



Lehrpläne für das Turnen.

Von
Wilhelm Buley.



A. PICHLER'S WITWE & SOHN, WIEN.

N. B. : _____
N. J. _____

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie

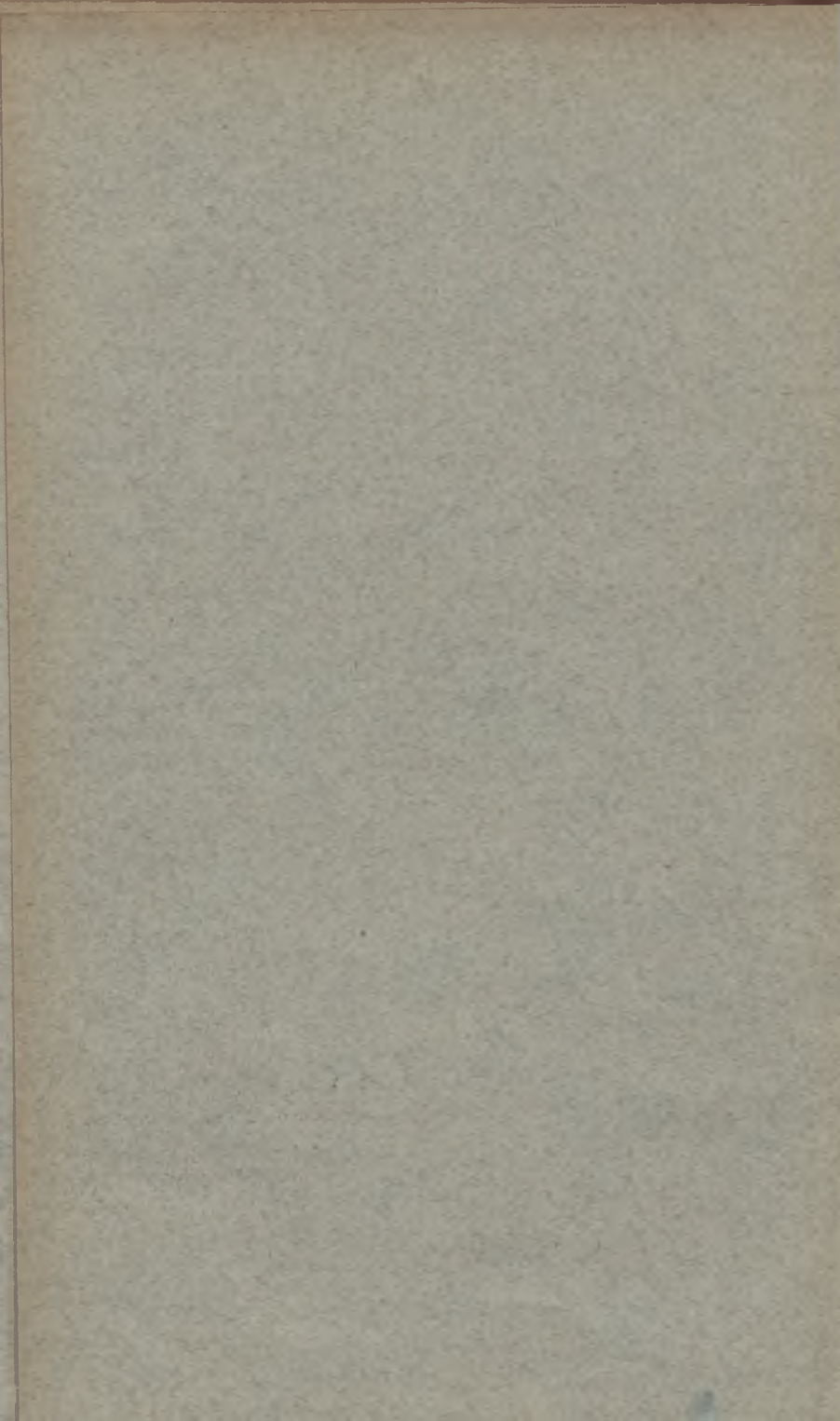


1800046934

34433



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



2. 4

Ausgeführte

Lehrpläne für das Turnen

der Knaben und Mädchen

an

Volts- und Bürgerschulen Osterreichs.

Herausgegeben

von

Wilhelm Buley,

1. 1. Turnlehrer der Lehrer- und Lehrerinnen-Bildungsanstalt in Linz.

Dritte verbesserte Auflage.

Mit 109 Figuren.

Z BIBLIOTEKI

c. k. kursu naukowego gimnasty-znego

W KRAKOWIE

Wien 1887.

Verlag von A. Fichler's Witwe & Sohn.

Buchhandlung für pädagogische Literatur und Lehrmittel-Anstalt,

V. Margarethenplatz 2.



230

199

[37.116:796.41](091)

gearbeitet und nach Monatsstufen geordnet. Eine Monatsstufe umfaßt den Übungsstoff für vier Schulwochen. Für die Mädchen der oberen Classen schienen mir einige Änderungen an den bestehenden Lehrplänen sehr wünschenswert, um den Charakter des Mädchenturnens zu erhalten. Die bei dem Geräthturnen gestellten Anforderungen dürften, weil sie die gleichmäßige Ausbildung aller Schüler im Auge haben, vollkommen genügen, zumal wenn man sich bei Ertheilung des Turnunterrichtes an die Worte des trefflichen Spieß hält, welcher sagt: „Es kommt weniger darauf an, einzelne zur Darstellung verhältnismäßig schwerer Übungen zu bringen, was bei begabten Schülern leicht zu erreichen ist; es gilt hier vielmehr zu bewähren, daß das Turnen auch die erziehende Kraft besitze, wo möglich die Gesammtheit der Schüler in allmählichen Übergangsstufen dahin zu bringen, daß alle für den Fortschritt in wachsender Entwicklung ihrer Leibeskunst für die Sache des Turnens gewonnen werden und alle eine solche Vorbildung im Turnen erhalten, daß sie mit Sicherheit auch zu den Leistungen in diesem Unterrichte fortgeführt werden können, wie sie später an höhere Altersstufen gestellt werden.“

Die gleichmäßige Durchbildung aller Schüler einer Turnklasse, die Ausführung jeder Übung mit Kraft und Anmuth kann nur durch eine häufige Wiederholung erreicht werden. Die Wiederholung der Übungen soll nicht alle vorhergegangenen, sondern nur die wichtigsten umfassen. Zu den Frei- und Ordnungsübungen werden die Schüler nach der Größe, zu den Geräthübungen nach der Fertigkeit geordnet. Bei gemischten Turnabtheilungen werden Knaben und Mädchen gesondert aufgestellt. Wie die Frei- und Ordnungsübungen, so sind auch die Geräthübungen für Knaben möglichst als Gemeinübungen und für Mädchen immer als solche zu betreiben, d. h. von mehreren Schülern gleichzeitig auf Befehl des Lehrers. Die Verwendung von selbständigen Vorturnern ist aus pädagogischen Gründen zu vermeiden. Bei gemischten Turnabtheilungen wird

es zuweilen nothwendig, die Mädchen mit Turnspielen zu beschäftigen, während die Knaben unmittelbar in Übungen, z. B. im Klettern unterrichtet werden, welche nach dem Lehrplane vom Mädchenturnen ausgeschlossen sind. An Schulen, welchen eigentliche Turngeräthe fehlen, wird die erste Hälfte der Turnzeit Frei- und Ordnungsübungen, die zweite dem Turnspiele zu widmen sein. Jede Schulklasse bildet eine Turnabtheilung und ist für sich allein zu unterrichten. An gemischten Schulen erfolgt in den oberen Classen eine Abtheilung nach Geschlechtern.

Die angeführten Übungsreihen der Freiübungen für die oberen Classen werden mit Vortheil nach einmaliger Einübung zur Erlangung einer größeren Sicherheit in der Ausführung als Hausaufgabe gegeben. Die Gang-, Hüpf- und Dreharten des VII. und VIII. Schuljahres für Mädchen werden auch widergleich von Stirnpaaren ausgeführt. Die Verbindung der Ordnungsübungen und Freiübungen mit Gesang ist zur Belebung des Unterrichtes sicher wünschenswert.

Ein für alle Fälle passender Lehrplan läßt sich bei der Verschiedenheit der Schulen und der Turneinrichtungen nicht aufstellen. Die Lehrpläne mögen daher für minderclassige Schulen oder bei unzureichender Turneinrichtung als Richtschnur und zur Auswahl von — dem Alter der Schüler entsprechenden — Übungen dienen. An minderclassigen Schulen lassen sich die angegebenen Jahresziele dann leicht erreichen, wenn mit Rücksicht auf die natürliche Beschränkung des Lehrstoffes zufolge eines geringen Geräthstandes der Turnunterricht gleich den übrigen obligaten Lehrfächern, das ganze Schuljahr hindurch fortgeführt wird und nicht jede Übungsart in allen Nebenformen geübt wird.

Endlich sei noch bemerkt, daß die sittliche Aufgabe des Turnens als Erziehungsmittel nie außeracht gelassen werden darf, welche durch die Herhaltung einer präcisen Ordnung und guten Disciplin auf dem Turnplatze wesentlich bedingt ist.

Möchten diese Lehrpläne beitragen, das Schulturnen zu fördern und das Verständniß hiefür in allen Lehrerkreisen zu kräftigen, möchten sie zur festen methodischen Gliederung des Übungsstoffes in diesem wichtigen Zweige des Unterrichtes an den Volks- und Bürgerschulen Oesterreichs nutzbringende Anregung geben.

Die Beschreibungen der nachstehenden Übungen und deren Befehle, finden sich in dem Werke: **Das Turnen in der Volks- und Bürgerschule**, I. und II. Theil, von W. Buley und K. Vogt bei A. Bichler's Witwe und Sohn, Wien.

Linz, im December 1886.

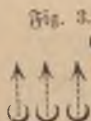
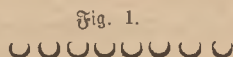
Wilhelm Buley.

Lehrplan für das Turnen der Knaben an Volks- und Bürgerschulen.

I. Schuljahr (Alter 6—7 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Bildung der geraden (geschlossenen) Stirnreihe* (Fig. 1). — 2. Auflösen und Wiederbilden der Stirnreihe. — 3. Richtung der Stirnreihe: a) nach dem vorwärts (rückwärts) gestellten rechten Führer (Fig. 2); b) nach dem rückwärts (vorwärts) gestellten linken Führer (Fig. 3); c) nach einem vorwärts (rückwärts) gestellten mittleren (Fig. 4).

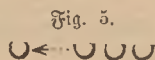


Freiübungen: 1. Stand (gewöhnliche Stellung) im Wechsel mit der bequemen Stellung. — 2. Vorheben der Arme. — 3. Vorhochheben der Arme. — 4. Kreuzen der Arme vorlings. — 5. Heben in den Behenstand. — 6. Beindrehen in die Schlussstellung. — 7. Kniebeugen bis zur kleinen Hockstellung. — 8. Drehen des Kopfes. — 9. Händeklappen.

Spiele: 1. Die Mühle. — 2. Wenn die Kinder artig sind.

II. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schließen (Führung) der Stirnreihe: nach dem seitwärts gestellten rechten (linken) Führer (Fig. 5).



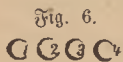
*) Sollte die Langseite des Übungsraumes zur Aufstellung der Schüler in einer geraden Stirnreihe nicht hinreichen, so werden nach Umständen zwei (drei) Reihen gebildet, welche hintereinander mit einem Abstände von 6—8 Schritten von Reihe zu Reihe aufzustellen sind.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Beugen der Arme. — 3. Vorstrecken der Arme. — 4. Hochstrecken der Arme. — 5. Vorstoßen der Arme. — 6. Hochstoßen der Arme. — 7. Vorbeugen des Kopfes. — Seitbeugen des Kopfes.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Der Bauer.

III. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung einer (mehrerer) Stirn-Kreisreihe, hauptsächlich zur Bornahme von Turnspielen. — 3.



Bildung der Flankenreihe: a) linke Flankenstellung (Fig. 6); b) rechte Flankenstellung (Fig. 7). — 4. Die Flanken- und Stirnstellung im Wechsel durch Drehungen der einzelnen.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Handstütz auf den Hüften. — 3. Seitheben der Arme. — 4. Seithochheben der Arme. — 5. Seitstrecken der Arme.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Haschen (Fangenspiel, Beck).

IV. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Richtung der

Fig. 8.

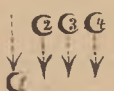
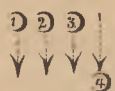


Fig. 9.



Flankenreihe: a) nach dem seitwärts links (rechts) gestellten Führer in der linken Flankenstellung (Fig. 8); b) nach dem seitwärts rechts (links) gestellten Führer in der rechten Flankenstellung (Fig. 9).

3. Auflösen und Wiederbilden der Flankenreihe.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Seitstoßen der Arme. — 3. Bei Handstütz auf den Hüften: Heben und Senken, Vor- und Rückbewegen der Schultern.

Spiele: Wiederholung.

V. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Wechsel der Stirn- und Flankenstellung durch Auflösen und Wiederherstellen der Reihe.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vorbeugen des Rumpfes. — 3. Seitbeugen des Rumpfes. — 4. $\frac{1}{4}$ Drehung im Stehen in beliebiger Ausführung. — 5. Gehen an Ort.

Spiele: Wiederholung.

VI. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Ziehen der Flankenreihe auf verschiedenen Ganglinien unter Führung des Lehrers, erst außer Takte, dann im Takte (versuchsweise), auch schließlich in Begleitung mit Gesang: Fig. 10. Fig. 11. Fig. 12.

a) im Umzuge; b) im Bogen (Fig. 10); c) im Schlangenzuge (Fig. 11); d) in der gebrochenen Linie (Fig. 12); e) im Kreise rechts (Fig. 13) und links (Fig. 14). 3. Umbilden der ziehenden Flankenreihe zur Stirnreihe. (Links [rechts] — herstellen!)

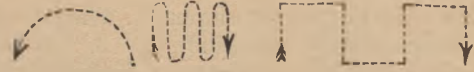
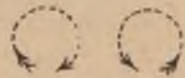


Fig. 13. Fig. 14.

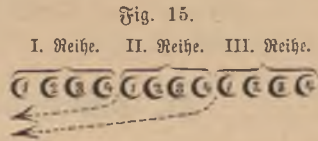


Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stampfgang vorwärts. — 3. Zehengang vorwärts.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Was willst du in meinem Garten? (Gärtner und Dieb.)

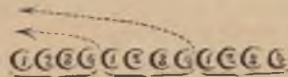
VII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung eines 3—4gliedrigen Reihenkörpers (Stirnlinie) durch Abzählen. — 3. Bildung einer 3—4gliedrigen Flankensäule durch Nebenreihen links (rechts) der Flankenreihen: a) z. B. Bildung einer dreigliederigen Säule durch Nebenreihen links der Viererreihen (Fig. 15); b) Bildung einer dreigliederigen Säule durch Nebenreihen rechts der Viererreihen (Fig. 16.)



I. Reihe. II. Reihe. III. Reihe.

Fig. 16.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Fußwippen (1—4mal). — 3. Kniewippen (1—4mal). — 4. Rückheben der Arme.

Spiele: Wiederholung.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Öffnen der Säule zu einem Abstände von 2 Armlängen, z. B. Öffnen einer dreigliederigen Säule von Viererreihen nach links: a) Öffnen der Kotten (Fig. 17); b) Öffnen der Reihen (Fig. 18).

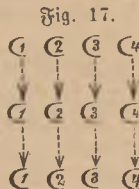


Fig. 17.

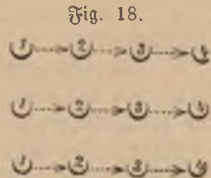


Fig. 18.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vor- und Rückschwingen der Arme. — 3. Hüpfen (1—4 mal) auf beiden Füßen.
Spiele: Wiederholung.

IX. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Auflösen und Wiederherstellen der Säule. — 3. Stellungswechsel in der Säule (Stirn- und Flankenstellung im Wechsel) durch Drehung. — 4. Ziehen der Flankensäule auf verschiedenen Ganglinien.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Ausbreiten der Arme.
Spiele: Wiederholung.

X. Monat.

Wiederholung der Ordnungsübungen, Freiübungen und Spiele.

Übungsplan für das I. Schuljahr:

Die eine halbe Stunde Ordnungs- und Freiübungen, die andere halbe Stunde Turnspiele.

II. Schuljahr (Alter 7—8 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: Wiederholung der Übungen des I. bis V. Monates des I. Schuljahres bei Angewöhnung zur größeren Genauigkeit in der Ausführung.

Freiübungen: 1. Wiederholung der Übungen des I. bis V. Monates des I. Schuljahres bei Angewöhnung zur größeren Genauigkeit in der Ausführung. — 2. Vor-, Rück-, Seit- und Kreuzschrittstellung.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Kaze und Maus.

II. Monat.

Ordnungsübungen: Wiederholung der Übungen des VI. bis IX. Monates des I. Schuljahres bei Angewöhnung zur größeren Genauigkeit in der Ausführung.

Freiübungen: 1. Wiederholung der Übungen des VI. bis IX. Monates des I. Schuljahres bei Angewöhnung zur größeren Genauigkeit in der Ausführung. — 2. Knieheben. — 3. Ferseheben. — 4. Schrägvorbeugen des Rumpfes. — 5. Quergrätschstellung. — 6. Seitgrätschstellung durch Seittritt rechts (links).

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Russisch Laufen.

III. Monat.

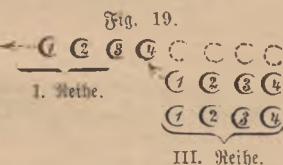
Ordnungsübungen: Einübung der einzelnen Glieder des Reihenkörpers: a) Stellungswechsel der einzelnen Reihen durch Drehung, z. B. stehen die Reihen einer viergliederigen Säule in Stirn, so können sich die einzelnen der I. und III. Reihe in linke Flankenstellung und die einzelnen der II. und IV. Reihe in rechte Flankenstellung drehen; b) Auflösen und Wiederherstellen einer oder mehrerer Reihen der Säule, z. B. Auflösen der II. und III. Reihe.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Speichhieb. — 3. Hochristhieb. — 4. Gefrenzte Winkelstellung. — 5. Fußklappen.

Spiele: „Jakob, wo bist du?“

IV. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vorziehen der Flankenreihen aus der Flankensäule zur Linie und wieder Nebenreihen links (rechts) zur Säule, z. B. die I. Reihe einer dreigliedrigen Säule beginnt das Vorziehen (Fig. 19).



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Unterarmkreisen (Haspeln). — 3. Tiefstoßen der Arme. — 4. Vor-, Seit- und Rückpreizen.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Blinde Kuh.

V. Monat.

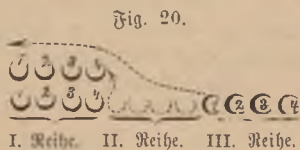
Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung einer 3—4 gliedrigen Säule durch Nebenreihen links (rechts) der Reihen während des Gehens in der Umzugsbahn und wieder Vorziehen zur Linie, wie bei 2. im IV. Monat.

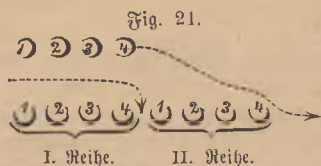
Freiübungen: 1. Wiederholung der geübten Stellungen, Bein- und Rumpfhätigkeiten bei Handstütz auf den Hüften oder mit Kreuzhalte der Arme vorlings. — 2. Schrägvor- und Schrägrückpreizen.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Kreislaufen (Ringschlagen).

VI. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung einer drei- bis viergliederigen Stirnsäule durch Hinterreihen der Reihen und wieder-





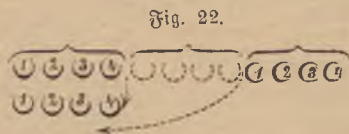
Nebenreihen links (rechts) zur Stirnlinie, z. B. Bildung einer dreigliedrigen Säule durch Hinterreihen rechts der Reihen (Fig. 20) und wieder Nebenreihen links zur Stirnlinie (Fig. 21).

Freiübungen: 1. Wiederholung der geübten Stellungen, Bein- und Kumpftätigkeiten bei einer Vor-, Seit- oder Hochhehalte der Arme.

Spiele: Wiederholung.

VII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung einer drei- bis viergliedrigen Stirnsäule durch Vorreihen der Reihen und wieder Nebenreihen links (rechts) zur Stirnlinie, z. B. Bildung einer dreigliedrigen Säule durch Vorreihen der Reihen vor die erste Reihe (Fig. 22) und wieder Nebenreihen zur Stirnlinie.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Kniehebgang. — 3. Fersenhebgang. — 4. Vorwärtsgang mit Armhaltungen.

Spiele: Wiederholung.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Ziehen der Flankenreihe oder der Säule auf verschiedenen Ganglinien (siehe VI. Monat des I. Schuljahres) bei taktmäßigem Auftreten im $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$ und $\frac{3}{4}$ Takte.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schlaggang (die Fußspitze schlägt auf den Boden). 3. Gehen rückwärts.

Spiele: Wiederholung.

IX. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung der Übungen des III. bis VII. Monats im Taktgehen. — 2. Ziehen der Flankenreihe auf verschiedenen Ganglinien im Takte und mit Gleichtritt.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Steifhüpfen (nur durch Fußwippen). — 3. Laufen an Ort.

Spiele: Wiederholung.

X. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung der Übungen des IV. bis VII. Monates im Gehen mit Gleichtritt. — 2. Laufen außer Takt auf verschiedenen Lauflinien.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Nachstellgang vorwärts (seit-, rückwärts), links (rechts).

Spiele: Wiederholung.

