 Schr. a. D.	= 8 Ztn.
c und d. Eine viertel Schwenkung r. um den linken Führer (also mit Rückwärtsbewegung) und 4 Schr. a. D.	= 8 "
e und f. Wie a und b	= 8 "
g und h. Wie c und d	= 8 "
i und k. Eine viertel Schwenkung l. um den linken Führer und 4 Schr. a. D.	= 8 "
l und m. Eine viertel Schwenkung l. um den rechten Führer und 4 Schr. a. D.	= 8 "
n und r. Wie i und k	= 8 "
s und t. Wie l und m	= 8 "
	<hr/>
	= 64 Ztn.

5. Strophe.

a und b. Alle Reihen: 4 Schr. vor= und 4 Schr. rückw.	= 8 "
c und d. Alle Reihen: 4 Schr. vorw. und eine halbe Schwenkung l. um die Mitte (zur Aufstellung im geöffneten Viereck, das Gesicht nach innen gerichtet)	= 8 "
e und f. Gegenschwanken der I. und II., desgl. der III. und IV. Reihen und 4 Schr. a. D.	= 8 "
g und h. Rückkehr in die Aufstellung zum geöffneten Viereck und 4 Schr. a. D.	= 8 "
i und k. Alle Reihen: 4 Schr. vorw. und eine halbe Schwenkung l. um die Mitte (zur Aufstellung im geschlossenen Viereck; das Gesicht nach außen)	= 8 "
l und m. Wie i und k. (Zur Aufstellung im geöffneten Viereck, das Gesicht nach innen)	= 8 "

n und r. Gegenschwenken der I. und IV., desgl. II. und III. Reihen	
und 4 Schr. a. D.	= 8 Btn.
s und t. Rückkehr in die Aufstellung zum geöffneten Viereck und	
4 Schr. a. D.	= 8 "
	<hr/>
	64 Btn

Zwölfter Abschnitt.

Inhalt: Uebungen mit dem langen Holzstabe.

Der aus festem Holze gearbeitete lange Holzstab hat eine Länge von ohngefähr 2,30–2,50 Mt. und eine Stärke von 4–5 Cm. In Ermangelung von Holzstäben können auch Sprungstäbe, Reckstangen oder Gere benutzt werden.

Die Vertheilung der Stäbe geschieht in der Regel erst dann, wenn die Schaar der Turnenden in einer Stirnsäule von (auf Schrittweite geöffneten) Dreier-, Vierer- oder Fünferreihen Aufstellung erhalten hat und zwar an die rechten Führer, die den Stab in die erste der drei Ausgangshaltungen (vergl. Seite 43) zu bringen haben. Auf den Befehl: Den Stab (zur wagerechten Haltung) vor den Oberschenkeln — senkt! gelangt der Stab durch Senten vor die Reihe in die genannte Haltung, wobei derselbe, je nachdem der Befehl dazu ertheilt worden ist, mit Rist- oder Kamm- (auch Zwie-)griff von beiden Händen oder einer derselben ergriffen wird.

Wir geben vorerst, als Andeutung, eine zwanglose Folge von Uebungen, dem Lehrer überlassend, den reichhaltigen Uebungsstoff auf die drei oberen Stufen zu vertheilen und schließlich zu Gruppen zu gestalten, wie deren eine in der 7. Stufe (vergl. 2. Abschnitt) beigegeben ist.

- 1) Heben und Senten, Beugen und Strecken der Arme; vergl. 1. Th., Seite 143, Uebung 3–6.

In Verbindung mit:

- a. Gehen, desgl. Laufen a. D.;
 - b. Gehen („Probeschritt“), desgl. Laufen vor- und rückwärts, in beiden Fällen auch Schwenken der Reihen unter der Voraussetzung, daß zwischen den einzelnen Reihen genügender Abstand vorhanden ist;
 - c. Bein- und Kumpfhätigkeiten.
- 2) In einer Hebbalte der Arme:
 - a. Kreisen eines Armes nach vorangehendem Aufgeben des Griffes und Erneuern desselben nach geschehenem Armkreisen;
 - b. Weinspreizen u. f. w.;
 - c. Knieheben und Strecken zu einer Spreizhalte u. f. w.;
 - d. Kumpfvorbeugen u. f. w.
 - 3) In der Hochhebbalte beider Arme: Umkreisen der 3. B. Ersten, Dritten und Fünften durch die Zweiten und Vierten u. f. w.
 - 4) Bei wagerechter Haltung des Stabes vor den Oberschenkeln:
 - a. Anknien des Stabes;
 - b. Aufknien auf den Stab;
 - c. Uebersteigen des Stabes zwischen den Händen. Vergl. 5. Stufe, Seite 104. Das Uebersteigen geschehe, auch bei Zwiegriff (l. Rist-, r. Kammgriff) 3. B. I. mit Vierteldr. r. u. f. w.

- 5) Vorstellen, desgl. Rückstellen des linken oder rechten Beines zur Auslage, Ausfall vorw. durch Vor-, desgl. Rückstellen in Verbindung mit Heben der A. zur schrägen Haltung und Senken, Beugen der A. (zur Vor- oder Rücklingshaltung des Stabes) und Strecken derselben zur schrägen Haltung.
- 6) Bei wagerechter Haltung des Stabes
 - a. vor den Oberschenkeln:
 - aa. Hüften der z. B. Zweiten und Vierten einer Stirnsäule von Fünferreihen in den Hangstand vor-, desgl. rücklings.
 - bb. in den Streckstüz und während der Dauer desselben Heben, desgl. Wechsel des Griffes der Hände, Beinübungen u. s. w.
 - b. vor der Brust (nach vorangegangenem Beugen der Arme): Feldaufschwung der z. B. Dritten; hierauf Hochstrecken der Arme (Vorsicht!), Beugen derselben; Feldaufschwung des Dritten. — In gleicher Weise können auch Wellaufschwung des Dritten und zwar aus dem Seitliegehang an einem Kniegelenk u. s. w. geübt werden.

Haben die Schüler mit z. B. Vierteldr. r. nach Aufgeben des Griffes der rechten Hand Flankenstellung genommen, so werde geübt:
- 7) Vergl. I. Th., Seite 145, 26.—28. Übung.
- 8) Treten auf den Stab, Uebersteigen seitw. l. (r.) hinter, desgl. vor der Hand.
- 9) Bei wagerechter Haltung des Stabes auf der linken (rechten) Schulter und zwar der Ersten, Zw., B. und F. bei festem Griff der Hände: Aufsprung des Dritten zu verschiedenen Liegehangarten u. s. w.

Geräthübungen.

1. Freispringel.

Die Nebenthätigkeiten bei dem Sprunge sowohl aus dem Stande, als mit Angehen, bez. Anlaufen treten allmählich zurück; dagegen kann zuweilen eine Belastung der Hände durch Hantel oder den Eisenstab vorgenommen werden. Der Sprung mit Anlauf geschehe auch über zwei anfänglich in gleicher Höhe hinter einander liegende Schnüre, von denen die hintere von der vorderen nach und nach zu entfernen oder auch höher zu legen ist.

Ein beliebter Sprung ist

der Dreisprung, d. i. ein Springlauf über drei in gerader Linie vor dem Freispringel liegende Springbretter, wobei die Entfernung derselben unter sich und von der Springschnur allmählich vergrößert wird.

Der Weit- und Hochsprung, bez. auch der Weithochsprung werde häufiger, als früher, zum Gegenstande einer Wettübung gemacht.

2. Sturmspringel.

- 1) Hinauflaufen vorw. mit einer ganzen Drehung. Die Abwärtsbewegung beliebig.

- 2) Hinaufhüpfen vorw. auf dem z. B. rechten und Herabhüpfen vorw. auf dem linken Beine.
- 3) Hinauf- und Herablaufen vorw. der durch Armverschränkung vor dem Leibe verbundenen Stirnpaare unter Beibehaltung dieser Fassung. Beide drehen sich entweder
 - a nach innen (zu einander), oder
 - b. um einander, wobei die Drehungsaxe zwischen Beiden, oder in dem Einen von Beiden liegen kann.
- 4) Hinauf- und Herablaufen vorw. der durch Armverschränkung hinter dem Leibe verbundenen Stirnpaare unter Beibehaltung dieser Fassung. Beide drehen sich entweder
 - a. nach außen (von einander), oder
 - b. um einander; vergl. oben.
- 5) Anlauf, Aufsprung z. B. l. vor dem Brette, Niedersprung r. auf der rechten Brettseite und Absprung seitw. r. ohne, desgl. mit Drehung zum Stande neben dem Brette.
- 6) Anlauf, Aufsprung z. B. l. vor dem Brette, Niedersprung nach einander r. l. auf der rechten Brettseite und Absprung seitw. r. ohne, desgl. mit Drehung zum Stande neben dem Brette.
- 7) Anlauf, Aufsprung z. B. r. vor dem Brette, Niedersprung nach einander l. r. auf der rechten Brettseite und Absprung seitw. r. zum Stande neben dem Brette.

Obere Brettkante bis zu $1\frac{1}{2}$ Mt. hoch.

- 8) Hinauslaufen vorw. mit vorher bestimmter Trittzahl bis zur oberen Brettkante und Berharren in einer Vorschritt- oder Ausfallstellung und aus einer dieser Stellungen Tiefsprung vorw.
- 9) Hinauslaufen vorw. zum Stand auf der oberen Brettkante mit vorher bestimmter Trittzahl und
 - a. Sprung rückw. (nach einer halben Dr. auf der Höhe);
 - b. Sprung in die Weite oder in die Höhe oder in die Weite und Höhe über eine vorgelegte Springschnur.
- 10) Sturmsprung über die obere Brettkante mit vorher bestimmter Trittzahl bei l., desgl. r. Antreten.

Obere Brettkante 50—75 Cmtr. hoch.

- 11) Vergl. Nr. 9; nur in die Weite, oder in die Höhe über eine vorgelegte Springschnur.

3. Senkrechte Stangen.

Übungen

A. an einer Stange.

- 1) Hangeln aufwärts mit gestreckten Armen und seitgrätschend geöffneten Beinen mit Vor- und Nachgreifen.
- 2) Wie 1; nur mit gebeugten Armen.
- 3) Wie 2; nur mit Stemmen der Füße mit den Innenkanten gegen die Stange.

- 4) Im Hange mit geb. A. und gleichzeitigem Stemmen der FüÙe gegen die Stange Heben und Senken des Rumpfes.
- 5) Klettern aufw., wobei nur ein Bein an der Stange anliegt, das andere Bein dagegen rück-, vor- oder seitwärts gehoben bleibt.
- 6) Wanderklettern von Stange zu Stange schrägauf- und schräg-abwärts.

B. an zwei Stangen.

- 7) Sprung in den Hang z. B. l. an der einen und zum Stütz an der anderen Stange. Es kann dabei sowohl der linke, als der rechte Arm gestreckt oder gebeugt sein.
- 8) (Nach vorherigem Aufklettern) Schwingen im Hange mit gestreckten, desgl. gebeugten A. und Hangeln, wie auch Hangzucken abwärts am Ende des a. Rück-, b. Vorschwunges.
- 9) Im Hange mit geb. A. und mit Kletterschluß innen Stütz- und Hangwechsel. Es greift z. B. der linke A. hinunter zum Stütz und darnach wieder hinauf zum Hang.
- 10) Sprung in den Hang an dem z. B. gebeugten linken und in den Stütz auf dem gestreckten rechten A. mit Kletterschluß innen. Hang- und Stützwechsel des linken A.
- 11) Klettern auf- und abwärts in dem unter Übung 10 angegebenen Verhalten.
- 12) Wanderklettern von Stange zu Stange schräg auf- und schräg abwärts. Das Wanderklettern kann auch so zur Ausführung gebracht werden, daß zuerst die Hände den Griff an der nächsten Stange nehmen und die Beine nachfolgen.
- 13) Aus dem Stande mit (festem) Griff der Hände in Schulter-, später Scheitelhöhe:
 - a. Aufschwung mit einer halben Dr. u. d. Br. zum Abhang mit gestreckten Hüften und gestreckten Knien. Die Beine liegen entweder seitgrätschend mit den Außenkanten der FüÙe an den Stangen an, oder sind geschlossen.
 - b. Aufschwung mit einer halben Dr. rückw. u. d. Br. zum Liegehang an beiden Fußrifen. Das Kreuz wird nach innen gewölbt.
 - c. Ueberschlagen rückw. zum Neste mit Hang an beiden Fußrifen. Die FüÙe werden möglichst nahe an die Hände gebracht.
 - d. Ueberschlagen rückw. mit gebeugten, desgl. gestreckten Beinen zum Hange rückl., desgl. zum Stande.Der Ueberschlag vorw. führt wieder zum vorherigen Stande.

4. Wagerichte Leiter.

- 1) Im Seithange mit Mistgriff an der Außenseite eines Holmes sowohl, als im Querhange mit Speichgriff an den Außenseiten der Holme flüchtiges Aufgeben des Griffes der z. B. linken Hand und Senken, desgl. Seit-, Hochstoßen des linken Armes. Nach einem Seitsschwingen hin und her wird der Griff mit der linken Hand erneuert.

- 2) Hang mit gestreckten, desgl. gebeugten Armen auf die Dauer als Wett-
übung.
- 3) Schwingen im Hange mit gestreckten, desgl. gebeugten Armen an Ort. Der
Niedersprung erfolgt nur am Ende des Rückschwunges.
- 4) Hangeln vor=, desgl. rückwärts
 - a. mit wechselndem Griffe einer Hand, desgl. beider Hände ohne und mit
Rückschwingen.
 - b. mit wechselndem Knieheben und Senken, Seitgrätschen und Schließen
u. s. w. beim Weitergreifen.
- 5) Hangeln vor=, desgl. rückw. im Querhange an den Sprossen
 - a. mit Schwung und Griff über eine oder mehrere Sprossen hinweg.
 - b. mit Schwingen des weitergreifenden Armes im Halbkreise.
- 6) Hangeln vor= und rückw. im Seithange mit Ellengriff an den
Sprossen
 - a. mit einer halben Dr. l. u. r. im Wechsel und mit ein- oder mehrmaligem
Schwingen.
 - b. mit fortgesetzter Drehung in der nämlichen Richtung l. oder r.
- 7) Hangzuden seitw. l., desgl. r. im Seithange
 - a. mit Ristgriff an der Außenseite eines Holmes mit Wechsel des Seitgrätschen
und Schließens der Beine, des Kniehebens und Streckens u. s. w. beim
Weitergreifen.
 - b. mit Ristgriff der einen Hand an der Außenseite eines Holmes und Speich-
griff der andern Hand an einer Sprosse.
 - c. wie a; nur mit gebeugten Armen.
- 8) Hangzuden vor=, desgl. rückw. im Querhange
 - a. mit Speichgriff an der Außenseite der Holme mit abwechselndem Seit-
grätschen und Schließen der Beine u. s. w. beim Weitergreifen.
 - b. mit Speichgriff der einen Hand an der Außenseite eines Holmes und Rist-
oder Kammgriff der anderen Hand an einer Sprosse.
 - c. wie a; nur mit gebeugten Armen.
- 9) Schwingen im Querhange mit Speichgriff an der Außenseite der
Holme und
 - a. Hangzuden vorw. bei jedem Vorschwunge;
 - b. Hangzuden vorw. bei jedem Rückschwunge;
 - c. Hangzuden vorw. bei jedem Vor- und Rückschwunge;
 - d. Hangzuden rückw. bei jedem Rückschwunge;
 - e. Hangzuden rückw. bei jedem Vorschwunge;
 - f. Hangzuden rückw. bei jedem Rück- und Vorschwunge.
- 10) Im Liegehangstand vorl. mit Speichgriff der Hände an der Außenseite der
Holme und mit Stemmen beider Füße gegen eine Sprosse hangeln
mit entsprechendem Fortbewegen der Beine.

Die Uebung entspricht dem Steigen an der Unterseite der schrägen Leiter.
Vergl. Fig. 209.

- 11) (Versuchsweise für geübtere Schüler:) Durchwinden aus dem Liegehang-
stand (vergl. 10) zum Sitz auf der Oberseite der Leiter. Der Schüler
hängt, falls die leichtere Art des Durchwindens ausgeführt werden soll, zu-
nächst die Kniee an einer Sprosse ein und schiebt sich hierauf zwischen zwei
Sprossen hindurch.

Durch die Stenunkraft der Arme wird der Oberkörper auf die Oberseite der Leiter gebracht, so daß der Schüler schließlich auf derselben zum Sitz gelangt.

5. Schräge Leiter.

- 1) Im Hangstande vorl. an der Unterseite der Leiter mit Griff z. B. der rechten Hand an einer Sprosse und Stand des rechten Beines auf einer Sprosse bei seitgehobenem linken Arme und zur Seite gespreiztem linken Beine Wechsel des Hangstandes nach der anderen Seite, was schließlich mit Steigen auf- und abwärts geschehen kann.
- 2) Im Liegehangstande an der Oberseite der Leiter mit Griff der Hände an den Sprossen und mit Auslegen der inneren Fußkanten auf den Holmen

Fig. 209.



Hangeln aufwärts von Sprosse zu Sprosse

- a. mit Vor- und Nachgreifen) der
- b. mit Uebergreifen) Hände.

- 3) Im Hange vorl. mit gestreckten A.
 - a. wiederholtes Emporziehen zum Hange mit gebeugten A. und Senken zum Hange mit gestreckten A. mit Griff der Hände an den Holmen oder einer Sprosse.
 - b. Hangzucken mit Wechsel des Griffs an den Sprossen und Holmen.
- 4) Steigen aufw. an der Unter- (oder Ober-)seite der Leiter (im letzteren Falle dann Umsteigen) und Hangzucken abw. mit Griff
 - a. der Hände an den Holmen.
 - b. der einen Hand an einer Sprosse und der anderen Hand an einem Holme.
- 5) Beliebiges Hangeln aufwärts, dann Hangzucken abwärts.
- 6) Hangeln aufwärts

<ol style="list-style-type: none"> a. mit gestreckten Armen von einer Sprosse zur anderen mit Uebergreifen ohne, desgl. mit Seitsschwingen; b. im Hange mit gebeugten Armen mit Griff der einen Hand an einer Sprosse und der anderen Hand an einem Holme; 	}	darauf Steigen abw. an der Unter- oder Oberseite der Leiter, im letzteren Falle nach vorangegangener Umsteigen.
--	---	---

- 7) (Versuche zum:) Hangzucken aufw. mit Griff der Hände an den Holmen, wobei ein mäßiges Vor- und Rückschwingen nachgelassen ist.
- 8) Im Liegestütz vorl. mit Stütz der Hände auf einer Sprosse:
 - a. fortgesetztes Senken zum Liegehangstand. Durch Erneuerung des Stützes gelangt der Schüler aus dem Liegehangstand wieder in den Liegestütz.
 - b. Liegestützhaken ab- und aufwärts mit Vor- und Nachgreifen.
- 9) Im Liegestütz rückl. Liegestützhaken abw. mit Vor- und Nachgreifen, desgl. Uebergreifen mit Stütz der Hände
 - a. auf den Sprossen;
 - b. auf einer Sprosse und einem Holme;
 - c. auf den Holmen.

- 10) Im Liegestütz auf den Unterarmen und den Innenkanten der Füße Senken zum Liegehangstand an den Händen. Mehrmalige

Wiederholung des Senkens u. s. w. führt zur Fortbewegung von der Höhe der Leiter nach unten.

- 11) Steigen auf- und abwärts auf der Oberseite der Leiter vorl.
 - a. mit Gebrauch nur einer Hand, während die andere auf die Hüfte gestützt wird.
 - b. ohne Gebrauch der Hände (bis zur Mitte der Leiter) = Freisteigen. Zur Erhaltung des Gleichgewichtes ist es gut, wenn vor dem Weitererschreiten in den Schrittstellungen auf kurze Zeit verweilt wird.
- 12) Steigen auf- und abwärts an der einen Außenseite der Leiter. Einer der Holme befindet sich während des Steigens zwischen den Armen und den auf den Sprossen schreitenden Beinen.
- 13) Steigen vorl. auf- und abwärts mit wiederholtem Umsteigen (in schlingelnder Bewegung).

6. Reck.

Am sprunghohen Recke:

- 1) Aufsprung in den Seithang mit gekreuzten Armen.
- 2) Im Seithange beider Hände
 - a. Wechsel mit dem Hange an der z. B. rechten Hand, wobei die linke Hand auf kürzere oder längere Dauer den Griff ausgiebt und das Handgelenk des rechten Armes ergreift.
 - b. stüchtiges Aufgeben des Griffes mit der z. B. linken Hand und Senken, desgl. Seit-, Hochstoßen des linken Armes. Der Niedersprung geschehe, nachdem die linke Hand den Griff erneuert hat.
- 3) Schnellere und langsamere Wechsel
 - a. des Seithanges mit gestreckten und gebeugten A. als Wettübung, wobei die Zahl der Hebungen gezählt wird, bei welchen das Kinn über die Reckstange gebracht wurde.
 - b. des Querhanges mit gestreckten und gebeugten A. als Wettübung, wobei die Zahl der Hebungen in Betracht kommt, bei welchen die rechte oder linke Schulter bis an die Reckstange gebracht wurde.
- 4) Hangzuden a. D. mit
 - a. gekreuzten Armen;
 - b. schnellem Handklappen während des Aufzudens;
 - c. Wechseln des Griffes der Hände, z. B. aus dem Kammgr. u. umgekehrt, desgl. aus einem Zwiegriff zu einem anderen.
- 5) Schwingen im Seithange mit Ristgriff und am Ende des Vorschwungs eine halbe Dr. z. B. l.
 - a. bei festem Griff der linken Hand zum Seithange an der anderen Seite des Reckes; die rechte Hand nimmt Ristgriff an der anderen Seite, während die linke Hand entweder Kammgriff behält, oder nachgreift, den Griff also wechselt, so daß beide Hände die Stange mit Ristgr. ergreifen, was erst bei dem nächsten Rückschwunge oder auch schon bei demselben Vorschwunge geschehen kann (= Hanglehre. Vergl. 5. Turnj. Reck, Nr. 9).
 - b. mit gleichzeitigem Umgreifen beider Hände. Die Schwierigkeit dieser Uebung wird erheblich dadurch gemindert, daß man den Vorschwung möglichst steil ausführt.

- 6) Schwingen im Seithange mit Kammgr. der z. B. linken und Ristgr. der rechten Hand und am Ende des Rückschwungs eine halbe Dr. r. bei festem Griff der linken Hand zum Seithange an der anderen Seite des Beck. Vergl. 5, a.
- 7) Schwingen im Seithange mit gebeugten, desgl. gestreckten Armen und am Ende des Rückschwungs Aufzucken zum
- a. Unterarmhange r., l.;
 - b. Unter- und hierauf Oberarmhange l., r. bei festem Griff der Hände;
 - c. Oberarmhange l., r. bei festem Griff der Hände;
 - d. Unterarmhange beider Arme und zwar
 - aa. des einen A. nach dem anderen,
 - bb. beider Arme zu gleicher Zeit.
 - e. Oberarmhange beider A. bei festem Griff der Hände
 - aa. des einen A. nach dem anderen, bb. beider Arme zu gleicher Zeit.
- (Vergl. 5. Turnj. Beck, Uebg. 11.) Bei dem folgenden Rückschwunge wird der Hang entweder unmittelbar aufgegeben, oder es wird durch Fallen zum vorherigen Handhange zurückgekehrt, so daß von diesem aus beim erneuten Rückschwunge abermals ein Aufzucken zu einer Art des Unter- oder Oberarmhanges, oder durch Abzucken der Nieder- sprung zum Stande vor dem Becke erfolgt.

Am kopfhohen Becke:

- 8) Aufsprung in den Unterarmhang vorl. mit dem einen und Handhang mit dem anderen Arme, desgl. mit beiden Armen und Umschwung rückw. (= Speiche vorl. rückw.)
- 9) Aus dem Unterarmhange vorl. mit beiden Armen Zugstemmen zum Unterarmstütz.

Am schulterhohen Becke:

- 10) Aus dem Seitstande rückl. Aufsprung in den Unterarmhang rückl.:
a. beide Arme haben Armhang,
b. ein Arm hat Armhang, der andere ist seitw. ausgestreckt.
- 11) Aus dem Seitstige auf beiden Schenkeln Senken zum Unterarmhange rückl. — Vergl. Uebung 10.
- 12) Im Unterarmhange rückl.
a. Schwingen.
b. Umschwung rückw. (= Speiche rückl. rückw.).
- 13) Im Seit-Kniehange an beiden Kniegelenken
a. Schwingen; b. Abschwung zum Stande.

Bei der Hülfsgebe werde die Hand des Schwingenden gefaßt.

- 14) Im Seitliegehange z. B. am rechten Kniegelenk neben der linken Hand Schwingen.

Am Ende des Rückschwings bei fest ausliegendem Kniegelenk Griffwechsel der Hände, so daß sich das eine Mal die Hände zur Rechten, das andere Mal zur Linken neben dem rechten Knie befinden.

- 15) Im Seitliegehange am rechten Knie (zwischen, desgl. rechts neben den Händen)
a. Wellaufschwung rückw. mit Kammgriff der Hände zum Seitstige r. und Nieder sprung in den Stand diesseits des Beckes, indem das linke Bein schwinghaft über das Beck spreizt.

- b. Wellausschwung vorw. mit Rist-, desgl. Kammgr. und Niedersprung jenseits des Beckes, indem das linke Bein linksin schwinghaft über das Beck spreizt. Es geschehe dies
aa. ohne Dr. u. d. L.; bb. mit Vierteldr. r.
- c. Wellausschwung vorw. mit Ristgriff der Hände, halbe Dr. l. mit gleichzeitigem Umgreifen der Hände und (Fallen rückw.) Wellabschwung rückw., dem beim nächsten Vorschwunge wieder Wellausschwung vorw. folgt u. s. w.
- d. Wellumschwung rückw. mit Ristgr. der Hände und daran sich schließendem Wellausschwung vorw.
- e. Wellumschwung vorw. mit Kammgr. der Hände und daran gehängtem Wellausschwunge vorw.
- f. Wellausschwung vorw. mit Ristgr. der Hände, Fallen rückw. zum Seitliegehang r., woran sich in unmittelbarer Folge ein Wechsel zum Seitliegehang l. zur Linken neben den Händen mittelst Aushängens des rechten und Einhängens des linken Beines durch Spreizen vollzieht, dem sich wiederum ein Wellausschwung vorw. anschließt = Wellausschwungswechsel im Gange.
- 16) Im Seitstüz auf dem rechten Schenkel
- a. mit Ristgriff Wechsel des Wellausschwunges vorw. durch Spreizen im Stüz (vergl. 15, f).
- b. mit Ristgriff der Hände Wellüberschwung rückw. zum Seitliegehang mit angehängtem Wellausschwunge vorw. zum Seitstüz r. (vergl. 15, b).
- c. mit Kammgr. der Hände Wellumschwung vorw. zum Seitstüz r.
- d. Welle rück-, desgl. vorw. (mehrmaliger Umschwung) mit Griff der Hände unter der Beckstange durch am Knie.
- 17) (Vorübungen zum Felgumschwung rückw. aus dem Stüz vorl. zu demselben; vergl. Uebung 18, d):
- Aus dem Seitstüz vorl. mit Ristgriff Senken rückw. zu verschiedenen Arten des Abhanges und des Seitliegehanges. Vergl. 4. Turnj. Beck. Uebung 17 u. 18.
- Am Scheitelhohen Becke:
- 18) Felge.

- a. Felgausschwung mit gewöhnlichem, engem oder weitem Griff und zwar aus dem Stande, desgl. dem Hange mit gebeugten Armen.
- b. (Versuchsweise:) Felgausschwung mit gekreuzten Armen aus dem Stande.
- c. Felgausschwung aus dem Unterarmhange an einem und an beiden Armen. Im 1. Falle hat der andere Arm Handhang an der Stange.
- d. Felge (= Felgumschwung) rückw. aus dem Stüz vorl. zu demselben mit Ristgr. der Hände. Vergl. Fig. 210.

Der Umschwung geschieht anfänglich bei etwas gebeugten Hüften, damit sich der Leib nicht zu weit von der Stange entfernt. Bei größerer Fertigkeit der Schüler ist jedoch darauf zu halten, daß bei dem Umschwingen der Körper gestreckt bleibe. Dem Umschwunge geht erst ein kräftiges Rückschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine voran.



- e. Felge rückw. aus dem Stütz vorl. zum Stande vor dem Recke mit Ristgriff der Hände ohne Berührung der Reckstange mit dem Leibe (= freie Felge).
- f. Felge rückw. aus dem Unterarmstütz mit Erfassen der Oberschenkel (= Bauchfelge).
- g. Felgabtschwung aus dem Seitstütz vorl. bei Ramngr. der Hände mit
 - aa. geschlossenen und gestreckten Beinen;
 - bb. Seitsspreizen des z. B. linken Beines bis zum Aufstiegen der Innenkante des linken Fußes auf der Stange.
 - cc. Schrägvorspreizen des z. B. linken Beines zum Schwebestütz;
 - dd. Rumpfsheben, das Kreuz demnach nach außen gewölbt;
(Die Hebung des Kreuzes führt zum:)
 - ee. Seitgrätschen der Beine (bis zum Anlegen der Fußriste);
 - ff. Aufknien des z. B. linken Beines zur Linken neben den Händen, desgl. zwischen denselben, während das rechte Bein entweder frei herabhängt, oder nach der äußeren Seite bis zum Aufstiegen der inneren Fußkante, ingl. nach hinten (Wagelknien) gespreizt wird.

Die unter bb – ff angedeuteten Nebenthätigkeiten werden entweder mehr flüchtig oder mehr aushaltend ausgeführt. Beim Rückschwunge sind die Beine wieder zu schließen bez. zu strecken.

Bemerkung. Den Schülern ist zu bedeuten, daß sie zur Vermeidung von Unfällen bei diesen Abschwüngen die Reckstange fest zu ergreifen haben. Hülfe stehe jederzeit bereit und am rechten Orte.

Am schulterhohen Recke:

- 19) Aus dem Seitstütze vorl. mit Ristgriff halbe Dr. u. d. L. zum Seitstöße auf beiden Schenkeln
 - a. zwischen den Händen, b. neben denselben.

Der Verlauf der Uebung ist, je nachdem das Aufsitzen entweder zwischen den Händen, oder neben denselben erfolgt, ein verschiedener. In dem einen Falle nimmt der Schüler z. B. mit l. Kamm- und r. Ristgriff zwischen den Händen Quersitz auf dem rechten Schenkel, um nach geschehenem Umgreifen der Hände in den Seitstöße auf beiden Schenkeln zu gelangen.

In dem andern Falle giebt z. B. die linke Hand den Griff an, die Schwere des Körpers wird nach dem stützfesten rechten Arme verlegt, neben welchem auch nach geschehener halber Dr. l. das Aufsitzen auf beiden Schenkeln erfolgt, worauf die linke Hand neben dem linken Beine die Stange wieder erfährt. — Einem unfreiwilligen Absitzen des Schülers werde durch rechtzeitige Hülfsgebe vorgebeugt.

- 20) Aus dem Seitstöße auf beiden Schenkeln mit Ristgriff außerhalb derselben

- a. Sitzwellschwung zum Liegehang (vergl. 4. Turnj. Reck, Uebg. 20, a). Nach einem Durchstoßen vorw. oder einem Ueberschlagen rückw. gelangt man in den Stand.
- b. Sitzwellschwung zum Stande.
(Versuchsweise:)
- c. Sitzwellschwung rückw. Der wiederholte Umschwung aus dem Sitz zu demselben heißt die „Sitzwelle“.

d. Hingabtschwung rückw. zum Stande. Vor dem Senken werden die Beine und das Hüftgelenk gestreckt, hierauf die Arme ein wenig gebeugt, so daß der sich rückwärts neigende Oberkörper mit dem Kreuze auf der Stange aufliegt, worauf der Abschwung zum Stande erfolgt. Betreffs der Hüftgabe vergl. Uebung 18. Bem.

e. Senken zum Knickstüz rüdl. (und Ausstemmen zum Streckstüz).

f. Senken zum Unterarmhange rüdl. (vergl. Nr. 11).

21) Aus dem

a. Seitstande vorl. Aufsprung in den Knickstüz z. B. r. und Beugehang l. mit Kammgriff.

b. Seitstüz vorl. Senken zum Knickstüz des z. B. rechten Armes, während der linke Hang nimmt oder frei herabhängt.

Am schulterhohen und höher gestellten Rede:

Redspringen.

22) Sprung in den Seitstüz vorl.; vergl. 5. Turnj. Uebg. 19, a.