Übungsplan für das II. Schuljahr:

Die eine halbe Stunde Ordnungs- und Freiübungen, die andere halbe Stunde Turnspiele.

III. Schuljahr (Alter 8—9 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: Wiederholung der Übungen des III. und IV. Monates des II. Schuljahres mit der größten Genauigkeit in der Ausführung.

Freiübungen: 1. Wiederholung der Übungen des I. Schuljahres mit der größten Genauigkeit in der Ausführung. — 2. Kumpfdrehen. — 3. Kumpfwippen. — 4. Vor-, Seit- und Hochheben der Arme im Wechsel rechts und links.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Fangball.

Langes Schwungseil: Durchlaufen der einzelnen beim 3. Umschwunge. (Der Lehrer zählt die Umschwünge.)

Wagerechte Leiter: Seit- und Querhang mit Rist-, Speich- und Zwiagriff.

Klettergerüst: Vorübungen zum Kletterschluss an einer Stange:

- a) Fassung der Stange mit der rechten (linken) Hand; b) Fassung der Stange mit der rechten und linken Hand nacheinander in 4 Zeiten; c) Fassung der Stange mit beiden Händen zugleich in 2 Zeiten.

II. Monat.

Ordnungsübungen: Wiederholung der Übungen des V. bis VII. Monates des II. Schuljahres im Gehen mit Gleichtritt.

Freiübungen: 1. Wiederholung der Übungen des II. Schuljahres mit der größten Genauigkeit in der Ausführung. — 2. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen im Stehen in bestimmter Form. — 3. Armkreisen: a) von unten nach vorn; b) von unten nach hinten. — 4. Vor-, Seit- und Hochstoßen der Arme im Wechsel rechts und links. — 5. Rückbeugen des Rumpfes.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Kämmerchen vermieten.

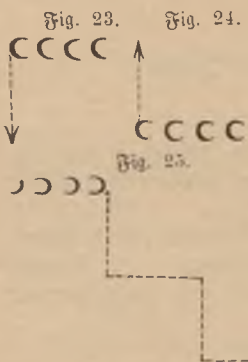
Langes Schwungseil: 1. Durchlaufen der einzelnen beim zweiten Umschwunge (der Lehrer zählt die Umschwünge). — 2. Sprung mit beiden Füßen über das ruhig und niedrig gehaltene Seil.

Wagerechte Leiter: Seit- und Querhang mit Speich-, Riß- und Zwiagriff in Verbindung mit Knieheben rechts (links), im Wechsel rechts und links und beider Beine, Knieebhalte, Seitgrätschen und Seitgrätschhalte, Quergrätschen und Quergrätschhalte.

Klettergerüst: Die Übungen des I. Monats in Verbindung mit Heben in den Zehenstand.

III. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Taktlaufen der Flankenreihe auf ver-



schiedenen Lauflinien. — 2. $\frac{1}{4}$ Windungen (Winkelzug) der Flankenreihe mit Gleichtritt: a) eine $\frac{1}{4}$ Windung links (Fig. 23); b) eine $\frac{1}{4}$ Windung rechts (Fig. 24); c) eine $\frac{1}{4}$ Windung im Wechsel rechts und links (Fig. 25); d) zwei $\frac{1}{4}$ Windungen links im Wechsel mit zwei $\frac{1}{4}$ Windungen rechts (Fig. 26); e) eine $\frac{1}{4}$ Windung links im Wechsel zwei $\frac{1}{4}$ Windungen rechts (Fig. 27).

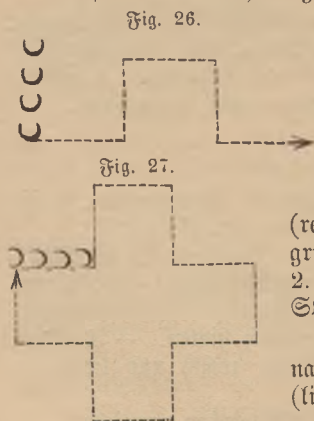
Freiübungen: 1. Wiederholung.

— 2. Galoppgehen: a) vorwärts rechts links; b) seitwärts rechts links; c) rückwärts rechts (links).

— 3. Weindrehen in die Zwangstellung. — 4. Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung.

— 5. Schleifgang vorwärts.

Spiele: Wiederholung.



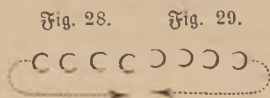
Langes Schwungseil: 1. Durchlaufen der einzelnen beim 3. Umschwunge (der Übende zählt die Umschwünge). — 2. Sprung rechts (links) mit kleinem Anlaufe über das ruhig gehaltene Seil.

Wagerechte Leiter: 1. Hangeln links (rechts) seitwärts im Seithange mit Rißgriff und Nachgreifen in 4—8 Zeiten. — 2. Hangeln vorwärts im Querhange mit Speichgriff und Nachgreifen in 4—8 Zeiten.

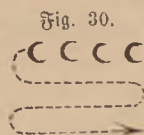
Klettergerüst: Die Übungen des II. Monats in Verbindung mit Knieheben rechts (links) zum Kletterchluss in 4 und 2 Zeiten

IV. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{2}$ Windung (Gegenzug) der Flankenreihe mit Gleichtritt: a) links (Fig. 28); b) rechts (Fig. 29); c) links und rechts im Wechsel (Fig. 30).



Freiübungen: 1. Wiederholung — 2. Galoppgehen links und rechts im Wechsel: a) vorwärts; b) seitwärts hin und her; c) rückwärts. — 3. Beindrehen in die Seitgrätschstellung. — 4. Zehengang rückwärts. — 5. Vorwärtsgehen mit Zwischentritt.



Spiele: Wiederholung. — 2. Der Plumpsack geht um.

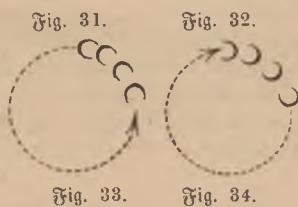
Langes Schwungseil: 1. Durchlaufen der einzelnen beim zweiten Umschwunge (der Abende zählt die Umschwünge). — 2. Springen der Paare über das ruhig gehaltene Seil.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts im Querhange mit Zwiegriff und Nachgreifen (die eine Hand Rist-, die andere Hand Speichgriff).

Klettergerüst: Kletterschluss rechts (links) über links (rechts) in 4, 3 und 2 Zeiten.

V. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Ganze Windung (Kreisumzug) der Flankenreihe a) links (Fig. 31); b) rechts (Fig. 32); c) rechts und links im Wechsel (Achter). — 3. Schneckenwindung rechts (links) im Gehen (Fig. 33 und 34).



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schrittwechselgang vorwärts. — 3. Seitwärtsgehen mit Kreuzen. — 4. Vor-, Rück-, Seit- und Kreuzschrittstellung im Wechsel rechts und links.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Durchlaufen der einzelnen bei jedem Umschwunge.

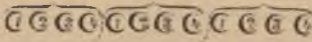
Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln rückwärts im Querhange mit Speichgriff.

Klettergerüst: 1. Wiederholung. — 2. Vorübungen zum Klettern: a) Kletterschluss und Hochstrecken des rechten (linken) Armes

in den Streckhang und wieder in den Beugehang; b) Übung: a) aber mit Hochstrecken und wieder in den Beugehang im Wechsel rechts und links mit Nachgreifen; c) Übung b) mit Weitergreifen (Übergreifen).

VI. Monat.

Fig. 35.



Ordnungsübungen:

1. Wiederholung. — 2. Vorreihen der Reihen links (rechts) aus der Flankenlinie wieder zur Flankenlinie, z. B. Vorreihen links der Flanken-Vierreihen (Fig. 35). — Bildung einer zweigliedrigen Flankensäule in der Mitte des Turnraumes, alsdann widergleiche Umzüge der Reihen (Fig. 36).

Fig. 36.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vor-, Seit- und Rückspitzen im Wechsel rechts und links. — 3. Seitbeugen des Rumpfes im Wechsel rechts und links. — 4. Beindrehen in die Schlussstellung im Wechsel rechts und links.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Der schwarze Mann.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Einmaliges Hüpfen auf beiden Füßen über das geschwungene Seil und Hinauslaufen.

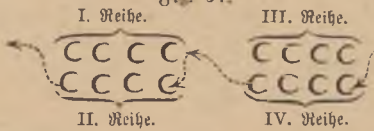
Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln rückwärts im Querhange mit Zwiegriff, die eine Hand Speich-, die andere Ristgriff.

Klettergerüst: 1. Wiederholung. — 2. Kletterchluss und Knieheben.

VII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vorreihen der

Fig. 37.



Reihen aus der Linie zur Linie mit einer bestimmten Anzahl von Schritten, z. B. einer Flankenlinie von vier Vierreihen, die II. Reihe reißt sich mit 12 Schritten links (rechts) vor die

Fig. 38.



Fig. 39.



I. Reihe und ebenso die IV. Reihe links vor die III. Reihe (Fig. 37). — 3. Bildung einer zweigliedrigen Flankensäule in der Mitte des Turnraumes, alsdann $\frac{1}{2}$ Bindungen der Reihen nach außen (Fig. 38) und innen (Fig. 39).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vor- und Rückbeugen des Rumpfes im Wechsel. — 3. Speich- und Hochrithieb im Wechsel rechts und links. — 4. Knie- und Ferseheben im Wechsel rechts und links. — 5. Seitgrätschstellung durch Seittritt im Wechsel rechts und links. — 6. Quergrätschstellung durch Vor- und Rücktritt.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Zweimaliges Hüpfen auf beiden Füßen im umschwingenden Seile und Hinauslaufen.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts im Querhange mit Ristgriff und Nachgreifen in 4—8 Zeiten.

Klettergerüst: 1. Wiederholung. — 2. Kletterchluss und Hochstrecken der Arme im Wechsel rechts und links in den Streckhang, alsdann Knieheben.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Übungen mit Rotten: a) Stellungswechsel einer (mehrerer) Rotte durch Drehung der einzelnen, z. B. bei einer viergliederigen Säule können die einzelnen der I. und II. Rotte eine $\frac{1}{4}$ Drehung links und die einzelnen der III. und IV. Rotte eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts machen; b) Auflösen und Wiederherstellen einer (mehrerer) Rotte.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen (1—4 mal) in der Vor-, Seit-, Rück- oder Kreuzschrittstellung. — 3. Zehenstand im Wechsel rechts und links. — 4. Kniebeugen im Wechsel rechts und links mit Vor-, Seit- oder Rücksprizen des linken und rechten Beines im Wechsel. — 5. Hüpfen in die Vor-, Rück-, Seit- und Kreuzschrittstellung, Seit- und Quergrätschstellung und wieder in den Stand. — 6. Hüpfen (1—4 mal) auf einem Fuße.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Dreimaliges Hüpfen auf beiden Füßen im umschwingenden Seile und Hinauslaufen.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln seitwärts im Seithange mit Speichgriff.

Klettergerüst: 1. Wiederholung. — 2. Die Übung des VII. Monats, alsdann nach dem Knieheben Hinauffchieben des Körpers in den Beugehang.

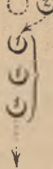
IX. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vorziehen der Rotten zur Linie und wieder Nebenreihen zur Säule, z. B. Vorziehen der Rotten zur Linie, wobei die I. Rotte einer dreigliedrigen Säule

Fig. 40. mit dem Vorziehen beginnt (Fig. 40) und wieder der Nebenreihen links zur Säule (Fig. 41). —
 3. Öffnen der Säule vorwärts (rückwärts) zu einem Abstände von zwei Schritten.

Freiübungen: 1. Wiederholung. —
 2. Kniebeugen im Wechsel rechts und links in der Seit- und Quergrätschstellung. — 3. Armkreisen im Wechsel rechts und links. — 4. Hüpfen (1—4) mal in der tiefen Hockstellung.

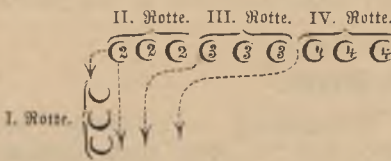
I. Rotte.



Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungsseil: 1. Wiederholung. —
 2. Viermaliges Hüpfen auf beiden Füßen im umschwingenden Seile und Hinauslaufen.

Fig. 41.



Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln rückwärts im Querhange mit Ristgriff und Nachgreifen.

Klettergerüst: 1. Wiederholung. — 2. Klettern auf- und abwärts.

X. Monat.

Wiederholung der Ordnungsübungen, Freiübungen, Geräthübungen und Turnspiele.

Übungsplan für das III. Schuljahr:

In der 1. Turnstunde	Ordnungs-	und Freiübungen,	langes Schwungsseil.
" " 2.	"	"	"
" " 3.	"	"	"
" " 4.	"	"	"
			wagerechte Leiter.
			Turnspiel.
			Klettergerüst.

IV. Schuljahr (Alter 9—10 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: Wiederholung der Übungen des III., IV. und V. Monats des III. Schuljahres zuerst im Gehen, dann im Laufen mit Gleichtritt.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung und Stütz der Hände auf den Boden. — 3. Gekreuzte Winkelstellung im Wechsel rechts und links. — 4. Fußwippen im Wechsel rechts und links mit Vorspreizen (Seitspreizen, Rückspreizen) links und rechts. — 5. a) Vorheben der Arme; b) Knie-

beugen bis zur tiefen Hochstellung; c) Kniestrecken; d) Senken der Arme in den Abhang. — 6. a) Hochheben der Arme; b) Heben in den Zehenstand; c) Senken in den Stand; d) Senken der Arme in den Abhang. — 7. a) Vorheben der Arme; b) Ausbreiten der Arme; c) Vorschwingen der Arme; d) Senken der Arme.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. „Diebschlagen.“

Langes Schwungseil: Wiederholung.

Freispringel: Sprung rechts (links) aus der Vorschrittstellung vom Brette zu mäßiger Weite und Höhe.

Wagerechte Leiter: Wiederholung.

Senkrechte und schräge Leiter: Steigen vorlings mit Nachtritt und Nachgriff gleichzeitig bei Speich-, Rist-, Kamm- oder Ellgriff auf- und abwärts in 8 Zeiten.

Klettergerüst: 1. Wiederholung. — 2. Hangstand an zwei Stangen und mit Zuordnung von Beinhätigkeiten.

II. Monat.

Ordnungsübungen: Wiederholung der Übungen des VI. bis IX. Monats des III. Schuljahres.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Vorhochheben der Arme; b) Seitfenken (in die Seithebbalte) der Arme; c) Hochheben der Arme; d) Senken der Arme (vornab) in den Abhang. — 3. a) Kreuzen der Arme vorlings; b) Rückschrittstellung rechts (links); c) in den Stand; d) Strecken der Arme in den Abhang. — 4. a) Beindreihen in die Schlussstellung; b) Vorstoßen der Arme; c) Beugen der Arme zum Vorstoßen; d) Stand.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: Hüpfen im umschwingenden Seile mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen rechts (links).

Freispringel: Sprung rechts (links) mit einem Vortritt zu mäßiger Weite und Höhe.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Seit- und Querhang mit Ellgriff in Verbindung mit Beinhätigkeiten und Beinhalten.

Senkrechte und schräge Leiter: Die Übungen des I. Monats mit Steigen ungleichseitig.

Klettergerüst: 1. Klettern an einer Stange. — 2. Vorübungen zum Klettern am Tau (sieh Kletterchluss an einer Stange III. Schuljahr).

III. Monat.

Ordnungsübungen: Übungen mit Reihen und Kotten: a) Stellungswechsel einer (mehrerer) Kotte und Reihe durch $\frac{1}{4}$ Drehung, z. B. ist eine dreigliederige Säule von vier Viererreihen

gebildet, so können die einzelnen der II. und III. Rotte, ebenso die II. und III. Reihe eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts (links) ausführen; b) Auflösen und Wiederbilden einer (mehrerer) Reihe und Rotte, z. B. von einer dreigliederigen Säule dreier Viererreihen können die II. und III. Rotte und die II. Reihe aufgelöst werden.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Hochstoßen der Arme; b) Rückspreizen rechts (links); c) Senken in den Stand; d) Beugen der Arme zum Hochstoßen. — 3. a) Hände auf die Hüften stützen; b) Heben in den Behenstand; c) Senken in den Stand; d) Strecken der Arme in den Abhang. — 4. a) Seitsschrittstellung rechts (links); b) Kniebeugen rechts (links); c) Kniestrecken; d) in den Stand.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Fuchs aus dem Loch.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen auf einem Fuße rechts (links) im umschwingenden Seile.

Freispringel: Sprung rechts (links) mit 2 Schritten Uugehen zu mäßiger Weite und Höhe.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts im Querhange mit Ellgriff zwischen 2 Leitern in 4—8 Zeiten.

Senkrechte und schräge Leiter: Steigen vorlings gleichseitig mit Übertritt.

Klettergerüst: 1. Wiederholung. — 2. Vorübungen und Klettern am Tau.

IV. Monat.

Fig. 42. Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Reihungen im Paar: A) aus der Flankenstellung in die Stirnstellung: a) der zweite reißt sich links (rechts) neben den ersten (Fig. 42); b) der zweite reißt sich rechts (links) neben den ersten; c) die Reihungen a) und b) im Gehen an Ort und von Ort.

Fig. 43. B) aus der Stirnstellung in die Flankenstellung: a) der zweite reißt sich hinter den ersten (Fig. 43); b) der erste reißt sich hinter den zweiten; c) der zweite reißt sich vor den ersten (Fig. 44); d) der erste reißt sich vor den zweiten; e) die Reihungen a) bis d) im Gehen an Ort.

Fig. 44. Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Vorstoßen der Arme; b) Knieheben rechts (links); c) Knie senken; d) Beugen der Arme zum Vorstoßen. — 3. a) Seitsschrittstellung rechts (links); b) Stützen der Hände auf die Hüften; c) Strecken der Arme in den Abhang; d) in den Stand. — 4. a) Seithochheben der Arme; b) Seitsspreizen rechts (links); c) in den Stand; d) Senken der Arme in den Abhang.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: Wiederholung.

Freispringel: Sprung rechts (links) mit 3 Schritten Ungehen zu mäßiger Weite und Höhe.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln seitwärts mit Ristgriff an der inneren Seite eines Holmes in 6—8 Zeiten.

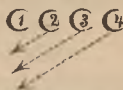
Senkrechte und schräge Leiter: Steigen vorlings ungleichseitig mit Übertritt.

Klettergerüst: 1. Wiederholung. — 2. Streckhang an zwei Stangen. — 3. Kletterchlusswechsel an einer Stange.

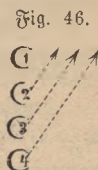
V. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Reihungen in der Viererreihe:

A) aus der Flankenstellung in die Stirnstellung: Fig. 45.
 a) Reihung links neben den ersten (Fig. 45); b) Reihung rechts neben den ersten; c) Reihung links oder rechts neben den ersten im Gehen an Ort, dann im Gehen von Ort.

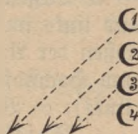


B) aus der Stirnstellung in die Flankenstellung: Fig. 46.
 a) Reihung hinter den ersten (Fig. 46) oder vierten;
 b) Reihung vor den vierten (Fig. 47) oder ersten;
 c) Reihung hinter oder vor den ersten (vierten) im Gehen an Ort, auch im Gehen von Ort.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Dreitritt vorwärts. — 3. Dreitrittläufen vorwärts. — 4. Liegestütz vorlings. — 5. a) Seitheben der Arme; b) Kreuzschrittstellung rechts (links); c) in den Stand; d) Senken der Arme in den Abhang. — 6. a) Seithochheben der Arme; b) Ferseheben rechts (links); c) Ferse senken; d) Senken der Arme in den Abhang.

Fig. 47.



Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Wanderball.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Springen über das geschwungene Seil beim 3. Umschwunge (der Lehrer zählt die Umschwünge).

Freispringel: Sprung rechts (links) mit Anlaufen zu mäßiger Weite und Höhe.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Sprung in den Seitbeugehang mit Kammgriff.

Senkrechte und schräge Leiter: Wiederholung.

Klettergerüst: 1. Wiederholung. — 2. Kletterchluss mit Fassung an zwei Stangen.

VI. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schneckenwindung im Laufen. — 3. Bildung einer Säule von Paaren durch

widergleiche Umzüge der einzelnen der Flankenreihe. — 4. Bildung einer Flankenreihe durch widergleiche Umzüge der einzelnen einer Säule von Stirnpaaren.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Liegestütz vorlings in Verbindung mit Rückspreizen der Beine im Wechsel rechts und links. — 3. Wiegegang vorwärts. — 4. a) Vorbeugen des Rumpfes; b) Tiefstoßen der Arme; c) Beugen der Arme zum Tiefstoßen; d) Rumpfstrecken. — 5. a) Seitstoßen der Arme; b) Beindrehen in die Schlußstellung; c) Beindrehen in den Stand; d) Beugen der Arme zum Seitstoßen.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Springen der einzelnen über das geschwungene Seil beim 2. Umschwunge. (Der Lehrer zählt die Umschwünge.)

Freispringel: Wiederholung.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Sprung in den Seitbeugehang mit Zwiagriff (die eine Hand Kamm-, die andere Hand Ristgriff).

Senkrechte und schräge Leiter und Klettergerüst: Wiederholung.

VII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Wechsel von $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{1}$ Bindungen und Schneckenwindungen, erst im Gehen, alsdann im Laufen.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Wiegelauf vorwärts. — 3. Liegestütz vorlings in Verbindung mit Vorheben der Arme rechts und links im Wechsel. — 4. a) Seitspreizen rechts (links); b) Hochstoßen der Arme; c) Beinsinken in den Stand; d) Beugen der Arme zum Hochstoßen. — 5. a) Ausbreiten der Arme; b) Knieheben rechts (links); c) Vorschwingen der Arme; d) Kniesinken in den Stand.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Wettlauf.

Langes Schwungseil: Springen der einzelnen über das geschwungene Seil beim 3. Umschwunge. (Der Abende zählt die Umschwünge.)

Freispringel: Die Sprungübungen des I., II. und V. Monats im Wechsel zu mäßiger Weite und Höhe.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Sprung in den Seitbeugehang mit Ristgriff.

Senkrechte und schräge Leiter: Wiederholung.

Klettergerüst: Klettersehlswechsel mit Fassung an zwei Stangen.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen im Gehen an Ort auf Befehl. — 3. $\frac{1}{4}$ Drehungen im Gehen

von Ort nach einer bestimmten Anzahl von Schritten: a) im Viereck links (rechts), z. B. es gehen alle mit Linksanreten (Recht-sanreten) 4 (6, 8) Schritte vorwärts und führen mit dem 4. (6., 8.) Schritte eine $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts) aus, dann wieder 4 (6, 8) Schritte vorwärts und eine $\frac{1}{4}$ Drehung u. f. f., bis alle den Ausgangsort wieder erreichen (Fig. 48); b) im Kreuz links (rechts), z. B. die Schüler gehen mit Linksanreten (Recht-sanreten) 4 (6, 8) Schritte vorwärts, darauf 4 (6, 8) Schritte rückwärts und führen mit dem letzten Rückschritte eine $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts) aus und machen diese Übungen in viermaliger Wiederholung (Fig. 49); — 4. $\frac{1}{2}$ Drehungen im Gehen von Ort, z. B. die Schüler gehen mit Linksanreten (Recht-sanreten) 4 (6, 8) Schritte vorwärts und führen dann mit dem 4. (6., 8.) Schritte eine $\frac{1}{2}$ Drehung links (rechts) aus u. f. f.

Fig. 48.



Fig. 49.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seitbeugen des Rumpfes rechts (links); b) Seitschrittstellung rechts (links); c) in den Stand; d) Rumpfstrecken. — 3. a) Vorstoßen der Arme; b) einmal Fußwippen; c) Beugen der Arme zum Vorstoßen; d) einmal Fußwippen. — 4. a) einmal Kniewippen; b) Seitheben der Arme; c) einmal Kniewippen; d) Senken der Arme in den Abhang. — 5. a) Ausbreiten der Arme; b) Rückschrittstellung rechts (links); c) in den Stand; d) Vorschwingen der Arme.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: Sprung der einzelnen über das geschwungene Seil beim 2. Umschwunge. (Der Übende zählt die Umschwünge.)

Freispringel: Die Übungen des I., II., III. und V. Monats im Wechsel zu mäßiger Weite und Höhe.

Wagerechte, senkrechte und schräge Leiter und Klettergerüst: Wiederholung.

IX. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen im Gehen von Ort auf Befehl.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Heben in den Behenstand; b) Speichhieb; c) Beugen der Arme zum Speichhieb; d) Senken in den Stand. — 3. a) Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Rückschrittstellung rechts (links); c) wie a); d) in den Stand. — 4. a) Vorspreizen rechts (links); b) Beugen der Arme zum Speichhieb; c) Speichhieb; d) Senken in den Stand. — 5. a) Rückschrittstellung rechts (links); b) Beugen des rechten (linken) Armes zum Hoch-

risthieb; c) Hochristhieb; d) in den Stand. — 6. Hüpfen auf einem Beine in Verbindung mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Springen der einzelnen über das geschwungene Seil bei jedem Umschwunge.

Freispringel: Wiederholung.

Wagerechte, senkrechte und schräge Leiter und Klettergerüst: Wiederholung.

X. Monat.

Wiederholung der Ordnungs-, Frei- und Geräthübungen und Turnspiele.

Übungsplan für das IV. Schuljahr:

In der 1. Turnstunde: Ordnungs- u. Freiübungen und langes Schwungseil.						
" "	2.	"	"	"	"	wagerechte Leiter.
" "	3.	"	"	"	"	Turnspiel oder Freispringel.
" "	4.	"	"	"	"	Klettergerüst, senkrechte oder schräge Leiter.

V. Schuljahr (Alter 10—11 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: Wiederholung der Übungen des IV., V. und IX. Monats des IV. Schuljahres.

Freiübungen: 1. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung. — 2. Vorhochheben der Arme und Heben in den Behenstand. — 3. Armkreuzen vorlings und Rückschrittstellung rechts (links). — 4. Weindrehen in die Schlußstellung und Vorstoßen der Arme. — 5. Heben in den Behenstand und Stützen der Hände auf die Hüften. — 6. Kniebeugen bis zur kleinen Hochstellung und Vor- und Rückswingen der Arme. — 7. Hochstoßen der Arme und Rückspreizen rechts (links). — 8. Vorstoßen der Arme und Knieheben rechts (links). — 9. Stützen der Hände auf die Hüften und Seitschrittstellung rechts (links). — 10. Seithochheben der Arme und Seitspreizen rechts (links).

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Das Drittenabschlagen (drei Mann hoch).

Stabübungen: 1. Tragen des Stabes. — 2. Stab beim Fuß. — 3. Stab vornher. — 4. Stab vor.

Langes Schwungseil: 1. Durchlaufen der einzelnen, erst beim 3., dann beim 2. Umschwunge mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts (links) unter dem Seile. — 2. Wie bei 1. mit einer ganzen Drehung rechts (links).

Freispringel: Die Übungen des IV. Schuljahres zu größerer Weite und Höhe.

Schwebebaum: 1. Auf- und Absteigen seitwärts in den Querstand mit Fassung der Nebengereiheten Hand in Hand bei gehobenen und gebeugten Armen. (Der Abstand von einem Schwebebaume zum andern beträgt eine Armlänge.) — 2. Aufsteigen vorwärts in den Seitstand und Absteigen rückwärts mit Fassung der Gegner Hand in Hand. — 3. Wie bei 1. und Abspringen nach der gleichen oder entgegengesetzten Richtung. — 4. Wie bei 2. und Abspringen rückwärts bei Lösung der Fassung.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln im Seitspannhange mit Ristgriff in 4—8 Zeiten.

Senkrechte und schräge Leiter: Steigen mit Nachtritt und gleichhandigen Griffen.

Schaukelringe: 1. Niederlassen rückwärts in den Hangstand. — 2. Niederlassen rechts (links) seitwärts in den Hangstand. — 3. Niederlassen vorwärts in den Hangstand. — 4. Kurzschnwingen (Schwengel) im Streckhange.

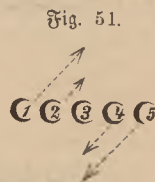
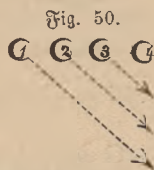
Klettergerüst: Wiederholung.

Barren: Streckstütz in Verbindung mit a) Knieheben; b) Seitgrätschen; c) Quergrätschen.

II. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Reihungen an hintere Führer, z. B. Reihung links neben den vierten (Fig. 50). — 2. Reihungen an Mittlere, z. B. mit einer Fünferreihe. Der erste und zweite reiht sich rechts neben den dritten, und der vierte und fünfte links neben den dritten (Fig. 51).

Freiübungen: 1. Seitheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links). — 2. Seithochheben der Arme und Fersehheben rechts (links). — 3. Vorbeugen des Rumpfes und Tiefstoßen der Arme. — 4. Seitstoßen der Arme und Weindrehen in die Schlußstellung. — 5. Hochstoßen der Arme und Seitpreizen rechts (links). — 6. Vor- und Rückbewegen der Schultern und Knieheben rechts (links). — 7. Seitbengen des Rumpfes links (rechts) und Seitschrittstellung links (rechts).



— 8. Fußwippen und Vorstoßen der Arme. — 9. Kniewippen und Seitheben der Arme. — 10. Vor- und Rückschwingen der Arme und Knieheben rechts (links).

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab rechts (links) über links (rechts). — 3. Stab hoch. — 4. Stab vor den Schultern.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Springen der einzelnen beim 3. (2.) Umschwunge, $\frac{1}{2}$ Drehung und beim nächsten 3. (2.) Umschwunge Zurücklaufen.

Freispringel: Wiederholung.

Schwebbaum: Schwebegang vorwärts mit Fassung Hand in Hand in 4—8 Zeiten.

Wagerechte Leiter: Hangeln im Seitspannhange mit Ristgriff an der inneren Seite eines Holmes.

Senkrechte und schräge Leiter: Steigen mit Übertritt und gleichhandigen Griffen.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Vor- und Rückschwingen im Hangstande. — 3. Seitenschwingen im Hangstande.

Klettergerüst: Klettern mit Schlusswechsel an einer Stange.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Zunenfuß hinter der rechten (linken) Hand: a) aus dem Stütz in den Sitz; b) aus dem Stande in den Sitz.

III. Monat.

Fig. 52.

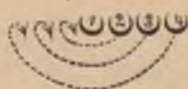


Fig. 53.



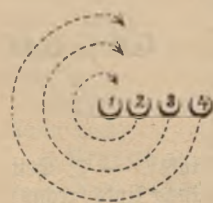
Fig. 54.



Fig. 55.



Fig. 56.



Ordnungsübungen:

1. Wiederholung. — 2. Reihenungen mit Kreisen, z. B. mit einer Stirn-Reihenreihe: a) rechts (links) Nebenreihen neben den ersten mit rechts (links) Kreisen mit 8 Schritten (Fig. 52); b) links (rechts) Nebenreihen neben den vierten mit rechts (links) Kreisen neben den vierten (Fig. 53); c) rechts (links)

Nebenreihen neben den ersten mit links (rechts) Kreisen (Fig. 54); d) links (rechts) Nebenreihen neben den vierten mit rechts (links) Kreisen (Fig. 55); e) Hinterreihen hinter den ersten (vierten) mit rechts (links) Kreisen mit 12 Schritten (Fig. 56); f) rechts (links) Nebenreihen neben den ersten mit rechts (links) Krei-

sen (Fig. 57) mit 12 Schritten;
g) Vorreihen vor den ersten
(vierten) mit links (rechts) Krei-
sen (Fig. 58) mit 12 Schritten.

Freiübungen: 1. Dauerlauf
bis 1 Minute. — 2. Vorschritt-
stellung und Vorstoßen der Arme.
— 3. Rückschrittstellung und Aus-
breiten der Arme. — 4. Seit-
schrittstellung und Seithochheben
der Arme. — 5. Kreuzschrittstellung und Kreuzen der Arme rücklings.
— 6. Knieheben rechts (links) und Tiefstoßen der Arme. — 7. Fersen-
heben rechts (links) und Vorhochheben der Arme. — 8. Speichhieb und
Heben in den Behenstand.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Tauziehen.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab rechts vor. —
3. Stab hinter den Schultern. — 4. Stab hintenther.

Langes Schwungseil: Durchlaufen beim 3. (2.) Um-
schwunge, dann eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Zurückspringen, Durchlaufen
beim nächsten 3. (2.) Umschwunge.

Freispringel: Wiederholung.

Schwebebaum: 1. Schwebegang rückwärts mit Fassung in
4—10 Zeiten. — 2. Nachstellgang seitwärts mit Fassung in 4—12
Zeiten.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vor-
wärts im Querhange mit Speichgriff und Übergreifen in 4—8
Zeiten. — 3. Übung 2, rückwärts.

Senkrechte und schräge Leiter: Wiederholung.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Durchschaukeln (Durch-
schweben) aus dem Stande in den Stand: a) vorwärts; b) rückwärts;
c) vor- und rückwärts; d) rück- und vorwärts.

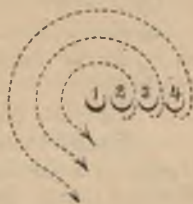
Klettergerüst: 1. Wiederholung. — 2. Klettern an einer
Stange mit Umkreisen.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Überdrehen in den Quer-
knieleiehang vorlings: a) an beiden Händen und rechtem (linkem)
Knie; b) an beiden Händen und beiden Knien mit gegrätschten Beinen.

Fig. 57.



Fig. 58.



IV. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung.
— 2. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Schwenkungen des Paares:
a) eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts (links) um den
ersten (zweiten) (Fig. 59); b) eine $\frac{1}{2}$ Schwen-
kung links (rechts) um den zweiten (ersten) (Fig. 60).

Fig. 59.



Fig. 60.



Freiübungen: 1. $\frac{1}{4}$ Drehung rechts (links) mit 2 Tritten an Ort. — 2. $\frac{1}{4}$ Drehung rechts (links) mit 4 Tritten an Ort. — 3. Dauerlauf bis $1\frac{1}{2}$ Minuten. — 4. Im Liegestütz vorlings Stützeln im $\frac{1}{4}$ Kreise rechts (links). — 5. Schrittwechselgang seitwärts hin und her.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab nach rechts (links). — 3. Stab schräg rechts (links). — 4. Stab nach rechts (links) rücklings. — 5. Stab nach rechts (links) hinten.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Hineinlaufen beim 3. (2.) Umschwunge, Hüpfen (1—4 mal) und Hinauslaufen.

Freispringel: Wiederholung.

Schwebbaum: 1. Wiederholung. — 2. Aufsteigen seitwärts ohne Fassung.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Spannhangeln seitwärts im Seithange mit Speichgriff.

Senkrechte und schräge Leiter: Wiederholung.

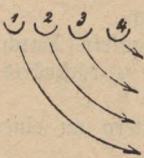
Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Kurzschwingen im Unter- und Oberarmhange.

Klettergerüst: 1. Wiederholung. — 2. Streckhang an 2 Stangen und Beinübungen (Knieheben, Vorspreizen).

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Innensitzwechsel hinter der Hand: a) aus dem Stande in den Sitz; b) aus dem Stütz in den Sitz; c) aus dem Sitze in den Sitz.

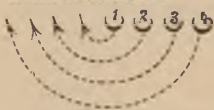
V. Monat.

Fig. 61.



Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Schwenkungen der Stirn-Viererreihe: a) eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den ersten mit 4 Schritten; b) eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um den vierten mit 4 Schritten (Fig. 61); c) eine $\frac{1}{2}$ Schwenkung rechts um den ersten mit 8 Schritten (Fig. 62); d) eine $\frac{1}{2}$ Schwenkung links um den vierten mit 8 Schritten.

Fig. 62.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Dreitritt seit- und rückwärts. — 3. Schrittwechselgang rückwärts — 4. Hochrhythmus rechts (links) und Kreuzschrittstellung rechts (links). — 5. Unterarmkreisen (Haspeln) im Wechsel mit Vorstoßen der Arme.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Fußball.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab auf der rechten (linken) Hüfte. — 3. Stab rechts (links) hoch. — 4. Stab hinter der rechten (linken) Schulter.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Hineinlaufen beim 3. (2.) Umschwunge, Hüpfen mit $\frac{1}{4}$ Drehungen und Hinauslaufen.

Freispringel: Wiederholung.

Schwebebaum: 1. Wiederholung. — 2. Auf- und Absteigen vorwärts (von der Seite) ohne Fassung.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts im Querhange mit Zwiegriff (die eine Hand Rist-, die andere Speichgriff) mit Übergreifen.

Senkrechte und schräge Leiter: Wiederholung.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schaukeln mit Abstoßen im Wechsel rechts und links (Galoppabstoß): a) beim Vor- und Rückschwunge; b) nur beim Vorschwunge; c) nur beim Rückschwunge.

Klettergerüst: 1. Wiederholung. — 2. Beugehang an einer oder zwei Stangen und langsames Senken in den Streckhang.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Überdrehen in den Sturzhang mit Hochhalte der Beine.

VI. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Schwenkungen des Flankenpaares um den vorderen Führer: a) eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts (links) um den ersten (zweiten) (Fig. 63); b) eine $\frac{1}{2}$ Schwenkung rechts (links) um den ersten (zweiten) (Fig. 64).

Fig. 63.

Fig. 64.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Wiegegang seit- und rückwärts. — 3. Tiefstoßen der Arme und Vorbeugen des Rumpfes. — 4. Speichhieb und Vorspreizen rechts (links).

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab nach rechts und links im Wechsel. — 3. Stab vor und hoch im Wechsel. — 4. Stab rechts und links hoch im Wechsel. — 5. Stab auf der rechten und linken Hüfte im Wechsel.

Langes Schwungseil und Freispringel: Wiederholung.

Schwebebaum: 1. Wiederholung. — 2. Aufsteigen seitwärts ohne Fassung und Abspringen.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts im Querhange mit Ristgriff und Übergreifen.

Senkrechte und schräge Leiter: Wiederholung.

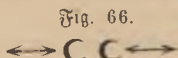
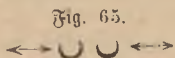
Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Überdrehen in den Sturzhang mit Hochhalte der Beine.

Klettergerüst: Wiederholung.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Sturzhang mit Hochhalte der Beine und Knieliegehang im Wechsel.

VII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Öffnen und Schließen der Paare aus und zu der Mitte: a) der Stirnpaare (Fig. 65); b) der Flankenpaare (Fig. 66); c) der Stirnpaare zu Flankenpaaren mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts); d) der Flankenpaare zu Stirnpaaren; e) der Stirnpaare zur Gegenstellung; f) der Stirnpaare zur Stellung Rücken gegen Rücken.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. 4 gewöhnliche Schritte im Wechsel mit 2 Nachstellritten, 2 Schrittwechsellritten, 2 Dreitritten oder Wiegeschritten vorwärts. — 3. 4 gewöhnliche Schritte vorwärts im Wechsel mit 4 Galoppritten rückwärts, 2 Schrittwechsellritten rückwärts oder 2 Wiegeschritten seitwärts hin und her. — 4. Kumpfdrehen rechts (links) und Seitstoßen beider Arme nach rechts (links). — 5. Rückbeugen des Rumpfes und Vorspreizen rechts (links).

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab nach rechts (links) hinten im Wechsel mit Stab hoch.

Langes Schwungseil und Freispringel: Wiederholung.

Schwebebaum: 1. Wiederholung. — 2. Aufsteigen vorwärts ohne Fassung und Abspringen vor- oder rückwärts.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Beugehang mit Kammgriff und langsames Senken in den Streckhang.

Senkrechte und schräge Leiter: Wiederholung.

Klettergerüst: Wiederholung.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Überdrehen in den Knieliegehang rechtes (linkes) Knie auf dem rechten (linken) Arme.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Innenitzwechsel mit Fortbewegen rückwärts.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Schwenkungen der Flanken-Viererreihe um den vorderen Führer: a) eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts (links); b) eine $\frac{1}{2}$ Schwenkung rechts (links).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Hüpfen in die Vorschrittstellung rechts (links); b) Hüpfen in die Seittrittstellung rechts (links); c) Hüpfen in den Stand. — 3. a) Hüpfen in die Rücktrittstellung rechts (links); b) Hüpfen in die Kreuztrittstellung rechts (links) über links (rechts); c) Hüpfen in den Stand. — 4. a) Hüpfen in die Seitgrätschstellung; b) Hüpfen in den Stand und Kniebeugen

bis zur tiefen Hochstellung; c) Hüpfen in die Seitgrätschstellung; d) Hüpfen in den Stand. — 5. Nachstellgang, Dreitritt, Schrittwechsellgang und Wiegegung vor-, rück- und seitwärts im Wechsel hin und her. — 6. Dauerlauf bis 3 Minuten.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung — 2. Stab nach rechts und links rücklings im Wechsel. — 3. Stab hinter der rechten und linken Schulter im Wechsel. — 4. Stab rechts über links im Wechsel mit Stab links über rechts.

Langes Schwungseil und Freispringel: Wiederholung.

Schwebbaum: 1. Wiederholung. — 2. Schwebegang vorwärts ohne Fassung in 4—8 Zeiten.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Beugehang mit Zwiagriff und langsames Senken in den Streckhang.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Überdrehen rückwärts mit Hochhalte aus dem Stande in den Stand.

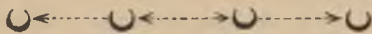
Klettergerüst, senkrechte und schräge Leiter: Wiederholung.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Überdrehen rückwärts aus dem Stande in den Stand mit Hochhalte der Beine.

IX. Monat.

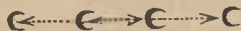
Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Öffnen und Schließen der Viererreihe aus und zu der Mitte: a) Öffnen der Stirn-Viererreihe zu einem Ab-

Fig. 67.



stande von 2 Schritten (Fig. 67); b) Öffnen der Flanken-Viererreihe (Fig. 68) zu einem Ab-

Fig. 68.



stande von 2 Schritten; c) Öffnen der Stirnreihe zur Flankenreihe mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts); d) Öffnen der Flankenreihe zur Stirnreihe u. s. f.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Kumpfübungen im Bogen: a) Vor-, Seit- und Rückbeugen und Strecken des Kumpfes im Wechsel in 4 Zeiten; b) Seitbeugen rechts, Vorbeugen, Seitbeugen links und Strecken des Kumpfes in 4 Zeiten; c) Seitbeugen links, Rückbeugen, Seitbeugen rechts und Strecken des Kumpfes in 4 Zeiten.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab rechts und links hinten im Wechsel. — 3. Stab vor und hinter den Schultern im Wechsel. — 4. Stab hoch und hintenher im Wechsel.

Langes Schwungseil und Freispringel: Wiederholung.

Schwebebaum: 1. Wiederholung. — 2. Schwebegang rückwärts ohne Fassung in 4—8 Zeiten.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Beugehang mit Rißgriff und langsames Senken aus demselben in den Streckhang.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Überdrehen zum West.

Klettergerüst, senkrechte und schräge Leiter und Barren: Wiederholung.