23) Im Seitstüz vorl. kräftiges Rückschwingen (= Hurten) und langsame Senken der Beine mit

a. Beugen und Strecken der Arme.

b. Kumpfdrehen z. B. l. und Zurückdrehen mit r. Rist-, l. Kammgr.

c. Viertelbr. z. B. l. zum Quersitz auf dem rechten Schenkel neben der rechten Hand, desgl. zwischen den Händen mit r. Rist-, l. Kammgr.; Niedersprung seitw. l.;

d. halber Dr. z. B. l. zum Seitstüz auf beiden Schenkeln (Seitstüz rüdl.) mit r. Rist-, l. Kammgriff; Niedersprung vorw. möglichst weit vom Red weg;

e. Knien z. B. auf dem rechten Knie mit Vorbeugen des Oberkörpers und Rückspitzen des linken Beines (= Wage im Knien). Die Hände erfassen das Red mit Kammgriff (Ristgriff).

f. Spitzen von außen nach innen des z. B. rechten Beines zum Seitstüz auf dem rechten Schenkel neben und zwischen den Händen, desgl. mit Viertelbr. l. zum Quersitz im Spalt, desgl. mit halber Dr. l. zum Seitstüz auf dem linken Schenkel. — Das Absetzen geschehe aus dem Seitstüz z. B. auf dem rechten Schenkel mit Ueberspitzen l. auf der linken Seite, worauf der Niedersprung zum Stande jenseits des Redes erfolgt; desgl. aus dem Quersitz im Spalt mit kräftigem Vorschwingen beider Beine und darauf folgendem Niedersprunge jenseits des Redes, wobei die Hände das Red mit Speichgriff hinter dem Körper ergreifen. (= Rchrabsitzen.)

24) **Unterschwünge** aus dem Stande vor dem von den Händen mit Rist-, desgl. Zwiegriff erfaßten Rede über eine mit der Redstange gleichlaufende Schnur mit

a. geschlossenen Beinen;

b. Seitgrätschen der Beine;

c. Viertel-, desgl. halber Dr.

Nach jedem gut ausgeführten Unterschwünge wird die Schnur höher gelegt oder es werden die beiden Springsländer vom Rede weiter entfernt.

25) **Unterschwünge** aus dem Stüz vorl. mit Ristgriff.

Versuchsweise lasse man diese Unterschwünge über eine mit der Redstange gleichlaufende Schnur ausführen.

Am reich- und sprunghohen Recke:

26) Aus dem Schwingen im Seithange an den Händen

- a. Abschwingen rückw.
- b. Abschwingen vorw.

Das Abschwingen vorw. ist mit Vorsicht zu üben. Der Hülfgebende faßt den Turnenden nach dem Abzuden der Hände im Kreuz und sucht dadurch ein Fallen auf die Hinterseite des Körpers zu verhindern.

7. Schaukelringe.

An den reichhoch hängenden Ringen:

1) Im Hange mit gestr. A.

- a. halbe Dr. l., desgl. r. u. d. A., so daß sich die Seite kreuzen. Die Drehung wird hervorgerufen durch einen Aufsprung mit beiden Füßen.
- b. Schaukeln mit einer halben Dr. l., desgl. r. beim Vorschaukeln.
- c. Schaukeln mit einer halben Dr. l., desgl. r. beim Rückschaukeln.
- d. Schaukeln mit fortgesetzter halber Dr. l. und r. beim Vor- und Rückschaukeln. Beim Gegenschaukeln tritt demnach eine halbe Dr. nach der Gegenseite ein.
- e. Schaukeln mit Aufziehen beim Rückschaukeln und Niederlassen zum Streckhang beim Vorschaukeln.
- f. Schaukeln mit Aufziehen beim Vorschaukeln u. Niederlassen zum Streckhang beim Rückschaukeln.
- g. Schaukeln mit Aufziehen und Niederlassen beim
 - aa. Rückschaukeln; bb. Vorschaukeln; cc. Rück- und Vorschaukeln.

Bemerkung. Durch das Aufziehen und Niederlassen ist die Schaukelbewegung nicht nur zu erhalten, sondern sogar zu vermehren.

- h. (An den schulterhohen Ringen:) Schaukelsprung vorw. mit kräftigem Vorlaufen u. Aufgeben des Hanges am Ende des Vorschaukelns.
- i. Schaukelsprung vorw. mit kräftigem Rücklaufen, Aufziehen und Vorschwingen der Beine.
- k. Schaukelsprung (vergl. i) mit vorgesehitem Springel als Weit- und Hochsprung.

2) Im Hange mit geb. A.

- a. flüchtiges Vor-, Seit-, Hochstrecken und Beugen eines A.;
- b. Wechsel zum Unterarmhange aa. eines Armes; bb. beider A. nach einander.
- c. fortgesetztes Schaukeln.

3) Wechsel des Unterarmhanges beider A. vorl. und rückl. durch Rück- (vergl. Fig. 211) und Vorbewegen der Schultern.

4) Schaukeln im Unterarmhange mit beiden Armen und zwar

- a. im Hange vorlings;

Fig. 211.



- b. im Hange rücklings;
- c. mit Wechsel des Hanges vor- und rücklings durch Drehung der Arme in den Schultergelenken beim Vor- und Rückschaukeln.

An den schulterhohen Ringen:

- 5) Aus dem Stande unter den Ringen Aufschwung zum Liegehange an den Händen und Kniegelenken (vergl. 5. Turnj. Schaukeln, lebg. 5) und Liegehangewechsel
 - a. ohne Senkung der gehobenen Beine;
 - b. mit Senkung der Beine zum Stande und erneutem Aufschwunge.
- 6) Aus dem Stande unter den Ringen Aufschwung mit einer halben Dr. rückw. (u. d. Br.) zum Abhange mit gestrecktem Körper und in diesem Abhange Weinhätigkeiten, wie Grätschen u. s. w.
- 7) Aus dem Stande unter den Ringen Ueberschlagen rückw. zum Liegehange (Nest) an den Händen und Risthang
 - a. beider Beine nur an einem Seile, einem Ringe;
 - b. eines Beines an einem Seile, einem Ringe.

Dabei halten sich die Hände je an einem Ringe.
- 8) Ueberschlagen rückw. (mit einer ganzen Dr. u. d. Br.) aus dem Stande zum Hange rückl. oder zum Stande und Ueberschlagen vorw. zum Stande od. Hange vorl. mit Drehung der A. in den Schultergelenken.
- 9) Schaukeln und am Ende des Vorschaukelns
 - a. Ueberheben des z. B. rechten Beines zum Liegehange auf dem rechten Arme;
 - b. Ueberheben des z. B. rechten Beines zum Liegehange auf dem linken Arme;
 - c. Ueberheben beider Beine zum Liegehange auf beiden Armen;
 - d. Ueberheben beider Beine zum Liegehange auf dem rechten oder linken Arme;
 - e. Wechsel des Liegehanges von dem einen zum anderen Arme und zwar am Ende des Vor- oder Rückschaukelns.
- 10) Schaukeln und am Ende des Vorschaukelns halbe Dr. rückw.
 - a. zum Abhang mit gebeugten Knien und gebeugten Hüften;
 - b. zum Abhang mit gestreckten Knien und gebeugten Hüften.
 - c. zum Abhang mit gestr. Körper unter Anlegen der Beine an die Seile;
 - d. zum Nest mit Risthang beider Beine
 - aa. an den Seilen; bb. an den Ringen.

An den kniehöhen Ringen:

- 11) Im Liegestütz vorl.
 - a. mit gestreckten A.
 - aa. flüchtiges Vor-, desgl. Seitheben beider Arme;
 - bb. Beugen und Strecken der Arme. Wird die Übung als Wettübung angestellt, so ist die Zahl der Streckungen zu zählen.
 - b. mit gebeugten A. flüchtiges Vor-, desgl. Seitstrecken beider A.

An den brusthohen Ringen:

- 12) Im Streckstüz
 - a. Vorheben und Senken der Beine;
 - b. Vorheben und Senken der Beine mit Seitgrätschen und Schließen;
 - c. Schwingen der Beine vor- und rückwärts;
 - d. Senken zum Stüz mit geb. A. (zum Knidstüz);
 - e. Vorwärtslaufen und Aufsprung in der Mitte der Schaukelbahn in den Streckstüz; darauf Rückschaukeln im Stüz und wiederholtes Vorwärtslaufen u. s. w.

8. Rundlauf.

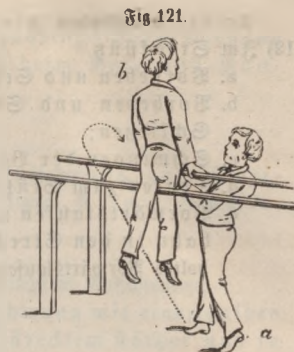
An einer oder zwei Leitern werde geübt (unter Anwendung einer der früher genannten Hang- und Stüzharten):

- 1) Laufen vorw. mit kurzen, schnellen Schritten (auch als Wettlauf von je Zweien ausgeführt).
- 2) Desgl. mit Sprungschritten.
- 3) Springen vorw. mit Aufsprung der geschlossenen Beine.
- 4) Laufen vorw. mit Sprungschritten zum Kreisfliegen.
- 5) Laufen vorw. mit Sprungschritten zum Kreisfliegen mit Seit-schwingen der Beine im Bogen nach außen.
- 6) Hüpfen vorw. z. B. auf dem linken Beine im Hange mit der rechten Hand an einer oberen und mit dem rechten Knie an einer unteren Sprosse.
- 7) Laufen seitw. mit Uebertreten.
- 8) Galopp hüpfen seitw. zum Kreisfliegen seitw. mit Handhang l. an einer (oberen) Sprosse der eigenen und Handhang r. an einer gleichhohen Sprosse der Rundlaufleiter des rechten Nebenr.

9. Barren.

- 1) Halbe Drehung rück-, desgl. vorw. u. d. Br. zum Abhange mit gestreckten Hüften und gestreckten Knien. Vergl. 4. Turnj. Barren, Uebg. 2 und 5. Turnj., Barren, Uebg. 1.
- 2) Im Abhange
 - a. Beugen und Strecken der Hüften (des Rumpfes).
 - b. Weinthätigkeiten.
 - c. Senken zum Liegehang aa. rückl.; bb. vorl.
 - d. Senken durch weitere halbe Dr. u. d. Br. zum aa. Hange rückl.; bb. Stande.
- 3) Aus dem Außenseitstande (die Hände erfassen den vorderen Holm mit Ristgr.), Durchschub (Durchschwung) zwischen den Holmen durch zum Kreuzliegen auf dem hinteren Holme. Entweder durch Rückschwung zum früheren Standort zurück, oder bei Fortsetzung des Durchschubes zum Unterarmhang rücklings.
- 4) Aus dem Querstande unter einem Holme, die Hände erfassen denselben von unten her mit Speichgr. (vergl. Fig. 212, a) Durchschwung zum

- a. Reitsitz auf den hinteren Holm.
Die eine Hand greift herüber und nimmt Stütz hinter dem Körper.
- b. Seitlich auf dem z. B. rechten Schenkel mit Vierteldr. r. auf den hinteren Holm. Das Gesicht wird dem Barren zugewendet; die Hände gelangen zum Stütz auf den vorderen Holm. Vergl. Fig. 212, b.
- 5) (Nach kurzem Anlaufe oder aus dem Außenseitstande — vergl. 5. Turnj. Barren, Uebg. 3, c.)



- Aussprung in den flüchtigen Seitstütz mit Griff auf beiden Holmen und
- a. Wendeschwung zum
- aa. Querstütz; bb. Innenquerstande; cc. Liegestütz vorl. mit Aufristen der Füße auf dem hinteren Holme; dd. Reitsitz auf den hinteren Holm; ee. Außenquerstütz auf den hinteren Holm.
- b. Wende über beide Holme zum Stande außerhalb des Barrens.
- 6) Vergl. 5. Turnj. Barren, Uebg. 6, aber nicht aus dem Seitstütz auf dem vorderen Holme, sondern aus dem Innenseitstande mittelst Aussprungs.
- 7) Aus einem Sitz vor den Händen, desgl. dem Liegestütz rückl. Rückschwung zum Hochstande hinter den Händen u. s. w. Vergl. 5. Turnj. Barren, Uebg. 8.
- 8) Im Querliegestütz vorl.
- a. Vorhoch- (Seit-, Seithoch-)heben der z. B. linken Hand und Rück- (Seit-)heben des rechten Beines.
- b. Mehrmaliges Armwippen.
- c. Senken in den Oberarmhang und Aufstemmen in den Liegestütz.
- d. Senken in den Liegehang („Schwimmhang“); aus demselben Aufstemmen in den Liegestütz.
- e. Aussprung in den Stand aa. rechts, bb. links vom Barren nach hinten ohne Dr. u. d. L. (= Wende) erst mit, dann ohne Zwischenschwung Vergl. Uebg. 14.
- 9) Aussprung aus dem Querstande in der Mitte des Barrens oder an den Enden desselben (Gesicht nach außen) mit Vorschwingen der Beine zum
- a. Seitlich (mit Quergrätschen) auf beide Schenkel auf beide Holme vor beide Hände und z. B. einer Vierteldr. l., wobei entweder das linke od. das rechte Bein vorn ist. Die eine Hand giebt den Griff auf.
- b. Grätschlich vor beide Hände mittelst Seitgrätschens (von innen her) und einer halben Dr. l. od. r. (= Scheere). Die Hände geben beim Ueberschwingen der Beine über die Holme den Griff auf.
- 10) Aussprung aus dem Querstande in der Mitte des Barrens oder an den Enden desselben, Gesicht nach außen, mit einem Vorschwunge und alsbald Rückschwingen der Beine zum Seitlich (mit Quergrätschen) auf beide Schenkel auf beide Holme hinter beide Hände und z. B. einer Vierteldr. l.,

wobei entweder das linke oder das rechte Bein vorn ist. Der Griff mit der einen Hand wird aufgegeben. Das Abföhren erfolge aus einem Sitz

a. vor der z. B. rechten Hand mittelst Ausprägung über den Holm zur R.:

a. nach vorn zum Stande neben dem Barren und

aa. einer Viertelbr. r. = Flanke r. } mit, desgl. ohne Zwischen-
bb. einer Viertelbr. l. = Drehlehre r. } schwingung.

b. hinter der z. B. rechten Hand mittelst Ausprägung über den Holm zur R.: Vergl. a.

11) Sitzwechsel mit Fortbewegung längs des Barrens vorwärts, desgl. rückwärts, indem die Hände vor dem Schwunge weitergreifen:

a. Grätschsitzwechsel. Der Wechsel geschehe mit jedesmaligem Aufrichten zum Reitschluß bei möglichst gestreckten Beinen.

b. Reitsitzwechsel und zwar (ohne Zwischennieder sprung) mit

aa. Halbmondschwung; bb. Schlangenschwung.

c. Außenquersitzwechsel. Vergl. b, aa. bb.

12) Im Querstütz

a. Senken zum Oberarmhang bei festem Griff der Hände. Aufstemmen zum Unterarm- und schließlich zum Streckstütz

aa. eines Armes nach dem andern;

bb. beider Arme zu gleicher Zeit.

b. Stützen zur Spannstellung der Arme.

c. Schwingen mit Stützhüpfen

aa. an Ort

bb. vorwärts

cc. rückwärts

beim Rück-, desgl. beim Vorschwunge;

beim Rück- und Vorschwunge.

13) Im Unterarmstütz Schwingen und

a. Aufklippen zum Streckstütz mit dem Rückschwunge

aa. mit Zurückgreifen der Hände;

bb. bei festem Griff derselben.

b. Ausprägung in den Stand z. B. r. vom Barren

aa. nach vorn mit Flanke r., desgl. Drehlehre r. Vergl. Uebg. 14.

bb. nach hinten mit Flanke rückw. r., desgl. Wendelehre r. Vergl. Uebg. 14.

14) Ausprägung aus dem Schwingen im Querstütz in der Mitte des Barrens in den Stand neben demselben über den Holm zur R.:

a. nach vorn mit aa. einer Viertelbr. r. = Flanke r.

bb. einer Viertelbr. l. = Drehlehre r.

b. nach hinten mit aa. einer Viertelbr. l. = Flanke rückw. r.

bb. einer Viertelbr. r. = Wendelehre r.

15) Ein- und Ausprägung am Ende des Barrens.

Aus dem Querstande vorl. mit Griff der Hände auf den Enden der (brust- hohen) Barrenholme Ausprägung mit Spreizen:

a. des z. B. rechten Beines von außen nach innen, desgl. von innen nach außen zum flüchtigen Stütz.

b. des z. B. rechten Beines von außen nach innen und einmaligem Stützhüpfen vorw. zum Reitsitz auf den rechten Holm hinter die rechte Hand.

c. des z. B. rechten Beines von innen (durch die Gasse der Holme) nach außen zum Reitsitz auf den rechten Holm vor die rechte Hand.

- d. des z. B. rechten Beines von außen nach innen unter der rechten Hand hin zum Keilsitz auf den rechten Holm vor die rechte Hand.
- e. des z. B. rechten Beines von innen (vergl. c) nach außen unter der (Anfangs etwas weiter vorgestellten) rechten Hand hin zum Keilsitz auf den rechten Holm hinter die rechte Hand.
- f. des z. B. rechten Beines von außen unter die rechte Hand hin und gleichzeitiges Spreizen des linken Beines von innen (durch die Gasse der Holme) auf den rechten Holm zum Außenquersitz.
- g. des z. B. rechten Beines von außen unter der rechten Hand hin auf den rechten Holm und gleichzeitiges Spreizen des linken Beines von innen auf den linken Holm zum Grätschsitz vor den Händen.
- h. des z. B. rechten Beines von außen unter der rechten Hand hin und gleichzeitiges Spreizen des linken Beines von innen auf den linken Holm zum Keilsitz.
- i. Wie Übung h; nur zum Außenquersitz.
- k. Wie Übung f; aber nicht zum Außenquersitz, sondern frei über den rechten Holm hinweg zum Stande an der rechten Seite des Barrens.
- l. Wie Übung h; aber nicht zum Keilsitz, sondern zum Stande an der linken Seite des Barrens.

10. Stembalken.

(6. und 7. Stufe.)

- 1) Steigen in den Quer- und Seitstand (vergl. 5. Turnj. Stembalken, Uebg. 1) und langsames Senken zum Hochstande auf dem z. B. rechten Beine mit gleichzeitigem Vor- oder Seitheben beider Arme. Beim langsamen Aufrichten zum Streckstande Senken der Arme. Eine Verbindung des Senkens zum Hochstande mit Vor- od. Seit spreizen des gestreckten linken Beines gestattet die Übung wesentlich schwieriger.

Man lasse erst auf ebener Bodenfläche zwischen je zwei Schülern üben, von denen abwechselnd der eine die obige Übung ausführt, während der andere die nöthige Unterstützung mit beiden Händen oder einer derselben, je nachdem die Beiden zu einander Stellung genommen haben, gewährt. (Vergl. Übungen mit gegenseitiger Unterstützung.) In ähnlicher Weise kann auch am Stembalken die Unterstützung gewährt werden, wobei der Hülfgebende seine Stellung neben oder auf dem Balken zu nehmen hat.

- 2) Das Freispringen auf und über den knie- bis hüfthoch gestellten Balken werde auch auf dieser Stufe fleißig betrieben.
- 3) Eine halbe Dr. z. B. l. in der Vorschrittstellung r. (Von einer Anzahl Schüler gleichzeitig zu üben.)
- 4) Schwebegehen vorw., in der Mitte des Balkens eine halbe Dr. z. B. l. in der Vorschrittstellung r., darauf Schwebegehen rückw. (nach dem Kopfende hin).
- 5) Schwebegehen mit Ausweichen zweier sich Begegnender. Geschicht bei gegenseitiger Fassung der Oberarme in der nämlichen Vorschrittstellung, so daß z. B. der vorgestellte rechte Fuß zwischen den rechten und linken Fuß des Gegners gebracht und hierauf eine halbe Dr. r. um einander auf dem rechten Fuße ausgeführt wird, worauf das linke Bein zur neuen (Gegen-) Stellung

- schreitet. Bei fortgesetztem Schwebegange gehen Beide entweder rückwärts, oder nach abermaliger halber Dr. vortw. nach den Enden des Balkens hin.
- 6) Schwebegange vorwärts mit Uebersteigen einer vorgehaltenen Springschnur oder eines Stabes. Schwieriger gestaltet sich die Aufgabe, wenn der Schüler das Uebersteigen über einen von ihm selbst gehaltenen Stab ausführt.
 - 7) Schwebegange und -laufen mit Belastung der Hände.
 - 8) Der Schwebekampf (vergl. 5. Turnj. Stemmb., Uebg. 6) werde dahin erweitert, daß die Gegner durch Stöße und Schläge, die aber nur nach den Armen und Schultern des Gegners gerichtet sein dürfen, ferner durch Finten, Ausweichungen u. s. w. einander aus dem Gleichgewichte und zum Verlassen des Balkens zu bringen suchen.
 - 9) Sprungübungen mit Stütz der Hände: Vergl. Pferd, Seitensprünge. Ferner sei erinnert an die Bettübungen, vergl. 5. Turnj., Stemmb., Uebg. 7.

11. Bock.

- 1) Sprung mit Angehen oder Anlaufen und
 - a. Stütz der linken Hand, Aufsprung des linken Fußes, desgl. beider Füße zum Stande an der rechten Seite des B. ohne u. mit Drehungen u. d. L.;
 - b. Stütz der rechten Hand, Aufsprung des rechten Fußes, desgl. beider Füße zum Stande an der linken Seite des B., ohne u. mit Drehungen u. d. L.
- 2) Sprung an dem langgestellten B. zum
 - a. Reitsitz, Rückspreizen mit einer Vierteldr. zum Seitstütz vorl. und Abgrätschen.
 - b. Quersitz auf einem Schenkel an der rechten oder linken Bockseite, aus demselben durch Rückschwingen der Beine

aa. zum Reitsitz und Abgrätschen	}	zum Stande vor d. B.;
bb. zum Liegestütz vorl. und Abgrätschen		
cc. zum Quersitz nach der anderen Seite und seitw. ab.		
 - c. Seitstütz auf beiden Schenkeln an der rechten od. linken Bockseite, aus demselben durch halbe Dr. u. d. L. zum Stütz vorl. und Abgrätschen zum Stande rüdl. neben d. B.
- 3) Desgl. zum Querschwebestütz mit Vor- und sofortigem Rückschwingen der sich am Ende des letzteren schließenden Beine und darauffolgendem
 - a. Niedersprünge in den Stand hinter d. B. auf oder hinter dem Brette;
 - b. Niedersprünge in den Stand an der rechten oder linken Seite des B.;
 - c. Niederschwunge in den Reitsitz, welchem Sitz insofge sofort folgenden Bogenspreizens des linken oder rechten Beines nach innen Quersitz auf einem Schenkel, oder unter Vierteldr. entweder Seitstütz auf beiden Schenkeln oder Seitstütz vorl. folgen kann.
 - d. Niederschwunge in den Quersitz auf einem Schenkel an der rechten oder linken Seite des B.;
 - e. Niederschwunge und einer Vierteldr. nach dem B. hin zum Seitstütz auf beiden Schenkeln an der rechten oder linken Seite des B.;
 - f. Niederschwunge zum Knien auf einem oder beiden Beinen;
 - g. Niederschwunge zum Hochstehen auf einem oder beiden Beinen.

- 4) Aufsprung zum Knien auf einem oder beiden Beinen ohne Dr., desgl. nach einer Vierteldr. l. und r. mit darauffolgendem
 - a. Niederlassen zum Reitsitz (ohne Gebrauch der Hände); mittelst Abgrätschens vorw. zum Stande vor d. B.;
 - b. Kniesprung zum Stande vor d. B.;
 - c. (versuchsweise und unter Hülfsgebe) Aufsprung zum Stande auf d. B.; vorw. ab.
- 5) Aufsprung am breitgestellten B. zum
 - a. Hockstand auf einem Beine innerhalb oder außerhalb der stützenden Hände;
 - b. Hockstand auf einem Beine, Knien auf dem anderen.
 - c. Hockstand auf beiden Beinen innerhalb oder außerhalb der stützenden Hände.

Zum Stande auf beiden Füßen gelangt der Schüler hockend, auch seitgrätschend. Der Absprung geschehe entweder unmittelbar mit und ohne Gebrauch der Hände aus dem betr. Stande oder nach vorhergegangenem Aufrichten zum Stande auf dem B. und zwar vorw. oder seitw.
- 6) Bodsprung über den breit-, lang-, desgl. schräggestellten Bod mit einer Viertel-, desgl. halben Dr. l. und r. u. d. R. nach dem Stütz und vor dem Niedersprunge.
- 7) Bodhochsprung.
- 8) Bodweitsprung. Der Niedersprungsort kann auch bei bleibender Stellung des Brettes hinausgeschoben werden.

12. Pferd.

I. Seitensprünge.

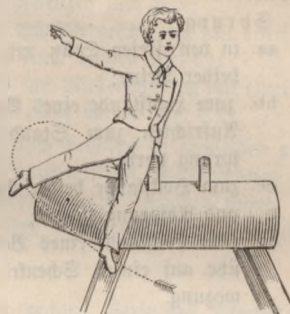
- 1) Aus dem Stande oder mit Anlaufen Sprung in den freien Stütz mit Spreizen des rechten, des linken Beines schräg vorw. nach innen.
- 2) Spreizauffitzen mit Spreizen im Bogen von innen nach außen (mit Kehrschwung):
 - a. des rechten Beines zum Seitsitz auf dem rechten Schenkel auf dem Hals; hierauf Ergreifen der Vorderpausche mit der rechten Hand, Vorspreizen l. mit Vierteldr. r. zum Niedersprunge;
 - b. des linken Beines zum Seitsitz auf dem linken Schenkel auf dem Kreuz; Absitzen entipr. a.
 - c. des rechten Beines unter der linken Hand hin zum Seitsitz auf dem rechten Schenkel im Sattel; vergl. Fig. 213; durch Rückspreizen des rechten Beines unter der linken Hand hin zum Stütz vorl.; schräg rückw. ab zum Stande r. neben dem Brette;
 - d. Wie c; nur l.;
 - e. des rechten Beines mit Vierteldr. l. zum Reitsitz auf dem Hals; Abgrätschen vorw. zum Stande vor dem Pferde;
 - f. des linken Beines mit Vierteldr. r. zum Reitsitz auf dem Kreuz; Abgrätschen vorw. zum Stande hinter dem Pferde;
 - g. wie e; nur unter der linken Hand hin zum Reitsitz im Sattel; Kehrsitzen

(die Hände stützen hinter dem Leibe auf der Hinterpausche) zum Stande r. neben dem Pferde;

Fig. 213.



Fig. 214.



- h. wie f; nur unter der rechten Hand hin zum Reitsitz im Sattel;
 - i. des rechten Beines mit einer halben Dr. l. zum Seitfuß auf dem linken Schenkel auf dem Halse; desgl. unter der linken Hand hin zum Seitfuß r. im Sattel; mittels Rückspreizens l. zum Seitfuß vorl. und rückw. ab.
 - k. des linken Beines mit einer halben Dr. r. zum Seitfuß auf dem rechten Schenkel auf dem Kreuze, desgl. unter der rechten Hand hin zum Seitfuß r. im Sattel.
- 3) Spreizauffitzen mit Spreizen im Bogen und zwar mit einer Drehung um die Längsaxe schraubend (mit Drehwendeschwung):
- a. des rechten Beines mit einer halben Dr. r. zum Seitfuß auf dem linken Schenkel auf dem Halse; vergl. Fig. 214; durch Schieben seitw. ab;
 - b. des linken Beines mit einer halben Dr. l. zum Seitfuß auf dem rechten Schenkel auf dem Kreuze; durch Schieben seitw. l. ab;
 - c. des rechten Beines mit Dreivierteldr. r. zum Reitsitz auf dem Halse; Abgrätschen vorw.;
 - d. des linken Beines mit Dreivierteldr. l. zum Reitsitz auf dem Kreuze; Abgrätschen vorw.;
 - e. des rechten Beines mit einer ganzen Dr. r. zum Seitfuß auf dem rechten Schenkel auf dem Halse; durch Spreizen l. mit Vierteldr. r. ab;
 - f. des linken Beines mit einer ganzen Dr. l. zum Seitfuß auf dem linken Schenkel auf dem Kreuze; durch Spreizen r. mit Vierteldr. l. ab.
- Bemerkung. Das Schraubenauffitzen in dem Sattel (vergl. a—f) bleibe dem nächsten Turnjahre vorbehalten.
- 4) Spreizauffitzen aus dem Stütz rückl. mit Spreizen im Bogen von außen nach innen und zwar
- a. des rechten Beines (ohne Dr.) zum Seitfuß auf dem linken Schenkel; vergl. Fig. 215;
 - b. des linken Beines (ohne Dr.) zum Seitfuß auf dem rechten Schenkel;
 - c. des rechten Beines und einer Vierteldr. r. zum Reitsitz;
 - d. des linken Beines und einer Vierteldr. l. zum Reitsitz;
 - e. des rechten Beines und einer halben Dr. l. zum Reitsitz auf dem linken Schenkel.

- 5) Spreizen des rechten, des linken Beines im Bogen von außen nach innen unter der flüchtig gehobenen rechten, linken Hand hin zum Seitstüßwebestüß.
- 6) Hocke.
- a. Sprung
 - aa. in den freien Stütz mit Knieheben des rechten, des linken Beines, beider Beine;
 - bb. zum Hochstande eines Beines im Sattel, auf dem Hals, dem Kreuz; Aufrichten zum Stand bei kräftigem Abstoß der Hände und Absprung vorn.;
 - cc. zum Hochstande beider Beine im Sattel zc. mit Aufrichten zum Stand und Absprung vorn.;
 - dd. zum Hochstande eines Beines, Strecken desselben nach vorn zum Seitstüß auf einem Schenkel; das Absitzen geschehe in rückgängiger Bewegung.
 - ee. zum Hochstande beider Beine, Strecken derselben schräg abw. nach vorn zum Seitstüß auf beiden Schenkeln oder zum Seitstüß rückl. vorn. ab.
 - b. Durchhocken mit einem Beine zum Seitstüß auf einem Schenkel, Nachhocken des anderen Beines zum Seitstüß rückl. und vorn. ab.
 - c. desgl. zum Seitstüßwebestüß, Zurückhocken desselben Beines zum Seitstüß vorl. und rückw. ab.
 - d. desgl. mit beiden Beinen
 - aa. zum Seitstüß auf beiden Schenkeln im Sattel;
 - bb. zum Stütz rückl. auf dem Kreuze oder Halse.
 - e. Hocke über das Pferd
 - aa. über den Sattel mit Stütz auf die Pauschen;
 - bb. über das Kreuz mit Stütz auf die Hinterpausche und das Kreuz;
 - cc. über den Hals mit Stütz auf die Vorderpausche und den Hals.
 - f. Hocke mit einer Viertel- und einer halben Dr. vor dem Niedersprunge.
 - g. Hocke als Weitsprung mit Abrücken des Brettes und möglichst weit über das Pferd hinaus.
- Die Uebungen unter f, g und h werden auch im 7. Turnjahre fleißig wiederholt.

II. Hintersprünge.

- 7) Sprung zum Reitsitz auf dem Sattel und aus demselben
- a. Rückschwingen der gestreckten Beine zum Liegestütz vorl. und Niedersprung nach der z. B. rechten Seite des Pferdes.
 - b. Vorschwingen der gestreckten Beine zum Liegestütz rückl. und Niedersprung nach der z. B. linken Seite des Pferdes.
(Bemerkung. Die Hände nehmen unter a Stütz vor, unter b hinter dem Körper.)
 - c. Rückschwingen, am Ende desselben flüchtiges Schließen und Definieren der gestreckten Beine.
 - d. Dasselbe beim Vorschwunge.
 - e. Rückschwingen, am Ende desselben flüchtiges Beinkreuzen und zwar
 - aa. des rechten Beines vor dem linken,
 - bb. des linken Beines vor dem rechten.

f. Dasselbe beim Vorschwingen.

(Bemerkung. Dem Rückschwunge a—f folgt unverweilt der Niedersprung zum Reitsitz.)

g. Rückschwingen, am Ende flüchtiges Beinkreuzen und zwar

aa. des rechten Beines vor dem linken und Niederschwung mit einer halben Dr. l. zum Reitsitz („Scheere“ mit einer halben Dr. l.);

bb. des linken Beines vor dem rechten und Niederschwung mit einer halben Dr. r. zum Reitsitz („Scheere“ mit einer halben Dr. r.).

8) Sprung zum Querschwebestütz (oder auch Erheben zu demselben aus dem Reitsitz) auf dem Kreuze mit Vor- und unverweiltem Rückschwunge der sich schließenden Beine; der darauffolgende Niederschwung derselben führe

a. zum Niedersprunge nach der rechten oder linken Seite des Pferdes ohne, desgl. mit Dr. u. d. L.

b. zum Quersitz

aa. auf dem linken Schenkel auf der rechten Seite des Pferdes; durch Wendeschwung zum Stande nach der linken Seite des Pferdes;

bb. auf dem rechten Schenkel auf der linken Seite des Pferdes; durch Wendeschwung zum Stande nach der rechten Seite des Pferdes.

c. mit einer Vierteldr.

aa. l. zum Seitstütz vorl. auf der r. Seite des Pferdes;

bb. r. zum Seitstütz vorl. auf der l. Seite des Pferdes;

d. mit einer Vierteldr.

-aa. r. zum Seitstütz auf beiden Schenkeln auf der r. Seite des Pferdes;

bb. l. zum Seitstütz auf beiden Schenkeln auf der l. Seite des Pferdes;

e. mit einer halben Dr.

aa. l. zum Quersitz r. auf der r. Seite des Pferdes;

bb. r. zum Quersitz l. auf der l. Seite des Pferdes.