X. Monat.

Wiederholung der Ordnungs-, Frei- und Geräthübungen und Turnspiele.

Übungsplan für das V. Schuljahr:

- | | | | | | | |
|----|-------------|------------------------------|-----|-------------|-----|---|
| 1. | Turnstunde: | Ordnungs- | und | Freiübungen | und | Barren. |
| 2. | " | " | " | " | " | Freispringel. |
| 3. | " | " | " | " | " | Schaukelringe. |
| 4. | " | Stabübungen und Schwebebaum. | | | | |
| 5. | " | Ordnungs- | und | Freiübungen | und | Klettern, senkrechte oder schräge Leiter. |
| 6. | " | " | " | " | " | langes Schwungseil. |
| 7. | " | " | " | " | " | wagerechte Leiter. |
| 8. | " | " | " | " | " | Turnspiele. |

VI. Schuljahr (Alter 11—12 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: Wiederholung der Übungen des II. bis V. Monats des V. Schuljahres.

Freiübungen: 1. a) Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; b) Ausbreiten der Arme und Kniestrecken; c) Vorschwingen der Arme und Kniebeugen; d) Senken der Arme in den Abhang und Kniestrecken. — 2. a) Vorheben der Arme und Heben in den Behenstand; b) Hochheben der Arme und Senken in den Stand; c) Vorfenken der Arme und Heben in den Behenstand; d) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. a) Beugen der Arme zum Speichieb und Rückschrittstellung rechts (links); b) Speichieb und Vorspreizen rechts (links); c) wie bei a); d) Strecken der Arme in den Abhang und Stand. — 4. Dauerlauf bis 3 Minuten. — 5. 4 gewöhnliche Schritte rückwärts im Wechsel mit 8 Laufschritten vorwärts. — 6. 4 gewöhnliche Schritte vorwärts im Wechsel mit 2 Laufdritten seitwärts hin und her.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Hinkampf (Hahnenkampf).

Stabübungen: 1. Stab vor und Rückschrittstellung rechts (links). — 2. Stab hoch und Kreuzschrittstellung rechts (links). — 3. Stab vor den Schultern und Knieheben rechts (links). — 4. Stab nach rechts (links) und Seitschrittstellung links (rechts).

Schwebebaum: 1. Spreizgang ohne Fassung vorwärts in 6—12 Zeiten. — 2. Kniehebgang ohne Fassung vorwärts in 6—12 Zeiten.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen in der tiefen Hochstellung im umschwingenden Seile.

Freispringel: Sprung mit beiden Füßen: a) aus dem Stande; b) mit einem Vorhüpfe zu mäßiger Weite und Höhe.

Schrägbrett (Sturmspringel): 1. Hinaufgehen mit 2 und 3 Schritten, darauf eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Hinabgehen. — 2. Hinauflaufen mit 2 und 3 Schritten, hierauf eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Hinablaufen.

Bock: 1. Sprung in den Stütz aus dem Stande. — 2. Sprung in den freien Stütz aus dem Stande: a) mit Seit spreizen rechts (links); b) mit Seitgrätschen.

Wagerechte Leiter: 1. Hangeln im Seithange, die eine Hand Speich-, die andere Ellgriff in 4—8 Zeiten. — 2. Hangeln im Seithange, die eine Hand Ell-, die andere Ristgriff in 4—8 Zeiten.

Senkrechte Leiter: Hüpfsteigen auf- und abwärts.

Schräge Leiter: Steigen rücklings (an der oberen Seite).

Stangengerüst: Klettern an 2 Stangen (die Hände an 2 Stangen und die Beine an der rechten [linken] Stange).

Reck: 1. Sprung in den Stütz (Stange brusthoch): a) mit Ristgriff; b) mit Zwiegriff; c) mit Kammgriff. — 2. Hangstand (Stange schulterhoch): a) durch Vorstrecken der Beine; b) durch Senken vorwärts; c) durch Hangeln in den Seithangstand seitlings. — 3. Querliegehang: a) an beiden Händen und rechtem (linkem) Knie; b) an einem Knie und einem Unterarme.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schaukeln im Oberarmhange: a) mit Abstoßen im Wechsel rechts und links in der Mitte des Vor- und Rückschwunges; b) mit Abstoßen nur beim Vor- schwunge; c) mit Abstoßen nur beim Rückschwunge.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Streckstütz und Vorspreizhalte rechts (links). — 3. Streckstütz und Vorheben und Senken beider geschlossenen Beine (Kurzschwingen).

II. Monat.

Ordnungsübungen: Wiederholung der Übungen des VI. bis IX. Monats des V. Schuljahres.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Weindrehen in die Schlußstellung und Vorstoßen der Arme; b) Kniebeugen und Beugen

der Arme zum Vorstoßen; c) Kniestrecken und Vorstoßen der Arme; d) Beindrehen in den Stand und Beugen der Arme zum Vorstoßen. — 3. a) Seithochheben der Arme und Heben in den Zehenstand; b) Seit-
senken (in die Seithebhalte) der Arme und Stand; c) wie bei a); d) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 4. a) Kniebeugen bis zur kleinen Hockstellung und Vorschwingen der Arme; b) Knie-
strecken und Rückschwingen der Arme; c) Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung und Vorschwingen der Arme; d) Kniestrecken und Senken der Arme in den Abhang. — 5. Dauerlauf bis 4 Minuten. — 6. 2 Dreitritte vorwärts im Wechsel mit 6 Lauffschritten rückwärts. — 7. 2 Schrittwechselfschritte seitwärts hin und her im Wechsel mit 8 Lauffschritten rückwärts.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab hinter den Schultern und Heben in den Zehenstand. — 3. Stab hintenher und Rückschrittstellung rechts (links). — 4. Stab rechts (links) über links (rechts) und Kreuzschrittstellung hinter dem Standbeine.

Schwebebaum: 1. Wiederholung. — 2. Bogenspreizgang vorwärts in 4—10 Zeiten.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Überspringen der Paare beim 3. Umschwunge, darauf eine $\frac{1}{2}$ Drehung der einzelnen und Zurücklaufen beim nächsten 3. Umschwunge.

Freispringel: Sprung mit beiden Füßen mit einem Vortritt rechts (links) als Hoch- und Weitsprung.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Sprung in den Stand neben dem Brette mit 1 und 2 Schritten auf der Brettfläche. — 3. Hinauf- und Hinabhüpfen ohne und mit Umdrehen, so wie in der tiefen Hockstellung.

Hock: 1. Wiederholung. — 2. Sprung in den freien Stütz mit einem Vorhupf und a) Seitpreizen rechts (links); b) Seitgrätschen.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln im Querhange, die eine Hand Ell-, die andere Hand Speichgriff. — 3. Hangeln im Querhange, die eine Hand Ell-, die andere Hand Ristgriff.

Senkrechte Leiter: Wiederholung.

Schräge Leiter: Wiederholung.

Stangengerüst: Klettern an einer Stange und Abklettern mit gleichhandigen Griffen.

Rek: 1. Wiederholung. — 2. Unterarmhang (Stange kopfhoch): a) rechts; b) links; c) an beiden Armen. — 3. Oberarmhang: a) rechts; b) links; c) an beiden Armen.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schaukeln im Unterarmhang: a) rechts (links) (mit Handhang links [rechts]); b) an beiden Armen.

W KRAKOWIE.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Reitsitz vor der Hand: a) aus dem Stande in den Sitz; b) aus dem Stütz in den Sitz.

III. Monat.

Ordnungsübungen: Reihungen II. Ordnung: a) Nebenreihen rechts (links) mit rechts (links) Kreisen, der vierte (erste) beginnt (Fig. 69); b) Nebenreihen links (rechts) mit rechts (links) Kreisen, der erste (vierte) beginnt (Fig. 70); c) Vorreihen mit links (rechts) Kreisen, der vierte (erste) beginnt (Fig. 71); d) Hinterreihen mit rechts (links) Kreisen, der erste (vierte) beginnt (Fig. 72).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seitstoßen der Arme und Rückspitzen rechts; b) Beugen der Arme zum Hochstoßen und Stand; c) Hochstoßen der Arme und Rückspitzen links; d) Beugen der Arme zum Seitstoßen und Stand. — 3. a) Vorstoßen der Arme und Seitspitzen rechts (links); b) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Knieheben rechts (links); c) Vorstoßen der Arme und Beinstoßen rechts (links) seitwärts; d) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Stand. — 4. a) Seitheben der Arme und Seittrittstellung rechts; b) Beugen der Arme zum Seitstoßen und Stand; c) Seitstoßen der Arme und Seittrittstellung links; d) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 5. Dauerlauf bis 5 Minuten. — 6. Schrittwechselhüpfen: a) vorwärts; b) seitwärts hin und her. — 7. Schottischhüpfen: a) vorwärts; b) seitwärts hin und her; c) rückwärts. — 8. 2 Wiegeschritte hin und her im Wechsel mit 6 Laufschritten vorwärts.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Bärenschlagen.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab nach rechts (links) rücklings und Kreuztrittstellung rechts (links). — 3. Stab links (rechts) vor und Rücktrittstellung rechts (links). — 4. Stab nach rechts (links) hinten und Rückspitzen rechts (links).

Schwebbaum: 1. Wiederholung. — 2. Fersehengang rückwärts in 4—8 Zeiten.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Überspringen der Paare beim 2. Umschwunge, hierauf eine $\frac{1}{2}$ Drehung der einzelnen und Zurücklaufen beim nächsten 2. Umschwunge.

Freispringel: Sprung mit beiden Füßen mit 2 Schritten Angehen als Hoch- und Weitsprung.

Fig. 69.



Fig. 70.

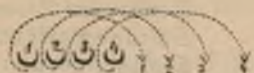


Fig. 71.

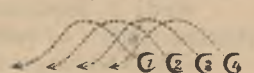
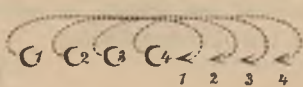


Fig. 72.



Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Sprung mit beiden Füßen aus dem Stande auf der oberen Brettkaufe.

Vock: 1. Wiederholung. — 2. Sprung in den freien Stütz mit Angehen und Anlaufen: a) mit Seitstreißen rechts (links); b) mit Seitgrätschen.

Wagerechte Leiter: 1. Hangeln vor- oder rückwärts im Querhange an einer Leiter mit Ellgriff in 6 — 10 Zeiten. — 2. Hangeln im Querhange, die eine Hand Ramme, die andere Speichgriff in 6 — 10 Zeiten.

Senkrechte Leiter: Wiederholung.

Schräge Leiter: Wiederholung.

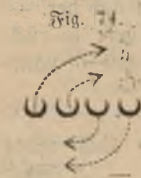
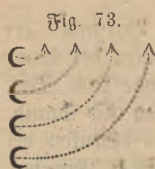
Stangengerüst: 1. Wiederholung. — 2. Klettern an 2 Stangen und Abklettern mit gleichhandigen Griffen.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Beugehang mit Kniehebhalte: a) rechts (links); b) beider Beine.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schaukeln mit Abstoßen beider geschlossenen Füße.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Reitsitzwechsel vor der Hand: a) aus dem Stande in den Sitz; b) aus dem Sitz in den Sitz; c) mit Zwischenschwung.

IV. Monat.



Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Schwenkung links (rechts) um den rechten (linken) Führer (Fig. 73). — 3. $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Schwenkung rechts (links) um die Mitte (Fig. 74). — 4. Beginn eines einfachen Reizens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seit- hochheben der Arme und Heben in den Zehenstand; b) Beugen der Arme zum Hochstoßen und Stand; c) Hochstoßen der Arme und Heben in den Zehenstand; d) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. a) Hochstoßen der Arme und Rückstreißen rechts (links); b) Beugen der Arme zum Hochstoßen und Knieheben rechts (links); c) Hochstoßen der Arme und Beinstoßen rechts (links) rückwärts; d) Beugen der Arme zum Hochstoßen und Stand. — 4. a) Seit- heben der Arme und Kreuztrittstellung rechts (links); b) Hochheben der Arme und Seittrittstellung rechts (links); c) Seitensenken der Arme und Kreuztrittstellung rechts (links); d) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 5. 2 Wiegeschritte vorwärts im Wechsel mit 6 Lauffritten rückwärts. — 6. 2 Wiegelauffschritte seitwärts hin und her im Wechsel, mit 6 gewöhnlichen Schritten vorwärts.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab rechts (links) hoch und Kreuzschrittstellung links (rechts).

Schwebebaum: 1. Wiederholung. — 2. Bogenspreizgang rückwärts in 4—12 Zeiten.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Durchlaufen der Paare beim 3. Umschwunge, dann eine $\frac{1}{2}$ Drehung der einzelnen und Zurückspringen beim nächsten 3. Umschwunge.

Freispringel: Sprung mit beiden Füßen mit 3 Schritten Angehen als Hoch- und Weitsprung.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Sprung aus der Vorschrittstellung rechts (links) von der oberen Brettfläche.

Bock: 1. Wiederholung. — 2. Sprung in den Reitsitz und Absetzen rückwärts: a) aus dem Stande; b) mit Angehen; c) mit Anlaufen.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vor- oder rückwärts im Querhange, die eine Hand Kamm-, die andere Ellgriff. — 3. Kurzschwingen im Seit- und Querhange.

Senkrechte Leiter: Wiederholung.

Schräge Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Steigen rücklings in 16—20 Zeiten auf- und abwärts.

Stangengerüst: 1. Wiederholung. — 2. Wanderklettern: a) seitwärts; b) schräg aufwärts.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Überdrehen in den Sturzhang mit Hochhalte der Beine.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Kreis-schwingen rechts (links) im Hangstande.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Reitsitzwechsel vor der Hand ohne Zwischenschwung.

V. Monat.

1. Wiederholung. — 2. Umkreisen in Stirn- oder Flankenpaaren: a) Kreisen der zweiten (ersten) rechts (links) um die ersten (zweiten) (Fig. 75); b) Kreisen der ersten (zweiten) rechts (links) um die zweiten (ersten); c) Kreisen der ersten links (rechts) um die zweiten (Fig. 76); d) Kreisen der zweiten rechts (links) um die ersten. — 3. Rad rechts (links) der Paare mit 8 Schritten (Fig. 77). — 4. Mühle (Schwenkmühle) rechts (links) (Fig. 78). — 5. Fortsetzung des Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Tiefstoßen der Arme, Vorbeugen des Rumpfes und Hüpfen in die Seitgrätschstellung;

Fig. 75.



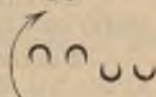
Fig. 76.



Fig. 77.



Fig. 78.



b) Beugen der Arme zum Tiefstoßen, Strecken des Rumpfes und Hüpfen in den Stand. — 3. a) Seitstoßen der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Hochheben der Arme und Heben in den Zehenstand; c) Seitfenken der Arme und Sohlenstand; d) Beugen der Arme zum Seitstoßen und Stand. — 4. a) Hüpfen zur Quergrätschstellung und Vorstoßen der Arme; b) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kniebeugen des vorgestellten Beines; c) Vorstoßen der Arme und Kniestrecken; d) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Hüpfen in den Stand. — 5. Liegestütz rücklings. — 6. Bogenspreizen. — 7. Rumpfkreisen.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab auf der linken (rechten) Hüfte und Rückspreizen rechts (links).

Schwebbaum: 1. Wiederholung. — 2. Nachstellgang vorwärts mit Knieheben.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Durchlaufen der Paare beim 2. Umschwunge, darauf eine $\frac{1}{2}$ Drehung der einzelnen und Zurückspringen beim nächsten 2. Umschwunge.

Freisprungel: Sprung mit beiden Füßen mit Anlaufen als Hoch- und Weitprung.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Sprung in den Stand vor dem Brette mit 3 Lauffritten auf der Brettlfläche.

Bock: 1. Wiederholung. — 2. Sprung in den Reitsitz und Abfüßen mit Bogenspreizen rechts (links) nach hinten und Niedersprung in den Stand neben dem Bock: a) aus dem Stande; b) mit Angehen; c) mit Anlaufen.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vor- oder rückwärts im Querhange mit Kammgriß. — 3. Seitfliegen im Seit- oder Querhange.

Senkrechte und schräge Leiter: Wiederholung.

Stangengerüst: Wiederholung.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Überdrehen zum Seit-Knieleghange (Knie zwischen den Händen).

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Kreisfliegen rechts (links) im Oberarmhange.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Außenquersitz vor der Hand: a) aus dem Stande in den Sitz; b) aus dem Stütz in den Sitz.

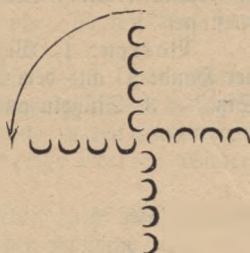
VI. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung eines oder mehrerer Sterne durch Reihung aus der Flanken-Kreislinie,

darauf Schwenksterne links (Fig. 79) (rechts) und wieder Rückbilden zur Flanken-Kreislinie. — 3. Fortsetzung des Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seitstoßen der Arme, Rückspreizen rechts (links) und Kniebeugen links (rechts); b) Beugen der Arme zum Seitstoßen und Stand. — 3. a) Vorstoßen der Arme, Seit spreizen rechts (links) und Heben in den Zehenstand links (rechts); b) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Stand. — 4. a) Hochstoßen der Arme, Seitbeugen des Rumpfes rechts (links) und Seit schrittstellung rechts (links); b) Beugen der Arme zum Hochstoßen, Rumpfstrecken und Stand. — 5. Hüpfen auf beiden Füßen mit $\frac{3}{4}$ Drehung links (rechts). — 6. a) Vorbeugen (Seitbeugen) des Rumpfes; b) Rumpfdrehen rechts (links); c) Zurückdrehen des Rumpfes; d) Rumpfstrecken.

Fig. 79.



Spiele: 1. Wiederholung. — 2 Kettenreißen.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab schräg links (rechts) und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung.

Schwebbaum: 1. Wiederholung. — 2. Nachstellgang seitwärts mit Knieheben.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Durchlaufen und Überspringen beim 3. Umschwunge von zweien gleichzeitig. (Ein Schüler überspringt beim 3. Umschwunge, ein anderer durchläuft gleichzeitig von der entgegengesetzten Seite.)

Freispringel: Sprung mit beiden Füßen mit Anlaufen und Seitgrätschen während des Fliegens als Hoch- und Weitsprung.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Sprung in den Stand vor dem Brette mit 2 Lauffschritten auf der Brettfläche.

Bock: 1. Wiederholung. — 2. Sprung in den Reitsitz, Schließen der Beine nach vorn und Abrutschen vorwärts mit geschlossenen Beinen: a) aus dem Stande; b) mit Angehen; c) mit Anlaufen.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Kreis schwingen rechts und links. — 3. Griffwechseln im Wechsel rechts und links im Querhange aus Speich- in den Ristgriff und umgekehrt.

Senkrechte und schräge Leiter: Wiederholung in verschiedenen Griffarten.

Stangenengerüst: Wiederholung.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Überdrehen zum Seit-Knie liegehang (Hände innerhalb neben dem Knie).

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Überdrehen zum Liegehang: a) rechtes (linkes) Bein auf dem linken (rechten) Arme;

b) rechtes (linkes) Bein von außen auf dem rechten (linken) Arme u. s. w.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Außen-Quersitzwechsel vor der Hand: a) aus dem Stande in den Sitz; b) aus dem Stütz in den Sitz. — 3. Stützen an und von Ort in 4—6 Zeiten.

VII. Monat.

Fig. 80.



Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung eines oder mehrerer Sterne durch eine $\frac{1}{4}$ Windung der Reihen einer Flanken-Kreislinie (Fig. 80), hierauf eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts (links) der einzelnen, dann den Schwertstern links (rechts) und wieder Rückbilden zur Flanken-Kreislinie. — 3. Fortsetzung und Beendigung des Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seitheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; b) Hochheben der Arme und Kniestrecken; c) Seitensenken der Arme und Heben in den Zehenstand; d) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. a) Vorstoßen der Arme und Vorschrittstellung rechts (links); b) Ausbreiten der Arme und Kniebeugen rechts (links); c) Vorschwingen der Arme und Kniestrecken; d) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 4. a) Vorschwingen der Arme und Rückschrittstellung rechts (links); b) Rückschwingen der Arme und Knieheben rechts (links); c) Vorschwingen der Arme und Rückschrittstellung rechts (links); d) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 5. Seitwärtslaufen mit Kreuztritt: a) mit Kreuztritt rechts (links) vor (hinter) links (rechts); b) Übung a) im Wechsel.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab hinter der linken (rechten) Schulter und Kreuzschrittstellung rechts (links).

Schwebebaum: 1. Wiederholung. — 2. Seitwärtsgehen mit Kreuztritt vor dem Standbeine.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Durchlaufen und Überspringen von zweien gleichzeitig beim 2. Umschwunge, wie im VI. Monat.

Freisprungel: Sprung rechts (links) mit Grätschen als Hoch- und Weitsprung: a) mit Angehen; b) mit Anlaufen.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Sprung über die obere Brettkaufe mit 3 und 2 Lauffschritten auf der Brettsfläche bei geringer Steigerung der Bretthöhe.

Vock: 1. Wiederholung. — 2. Sprung in den Reitsitz und Stützabgrätschen vorwärts: a) aus dem Stande; b) mit Angehen; c) mit Anlaufen.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln im Seithange, die eine Hand Riß-, die andere Kammgriß. — 3. Griffwechseln im Wechsel rechts und links aus Speich in den Kammgriß.

Stangengerüst, schräge und senkrechte Leiter: Wiederholung.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Überdrehen zum Seitliegehang an beiden Händen und Knien (Knie zwischen den Händen).

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Überdrehen in den Grätschschwebegang.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Innenstüz vor der Hand: a) aus dem Stande in den Sitz; b) aus dem Stütz in den Sitz. — 3. Stützeln an und von Ort mit Knieebhalte rechts (links).

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung eines (mehrerer) Sternes durch eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung der Reihen einer Stirn-Kreislinie, darnach Schwenksterne rechts (links) und wieder Rückbilden zur Stirn-Kreislinie.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Hochstoßen und Rückschrittstellung rechts; b) Hochstoßen der Arme und Vorschrittstellung rechts (links); c) Beugen der Arme zum Hochstoßen und Rückschrittstellung links; d) Strecken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. a) Kreuzen der Arme vorlings und Kreuzschrittstellung; b) Hochstrecken der Arme und Heben in den Zehenstand; c) Kreuzen der Arme vorlings und Senken in den Sohlenstand; d) Strecken der Arme in den Abhang und Stand.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Wettlaufen.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Stab vor und Vorschrittstellung rechts (links); b) Stab hoch und Kniebeugen rechts (links); c) Stab vor und Kniestrecken; d) Stab vornher und Stand.

Schwebebaum: 1. Wiederholung. — 2. Seitwärtsgehen mit Kreuztritt hinter dem Standbeine.

Langes Schwungseil und Freispringel: Wiederholung.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Sprung mit 3 und 2 Lauffschritten auf der Brettfläche bei Steigerung der Bretthöhe bis zu 1 Meter.

Vock: 1. Wiederholung. — 2. Sprung über den Vock: a) mit Anlaufen; b) Angehen; c) aus dem Stande.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangwechsel aus dem Handhange rechts in den Handhang links und umgekehrt. —

3. Griffwechseln im Wechsel rechts und links aus Rist- in den Allgriff und umgekehrt.

Stangengerüst, schräge und senkrechte Leiter: Wiederholung.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Ueberdrehen zum Seitliegehang an beiden Händen und Knien (die Hände zwischen den Knien).

Schaukelringe: Wiederholung.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Innensitzwechsel vor der Hand:

a) aus dem Stande in den Sitz; b) aus dem Stütz in den Sitz; c) aus dem Sitz in den Sitz; d) mit Fortbewegen vorwärts.

IX. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ und $\frac{1}{1}$ Schwenkungen mit Sechser- oder Achterreihen: a) rechts um den rechten Führer; b) links um den linken Führer; c) links um den rechten Führer; d) rechts um den linken Führer; e) rechts (links) um die Mitte.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen des rechten (linken) Armes zum Hochrifthieb und Seittrittstellung rechts (links); b) Hochrifthieb rechts (links) und Kniebeugen rechts (links); c) Beugen des linken (rechten) Armes und Hochrifthieb und Kniestrecken; d) Hochrifthieb links (rechts) und Stand. — 3. a) Vorheben der Arme und Rückspreizen rechts; b) Beugen der Arme zum Hochstoßen und Knieheben rechts (links); c) Hochstoßen der Arme und Beinstoßen rechts (links) rückwärts; d) Senken der Arme in den Abhang und Stand.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Stab nach rechts (links) und Seit spreizen links (rechts) und Kniebeugen rechts (links); b) Stab vornher und Stand.

Schwebbaum: 1. Wiederholung. — 2. Seitwärtsgehen mit Kreuztritt im Wechsel vor und hinter dem Standbeine.

Langes Schwungseil, Freispringel und Schrägbrett: Wiederholung.

Bock: Sprung über den Bock mit geringer Steigerung: a) mit Anlaufen; b) mit Angehen; c) aus dem Stande.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln im Seithange mit Kammgriff. — 3. Hangwechsel aus dem Seithange mit Ristgriff in den Querhang mit Speichgriff.

Senkrechte und schräge Leiter, Stangengerüst: Wiederholung.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Armwippen im Knie liegehang.

Schaukelringe: Wiederholung.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Stüßeln an und von Ort in 4—8 Zeiten: a) mit Knieheben im Wechsel rechts und links; b) mit Vorspreizen im Wechsel rechts und links.

X. Monat.

Die Frei-, Ordnungs- und Geräthübungen in Wiederholung.

Übungsplan für das VI. Schuljahr:

In der 1. Turnstunde:	Ordnungs- und Freiübungen, Barren und Freispringel.
„ „ 2. „	Stabübungen, Schwebebaum, Stangengerüst, schräge oder senkrechte Leiter.
„ „ 3. „	Ordnungs- und Freiübungen, Schaukelringe und Schrägbrettübungen.
„ „ 4. „	„ „ „ Bock und Reck.
„ „ 5. „	„ „ „ (oder Spiel) Barren und Freispringel.
„ „ 6. „	„ „ „ Seil und wagerechte Leiter.
„ „ 7. „	„ „ „ Schaukelringe und Schrägbrett.
„ „ 8. „	„ „ „ Bock und Reck.

VII. Schuljahr (Alter 12—13 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: Wiederholung der Schwenkungen des VI. Schuljahres.

Freiübungen: 1. Auslagetritt (Auslagestellung, Fechterstellung) vor-, seit-, rück-, schrägvor- und schrägrückwärts. — 2. a) Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; b) Ausbreiten der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; c) Vorschwingen der Arme, Hüpfen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; d) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. a) Vorheben der Arme und Rückspreizen rechts (links); b) Hochheben der Arme und Heben in den Zehenstand links (rechts); c) Vorseuken der Arme und Sohlenstand links (rechts); d) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 4. a) Vorstoßen der Arme und Heben in den Zehenstand; b) Beugen der Arme zum Hochstoßen und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; c) Hochstoßen der Arme, Kniestrecken und Zehenstand; d) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Stand. — 5. Dauerlauf bis 6 Minuten. — 6. Liegestütz seitlings.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Kreisball.

Hantelübungen mit 1 Kilogramm schweren Hanteln: 1. Hochstoßen der Arme mit Rückspreizen rechts und links im Wechsel. — 2. Tiefstoßen der Arme mit Heben in den Behenstand. — 3. Ausbreiten der Arme mit Knieheben rechts (links). — 4. Seitheben der Arme und Kniebeugen zur tiefen Hockstellung.

Schwebebaum: 1. Wiederholung. — 2. Kniewippgang vorwärts in 6—10 Zeiten.

Freispringel: Weitsprung aus der Vorschrittstellung rechts und links vom Brette mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen beim Nachsprunge.

Schrägbrett: Wiederholung.

Bock: Sprung über den Bock mit Anlaufen als Hochsprung.

Wagerechte Leiter: 1. Vor- und Rückschwingen mit mäßigem Schwunge. — 2. Griffwechseln im Seithange im Wechsel rechts und links aus dem Speich- in den Ellgriff. — 3. Hangeln vorwärts im Querhange mit Speichgriff und Seitschwingen.

Senkrechte Leiter: Steigen rücklings mit Nachtritt.

Schräge Leiter: Steigen an der unteren Seite mit Speichgriff und Nachtritt.

Stangengerüst: 1. Wiederholung der Kletterübungen. — 2. Hangeln an Ort in 4 Zeiten.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Griffwechseln im Stuß im Wechsel rechts und links aus Riß- in den Kammgriff.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Kreis-schwingen rechts (links) im Streckhange.

Rundlauf: 1. Kreisgehen vorwärts mit verschiedenen Fassungen. — 2. Kreislaufen vorwärts mit verschiedenen Fassungen.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Schwingen fortgesetzt, auch in Verbindung mit Knieebhalte oder Vorspreizhalte rechts (links).

II. Monat.

Fig. 81.



Ordnungsübungen: 1. Fortgesetzt eine $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$) Schwenkung rechts um den rechten Führer im Wechsel mit einer $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$) Schwenkung links um den linken Führer (Fig. 81). — 2. Fortgesetzt eine $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ oder $\frac{3}{4}$ Schwenkung links um den rechten Führer im Wechsel mit einer $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ oder $\frac{3}{4}$ Schwenkung rechts um den linken Führer (Gegenschwenken).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Dauerlauf bis 7 Minuten. — 3. Ausfall vor-, seit-, rück-, schrägvor- und schrägrückwärts. — 4. a) Vorhochheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Seitfenken der Arme

und Rückpreizen rechts (links); c) Hochheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links); d) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 5. a) Vorheben der Arme und Rückschrittstellung rechts (links); b) Ausbreiten der Arme und Ausfall vorwärts rechts (links); c) Vorschwingen der Arme und Rückschrittstellung rechts (links); d) Senken der Arme in den Abhang und Stand.

Spiele: Wiederholung.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Hochstoßen der Arme und Rückpreizen rechts (links); b) Seitensenken der Arme und Kniebeugen links (rechts); c) Hochheben der Arme und Kniestrecken; d) Beugen der Arme zum Hochstoßen und Stand.

Schwebebaum: 1. Wiederholung. — 2. Kniewippgang rückwärts in 4—10 Zeiten.

Freispringel: Sprung rechts (links) mit 2 und 3 Schritten Angehen und mit $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehungen beim Nachsprunge als Hochsprung.

Schrägbrett: Sprung mit 3 Lauffschritten auf der Brettfläche bis $1\frac{1}{5}$ m Bretthöhe.

Bock: Hochsprung mit Angehen.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln im Seithange mit Seitschwingen bei Riß-, Speich- oder Ellgriff.

Senkrechte Leiter: Steigen rücklings mit Übertritt.

Schräge Leiter: Steigen an der unteren Seite mit Speichgriff und Übertritt.

Stangengerüst: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln an Ort in 6—8 Zeiten.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Schwingen im Knieliegehange.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schwingen im Beugehange.

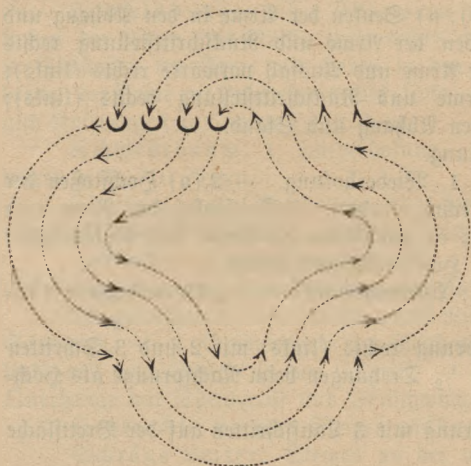
Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Galopp hüpfen rechts (links) seitwärts.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Reitsitzwechsel hinter der Hand mit Zwischenschwung.

III. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Fortgesetzte $\frac{1}{4}$ Schwenkungen rechts um den rechten Führer im Wechsel mit $\frac{1}{2}$ Schwenkungen links um den linken Führer oder umgekehrt (Fig. 82). — 2. Fortgesetzte $\frac{1}{4}$ Schwenkungen links um den linken Führer im Wechsel mit $\frac{1}{2}$ Schwenkungen rechts um den rechten Führer oder umgekehrt (Gegenschwenken). — 3. Fortgesetzte $\frac{1}{2}$ Schwenkungen links (rechts) um den linken Führer im Wechsel mit $\frac{3}{4}$ Schwenkungen rechts (links) um den rechten Führer oder umgekehrt (Gegenschwenken). — 4. Beginn eines Reigens.

Fig. 82.



wärts rechts (links); b) Vorstoßen der Arme und Ausfall schrägvorwärts rechts (links); c) Beugen der Arme zum Stoßen und Auslagertritt wie bei a; d) Senken der Arme in den Abhang und Stand.

Spiele: Wiederholung.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Vorheben der Arme und Weindrehen in die Schlußstellung; b) Ausbreiten der Arme und Heben in den Zehenstand; c) Vorschwingen der Arme und Senken in den Sohlenstand; d) Senken der Arme in den Abhang und Stand.

Schwebbaum: 1. Wiederholung. — 2. Kniewippgang vor- und rückwärts im Wechsel.

Freispringel: Sprung rechts (links) mit Anlaufen und $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen beim Nachsprunge.

Schrägbrett: Sprung mit 3 und 2 Lauffschritten auf der Brettfläche bis $1\frac{1}{5}$ m Bretthöhe.

Bock: 1. Wiederholung. — 2. Hochsprung aus dem Stande.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Armwippen im Seithange mit Kamm-, Zwi- oder Ristgriff.

Senkrechte Leiter: Wiederholung.

Schräge Leiter: Steigen an der unteren Seite mit Ristgriff und Nachtritt.

Stangengerüst: 1. Wiederholung der Kletterübungen. — 2. Hangeln aufwärts in 6 Zeiten.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Stützen seitwärts mit Rist-, Zwi- und Kammgriff.

Freiübungen:

1. Wiederholung. —
2. Schritzwirbeln seitwärts hin und her. —
3. a) Hochheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Seitwärts der Arme und Ausfall seitwärts rechts (links); c) Hochheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links); d) Senken der Arme in den Abhang und Stand. —
4. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Auslagertritt schräg rückwärts rechts (links); b) Vorstoßen der Arme und Ausfall schrägvorwärts rechts (links); c) Beugen der Arme zum Stoßen und Auslagertritt wie bei a; d) Senken der Arme in den Abhang und Stand.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. a) Mit Fassung der Ringe Rückwärtsgehen bis zur Höchstreckung der Arme, alsdann Aufsprung in den Beugehang, Durchschaukeln vor- und rückwärts und Senken am Ende des Rückschwunges in den Stand.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Galopp hüpfen vorwärts.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Reitsitzwechsel hinter der Hand ohne Zwischenschwung.

IV. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Zwei, drei ganze Schwenkungen (Walzschwenken) mit Stirn-Viererreihen: a) rechts oder links um den rechten Führer; b) links oder rechts um den linken Führer; c) rechts oder links um die Mitte. — 3. Fortsetzung des Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Dauerlauf bis 8 Minuten. — 3. Kreuzwirbeln seitwärts hin und her mit Schlusstritt. — 4. a) Rückswingen der Arme und Kniebeugen bis zur kleinen Hochstellung; b) Vorschwingen der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; c) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kniestrecken bis zur kleinen Hochstellung; d) Vorstoßen der Arme und Stand. — 5. a) Seitstoßen der Arme und Rückpreizen rechts (links); b) Beugen der Arme zum Hochstoßen und Ausfall seitwärts rechts (links); c) Hochstoßen der Arme und Rückpreizen rechts (links); d) Beugen der Arme zum Stoßen und Stand.

Spiele: Wiederholung.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Vorhochheben der Arme und Heben in den Zehenstand; b) Seitensenken der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; c) Hochheben der Arme, Kniestrecken und Zehenstand; d) Senken der Arme in den Abhang und Stand.

Schwebebaum: 1. Wiederholung. — 2. Nachstellgang vorwärts mit Kniewippen.

Freispringel: Wiederholung.

Schrägbrett: Sprung mit 2 Lauffschritten auf der Brettläche bis $1\frac{1}{5}$ m Bretthöhe.

Bock: 1. Wiederholung. — 2. Weitsprung mit Anlaufen.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Griffwechseln im Querhange im Wechsel rechts und links aus Speich- in den Ellgriff.

Senkrechte Leiter: Wiederholung.

Schräge Leiter: Steigen an der unteren Seite mit Ristgriff und Übertritt.

Stangengerüst: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln aufwärts in 8 Zeiten.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Griffwechseln im Seit- und Querhange im Wechsel rechts und links.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Mit Fassung der Ringe Vorwärtsgehen bis zur Hochstreckung der Arme, alsdann Aufsprung in den Beugehang, Durchschaukeln rück- und vorwärts und Senken am Ende des Vorschwunges in den Stand.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Seitwärtslaufen mit Kreuztritt: a) rechts (links) über links (rechts); b) rechts (links) hinter links (rechts).

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Reitsitzwechsel mit Fortbewegen rückwärts.

V. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Reihungen in Verbindung mit Drehungen:

a) Im Viereck durch Hinterreihen; b) im Viereck durch Vorreihen; c) im Kreuz durch Hinterreihen; d) im Kreuz durch Vorreihen; e) im Viereck durch Nebenreihen; f) im Kreuz durch Nebenreihen.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Knieheben rechts (links); b) Vorstoßen der Arme und Knie senken in die Seitenschrittstellung rechts (links); c) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Knieheben rechts (links); Strecken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. a) Rückschwingen der Arme und Ausfall vorwärts rechts (links); b) Vorhochschwingen der Arme und Ausfall rückwärts rechts (links); c) Beugen der Arme zum Hochstoßen und Ausfall vorwärts rechts (links); d) Hochstoßen der Arme und Stand.

Spiele: Wiederholung.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Hochheben der Arme; b) Seitbeugen des Rumpfes rechts; c) Strecken des Rumpfes; d) Seitbeugen des Rumpfes links; e) Strecken des Rumpfes; f) Senken der Arme in den Abhang.

Schwebebaum: 1. Wiederholung. — 2. Nachstellgang rückwärts mit Kniekippen.

Freispringel: Sprung mit beiden Füßen aus dem Stande mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen beim Nachsprunge.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Sprung mit 1 Laufschrätte auf der Brettfläche (versuchsweise).

Box: 1. Wiederholung. — 2. Weitsprung mit Angehen.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Griffwechsel im Querhange im Wechsel rechts und links aus Kamm- in den Ristgriff.

Stangengerüst, senkrechte und schräge Leiter: Wiederholung.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Liegehangwechsel aus dem Quer- in den Seithang.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Kreis-schwingen rechts (links) im Oberarmhange.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Kreislaufen vorwärts mit Fassung nur der rechten (linken) Hand.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Schwingen in den Außen-Quersitz hinter der Hand.

VI. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schwenkungen in Verbindung mit Drehungen der einzelnen der Stirn-Viererreihe: a) $\frac{1}{4}$ Schwenkungen rechts (links) und nach jeder $\frac{1}{4}$ Schwenkung eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts (links) der einzelnen (Viereck); b) $\frac{1}{4}$ Schwenkungen rechts (links) um den rechten (linken) Führer und nach jeder $\frac{1}{4}$ Schwenkung eine $\frac{1}{2}$ Drehung der einzelnen (Kreuz). — 3. Fortsetzung des Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seitheben der Arme und Ausfall schrägvorwärts rechts (links); b) Hochheben der Arme und Auslagetritt rückwärts rechts (links); c) Seitensenken der Arme und Ausfall schrägvorwärts rechts (links); d) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Seit spreizen rechts (links); b) Vorstoßen der Arme und Knieheben rechts (links); c) Ausbreiten der Arme und Kniesenken in die Vorschrittstellung rechts (links); d) Senken der Arme in den Abhang und Stand.

Spiele: Wiederholung.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Hochheben der Arme; b) Hüpfen in die Seitgrätschstellung, Vorbeugen des Rumpfes und Schwingen der Arme durch die geöffneten Beine; c) Hüpfen in den Stand, Strecken des Rumpfes und Hochschwingen der Arme; d) Senken der Arme in den Abhang.

Schwebebaum: 1. Wiederholung. — 2. Gehen mit Beinschwingen.

Freispringel: Sprung mit beiden Füßen mit einem Vorhupfe mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen beim Nachsprunge.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Niedersprung seitwärts in den Stand neben dem Brette mit $\frac{1}{4}$ Drehungen beim Nachsprunge.

Bock: 1. Wiederholung. — 2. Weitsprung aus dem Stande.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Griffwechseln im Seithange im Wechsel rechts und links aus Kamm- in den Ristgriff und umgekehrt.

Senkrechte und schräge Leiter, Stangengerüst: Wiederholung.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Griffwechseln im Seitliegende.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Kreisbewegungen rechts (links) im Unterarmhange rechts (links) und Handhange links (rechts).

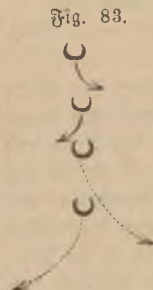
Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Vorwärtslaufen im Wechsel mit Galopp hüpfen seitwärts.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Überdrehen rück- und vorwärts aus dem Stande in den Stand: a) mit Speichgriff; b) mit Zwiegriff; c) mit Ellgriff.

VII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Reigenaufzug (Fig. 83). — 3. Beginn eines 2. Reigens.

Fig. 83.



Freitübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seitheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Hochheben der Arme und Ausfall rechts (links) seitwärts; c) Seitensenken der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links); d) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. a) Beugen der Arme zum Tiefstoßen und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; b) Schrägvorbeugen des Rumpfes rechts, Tiefstoßen der Arme und Kniebeugen rechts; c) Beugen der Arme zum Tiefstoßen, Rumpf- und Kniestrecken; d) Schrägvorbeugen des Rumpfes links, Tiefstoßen der Arme und Kniebeugen links; e) Beugen der Arme zum Tiefstoßen, Rumpf- und Kniestrecken; f) Tiefstoßen der Arme und Hüpfen in den Stand.

Spiele: Wiederholung.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Vorstoßen der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; c) Rumpfdrehen links; d) Rumpfdrehen rechts; e) Rumpfdrehen nach vorn, Beugen der Arme zum Vorstoßen und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts (links); f) Strecken der Arme in den Abhang und Stand.

Schwebbaum: 1. Wiederholung. — 2. Schwebekampf.

Freispringel: Sprung mit beiden Füßen mit 2 (3) Schritten Angehen und $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen beim Nachsprunge.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Niedersprung seitwärts in den Stand neben dem Brette mit $\frac{1}{2}$ Drehungen beim Nachsprunge.

Bock: Wiederholung.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts im Querhange mit Speich- oder Ristgriff beim Vorschwunge.