9) Sprung zum Reitsitz auf dem Sattel und aus demselben bei rückgestellten Händen Vorschwingen der gestreckten Beine bis zum Schließen derselben; der darauffolgende Niederschwung führe in gleicher Weise, wie unter Übung 8, zu einem Niedersprunge oder zu einem Aufsitzen u. i. w. auf der rechten oder linken Seite des Pferdes.

Fig. 215.

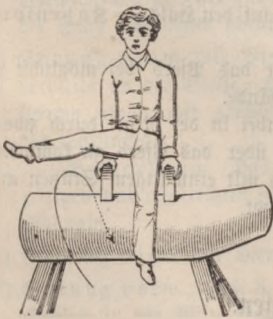


Fig. 216.



10) Sprung

a. in den freien (Quer-)Stütz auf dem Kreuz mit Seitspitzen
Heeger, Turnunterricht in Knabenschulen. II.

- aa. des rechten Beines; der Niedersprung erfolgt zum Stande r. neben dem Brette;
- bb. des linken Beines; der Niedersprung erfolgt zum Stande l. neben dem Brette.
- b. in den Stütz und Spreizen
 - aa. des rechten Beines im Bogen von außen nach innen zum Sitz auf dem gestreckten Beine, welches auf dem Rücken des Pferdes liegt, während das ebenfalls gestreckte linke Bein an der linken Seite des Pferdes herabhängt;
 - bb. desgl. und Spreizen des linken Beines u. s. w.
- c. in den Stütz und Spreizen
 - aa. des rechten Beines im Bogen von außen nach innen über den Rücken des Pferdes zum Quersitz auf dem rechten Schenkel; seitw. ab; vergl. Fig. 216.
 - bb. des linken Beines u. s. w.
- d. desgl. und Spreizen
 - aa. des rechten Beines mit Vierteldr. l. zum Seitstütz rückl., vorw. ab;
 - bb. des linken Beines mit Vierteldr. r. zum Seitstütz rückl., vorw. ab.
- e. desgl. und Spreizen
 - aa. des rechten Beines mit Vierteldr. r. zum Seitstütz vorl., rückw. ab;
 - bb. des linken Beines mit Vierteldr. l. zum Seitstütz vorl., rückw. ab.
- f. (versuchsweise) in den Stütz und Spreizen
 - aa. des rechten Beines u. s. w. zum Stande nach der linken Seite des Pferdes (= Spreize r.);
 - bb. des linken Beines u. s. w. (= Spreize l.).

11) Grätisch-(Niesen-)Sprung.

Sprung zum

- a. Reititz auf dem Sattel, desgl. auf dem Hals erst mit Aufsprung von einem nahe am Pferde liegenden Brette, schließlich als Weit sprung;
- b. Hochstande auf dem Kreuz, Stützen vorw. bei standfesten Füßen zum Liegestütz vorl. und hierauf Abgrätischen vorw. zum Stande vor dem Pferde;
- c. Streckstande auf dem Kreuz, Fallen in den Liegestütz vorl. und Abgrätischen vorw.;
- d. Liegestütz vorl. auf dem Pferde und Abgrätischen vorw.;
- e. Grätische zum Stand in den Sattel oder auf den Hals (= Kassenprung); freies Abgrätischen vorw.;
- f. Niesensprung („Längensprung“) über das Pferd bei möglichst weitem Vorstellen und kräftigem Abstoßen der Hände.

Weniger geübte Schüler versuchen dabei in der Regel durch zwei- und mehrmaliges Stützen oder Stützhüpfen über das Pferd zu kommen, bis ihnen bei größerer Sprungfertigkeit auch mit einmaligem Stützen auf dem Sattel oder dem Halse der Sprung gelingt.

13. Stabspringen.

Bei dem Stabsprunge verbindet sich mit der Thätigkeit des Springens in der Regel die Thätigkeit des Stemmens mit dem einen und des Ziehens mit dem

anderen Arme, weshalb der Stabsprung den „Übungen des gemischten Sprunges“ zugehört.

Die Vorübungen können, falls Stäbe in ausreichender Anzahl vorhanden sind, als Gemeinübungen von der ganzen Klasse betrieben werden. Dieselbe ist zu diesem Zwecke zur Aufstellung in einer Säule zu bringen, deren Reihen ausreichend geöffnet sind.

- 1) Grundstellung. Der Stab werde in senkrechter Stellung an die rechte Leibeseite gebracht; die rechte Hand halte den Stab mit Speichgriff.
- 2) Auslage (= Stellung) — zum Rechtspringen. Das linke Bein werde zur Auslage vorgestellt, wobei die rechte Hand bis über Kopfhöhe am Stabe aufwärts gleitet, die linke Hand aber in Brusthöhe den Stab mit Kammgriff erfasst. Gleichzeitig erfolgt Rückstrecken des rechten Armes und festes Anlegen des linken Ellenbogens an die linke Seite des Körpers, so daß die untere Spitze des Stabes bis zur Höhe der Augen erhoben, die obere Spitze desselben dagegen bis zur Höhe der Hüften gesenkt wird. (Die veränderte Lage des Stabes bringt es mit sich, daß die rechte Hand den Stab nicht mehr mit Speich-, sondern mit Kammgriff gefaßt hält.) Vergl. Fig. 217.

Fig. 217.



- 3) Beugung des linken und Streckung des rechten Knies (in der Auslage), auch Ausfallstellung vorw. — Dabei möge durch Hebung des rechten und Senkung des linken Armes der Stab bei griffstesten Händen auf eines Schrittes Länge vor den linken Fuß in den Boden eingestellt werden. Streckung des linken und Beugung des rechten Knies, bez. Zurücktreten in die Auslage links. Der Stab wird hierbei wieder in die Eingangs erwähnte Haltung gebracht.
- 4) Vergl. 3; nur werde dem Beugen des linken Knies Vorspreizen v. (unmittelbar an der rechten Seite vorüber) und Senken des rechten Beines zur Auslage zurück zugeordnet. Durch das Vorbeugen des Körpers, wobei selbstverständlich eine Verlegung der Leibeseite nach den Armen stattfindet, gelangt der Stab aus seiner schrägen Haltung zur senkrechten.
- 5) Sprung vorw. mit Vierteldr. l. aus der Auslage. Das untere Stabende verbleibe an der Stelle, an welcher der Stab eingestellt wurde. Der Niedersprung erfolge mit geschlossenen Füßen. — Wiederholung der Auslage und des Sprunges.

Bemerkung. Das Gelingen des Stabsprunges ist von dem gleichzeitigen und regelrechten Zusammenwirken der oberen und unteren Gliedmaßen abhängig.

- 6) Sprung vorw. mit Vierteldr. l. nach 3 Schr. Anlauf. Vergl. 5.
- 7) Sprung vorw., nach 3, desgl. mehr Schritten Anlauf mit Zurückwerfen des Stabes in der Mitte des Sprungfliegens nach dem Orte des Anlaufes.

Läßt man den Stabsprung, wie oben, mit einer Viertel- oder im weiteren Verlaufe einer halben Dr. u. d. L., oder auch ohne Dr. ausführen, so hat

man im 1. Falle die Stabspringflanke, im 2. die Stabspringwende, im 3. die Stabspringlehre.

- 8) Sprung in die Weite (über den Springgraben).
- 9) Sprung in die Tiefe (vom Sturmspringel).
- 10) Sprung in die Höhe auf einen feststehenden Gegenstand (Stemmbalken z.), auch über die Schnur. Der Springende nimmt in den unter 8, 9 und 10 angegebenen Fällen den Stab mit.

Anleitung
für den
Turnunterricht in Knabenschulen.

Bearbeitet
in sieben aufsteigenden Stufen

von

H. Seeger,

Oberturnlehrer am königlichen Gymnasium zu Dresden-Neustadt.

Siebente Stufe. 7. Turnjahr (8. Schuljahr).

Siebentes Turnjahr.

(13. — 14. Lebensjahr.)

Freiübungen.

I. Im Stehen.

Übungen

A. der Beine.

1) Stellungen.

Auslage und Ausfall.

- a. In der Auslage r. (durch Vorstellen) einen Schritt vorw. durch Zurücken: Der rechte Fuß wird um halbe Schrittweite weitergestellt, worauf der linke Fuß in die anfängliche Entfernung an den rechten herantritt.
- b. Ausfall r. (durch Vorstellen); mittelst Herantretens des linken Fußes an den rechten auf Schrittweite zur Auslage rechts.
- c. In der Auslage r. (durch Rückstellen) einen Schritt rückw. durch Abzurücken: Der linke Fuß tritt um halbe Schrittweite zurück, der rechte Fuß folgt, so daß er zum linken die ursprüngliche Entfernung wieder einnimmt.
- d. Ausfall r. (durch Rückstellen); mittelst Herantretens des rechten Fußes an den linken auf Schrittweite zur Auslage r.
- e. In der Auslage r. (durch Vorstellen) einen Schritt vorw. durch Zurücken mit Schlußtritt: Der linke Fuß tritt bis an die Ferse des rechten Fußes heran, worauf dieser um Schrittweite zur Auslage r. vorgestellt wird.
- f. In der Auslage r. (durch Vorstellen) einen Schritt vorw. durch Herantreten des linken Fußes an die Ferse des rechten Fußes und entsprechendes Vorschreiten desselben zum Ausfall rechts.
- g. In der Auslage r. (durch Rückstellen) einen Schritt rückw. durch Abzurücken mit Schlußtritt: Der rechte Fuß tritt an die Spitze oder Innenkante des linken Fußes heran, worauf dieser um Schrittweite zur Auslage r. zurückgestellt wird.
- h. In der Auslage r. (durch Rückstellen) einen Schritt rückw. durch Herantreten des rechten Fußes an die Spitze oder Innenkante des linken Fußes und entsprechendes Rückschreiten des linken Beines zum Ausfall rechts.
- i. In der Auslage r. (durch Vorstellen) einen Schritt vorw. durch Uebertreten: Der linke Fuß tritt über den rechten hinaus; dieser wird hierauf zur Auslage r. vorgestellt.

- k. In der Auslage r. (durch Vorstellen) einen Schritt vorw. durch Uebertreten und Ausfall r. beim zweiten Tritte.
- l. In der Auslage r. (durch Rückstellen) einen Schritt rückw. durch Uebertreten: Der rechte Fuß tritt hinter den linken zurück; dieser wird sodann zur abermaligen Auslage r. zurückgestellt.
- m. In der Auslage r. (durch Rückstellen) einen Schritt rückw. durch Uebertreten und Ausfall r. beim zweiten Tritte.
- n. In der Auslage r. (durch Vorstellen) einen Schritt vorw. durch Hupf auf beiden Füßen
- aa. zur Auslage r.;
- bb. zum Ausfall r.
- o. In der Auslage r. (durch Rückstellen) einen Schritt rückw. durch Hupf auf beiden Füßen
- aa. zur Auslage r.;
- bb. zum Ausfall r.
- Vergl. 5. Abschnitt.

B. der Arme.

- 2) Kreisen eines Armes, bezgl. beider Arme
- a. aus der wagerechten Haltung nach vorn zu derselben und zwar zunächst im Bogen aa. untenhin; bb. obenhin.
- b. aus der wagerechten Haltung seitw. zu derselben und zwar zunächst im Bogen aa. untenhin; bb. obenhin.
- c. aus der senkrechten Hochhaltung zu derselben und zwar zunächst im Bogen nach aa. vorn; bb. hinten.
- d. als Kreishieb.

Vergl. 1. Abschnitt.

II. Im Gehen.

Vergl. Auslage und Ausfall: Gangarten.

Die verschiedenen Abänderungen im Gehen (betreffs des Haltens, Drehens, der Zuordnung von anderweiten Thätigkeiten) treten in rascherer Folge nach einander auf.

Den Uebungen

III. Im Laufen, Hüpfen und Springen

ist auch auf dieser Stufe fleißig obzuliegen.

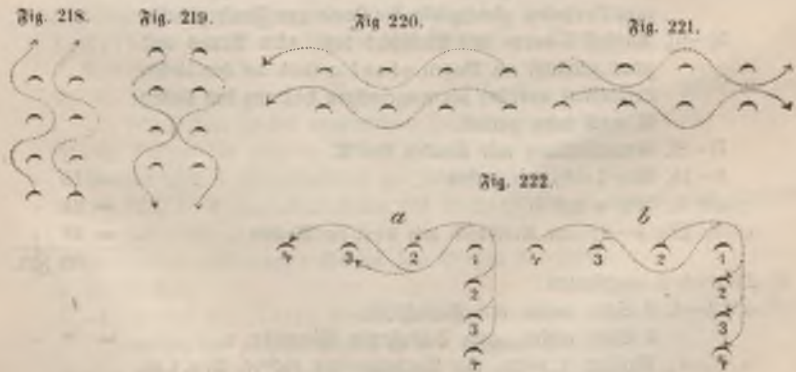
Ordnungsübungen.

- 1) Das Ziehen in den Reihen eines Reihenkörpers und zwar
- a. Ziehen zur Aufstellung im geöffneten Viereck und Schrägzug rückw. zum schrägen Kreuz. Vergl. 12. Abschnitt.
- b. einer achtgetheilten Flantekreislinie zu einem achtstrahligen Stern. Vergl. 11. Abschnitt.

- c. Winkelzug der Reihen einer Flankensäule, desgl. =linie in Verbindung mit einer halben Drehung.
- d. Gegenzug der Reihen einer Flankensäule, desgl. =linie in Verbindung mit Winkelzug dieser Reihen.

Vergl. 12. Abschnitt.

- e. in Verbindung mit Reihungen, Schwenkungen u. s. w.
- 2) Verbindung **ungleicher Reihungen** in 4 Fünferreihen in Vieredaufstellung. **Vergl. 3. Abschnitt.**
- 3) Reihungen in den Reihen (einer Linie, desgl. Säule) in Verbindung mit Drehungen der Einzelnen, Schwenkungen u. s. w. **Vergl. 2. Abschnitt.**
- 4) Umbildung einer Stirnlinie
 - a. von Viererreihen zu einer Stirnsäule, indem sich die Reihen hinter die 1. (rechtsstehende) Reihe reihen
 - aa. (nach geschehener Vierteldr. r. mit Ausnahme der 1. Reihe) mit Winkelzug r. und l. und schließlicher Vierteldr. links.
 - bb. mit Linkschwenken und entsprechendem Vorwärtsgen.
 - b. zweier Reihenkörper zu einer Stirnsäule zweier Reihenkörper mittelst Reihens d. 2., 3. Reihen u. s. w. hinter die 1. Reihen
 - aa. (nach geschehener Vierteldr. nach innen mit Ausnahme der 1. Reihen) mit Winkelzügen und schließlicher Vierteldr. nach den ersten Reihen hin. **Vergl. 4. Abschnitt.**
 - bb. durch Links-, bez. Rechtschwenken und entsprechendes Vorwärtsgen. **Vergl. 5. Abschnitt.**
- 5) **Reihungen mit Durchschlingeln** als
 - a. Borreihen (**Fig. 218**); b. Hinterreihen (**Fig. 219**); c. Nebenreihen l. (**Fig. 220**); d. Nebenreihen r. (**Fig. 221**); Reihen mit Kreisen (**Fig. 222 a und b**). **Vergl. 10. Abschnitt.**



- 6) **Staffelung** der Viererreihen eines Reihenkörpers in Stirnsäule durch Vorwärtsgen im Wechsel mit viertel Schwenkungen. **Vergl. 8. Abschnitt.**
- 7) **Gehen** in den Linien eines Kreuzes mit Vor- und Rückwärtsgen,

wobei die geradzahligen Glieder der Reihen einer Stirnsäule den ungeradzahligen Gliedern Angesichts verschoben gegenüber stehen. Vergl. 1. Abschnitt.

8) **Schwenken der Stirnreihen**

- a. in 2 Schwenksterne mit Platzwechsel der Reihen.
- b. im Viereck.

Vergl. 9. und 12. Abschnitt.

Erster Abschnitt.

Inhalt: A. Gehen in den Linien eines Kreuzes mit Vor- und Rückwärtsgehen, wobei die geradzahligen Glieder der Reihen einer Stirnsäule den ungeradzahligen Gliedern Angesichts verschoben gegenüber stehen.

B. Ausfall mit Kreishieb.

A.

Nachdem Aufstellung in einer Stirnsäule von auf Armlänge geöffneten Sechserreihen genommen worden ist, wird den Zweiten, Vierten und Sechsten befohlen: 3 Schritte rückw. — marsch! Die Ersten, Dritten und Fünften links kehrt — um!

1) Es wird l. angetreten.

a. 1—4. 3 Schr. vorw. mit Schlußtritt.

5—8. 3 Schr. rückw., zum Schlußtritt Vierteldr. l. . . . = 8 Ztn.

b 1(—4). Auslage l. vorw. mit Vorheben des linken Armes und Legen des rechten A. auf den Rücken.

Bemerkung. Sind die Arme unbelastet, so wird zum Vorheben gleichzeitig die Hand zur Faust geballt.

5(—6). Ausfall l. vorw. mit Kreishieb des linken Armes und zwar zunächst im Bogen oben hin (und an der linken Leibesseite vorüber zur wagerechten Haltung des linken A. nach vorn zurück).

7(—8). Grundstellung mit Senken der A.

9—16. Wie 1—8; nur rechts = 16 "

c und d. Wie a und b = 24 "

e—h. Wie a—d; nur Kreishieb mit beiden Armen = 48 "

96 Ztn.

2) Es wird r. angetreten.

a. 1—4. 3 Schr. vorw. mit Schlußtritt.

3 Schr. rückw., zum Schlußtritt Vierteldr. r. . . . = 8 "

b. 1(—4). Auslage r. vorw. mit Vorheben des rechten A. u. s. w.

5(—6). Rückstellen des rechten Beines zum Ausfall l. mit Kreishieb des rechten A. und zwar zunächst im Bogen unten hin.

7(—8). Grundstellung mit Senken der A.

9—16. Wie 1—8; nur l. = 16 "

c und d. Wie a und b	= 24 Ztn.
e—h. Wie a—d; nur Kreishieb mit beiden Armen	= 48 "
	<u> = 96 Ztn.</u>

3) Es wird l. angetreten.

a. 1-8. Wie 1. Uebung a. 1-8	= 8 "
b. 1(-2). Auslage l. vorw. mit Vorheben des l. A. u. f. w.	
3(-4). Ausfall l. vorw. mit Kreishieb des linken A. und zwar zunächst im Bogen obenhin.	
5(-6). Stamptritt l. mit Nachstoß des linken Armes.	
7(-8). Grundstellung mit Senken der Arme.	
9-16. Wie 1-8; nur r.	= 16 "
c und d. Wie a und b	= 24 "
e—h. Wie a—d; nur Kreishieb mit beiden Armen	= 48 "
	<u> = 96 Ztn.</u>

4) Es wird r. angetreten.

a. 1-8. Wie 2. Uebung a. 1-8.	
b. 1(-2). Auslage r. vorw. mit Vorheben des rechten A. zc.	
3(-4). Rückstellen des rechten Beines zum Ausfall l. mit Kreishieb des rechten A. und zwar zunächst im Bogen untenhin.	
5(-6). Vorstellen des rechten Beines zum Ausfall r. vorw. mit Nachstoß des rechten Armes.	
7(-8). Grundstellung mit Senken der Arme.	
9-16. Wie 1-8	= 16 "
c und d. Wie a und b	= 24 "
e—h. Wie a—d; nur Kreishieb mit beiden Armen	= 48 "
	<u> = 96 Ztn.</u>

Unter Weglassung des Gehens in den Linien eines Kreuzes könnte auch folgende Uebungsfolge zur Darstellung gebracht werden:

- 1) 1. Vorstellen des linken Beines mit Beugen der Arme.
2. Vorstoßen derselben.
- 3(-4). Kreisen des linken Armes zunächst im Bogen obenhin (während der rechte Arm in der wagerechten Haltung nach vorn verweilt).
- 5(-6). Kreisen des rechten Armes zc.
7. Beugen und 8. Grundstellung mit Abwärtsstrecken d. A.
- 9-16. Wie 1-8; nur Vorstellen des rechten Beines und Kreisen zunächst des rechten Armes u. f. w.
- 2) 1. Seitstellen des linken Beines mit Beugen der Arme.
2. Seitstoßen.
- 3(-4). Kreisen des linken Armes zunächst im Bogen untenhin (unter Berweilen des rechten Armes in der angenommenen Haltung).
- 5(-6). Kreisen des rechten Armes u. f. w.
7. Beugen und 8. Grundstellung mit Abwärtsstrecken d. A.
- 9-16. Wie 1-8; nur Seitstellen des rechten Beines und Kreisen zunächst des rechten Armes u. f. w.
- 3) 1. Rückstellen des linken Beines mit Beugen der Arme.
2. Hochstoßen.

- 3(-4). Kreisen des linken Armes zunächst im Bogen nach vorn (der rechte Arm verweilt unterdeß in der angenommenen senkrechten Hochhaltung).
 5(-6). Kreisen des rechten Armes.
 7. Beugen und 8. Grundstellung mit Abwärtsstrecken d. A.
 9-16. Wie 1-8; nur Rückstellen des rechten Beines und Kreisen zunächst des rechten Armes u. s. w.
- 4) 1. Ausfall l. vorwärts mit Beugen der Arme.
 2. Vorstoßen.
 3(-4). Kreisen beider Arme zunächst im Bogen oben hin.
 5(-6). Wie 3(-4)
 7. Beugen und 8. Grundstellung mit Abwärtsstrecken d. A.
 9-16. Wie 1-8; nur Ausfall r. vorw. u. s. w.
- 5) 1. Ausfall l. seitwärts mit Beugen der Arme.
 2. Seitstoßen.
 3(-4). Kreisen beider Arme zunächst im Bogen unten hin, wobei dieselben sich l. vor r. kreuzen.
 5(-6). Wie 3(-4).
 7. Beugen und 8. Grundstellung mit Abwärtsstrecken d. A.
 9-16. Wie 1-8; nur Ausfall r. seitwärts u. s. w.
- 6) 1. Ausfall rechts durch Rückstellen des linken Beines mit Beugen d. A.
 2. Hochstoßen.
 3(-4). Kreisen der Arme zunächst im Bogen nach vorn.
 5(-6). Wie 3(-4).
 7. Beugen und 8. Grundstellung mit Abwärtsstr. d. A.
 9-16. Wie 1-8; nur Ausfall links durch Rückstellen des rechten Beines u. s. w.

Zweiter Abschnitt.

- Inhalt:** A. **Ordnungsübungen:** Nebenreihen in den Viererreihen einer Stirnsäule als Reihung 2. Art im Wechsel mit Viertelschwenkung.
 B. **Stabübungen:** Schwunghaftes Heben, bez. Ueberheben des Stabes zur schrägen Haltung
 a. an der rechten, desgl. linken Seite des Leibes.
 b. hinter der linken, desgl. rechten Schulter. Verbindungen.
 Dazu: Ausfall u. s. w.

A.

Die turnende Schaar erhält Aufstellung in einer Stirnsäule von Viererreihen, deren rechte Führer die Ersten sind.

a. 1-12. Reihen rechts neben die Ersten und zwar vorn vorüber, die Vierten (linken Führer) beginnen. (Rechts antreten!) Vergl. 5. Turnjahr, Fig. 136, c.

13-16. Viertelschwenkung r. —

• Dreimalige Wiederholung, so daß in die anfängliche Aufstellung zurückgekehrt wird.

- b Wie a; nur mit Reihen links neben die Vierten (vergl. 5. Turnj., Fig. 136, d) und Viertelschwenkung links.
- c. Ungeradzählige Reihen: Vergl. a.
Geradzählige Reihen: Vergl. b.
Zum Schluß: Reihen der Zw. r. neben die E., der Dr. l. neben die B. und zwar hinten vorüber. —

B.

Ausgangshaltung: Der Stab befindet sich in wagerechter Haltung vor den Oberschenkeln und wird auf $1\frac{1}{2}$ Schulterbreite mit Rißgriff gefaßt.

Betreffs der Führung des Stabes von der rechten, bez. linken Schulter vergl. 6. Turnj., Abschn. 2.

- 1) a. 1. Schwunghaftes Heben des Stabes zur schrägen Haltung an der rechten Seite.

Bemerkung. Aus der wagerechten Haltung vor den Oberschenkeln wird der St. durch die Vorhebbehalte zur schrägen Haltung an der rechten Seite geschwungen, wobei der rechte Arm schräg seitw. nach unten gehalten, der linke Arm dagegen über dem Kopfe gebeugt wird.

4. Schwunghaftes Senken des Stabes zur wagerechten Haltung vor den Oberschenkeln.

Bemerkung. Die Arme führen die rückgängige Bewegung aus.

Zu: 1. Ausfall l. seitwärts. 4. Rückkehr zur Grundstellung.

- 5—8. Wie a; nur nach der anderen Seite.

- 2) a. 1. Schwunghaftes Ueberheben des Stabes (Reisen der Arme zurück) mit dem linken (sich beugenden) Arme zur schrägen Haltung des St. hinter der linken Schulter. Vergl. 6. Turnj., Abschn. 6, B. 1. Übung.

4. Schwunghaftes (Zurück-)Ueberheben des St. (Reisen der Arme nach vorn) zur wagerechten Haltung vor den Oberschenkeln.

Zu: 1. Ausfall l. vorw. 4. Rückkehr zur Grundstellung.

- b. 5—8. Wie a; nur nach der anderen Seite.

- 3) a. 1. Wie 1. Übung 1.

2. Seitenaufschwingen des St. zur wagerechten Haltung bei hocherhobenen Armen.

3. Seitabschwingen des St. zur schrägen Haltung an d. r. Seite.

4. Wie 1. Übung 4.

Zu: 1. Ausfall l. seitw. 2. Auslage links. 3. Ausfall l. seitw. 4. Grundstellung.

- b. 5—8. Wie a; nur nach der anderen Seite.

- 4) a. 1. Wie 2. Übung 1.

2. Rückaufschwingen des St. zur wagen. Haltung bei hocherhobenen A. mit Rückneigen des Kopfes, der Blick auswärts gerichtet.

3. Rückabschwingen des St. zur schrägen Haltung hinter der linken Schulter mit Aufrichten des Kopfes, der Blick geradeaus gerichtet.

4. Wie 2. Übung 4.

Zu: 1. Ausfall l. vorw. 2. Grundstellung. 3. Ausfall l. vorw. 4. Grundstellung.

- b. 5—8. Wie a; nur nach der anderen Seite.

- 5) a. 1. Wie 1. Übung 1.

2. Seitaußschwingen des St. zur wagerechten Haltung bei hochgehobenen Armen.
 3. Seitabtschwingen des St. zur schrägen Haltung an der linken Seite.
 4. Wie 1. Uebung 4.
Zu 1: Ausfall l. seitw. 2. Rückkehr zur Grundstellung mit gleichzeitigem Beugen der Kniee bis zur halben Tiefe. 3. Kniestrecken mit gleichzeitigem Ausfall rechts seitw. 4. Grundstellung.
- 6) a. 1. Wie 2. Uebung 1.
2. Schwunghaftes Ueberheben des St. zur wagerechten Haltung bei vorgehobenen Armen.
3. Schwunghaftes Ueberheben des St. zur schrägen Haltung hinter der rechten Schulter.
4. Wie 2. Uebung 4.
Zu: 1. Ausfall l. vorw. 2. Grundstellung. 3. Ausfall rechts vorw. 4. Grundstellung.
- b. 5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.
- 7) a. 1. Wie 1. Uebung 1.
2. Seitsschwingen der Arme im Bogen oberhin (durch die Hochhehalte) zur schrägen Haltung des St. an der linken Seite.
3. Rückbewegung. 4. Wie 1. Uebung 4.
Zu: 1. Ausfall l. seitw. 2. Wechselbeugen (Strecken des linken und Beugen des rechten Kniees). 3. Rückbewegung. 4. Grundstellung.
- b. 5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.
- 8) a. 1. Wie 2. Uebung 1.
2. Schwingen des St. durch die Hochhehalte zur schrägen Haltung hinter der rechten Schulter.
3. Rückbewegung. 4. Wie 2. Uebung 4.
Zu: 1. Ausfall l. vorw. 2. Halbe Dr. v. und Wechselbeugen der Kniee zum Ausfall r. vorw. 3. Rückbewegung. 4. Grundstellung.
- b. 5—8. Wie a; nur nach der anderen Seite.
- 9) a. 1. Wie 1. Uebung 1.
2. Schwunghaftes Senken des St. (durch die Rückhehalte) zur wagerechten Haltung hinter den Oberschenkeln.
3. Rückbewegung. 4. Wie 1. Uebung 4.
Zu: 1. Ausfall l. seitw. 2. Seitstellen des linken Beines nach innen zum Ausfall r. 3. Rückbewegung. 4. Grundstellung.
- b. 5—8. Wie a; nur nach der anderen Seite.
- 10) a. 1. Wie 2. Uebung 1.
2. Schwunghaftes Senken des St. (durch die Rückhehalte) zur wagerechten Haltung hinter den Oberschenkeln.
3. Rückbewegung. 4. Wie 2. Uebung 4.
Zu 1: Ausfall l. vorw. 2. Rückstellen des linken Beines zum Ausfall r. vorw. 3. Rückbewegung. 4. Grundstellung.
- b. 5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.

Dritter Abschnitt.

- Inhalt:** A. Gegenzug, desgl. Winkelzug der Fünferreihen eines Reihenkörpers in der Aufstellung zum Kreuz im Wechsel mit ungleichen Reihungen.
 B. Heben und Senken der Arme in Verbindung mit anderweiten Thätigkeiten.

A.

Zur Aufstellung gelangen die Turnenden durch das im 9. Abschn.) veranschaulichte Verfahren.

1. Theil.

1. Gegenzug l. der Fünferreihen mit 8 Schritten. Vergl. Fig. 223	8 Ztn.
2. Winkelzug r. " " " " " " " "	8 "
3. Reihen der E. u. Zw. r., der B. u. F. l. neben die Dritten und 4 Schr. a. D. Vergl. Fig. 224	8 "
4. Reihen der E. u. Zw. l. hinter, der B. u. F. r. vor die Dritten und 4 Schr. a. D. Vergl. Fig. 224	8 "
Bemerkung. Der Fünfte ist Führer der Reihe geworden.	
5. } Wie 1 und 2	16 "
6. }	
7. Reihen der E. u. Zw. l., der B. u. F. r. neben die Dritten und 4 Schr. a. D. Vergl. Fig. 225	8 "
8. Reihen der E. u. Zw. r. vor, der B. u. F. l. hinter die Dritten u. 4 Schr. a. D. Vergl. Fig. 225	8 "
Bemerkung. Der Erste ist wieder Führer geworden.	
9—12. Wie 1—4	32 "
13—16. Wie 5—8	32 "
	<hr/> 128 Ztn.

2. Theil.

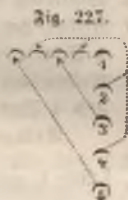
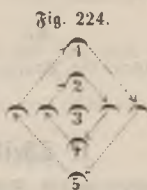
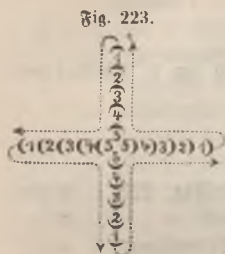
1 u. 2. Gegenzug und Winkelzug der Fünferreihen. Vergl. oben	16 Ztn.
3. Reihen der Dr. u. F. l., der Zw. u. B. r. neben die Ersten und Gehen a. D. (mit Einlage eines Schrittwechselfrittes a. D.). Vergl. Fig. 226	8 "
4. Reihen der Dr. u. F. r., der Zw. u. B. l. hinter die Ersten u. Gehen a. D. u. f. w.	8 "
5 u. 6. Gegenzug u. Winkelzug u. f. w., vergl. oben	16 "
7 u. 8. Wie 3 u. 4	16 "
9—16. Wie 1—8	64 "
	<hr/> 128 Ztn.

3. Theil.

1 u. 2. Gegenzug und Winkelzug der Fünferreihen u. f. w., vergl. oben	16 Ztn.
3. Reihen der Dr. u. F. auf kürzestem Wege und der Zw. u. B. mit Kreisen r. vorüber (= l. Kreisen) links neben die Ersten. Vergl. Fig. 227	8 "

4. Reihen der Dr. u. F. auf kürzestem Wege und der Zw. u. B. mit Kreisen vorn vorüber (= r. Kreisen) rechts hinter die Ersten	8	=
5 u. 6. Gegenzug und Winkelzug u. s. w.	16	=
7 u. 8. Wie 3 u. 4	16	=
9—16. Wie 1—8.	64	=

128 3tm.



B.

Aufstellung: Vergl. oben.

Bemerkung. Die 1. und 3. Reihen üben nach einander a und b.
 = 2. = 4. = = = = = b = a.

- 1) a. 1. Seitheben der Arme. 3. Hochheben. 5. Seitfenken zur wagerechten Haltung. 7. Senken zur anfänglichen Haltung.
 9—16. Wie 1—8.
- b. 1. Seitheben der Arme. 3. Beugen derselben (zum Stoß). 5. Seitstoßen und 7. Senken der Arme.
 9—16. Wie 1—8.
- 2) Alle links — um! Wie 1. Übung, nur Vorheben u. s. w.
- 3) Alle rechts — um!
 - a. 1. Seitheben der A. 3. Seithochheben der A. mit Erheben z. Zehenstand. 5. Seitfenken der A. zur wager. Haltung mit Senken z. Sohlenstand. 7. Senken der A. zur anfänglichen Haltung.
 9—16. Wie 1—8.
 - b. 1. Seitheben der A. 3. Beugen der A. mit gleichzeitigem Beugen der Kniee. 5. Seitstoßen mit Str. der Kniee. 7. Senken d. Arme.
 9—16. Wie 1—8.
- 4) Alle links — um!
 - a. 1. Vorheben der A. 3. Vorhochheben mit Rückbeugen des Rumpfes. 5. Vorfenken der A. zur wager. Haltung mit Str. des Rumpfes. 7. Senken der A. zur anfänglichen Haltung.
 9—16. Wie 1—8.