Senkrechte, schiefe Leiter und Stangengerüst: Wiederholung.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Wellaufrichtung (Knie zwischen den Händen). — 3. Wellabschwung rückwärts.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Kreisbewegungen rechts (links) im Unterarmhange an beiden Armen.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Galopp hüpfen seitwärts mit Fassung beider Hände im Wechsel mit Vorwärtslaufen bei Fassung nur einer Hand.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Wende rechts (links) aus dem Stütz.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Kleine Kette rechts (Fig. 84) und links (Fig. 85). — 3. Kette in der Viererreihe. — 4. Kette im Viereck. — 5. Fortsetzung des 2. Reigens.

Fig. 84.

Fig. 85.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Hüpfen in die Vorschrittstellung rechts (links); b) Vorstoßen der Arme und Kniebeugen rechts (links); c) Hochheben der Arme, Kniebeugen links (rechts) und Kniestrecken rechts (links); d) Vorstrecken der Arme, Kniebeugen rechts (links) und Kniestrecken links (rechts); e) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kniestrecken rechts (links); f) Strecken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand. — 3. a) Beugen der Arme zum Seitstoßen und Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Seitstoßen der Arme und Seitschrittstellung rechts (links); c) Hochheben der Arme und Kniebeugen rechts (links); d) Seitstrecken der Arme und Kniestrecken; e) Beugen der Arme zum Seitstoßen und Kreuzschrittstellung rechts (links); f) Strecken der Arme in den Abhang und Stand.

Spiele: Wiederholung.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Seitstoßen und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; b) Seitstoßen der Arme und Ausfall rechts (links) seitwärts; c) Beugen der Arme zum Seitstoßen, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; d) Strecken der Arme in den Abhang und Stand.

Schwebbaum: Wiederholung.

Freispringel: Sprung mit beiden Füßen mit Anlaufen und mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen beim Nachsprunge.

Schrägbrett, Bock: Wiederholung.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangzucken an Ort im Seit- oder Querhange mit Rist- oder Speichgriff.

Senkrechte, schräge Leiter und Stangengerüst: Wiederholung.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Wellausschwung (Hände innerhalb neben dem Knie).

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schaukeln fortgesetzt im Beugehange mit Abstoßen.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Seitwärtslaufen mit Kreuztritt im Wechsel.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Wende: a) aus dem Reitsitz vor der Hand; b) aus dem Außen-(Innen-)Quersitz vor der Hand.

X. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Kette im Kreise, erst im Gehen, dann im Laufen.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Seitstoßen und Vorschrittstellung rechts (links); b) Seitstoßen der Arme, Rückpreizen rechts (links) und Kniebeugen links (rechts); c) Beugen der Arme zum Seitstrecken und Ausfall rechts (links), vorwärts; d) Seitstrecken (Auschnellen) der Arme, Rückpreizen rechts (links) und Kniebeugen links (rechts); e) Beugen der Arme zum Seitstoßen, Vorschrittstellung rechts (links) und Kniestrecken links (rechts); f) Strecken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Rückschrittstellung rechts (links); b) Vorstoßen der Arme und Vorspreizen rechts (links); c) Ausbreiten der Arme und Ausfall rechts (links) seitwärts; d) Vorschwingen der Arme und Vorspreizen rechts (links); e) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Rückschrittstellung rechts (links); f) Strecken der Arme in den Abhang und Stand.

Spiele: Wiederholung.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Speichhieb und Rückpreizen rechts (links); b) Speichhieb und Ausfall vorwärts rechts (links); c) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Ausfall rückwärts rechts (links); d) Vorstoßen der Arme und wieder Ausfall vorwärts rechts (links).

Schwebbaum, Freispringel, Schrägbrett, Bock: Wiederholung.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln im Seithange mit Ristgriff beim Rückschwunge.

Senkrechte Leiter, schräge Leiter, Stangengerüst: Wiederholung.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Wellausschwung vorwärts.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Rückwärtslaufen, Sprung in den Beugehang und Senken in den Streckhang am Ende des Vorschwunges (fortgesetzt).

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Kreislaufen rechts (links) vorwärts, dann mit Hochhalte der Beine eine ganze Drehung im Hange.
 Barren: 1. Wiederholung. — 2. Außen=Quersitzwechsel mit Fortbewegen rückwärts.

X. Monat.

Die Ordnungs-, Frei- und Geräthübungen in Wiederholung.

Übungsplan für das VII. Schuljahr:

In der 1. Turnstunde:	Ordnungs- und Freiübungen,	Schwebebaum und senkrechte oder schräge Leiter.
" " 2.	"	Hantelübungen, Barren und Freispringel.
" " 3.	"	Ordnungs- und Freiübungen, Schrägbrett und Schaukelringe.
" " 4.	"	" " " Reck und Vock.
" " 5.	"	" " " Rundlauf und wagenrechte Leiter.
" " 6.	"	" " " oder Spiele, Barren und Freispringel.
" " 7.	"	" " " Schrägbrett und Klettern oder senkrechte und schräge Leiter.
" " 8.	"	Ordnungs- und Freiübungen, Reck und Vock.

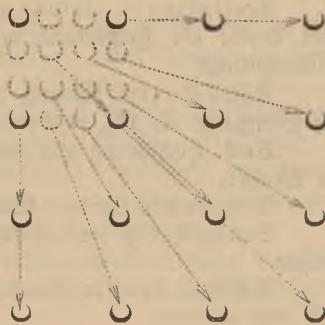
VIII. Schuljahr (Alter 13—14 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Öffnen und Schließen gleichzeitig nach zwei Richtungen: a) Öffnen der Säule vorwärts und gleichzeitig seitwärts links (rechts) (Fig. 86); b) Öffnen der Säule links (rechts) seitwärts und gleichzeitig rückwärts.

Freiübungen: 1. Dauerlauf bis 9 Minuten. — 2. a) Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; b) Ausbreiten der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; c) Hochheben der Arme und Kniebeugen rechts (links); d) Seitfenken der Arme und Knie-

Fig. 86.



strecken; e) Vorschwingen der Arme und Hüpfen in die tiefe Hochstellung; f) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. a) Vorheben der Arme und Rückschrittstellung rechts (links); b) Hochheben der Arme und Heben in den Behenstand; c) Beugen der Arme zum Hochstoßen und Senken in den Stand; d) Hochstoßen der Arme und Ausfall vorwärts rechts (links); e) Vorseiten der Arme und Rückschrittstellung rechts (links); f) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 4. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Vorstoßen der Arme und Hüpfen in den Stand; c) Beugen der Arme zum Hochstoßen und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; d) Hochstoßen der Arme und Kniestrecken; e) Beugen der Arme und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung links (rechts); f) Strecken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Fußball.

Hantelübungen: 1. a) Hochstoßen der Arme, Rückspreizen rechts und Heben in den Behenstand links; b) Beugen der Arme zum Hochstoßen und Stand; c) Hochstoßen der Arme, Rückspreizen links und Heben in den Behenstand rechts; d) Beugen der Arme zum Hochstoßen und Stand. — 2. a) Vorheben der Arme und Seit spreizen rechts (links); b) Ausbreiten der Arme und Knieheben rechts (links); c) Vorschwingen der Arme und Knie senken in die Seit spreizhalte rechts (links); d) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. a) Seitheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; b) Hochheben der Arme, Kniestrecken und Kreuzschrittstellung rechts (links); c) Seit senken der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; d) Senken der Arme in den Abhang und Stand.

Schwebebaum: Wiederholung.

Pferd (Stemmbalken): 1. Sprung in den Stütz: a) aus dem Stande; b) mit Angehen; c) mit Anlaufen. — 2. Sprung in den freien Stütz: a) aus dem Stande; b) mit Angehen; c) mit Anlaufen.

Freispringel: Sprung aus der Vorschrittstellung rechts (links) vom Brette als Hochsprung mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge.

Schrägbrett: Sprung rechts (links) mit 3 Lauffschritten auf der Brettfläche bis $1\frac{2}{5}$ m Bretthöhe.

Vock: Hochsprung aus dem Stande, mit Angehen und Anlaufen im Wechsel.

Wagerechte Leiter: Wiederholung.

Senkrechte Leiter: Hangeln abwärts mit Rißgriff und Nachgreifen.

Schräge Leiter: Hangeln mit Speichgriff in 8—12 Zeiten auf- und abwärts.

Stangengerüst: Klettern an einer Stange mit gleichhandigen Griffen.

Reck: 1. Schwingen im Streckhange: a) mit Ristgriff; b) mit Zwiegriff (die eine Hand Rist-, die andere Kamugriff). — 2. Durchhocken im Hange.

Schaukelringe: Wiederholung.

Rundlauf: Wiederholung.

Barren: 1. Reitsitz vor und hinter der Hand im Wechsel. — 2. Außen-Quersitz vor der Hand im Wechsel mit Reitsitz hinter der Hand. — 3. Außen-Quersitz vor und hinter der Hand im Wechsel.

II. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Schwenkungen rechts (Fig. 87) und links um den rechten (linken) Führer der vorderen Reihe einer Stirnsäule. — 3. Beginn eines Reigens.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Seitstoßen und Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Seitstoßen der Arme und Rückspreizen rechts (links); c) Hochheben der Arme und Ausfall seitwärts rechts (links); d) Seitfenken der Arme und Rückspreizen rechts (links); e) Beugen der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links); f) Strecken der Arme in den Abhang und Stand.

— 3. a) Vorheben der Arme und Rückschrittstellung rechts (links); b) Ausbreiten der Arme und Ausfall rechts (links) vorwärts; c) Hochheben der Arme und Vorschrittstellung links (rechts); d) Seitfenken der Arme und Rückschrittstellung links (rechts); e) Vorschwingen der Arme und Rückschrittstellung rechts (links); f) Senken der Arme in den Abhang und Stand.

Spiele: Wiederholung.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Hochstoßen und Seitschrittstellung rechts (links); b) Hochstoßen der Arme und Rückspreizen rechts (links); c) Seitfenken der Arme und Kniebeugen links (rechts); d) Hochheben der Arme und Kniestrecken; e) Beugen der Arme zum Hochstoßen und Seitschrittstellung rechts (links); f) Strecken der Arme in den Abhang und Stand.

Schwebebaum: Vorwärtzgehen in 4—8 Zeiten, alsdann eine $\frac{1}{2}$ Drehung links (rechts), darauf wieder Vorwärtzgehen.

Pferd: Sprung in den freien Stütz aus dem Stande, mit Angehen und Anlaufen in Verbindung mit Seit spreizen, Seitgrätschen, Beinkreuzen und Knieheben.

Freisprungel: Sprung rechts (links) mit einem Vortritte mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niederprunge.

Schrägbrett: Sprung rechts (links) mit 3 und 2 Lauffsritten auf der Brettfläche bis $1\frac{2}{5}$ m Bretthöhe.

Vock: Weitsprung aus dem Stande, mit Angehen und Anlaufen im Wechsel.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Armwippen im Seithange mit Kammgriff.

Senkrechte Leiter: Hangeln abwärts, die eine Hand Rist-, die andere Speichgriff.

Schräge Leiter: Hangeln auf- und abwärts mit Zwiagriff (die eine Hand Speich-, die andere Ristgriff).

Stangengerüst: 1. Wiederholung. — 2. Klettern an einer Stange mit Schlußwechsel und mit gleichhandigen Griffen.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Reck an beiden Händen und beiden Füßen. — 3. Sturzhang mit gestreckten Beinen.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Vorwärtslaufen und Sprung zum Beugehang, alsdann Rückschaukeln im Beugehang und Senken in den Streckhang am Ende des Rückschwunges.

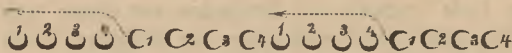
Rundlauf: Kreisrhythmen mit Galoppabstoßen im Oberarmhange an 2 Rundlaufleitern.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Schwingen im Unterarmstütz.

III. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung mehrerer Säulen (Züge) durch Neben-, Hinter- (Fig. 88) oder Vorreihen

Fig. 88.



der Reihen (Reihen- körpergefüge) und wieder Umgestalten zur Linie durch

Hinter- oder Nebenreihen der Reihen. — 3. Fortsetzung des Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Dauerlauf bis 10 Minuten. — 3. a) Hochheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Seitfenken der Arme und Ausfall rechts (links) seitwärts; c) Beugen der Arme, Kniestrecken rechts (links) und Kniebeugen links (rechts); d) Seitstrecken der Arme, Kniestrecken links (rechts) und Kniebeugen rechts (links); e) Hochheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links); f) Senken der Arme in den Abhang und Stand. —

4. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Auslagetritt rechts (links) rückwärts; b) Vorstoßen der Arme und Ausfall rechts (links) vorwärts; c) Ausbreiten der Arme und Ausfall rechts (links) seitwärts; d) Vorschwingen der Arme und Ausfall rechts (links) vorwärts; e) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Auslagetritt rechts (links) rückwärts; f) Strecken der Arme in den Abhang und Stand.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Ziehen und Schieben: a) Ziehen bei Fassung Hand in Hand; b) Schieben mit den Händen Schulter gegen Schulter.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Vorheben der Arme und Beindrehen in die Schlußstellung; b) Ausbreiten der Arme und Heben in den Behenstand; c) Beugen der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; d) Seitstrecken der Arme und Kniestrecken; e) Vorschwingen der Arme und Senken in den Sohlenstand; f) Senken der Arme in den Abhang und Beindrehen in den Stand.

Schwebebaum: Rückwärtsgehen in 4—8 Zeiten, hierauf eine $\frac{1}{2}$ Drehung links (rechts) und wieder Rückwärtsgehen.

Pferd: 1. Wiederholung. — 2. Spreizauffitzen rechts (links) mit Anlaufen und Angehen: a) mit feststehenden Händen; b) mit Vorziehen der gleichseitigen Hand.

Freisprungel: Sprung rechts (links) mit 2 Schritten Angehen mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge.

Schrägbrett: Sprung rechts (links) mit 2 Lauffschritten auf der Brettfläche bis $1\frac{2}{5}$ m Bretthöhe.

Vock: Hochweitsprung aus dem Stande mit Angehen und Anlaufen.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangzucken seitwärts im Seilhange mit Ristgriff in 4—8 Zeiten.

Senkrechte Leiter: Hangeln abwärts mit Speichgriff.

Schräge Leiter: Hangeln mit Ristgriff und Nachgreifen.

Stangengerüst: Klettern an 2 Stangen mit gleichhandigen Griffen.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Felsauffschwung.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Überdrehen rück- und vorwärts im Wechsel aus dem Stande in den Stand.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Rückwärtslaufen mit Fassung beider Hände.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Schwingen im Stütz mit Grätschen: a) am Ende des Vorschwunges; b) am Ende des Rückschwunges.

IV. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Schwenkungen rechts (Fig. 89) oder links der Stirnsäulen. — 3. Fortsetzung des Reizens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Rückschwingen der Arme und Kniebeugen bis zur kleinen Hockstellung; b) Vorschwingen der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; c) Ausbreiten der Arme und Vor-

Fig. 89.



strecken des rechten (linken) Beines; d) Vorschwingen der Arme und tiefe Hochstellung auf beiden Füßen; e) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kniestrecken bis zur kleinen Hochstellung; f) Strecken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. a) Beugen der Arme zum Seitstoßen und Vorschrittstellung rechts (links); b) Seitstoßen der Arme und Rückspreizen rechts (links); c) Beugen der Arme zum Hochstoßen und Ausfall rechts (links) seitwärts; d) Hochstoßen der Arme und Rückspreizen rechts (links); e) Beugen der Arme zum Hochstoßen und Vorschrittstellung rechts (links); f) Strecken der Arme in den Abhang und Stand.

Spiele: Wiederholung.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seithochheben der Arme und Heben in den Beihenstand; b) Seitfenken der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; c) Hochheben der Arme und Kniestrecken; d) Seitbeugen des Rumpfes rechts (links); e) Strecken des Rumpfes; f) Senken der Arme in den Abhang und Stand.

Schwebbaum: Nachstellgang seitwärts in 4—8 Zeiten, darauf eine $\frac{1}{2}$ Drehung und wieder Nachstellgang seitwärts.

Pferd: 1. Wiederholung. — 2. Spreizauffitzen mit Lüften der gleichseitigen Hand.

Freispringel: Sprung rechts (links) mit 2 oder 3 Schritten Ungehen mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge.

Schrägbrett: Wiederholung.

Vock: 1. Wiederholung. — 2. Sprung in den Kniestand rechts (links.)

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangzucken vorwärts oder rückwärts im Querhange mit Speichgriff in 4—8 Zeiten.

Senkrechte Leiter: Hangeln abwärts mit Ristgriff und Übergreifen.

Schräge Leiter: Hangeln mit Ristgriff und Übergreifen.

Stangengerüst: Klettern an 2 Stangen mit Schlusswechsel und gleichhandigen Griffen.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Felgabschwung vorwärts.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Überdrehen rückwärts in den Hang rücklings.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Rückwärtslaufen mit Fassung nur des rechten (linken) Unterarmes.

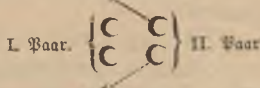
Barren: 1. Wiederholung. — 2. Schwingen in den Liegestütz vorlings und rücklings.

V. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Reihungen der Paare: a) Nebenreihen der einzelnen der zweiten Paare außen neben

die ersten geschlossenen Paare (Fig. 90); b) Nebenreihen der zweiten geschlossenen Paare neben die einzelnen der sich öffnenden ersten Paare (Fig. 91); c) Hinterreihen der zweiten Paare hinter die einzelnen der sich schließenden ersten Paare; d) links (rechts) Nebenreihen der einzelnen der zweiten Paare neben die Kottengenossen der ersten Paare (Fig. 92); e) Hinterreihen der zweiten Paare hinter die sich schließenden ersten Paare. — 3. Fortsetzung und Beendigung des Reigens.

Fig. 90.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Knieheben rechts (links); b) Vorstoßen der Arme und Knieeuten in die Seitsschrittstellung rechts (links); c) Ausbreiten der Arme, Rückschrittstellung rechts (links) und Rückbeugen des Rumpfes; d) Vorschwingen der Arme, Seitsschrittstellung rechts (links) und Strecken des Rumpfes; e) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Knieheben rechts (links); f) Strecken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. a) Hochheben der Arme und Ausfall rechts (links) vorwärts; b) Ausfall rechts (links) rückwärts und Beugen der Arme zum Seitstoßen; c) Seitstoßen der Arme und Seitspreizen rechts (links); d) Beugen der Arme zum Hochstoßen und Ausfall rechts (links) rückwärts; e) Hochstoßen der Arme und Ausfall rechts (links) vorwärts; f) Senken der Arme in den Abhang und Stand.

Fig. 91

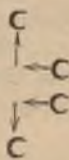
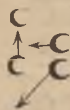


Fig. 92.



Spiele: Wiederholung.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Hochheben der Arme und Seitsschrittstellung rechts (links); b) Seitbeugen des Rumpfes rechts (links) und Kniebeugen links (rechts); c) Rumpf- und Kniestrecken; d) Senken der Arme in den Abhang und Stand.

Schwebbaum: Wiederholung.

Pferd: 1. Wiederholung. — 2. Spreizauffitzen aus dem Stande und Stütz.

Freispringel: Sprung rechts (links) mit Anlaufen und mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge.

Schrägbrett: Sprung rechts (links) mit 1 Lauffschritt auf der Brettfläche.

Vock: 1. Wiederholung. — 2. Sprung in den Kniestand auf beiden Beinen.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Drehhangeln seitwärts an den Sprossen in 4—8 Zeiten (Wechsel vom Speich- in den Ellgriff).

Senkrechte Leiter: Hangeln abwärts, die eine Hand Kamm-, die andere Hand Ristgriff.

Schräge Leiter: Hangeln rücklings mit Speichgriff auf- und abwärts.

Stangengerüst: Wiederholung.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Drehung aus dem Stütz vorlings in den Seitfuß und Absprung vorwärts.













Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Beugehang und Armseitstrecken rechts (links).

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Rückwärtslaufen mit Fassung nur einer Hand.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Kehre aus dem Stütz und dem Stande im Barren.

VI. Monat.

Fig. 93.

I. Zug.	II. Zug.	III. Zug.
   	   	   

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Reihungen mit Reihenkörpern (Zügen): a) Hintereihen (Vorreihen) der Reihenkörper hinter (vor) den ersten Reihenkörper; b) Nebenreihen links (rechts) der Reihenkörper neben den ersten Reihenkörper (Fig 93).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seitheben der Arme und Auslagetritt rechts (links) schrägrückwärts; b) Ausfall rechts (links) vorwärts und Beugen der Arme zum Seitstoßen; c) Ausfall rechts (links) rückwärts und Seitstoßen der Arme; d) Hochheben der Arme und Ausfall rechts (links) vorwärts; e) Seitfenken der Arme und Auslagetritt rechts (links) schrägrückwärts; f) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Rückspreizen rechts (links); b) Vorstoßen der Arme und Knieheben rechts (links); c) Rückschwingen der Arme und Ausfall rechts (links) seitwärts; d) Vorschwingen der Arme und Knieheben rechts (links); e) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Knieensenken rechts (links) in die Rückspriehalte; f) Strecken der Arme in den Abhang und Stand.

Spiele: Ziehen zweier Gegner im Sitzen bei Fassung beider Hände und gegeneinander gestemmten Füßen.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Hochheben der Arme; b) Hüpfen in die Seitgrätschstellung, Vorbeugen des Rumpfes und Schwingen der Arme durch die geöffneten Beine; c) Hüpfen in den Stand, Strecken des Rumpfes und Hochschwingen der Arme; d) Seitfenken der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; e) Hoch-

heben der Arme und Kniestrecken in den Stand; f) Senken der Arme in den Abhang.

Schwebbaum: Wiederholung.

Pferd: 1. Wiederholung. — 2. Affensprung: a) mit Anlaufen; b) mit Angehen; c) aus dem Stande; d) aus dem Stütze.