- b. 1. Vorheben der A. 3. Beugen ders. mit Vorbeugen des Rumpfes. 5. Vorstoßen mit Str. des A. 7. Senken der A.
9—16. Wie 1—8.
- 5) Alle rechts — um!
- a. 1. Seitheben der A. mit Ausfall links seitw. 3. Seithochheben mit Grundstellung. 5. Ausfall l. seitw. mit Seitfenken der A. zur wagen. Haltung. 7. Senken der A. zur anfänglichen Haltung mit Grundstellung.
9—16. Wie 1—8; nur Ausfall rechts seitw. u. f. w.
- b. 1. Seitheben der A. mit Ausfall links seitw.
3. Beugen der A. mit Kniebengwechsel zum Ausfall r.
5. Seitstoßen mit Kniebengwechsel u. f. w.
7. Senken der A. mit Grundstellung.
9—16. Wie 1—8; nur Ausfall rechts seitw. u. f. w.
- 6) Alle links — um!
- a. 1. Vorheben der A. mit Ausfall links vorw.
3. Vorhochheben mit Grundstellung.
5. Vorfenken der A. zur wagen. Haltung mit Ausfall l. vorw.
7. Senken der A. zur anfänglichen Haltung und Grundstellung
9—16. Wie 1—8; nur Ausfall rechts vorw.
- b. 1. Vorheben der A. mit Ausfall links vorw.
3. Beugen der A. mit Rückstellen des linken Beines zum Ausfall r. 5. Vorstoßen mit Vorstellen des linken Beines zum Ausfall l. 7. Senken der A. mit Grundstellung.
9—16. Wie 1—8; nur Ausfall rechts vorw. u. f. w.

Betreffs des Abmarches sei ebenfalls auf den 9. Abschnitt verwiesen.

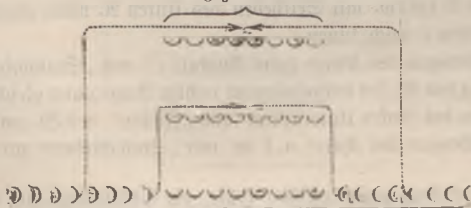
Vierter Abschnitt.

- Inhalt: A. **Ordnungsübungen:** Umbildung einer Stirnlinie zweier Reihenkörper zu einer Stirnsäule zweier Reihenkörper mittels Reihen der 2., 3. Reihen u. f. w. hinter die 1. Reihen (nach geschעהer Vierteldr. nach innen mit Ausnahme der 1. Reihen) durch Winkelzüge und schließlicher Vierteldr. nach den ersten Reihen hin.
- B. **Stabübungen:** Armheben mit Unterarmkreisen eines Armes zur Ellhaltung („Einwärtsdrehen“). Verbindungen. Dazu: Ausfall und Wechsel der Stellungen.

A.

Bergl. Fig. 228. Nach erlangter Aufstellung erfolgt ein Staffeln der Einzelnen in den Viererreihen vom Vierten aus mit einem Schritt, bez. zwei und drei Schritten Vorwärtsgehen. Hierauf Alle l. — um!

Fig. 228.



B.

Ausgangshaltung: Stab in wagerechter Haltung vor den Oberchenkeln *), gefaßt von den Händen auf $1\frac{1}{2}$ Schulterbreite mit Rammgriff.

- 1) a. 1. Ausfall l. vorw. mit Vorheben des linken Armes unter gleichzeitigem Unterarmkreisen desselben nach innen zur Ushaltung -- „Einwärtsdrehen“ --, wobei die rechte Hand an die linke Schulter gelegt wird.

Bemerkung. Der linke Unterarm macht, nach vorn beginnend, eine kreisförmige Bewegung, wobei die linke Hand bei festem Griff am Körper sich abwärts bewegt. Bei dieser Kreisbewegung des linken Unterarmes hat die rechte Hand den Stab wegen der mit ihm vorzunehmenden Drehung nur mit lockerem Griff gefaßt zu halten. Bei der Zurückführung des St. ist die linke Hand zuerst am Körper herauf, sodann nach vorn in die frühere Haltung zurückzubringen.

4. (Rückkehr zur) Grundstellung mit (Unterarmkreisen l. nach außen und Abwärtsfr. des rechten A. — kurz:) Führen des St. zurück zur Ausgangshaltung.
- b. 5–8. Wie a; nur nach der anderen Seite.
- 2) a. 1. Ausfall l. seitwärts mit Seitheben des linken A. unter gleichzeitigem Unterarmkreisen desselben nach innen zur Ushaltung (vergl. oben: „Einwärtsdrehen“) mit Anlegen der rechten Hand an die linke Schulter.
4. Grundstellung mit Führen des St. zurück zur Ausgangshaltung.
- b. 5–8. Wie a; nur nach der anderen Seite.
- 3) a. 1. Rückstellen des linken Beines zum Ausfall r. mit Vorhochheben beider A. unter gleichzeitigem Unterarmkreisen rechts nach innen.
2. Vorbeugen des Rumpfes. 3. Strecken desselben.
4. Grundstellung mit Führen des St. zurück zur Ausgangshaltung.
- b. 5–8. Wie a; nur nach der anderen Seite.
- 4) a. 1. Seitstellen des linken Beines zum Ausfall r. mit Vorhochheben beider A. unter gleichzeitigem Unterarmkreisen r. nach innen.
2. Rechts Seitbeugen des Rumpfes. 3. Strecken desselben.
4. Grundstellung mit Führen des St. zurück zur Ausgangshaltung.
- b. 5–8. Wie a; nur nach der anderen Seite.
- 5) a. 1. Ausfall l. vorw. mit Vorheben des linken A. unter gleichzeitigem Unterarmkreisen desselben nach innen zur Ushaltung.
2. „Stabschieben“ zur wagerechten Haltung des St. bei rückgehobenem rechten Arme mit gleichzeitigem Zurückbewegen des linken Unterarmes und Anlegen der linken Hand an die rechte Schulter.
3. „Stabschieben“ zur wagerechten Haltung des St. bei vorgehobenem linken A. mit gleichzeitigem Unterarmkreisen links.
4. Grundstellung mit Führen des St. zurück zur Ausgangshaltung.
- b. 5–8. Wie a; nur nach der anderen Seite.
- 6) a. 1. Ausfall l. seitw. mit Seitheben des linken A. unter gleichzeitigem Unterarmkreisen l. nach innen.
2. Wechselbeugen der Kniee (zum Ausfall r.) mit „Stabschieben“ zur wagerechten Haltung des St. bei seitgehobenem rechten Arme unter gleichzeitigem Zurückbewegen des linken Unterarmes und „Ziehen“ des St. am Nacken vorüber.
3. Wechselbeugen der Kniee u. f. w. mit „Stabschieben“ zur wagerechten Haltung

*) Wenn nicht vorgezogen werden sollte, die Stabübung mit der Führung des St. von der rechten Schulter aus zu beginnen.

- des St. bei seitgehobenem linken A. unter gleichzeit. Unterarmkreisen l. u. Ziehen des St. an der Brust vorüber.
4. Grundstellung mit Führen des St. zur Ausgangshaltung zurück.
- b. 5—8. Wie a; nur nach der anderen Seite.
- 7) a. 1. Rückstellen des linken Beines zum Ausfall r. mit Vorhochheben der A. unter gleichzeit. Unterarmkreisen r. nach innen.
2. Vorstellen des linken Beines zum Ausfall l. mit Vorabsenken des rechten A., wobei der linke A. sich beugend vor die Brust legt und die linke Hand an die Außenseite der rechten Schulter gelegt wird. (Der Stab befindet sich in senkrechter Haltung an der rechten Leibeseite.
3. Rückbewegung. 4. Grundstellung mit Führen des St. zur Ausgangshaltung zurück.
- b. 5—8. Wie a; nur nach der anderen Seite.
- 8) a. 1. Seitstellen des linken Beines zum Ausfall r. mit Vorhochheben der A. unter gleichzeit. Unterarmkreisen r. nach innen.
2. Seitstellen des linken Beines nach innen zum Ausfall r. mit Beugen des rechten A. (der linke A. verweilt in Hochhehalte) und Anlegen der rechten Hand an die linke Schulter. (Der rechte Unterarm legt sich quer vor die Brust.)
3. Rückbewegung. 4. Grundstellung mit Führen des St. zur Ausgangshaltung zurück.
- b. 5—8. Wie a; nur nach der anderen Seite.

Fünfter Abschnitt.

Inhalt: A. **Ordnungsübungen:** Umbildung einer Stirnlinie zweier Reihenkörper zu einer Stirnsäule zweier Reihenkörper mittelst Reihens der 2., 3. Reihen u. s. w. durch Links- und Rechtschwenken und entsprechendes Vorwärtsgehen.

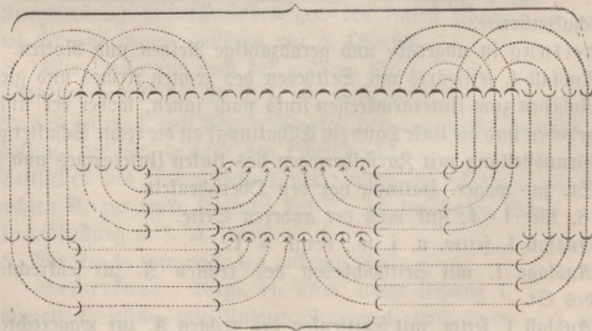
B. **Freiübungen:** Auslage und Ausfall mit Gangarten in Verbindung mit Deckung und mit Armhauen.

A.

Vergl. Fig. 229. Am Schlusse der Uebung erfolgt ein Öffnen der Reihen (der Doppelsäule) außenhin zu einem Schritt Abstand, es machen Alle links — um!

1. Stellung: Stirnlinie zweier Reihenkörper.

Fig. 229.



2. Stellung: Stirnsäule zweier Reihenkörper.

worauf die geradzahligen Kotten noch 2 Schritte seitw. r. (mit Nachstellen des linken Beines) gehen.

B.

Vergl. Freiübungen unter I: Stellungen.

Betreffs des Armhauens (und der Deckung) sei auf das 5. Turnj. (Seite 80) sowie auf den 7. Abschn. (Seite 111 u. 112) des nämlichen Turnjahres verwiesen. —

Die einzelnen Bewegungen sind nur auf Wunsch des Lehrers auszuführen. Schwieriger, jedoch auch ansprechender gestaltet sich die Vorführung, wenn dem einen Theil der Turnenden die Angriffs-, dem anderen Theile die Bertheidigungsbewegung zuertheilt wird.

Sechster Abschnitt.

Inhalt: A. Aufmarsch: Gegenzug der Paare, desgleichen der Kotten u. s. w. einer Stirnsäule von Viererreihen.

B. Stabübungen: Unterarmkreisen eines Armes („Einwärtsdrehen“) in Verbindung mit Heben, Biegen, Strecken, Kreisen der Arme („Ueberheben des Stabes“). Dazu: Ausfall, Auslage; Rumpfhätigkeiten.

C. Abmarsch.

A.

Die zu einer Säule in Stirnviererreihen (Linien zweier Stirnpaare) geordnete Schaar durchzieht die Mitte des Übungsraumes, wobei zwischen den Viererreihen ein Abstand von 4 Schritten eingehalten wird. Hierauf:

- 1) Gegenzug der Paare nach außen.
- 2) Gegenzug der Kotten nach außen.

Nach gefehevem Gegenzuge: Alle (im Gehen a. D.) l. um und

- 3) Gegenzug der ungeradzahligen Reihen links, der geradzahligen rechts. Endlich:
- 4) Gegenzug der ungeradzahligen Reihen rechts, der ungeradzahligen links.

B.

Ausgangshaltung: Stab in wagerechter Haltung vor den Oberschenkeln (wenn nicht r., bez. l. geschultert). Die Hände ergreifen denselben mit Kammgreif auf $1\frac{1}{2}$ Schulterbreite.

Eintheilung in ungerad- und geradzahlige Reihen und Kotten.

- 1) a. 1. Ausfall l. seitwärts mit Seitheben des rechten Armes und gleichzeitigem Anheben zum Unterarmkreisen links nach innen, wobei der linke Oberarm gehoben und die linke Hand (in Ellhaltung) an die rechte Schulter gelegt wird.
4. Grundstellung mit Zurückbewegen des linken Unterarmes und Führen des St. zur wagger. Haltung vor den Oberschenkeln.
5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.
- b. 1. Ausfall l. seitw. u. s. w., vergl. a 1.
2. Auslage l. mit Seithochheben des rechten A. zur senkrechten Haltung des St.
3. Ausfall l. seitw. mit Seitfenken des rechten A. zur wagerechten Haltung
4. Grundstellung u. s. w.; vergl. a. 4.

5–8. Wie 1–4; nur nach der anderen Seite.

Bemerkung. Das 1. Mal führen Alle gemeinsam a und b aus;
das 2. Mal üben
die ungeradzahligen Rotten noch einmal a und b und
die geradzahligen Rotten b und a.

2) a. 1. Seitstellen des linken B. zur Auslage mit Seithochheben des rechten Armes und gleichzeitigem Anheben zum Unterarmkreisen l. nach innen zur senkr. Haltung des St.

4. Grundstellung mit ganzem Seitfenten des rechten A. und gleichzeitigem Zurückbewegen des l. Unterarmes zur wagerechten Haltung des St. vor d. Obersch.

5–8. Wie 1–4; nur nach der anderen Seite.

b. 1. Seitstellen des linken Beines zur Auslage u. s. w. vergl. a. 1.

2. Seitstellen des linken Beines nach innen kreuzend hinter das rechte zur Auslage mit Abwärtsfreden des linken und Beugen des rechten A. zur senkrechten Haltung des Stabes an der linken Seite. Vergl. Fig. 230.

Fig. 230.



Bemerkung. Der rechte Unterarm legt sich quer vor die Brust.

3. Seitstellen des linken B. nach außen zur Auslage mit Hochstreden des rechten und Beugen des linken A. zur senkr. Haltung des St.

4. Grundstellung mit ganzem Seitfenten des rechten A. u. s. w., vergl. a. 4.

5–8. Wie 1–4; nur nach der anderen Seite.

Bemerkung. a und b werden das 1. Mal gemeinsam ausgeführt;
das 2. Mal turnen
die ungeradzahligen Reihen noch einmal a und b und
die geradzahligen Reihen b und a.

3) a. 1. Seitstellen des linken Beines nach innen kreuzend hinter das rechte zur Auslage mit Unterarmkreisen l. nach innen und Beugen des rechten A. (der rechte Unterarm legt sich quer vor die Brust) zur senkr. Haltung des St. an der linken Seite. Vergl. Fig. 230.

4. Grundstellung mit Zurückbewegen des linken Unterarmes und Führen des St. zur wagen. Haltung vor d. Obersch.

5–8. Wie 1–4; nur nach der anderen Seite.

b. 1. Seitstellen des linken B. u. s. w., vergl. a. 1.

2. Ausfall seitw. l. mit Abwärtsfreden des rechten A. hintenab zur wagen. Haltung des St. hinter den Oberschenkeln.

3. Seitstellen des linken Beines nach innen zur Auslage mit Beugen des rechten A. zur senkr. Haltung des St. an der linken Seite.

4. Grundstellung u. s. w., vergl. a. 4.

5–8. Wie 1–4; nur nach der anderen Seite.

Bemerkung. Vergl. die Bem. unter Übung 1.

4) a. 1. Ausfall l. seitw. mit Unterarmkreisen l. nach innen und Kreisen des rechten A. („Ueberheben r.“) zur wagen. H. des St. hinter d. Obersch.

4. Grundstellung u. s. w. mit Führen des St. vor den Obersch.
- 5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.
- b. 1. Ausfall l. seitw. u. s. w.; vergl. a. 1.
2. Wechselbeugen der Kniee mit Vorbeugen und Halbrechtsdrehen des Rumpfes in Verbindung mit Kreisen beider A. („Ueberheben mit beiden A.“) zur wagerechten Tiefhaltung des St.
3. Wechselbeugen der Kniee mit Aufrichten und Zurückdrehen des Rumpfes in Verbindung mit Kreisen beider A. („Ueberheben mit beiden A.“) zur wagen. Haltung hinter d. Obersch.
4. Grundstellung u. s. w.; vergl. a. 4.
- 5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.
Bemerkung. Vergl. die Bem. unter Übung 2.
- 5) a. 1. Ausfall l. seitw. mit Vorbeugen und Halblinksdrehen des Rumpfes in Verbindung mit Unterarmkreisen l. nach innen mit gleichzeitigem Senken der A. zur wagerechten Tiefhaltung des St.
4. Grundstellung mit Aufrichten und Zurückbewegen r. und Führen des St. zur wagen. Haltung vor d. Obersch.
- 5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.
- b. 1. Wie a. 1.
2. Seitstellen des linken Beines nach innen zum Ausfall r. und Aufrichten mit Zurückdrehen des Rumpfes in Verbindung mit Vorhochheben beider Arme, wobei der Blick nach oben zu richten ist.
3. Seitstellen des linken B. nach außen zum Ausfall l. mit Vorbeugen und Halblinksdrehen des Rumpfes und gleichzeitigem Senken der A. zur wagen. Tiefhaltung des St.
4. Grundstellung u. s. w.; vergl. a. 4.
- 5—8. Wie 1—4; nur nach der anderen Seite.
Bemerkung. Vergl. die Bem. unter Übung 2.

C.

Alle r. — um!

- 1) Gegenzug der 1. und 3. Rotte l., der 2. und 4. Rotte r. (zur Bildung von Paaren).
- 2) Gegenzug der Paare nach innen (zur Bildung von Viererreihen).
- 3) Gegenzug der Viererreihen links.

Siebenter Abschnitt.

- Inhalt:** A. Aufmarsch mit Anfang und Ende nach und nach: Viertel Schwenkungen der ungetheilten, desgl. getheilten Viererreihen zweier „gedrängter“ Säulen.
B. Freiübungen (Übungsfolgen) mit Fassungen zu Paaren.
C. Abmarsch.

A.

Bei der Ausführung des Aufmarsches hat man zunächst eine 1. und 2. (rechts-, bez. linksstehende) Säule, in den einzelnen Viererreihen aber ein 1. und 2. rechts-

bez. linksstehendes) Paar von einander zu unterscheiden, so daß in diesem Falle jede Bierreihe als ein kleinster Reihenkörper in Stirnlinie anzusehen ist. In einer Zwischenpause von 8 Zeiten werden in beiden Säulen von Reihe zu Reihe folgende Uebungen ausgeführt:

4 Schritte vorw; sodann

in den Bierreihen der 1. Säule:

viertel Schwenkung r. um den äußeren (rechten) Führer und
viertel Schwenkung l. um den inneren (linken) Führer;

in den Bierreihen der 2. Säule:

viertel Schwenkung l. um den äußeren (linken) Führer und
viertel Schwenkung r. um den inneren (rechten) Führer.

Hierauf in den 1. Paaren:

viertel Schwenkung r. um den 6. (r. Führer) und 2 Schr. a. D. und
viertel Schwenkung l. um den Zweiten (l. Führer) u. 2 Schr. a. D.;

in den 2. Paaren:

viertel Schwenkung l. um den Vierten (l. Führer) und 2 Schr. a. D. und
viertel Schwenkung r. um den Dritten (r. Führer) und 2 Schr. a. D.

Bergl. Fig. 231.

Fig. 231.

2. Aufstellung.



1. Säule. 2. Säule.

1. Aufstellung.

B.

Arme vor dem Leibe mit l. Obergriff vor — schränkt!

- 1) a. 1. Hochheben der (verschränkten) Arme (mit Verweilen bis:)
 5. Senken derselben.
 - 9—16. Wie 1—8.
- b. 1(—2). Hochheben der Arme.
 - 3(—4). Rückstellen des inneren Beines mit Aufzehen.
 - 5(—6). Schließen desselben an das äußere Bein.
 - 7(—8). Senken der Arme.
 - 9—16. Wie 1—8; nur Rückstellen des äußeren Beines mit Aufzehen u. f. w.
- c. 1. Hochheben der Arme mit Rückstellen des inneren Beines.
 3. Beugen des äußeren Beines mit schwunghaftem Senken der A.
 5. Strecken des äußeren Beines mit Hochheben d. A.

7. Grundstellung mit Senken d. A.
- 9—16. Wie 1—8; nur Rückstellen des äußeren Beines u. f. w.
- d. 1. Hochheben d. A. mit Rückstellen des inneren Beines zum Ausfall.
3. Vorbeugen des Rumpfes mit Tiefsenken d. A.
5. Strecken des Rumpfes mit Hochheben d. A.
7. Grundstellung mit Senken d. A.
- 9—16. Wie 1—8; nur Rückstellen des äußeren Beines zum Ausfall u. f. w.

Fassung — löst! Alle zur Stellung Rücken gegen Rücken nach außen — um!
Hand in Hand — faßt!

- 2) a. 1. Seithochheben der (durch Fassung der Hände verbundenen) Arme (mit Berweilen bis:)
5. Senken derselben.
- 9—16. Wie 1—8.
- b. 1. Seithochheben der Arme.
3. Erste und Dritte: Seitspitzen des linken Beines mit Beugen des rechten Knies.
Zweite und Vierte: Seitspitzen des rechten Beines mit Beugen des linken Knies.
5. Schließen des spreizenden Beines an das standfeste Bein mit Strecken des letzteren.
7. Senken der Arme.
- 9—16. Wie 1—8; nur nach der anderen Seite.
- c. 1. Erste u. Dritte: Seithochheben d. A. mit Seitstellen des linken Beines.
Zweite u. Vierte: Seithochheben d. A. mit Seitstellen des rechten Beines.
3. Seitbeugen des Rumpfes in der Richtung der Schrittstellung mit gleichzeitigem Beugen des standfesten Beines.
5. Strecken des Rumpfes mit Strecken des standfesten Beines.
7. Grundstellung mit Senken der Arme.
- 9—16. Wie 1—8; nur nach der anderen Seite.
- d. 1. Erste und Dritte: Seithochheben d. A. mit Seitstellen des linken Beines zum Ausfall rechts.
Zweite und Vierte: Seithochheben d. A. mit Seitstellen des rechten Beines zum Ausfall links.
3. Kniebengwechsel mit schwinghaftem ganzem Seitensenken d. A.
5. Desgl. mit schwinghaftem Seithochheben d. A.
7. Grundstellung mit Senken d. A.
- 9—16. Wie 1—8; nur nach der anderen Seite.

Fassung — löst! Zur Stellung Gesicht gegen Gesicht linkskehrt — um!
Rechte Hand der Ersten (Dr.) und linke Hand der Zweiten (B.) — faßt! (Der freie Arm wird auf den Rücken gelegt.)

- 3) a. 1—8. Seit-, Seithochheben, Senken seitw. zur wagerechten Haltung und Senken der durch Handfassung verbundenen Arme zur anfänglichen Haltung.
In der 8. Zeit Lösen der Fassung und Erneuern derselben mit der anderen Hand.
- 9—16. Wie 1—8.

- b. 1—16. Erste und Dritte: Dasselbe in Verbindung mit Seitstellen (mit Aufzehen), Seitspitzen, Seitstellen und Beinschließen rechts und links. Zweite und Vierte: Dasselbe in Verbindung mit Seitstellen (mit Aufzehen), Seitspitzen, Seitstellen und Beinschließen links und rechts.
- c. 1—8. Erste und Dritte: Dasselbe in Verbindung mit Seitstellen des rechten Beines, Vierteldr. r., Zurückdrehen und Beinschließen. Zweite und Vierte: Dasselbe in Verbindung mit Seitstellen des linken Beines, Vierteldr. l., Zurückdrehen und Beinschließen.

9—16. Wie 1—8; nur nach der anderen Seite.

- d. 1—8 Desgl mit Beugen der Kniee, Strecken derselben mit gleichzeitigem Ausfall seitw. nach der Seite des Armhebens, Rückkehr zur Grundstellung mit gleichzeitigem Beugen der Kniee, Strecken derselben.

9—16. Wie 1—8; nur nach der anderen Seite.

Fassung — löst! Alle zur Stellung Seite an Seite nach den Letzten — um! Linke Hand der Ersten (Dr.) und rechte Hand der Zweiten (B.) — faßt! (Der freie, d. i. in diesem Falle der innere Arm, wird auf den Rücken gelegt.)

- 4) a. 1—8. Vor-, Vorhochheben, Senken vorw. zur wagen. und Senken der (äußeren und durch Handsfassung verbundenen) Arme zur anfänglichen Haltung, zu letzterem eine halbe Dr. nach innen um, Lösen und Herstellen der Fassung mit den vorher auf den Rücken gelegten Armen.

9—16. Wie 1—8.

- b. 1—16. Die nämliche Armübung (mit halber Dr. nach innen) in Verbindung mit Rückstellen (mit Aufzehen) des jeweilig äußeren Beines, Vorspitzen, Rückstellen, Grundstellung.

- c. 1—16. Die nämliche Armübung in Verbindung mit Rückstellen des jeweilig äußeren Beines, Rückbeugen des Rumpfes mit Beugen des jeweilig inneren Kniees, Strecken des Rumpfes mit Strecken des inneren Kniees, Grundstellung.

- d. 1—16. Die nämliche Armübung in Verbindung mit Rückstellen des jeweilig äußeren Beines zur Auslage, Vorstellen des nämlichen Beines zum Ausfall, Rückstellen zur Auslage, Grundstellung.

Zum Schluß: Fassung — löst! Alle linkskehrt — um!

C.

Im Abmarsche tritt an Stelle der Trennung die Wiedervereinigung der getrennt gewesenen Paare, bez. Reihenkörper. Es geschieht dies ebenfalls durch viertel Schwenkungen mit Anfang und Ende nach und nach in der nämlichen Aufeinanderfolge der turnenden Abtheilungen, nur daß sofort mit dem Schwenken begonnen wird, worauf der weitere Abmarsch in den wieder vereinigten Abtheilungen unmittelbar sich anschließt.

Achter Abschnitt.

Inhalt: A. **Ordnungsübungen:** Staffeln der Viererreihen eines Reihenkörpers in Stirnsäule durch Vorwärtsgehen im Wechsel mit viertel Schwenkungen.

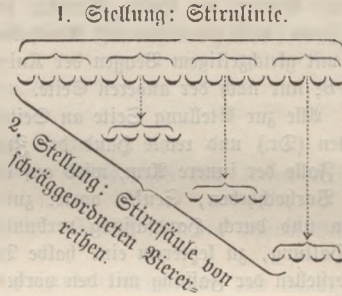
B. **Stabübungen:** Gewehrrechterauslage und -ausfall mit Stoß.

A.

Nachdem an der mit Richtung r. zur Aufstellung gebrachten Stirnreihe eine Eintheilung in 1., 2., 3. und 4. Viererreihen vorgenommen worden ist, so daß demnach je 4 Reihen einen Reihenkörper für sich bilden, wird angeordnet:

- 1) 1—12. Staffeln der Reihen von der 1. Reihe (je eines Reihenkörpers) aus, indem die 2. Reihe vier, die 3. acht, die 4. zwölf Schritte vorn. geht. Vergl. Fig. 232.

Fig. 232.



Hierauf folgt:

- 13—16. Viertel Schwenkung aller Reihen r. um den rechten Führer (Ersten).
- 2) 1—12. Rückbilden der (schräggeordneten) Säule zur Stirnlinie durch Vorwärtsgen der 2. Reihe mit vier, der 3. mit acht, der 4. mit zwölf Schritten; darauf:
- 13—16. Viertel Schwenkung aller Reihen r. um den nämlichen Führer.
- 3) 1—12. Öffnen der Reihen rechtshin zu 4 Schritten Abstand, ausgeführt mit Vorwärtsgen.
- 13—16. Alle l. — um!

B.

Ausgangshaltung: Der Stab befindet sich an der rechten Seite und wird mit der rechten Hand speichgriffs ergriffen, wobei das obere Stabende etwas nach vorn zu neigen ist.

Bemerkung. Die einzelnen Bewegungen sind nur auf vorangehenden Zutun des Lehrers vorzunehmen.

- 1) Vorstellen l. zur Fechterauslage — stellt!

Der Stab wird mit der rechten Hand schräg vorwärts geschleudert und unmittelbar hierauf mit der rechten Hand an dem unteren Stabende, mit der linken Hand dagegen oberhalb der Stabmitte aufgefangen. Dabei geht der rechte Arm eine mäßige Beugung des Armgelenkes ein, während der linke Arm in ziemlich gestreckter Haltung schräg vorwärts gehoben wird, so daß das obere Stabende nicht ganz in Schulterhöhe sich befindet. Die rechte Hand wird unmittelbar vor das rechte Hüftgelenk gebracht. Vergl. Fig. 233.

Auf den Befehl:

Zur Grundstellung — stellt! wird die anfängliche Haltung unter Rück-

führung des Stabes an die rechte Seite zur obigen Ausgangshaltung wieder eingenommen. Will man der obigen Auslage

- 2) Vorstellen r. zur Fechterauslage — stellt! folgen lassen, so wird bei der Rückkehr zur Grundstellung der Stab zuvor an die linke Seite und zwar zur nämlichen Ausgangshaltung gebracht.

Auf den Befehl:

Zur Grundstellung — stellt! ist der Stab, je nach der hierauf anzubringenden Übung, entweder an die linke oder rechte Seite zu führen.

- 3) Vorstellen l. zur Fechterauslage — stellt! Ausfall mit **geradem Stoß**, fällt — aus! Die Stoßbewegung erfolgt unter vollständiger Streckung des linken Armes, während der rechte Arm bis zur Schulterhöhe erhoben wird, so daß der Stab die wagerechte Haltung einnimmt.

Zur Auslage — stellt! Zur Grundstellung (mit Führung des Stabes an die linke Seite) — stellt!

- 4) Vorstellen r. zur Fechterauslage u. s. w.
5) Vorstellen l. zur Fechterauslage, Ausfall mit **Schräghochstoß** (bei festem Griff), Auslage, Grundstellung (mit Führung des St. an die linke Seite).

Bemerkung. Beim Schräghochstoß findet eine Drehung des rechten A. in die Kammhaltung statt.

- 6) Wie 5; nur Vorstellen r. zur Fechterauslage u. s. w.

Fig. 233.



Fig. 234.



- 7) Vorstellen l. zur Fechterauslage, Ausfall mit **Schrägtiefstoß** (bei festem Griff), Auslage u. s. w.

Der Schrägtiefstoß wird mit Drehen des rechten A. in die Kisthaltung ausgeführt. Desgl. rechts.

- 8) Vorstellen l. zur Fechterauslage, Ausfall mit **geradem Gleitstoß**, vergl. Fig. 234, Auslage u. s. w. Desgl. rechts.

- 9) Desgl., Ausfall mit **Gleitstoß schräg nach oben** u. s. w.

- 10) Desgl., Ausfall mit **Gleitstoß schräg nach unten** u. s. w.

Bei dem Gleitstoß wird der Stab durch die linke Hand geschoben, wobei die den Stab festhaltende rechte Hand sich der linken nähert.

- 11) Vorstellen links zur Auslage, Ausfall mit **Wurfstoß schräg nach oben**, Auslage u. s. w.

Bei diesem Stoße giebt die z. B. linke Hand den Griff auf, die rechte

Hand schleudert den Stab schräg aufwärts. Rasches Zurückkehren in die Auslage ist hierbei geboten.

12) Desgl. mit **Wurfsstoß** schräg nach unten.

Bemerkung Wer dem obigen Uebungsfloß eine weitere Ausdehnung geben will, sei auf die im Eingange zu der 7. Stufe (Seite 231 und 232) aufgeführten Stellungswechsel, Gangarten u. s. w. verwiesen.

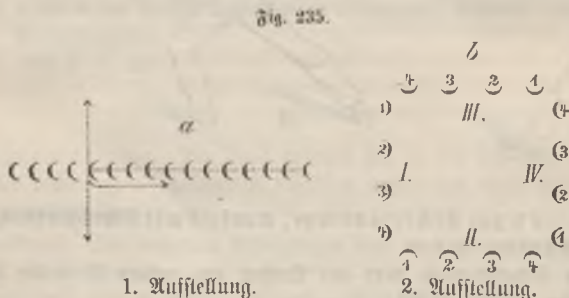
Neunter Abschnitt.

Inhalt: A. a. Platzwechsel der (auf einen Schritt) geöffneten } eines Reihen-
Gegenreihen } Körpers in der
b. Winkelzug der Reihen } Aufstellung
zum Viereck.
c. Auslage und Ausfall mit Deckung und Hieb. Gangarten.
B. Reigen.

A.

Aufstellung und Ordnung: Die Schaar der Turnenden erhält zunächst in einer Linie von Stirnviererreihen mit Richtung r. Aufstellung. Nachdem eine Eintheilung dieser Reihen in 1., 2., 3. und 4. Reihen vorgenommen (je 4 Viererreihen bilden sonach einen Reihenkörper für sich), wird r. — um! befohlen.

Die 1. Reihen verweilen zunächst an Ort, die 2. Reihen ziehen im Winkelzug l., die 3. (mit Nachzug) im Winkelzug r., die 4. (desgl.) im Gegenzug l. zur Aufstellung im Kreuz, worauf Reihen l. neben den Ersten und Dritten der Reihen seitw. r. zu einem Schritt Abstand durch Seitwärtsgehen ausgeführt werden, wobei



der Erste ebenfalls einen Schritt seitw. r. geht. 2 (kleine) Schritte vorw. und eine halbe Dr. l. bringen die Turnenden in die beabsichtigte Aufstellung.

Vergl. Fig. 235 a und b.

Bemerkung: Es wird l. angetreten.

1. Uebung.

a. 1) Platzwechsel der 1. und 4. Reihen (Gegenreihen). Die Einzelnen ziehen mit l. Ausweichen an einander vorüber und machen in der 8. Zeit linkskehrt — um = 8 Ztn.

2) Wie 1. — Bemerkung. Zum letzten Schritt wird, wie auch in den nachfolgenden Fällen, als Vorbewegung Beugen der Arme zum Stoß ausgeführt = 8 Ztn.

3) Die 1. und 4. Reihen: Auslage l. vorw. mit Deckung gegen Speichhieb in der 1., wobei der rechte Arm auf den Rücken gelegt wird; Ausfall mit Speichhieb in der 3.; Stamptritt l. mit Nachstoß in der 5. und Grundstellung mit Beugen der A. in der 7. (mit jeweiligem Verweilen in der 2., bez. 4., 6. und 8.) Zeit.

Die 2. und 3. Reihen: Auslage l. mit Deckung gegen Speichhieb (vergl. oben) in der 1. und Grundstellung mit Beugen d. A. in der 5. (mit Verweilen in der 2.—4., bez. 6.—8.) Zeit = 8 "

4) Wie 3; nur nach der anderen Seite = 8 "

b. Bemerkung. Als jedesmalige Schlußbewegung bei dem 1. Schritte unter b Strecken der A. abwärts.

Wie a; nur tritt bei den Gegenreihen ein Umtausch in den Uebungen ein = 32 "

c und d. Wie a und b; nur wird am Schlusse der Uebungen von Allen eine viertel Drehung r. gemacht = 64 "

128 Ztn.

2. Uebung.

a. 1) Winkelzug l. der Biererreihen im Biered mit 8 Schritten . . = 8 Ztn.

2) Wie 1 = 8 "

3) Die 1. und 4. Reihen: Auslage l. seitwärts mit Deckung gegen Risthieb; Ausfall mit Risthieb; Stamptritt l. (im Ausfall) mit Kreisshieb von unten nach oben; Grundstellung mit Beugen der Arme.

Die 2. und 3. Reihen: Auslage l. seitw. mit Deckung gegen Risthieb (1—4); Grundstellung mit Beugen d. A. (5—8) = 8 "

4) Wie 3; nur nach der anderen Seite = 8 "

b. Wie a; nur Umtausch in den Uebungen u. f. w. = 32 "

c und d. Wie a und b; nur am Schlusse der Uebungen Vierteldrehung Aller links (in die anfängliche Aufstellung) — um . . = 64 "

128 Ztn.

3. Uebung.

a. 1) und 2) Platzwechsel u. f. w., vergl. 1. Uebung a. 1 und 2 . . = 16 Ztn.

3) Die 1. und 4. Reihen: Ausfall l. vorw. mit Schräghochstoßen vorw. beider Arme; Wechsel des Ausfalles durch Vorstellen des rechten Beines mit Vorabschwingen der A. zur schrägen Haltung nach hinten; desgl. durch Rückstellen des rechten Beines mit Vorausschwingen d. A. zur schrägen Haltung nach vorn; Grundstellung mit Beugen d. A.

Die 2. und 3. Reihen: Auslage l. vorw. mit Deckung gegen Speichhieb; Wechsel der Auslage durch eine halbe Dr. r. zur Auslage r. mit Deckung (wobei der linke A. auf den Rücken

gelegt, der r. Arm dagegen zur Deckung erhoben wird); Rück-	
bewegung; Grundstellung mit Beugen d. A.	= 8 Ztn.
4) Wie 3; nur nach der anderen Seite	= 8 "
b. Wie a; nur Umtausch in den Uebungen u. s. w.	= 32 "
c und d. Wie a und b. Am Schlusse der Uebung führen Alle eine	
Viertelbr. r. aus	= 64 "
	<hr/> 128 Ztn.

4. Uebung.

a. 1) und 2) Zweimaliger Winkelzug l. der Bierreihen im Viereck.	= 16 Ztn.
3) Die 1. und 4. Reihen: Ausfall l. seitwärts mit Schräg-	
hochstoßen seitw. beider A. und zwar links hin; Stellen des rechten	
Beines kreuzend (nahe) hinter das linke mit Seitabschwingen	
beider Arme zur schrägen Haltung nach rechts; Ausfall l. seitw.	
mit Seitaußschwingen beider Arme zur schrägen Haltung nach	
links; Schließen des rechten Beines an das linke mit Beugen	
der Arme.	
Die 2. und 3. Reihen: Auslage l. seitw. mit Deckung	
gegen Risthieb; Kniebeugewechsel zur Auslage r. mit Deckung;	
Rückbewegung; Grundstellung mit Beugen d. A.	= 8 "
4) Wie 3; nur nach der anderen Seite	= 8 "
b. Wie a; nur Umtausch in den Uebungen u. s. w.	= 16 "
c und d. Wie a und b. Am Schlusse der Uebungen nehmen Alle	
Viertelbr. l.	= 64 "
	<hr/> 128 Ztn.

5. Uebung.

a. 1) und 2) Platzwechsel u. s. w. Vergl. 1. Uebung a. 1 und 2	= 16 Ztn.
3) und 4) 1. und 4. Reihen: Auslage l. vorw. mit Deckung	
gegen Speichhieb; 1 Schritt vorw. durch Zurücken (in der 3. und	
Verweilen in der 4. Zeit), Ausfall l. vorw. mit Speichhieb;	
Schließen des rechten Beines an das linke mit gleichzeitiger	
halber Dr. r. und Beugen d. A.	
Daselbe nach der anderen Seite.	
2. und 3. Reihen: Auslage l. vorw. mit Deckung	
gegen Speichhieb, Wechsel der Auslage mit Deckung mittelst	
halber Dr. r.; Ausfall r. vorw. mit Speichhieb, Auslage mit	
Deckung; Wechsel der Auslage u. s. w. mittelst halber Dr. l.;	
Ausfall u. s. w.; Auslage u. s. w.; Grundstellung	= 16 "
b. Wie a; nur Umtausch in den Uebungen	= 32 "
c und d. Wie a und b; nur ist am Schlusse der Uebungen von allen	
eine Viertelbr. r. auszuführen	= 64 "
	<hr/> 128 Ztn.

6. Uebung.

a. 1) und 2) Zweimaliger Winkelzug u. s. w. Vergl. oben	= 16 Ztn.
3) und 4) 1. und 4. Reihen: Auslage l. seitw. mit Deckung	
gegen Risthieb; 1 Doppelschritt seitw. l. mit Uebertreten r.	

(in der 3. und Berweisen in der 4. Zeit); Ausfall l. seitw. mit Risthieb schräg nach oben; Schließen des rechten Beines an das linke mit Beugen d. A.

Dasfelbe r.

2. und 3. Reihen: Auslage l. seitw. mit Deckung gegen Risthieb; Wechsel der Auslage durch Beugen des linken und Strecken des rechten Beines mit Deckung; Ausfall r. seitw. mit Risthieb schräg nach unten; Auslage r. mit Deckung; Wechsel der Auslage u. f. w.; Ausfall u. f. w.; Auslage und Grund-

stellung u. f. w.	= 16 Ztn.
b. Wie a; nur Umtausch in den Uebungen	= 32 "
c und d. Wie a und b	= 64 "
	128 Ztn.

Abmarsch.

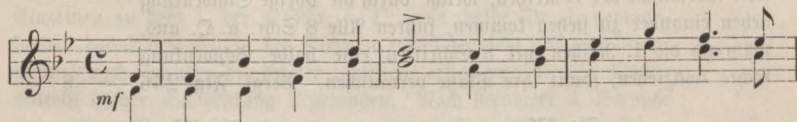
- a. 2 Schr. vorw. und linkskehrt — um!
- b. Schließen der Reihen nach dem Vierten hin, der selbst einen Schritt seitw. l. macht.
- c. Reihen r. hinter den Ersten.
- d. Mit Ausnahme der ersten Reihen, die sich mit kleineren Schritten vorw. in Bewegung setzen, führen sämtliche Reihen Gegenzug l., die zweiten Reihen außerdem Winkelzug l., die dritten Reihen Winkelzug r. aus, so daß der Abmarsch schließlich in einer Flankenlinie und zwar in der nämlichen Ordnung erfolgt.

B.

Wanderlust.

Munter.

I. Steyer.



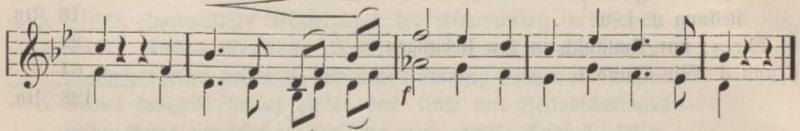
- 1. Es zieh'n nach fer = nen Lan = den die lie = ben Wö = ge =
- 2. Die Son = ne, Mond und Ster = ne, die wan = dern je = den
- 3. Die Men = schen al = le wan = dern zum fer = nen wäl = schen
- 4. Ihr wollt es mir ver = ar = gen, wenn ich am schö = nen



- 1. sein, und wenn sie wie = der = kom = men, so seh'n sie lu = stig
- 2. Tag, und Wo = gen, Wind und Wol = fen, die ma = chens ih = neu
- 3. Land, zum Nor = den, zu dem Sü = den, zum Meer und Ber = ges =
- 4. Tag wohl auch ein's wan = dern möch = te den hel = len Wol = fen



1. drein; im Hain, berg - auf, berg = un = ter, da kling't's aus vol = ler
2. nach. Es wan = dert selbst die Er = de, die sich's doch kaum be =
3. rand und sin = gen tau = send Lie = der aus ih = rer vol = len
4. nach; und hal = tet mich ge = rin = ge, wenn ich aus vol = ler



1. Brust so lieb, so hell und mun = ter von nichts als Wander = lust.
2. wußt, es träu = men Hirt und Heer = de von nichts als Wander = lust.
3. Brust und sin = gen im = mer wie = der von nichts als Wander = lust.
4. Brust ein ein = zig Lied = chen sin = ge von nichts als Wander = lust.

D. Curlius.

Das Lied hat 4 Strophen und jede derselben 16 (¼) Takte = 64 Zeiten.

Inhalt: Schwenzen in 2 Sternen mit Platzwechsel der Reihen. Ungleiche Reihungen.

Aufstellung und Ordnung: 32 Reigner nehmen in zwei Schwenzsternen von je vier Viererreihen so Aufstellung, daß das Schwenzen in beiden Sternen links auszuführen ist und die beiden vierten Reihen neben einander stehen.

Das Auftreten geschieht links.

1. Strophe.

- a. Alle Reihen (bei verschränkten Armen vor dem Leibe): 4 Schr.
- a. D. und eine viertel Schwenkung l. im Stern = 8 Ztn.
- b. Mit Ausnahme der 1. Reihen, welche durch die vorige Schwenkung neben einander zu stehen kommen, führen Alle 8 Schr. a. D. aus, während die 1. Reihen mit 8 Schritten eine halbe Schwenkung rechts vollziehen, somit ihre Plätze vertauschen. Vergl. Fig. 236 = 8 =

Fig. 236.



Fig. 237.



- c. Wie a = 8 =
- d. Wie b; nur geschieht der Platzwechsel zwischen den 2. Reihen . . . = 8 =
- e. Wie a = 8 =
- f. Wie b; nur vollzieht sich zwischen den 3. Reihen ein Platzwechsel = 8 =

g. Wie a	= 8 Ztn.
h. Wie b; nur vertauschen die 4. Reihen ihre Plätze	= 8 "
	64 Ztn.

Bemerkung. Somit ist zwischen beiden Sternen ein Umtausch sämtlicher Reihen erfolgt.

2. Strophe.

Eintheilung in innere und äußere Paare, so daß jede Viererreihe als eine Linie zweier Stirnpaare aufzufassen ist.

a. Reihen der inneren Paare vor die äußeren Paare mit 4 Schr. vorw., während die äußeren Paare 4 Schr. a. D. gehen. Hierauf: Reihen der äußeren Paare l. neben die inneren Paare mit 4 Schr. vorw., während die letzteren 4 Schr. a. D. gehen. Vergl. Fig. 236	= 8 Ztn.
--	----------

Bemerkung. Selbstverständlich wird bei dem erstmaligen Reißen die Fassung zwischen dem Zweiten und Dritten einer jeden Reihe gelöst, um nach der 2. Reihung wieder aufgenommen zu werden. Die Reihen stehen auf den Linien eines offenen Bieredß.

b. Alle: 4 Schr. a. D. und eine viertel Schwenkung l. um den linken Führer	= 8 "
c. Wie a	= 8 "
d. Wie b	= 8 "
e—h. Wie a—d	= 32 "
	64 Ztn.

Die Reigner sind wieder in die Aufstellung zum Stern zurückgekehrt.

3. Strophe.

Wie 1. Strophe; nur wird unter Lösung der Fassung von allen Einzelnen zu dem 1. der 4 Schr. a. D. eine halbe Dr. l. gemacht, so daß das Schwenken in den Sternen rechts geschieht und zum Platzwechsel nach einander die dritten, zweiten, ersten und vierten Reihen mittelst halber Schwenkung l. gelangen. Nach beendeter 3. Strophe stehen sämtliche Reihen in entgegengesetzter Stirnstellung an ihrem ursprünglichen Plätze	= 64 Ztn.
--	-----------

4. Strophe.

Wie 2. Strophe; nur reißen sich die äußeren Paare vor die inneren und die inneren Paare l. neben die äußeren; auch geschieht das Schwenken der Viererreiben rechts. Mit dem letzten Schritte ist eine halbe Dr. l. zu verbinden, damit die Reigner in ihre ursprüngliche Aufstellung zurückgebracht werden	= 64 Ztn.
--	-----------

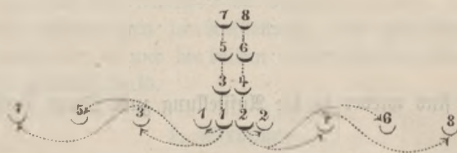
Zehnter Abschnitt.

- Inhalt:** A. **Ordnungsübungen:** Umbildung einer Säule von 4 Stirnpaaren zu einer Linie zweier geöffneter Stirnrotten (scheinbar Doppelreihen) mittelst Reihens der Einzelnen der 2., 3. und 4. Paare außen neben die Rottengenossen der sich öffnenden 1. Paare und zwar innen vorüber mit Durchschlängeln der Fünften und Siebenten, bez. Sechsten und Achten durch die Rottenabstände.
- B. **Stabübungen:** Das Zielwerfen mit dem Stabe.

A.

Nachdem an der Säule von Stirnpaaren eine Eintheilung in 1., 2., 3. und 4. Paare vorgenommen und der Reihenkörper somit zum Reihenkörper-Gefüge umgestaltet worden ist, zieht dieselbe durch die Mitte des Übungsraumes. Hier angekommen, erhalten die Einzelnen der 2., 3. und 4. Paare Befehl zum Reihen außen neben die Rottengenossen der sich (mit einem Schritte seitw.) öffnenden 1. Paare. Das Reihen geschieht mit Kreisen zunächst innen vorüber und mit Durchschlängeln der Einzelnen von den beiden letzten Paaren, so daß die D. und B. mit 6, die F. und S. mit 10 und die Siebenten und A. mit 14 Schritten ihre neue Aufstellung erreichen. Vergl. Fig. 237.

Fig. 237.



B.

Ausgangshaltung: Vergl. 8. Abschnitt.

- 1) Stellung **rechts** zum Werfen — stellt! Das rechte Bein schreitet vor zur Ausfallstellung, der rechte Arm wird bei mäßiger Beugung des Armgelenkes vorgehoben, die rechte Hand bringt den Stab in wagerechte Haltung, wobei das hintere Stabende nach dem rechten Auge, das vordere Stabende nach dem Ziele zu richten ist; der linke Arm wird in Speichhaltung (bei gestreckten und geschlossenen Fingern) schräg nach hinten gehoben. Vergleiche Fig. 238.

Zur Grundstellung — stellt! Mehrmalige Wiederholung. Sodann: Stellung **links** zum Werfen — stellt! Zur Grundstellung — stellt! Ferner:

- 2) Stellung **rechts** zum Werfen — stellt! Stellung zum Zielen — stellt! Das rechte Bein schreitet rasch zurück zur erweiterten Auslage links mit gleichzeitiger Achtdr. rechts. Mit dem Stellungswechsel aber ist ein starkes Rückneigen des Oberkörpers, sowie ein energisches Rückstrecken des rechten Armes verbunden. Die wagerechte Haltung des Stabes in seiner anfänglichen Richtungslinie ist beizubehalten, so daß er jetzt mit der einen Hälfte an der inneren Seite des rechten Armes anliegt, während das vordere Stab-

ende, bis zur Höhe der rechten Wange erhoben, streng nach dem Ziele gerichtet bleibt. Der linke Arm schwingt gleichzeitig kräftig im Bogen unterher zur Vorhehalte, gewissermaßen das Ziel andeutend, nach welchem der Wurf geschehen soll. Vergl. Fig. 239 — Wiederholung der Stellung 1 und 2. — Desgl.

Fig. 238.



Fig. 239.



Stellung links zum Werfen — stellt! Stellung zum Zielen — stellt! Nach erlangter Sicherheit in diesen Übungen verschreite man zum Zielwurfe selbst, der aus dem Uebergange aus der Stellung zum Zielen in der zum Werfen und zwar in wagerechter (geradliniger) Richtung führt, wobei der Stab mit dem ursprünglich vorderen Ende das Ziel zuerst zu erreichen hat. Jede Abweichung hiervon ist als ein Fehler im Wurfe anzusehen. Von dem „Bogenwurfe“ kann bei den Knaben Abstand genommen werden, da der Bogenwurf in der Regel in die Weite gethan wird, somit geübte und kräftige Arme voraussetzt.

(Bemerkung. Weniger schwierig ist folgende Ausführung des Stabwurfes: Rückschreiten r. zur Auslage mit Auslegen des Stabes zum Zielwurf — vergl. 2. Übung; Beugen des linken und Strecken des rechten Knies zum Ausfall l. und Zielwurf.)

Der Zielwurf werde, falls die (starke!) turnende Abtheilung in einer Säule von ausreichend geöffneten Flankenreihen zur Aufstellung gebracht worden ist, zunächst von Rotten zu Rotten ausgeführt. Nach geschehenem Wurfe ist in die Grundstellung zurückzukehren, worauf nach gegebenem Befehle der als Wurfgeschosß verwendete Stab rasch herbeigeht und hinter den unterdeß in die verlassene Stellungslinie nachgerückten Genossen Aufstellung genommen wird.

Später lasse man den Zielwurf nach einem wirklichen Ziele, z. B. nach einer eingegrabenen Pfoste oder Bohle, oder einem Pfahlkopfe, falls ein solcher beschafft werden kann, ausführen. Dabei ist jedoch streng darauf zu halten, daß die übrigen Schüler seitlings von dem Werfenden stehen und daß das Zurückholen der geworfenen Stäbe erst dann zu geschehen hat, wenn alle Bewaffneten zur Ausführung des Stabwurfes gelangt sind.

In der Regel läßt man die Schüler beim Zielwurf in einer Entfernung von 8 – 10 Schritten vor dem Pfahlkopfe Aufstellung nehmen. Mit der

Sicherheit des Treffens wachse die Entfernung. — Durch ein Angehen oder Anlaufen mit einer bestimmten Anzahl von Schritten, dem unverweilt der Zielwurf folgt, wird die Schwierigkeit des Zielwurfes erheblich vermehrt.

Elfter Abschnitt.

- Inhalt: A. Aufmarsch (zur Aufstellung zu einem achtstrahligen Sterne).
 B. Uebungen mit zwei langen Stäben.
 C. Abmarsch.

A.

Zahl der Theilnehmer 40, geordnet zu Stirnfünferreihen, welche in Linie mit Richtung r. Aufstellung erhalten. Nachdem durch Abzählen eine Eintheilung in die 1., 2., 3. u. s. w. Fünferreihe erfolgt ist und die Reihenleuten mit je zwei langen Stäben versehen worden sind, wird rechts um, Abmarsch nach dem Uebungsraume und Durchzug bis zur Mitte desselben befohlen. Von hier aus vollzieht sich mittelst Ziehens der einzelnen Reihen nach einander die Umbildung der Linie zur Ringfäule:

Die 1. Reihe zieht von der Mitte aus in gerader Richtung 8 Schritte weiter; die 2. und 3. Reihe führen mit derselben Schrittzahl Schräggzug l., bez. r. vorwärts, die 4. und 5. Reihe Winkelzug l., bez. r., die 6. und 7. Reihe Schräggzug l., bez. r. rückw. aus, während die 8. Reihe Gegenzug l. nimmt. Den Schluß des Aufmarsches bildet Gegenzug l. in sämtlichen Reihen, wobei zu beachten ist, daß zwischen der Kreismitte und den Reihenersten ein Abstand von drei Schritten vorhanden sein muß. Vergl. Fig. 240.

Die Stäbe werden hierauf von den Reihenleuten nach vorn gesenkt und von den Boranstehenden mit Speichgriff erfaßt; die Schüler befinden sich demnach zwischen zwei Stäben.

Fig. 240.



- 1) Seitheben und Senken, desgl. Seithochheben und Senken, abwechselnd l. und r. in je 2 Zeiten.
- 2) Dasselbe in Verbindung mit Seitstellen l. und r., bez. Seitpreizen l. und r. mit darauffolgendem Beinschließen.

- 3) Seitheben, Hochheben, Seitensenken zur wagerechten und weiteres Senken der Arme zur anfänglichen Haltung abwechselnd l. und r. in Verbindung mit Seitstellen, Seitstrecken, Seitstellen und Grundstellung, abwechselnd l. und r.
- 4) Seitheben beider Arme mit Seitstellen, Hochheben mit Seitstellen nach innen hintenher zur Kreuzschrittstellung, Seitensenken zur wagerechten Haltung mit Seitstellen l. nach außen, Senken der Arme zur anfänglichen Haltung mit Grundstellung, abwechselnd l. und r.
- 5) Seithochheben beider Arme mit Seitstellen nach innen vornher (zur Kreuzschrittstellung), Seitensenken zur wagerechten Haltung mit Ausfall seitw., Seithochheben und Seitstellen nach innen u. f. w., ganzes Seitensenken mit Grundstellung, abwechselnd l. und r.
- 6) Der Stab wird mit Uengriff gefaßt.
Seitheben beider Arme, Beugen des linken Armes mit gleichzeitigem Ueberheben des Stabes bis zum Berühren der rechten Schulter, Seitstrecken l. mit Zurücküberheben des Stabes, Senken der Arme.
- 7) Seitheben des rechten und Beugen des linken Armes, letzteres mit Ueberheben, Seitstrecken und Beugen des linken Armes mit jedesmaligem Ueberheben, Senken beider Arme in Verbindung mit: Auslage l. seitw., Ausfall, Auslage, Grundstellung.
Dasfelbe rechts.
- 8) Armübung wie unter Übung 7; nur in Verbindung mit: Ausfall l. seitw. durch Seitstellen des rechten Beines, links Seitbeugen und Strecken des Rumpfes, Grundstellung; im Wechsel mit Ausfall r. seitw. u. f. w.
- 9) Beugen beider Arme mit Kniebeugen, Hochstrecken mit Kniestrecken und gleichzeitigem Ausfall, Armbeugen und Zurücklehren zur Grundstellung mit gleichzeitigem Kniebeugen, Kniestrecken und Abwärtsstrecken der Arme; abwechselnd l. und r.
- 10) Seitheben und zwar des linken Armes schräg auf-, des rechten schräg abwärts mit Ausfall l. seitw., Armbeugen mit Kniebeugwechsel, Schrägseitstrecken der Arme mit abermaligem Kniebeugwechsel, Armsenken mit Grundstellung.
Dasfelbe nach der anderen Seite.
- 11) Seitheben wie oben, mit Ausfall l. seitw., Wechsel der Armhehalte mit Seitstellen l. nach innen zum Ausfall r., Wechsel der Armhehalte mit Seitstrecken l. nach außen zum Ausfall l., Armsenken mit Grundstellung. Dasfelbe nach der anderen Seite.

Der Abmarsch erfolgt mittelst Ziehens der einzelnen Reihen nach einander zunächst nach der Kreismitte hin und von da aus auf dem beim Aufmarsche genommenen Herwege.

Zwölfter Abschnitt.

Inhalt: A. Reigenaufmarsch: Kreisumzug der Flankenreihen einer viergetheilten Kreislinie und zwar innerhalb der Kreismitte und der Kreislinie (also nach innen). Kette im Kreise.

B. a. Vorwärtsgehen mit halben Drehungen. Platzwechsel. Umkreisen.

b. **Gemeinübungen mit Eisenstäben:** Heben und Senken der Arme in Verbindung mit Beugen und Strecken der Kniee, des Rumpfes; Hüpfen in den Seitgrätschstand und in die Grundstellung zurück; Ansfall.

C. **Abmarsch.**

D. **Marchireihen nach dem Liede:** Kommt, laßt uns zc.

A.

24 (32 u. f. w.) Turner versehen sich mit je einem Eisenstabe, der in der Mitte mit Speichgriff gefaßt von der rechten Hand in schräger Haltung, das obere Stabende nach vorn geneigt, getragen wird und erhalten zunächst in einer Stirnreihe mit Richtung r. Aufstellung. Eintheilung der Reihe in 4 Stirnreihen und dieser wieder in Erste, Zweite u. f. w. — Alle rechts — um! Kreisumzug links. Sobald der Erste der 1. Reihe Anschluß an den Letzten der 4. Reihe genommen, führen die vier Sechser = (Achter = u. f. w.) reihen Kreisumzug l. in dem zwischen der Kreismitte und der Kreislinie gelegenen Raume aus. Vergl. Fig. 241.

Fig. 241.

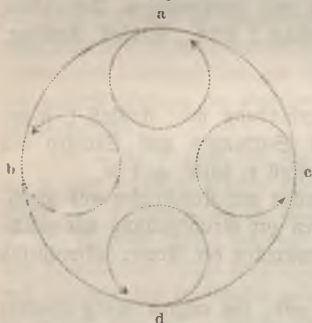
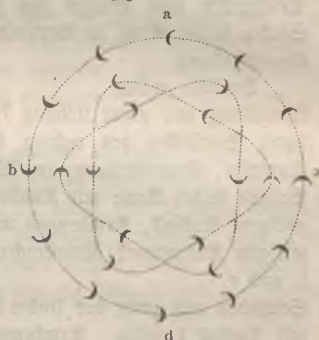


Fig. 242.



Sobald von den Führern der einzelnen Reihen die gemeinsame Kreislinie an der nämlichen Stelle, an der sie z. B. bei a, b, d und e verlassen worden ist, wieder betreten wird, ist der Kreisumzug l. Aller wieder aufzunehmen. Angekommen bei a, b, d und e verlassen die

Ungeradzahligen die Umzugsbahn, um mit 4 Schritten nach der Mitte derselben zu ziehen und hierauf die Kette im Kreise auszuführen, wobei die Dritten, Siebenten u. f. w. sich gegen die Ersten, Fünften u. f. w. wenden, so daß bei den zu durchziehenden Schlangelbahnen die ersteren die Kreismitte zur Rechten, die letzteren zur Linken neben sich haben. Vergl. Fig. 242. Die in der äußeren Kreisbahn zurückbleibenden Geradzahligen setzen den Kreisumzug fort.

Wiederum angekommen bei den Punkten a, b, d und e vereinigen sich durch Vorreihen die Ungeradzahligen wieder mit den Geradzahligen zum gemeinsamen Kreisumzuge l., worauf von der nämlichen Stelle aus die Geradzahligen die gemeinsame Umzugsbahn verlassen, um ebenfalls die Kette im Kreise in der obigen Weise auszuführen und schließlich durch Hintereihen mit ihren Genossen sich wieder zu vereinigen. Sobald dies geschehen und nochmaliger Kreisumzug l. Aller genommen worden ist, schließt der Aufmarsch mit einem Kreisumzug l. der einzelnen Reihen, der ebenfalls von den oben genannten Punkten aus mit 16 Schritten zur Darstellung gelangt. Eine Vierteldr. l. zur Bildung von 4 Stirnringen, das Gesicht

der Mitte des betr. Ringes zugewendet, bringt schließlich Alle in die geplante Aufstellung.

Die Turnenden reichen hierauf dem rechten Nebner das obere Stabende, der dasselbe mit der linken Hand speichgriffs ergreift, während ein Jeder selbst das untere Ende des eigenen Stabes in der rechten Hand behält. Es wird sonach ein jeder Stab von je 2 Turnern ergriffen und demzufolge eine Verbindung zwischen den Einzelnen eines Stirnringes hergestellt. Der Abstand von Reigner zu Reigner eines Stirnrings beträgt eine Stablänge.

B.

1. Theil.

a. Erste, Dritte und Fünfte: 4 Schritte a. D., wobei sämtliche Reigner mittelst eines kräftigen Ruckes den eigenen Stab in seiner Mitte (vergl. oben) mit der rechten Hand ergreifen, während sie den mit der linken Hand ergriffenen Stab frei geben.

8 Schr. vorw., den 3. u. 7. mit einer halben Dr. l.; vergl. Fig. 243.

4 Schritte a. Ort. Dem rechten Nebner wird das vordere Ende des Stabes zum Ergreifen wieder dargeboten, der es mit der linken Hand erfasst. Dabei gleitet der eigene Stab durch die rechte Hand, der schließlich mit Speichgriff an seinem hinteren Ende festgehalten wird. = 16 Ztn.

b. aa. Erste, Dritte und Fünfte:

1(—4). Beugen der Kniee (bis zur ganzen Tiefe) mit Vorheben der Arme.

5(—8). Strecken der Kniee mit Senken der Arme.

Bei dem Vorheben d. A. werden, wie dies auch später in ähnlicher Weise der Fall sein wird, die Zweiten, Vierten und Sechsten zu einer gewissen Mitthätigkeit herangezogen, indem sie mit gestreckten Armen der Armthätigkeit der E., Dr. u. F. nur so weit folgen, als es die Beibehaltung der Fassung nothwendiger Weise erfordert.

bb. Zweite, Vierte und Sechste: Wie aa. = 16 "

c. Vergl. a; nur führen das Vorwärtsgehen mit halben Dr. die Zw., Vierten und Sechsten aus. = 16 "

d. Wie b; nur geschieht das Beugen der Kniee mit Vorheben d. A. zunächst von den Zw., V. u. S., dann von den E., Dr. u. F. = 16 "

e—h. Vergl. a—d. = 64 "

128 Ztn.

2. Theil.

a. Vorwärtsgehen u. f. w., vergl. 1. Th., a. = 16 Ztn.

b. E., Dr. u. F.: 1(—4). Beugen der Kniee mit Vorheben d. A.

5(—8). Strecken der Kniee mit gleichzeitigem Erheben zum Beheben-stande und Hochheben d. A. = 16 "

9(—12). Beugen der Kniee mit Vorsenken d. A. zur wagerechten Haltung.

13(—16). Strecken der Kniee (zum Sohlenstande) mit Senken d. A. zur anfänglichen Haltung.	= 16	=
c. Vorwärtsgehen u. s. w., vergl. 1. Th., e.	= 16	=
d. Wie b; nur Beugen der Kniee u. s. w. von den Zw., B. u. S.	= 16	=
e—h. Vergl. a—d.	= 64	=
		128 Ztn.

3. Theil.

a. E., Dr. u. F.: 4 Schr. a. D. und Ergreifen des Stabes mit der rechten Hand in seiner Mitte. Links Umtreiben der Zw., bez. B. u. S. mit 8 Schr.; vergl. Fig. 244. 4 Schr. a. D. u. Ergreifen zweier Stäbe an je einem Ende; vergl. 1. Th., a.	= 16	=
b. aa. E., Dr. u. F.: 1(—4). Hüpfen in den Seitgrätschstand mit schwunghaftem Vorhochheben d. A. 5(—8). Hüpfen in den Seitgrätschstand mit schwunghaftem Vorabsenken d. A. bb. Zw., B. u. S.: Wie aa.	= 16	=
c. Umtreiben u. s. w., wie a; nur von den Zw., B. u. S. und zwar als r. Umtreiben ausgeführt.	= 16	=
d. Hüpfen in den Seitgrätschstand u. s. w.; nur beginnen die Zw., B. u. S. und es folgen die E., Dr. u. F.	= 16	=
e—h. Vergl. a—d.	= 54	=
		128 Ztn.

Fig. 243.

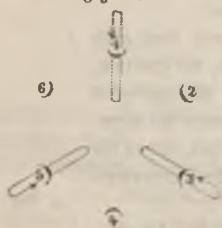
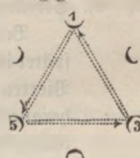


Fig. 244.