Freispringel: Wiederholung.

Schrägbrett: Wiederholung.

Hock: 1. Wiederholung. — 2. Sprung in den Kniestand, alsdann Knie sprung rückwärts in den Stand auf dem Brette.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Armwippen im Seithange, die eine Hand Rist-, die andere Hand Kammgriff.

Senkrechte Leiter: Hangeln abwärts, die eine Hand Speich-, die andere Kammgriff.

Schräge Leiter: Hangeln rücklings auf- und abwärts, die eine Hand Speich-, die andere Ristgriff.

Stangengerüst: Wiederholung.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Stütz vorlings, hierauf Spreizen der Beine in den Seitstz auf beiden Schenkeln und Sitzabschwung rückwärts.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Rücklaufen und Beugehang am Ende des Rückschwunges, alsdann Durchschaukeln im Beugehang und Senken in den Streckhang am Ende des Vorschwunges (fortgesetzt).

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Kreisschwingen mit Galoppabstoß mit Fassung einer Rundlaufleiter.

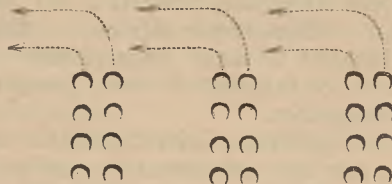
Barren: 1. Wiederholung. — 2. Stütze und Stützhüpfen im Liegestütz vorlings.

VII. Monat.

Ordnungsübungen:

1. Wiederholung. — 2. Umgestalten der Stirnsäulen zu Flankensäulen, alsdann jede Flankensäule eine $\frac{1}{4}$ Windung links (rechts) (Fig. 94), hierauf wieder Nebenreihen links (rechts) zu Stirnsäulen (Fig. 95).

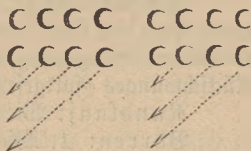
Fig. 94.



Freiübungen: 1. Wiederholung.

— 2. a) Seitheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Hochheben der Arme und Rückschrittstellung rechts (links); c) Beugen der Arme zum Hochstoßen und Ausfall rechts (links) seitwärts; d) Hochstoßen der Arme und Rückschrittstellung rechts (links); e) Seitensenken der

Fig. 95.



Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links); f) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. a) Beugen der Arme zum Tiefstoßen und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; b) Schrägvorbeugen des Rumpfes rechts, Tiefstoßen der Arme und Kniebeugen rechts; c) Beugen der Arme zum Hochstoßen, Rumpf- und Kniestrecken; d) Hochstoßen der Arme, Schrägrückbeugen des Rumpfes links und Kniebeugen links; e) Beugen der Arme zum Tiefstoßen, Rumpf- und Kniestrecken; f) Strecken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Grenzball.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Vorstoßen der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; c) Rumpfdrehen und Armschwingen nach links; d) Rumpfdrehen und Armschwingen nach rechts; e) Rumpfdrehen nach vorn und Vorschwingen der Arme; f) Hochheben der Arme, Rückbeugen des Rumpfes und Rückschrittstellung rechts (links); g) Vorfenken der Arme, Rumpf- und Seittritt rechts (links) in die Seitgrätschstellung; h) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts (links); i) Strecken der Arme in den Abhang und Stand.

Schwebebaum: Schwebegang vorwärts in 4—8 Zeiten, alsdann eine ganze Drehung und wieder Vorwärtsgehen.

Pferd: 1. Wiederholung. — 2. Kehrauffitzen.

Freispringel: Sprung mit beiden Füßen aus dem Stande mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Niedersprung seitwärts mit $\frac{1}{4}$ Drehungen vor dem Niedersprunge.

Bock: 1. Wiederholung. — 2. Sprung in den Kniestand, alsdann Knie sprung vorwärts in den Stand vor dem Bocke.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Drehhangeln seitwärts an einem Holm (Wechsel- aus Rist- in den Kammgriff).

Senkrechte Leiter: Hangeln abwärts mit Kammgriff und Nachgreifen.

Schräge Leiter: Hangeln rücklings mit Ristgriff und Nachgreifen auf- und abwärts in 12—16 Zeiten.

Stangengerüst: Wiederholung.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Kniehang an beiden Beinen.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Vorwärtslaufen und Beugehang am Ende des Vorschwunges, alsdann Durchschaukeln rückwärts im Beugehang und Senken in den Streckhang am Ende des Rückschwunges (fortgesetzt).

Rundlauf: Wiederholung.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Stützeln und Stützhüpfen im Streckstütz.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Reihungen und Schwenkungen der Reihenkörper im Wechsel, z. B. Nebenreihen links (rechts) der Reihenkörper neben den ersten Reihenkörper, alsdann jeder Reihenkörper eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts (links), darauf wieder Nebenreihen links (rechts) der Reihenkörper neben den ersten Reihenkörper u. s. w.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Hüpfen in die Vorschrittstellung rechts (links); b) Vorstoßen der Arme und Kniebeugen rechts (links); c) Hochheben der Arme, Kniebeugen links (rechts) und Strecken des rechten (linken) Knies; d) Rückschwingen der Arme und Ausfall rechts (links) rückwärts; e) Hochschwingen der Arme und Auslagetritt rechts (links) vorwärts; f) Vorsetzen der Arme, Kniebeugen rechts (links) und Kniestrecken links (rechts); g) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kniestrecken rechts (links); h) Strecken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Schlagball.

Hantelübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Seitstoßen und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; b) Seitstoßen der Arme und Ausfall rechts (links) seitwärts; c) Hochheben der Arme und Ausfall rechts (links) vorwärts; d) Seitsetzen der Arme und Ausfall rechts (links) seitwärts; e) Beugen der Arme zum Seitstoßen und tiefe Hockstellung; f) Strecken der Arme in den Abhang und Stand.

Schwebebaum: Rückwärtsgehen in 4—8 Zeiten, hierauf eine ganze Drehung und wieder Rückwärtsgehen.

Perd: 1. Wiederholung. — 2. Flankenschwung rechts (links) in den Sitz auf beiden Schenkeln.

Freispringel: Sprung mit beiden Füßen mit Angehen und $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Niedersprung seitwärts mit $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge.

Bock: 1. Wiederholung. — 2. Aufhocken in den Hockstand: a) rechts (links); b) auf beiden Füßen.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Armwippen im Seithange mit Ristgriff.

Senkrechte Leiter: Hangeln abwärts mit Rammgriff und Übergreifen.

Schräge Leiter: Hangeln rücklings auf- und abwärts mit Ristgriff und Übergreifen.

Stangengerüst: Wiederholung.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Welle rückwärts. — 3. Schwingen im Stütz.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Überdrehen aus dem Stande in den Hang rücklings, alsdann Seitgrätschen und Überdrehen vorwärts in den Stand.

Rundlauf: Wiederholung.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Auflegen der Unterarme rücklings mit Griff der Hände auf beiden Holmen und Überdrehen vorwärts: a) aus dem Stande in den Stand; b) aus dem Stande in den Grätschitz.

IX. Monat.

Ordnungsübungen: Verbindung der geübten Ordnungsübungen zu einem Reigen.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Auslagetritt rechts (links) rückwärts; b) Vorstoßen der Arme und Ausfall rechts (links) vorwärts; c) Ausbreiten der Arme und Vorspreizen links (rechts); d) Vorschwingen der Arme und Auslagetritt links (recht) rückwärts; e) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Auslagetritt rechts (links) rückwärts; f) Strecken der Arme in den Abhang und Stand.

Spiele: Wiederholung.

Hantelübungen: Wiederholung.

Schwebebaum: Vorwärtzgehen zweier Gegner, vom entgegengesetzten Ende beginnend, alsdann beim Begegnen mit Fassung an den Schultern (Oberarmen) des Gegners mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts (links) Ausweichen und hierauf Rückwärtzgehen nach dem anderen Ende des Schwebebaumes.

Pferd: 1. Wiederholung. — 2. Sitzwechsel hinter den Händen: a) aus dem Quersitz auf dem rechten (linken) Schenkel in den Reitsitz und wieder in den Quersitz auf dem linken (rechten) Schenkel; b) aus dem Quersitz auf dem rechten (linken) Schenkel in den Quersitz auf dem linken (rechten) Schenkel.

Freispringel: Sprung mit beiden Füßen mit Anlaufen und $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niedersprunge.

Schrägbrett: Wiederholung.

Bock: 1. Wiederholung. — 2. Aufhocken in den Stand auf dem Bocke.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts (rückwärts) mit Armfreisen.

Senkrechte und schräge Leiter, Stangengerüst: Wiederholung.

Reck: 1. Wiederholung. — 2. Felge vorlings rückwärts.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Überdrehen aus dem Stande in den Hang rücklings, alsdann Quergrätschen und Überdrehen vorwärts in den Stand.

Rundlauf: Wiederholung.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Überdrehen vorwärts mit Auflegen der Unterarme rücklings aus dem Querstande im Barren in den Stand. — 3. Überdrehen vorwärts, wie bei 2., in den Grätschsitze. — 4. Überdrehen vorwärts mit Auflegen der Unterarme aus dem Grätschsitze.

X. Monat.

Die Ordnungs-, Frei- und Geräthübungen in Wiederholung.

Übungsplan für das VIII. Schuljahr:

In der 1. Turnstunde:	Ordnungs- und Freiübungen, Schwebebaum, Schaufelringe oder wagerechte Leiter.
" " 2.	" Ordnungs- und Freiübungen, Stangengerüst, senkrechte oder schräge Leiter, Pferd.
" " 3.	" Ordnungs- und Freiübungen, Freispringel, Barren.
" " 4.	" Ordnungs- und Freiübungen, Reck, Bock.
" " 5.	" Hantelübungen, Rundlauf, Schwebebaum.
" " 6.	" Ordnungs- und Freiübungen, Pferd, Stangengerüst, senkrechte oder schräge Leiter.
" " 7.	" Ordnungs- und Freiübungen, Barren, Schrägbrett.
" " 8.	" Spiele (Ziehen oder Schieben), Bock, Reck.

Lehrplan für das Turnen der Mädchen an Volks- und Bürgerschulen.

I. Schuljahr (Alter 6—7 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen, Freiübungen, Spiele: Siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben.

II. Monat.

Ordnungsübungen, Freiübungen, Spiele: Siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben.

III. Monat.

Ordnungsübungen, Freiübungen, Spiele: Siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben.

IV. Monat.

Ordnungsübungen: Siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Seitstrecken der Arme. — 3. Heben und Senken der Schultern. — 4. Vor- und Rückbewegen der Schultern.

Spiele: Wiederholung.

V. Monat.

Ordnungsübungen, Freiübungen, Spiele: Siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben.

VI. Monat.

Ordnungsübungen, Freiübungen, Spiele: Siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben.

VII. Monat.

Ordnungsübungen, Freiübungen, Spiele: Siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen, Freiübungen, Spiele: Siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben.

IX. Monat.

Ordnungsübungen, Freiübungen, Spiele: Siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben.

X. Monat.

Wiederholung der Ordnungsübungen, Freiübungen und Spiele.

Übungsplan für das I. Schuljahr:

Eine halbe Stunde Ordnungs- und Freiübungen, die andere halbe Stunde Turnspiel.

II. Schuljahr (Alter 7—8 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: Siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vorschrittstellung. — 3. Rückschrittstellung.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Katze und Maus.

II. Monat.

Ordnungsübungen: Siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Seitschrittstellung. — 3. Schrägvorschrittstellung.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Russisch Laufen.

III. Monat.

Ordnungsübungen: Siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schrägrückschrittstellung. — 3. Kreuzschrittstellung. — 4. Gekreuzte Winkelstellung. — 5. Fußklappen.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Jakob, wo bist du?

IV. Monat.

Ordnungsübungen: Siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vorspreizen.*) — 3. Rückspreizen. — 4. Gehen an und von Ort im Takt mit Handstütz auf den Hüften. — 5. Gehen im Takt mit Armkreuzen vorlings und rücklings.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Blinde Kuh.

V. Monat.

Ordnungsübungen: Siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Seit spreizen. — 3. Wiederholung der geübten Stellungen bei Seit-, Vor- oder Hochhehalte der Arme. — 4. Taktgehen an und von Ort bei einer Seit-, Vor- oder Hochhehalte der gestreckten Arme.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Kreislaufen (Ringschlagen).

VI. Monat.

Ordnungsübungen: Siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schrägvorspreizen. — 3. Vier gewöhnliche Schritte im Wechsel mit 4 Schritten im Zehengange vorwärts.

Spiele: Wiederholung.

VII. Monat.

Ordnungsübungen: Siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schrägrückspreizen. — 3. Meßstellung. — 4. Vier gewöhnliche Schritte im Wechsel mit vier Stampfschritten vorwärts.

*) Das Spreizen erfolgt nur bis zum spitzen Winkel.

Spiele: Wiederholung.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: Siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vier gewöhnliche Schritte im Wechsel mit vier Schritten bei Vor-, Seit- oder Hochhalte der Arme. — 3. Hüpfen (1—4 mal) vorwärts auf beiden Füßen.

Spiele: Wiederholung.

IX. Monat.

Ordnungsübungen: Siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Steifhüpfen (nur durch Fußwippen) an Ort. — 3. Gehen und Laufen im Wechsel auf Befehl. — 4. Nachstellgang: a) vorwärts; b) rückwärts; c) seitwärts rechts (links).

Spiele: Wiederholung.

X. Monat.

Wiederholung der Ordnungsübungen, Freiübungen und Spiele.

Übungsplan für das II. Schuljahr:

Eine halbe Stunde Ordnungs- und Freiübungen, die andere halbe Stunde Turnspiel.

III. Schuljahr (Alter 8—9 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: Siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben.

Freiübungen: 1. Wiederholung der Übungen des I. Schuljahres mit der größten Genauigkeit in der Ausführung. — 2. Rumpfdrehen. — 3. Armfreisen rechts (links) von unten nach vorn. — 4. Gewöhnliches Gehen rückwärts. — 5. Zehengang rückwärts. — 6. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen in bestimmter Form.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Fangball.

Langes Schwungseil: Durchlaufen der einzelnen, erst beim dritten, dann beim zweiten Umschwunge, wobei der Lehrer die Umschwünge zählt.

Wagerechte Leiter: Seit- und Querschlag mit Rist-, Speich- und Zwickgriff.

II. Monat.

Fig. 96.



Ordnungsübungen: 1. Wiederholung der Übungen des V. bis VII. Monats des II. Schuljahres mit Gleichtritt. — 2. Bildung einer 2gliedrigen Flankensäule durch Nebenreihen, dann Ziehen der ersten (zweiten) Reihe im Umzuge und wieder Nebenreihen zur Säule (Fig. 96), während gleichzeitig die zweite (erste) Reihe an Ort geht.

Freiübungen: 1. Wiederholung der Übungen des II. Schuljahres mit der größten Genauigkeit in der Ausführung. — 2. Wiederholung der Gangübungen des II. Schuljahres mit Gleichtritt. — 3. Armkreisen rechts (links) von unten nach hinten. — 4. Schlaggang vorwärts.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Sprung mit beiden Füßen aus dem Stande über das ruhig und niedrig gehaltene Seil.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Seit- und Querhang: a) mit Beugen und Strecken der Füße; b) mit Kreuzen der Beine. — 3. Seit- und Querhang mit Speich-, Rist- und Zwiegriff und Handlülften rechts (links).

III. Monat.

Ordnungsübungen: Siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Armkreisen rechts (links) von unten nach innen. — 3. Galoppgehen vorwärts, seitwärts und rückwärts in Verbindung mit Stampfen oder Händeklappen. — 4. Schleifgang vorwärts. — 5. Vorwärtsgehen mit Zwischentritt.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Durchlaufen der einzelnen beim dritten Umschwunge, wobei die Übende die Umschwünge zählt. — 3. Sprung rechts oder links mit Anlaufen über das ruhig und niedrig gehaltene Seil.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln seitwärts im Seithange mit Ristgriff in 4—8 Zeiten. — 3. Hangeln vorwärts im Querhange mit Speichgriff in 4—8 Zeiten.

IV. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Eine $\frac{1}{2}$ Windung links (rechts) der Flankenreihe (siehe Fig. 28 und 29), dann links und rechts im Wechsel. — 3. Bildung einer zweigliedrigen Flankensäule, hierauf Umzug rechts der rechten Reihe und gleichzeitig Umzug

links der linken Reihe, dann beim Begegnen in der Durchzugsbahn Durchzug durch die Mitte des Turnraumes zur Säule (siehe Fig. 36).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Armkreisen rechts (links) von unten nach außen. — 3. Drei Galoppschritte links im Wechsel mit 3 Galoppschritten rechts: a) vorwärts; b) seitwärts hin und her; c) rückwärts. — 4. Seitwärtsgehen mit Kreuzen (Übertritt). — 5. Fußwippgang: a) vorwärts; b) rückwärts.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungsseil: 1. Wiederholung — Durchlaufen der einzelnen beim zweiten Umschwunge, wobei die Hände die Umschwünge zählt.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts im Querhange, die eine Hand Rist-, die andere Hand Speichgriff in 4—8 Zeiten.

V. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Eine $\frac{1}{4}$ Windung (Kreisumzug) links (rechts) der Flankenreihe (siehe Fig. 31 und 32), hierauf rechts und links im Wechsel. — 3. Eine halbe Windung der Reihen einer zweigliedrigen Flankensäule nach außen (siehe Fig. 38), dann nach innen (siehe Fig. 39).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schrittwechselgang vorwärts in Verbindung mit Stampfen: a) beim ersten Tritte; b) beim dritten Tritte; c) beim zweiten Tritte. — 3. Kniewippgang vorwärts. — 4. Laufen mit Gleichtritt an und von Ort im Wechsel.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungsseil: 1. Wiederholung. — 2. Durchlaufen der einzelnen bei jedem Umschwunge.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln rückwärts im Querhange mit Speichgriff in 4—8 Zeiten.

VI. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Vorreihen der Reihen aus der Flankenlinie wieder zur Flankenlinie: a) links (siehe Fig. 35); b) rechts; c) rechts und links im Wechsel (widergleich).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Beindrehen in die Zwangstellung. — 3. Vier Schritte vorwärts im Wechsel mit vier Schritten rückwärts. — 4. Vier gewöhnliche Schritte vorwärts im Wechsel mit vier Schritten rückwärts im Behengange.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungsseil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen (einmal) im umschwingenden Seile und Hinauslaufen.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln rückwärts im Querhange mit Zwiegriff in 4—8 Zeiten.

VII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vorreihen der Reihen aus der Linie zur Linie mit einer bestimmten Anzahl von Schritten, wobei immer zwei Reihen das Vorreihen wechseln: a) links (siehe Fig. 37); b) rechts; c) links und rechts im Wechsel. — 3. Bildung einer Säule, dann Öffnen derselben zu einem Abstände von 1—4 Schritten (ohne Händefassen): a) seitwärts; b) vorwärts; c) rückwärts. — 4. Beginn eines einfachen Viederreigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen (1—4mal) in der Vor-, Seit-, Rück-, Schräg- oder Kreuzschrittstellung. — 3. Hüpfen (1—4mal) auf dem rechten (linken) Fuße an Ort. — 4. Vier gewöhnliche Schritte im Wechsel mit zwei Schritten mit Zwischentritt vorwärts.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen (2mal) im umschwingenden Seile und Hinauslaufen.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln seitwärts im Seithange mit Speichgriff in 4—8 Zeiten.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: Siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen in die Vor-, Seit-, Rück-, Schräg- oder Kreuzschrittstellung. — 3. Vier gewöhnliche Schritte vorwärts im Wechsel mit zwei Schritten rückwärts mit Zwischentritt.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen (3mal) im umschwingenden Seile und Hinauslaufen.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln seitwärts im Seithange mit Zwiegriff in 4—8 Zeiten.

IX. Monat.

Ordnungsübungen: Siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Armdrehen in der Vor-, Seit- oder Hochhehalte der Arme. — 3. Vier gewöhnliche Schritte im Wechsel mit vier Galoppschritten vorwärts.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen (4mal) im umschwingenden Seile und Hinauslaufen.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts im Querhange mit Ristgriff und Nachgreifen in 4—8 Zeiten.

X. Monat.

Wiederholung der Ordnungsübungen, Freiübungen, Geräthübungen und Turnspiele.

Übungsplan für das III. Schuljahr:

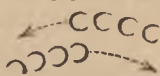
In der 1. Turnstunde	Ordnungs-	und Freiübungen,	langes Schwungseil.
" " 2.	"	"	wagerechte Leiter.
" " 3.	"	"	langes Schwungseil.
" " 4.	"	"	Turnspiel.

IV. Schuljahr (Alter 9—10 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: Wiederholung der Übungen des III. bis V. Monats des III. Schuljahres, erst im Gehen, dann im Laufen mit Gleichtritt. — 2. Bilden einer zweigliedrigen Flankensäule durch Nebenreihen, darauf Umzug rechts, der rechten Reihe und links der linken Reihe, dann beim Begegnen mit Ausweichen rechts Weiterzug in der Umzugsbahn (Fig. 97) und beim nächsten Begegnen Durchzug durch die Mitte des Turnraumes zur Säule zc.

Fig. 97.



Freiübungen: 1. Beindrehen in die Schlussstellung im Wechsel rechts und links. — 2. Heben in den Behenstand im Wechsel rechts und links. — 3. Dreitritt vorwärts. — 4. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen auf der rechten (linken) Ferse. — 5. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen im Hüpfen.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Kreis schlagen.