Fig. 245.



4. Theil.

a. E., Dr. u. F.: Umtreiben u. s. w.; vergl. 3. Th., a.	= 16	Ztn.
b. E., Dr. u. F.: 1(—4). Hüpfen in den Seitgrätschstand mit schwung- haftem Vorhochheben d. A. 5(—8). Vorbeugen des Rumpfes (die Arme verweilen in ihrer Haltung). 9(—12). Strecken des Rumpfes. 13(—16). Hüpfen in die Grundstellung mit schwunghaftem Vorab- senken d. A.	= 16	=
c. Wie a; nur Umtreiben von den Zw., B. u. S.	= 16	=
d. Wie b; nur Hüpfen in d. Seitgrätschstand u. s. w. von d. Zw., B. u. S.	= 16	=
e—h. Vergl. a—d.	= 64	=
		128 Ztn.

5. Theil.

a. E., Dr. u. F.: 4 Schr. a. D. und Ergreifen des Stabes mit der rechten Hand in seiner Mitte.

Platzwechsel mit 8 Vorwärtsschritten, den 5. mit einer halben Dr. l. in folgender Weise:

Die E. gehen auf den Platz der Dritten	} und lehren von da aus auf	
Die Dr. " " " " " Fünften		den ihren zurück.
Die F. " " " " " Ersten		Bergl. Fig. 245.

4 Schr. a. D., den l. mit einer halben Dr. l. und Ergreifen zweier Stäbe an je einem Ende = 16 Ztn.

b. aa. E., Dr. u. F.: 1(-4). Ausfall l. vord. mit Vorheben der A. 5(-8). Grundstellung mit Senten d. A.

bb. Dasselbe r. = 16 "

c. Wie a; nur führen die Zw., B. u. S. unter sich den Platzwechsel aus = 16 "

d. Wie b; nur ist der Ausfall l. u. r. von den Zw., B. u. S. darzustellen = 16 "

e-h. Bergl. a-d = 64 "

128 Ztn.

6. Theil.

a. Platzwechsel u. f. w.; vergl. 5. Th., a. = 16 Ztn.

b. E., Dr. u. F.: 1(-4). Ausfall l. vord. mit Vorhochheben d. A. 5(-8). Halbe Dr. r. mit Kniebeugwechsel zum Ausfall r., wobei die Arme sich links über rechts kreuzen.

9(-12). Rückbewegung.

13(-16). Grundstellung mit Senten d. A. = 16 "

c. Platzwechsel, vergl. 5. Th., c. = 16 "

d. Wie b; nur Ausfall r. u. f. w. = 16 "

e-h. Bergl. a-d; nur führen die Zw., B. u. S. den Ausfall l. u. r. aus = 64 "

128 Ztn.

C.

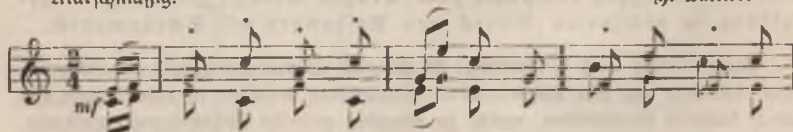
Nachdem die Turnenden mit der rechten Hand den eigenen Stab in seiner Mitte ergriffen, wird eine Vierteldr. r. gemacht. Es nimmt nun jede Sechserreihe, der Erste voran, den Kreisumzug zunächst in der kleineren, sodann aber in der gemeinsamen Kreisbahn wieder auf, worauf die Reigner der Reihenfolge nach die Stäbe ablegen und wegtreten.

D.

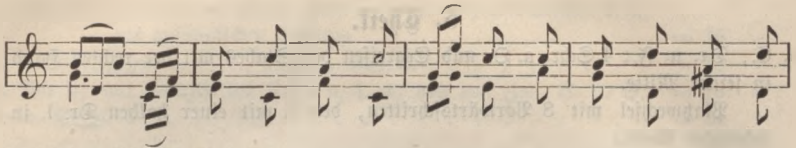
Kommt, laßt uns fröhlich singen u. f. w.

Marschmäßig.

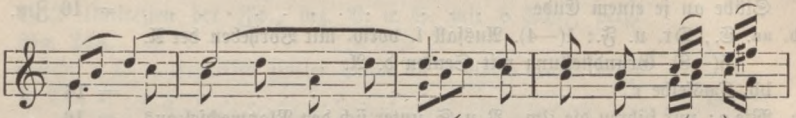
G. Baitler.



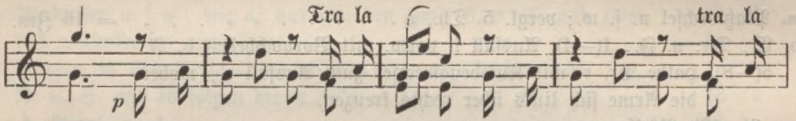
1. Kommt, laßt uns fröhlich singen, es ist so schön im
2. So singen wir und ziehen zum frieden, grün
3. Dort soll mit Nachtigallen auch unser Frühling
4. Drum laßt die Diebschalen, schön ist der Denz im



1. Frei'n; der Wö = gel Die = der drin = gen durch Fel = der, Flur und
2. Wald, wo schön die Blu = men blü = hen, wo's E = cho lieb = lich
3. gruß im Lie = de froh er = schal = len, o won = ni = ger Ge =
4. Frei'n, doch schö = ner soll uns Al = len der Lenz des Le = bens

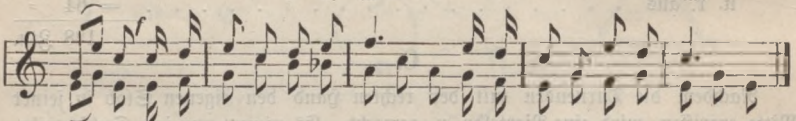


1. Hain, durch Fel = der, Flur und Hain, durch Fel = der, Flur und
2. schallt, wo's E = cho lieb = lich schallt, wo's E = cho lieb = lich
3. nuß, o won = ni = ger Ge = nuß, o won = ni = ger Ge =
4. sein, der Lenz des Le = bens sein, der Lenz des Le = bens



1. Hain.
 2. schallt.
 3. nuß!
 4. sein.
- Tra la la la la la la la tra la la la la la la

1-4. la ————— la!



1-4. la la tra la la la la la la la la tra la la la la la la la!

Das Lied hat 4 Strophen, deren jede aus 20 (2/4) Taktten besteht.

Inhalt: Schwenken im Stern und Vor- und Rückwärtsgehen, Schwenken der Doppelreihen um die Mitte; Ziehen und Schwenken im Biered; Schrägzug rückwärts zum schrägen Kreuz; Ziehen zur Aufstellung im geöffnerten Biered und Reihungen mit Schrägmarsch.

Aufstellung und Ordnung: 32 Reigner nehmen Aufstellung im Schwenksterne, bestehend aus vier Doppelreihen. Eintheilung derselben in erste (innere) und zweite (äußere) Biererreihen, welche zu einander getheilte Stirnstellung einnehmen. Die inneren Führer der 1. Biererreihen (Erste) stehen vom Mittelpunkte des Sternes etwa einen Schritt entfernt. Die Einzelnen einer Biererreihe sind unter einander durch Armverstränkung vor dem Leibe mit 1. Obergriff verbunden. Vergl. Fig. 246.

1. Strophe

a. Erste (innere) Reihen: 4 Schritte a. D. und eine viertel Schwenkung l. im Stern, wobei die linken Führer einen Schritt mit vorgehen. } Viermal in 8 Ztn.

Zweite (äußere) Reihen: 4 Schr. vorw. u. 4 Schr. a. D.
 4 = rückw. = 4 = = =
 4 = rückw. = 4 = = = und
 4 = vorw. = 4 = = =

Bergl. Fig. 246. = 32 =

b. In den (durch Armverschränkung verbundenen) Doppelreihen: 4 Schr. a. D. und eine viertel Schwenkung rechts um die Mitte; viermal in je 8 Zeiten = 32 =

c. In den Doppelreihen: 4 Schr. a. D. und dreiviertel Schwenkung r. in den Doppelreihen um die Mitte zur Aufstellung derselben im geschlossenen Viereck. Bergl. Fig. 247. = 16 =
 80 Ztn.

2. Strophe.

a und b. Die ersten Reihen ziehen 8 Schritte vorwärts und führen dann eine halbe Schwenkung rechts um den rechten Führer (Vierten) aus. } Viermal in je 16 Ztn. = 64 Ztn.
 Die zweiten Reihen nehmen zunächst eine halbe Schwenkung rechts um den rechten Führer (Ersten) und ziehen dann 8 Schritte vorwärts. Bergl. Fig. 247.

c. In den Doppelreihen eine Vierteldr. nach dem Ersten der 1. Reihe (die 1. Reihen drehen sich l., die 2. Reihen r.) und Schrägzug rechts rückwärts in 16 Zeiten zur Aufstellung im schrägen Kreuz. Bergl. Fig. 248. Zu dem letzten Schritte machen die 1. (inneren) Reihen Vierteldr. r., die 2. (äußeren) Reihen Vierteldr. l., so daß die Viererreihen der einzelnen Doppelreihen zu einander getheilte Stirnstellung einnehmen. . . = 16 =
 80 Ztn.

Fig. 246.

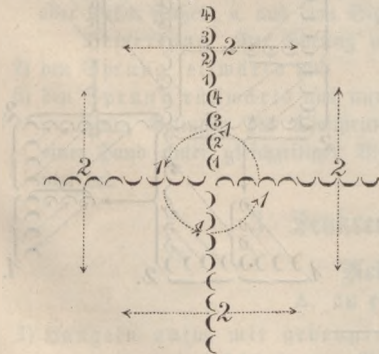
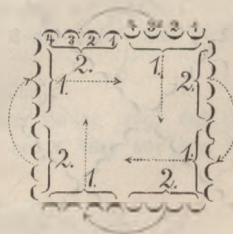


Fig. 247.



3. Strophe.

- a. aa. Viertel Schwenkung r. der Viererreihen um den rechten Führer, wobei derselbe einen Schritt vorwärts geht und 4 Schr. a. D., 4 Schr. vor- und 4 Schr. rückw. Vergl. Fig. 249. = 16 =
 - bb. Wie aa. = 16 =
 - b. Wie a. = 32 =
 - c. 4 Schr. a. D., den 1. mit einer Vierteldr. nach dem Letzten hin (die inneren Viererreihen drehen sich r., die äußeren l.) und Schrägzug links rückw. zur Aufstellung im geöffneten Viereck mit 12 Schritten. Vergl. Fig. 250. = 16 =
- 80 Btn.

4. Strophe.

- a und b. Reihen des Ersten, Zweiten und Dritten jeder Viererreihen links neben den Vierten und Reihen der 1. Viererreihe jeder Doppelreihe l. neben die 2. Viererreihe. Vergl. Fig. 250. 7 Schritte vorw., zum Schlußtritt eine Vierteldrehung links } Viermal in je 16 Btn. = 64 Btn.
 - c. Reihen des Ersten, Zweiten und Dritten jeder Viererreihe links neben den Vierten und 4 Schr. a. D. Reihen der 1. Reihe jeder Doppelreihe links neben die 2. Reihe. 4 Schr. a. D., wobei die 2. Reihen mit dem 1. Schritte eine halbe Dr. l. ausführen, so daß die ursprüngliche Aufstellung wieder erlangt ist = 16 Btn.
- 80 Btn.

Fig. 248.



Fig. 249.

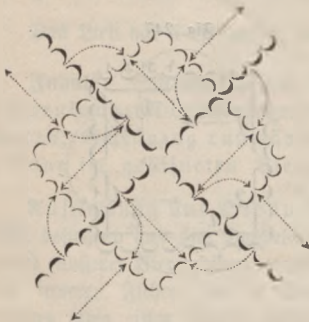
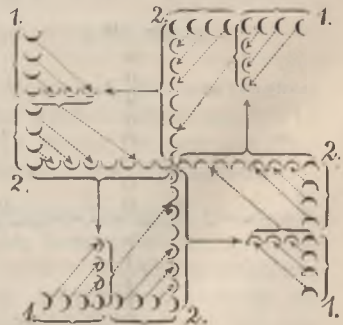


Fig. 250.



Geräthübungen.

1. Freispringel.

Bergl. 6. Turnjahr. Den Sprung mit Anlauf über zwei anfänglich in gleicher Höhe hinter einander liegende Schnüre lasse man auch in der Weise üben, daß dabei die vordere Schnur allmählich höher gelegt wird.

2. Sturmspringel.

Das Hin- und Herablaufen wird an ziemlich steil gestelltem Sturmbrette vorgenommen. — Läßt sich zwischen zwei Sturmbrettern eine derartige Verbindung herstellen, daß beide unter demselben Winkel dachförmig an einander stoßen, oder daß zwischen den beiden Sturmbrettern, oder doch wenigstens an das eine derselben ein Schwebebrett in wagerechter Lage angebracht werden kann, so wird die Fülle des Übungsstoffes für jedes einzelne Turnjahr erheblich vermehrt werden können. Insbesondere läßt sich in diesem Falle das Schwebebrett zugleich als Tiefsprungel benutzen. — Der Sprung aus dem Stande auf der oberen Kante des Brettes hinter dasselbe als Weittiefsprung, sowie der Sturmsprung (am tiefer gestellten Sturmbrette) als Weit- und Hochsprung über eine vorgelegte Schnur treten als Wettübung auf.

3. Tiefsprungel.

Da bereits der Sturmsprungel vielfach zum Tiefsprung benutzt worden ist, der Tiefsprung aber auch außerdem aus dem Hange z. B. an der wagerechten oder schrägen Leiter u. s. w. ausreichend geübt werden kann, so mag nur unter günstigen Verhältnissen der Tiefsprungel in Gebrauch genommen werden, zumal der Tiefsprung den Schülern häufig Veranlassung wird, sich zu überbieten. Es ist also bei dieser Turnart den Schülern große Vorsicht und dem Lehrer gewissenhafte Ueberwachung der ihm anvertrauten Pflegebefohlenen anzurathen. Nur ein vollständig gelungener Tiefsprung berechtige zu einem Sprunge von einer höheren Stufe.

Man übe:

- 1) den Sprung vorw. a. aus dem Hochstande; b. aus der gewöhnlichen Stellung; c. aus der Vorschrittstellung r. oder l.; d. mit Absprung des rechten oder linken Fußes; e. aus dem Sitze und mit Abstoß der Hände.

Bemerkung. Der Sprung unter b und d als Weit- und Hochsprung.

- 2) den Sprung seitwärts und
- 3) den Sprung rückwärts aus nur mäßiger Höhe.

Zum Gelingen des Tiefsprunges aus dem Hange trägt das Loslassen einer Hand unter gleichzeitiger Viertelbr. I. oder r. kurz vor dem Sprunge viel bei.

3. Senkrechte Stangen.

Übungen

A. an einer Stange.

- 1) Hangeln aufw. mit gebeugten Armen und seitgrätschend geöffneten, desgl. geschlossenen Beinen und zwar mit Ubergreifen.

- 2) Wie Uebung 1; nur mit den Innenkanten der Füße Stemma gegen die Stange.
- 3) (Versuchsweise:) Stützlage z. B. l. bei gleichzeitigem Oberarmhange rechts.
- 4) (Nachdem die Stange bis zur vollen Höhe erklettert worden ist:) Hang mit Kletterschluß auf die Dauer.
- 5) Wanderklettern von Zweien um die Wette ausgeführt. Es sind hierbei 2 Fälle denkbar:
 - a. Dem Ersten wird ein Vorsprung z. B. dadurch gewährt, daß er die Stange bis zur vollen Höhe vorher erklettert haben muß, bevor der Zweite ihm nachgeschickt wird. Ist von dem Ersten eine vorher bestimmte Stange an ihrem oberen Theile erreicht worden, ohne von dem Zweiten erhascht worden zu sein, so hat der Erste gesiegt.
 - b. Beide klettern zu gleicher Zeit an zwei verschiedenen und von einander entfernt liegenden Stangen aufwärts. Wer nun von Beiden zuerst das obere Ende einer zwischen beiden obigen Stangen in der Mitte befindlichen Stange ergriffen hat, ist Sieger.

B. an zwei Stangen.

- 6) Schwingen im Hange mit gestreckten, wie auch gebeugten Armen und Hangeln, desgl. Hangzucken aufwärts am Ende des a. Rück-, b. Vorschwunges.
- 7) (Nachdem die Stange bis zur vollen Höhe erklettert worden ist:) Hang mit Kletterschluß innen auf die Dauer.
- 8) Aus dem Stande mit festem Griff der Hände in Schulter- oder Scheitelhöhe (Drehungen um die Br. des Körpers)
 - a. Aufschwung mit einer halben Dr. rückw. zum Abhange
 - b. Aufschwung mit einer halben Dr. rückw. zum Liegehange mit Hang aa. an beiden Fußrifen; bb. an einem derselben.
 - c. Ueberschlagen rückw. zum Nest mit Hang an beiden Fußrifen (desgl. an einem derselben).
 - d. Ueberschlagen rückw. mit gestreckten Hüften zum aa. Hange rückl.; bb. Stande. Durch Ueberschlagen vorw. wieder in den Stand.

C. an drei Stangen.

- 9) Sprung in den Hang an den beiden äußeren Stangen mit
 - a. Stemma der Füße gegen die innere Stange.
 - b. Kletterschluß an der innern Stange.
- 10) Klettern auf- und abwärts mit Hang an den beiden äußeren Stangen und Kletterschluß an der innern Stange.

5. Schräge Stangen.

Im Wesentlichen beschränkt sich der Kreis der Uebungen auf den Uebungsstoff, der an den senkrechten Stangen vorgenommen werden kann. Bemerket sei nur, daß einzelne Uebungen, wie z. B. das Hangeln, das Hangzucken, das Schwingen u. s. w. an den schrägen Stangen leichter ausführbar sind.

6. Taue.

Der Gebrauch des einfachen Tauer beschränkt sich ebenfalls auf die Übungsgruppen, welche an einer senkrechten Stange vorgenommen werden können. Es sind dies insbesondere die Übungen „Klettern an einer Stange“ und „Hangeln an einer Stange“. Ebenso lassen sich an 2 Tauen mit Ausschluß des Kletter-schlusses innen und außen alle jene Übungen ausführen, welche unter den Übungsgruppen an zwei senkrechten Stangen zu finden sind. Die Biegsamkeit des Tauer macht es außerdem noch möglich, den Hang mit Stand eines Fußes auf dem Taue (das Tau befindet sich eingeklemmt zwischen den Füßen), sowie das Klettern mit Stand eines Fußes auf dem Taue und mit vorgehobenen Beinen ausführen zu können. Ebenso läßt sich, nachdem man eine Strecke an dem Taue aufwärts geklettert ist, das zurückgelegte, herabhängende Ende des Tauer heraufholen und, indem man das emporgezogene Ende mit der andern Hand festhält, damit eine Schleife herstellen, in der man mit dem einen Beine sitzt, kniet oder steht. Endlich lassen sich an zwei Tauen mit Auswahl Übungen wiederholen, welche bei den Schaukelringen aufgeführt sind.

7. Wagerichte Leiter.

- 1) Schnelleres und langsames Aufziehen und Senken im Seit- oder Querhange als Wettübung, wobei die Zahl der Hebungen gezählt wird.
- 2) Schwingen vor- und rückw. im Querhange mit Speichgriff an der Außenseite der Holme oder mit Ristgriff an einer Sprosse bis zum Berühren der Unterseite der Leiter.
- 3) Hangeln seitw. l., desgl. r.
 - a. mit wechselndem Griffe einer Hand, desgl. beider Hände ohne, auch mit Seit-schwingen;
 - b. mit wechselndem Knieheben und Senken u. s. w. beim Weitergreifen der linken oder rechten Hand.
- 4) Hangeln vor-, desgl. rückw. an den Außenseiten der inneren Holme der Doppelleiter mit Ellengriff.
- 5) Hangeln vor-, desgl. rückw. im Querhange mit Speichgriff an den Holmen
 - a. mit Schwung und möglichst weitem Griffe;
 - b. mit Schwingen des weitergreifenden Armes im Halbkreise.
- 6) Hangeln vor-, desgl. rückw. mit Drehungen u. d. L.
- 7) Hangeln a. seitw. l., desgl. r. im Seithange mit Ristgr. an der Außenseite eines Holmes } mit gebeugten Armen.
 b. vor-, desgl. rückw. im Querhange mit Speichgriff an der Außenseite der Holme
- 8) Wetthangeln.
- 9) Hangzucken vor-, desgl. rückw.
 - a. mit Speichgriff an der Innen- und Außenseite eines Holmes;
 - b. mit Ristgriff an den Sprossen und zwar von einer Sprosse zur nächsten.
- 10) Hangzucken seitw. l., desgl. r. im Seithange
 - a. mit Ristgriff an der Innen-seite eines Holmes;
 - b. mit Speichgriff an zwei Sprossen und zwar von einer Sprosse zur nächsten.

- 11) Hangzucken mit gebeugten Armen; vergl. 6. Turnj.
- 12) Hangzucken um die Wette.
An der scheitelhohen Doppelleiter:
- 13) Aufschwung und halbe Drehung u. d. Br. rückw. aus dem Stande zum Abhange mit Speichgriff an der Innenseite der beiden inneren Holme der Doppelleiter.
- 14) Ueberschlagen rückw. aus dem Stande
 - a. zum Liegehange vorlings;
 - b. zum Hange rücklings;
 - c. zum Stande.
Die Hände ergreifen die inneren Holme an der Innenseite mit Speichgriff von unten her.

8. Schräge Leiter.

- 1) Im Streckhange vorl. mit Ristgriff an einer Sprosse Lösen des Griffes und Erneuern desselben mit der z. B. linken Hand, wobei der rechte Arm ein Seitab- und Seitaußschwingen ausführt.
- 2) Emporziehen zum Hange mit gebeugten Armen und Senken zum Hange mit gestreckten Armen um die Wette, wobei die Zahl der Hebungen gezählt wird.
- 3) Hangeln auf- und abwärts im Hange mit gebeugten Armen ohne und mit Seitsschwingen.
- 4) Hangzucken im Hange mit gebeugten Armen mit Griff der Hände an den Holmen, desgl. Sprossen
 - a. abwärts
 - b. aufwärtsmit Vor- und Rückschwingen.
- 5) Im Liegestütz vorl.
 - a. mit Stütz der Hände auf beiden Holmen wiederholtes Senken zum Liegehangstand.
 - b. Liegestützen abwärts mit Uebergreifen von Sprosse zu Sprosse.
 - c. Liegestützen aufwärts mit Vor- und Nachgreifen von Sprosse zu Sprosse.
- 6) Im Liegestütz rückl. Liegestützen abw. mit Vor- und Nachgreifen von Sprosse zu Sprosse.
- 7) Steigen des einen Steigers schlängelnd auf-, des andern schlängelnd abwärts.
- 9) Steigen auf- und abwärts an einer Außenseite der Leiter
 - a. mit Schritt und Tritt über eine oder mehrere Sprossen hinweg;
 - b. als Schnellsteigen.

9. Reck.

Am reichhohen Reck:

- 1) Aufsprung in den Hang an einem gebeugten Arme, während die Hand des anderen Armes das Handgelenk jenes Armes ergreift.
- 2) Langsames Senken aus dem Hange an einem gebeugten Arme (vergl. 1. Übung) zum Hange mit gestrecktem Arme.

- 3) Schnelleres und langsameres Emporziehen und Senken im Seit- und Querhange als Wettübung. Vergl. 6. Turnj., Übung 1.
- 4) Hangzucken an Ort und seitwärts; vergl. 5. und 6. Turnj., Red.
- 5) Schwingen im Seithange und Hanglehre. Vergl. 6. Turnj., Red, Übung 5.
- 6) Schwingen im Seithange mit Rißgriff, die Arme gebeugt, desgl. gestreckt und am Ende des Vorschwunges Aufzucken zum
 - a. Unterarmhange r., l.;
 - b. Unterarmhange beider Arme und zwar
 - aa. des einen Armes nach dem andern,
 - bb. beider Arme zu gleicher Zeit. (Vergl. 6. Turnj., Red, Nr. 7.)

Es kann nun entweder bei dem darauffolgenden Rückschwunge sofort der Niedersprung in den Stand vor dem Recke ausgeführt, oder durch Fallen zum vorherigen Handhange zurückgekehrt werden. Das Verlassen der Stange geschieht durch Abzucken am Ende des nächsten Rück- (= Abschwingen rückw.) oder Vorschwunges (= Abschwingen vorwärts). (Wenigstens versucht werde im Anschluß an Übung 6:)

- 7) Schwingen im

<ol style="list-style-type: none"> a. Handhange des z. B. linken und Unterarmhang des rechten Armes b. Unterarmhange beider Arme c. Handhange des z. B. linken und Oberarmhange des rechten Armes mit gleichzeitigem Griff der Hände d. Oberarmhange beider Arme 	}	und am Ende des Rückschwungs Aufstrecken zum vorlings.
--	---	--
- 8) Schwingen im Handhange und am Ende des Vorschwunges
 - a. zum Seitliegehange z. B. l. neben, desgl. zwischen den Händen; hierauf Wellaufschwung vor- oder rückwärts zum Seititz; durch Unterschwingung ab.
 - b. Wellaufschwung z. B. l. zum Seititz neben, desgl. zwischen den Händen; durch Unterschwingung ab.

Am **ihaitelohen** Recke:

- 9) Im Unterarmhange

<ol style="list-style-type: none"> a. vorl. Speiche vorl. rückw. b. rückl. Speiche rückl. rückw. 	}	Vergl. 6. Turnj., Red, Nr. 8., 12.
--	---	------------------------------------
- 10) Im Seitliegehange z. B. am rechten Knie zur Linken neben den Händen (versuchsweise) Wellaufschwung vorw. zum Seititz r. und Niedersprung jenseits des Reckes, indem das linke Bein links hin über das Reck spreizt.
- 11) (Versuchsweise:) Im Seititz z. B. auf dem rechten Schenkel l. neben den Händen Wellumschwung rückwärts.
- 12) Aus dem Quersitz im Spalt mit seitgrätichenden oder geschlossenen Beinen
 - a. Fallen seitw. z. B. l. zum Abhang;
 - b. Umschwung seitw. z. B. l. zum Quersitz im Spalt (= Mühle seitw.).

Die Hände ergreifen die Stange mit Speichgriff vor dem Leibe. Vergl.

Fig. 251.

- 13) Aus dem Seititz z. B. l. im Spalt mit quergrätichenden oder geschlossenen Beinen

- a. Fallen rückw. zum Abhang;
 b. Umschwung rückw. zum Seitfuß (= Mühle rückw.)
 Die Hände ergreifen die Stange mit Ristgriff. Vergl. Fig. 252.
 c. Fallen vorw. zum Abhang;
 d. Umschwung vorw. zum Seitfuß (= Mühle vorw.)

Die Hände ergreifen die Stange mit Kammgriff. Vergl. Fig. 253.

Fig. 251.

Fig. 252.

Fig. 253.



Am reichshohen Recke:

- 14) a. Felgen. Vergl. 6. Turnj., Reck, Nr. 18.
 (Versucht werde auch:)
 b. Felgaufzug.
 c. Felgauffschwung aus dem Hange mit gebeugten Armen nach mehrmaligem Schwingen.
 d. Felgauffschwung aus dem Hange mit gebeugten Armen nach mehr-, desgl. einmaligem Schwunge (= Riesenfelgauffschwung).

Am schulterhohen Recke:

- 15) Aus dem Seitfuß auf beiden Schenkeln mit Kammgriff der Hände außerhalb derselben
 a. Senken zum Knickfuß rückl. und Aufstemma zum Streckfuß.
 b. Umschwingen rückw. (= Felge rückl. rückw.)
 Nach einem Vorschwingen der Beine unter gleichzeitigem Senken zum Knickfuß gelangt der Körper mittelst kräftigen Rückschwunges unter der Stange hin wieder zum Seitfuß auf dem Recke.
 16) Aus dem Seitstande rückl. mit Rückschwung der Beine Auschwung zum
 a. Seitliegehange; vergl. 5. Turnj., Reck, Nr. 13, b.
 b. Abhange rückl.
 c. Felgauffschwung rückl. (= Kreuzaufschwung).
 d. Sitzwellaufschwung vorw.

Die Uebungen unter c und d, nur für geübtere Turner bestimmt, lassen sich auch aus dem Seitliegehange ausführen.

Am reich- und sprunghohen Recke:

- 17) Aus dem Stütz vorlings
 a. Senken zum ruhigen Hange mit aa. gebeugten, bb. gestreckten Armen.

- b. Abwerfen zum Hange und Schwingen (mit folgendem Aufzuge zum Unterarmhange, bezgl. mit angehängter Hangelehre u. s. w.
- c. (für geübtere Schüler:) Abwerfen zum Hange und Schwungfe (ge. Am schulterhohen Recke:

18) Aus dem

- a. Seitstande vorl. Aufsprung in den Knickstüz
 - aa. mit dem einen und Beugehang mit dem anderen Arme;
 - bb. mit dem einen Arme, während der andere frei herabhängt;
 - cc. mit dem einen und nachfolgenden Aufstemmen zum Knickstüz mit dem anderen Arme, so daß beide Arme Knickstüz einnehmen.
- b. Seithange mit gebeugten Armen Aufstemmen zum Knickstüz, vergl. a.
- c. Knickstüz (vergl. a) Aufstemmen zum Streckstüz.

Am hüftthohen Recke:

19) Reckspringen.

- a. Aufsprung in den Seitstüz vorl.; vergl. 6. Turnj., Reck, Nr. 22.
- b. Aufsprung zur Flanke mit Seitsschwingen beider geschlossenen Beine.
- c. Flankenschwung z. B. v. zum Liegestüz seitl. l. auf dem Reck e.
- d. Flankenschwung z. B. r. zum Seitstüz auf dem rechten Schenkel.
- e. Flanke zum Stande.
- f. Aufsprung zur Wende mit Rückschwingen der Beine.
- g. Wendeschwung z. B. r. zum Quersitz im Spalt (schwieriger zum Quersitz auf dem linken Schenkel auf der abgewandten Seite des Recks).
- h. Wende zum Stande.
- i. Aufsprung zur Kehre mit Vorschwingen der Beine.
- k. Kehrschwung z. B. r. zum Quersitz im Spalt (schwieriger zum Quersitz auf dem linken Schenkel auf der abgewandten Seite des Recks).
- l. Kehre zum Stande.

Für

die Übungen am Doppelrecke

treffe der Lehrer je nach Reizung oder Bedürfnis seiner Schüler für die letzten 3 Turnjahre die Auswahl selbst.

I. Die obere Reckstange sprunghoch, die untere reichhoch.

Aufsprung in den

- a. Seithang, eine Hand an der oberen, die andere an der unteren Reckstange und
 - aa. Hangeln seitw. l. und r.
 - bb. Hangzuden seitw. l. und r. } mit Rist-, bezgl. Zwie- und Rammgriif.
 - cc. Vor- und Rückschwingen
- b. Querhang, eine Hand an der oberen, die andere an der unteren Reckstange und
 - aa. Hangeln vor-, rückwärts
 - bb. Hangzuden vor-, rückwärts } mit Speichgriif.
 - cc. Seitsschwingen l. und r.

II. Die obere Reckstange sprung-, die untere hütthoch.

- a. Hang beider Hände an der oberen Stange.
- aa. Rück- und Vorschwingen, soweit letzteres durch die untere Reckstange gestattet wird.
- bb. Rückschwingen mit Knieheben und bei dem Vorschwunge Knien mit beiden Beinen, desgl. mit dem linken oder rechten Beine auf der unteren Reckstange.
- cc. Im Knien auf der unteren und Hang an der oberen Reckstange Senken zum Liegehang (Schwimmgang) an beiden Fußrücken oder einem derselben.
- dd. Rückschwingen mit Knieheben und bei dem Vorschwunge Hochstand auf beiden Beinen, desgl. auf dem z. B. rechten Beine, wobei das linke entweder frei herabhängt, oder seitpreizend auf die untere Reckstange gestellt wird.
- ee. Rückschwingen und bei dem Vorschwunge Hocke über das Reck zum Seitfuß auf beiden Schenkeln, desgl. zum Stande.
- ff. Rückschwingen mit Seitgrätschen und bei dem Vorschwunge Schließen der Beine.
- gg. Rückschwingen mit Seitgrätschen und bei dem Vorschwunge Grätschstand auf dem Recke.
- hh. Desgl. Grätsche über das Reck zum Seitfuß auf beiden Schenkeln und zum Stande.
- b. Aus dem Hoch-, desgl. Grätschstande auf der unteren Reckstange
 - aa. Aussprung in den Stütz auf der oberen Reckstange; mit Unterschwung vorw. ab.
 - bb. Aussprung zu verschiedenen Arten)

des Seit- und Querliegehanges	}	auf die obere Reckstange u. s. w.
cc. Wellaufschwünge		
dd. Felgaufschwung		
- c. Hang einer Hand an der oberen, Stütz an der unteren Reckstange.
 - aa. Weitergreifen der einen Hand mit je einem Stützschritte, der andern Hand mit einem Hangschritte.
 - bb. Spreizen des z. B. rechten Beines von außen nach innen zum Seitfuß auf dem rechten Schenkel, desgl. mit Vierteldr. l. zum Quersitz im Spalt u. s. w.
 - cc. Flanken-, Wende-, Kehrschwung zum Liegestütz seitlings, bez. vor- und rücklings.
 - dd. Flanken-, Wende-, Kehrschwung und Aufsitzen.
 - ee. Flanke, Wende, Kehre über das Reck zum Stande.

10. Schaukelringe.

An den schüttelhohen Ringen:

- 1) Aus dem Hange mit gebeugten A. Aufstemmen erst mit einem, dann auch mit dem anderen Arme zum Stütz mit gebeugten A. (Knickstütz) und (für die geübteren Schüler) Aufstemmen aus diejem zum Streckstüz.

- 2) Vergl. 6. Turnj., Schaukelringe. Uebung 1 zur Wiederholung, bez. Nachholung einzelner Uebungen. — Den Schaukelsprüngen über die vorgelegte Schnur wird auf dieser Stufe alle Aufmerksamkeit gewidmet. Es sind dieselben daher öfters als Wettübung vorzunehmen. Viel Reiz haben für den Schüler überdies auch die Schaukelsprünge aus dem Schwünge über einen vorgestellten Bod.
- 3) Vergl. 6. Turnj., Schaukelringe. Uebung 7, 8 und 9.
- Zu den Schaukelübungen tritt unter Umständen noch:
- Schaukeln fortgesetzt mit Beugehalte der A. auf die Dauer und um die Wette.
 - Schaukeln durch Beinheben am Ende des Vorschaukelns und Beinensen bei Beginn des Rückschaukelns, wobei die Beine entweder seitwärts geöffnet oder geschlossen sind.
 - Schaukeln und am Ende des Vorschaukelns halbe Dreh. rückw. zum Abhang mit geöf. und geschlossenen Beinen (zwischen den Seilen).
 - Schaukeln und am Ende des Rückschaukelns Ueberheben eines Beines, desgl. beider Beine zu einer Art des Liegehanges.
 - Schaukeln u. a. E. des Vorschaukelns Ueber schlagen rückw. zum Hange rückl. mit geb. Knien und Ueber schlagen vorw. zum Hange vorl. am Ende des Rückschaukelns. Niedersprung beim Vorschaukeln.
 - Schaukeln (an den brusthohen Ringen) im Streckstüz mit Vor- und Rückschwung der Beine, wodurch die Schaukelbewegung nicht bloß erhalten, sondern sogar vermehrt werden soll.

11. Rundlauf.

An einer oder zwei Leitern werde geübt (unter Anwendung einer der früher genannten Hang- und Stützarten):

- Spreizlaufen vorw. — Die Füße berühren nur flüchtig den Boden.
- Sprunglaufen. Die Zahl der Schritte ist beim Durchfliegen des Kreises allmählich bis auf einen zu verringern.
- Hochspringen (im Laufe an einer Leiter) über vorgehaltene Stäbe; desgl. über die Schnur eines quer gegen die Kreisbahn gestellten Freispringels mit Knieheben, desgl. mit Vorheben der Beine (also „unterschwungartig“). Ebenso lasse man schließlich Sprünge über feste Geräthe, wie Bod, Pferd u. s. w. ausführen.
- 1 und 2 an zwei Leitern und zwar im Unterarmhang des inneren und Stüz des äußeren Armes; desgl. im Handhang des inneren und Stüz des äußeren Armes.

An einer Leiter werde geübt:

- Galopp hüpfen seitw. und Kreis fliegen seitw. im Abhang mit gebeugten Hüften und seitwärts geöffn. Beinen.

An zwei Leitern werde geübt:

- Galopp hüpfen seitw. und Kreis fliegen seitw. im
 - Abhang rückl. („Reithang“).
 - Abhang mit gebeugten Hüften und gebeugten Knien.
 - = = = gestreckten
 - = = = gestrecktem Körper.

- 7) An zwei Leitern (auch an einer derselben), belastet mit einem Schüler, der daran Liegehang, desgl. Hangstand genommen, werde geübt:
Freislauf (eines Einzelnen) vor-, desgl. seitwärts.

12. Barren.

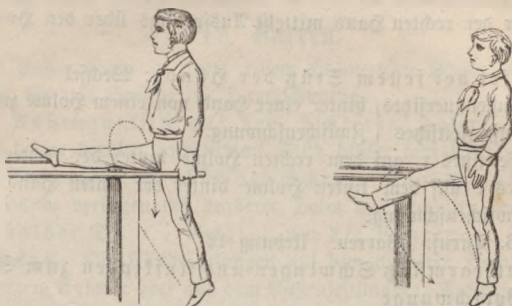
- 1) Aus dem Außenquerstande unter einem Holme (die Hände ergreifen denselben von unten her mit Speichgriff) **Durchschwung**
- a. zum Außenquersitz auf dem hinteren Holme. Die eine Hand greift später herüber und nimmt Stütz hinter dem Körper.
 - b. zum Außenseitsitz auf beiden Schenkeln auf dem hinteren Holme. Die Hände verlassen den vorderen Holm und ergreifen den hinteren Holm.
 - c. mit halber Dr. r., desgl. l. um die Längsaxe zum Liegestütz vorlings. Die Hände gelangen auf dem vorderen Holme zum Stütz.
- 2) (Nach kurzem Anlaufe oder aus dem Außenseitstande:) **Aufsprung zum flüchtigen Seitstütz mit Griff auf beiden Holmen und**
- a. Wendeschwung. Vergl. 6. Turnjahr. Barren. Uebung 5.
 - b. Flankenschwung zum
 - aa. Seitstütz r., desgl. l. auf den vorderen Holm.
 - bb. Innenseitstütz auf den vorderen Holm.
 - cc. Innenseitstande.
 (Für geübtere Schüler:)
 c. Kehrschwung zum
 - aa. Außenquersitz r., desgl. l. auf den vorderen Holm.
 - bb. Keitstütz vor die rechte, desgl. linke Hand auf den vorderen Holm.
 - cc. Innenseitstande.
- 3) Aus dem Innenseitstütz)
- a. mit Seitsschwingen beider Beine rechts-, desgl. links hin über den hinteren Holm hinaus
 - aa. zum Liegestütz vorl., wobei die Hände auf dem vorderen Holme Stütz behalten.
 - bb. und eine Vierteldr. zum Außenquersitz auf den hinteren Holm; desgl. zum Grätschsitz. Die eine Hand greift zum hinteren Holme herüber.
 - cc. und einer halben Dr. zum Außenseitsitz. Beide Hände greifen zum hinteren Holme herüber.
 - dd. zum Stande vorlings.
 - b. mit Hocken
 - aa. zum Stande eines Fußes, desgl. beider Füße auf den hinteren Holm.
 - bb. über den hinteren Holm hinaus zum Außenseitstande vorlings.
 - c. mit Grätschen
 - aa. zum Stande auf den hinteren Holm.
 - bb. über den hinteren Holm hinaus zum Außenseitstande vorlings.
 Bemerkung. Ungleich schwieriger sind diese Uebungen aus dem Innenseitstande.
- 4) Im Duerliegestütz vorl. gelangen die im 6. Turnj., — Barren. Uebung 8 — zur Wiederholung.
- 5) Wiederholung der schwierigeren Arten des Sitzes.
Das **Abstützen** erfolge aus einem Sitz
- a. vor der rechten Hand mittelst Ausprunges über den Holm zur Rechten zum Stande neben dem Barren:

- a. nach vorn und
aa. einer halben Dr. r. = Kehrwende r.) mit, desgl. ohne Zwischen-
bb. einer halben Dr. l. = Drehlehre r.) schwingung.
- b. hinter der rechten Hand mittelst Ausprungs über den Holm zur Rechten.
Bergl. a.
- 6) Sitzwechsel bei festem Stütz der Hände: Wechsel
a. des Außenquerfußes) hinter einer Hand von einem Holme zum andern ohne
b. des Außenseitfußes (Zwischenschwingung.
c. Des Seitfußes r. auf dem rechten Holme hinter der rechten Hand und des
Seitfußes l. auf dem linken Holme hinter der linken Hand erst mit, dann
ohne Zwischenschwingung.
- 7) Bergl. 6. Turnj. Barren. Uebung 12.
- 8) Im Unterarmstütz Schwingen und Aufkippen zum Streckstütz mit
dem Vorschwunge
a. mit Vorgreifen der Hände.
b. bei festem Stütz derselben.
- 9) Ueberschlagen
a. vorwärts aus dem Außenseitstütz zum Bruststehen.
b. rückwärts aus dem Außenseitstütz zum Genickstehen.
Die Fortsetzung des Ueberschlagens rückw. führt zum Abburzeln. (Hülfsgebel!)
Für geübtere Schüler:
c. vorw. aus dem
aa. Hochstande hinter beiden Händen, desgl. hinter einer ders. | zum Schul-
bb. Knien | terstehen
cc. Grätsch-, Reit-, desgl. Querfuß | vor der
dd. Schwingen im Querstütz | rechten, des-
gleichen linken Hand. Der Kopf befindet sich innerhalb des Barrens.
- d. vorw. zum Stande vor dem Barren aus dem
aa. Hochstande hinter den Händen.
bb. Knien.
cc. Schwingen im Querstütz mit Beugen der Arme zum Knickstütz.
dd. Schwingen im Querstütz mit gestreckten Armen
- 10) Ausprung aus dem Schwingen im Querstütz in der Mitte des
Barrens in den Stand neben demselben über den Holm zur R.:
a. nach vorn und aa. halbe Drehung r. = Kehrwende r.
bb. halbe Drehung l. = Drehlehre l.
b. nach hinten und aa. halbe Drehung l. = Drehlehre l.
bb. halbe Drehung r. = Wendelehre r.
- 11) Ein- und Ausprung am Ende des Barrens aus dem Querstande
(nach kurzem Anlauf) oder dem Stütz vorl. auf den Enden der Barrenholme:
a. Kreis des z. B. rechten Beines über den rechten Holm von außen
nach innen zum Querstütz. (= Einspreizen)
b. Kreis des z. B. rechten Beines über den rechten Holm von
innen (durch die Gasse der Holme) nach außen (= Auspreizen) zum
aa. Querstütz; bb. Stande vor dem Barren. Bergl. Fig. 254.
Bemerkung. Ebenso läßt sich das Auspreizen aus einer Art des Sitzes
auf dem z. B. linken Holm vor der linken Hand, desgl.
aus dem Liegestütz rückl. ausführen.
- c. Kreis des z. B. rechten Beines über den linken Holm von innen

(durch die Gasse der Holme) nach außen zum Stande vor dem Barren.
Bergl. Fig. 255.

Fig. 254.

Fig. 255.



Verbindung zwischen a und b. a und c, desgl. zwischen a und b einer- und c andererseits.

- d. Aufsprung in den flüchtigen Stütz mit Seitgrätschen.
- e. Aufsprung mit Seitgrätschen nach außen über die Enden der Holme hinweg zum Grätschsiß hinter den Händen nach einmaligem Stützhüpfen derselben vorw.
- f. Desgl. unter den Händen hin zum Grätschsiß vor den Händen. Grätsche von außen nach innen („Eingrätschen“).
- h. Aufsprung in den flüchtigen Stütz mit SeitSchwingen der geschlossenen Beine rechts-, desgl. linkshin.
- i. Desgl. z. B. rechtshin zum Außenquerfuß auf den rechten Holm.
- k. Desgl. zum Reitsiße auf den rechten Holm.
- l. Desgl. zum Stande oder Stütz im Barren u. s. w.
(g—l nur für geübtere Schüler).
- 12) Ausprung am Ende des Barrens aus dem Querstütz rückl. (Gesicht nach außen) auf den Enden der Barrenholme nach vorangegangenem Schwingen zum Stande vor dem Barren:
 - a. Spreizen mit dem z. B. rechten Beine über den rechten Holm nach außen zum Schwebestütz.
 - b. Spreizen mit dem z. B. rechten Beine über den rechten Holm unter der rechten Hand hin nach außen zum Reitsiße vor derselben.
 - c. Desgl. zum Stande vor dem Barren.
 - d. Grätschen über beide Holme zum Schwebestütz mit Seitgrätschen.
 - e. Grätschen über beide Holme unter beiden Händen hin zum Grätschsiße vor den Händen.
 - f. Desgl. zum Stande vor dem Barren.

Bem. Schwieriger gestaltet sich das Spreizen und Grätschen, wenn dasselbe vom Liegestütz vorl. aus oder aus einer geeigneten Art des Sitzes hinter den Händen ausgeführt wird.

13. Vocf.

- 1) Bergl. 6. Turnj. Vocf. 1. Übung
- 2) Aufsprung an dem langgestellten Vocf

- a. in den flüchtigen Stütz und flüchtiges **Quergrätschen** mit einer Vierteldr. vor dem auf das Brett erfolgenden Niedersprunge. Es ist bei einer Vierteldr. l. das linke, bei einer Vierteldr. r. das rechte Bein vorn.
- b. Desgl. zum Seitfuß auf einem Schenkel mittelst Quergrätschens und einer Vierteldr.; vergl. a.
- c. und Sprung seitw. über den Bock. Es erfolgt der Sprung seitw. r., wenn das linke und seitw. l., wenn das rechte Bein vorn ist.

3) **Aufsprung an dem langgestellten Bock**

- a. in den flüchtigen Stütz und flüchtiges **Beinkreuzen** mit einer Vierteldr. vor dem auf das Brett erfolgenden Niedersprunge. Es kreuzt bei einer Vierteldr. l. das rechte Bein vor dem linken (vergl. Fig. 256) und bei einer Vierteldr. r. das linke Bein vor dem rechten.
- b. zum Seitfuß auf einem Schenkel mit Beinkreuzen und einer Vierteldrehung; vergl. a.
- c. zum Reitfuß mit Beinkreuzen und einer halben Drehung l. oder r.
- d. und Sprung rückw. über den Bock mit Beinkreuzen.

Fig. 256.



- 4) (Es sei hierbei auf die betr. Vorübungen im 5. und 6. Turnj. verwiesen.)

Durchhocken

- a. mit dem z. B. rechten Beine zwischen den stützenden Händen hindurch zum Seitfuß auf dem rechten Schenkel.
 - b. mit beiden Beinen zwischen den stützenden Händen hindurch zum Seitfuß auf beiden Schenkeln.
- 5) Hocke über den Bock ohne, desgl. mit einer Viertel- und halben Drehung nach dem Hocken, jedoch vor dem Niedersprunge.
Der Kreis des Uebungsstoffes könnte auch auf die Hauptübungen des Pferd-springens: Flanke, Kehre, Wende erweitert werden.
- 6) Am lang- desgl. breit- und schräggestellten Bock: Bocksprung mit Handklappen
- a. beim Aufsprunge; b. beim Niedersprunge; c. nach dem Aufsprunge, jedoch vor dem Stütz; d. nach dem Stütz, aber vor dem (möglichst weit hinausgerückten) Niedersprunge.
- 7) (Für geübtere Schüler:) Bocksprung mit Aufsprung
- a. beider Füße und Stütz einer Hand;
 - b. eines Fußes und Stütz beider Hände;
 - c. eines Fußes und Stütz der gleichseitigen, desgl. ungleichseitigen Hand;
 - d. eines Fußes ohne Händestütz, als Freisprung und zwar grätschend, desgl. hockend, zunächst zum Stande auf dem Bocke, später über denselben. (Es müssen hierbei 2 Schüler zur Hülfsgebe bereit stehen).
- 8) Bockweithochsprung.

14. Pferd.

I. Seitensprünge.

- 1) Vorschwingen z. B. r. im Stütz vorlings (das rechte Bein wird spreizend um den rechten Arm herum über das Kreuz des Pferdes hinweg und von da unverweilt zurückgeführt)
- a. zum Stütz vorl. zurück. Vergl. Fig. 257.

Fig. 257.



Fig. 258.



- b. zum Stande vor dem Pferde;
- c. zum Stande vor dem Pferde mit unmittelbar darauffolgendem Aufsitzen mit Spreizen l. im Bogen von außen nach innen auf den Hals, desgl. auf den Sattel ohne und mit entsprechenden Drehungen. Vergl. 5. Turnj. Pferd. Übung 4. = halbes Rad mit Zwischen-nieder sprung.
- d. wie c; nur unter Wegfall des Niedersprunges zum Stande = halbes Rad.

Bemerkung. In gleicher Weise lassen sich Vorschwingen und Aufsitzen mit Spreizen von innen nach außen, Vorschwingen und Schraubenaufsitzen, Vorschwingen und Knien u. s. w. verbinden.

2) Wolfsprung mit Flankenschwung.

- a. Aufsprung in den freien Stütz mit
 - aa. Knieheben des linken und Seit spreizen des rechten Beines;
 - bb. Knieheben des rechten und Seit spreizen des linken Beines.
- b. Sprung zum Hockstande des einen Beines im Sattel, während gleichzeitig das andere auf den Hals, bez. auf das Kreuz spreizt (ohne Drehung);
- c. Sprung zum Seit sitz auf beiden Schenkeln im Sattel,
 - aa. das linke Bein hockt über den Sattel, das rechte Bein spreizt über das Kreuz, wobei die rechte Hand flüchtig den Stütz aufgiebt;
 - bb. das rechte Bein hockt über den Sattel, das linke Bein spreizt über den Hals, wobei die linke Hand flüchtig den Stütz aufgiebt.
- d. Wolfsprung (über das Pferd zum Stande jenseits desselben)
 - aa. r. mit Hocken des linken und Spreizen des rechten Beines über das Kreuz hinweg;
 - bb. mit Hocken des rechten und Spreizen des linken Beines über den Hals hinweg. Vergl. Fig. 258.

3) Grätsche.

- a. Aufsprung in den freien Stütz mit Seitgrätschen;
- b. Aufsprung zum Grätschstande auf dem Pf. mit vorgebeugtem Oberkörper, die Hände behalten Stütz auf den Paufen bis unmittelbar vor dem Niedersprunge vorwärts;
- c. desgl. mit aufgerichtetem Oberkörper; vorwärts ab.
- d. Hüpfen aus dem Grätschstande auf dem Pf. zum Stande mit geschlossenen Beinen im Sattel und zwar zum
 - aa. Streckstande, bb. Hochstande.
- e. Aufsprung zum Grätschstand auf dem Pf. und Niedersprung zum
 - aa. Seitfuß auf beiden Schenkeln im Sattel;
 - bb. Seitfuß rüdl. mit gestreckten, desgl. gebeugten Armen.
- f. Grätsche über das Pf. zum Stande jenseits desselben.

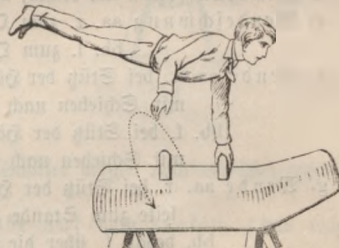
4) Flanke.

- a. Aufsprung in den freien Stütz mit Seitwingsen der geschlossenen Beine
 - aa. rechtshin; bb. linkshin; der Niedersprung erfolgt auf das Brett zurück.

Fig. 259.



Fig. 260.



- b. Aufsprung zum Liegestütz
 - aa. seitlings l. (Flankenschwung zum Liegestütz l.); die beiden Stützpunkte des Körpers sind der linke Arm und die Außenkante des linken Fußes, welche auf dem Kreuze aufliegt); vergl. Fig. 259.
 - bb. seitlings rechts.
- c. Aus dem Liegestütz seitlings Senken zum
 - aa. Seitfuß auf einem Schenkel auf dem *A.*, *D.*, desgl. Sattel.
 - bb. Seitfuß auf beiden Schenkeln.
- d. Flankenauffitzen
 - aa. rechts zum Seitfuß auf dem rechten, dem linken Schenkel;
 - bb. links zum Seitfuß auf dem linken, dem rechten Schenkel.
- e. Flankenschwung
 - aa. r. zum Seitfuß auf beiden Schenkeln;
 - bb. l. zum Seitfuß auf beiden Schenkeln.
- f. Flanke
 - aa. r. bei Stütz der Hände auf der Hinterpausche und dem Kreuze mit Schieben nach dem Kreuzende des Pf. hin;

bb. l. bei Stütz der Hände auf der Vorderpausche und dem Halse mit Schieben nach dem Halsende des Pf. hin.

g. Flanke

aa. r. bei Stütz der Hände auf beiden Pauschen über die Kreuzzeit zum Stande jenseits des Pf.;

bb. desgl. über die Halsseite.

5) Wende.

a. Aufsprung in den freien Stütz mit Seitsschwingen der geschlossenen Beine

aa. rechtshin mit Viertelodr. l. im Aufschwunge, so daß bei einem Ueberschwingen die Vorderseite des Körpers der Oberseite des Pf. zugewendet ist;

bb. linkshin mit Viertelodr. r. im Aufschwunge; beim Niedersprunge findet ein Zurückdrehen nicht statt.

b. Aufsprung mit Wendeschwung

aa. rechtshin (mit Viertelodr. l.) zum Liegestütz vorl.; die rechte Hand verläßt die Hinterpausche und greift zur Vorderpausche herüber, die Fersen werden auf das Kreuzende gestellt; seitw. r. ab;

bb. desgl. l. (mit Viertelodr. r.).

c. Aus dem Liegestütz vorlinks Senken zum

aa. Quersitz auf dem linken, dem rechten Schenkel;

bb. Reitsitz.

d. Wendeauffitzen aa. rechts, bb. links (zum Reitsitz).

e) Wendeschwung aa. r. zum Quersitz auf dem linken Schenkel;

bb. l. zum Quersitz auf dem rechten Schenkel.

f. Wende aa. r. bei Stütz der Hände auf der Hinterpausche und dem Kreuze mit Schieben nach dem Kreuzende hin;

bb. l. bei Stütz der Hände auf der Vorderpausche und dem Halse mit Schieben nach dem Halsende hin.

g. Wende aa. r. bei Stütz der Hände auf beiden Pauschen über die Kreuzseite zum Stande jenseits des Pf.; vergl. Fig. 260.

bb. desgl. l. über die Halsseite.

6) Kehre.

a. Aufsprung in den freien Stütz mit Seitsschwingen der geschlossenen Beine

aa. rechtshin mit Viertelodr. r. im Aufschwunge, so daß bei einem Ueberschwingen die Rückseite des Körpers der Oberseite des Pf. zugekehrt ist;

bb. linkshin mit Viertelodr. l. im Aufschwunge; der Niedersprung ohne Zurückdrehen.

b. Aufsprung mit Seitsschwingen der Beine

aa. rechtshin mit Viertelodr. r. (= Kehrschwung l.) zum Liegestütz rückl.; die rechte Hand greift von der Hinterpausche herüber zur Vorderpausche, die Fersen werden auf das Kreuzende gestellt; seitw. l. ab;

bb. linkshin mit Viertelodr. l. (= Kehrschwung r.) zum Liegestütz rücklings; seitw. r. ab.

c. Aus dem Liegestütz rückl. Senken zum

aa. Quersitz auf dem rechten, dem linken Schenkel;

bb. Reitsitz.

d. Kehrauffitzen aa. l., bb. r. (zum Reitsitz).

- e. Kehrschwung aa. l. zum Quersitz auf dem rechten Schenkel;
 bb. r. zum Quersitz auf dem linken Schenkel.
 (Die Uebungen e—e auf das Kreuz, den Hals und den Sattel).
- f. Kehre aa. l. bei Stütz der Hände auf der Hinterpausche und dem Kreuze mit Schieben nach dem Kreuzende hin.
 bb. r. bei Stütz der Hände auf der Hinterpausche und dem Halse mit Schieben nach dem Halsende hin.
- g. Kehre aa. l. bei Stütz der Hände auf beiden Pauschen (über die Kreuzseite) zum Stande jenseits des Pferdes;
 bb. desgl. r. (über die Halsseite). Vergl. Fig. 261.

Fig. 261.



Fig. 262.



Für das Kürturnen der turnfertigeren Schüler mögen noch erwähnt werden:

- 7) **Freisprung** mit Aufsprung
- a. des rechten Beines zum Stande auf dem linken (das rechte Bein wird zurückgestreckt);
 - b. des linken Beines zum Stande auf dem rechten (das linke Bein wird zurückgestreckt);
 - c. des rechten Beines zum Seititz auf dem linken Schenkel (die Hände helfen, auf die Pauschen stützend, während des freien Fluges über dem Pferde nach) = halber Diebsprung;
 - d. des linken Beines zum Seititz auf dem rechten Schenkel;
 - e. des rechten, des linken Beines zum
 - aa. Seititz auf beiden Schenkeln im Sattel;
 - bb. zum Stande jenseits des Pf.; (die Hände stützen während des Fluges über dem Pf. flüchtig auf die Pauschen;) = ganzer Diebsprung.
- 8) **Rechtsprung** mit Stütz der Hände
- a. auf die Pauschen und hierauf auf die Schultern des Hülfegebenden;
 - b. nur auf die Schultern desselben.
- 9) **Ueberschlag** (Anfangs mit Kopfstechen, später mit gebengten, desgl. mit gestreckten Armen)

- a. aus dem Knieen;
- b. aus dem Hochstande eines oder beider Beine;
- c. aus dem Grätschstande;
- d. mit Anlauf.

II. Hintersprünge.

- 10) Sprung mit
- a. Beinkreuzen des rechten vor dem linken Beine und Viertel-
dr. l. zum Seitssitz auf dem rechten Schenkel; mit Spreizen l. und
Vierteldr. r. ab.
 - b. Beinkreuzen des linken vor dem rechten Beine und Viertel-
dr. r. zum Seitssitz auf dem linken Schenkel; mit Spreizen l.
rückw. ab.
 - c. Beinkreuzen des rechten vor dem linken und halber Dr. l. zum
Reitssitz; durch Wendeschwung r. ab.
 - d. Beinkreuzen des linken vor dem rechten und halber Dr. r.
zum Reitssitz; durch Wendeschwung l. ab. Vergl. Bod., 7. Turnjahr,
Übung 3.
- 11) Kehre.
- a. Sprung nach der
 - aa. rechten Seite des Pf. zum Stande neben demselben;
 - bb. desl. nach der linken Seite.
 - b. Sprung nach der
 - aa. rechten Seite des Pf. zum Quersitz auf dem linken Schenkel
vor den Händen; Kehrabsetzen zum Stande nach der linken Seite
des Pf.;
 - bb. linken Seite des Pf. zum Quersitz auf dem rechten Schenkel
u. j. w.
 - c. Sprung mit Aufschwung der Beine an der rechten, der linken
Seite des Pf. zum Sitz mit geschlossenen Schenkeln.
 - d. desgl. zum Liegestütz rücklings.
 - e. desgl. zum Reitssitz.
 - f. desgl. mit Aufschwung der Beine an der rechten, der linken
Seite des Pf. über dasselbe hinweg zum Quersitz auf dem
rechten, bez. linken Schenkel.
 - g. Kehre
 - aa. l. zum Stande an der linken Seite des Pf.;
 - bb. r. zum Stande an der rechten Seite des Pf. Vergl. Fig. 262.
- 12) Grätsche (vergl. 6. Turnj., Pferd. Übung 11.)

Als Beigabe seien noch eine Anzahl Seitensprünge angefügt, welche gleichzeitig von 2 und 3 Turnenden an einem Gerathe, also als „Gesellschaftsprünge“ vorgenommen werden können.

Gesellschaftsprünge für 2 Schüler,

von denen der eine auf der Hinterpausche und dem Kreuze, der andere auf der Vorderpausche und dem Halse stützt. Es üben Beide entweder gemeinsam auf der nämlichen Stelle des Pf., oder getrennt auf der linken und rechten Seite desselben.

- 1) Aufsprung in den freien Stütz mit Knieheben des inneren Beines beim Aufschwunge und Kniestrecken desselben beim Nieder Schwunge.
- 2) Aufsprung zum Knien des äußeren Beines, das innere Bein ist rückgehoben, der Oberkörper vorgeneigt; schräg rückw. ab.
- 3) Aufsprung zum Knien des inneren Beines, das äußere spreizt
 - a. seitw., wobei es entweder auf dem Rücken des Pf. ausliegt oder frei gehoben wird;
 - b. im Bogen über das Pf. unter der äußeren Hand hin zur Vorhebbhalte; bei Fassung der inneren Hände wird das äußere Bein zum Hockstande herangezogen, worauf Absprung vorw. erfolgt.
- 4) Aufsprung zum Knien mit beiden Beinen; Kniesprung vorw.
- 5) Vergl. 3; nur zum Hockstande. Unter Fassung der inneren Hände Aufrichten zum Streckstande; vorw. ob.
- 6) Aufsprung zum Hockstand beider Beine; weit vorw. ab.
- 7) Hocke des äußeren Beines zum Seitstütz auf dem äußeren Schenkel; durch Schieben seitw. ab.
- 8) Hocke des inneren Beines mit einer Vierteldr. nach außen zum Keitstütz; Abgrätschen vorw.
- 9) Hocke des inneren Beines mit einer halben Dr. nach innen zum Seitstütz auf dem (vorher) äußeren Schenkel; durch Spreizen des äußeren Beines im Bogen von innen nach außen zum Seitstütz vorl.; rückw. ab.
- 10) Hocke mit beiden Beinen zum Seitstütz rückl.; vorw. ab.
- 11) Hocke über das Pf. mit einer Vierteldr. nach außen vor dem Niedersprunge (mit Abkehren).
- 12) Wolfsprung r. und l. (mit Flankenschwung) zum Stande jenseits des Pf.
- 13) Flankenaufsitzen zum Seitstütz auf dem äußeren Schenkel; Rückspreizen des äußeren Beines und rückw. ab.
- 14) Wendeaufsitzen (zum Keitstütz); mit Rückschwung ab.
- 15) Kehraufsitzen; grätschend vorw. ab.
- 16) Flankenschwung nach außen zum Seitstütz auf beiden Schenkeln; vorw. ab.
- 17) Wendeschwung nach außen zum Querstütz auf dem inneren Schenkel; seitw. ab.
- 18) Kehrschwung nach außen zum Querstütz auf dem äußeren Schenkel; seitw. ab.
- 19) Flanke nach außen.
- 20) Wende nach außen.
- 21) Kehre nach außen.

Gesellschaftsprünge für 3 Schüler:

Es nehmen entweder alle Drei von der gleichen Seite Anlauf, oder es führt der Zweite (Mittlere) von der Gegenseite die betr. Uebungen aus.

- 1) Der Erste (Rechtsstehende) und Dritte (Linksstehende): Sprung mit einer Vierteldr. nach außen zum Querstütz auf dem äußeren Schenkel; seitw. ab.

Der Zweite (in der Mitte Stehende): Sprung in den Stütz vorl.; rückw. ab.

- 2) Der G. und Dr.: Sprung zum Knien auf dem äußeren Bein mit einer Vierteldr. nach innen, das innere Bein rückgehoben, der Oberkörper vorgeneigt; rückw. ab.

Der Zw.: Sprung zum Knien auf dem z. B. rechten Bein, das linke Bein rückgehoben.

- 3) Der G. und Dr.: Sprung zum Knien mit beiden Beinen mit einer Vierteldr. nach innen; Kniesprung rückw.

Der Zw.: Sprung zum Knien mit beiden Beinen (ohne Dr.); Kniesprung vorw.

- 4) Der G. und Dr.: Sprung zum Hockstande des inneren Beines; das äußere Bein spreizt zur Seite; Aufrichten zum Streckstande und Absprung vorw.

Der Zw.: Sprung zum Hockstande des rechten oder linken Beines, das andere Bein rückgehoben; Aufrichten u. s. w.

- 5) Der G. und Dr.: Aufsprung zum Streckstande mit einer Vierteldr. nach außen; Absprung vorw.

Der Zw.: Desgl. zum Hockstande (ohne Dr.); Absprung vorw.

- 6) Der G. und Dr.: Wolfsprung r. u. l. (mit Flankenschwung).

Der Zw.: Hocke über das Pferd.

- 7) Der G. und Dr.: Spreizauffitzen mit Spreizen im Bogen von außen nach innen zum Seititz auf dem äußeren Schenkel; durch Schieben seitw. ab.

Der Zw.: Hocke des linken Beines zum Seititz auf dem linken Schenkel; mit Nachhocken r. vorw. ab.

- 8) Der G. und Dr.: Spreizauffitzen mit Spreizen im Bogen von innen nach außen mit einer Vierteldr. nach außen zum Reititz; vorw. ab.

Der Zw.: Hocken des rechten Beines mit halber Dr. l. zum Seititz auf dem linken Schenkel; mit Zurückhocken l. rückw. ab.

- 9) Der G. und Dr.: Spreizauffitzen mit Spreizen im Bogen schraubend (Schraubenauffitzen) mit einer Vierteldr. nach außen zum Seititz auf dem inneren Schenkel; durch Schieben seitw. ab.

Der Zw.: Sprung mit halber Dr. z. B. l. zum Seititz auf beiden Schenkeln; vorw. (oder durch Hocken rückw.) ab.

- 10) Der G. und Dr.: Flanke r. u. l.

Der Zw.: Hocke zum Stande mit geöftr. Beinen auf dem Pf.; weit vorw. ab.

- 11) Der G. und Dr.: Wende r. u. l.

Der Zw.: Hocke über das Pferd.

- 12) Der G. und Dr.: Kehre l. u. r.

Der Zw.: Hocke mit z. B. halber Dr. l. vor dem Niedersprunge.

15. Stabspringen.

Die auf den Stabsprung vorbereitenden Uebungen (vergl. 6. Turnj., Stabspringen), sowie der Sprung in die Weite, desgl. Tiefe und Höhe gelangen auf dieser Stufe durch fleißiges Ueben zu größerer Sicherheit und Schönheit. Den sprungfertigeren Schülern werde gestattet, den Sprung in die Höhe über die Schur mit Zurückwerfen des Stabes weiter zu betreiben.

Im Uebrigen möge dem Lehrer zu feiner weiteren Belehrung über diesen Gegenstand „Das Stabspringen“ in: „Die Turnübungen des gemischten Sprunges von J. C. Lion“ empfohlen sein.

Spiele.

Sechstes und siebentes Turnjahr.

(Siebentes und achtes Schuljahr.)

1. Das Gefängniß.

Die Schüler bilden, Arm in Arm, die Hände auf der Brust in einander verschlungen, eine Kreisreihe, das Gesicht nach innen oder außen gewendet. Einer der stärksten und gewandtesten Turner übernimmt die Rolle des Gefangenen, dem die Aufgabe gestellt ist, von der Mitte des Kreises aus die Reihe zu durchbrechen.

War nun bei der Aufstellung auf eine gleichmäßige Vertheilung stärkerer und schwächerer Schüler Bedacht genommen worden, so hat der Gefangene keine leichte Arbeit, da seinen Versuchen des Durchbrechens an der bedrohten Stelle durch ein festes Aneinanderschließen der betreffenden Schüler begegnet wird. Gelingt es dem Gefangenen, sich an einer schwachen Stelle der Reihe hindurch zu zwingen, so hat er seine Befreiung erwirkt und es tritt an seine Stelle ein Anderer.

Weniger schwieriger wird das Durchbrechen der Reihe für den Gefangenen, wenn ihm ein Zweiter zugesellt wird, der entweder zu gleicher Zeit an der nämlichen oder einer anderen Stelle sich ebenfalls zu befreien sucht, oder außerhalb des Kreises stehend die Rolle des Befreiers übernimmt, indem er die Reihe an der von dem Gefangenen bedrohten Stelle aus einander zu drängen und dadurch das Entweichen des Letzteren zu erleichtern sucht. Mißglückt ein wiederholter Versuch, so überfallen Beide einen schwächeren Schüler: Der Befreier ergreift denselben bei den Beinen und hebt ihn an denselben empor, der Gefangene drängt gleichzeitig energisch nach und sucht auf diese Weise dem Gefängniß zu entweichen.

2. Steht Alle!

Die Spielschaar steht, Stirn nach innen, in dicht geschlossenem Kreise. Zu demselben befindet sich ein Schüler, der die Aufgabe hat, den kleinen Ball senkrecht in die Höhe zu werfen und ihn darauf wieder aufzufangen, bezw. aufzuheben, oder, was noch besser ist, nach geschehenem Aufruf von einem der Umstehenden auffangen zu lassen. Bei diesem Werfen kommt viel darauf an, daß der Ball nicht allzufrüh in die Hände dessen gelangt, der zum Auffangen des Balles bestimmt ist. Alle Uebrigen sind auf den Wurf gespannt; denn sobald der Ball aufsteigt,

ist es für sie gerathen, Kehrt zu machen, um durch schleunige Flucht so weit als möglich vom Ballauffänger sich zu entfernen. Ist der Ball aufgefangen oder aufgehoben worden, so gebietet der betr. Schüler in demselben Augenblicke durch den Ruf: „Steht Alle!“ Halt. Alle haben plötzlich stehen zu bleiben, ohne sich nach dem Rufenden umblicken zu dürfen. Dieser sucht nun einen der Geflüchteten, am liebsten den nächststehenden, mit dem Balle zu werfen. Bei einem Fehlwurfe hat er zu rufen: „Gefehlt!“ und den Ball zu holen; glückt der Wurf jedoch, so wird dies Seiten des Rufenden durch: „Getroffen!“ angedeutet, worauf der Getroffene den Ball aufzunehmen und nach geschעהer Rückkehr Aller in die frühere Stellung das Spiel in voriger Weise fortzusetzen hat.

Spielregeln:

- 1) Es darf kein Spieler die Kreisaufstellung vor dem Wurfe verlassen.
- 2) Der zum Auffangen des Balles bestimmte Schüler kann erst dann, wenn der Ball sich in seinen Händen befindet, „Steht Alle!“ gebieten.
- 2) Wer nach geschעהem Rufe zum Halten weiter läuft, hat auf Verlangen des Werfers wieder zurückzugehen.
- 4) Die Geflüchteten dürfen nach gebotem Rufe: „Steht Alle!“ vor dem Wurfe sich nicht umsehen, auch demselben nicht ausweichen.

3. Grenzwächter und Pascher.

(Der Höllner und seine Frau. Der Bräutemann.)

Zu der Mitte des Spielplatzes wird ein quer über denselben hinführender 1—2 Meter breiter Streifen als Grenze (Brücke) abgegrenzt. Auf derselben bewegen sich, je nach der Länge der Grenze, 2—5 Grenzwächter, welchen die Aufgabe gestellt ist, durchschleichende Pascher durch einen Schlag auf die Schultern zu Grenzwächtern zu machen. Sie selbst sind, sobald sie einen derselben geschlagen haben, dann frei und können das Geschäft des Paschens ebenfalls betreiben. Ist die Grenze schwach besetzt, so dürfen die Pascher beim Ueberschreiten der Grenze nur auf einem Beine hüpfen; bei starker Besetzung derselben hält es dagegen schon schwer, laufend der Gefangenahme zu entgehen. Ueber die Pascher ist ein Oberpascher zu setzen, der seine Leute durch ein vorher zu verabredendes Zeichen sowohl zum Ueberschreiten der Grenze, als zum Sammeln diesseits, bez. jenseits derselben auffordert. Gelingt es einem der Pascher nicht, das jenseitige Lager zu erreichen, so hat er sich einem der Grenzwächter freiwillig gefangen zu geben.

Spielregeln:

- 1) Der Oberpascher darf beim Durchlaufen nicht zum Gefangenen geschlagen werden.
- 2) Die Pascher haben sich den Anordnungen des Oberpaschers zu unterwerfen.
- 3) Die Grenzwächter dürfen sich nur innerhalb der gezogenen Grenze, also seitwärts hin und her bewegen.
- 4) Jeder einzelne Grenzwächter darf, damit die Zahl der Grenzwächter nicht unnöthig vermehrt werde, während eines Spielganges nur einen Pascher schlagen.

4. Kettenhaschen.

Es erfordert dieses Spiel einen ziemlich geräumigen und freien Platz, dessen Grenzen genau zu bestimmen sind, da das Ueberschreiten derselben sofortigen Ein-

tritt in die Kette (Reihe) zur Folge hat. Aus der Zahl der Spieler wird einer der besten Läufer zum Anführer der Kette gewählt, wenn der Lehrer es nicht vorziehen sollte, diese Stellung selbst zu übernehmen. Der Anführer sucht nun einen ebenbürtigen Spieler zu fangen, indem er ihm einen leichten Schlag auf den Rücken oder auf die Schultern giebt. Ist dies geschehen und haben sich Beide durch Fassung der inneren Hände zu einem Stirnpaare verbunden, so berathen sie unter sich, wer der nächste Gefangene sein soll. — Um diesen zu täuschen, wird scheinbar ein Anderer verfolgt, bis die Gelegenheit sich günstig zeigt, den anfänglich für den Fang bestimmten Schüler zu haschen. Sobald dies gelungen, tritt dieser in die Mitte des Paares, wobei die Fassung der Hände erneuert wird. Die Berathung über einen aus der Spielschaar zu Haschenden wird so lange wiederholt, bis die Reihe oder Kette die Möglichkeit gekommen glaubt, einen Theil des Spielplatzes, am liebsten eine Ecke, rasch einzuschließen, um die Eingeschlossenen zu Gefangenen zu machen, die durch ihren Eintritt in die Kette ebenfalls zur Vergrößerung derselben beitragen müssen.

Während des „Kettenhaschens“ ist es der in Freiheit befindlichen Spielschaar gestattet, die Kette von der Rückenseite aus durch mancherlei Neckereien zu belästigen, denen die Kette durch ein rasches Kehrt (wobei die Fassung aufgegeben und rasch erneuert wird,) und mit einem geschickten Umzingeln oder Einschließen der Neckenden erfolgreich zu begegnen sucht. Das Kettenhaschen wird so lange fortgesetzt, bis sämtliche Spielgenossen durch Gefangennahme der Kette einverleibt worden sind. Gelingt es einem der Mitspielenden, der Gefangennahme zu entgehen, so kann er unter gegebenen Verhältnissen das Spiel von Neuem beginnen.

Als **Spielregeln** sind zu beachten:

- 1) Nur der linke und rechte Führer der Kette sind berufen, Gefangene zu machen.
- 2) Sobald die Kette zerrissen, d. h. die Fassung der Einzelnen in der Reihe aufgegeben worden ist, wird sie unfähig, Gefangene zu machen. Den in solchem Falle Gefangenen ist die Freiheit zurückzugeben.
- 3) Wer die Kette sprengt, wird Gefangener. Es dürfte diese Bestimmung insofern von Werth sein, als dadurch verhindert wird, daß stärkere Schüler schwächere über den Haufen rennen und dadurch beschädigen.
- 4) Erweist sich einer der beiden Führer als solcher unfähig, so kann durch Berufung ein Anderer an dessen Stelle gesetzt werden.
- 5) Die beiden Führer müssen über die Person des zu Fangenden vollständig einig sein und dürfen sich von ihrem Ziele durch Lockungen einzelner „Freien“ nicht abbringen lassen.
- 6) Die Entfernung der beiden Führer von einander ist durch die Länge der Kette bemessen. Wird dieser Umstand nicht beachtet und gehen die Führer zu weit auseinander, so zerreißt die Kette. (Vergl. unter 2.)

5. Bärenschlagen.

Aus der 15—50 Köpfe starken Spielschaar, welche für den Fall, daß Schläge mit der bloßen Hand nicht ausgetheilt werden sollen, mit Plumpfäden sich zu bewaffnen hat, wird durch Wahl oder durch das Loos ein „Urbär“ bestimmt. Demselben wird ein Freimal angewiesen, von welchem aus er das Spiel mit dem Rufe: „Bär aus!“ eröffnet, indem er durch einen leichten Schlag einen der Mit-

spielenden zu fangen sucht. Der Geschlagene wird hierauf von den in Freiheit befindlichen Mitspielenden nach dem „Bären-Freimale“ mit Plumpsack-Schlägen zurückgetrieben, wenn er es nicht vorzieht, denselben durch unverweilte Flucht sich zu entziehen. Der übrigens anantastbare Urbär folgt ihm dahin; Beide bilden nun ein durch Fassung der inneren Hände verbundenes Stirnpaar, das unter dem abermaligen Rufe des Urbären: „Bär aus!“ auf neuen Fang ausgeht. Entweder sind nun Beide berechtigt, durch einen Schlag Gefangene zu machen, oder es wird nur dem rechten Führer als „Zug-“ oder „Schlagbär“ diese Befugniß zuerkannt, während der linke Führer als „Fangbär“ jeden in seinen Bereich Kommenden nur greifen und bis zum erfolgten Schläge durch den Schlagbären festhalten darf. Den übrigen die Kette bildenden Schülern ist die Theilnahme am Fange untersagt, da sie während desselben auf Beibehaltung der Fassung möglichst bedacht sein müssen. Zerrißt nämlich die Kette aus Unachtsamkeit der die Kette bildenden Bären, oder wird die Kette von vorn durch einen noch freien Spieler gesprengt, so dürfen sämtliche Bären (mit Ausnahme des Urbären) in das Freimale zurück gepriegelt werden. Dieses Zurücktreiben derselben wiederholt sich übrigens auch nach jedem neuen Fange. — Bei geringer Zahl der Schüler läßt man es bei einer Kette bewenden; im anderen Falle tritt, nachdem die Kette groß genug geworden ist, eine Theilung derselben ein, was sich unter gleicher Voraussetzung später wiederholen kann. „Schlag-“ und „Fangbär“ werden vom Urbären bestimmt, auf dessen Ruf übrigens alle Bären im Freimale zu erscheinen haben, um entweder über das Einfangen der noch freien Spieler, oder über sonstige Maßnahmen zu berathen. Das Spiel ist zu Ende, wenn Alle „Bären“ geworden sind, oder wenn eine Anzahl laufgewandter Schüler dem Einfangen sich glücklich zu entziehen wußten, die dann für „frei“ erklärt werden.

Es sind hierbei folgende Regeln zu beachten:

- 1) Der Urbär und der Schlagbär einer neuen Kette besitzen die Eigenschaft der Unantastbarkeit. Wer sie schlägt, wird Bär.
- 2) Die Bären dürfen bei ihrer Flucht nicht festgehalten oder in irgend einer Weise aufgehalten werden.
- 3) Ebenso dürfen die Bären beim Zurücktreiben in das Freimal sich nicht vertheidigen, sondern haben sich den Angriffen nur durch die Flucht zu entziehen.
- 4) Neue Ketten sind nur im Freimale zu bilden.
- 5) Bergißt der Schlagbär einer Kette beim Auslaufen den Ruf: „Bär aus!“, so wird dieselbe mit Schlägen in das Freimal zurückgetrieben.
- 6) Das Sprengen einer Kette darf nur von der Stirn-, nicht aber von der Rückenseite derselben geschehen.
- 7) Jede Kette hat ihrem eigenen Schlagbären zu folgen.
- 8) Wer einer Ueberschreitung der Grenzen des Spielplatzes sich schuldig macht wird Bär.
- 9) Nur bei großer Erschöpfung ist es Bären gestattet, im Freiplatz ruhen zu dürfen.

6. Reiterspiel.

Die Schüler stellen sich der Größe nach mit einem Abstand von 2 Armlängen, das Gesicht nach innen gewendet, auf. Die Geradzähligen übernehmen die Rolle der Reiter, die Ungeradzähligen die der Pferde. Auf den Befehl: „Aufgesessen!“ besteigen die Reiter ihre Pferde, indem Erstere sich rittlings auf das Kreuz, oder

den Nacken der Letzteren setzen. Nachdem dies geschehen, erhält einer der Reiter den zum Grenzballspiel verwendeten Lederball. Das Wesen des Spieles besteht nun darin, daß der Ball von Reiter zu Reiter entweder links- oder rechts hin wandert, wobei die Reiter alle Fürsorge auf einen gut berechneten Wurf bezw. auf einen geschickten Fang zu verwenden haben, damit sie möglichst lange die Rolle eines Reiters behaupten können.

Mißling ein Wurf, so sucht das Pferd desjenigen Reiters, dem der Ball entfiel, des Letzteren habhaft zu werden, um mit demselben einen der Reiter zu werfen. Die Reiter gewinnen hierbei Zeit zum Absetzen und suchen dem Getroffenen werden durch schnelle Flucht sich zu entziehen. Nach geschehenem Wurf kehren Alle zur früheren Aufstellung zurück. Gelang es dem einen Pferde, einen der flüchtigen Reiter durch einen wohlgezielten Wurf zu treffen, so beginnt unter Umtausch der Rollen das Spiel von Neuem, während nach einem mißlungenen Wurf Alles beim Alten bleibt.

7. Das Barlaufen.

Zwei Parteien, deren jede mindestens aus 10 Teilnehmern zu bestehen hat, nehmen auf mindestens 30 Schritte Entfernung gegen einander Aufstellung. Es sind diese Aufstellungslinien vor Beginn des Spieles genau festzustellen und wenn möglich äußerlich zu kennzeichnen. Ueber beide Parteien steht der Spielleiter, welcher am Spiele selbst untheilhaftig ist und die in demselben leicht vorkommenden Meinungsverschiedenheiten und Streitigkeiten auszugleichen hat.

Aufgabe der Parteien ist es, Gefangene zu machen, bezw. Gefangene zu befreien oder zu bewachen. Zu diesem Zwecke wird einer der Spielenden zu der Gegenpartei gesendet, einen der Gegner zu fordern. Die Förmlichkeit des Forderns ist folgende: Beide, der Geforderte und der Fordernde, treten in der Ausfallstellung z. B. v. dicht an einander heran, der Erstere unter Vor-, der Letztere unter Rücken des Oberkörpers. Der Fordernde giebt hierauf dem Geforderten in die dar- gebotene r. Hand in schneller oder langsamer Aufeinanderfolge, je nachdem es die Täuschung des letzteren nöthig macht, drei Schläge. Nach dem 3. Schläge sucht der Fordernde durch unverweilte Flucht das Lager der eigenen Partei zu erreichen, denn nach dem Spielgesetze darf er von diesem Augenblicke an von dem Geforderten, aber auch nur von diesem, geschlagen werden. Letzterer ist selbstverständlich eifrigst beflissen, den Fordernden entweder unmittelbar nach dem 3. Schläge oder auf der Flucht mit einem Schläge zum Gefangenen zu machen. Die Partei des Fordernden schickt dem Flüchtigen einen der Ihrigen zu Hülfe, welcher das Recht hat, den Geforderten zu schlagen. Dieser zieht sich, wenn er sich von der Zwecklosigkeit der von ihm aufgenommenen Verfolgung überzeugt hat, vor dem Nachgesendeten rechtzeitig zurück und überläßt dessen Verfolgung einem ebenfalls von der eigenen Partei Ausgesendeten.

Damit ist das Spiel im Gange und es bleibt für beide Parteien das eine im Spiele waltende Gesetz zu beachten, daß jeder nur von einem solchen Gegner durch einen (leichten!) Schlag auf den Rücken zum Gefangenen gemacht werden kann, der später, als er selbst, aus seinem Male ausgelaufen ist. Es gilt demnach folgende Mahnung: Verfolge nur den früher, fliehe dagegen den später auslaufenden Gegner!

Zum Auslaufen ist, falls bei Erlernung des Spieles auf besondere Anordnung des Spielleiters nicht nach einer bestimmten Ordnung ausgelaufen wird, ein

- 3) Werden in einem Spielgange kurz nacheinander mehrere Gefangene gemacht, so gilt nur der erste derselben.
- 4) Die Gefangenen dürfen während der Dauer ihrer Gefangenschaft von dem ihnen angewiesenen Platze sich nicht entfernen, sondern müssen auf demselben der Spielordnung gemäß in der Seitgrätschstellung mit Handfassung unverrückt bis zu ihrer Befreiung verharren. Verstöße gegen diese Anordnung machen eine etwaige Befreiung ungültig.
- 5) Die Partei, welche im Spiel gewonnen, fordert im nächsten Spiele.

8. Den Dritten abschlagen.

(Drei Mann hoch.) Vergl. 4. u. 5. Turnj., Spiel Nr. 5.

Dem belebenden, erheiternenden und darum von der Jugend gern gespielten „Dritten abschlagen“ lassen sich neue Reize durch eine veränderte Aufstellung der Spielenden abgewinnen. Indem man nämlich die Einzelnen eines Flankenpaares bei Fassung der Hände entweder Angesichts oder Rücken gegen Rücken einander gegenüber stellt, sucht sich der Dritte vor dem Abschläger dadurch zu retten, daß er seine neue Stellung zwischen den Einzelnen eines Paares nimmt. Es ist nun vorher zu bestimmen, ob der Hinter- oder Vorgekehrte vor dem Abschläger zu fliehen hat. Im Uebrigen gelten die bereits angeführten Bestimmungen.

9. Faugball.

Die Spielschaar bildet mit Händefassen, das Gesicht nach innen, eine Kreisreihe. Dem in der Mitte derselben aufgestellten Ballwerfer wird die Aufgabe zuertheilt, den Ball (vergl. Reiterspiel) einem der Mitspielenden zuzuworfen, wobei ihm jedoch allerlei auf die Täuschung des Ballfängers berechnete Bewegungen gestattet sind. Der Letztere hat nun vor dem Auffangen des Balles, je nach vorherigem Uebereinkommen, einen Händeklapp in der Vor- oder Hochhehalte, oder einen Aufschlag der Hände an die Oberschenkel, oder einen Stamptritt u. s. w. auszuführen. Unterläßt der Ballfänger die angeordnete Bewegung, oder entfällt ihm der Ball, oder unternimmt er den Händeklapp u. s. w. vorzeitig, so muß er entweder die Rolle des Ballwerfers übernehmen, oder vom Spiele bis zum Beginne des nächsten Spieles zurücktreten. — Eine größere Anzahl Spielender lasse man in mehreren Abtheilungen spielen.

10. Grenzball.

(Stoßball; altgriechisch: Episküros.)

Hierzu gehört ein 3—4 Kilo schwerer, 25—35 Ctmr. im Durchmesser haltender Lederball, dessen Füllung aus Kälberhaaren oder Seegras besteht.

Es werden zunächst 2 Parteien in der Stärke von je 8 bis höchstens 12 Theilnehmern gebildet, welche in einer Entfernung von etwa 30 Schritten gegen einander Aufstellung nehmen. Jede Partei hat nun außer der Wurflinie, auf welcher das Spiel beginnt, eine zweite im Rücken liegende Linie zu beachten, deren Entfernung von der betr. Wurflinie sich nach der Größe des Turnplatzes richtet, jedoch nicht unter 10 und nicht über 25 Schritte betragen mag.

Der Verlauf des Spieles ist folgender: Aus dem Lager der einen Partei sucht man den Ball über die gegnerische Partei hinweg zu werfen. Es hat dies im Bogen und in gerader Richtung, also nicht schräg, auch nicht flach nach den Füßen der Gegner zu geschehen. Doch darf der Werfer die Gegner auch täuschen, indem er auf der Wurflinie (quer über den Spielplatz) hin- und herläuft, um eine geeignete Stelle zum Abwurf des Balles zu ermitteln. Ein Vordringen ist dabei unstatthaft. Die Gegenpartei folgt unverweilt diesen Bewegungen und sucht ihrerseits durch geeignete Aufstellung ihre Linie gegen das Einwerfen des Balles zu decken, bezw. den im Fluge begriffenen Ball durch einen abwehrenden Stoß mit den Händen zurück zu treiben. Hat der Ball bereits den Boden berührt, so darf er in seinem Laufe wohl aufgehalten, nicht aber mit den Händen oder den Füßen zurück gestoßen werden. Es ist hierbei schon vor Beginn des Spieles zu bestimmen, ob der Ball nur einmal oder kurz nacheinander mehrmals zurückgestoßen werden darf, wobei jedoch zu beachten ist, daß der Ball inzwischen nicht zu Boden fällt. Gute Ballstöße bringen in diesem Falle ihre Partei in großen Vortheil, dem dadurch zu begegnen ist, daß der bedrohten Partei gestattet wird, einen weit zurückgestoßenen Ball zu stehlen und unverweilt über die Köpfe der Gegner zurück zu werfen. (Aber nicht erwischen lassen!)

Gelang es, durch einen glücklichen Wurf die Gegenpartei zurückzutreiben, so dringt man weiter vor, sich dabei der feindlichen Grenzlinie nähernd. Das Hinüber- und Herüberwerfen setzt sich so lange fort, bis eine der Parteien über die rückwärts liegende Grenze zurückgedrängt worden ist. Mit Wechsel der Male beginnt ein neuer Spielgang.

Dabei verdient noch Folgendes erwähnt zu werden:

- 1) Der Ballwurf geschieht entweder der Reihenfolge der einzelnen Theilnehmer nach, so daß auch schwächere Schüler ihren Antheil am Spiele haben; oder er wird von Dem ausgeführt, welchem es gelang, den Ball in seinem Fluge aufzuhalten, bezw. zurückzustößen.
- 2) Gelingt es einem der Mitspielenden, unbemerkt in das Lager der feindlichen Partei sich einzuschmuggeln und diese durch scheinbare Theilnahme am Spiele zu täuschen, so darf derselbe, falls er zum Wurfe gelangt, den Ball nach dem im Rücken der feindlichen Partei liegenden Male werfen. Doch hat er sich in diesem Falle vor den ihn verfolgenden Schlägen der Feinde durch schleunige Flucht zu der Freundespartei zu retten.

11. Der Kreisball.

Das Spiel kann auf zweierlei Weise gespielt werden:

- 1) Die Spielenden erhalten vorerst in einem geschlossenen Stirnringe, das Gesicht nach innen gewendet, Aufstellung, worauf der große Lederball von einem Nachbar zum andern wandernd, weiter gegeben wird. Dem außerhalb des Kreises stehenden Ballschläger ist nun die Aufgabe zuertheilt, den auf der Wanderung begriffenen Ball aus den Händen der Mitspielenden zu schlagen, was jedoch nicht leicht ist, da allerhand Täuschungsversuche dem Ballschläger sehr oft nicht erkennen lassen, wo der Ball sich befindet. Gelingt es dem Ballschläger, durch einen Schlag die Wanderung des Balles zu unterbrechen, so muß derjenige, welchem der Ball entfallen ist, die Rolle des Ballschlägers übernehmen, während der gewesene Ballschläger in den Stirnring als Mitspielender eintritt.

- 2) Die Aufstellung der Spielenden erfolgt in einem geöffneten Stirnring, das Gesicht nach innen gewendet, wobei dieselben einen Abstand von mindestens 4 Schritt Entfernung einzuhalten haben. Der außerhalb des Stirnringes stehende Ballschläger versucht nun im raschen Laufe, den durch Wurf von Nachbar zu Nachbar eiligst zu befördernden Ball einzuholen und herab zu schlagen. Sobald sich jedoch der Ballschläger am Ziele der von ihm aufgenommenen Verfolgung angekommen glaubt, muß die Wanderung des Balles schleunigst nach der entgegengesetzten Richtung aufgenommen werden, so daß eine erfolgreiche Verfolgung des Balles nur von einer geschickten Umkehr des Ballschlägers abhängt.

12. Zieh-, Schiebe-, Ringkampf.

A. Ziehkampf.

- a. Eintheilung der Schüler in zwei Stirnreihen, welche in einem Abstände von zwei Schrittlängen Stirn gegen Stirn einander gegenüber stehen. Es ist bei der Aufstellung darauf Bedacht zu nehmen, daß die Gegner annähernd von gleicher Größe und Stärke sind. Nachdem beide Reihen durch eine $\frac{1}{4}$ Dr. z. B. l. zu Flankenreihen umgewandelt worden sind und Alle Seitwärtsstellung r. genommen haben, so daß die Beine der Gegner sich kreuzen, wird das Handgelenk des Gegners erfaßt. Auf den Befehl: Achtung! Zieht! versucht Jeder durch Beugen des linken Knies und Stemmen der Füße gegen den Boden den Gegner über eine hinter jeder Reihe vorher bestimmte Grenze fortzuziehen. Bei etwaiger Lösung des Griffes wird der Kampf genau an dem Orte, an welchem die Trennung geschah, erneuert und bis zur Entscheidung fortgesetzt. Der Befehl: Halt! ist das Zeichen zur Beendigung des Kampfes und zum vorläufigen Verweilen auf dem gerade eingenommenen Standorte bis zur Ermittelung der siegenden Partei.
- b. Dasselbe mit gegenseitigem Erfassen einer Hand oder beider Hände mit Hakengriff.
- c. Desgl. mit gegenseitigem Einhängen des z. B. rechten Armes im Ellenbogengelenke.
- d. Stabziehen.
- aa. Die Gegner stehen Stirn gegen Stirn in einer Vorschrittstellung und ergreifen den kurzen Holz- oder den Eisenstab ristgriffs mit beiden Händen (die Hände des Einen befinden sich entweder außen und des Andern innen, oder es ist bei Beiden die eine Hand außen, die andere innen).
- bb. Die Gegner kämpfen (vergl. aa) sitzend mit gegen einander gestemmen Füßen und bei gestreckten Beinen. Wer zuerst die Beine beugt und zum Aufstehen genöthigt wird, gilt als besiegt.
- cc. Die Gegner stehen Stirn gegen Stirn oder Rücken gegen Rücken und ergreifen den Springstab speichgriffs mit beiden Händen oder mit einer Hand und ziehen ihrer Stellung entsprechend rück-, bezw. vorwärts.
- dd. Die Gegner ziehen gleichzeitig an zwei Stäben, deren jeder mit einer Hand ergriffen wird; bezügl. der Aufstellung vergl. cc.
- e. Seilziehen als Kampf zwischen
- aa. 2 Gegnern (Einzekampf), welche das 4—6 Meter lange (gefnotete) Seil

oder Tau an den Enden mit beiden Händen oder einer derselben ergreifen und den Gegner über ein vorher bestimmtes Mal zu ziehen suchen. Die Kämpfer stehen dabei entweder Angesichts oder Rücken gegen Rücken einander gegenüber, so daß im letzteren Falle das Seil über eine der Schultern genommen und mit beiden Händen vor der Brust gehalten werden muß.

- bb. 2 gleichgetheilten Parteien (Massenkampf). Das Ziehen geschieht gewöhnlich gleichmäßig; nur bei drohender Gefahr des Besiegtwerdens wird ein gut geleiteter ruckweiser Zug mit Erfolg angewendet.

B. Schiebekampf.

- a. Die Gegner stehen in einer Vorschrittstellung Angesichts einander gegenüber, heben beide Arme oder je den r. oder l. vor und stemmen, Handfläche an Handfläche, gegen einander. Wer die Arme beugt oder über eine im Rücken liegende vorher zu bestimmende Grenze zurückweichen muß, gilt als besiegt.
- b. Dasselbe mit gegenseitiger Fassung der z. B. rechten Schulter des Gegners und dessen linken Oberarm.
- c. Stabziehen.
- aa. Die Gegner nehmen Gegenstellung, ergreifen den kurzen Holzstab oder den Eisenstab bei vorgestreckten Armen ristgriffs, worauf das Schieben beginnt.
- bb. Die Gegner ergreifen den Springstab speichgriffs mit beiden Händen und ziehen, je nachdem sie das Gesicht oder den Rücken einander zugewendet haben, vor- oder rückwärts.
- cc. Die Gegner schieben gleichzeitig an 2 Stäben, deren jeder mit einer Hand erfaßt wird; bezüglich der Aufstellung vergl. bb.

Das Ziehen, wie Schieben kann auch im Stande auf einem Beine, also hinkend, oder auch in der Weise ausgeführt werden, daß der Eine schiebt oder zieht, während der Andere nur Widerstand leistet, wobei der Letztere entweder in der Ausgangsstellung zu verbleiben, oder innerhalb eines kleinen Kreises sich zu bewegen hat. (Vergl. den von F. C. Lion in der „Deutschen Turn-Zeitung“ 1861 Nr. 27 beschriebenen Hinkampf, wonach der eine der beiden Gegner auch verpflichtet ist, einen Fuß beständig in einer Vertiefung des Bodens zu behalten.) Der Kampf ist entschieden, sobald in dem einen Falle einer der Kämpfenden das gehobene Bein aufstellt, oder im anderen Falle der im Kreise Stehende gezwungen wird, aus der Ausgangsstellung herauszutreten, bezw. den Kreis zu verlassen. Ebenso können beide Gegner ihren Kampf innerhalb eines Kreises ausfechten. Wer durch Schub oder Zug genöthigt wird, die Grenzen des Kreises zu überschreiten, ist besiegt. Nach beendigtem Kampfe bleibt entweder der Sieger auf dem Platze, um mit dem Nächstfolgenden der feindlichen Partei zu kämpfen; — doch mögen in diesem Falle nicht mehr als 3 Siege hinter einander gestattet sein, so daß der Sieger durch den Nachfolger der eigenen Partei ersetzt wird —, oder es tritt ein neues Paar auf die Kampfstätte.

C. Ringkampf.

Wir setzen als selbstverständlich voraus, daß bei 12—14jährigen Knaben der Kampf nicht nur ein friedlicher, sondern auch gefahrloser sei, bei welchem das

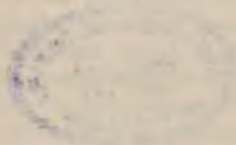
Messen der gegenseitigen Kraft und Gewandtheit also nur innerhalb gebotener Schranken sich zu bewegen hat. Von den verschiedenen Arten des Ringens wählen wir deshalb die unverfänglichste aus, bei welcher es einzig darauf ankommt, den Gegner mit beiden Armen unter den Schultern zu umschlingen, — ihm den Griff abzurufen. Die Ueberwältigung des Gegners darf demnach weder durch Sturz auf den Boden, noch durch einen gefährlichen oder schmerzhaften Stoß oder Griff herbeigeführt werden.

Nach vorangegangener brüderlicher Handschläge stehen sich beide Gegner in der Fechterauslage r. oder l. (Ausgangsstellung), die Oberarme dicht an den Körper gepreßt, die Unterarme gebeugt und die Hände zu Fäusten geballt, gegenüber. Zudem man sich möglichst tief gegen den Gegner auslegt und ihm jede Gelegenheit zu einem günstigen Angriffe nach den Armen entzieht, sucht man den Gegner zuvörderst durch Scheinbewegungen und Scheinangriffe zu täuschen, um im günstigen Augenblicke dann seine wahren Absichten zur Ausführung zu bringen.

Wird die Abwehr beiderseits so energisch geführt, daß der Kampf sich in die Länge zieht, so haben die Gegner zur besseren Abgewinnung des Griffes sich mit halbem Griff zu fassen, bei welchem nur je ein Arm sich innen befindet.



Druck von Neumann & Nebel in Leipzig.



KOLEKCJA
SWF UJ

230

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800052929