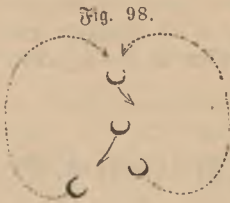
Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen (1mal) im umschwingenden Seile mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung und Hinauslaufen.

*) Freispringel: Sprung rechts (links) aus der Vorschrittstellung vom Springbrette.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln rückwärts im Querhange mit Ristgriff und Nachgreifen in 4—8 Zeiten.

*) Auf allen Stufen ist der Weitsprung nicht über Leibeshöhe und der Hochsprung nicht über Kniehöhe zu üben.

II. Monat.



Ordnungsübungen: 1. Wiederholung der Übungen des VI. bis IX. Monats des III. Schuljahres. — 2. Wiedergleiche Umzüge der einzelnen einer Flankenreihe und Durchzug durch die Mitte des Turnraumes zur Säule von Paaren (Fig. 98).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Fußklappen im Wechsel rechts und links. — 3. Vor-, Seit- oder Rückspitzen im Wechsel rechts und links. — 4. Seitbeugen des Rumpfes rechts und links im Wechsel. — 5. Wiegegang vorwärts. — 6. Dretrittlaufen vorwärts. — 7. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen auf der rechten (linken) Fußspitze. — 8. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen auf beiden Fußspitzen.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen (2mal) auf beiden Füßen mit zwei $\frac{1}{4}$ Drehungen im umschwingenden Seile und Hinauslaufen.

Freispringel: Sprung rechts (links) mit einem Vortritt.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Seit- und Querhang mit Ellgriff.

III. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stellungswechsel einer (mehrerer) Reihe und Rotte der Säule gleichzeitig durch Drehungen nach der gleichen Richtung. — 3. Auflösen und Wiederbilden einer (mehrerer) Reihe und Rotte der Säule.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vorheben der Arme im Wechsel rechts und links. — 3. Vorhochheben der Arme im Wechsel rechts und links. — 4. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen mit 2, 4, 6, 8 Tritten an Ort. — 5. Wiegeauf vorwärts. — 6. Hüpfen im Wechsel rechts und links (Wechselhüpfen) an Ort.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen (2mal) auf einem Fuße im umschwingenden Seile.

Freispringel: Sprung rechts (links) mit zwei Schritten Ausgehen.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts im Querhange mit Ellgriff zwischen zwei Leitern in 4—8 Zeiten.

IV. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Reihungen im Paar aus der Flankenstellung zur Stirnstellung und umgekehrt (siehe Fig. 42—44). — 3. Beginn eines Viederreigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Seitheben der Arme im Wechsel rechts und links. — 3. Seithochheben der Arme im Wechsel rechts und links. — 4. Vorspreizen im Wechsel rechts und links. — 5. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen mit 2, 4, 6, 8 Laustritten an Ort. — 6. Vier gewöhnliche Schritte im Wechsel mit zwei Schrittwechschritten vorwärts.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen (4mal) auf einem Fuße im umschwingenden Seile.

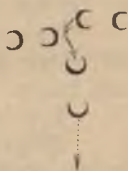
Freispringel: Sprung rechts (links) mit drei Schritten Angehen.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln seitwärts im Seithange mit Ristgriff an der inneren Seite eines Holmes in 4—8 Zeiten.

V. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Reihungen in der Viererreihe aus der Flankenstellung in die Stirnstellung und umgekehrt (siehe Fig. 45—47). — 3. Fortsetzung des Viederreigens. — 4. Widergleiche Umzüge der einzelnen der Flankenreihe, dann beim Begegnen Durchzug durch die Mitte des Turnraumes mit Einreihung der einzelnen zur Flankenreihe (Fig. 99).

Fig. 99.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Seit spreizen im Wechsel rechts und links. — 3. Rückspreizen im Wechsel rechts und links. — 4. Kniewippen im Wechsel rechts und links in der Vor- oder Seit schrittstellung. — 5. Sechs gewöhnliche Schritte, dann drei Galoppschritte links, hierauf drei Galoppschritte rechts vorwärts. — 6. Sechs gewöhnliche Schritte im Wechsel mit zwei Dreitritten vorwärts. — 7. Sechs gewöhnliche Schritte im Wechsel mit zwei Wiegeschritten vorwärts. — 8. Sechs gewöhnliche Schritte im Wechsel mit zwei Wiegelaufschritten vorwärts.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Springen der einzelnen über das geschwungene Seil beim dritten Umschwung, wobei der Lehrer die Umschwünge zählt.

Kurzes Seil: 1. Fortgesetztes Seilschwingen aus der Haltung vorlings zu derselben rücklings und umgekehrt. — 2. Hüpfen (1 bis 4mal) auf beiden Füßen an Ort mit Durchschlagen des (kreisenden) Seiles von vorn nach hinten oder umgekehrt in langsamer Folge.

Freispringel: Sprung rechts (links) mit Anlaufen.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Sprung in den Seitbeugehang mit Kammgriff (Leiter kopfhoch).

VI. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schneckenwindung der Flankenreihe (siehe Fig. 33 und 34). — 3. Widergleiche Umzüge der einzelnen einer Flankenreihe, dann beim Begegnen Durchzug durch die Mitte des Turnraumes zur Säule von Paaren, hierauf Umzug rechts der rechten und links der linken Führer von jedem Paare, darauf beim nächsten Begegnen Einreihen der einzelnen zur Flankenreihe und Durchzug durch die Mitte des Raumes. — 4. Fortsetzung des Reizens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Armschwingen als Gegen schwingen. — 3. Vorstrecken der Arme im Wechsel rechts und links. — 4. Acht gewöhnliche Schritte im Wechsel mit acht Lauffritten vorwärts. — 5. Acht Schritte im Behen-, Fußwipp-, Schleif- oder Schlag gange im Wechsel mit 8 Lauffritten vorwärts.

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungsseil: 1. Wiederholung. — 2. Springen der einzelnen über das Seil beim zweiten Umschwunge, wobei der Lehrer die Umschwünge zählt.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen (fortgesetzt)* auf beiden Füßen an Ort mit Durchschlagen des Seiles von vorn nach hinten.

Freispringel: Wiederholung.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Sprung in den Seitbeugehang, die eine Hand Kamm-, die andere Hand Ristgriff.

VII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Gehen und Laufen mit $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{1}$ Windungen und Schneckenwindungen im Wechsel auf Befehl. — 3. $\frac{4}{4}$ Windung links (rechts) der Flankenreihen. — 4. Fortsetzung des Reizens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Seitstrecken der Arme im Wechsel rechts und links. — 3. Vier Lauffritte rückwärts im Wechsel mit vier Schritten im Behen-, Fußwipp-, Schlag- oder Schlag gange vorwärts. — 4. Vier gewöhnliche Schritte vorwärts, dann mit vier Lauffritten an Ort $\frac{1}{2}$ Drehung links (rechts).

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungsseil: 1. Wiederholung. — 2. Springen der einzelnen über das Seil beim dritten Umschwunge, wobei der Übende die Umschwünge zählt.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen an Ort mit Durchschlagen des Seiles von hinten nach vorn.

Freispringel: Wiederholung.

*; Nicht über 4—6mal.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Sprung in den Seitbeugehang mit Ristgriff. — 3. Hangeln vorwärts im Querhange mit Ellgriff in 4—8 Zeiten.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen im Gehen an Ort auf Befehl. — 3. $\frac{1}{4}$ Drehung im Gehen von Ort nach einer bestimmten Anzahl von Schritten: a) im Viereck links (siehe Fig. 48); b) im Viereck rechts; c) im Kreuz rechts oder links (siehe Fig. 49). — 4. $\frac{1}{2}$ Drehung im Gehen von Ort nach einer bestimmten Anzahl von Schritten. — 5. Fortsetzung des Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Kreuzschrittstellung im Wechsel rechts und links vor oder hinter dem Standbeine. — 3. Weisstellung rechts und links im Wechsel. — 4. Vier gewöhnliche Schritte vorwärts, dann vier Schritte rückwärts, darauf mit vier Tritten an Ort eine $\frac{1}{2}$ Drehung links (rechts).

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Springen der einzelnen über das Seil beim zweiten Umschwunge, wobei die Abende die Umschwünge zählt.

Kurzes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen auf einem Fuße an Ort mit Durchschlagen des Seiles von vorn nach hinten.

Freispringel: Wiederholung.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln rückwärts im Querhange mit Ellgriff in 4—8 Zeiten.

IX. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen im Gehen von Ort auf Befehl: a) $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts); b) $\frac{1}{4}$ Drehung im Wechsel rechts und links; c) $\frac{1}{2}$ Drehung links (rechts); d) $\frac{1}{2}$ Drehung im Wechsel rechts und links; e) $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen im Wechsel rechts und links. — 3. Fortsetzung des Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen auf einem Fuße an Ort mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen. — 3. Hochstrecken der Arme im Wechsel rechts und links. — 4. Vier gewöhnliche Schritte vorwärts, dann mit vier Laufritten an Ort eine $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts) zc. — 5. Vier gewöhnliche Schritte vorwärts, dann vier Schritte rückwärts, darnach mit vier Laufritten an Ort eine $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts) zc. — 6. Vier gewöhnliche Schritte rückwärts, alsdann mit 8 Laufritten an Ort eine ganze Drehung links (rechts).

Spiele: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Sprung der einzelnen über das Seil bei jedem Umschwunge.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen auf einem Fuße an Ort mit Durchschlagen des Seiles von hinten nach vorn.

Freispringel: Wiederholung.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vor- und rückwärts im Querhange mit Ellgriff in 8—12 Beiten.

X. Monat.

Wiederholung der Ordnungs- und Freiübungen, Geräthübungen und Turnspiele.

Übungsplan für das IV. Schuljahr:

In der 1. Turnstunde: Ordnungsübungen, Freiübungen, langes oder kurzes					
					Schwungseil.
" "	2.	"	"	"	wagerechte Leiter
" "	3.	"	"	"	Freispringel.
" "	4.	"	"	"	Spiele.

V. Schuljahr (Alter 10—11 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung einer Säule von Stirn-Paaren, alsdann widergleiche Umzüge der Paare hierauf, beim Begegnen in der Umzugsbahn Durchzug durch die Mitte des Turnraumes zur Säule von Stirn-Viererreihen.

Freiübungen: 1. Beindrehen in die Schlußstellung und Vorheben der Arme. — 2. Heben in den Zehenstand und Hochstrecken der Arme. — 3. Schrittwechselgang: a) seitwärts hin und her; b) rückwärts. — 4. Dreitritt: a) seitwärts hin und her; b) rückwärts. — 5. Wiegegung: a) seitwärts hin und her; b) rückwärts. — 6. Dreitrittläufen: a) seitwärts hin und her; b) rückwärts.

Spiele: 1. Wiederholung. — 2. Das Drittenab schlagen (drei Mann hoch).

*) Stabübungen: 1. Tragen des Stabes. — 2. Stab beim Fuß. — 3. Stab vornher. — 4. Stab vor. — 5. Stab hoch.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Hineinlaufen der einzelnen beim dritten (zweiten) Umschwunge, eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts (links) unter dem Seile und Hinauslaufen rückwärts. —

*) Siehe V. Schuljahr für Knaben.

3. Hineinlaufen der einzelnen beim dritten (zweiten, jeden) Umschwunge, dann eine ganze Drehung unter dem Seile und Hinauslaufen vorwärts.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Wechselhüpfen mit Durchschlagen des Seiles von vorn (hinten) nach hinten (vorn).

Freispringel: Wiederholung.

Schwebebaum: Siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Seitspannhang nach außen und innen mit Ristgriff. — 3. Hangeln seitwärts im Seitspannhang mit Ristgriff.

Schaukelringe: 1. Niederlassen in den Hangstand (Ringschulterhoch): a) rückwärts; b) vorwärts; c) seitwärts rechts links. — 2. Schwingen (Schwengel) im Streckhange.

Barren: 1. Sprung in den Querstütz mit Speichgriff. — 2. Sprung in den Seitstütz mit Rist-, Kamm- und Zwiegriff.

II. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Reihungen an hintere Führerinnen, z. B.: a) Nebenreihen rechts (links) neben die vierten (ersten); b) eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts (links); c) Nebenreihen links (rechts) neben die vierten (ersten); d) eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts (links); e) Nebenreihen rechts (links) neben die ersten oder vierten (siehe Fig. 50). — 3. Reihungen an mittlere, z. B. mit Fünferflankenreihen: a) Nebenreihen der ersten und zweiten rechts (links) neben die dritten und die vierten und fünften links (rechts) neben die dritten (siehe Fig. 51); b) die ersten und zweiten hinter (vor) die dritten und vierten und fünften vor (hinter) die dritten u. — 4. Bildung einer Säule von Stirn-Viererreihen, alsdann Umzug rechts der zwei Rechten und Umzug links der zwei Linken, darauf beim Begeggen Durchzug durch die Mitte des Turnraumes bei Einreihung zur Säule von Paaren.

Freiübungen: 1. a) Seitheben der Arme; b) Beugen der Arme; c) Seitstrecken der Arme; d) Senken der Arme in den Abhang. — 2. Ausbreiten der Arme und Rückschrittstellung rechts (links). — 3. a) Vorheben der Arme zur gebogenen Haltung (in Speichhaltung); b) Senken der Arme in den Abhang; c) Kreuzen der Arme rücklings; d) Strecken der Arme in den Abhang. — 5. Wiegelauf: a) seitwärts hin und her; b) rückwärts. — 6. Hopsergang: a) vorwärts; b) rückwärts; c) seitwärts. — 7. Gehen mit Niederhüpfen beim ersten von je drei Schritten: a) vorwärts; b) rückwärts; c) im Gehen an Ort.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab nach rechts (links). — 3. Stab rechts (links) vor.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Überspringen der einzelnen beim dritten Umschwunge, alsdann eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Zurücklaufen beim nächsten dritten Umschwunge, wobei der Lehrer die Umschwünge zählt.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen (1—6mal) auf beiden Füßen vorwärts mit Durchschlagen des Seiles von vorn (hinten) nach hinten (vorn).

Freispringel: Sprung mit beiden Füßen aus dem Stande zu mäßiger Weite und Höhe.

Schwebebaum: 1. Wiederholung. — 2. Schwebegang vorwärts bei Fassung Hand in Hand in 4—8 Zeiten.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln seitwärts im Seitspannhange mit Ristgriff an der inneren Seite eines Holmes.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Vor- und Rückschwingen im Hangstande. — 3. Seitsschwingen im Hangstande.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Beugen und Strecken der Füße im Stütz. — 3. Kreuzen der Beine im Stütz.

III. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Reihungen mit Kreisen der Stirn-Viererreihen (siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben). — 5. Beginn eines Viederreigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Dauerlauf bis eine Minute. — 3. a) Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Heben in den Zehenstand; c) Senken in den Sohlenstand; d) in den Stand. — 4. Kniebeugen rechts (links), Rückspreizen links (rechts) und Seitheben der Arme. — 5. Seithochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Kreuzschrittstellung rechts (links). — 6. a) Ein Nachstellschritt links vorwärts; b) ein Nachstellschritt rechts rückwärts; c) ein Nachstellschritt links seitwärts; d) ein Nachstellschritt rechts seitwärts. — 7. a) Ein Schrittwechelschritt links vorwärts; b) ein Schrittwechelschritt rechts rückwärts; c) ein Schrittwechelschritt links seitwärts; d) ein Schrittwechelschritt rechts seitwärts. — 8. a) Ein Dreitritt links vorwärts; b) ein Dreitritt rechts rückwärts; c) ein Dreitritt links seitwärts; d) ein Dreitritt rechts seitwärts.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab vor den Schultern. — 3. Stab links über rechts oder umgekehrt.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Überspringen der einzelnen beim zweiten Umschwunge, alsdann eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Zurücklaufen beim nächsten zweiten Umschwunge, wobei der Lehrer die Umschwünge zählt.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen (4—8mal) auf beiden Füßen rückwärts mit Durchschlagen des Seiles von hinten (vorn) nach vorn (hinten).

Freispringel: Sprung mit beiden Füßen mit einem Vorhüpfe zu mäßiger Weite und Höhe.

Schwebebaum: 1. Wiederholung. — 2. Schwebegang rückwärts mit Fassung in 4—10 Zeiten. — 3. Nachstellgang seitwärts mit Fassung in 4—10 Zeiten.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts (rückwärts) im Duerhange mit Speichgriff und Übergreifen.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Durchschaukeln (Durchschweben) aus dem Stande in den Stand: a) vorwärts; b) rückwärts; c) vor- und rückwärts; d) rück- und vorwärts.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Rumpfdrehen im Stütz.

IV. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Schwenkungen der Stirnpaare (siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben). — 3. Bildung einer geöffneten Säule von Viererreihen durch Reihung zu Schrägreihen (Staffelaufstellung). — 4. Fortsetzung des Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Dauerlauf bis $1\frac{1}{2}$ Minute. — 3. Seitbeugen des Rumpfes rechts (links) und Seithochheben des linken (rechten) Armes zur gebogenen Haltung. — 4. Vorbeugen des Rumpfes und Rückschrittstellung rechts (links). — 5. a) Ein Wiegeschritt links vorwärts; b) ein Wiegeschritt rechts rückwärts; c) ein Wiegeschritt links seitwärts; d) ein Wiegeschritt rechts seitwärts. — 6. 6 Tritte an Ort im Wechsel mit 2 Wiegeschritten seitwärts hin und her. — 7. 6 Tritte an Ort, alsdann 1 Wiegeaufschritt vorwärts und rückwärts.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab hinter den Schultern. — 3. Stab vor und hoch im Wechsel.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Überspringen der einzelnen beim dritten Umschwunge, alsdann eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Zurücklaufen beim nächsten dritten Umschwunge, wobei die Umschwünge zählt.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen (4—8mal) auf einem Fuße vorwärts mit Durchschlagen des Seiles von vorn (hinten) nach hinten (vorn).

Freispringel: Sprung mit beiden Füßen mit einem Vortritt rechts (links) zu mäßiger Weite und Höhe.

Schwebebaum: 1. Wiederholung. — 2. Auf- und Absteigen seitwärts ohne Fassung bei Seithebbalte der Arme.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln seitwärts im Seitspannhange mit Speichgriff.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schwingen (Schwengel) im Unter- und Oberarmhange.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. a) Sprung in den Stütz; b) Innensitz hinter der rechten (linken) Hand; c) Stütz; d) Niedersprung in den Stand.

V. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Öffnen der Paare aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten (siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben VII. Monat). — 3. a) Bildung einer Säule von Paaren in der Mitte des Übungsraumes; b) widergleiche Umzüge der Paare, und beim Begegnen Durchzug durch die Mitte des Turnraumes zur Säule von Linien zweier Paaren; c) Umzug rechts der rechten Paare und Umzug links der linken Paare, und beim nächsten Begegnen wieder Durchzug durch die Mitte des Turnraumes mit Einreihung zur Säule von Stirnpaaren. — 4. Fortsetzung und Beendigung des Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vorheben der Arme und Rückspreizen rechts (links). — 3. Seitheben der Arme und Fußwippen. — 4. 4 gewöhnliche Schritte rückwärts im Wechsel mit 2 Hopserschritten vorwärts. — 5. Vorwärtsgehen und den ersten von 3 Schritten mit Niederhüpfen und den nächsten ersten von 3 Schritten mit Hopsen.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab hintenher. — 3. Stab vor und hinter den Schultern im Wechsel.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Überspringen der einzelnen beim zweiten Umschwunge, alsdann eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Zurücklaufen beim nächsten zweiten Umschwunge, wobei die Uberschwünge zählt.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen (4—8mal) auf einem Fuße rückwärts mit Durchschlagen des Seiles von hinten (vorn) nach vorn (hinten).

Freispringel: Sprung mit beiden Füßen mit 2 Schritten Angehen zu mäßiger Weite und Höhe.

Schwebebaum: 1. Wiederholung. — 2. Auf- und Absteigen vorwärts (von der Seite) ohne Fassung bei Seithebbalte der Arme.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts im Querhange, die eine Hand Riß-, die andere Hand Speichgriff und Übergreifen in 4—8 Zeiten.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schaukeln im Streckhänge mit Abstoßen: a) in der Mitte des Vor- und Rückschwunges; b) nur beim Vorchwunge; c) nur beim Rückschwunge.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Innensitzwechsel: a) Sprung in den Stütz; b) Innensitz hinter der rechten (linken) Hand; c) Stütz; d) Innensitz hinter der linken (rechten) Hand; e) Stütz; f) Niedersprung in den Stand.

VI. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Schwenkungen der Flankenpaare um die vorderen Führerinnen (siehe Fig. 63 und 64). — 3. a) Widergleiche Umzüge der einzelnen der Flankenreihe und Durchzug durch die Mitte des Turnraumes zur Säule zu Paaren; b) widergleiche Umzüge der Paare und beim Begegnen Durchzug durch die Mitte zur Säule von Stirn-Viererreihen. — 4. Beginn eines zweiten Viederreigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Dauerlauf bis 2 Minuten. — 3. a) Vorhochheben der Arme; b) Seitensenken der Arme; c) Hochheben der Arme; d) Senken der Arme in den Abhang. — 4. a) Kreuzen der Arme vorlings; b) Vorstrecken der Arme; c) Kreuzen der Arme vorlings; d) Senken der Arme in den Abhang. — 5. Schrittwechselgang vorwärts (seitwärts, rückwärts) mit Zwischentritt beim ersten Tritte eines jeden Schrittwechselschrittes. — 6. Wiegegang vorwärts (seitwärts hin und her, rückwärts) mit Zwischentritt beim ersten Tritte eines jeden Wiegeschrittes. — 7. Wiegegang seitwärts (nach einer Richtung) mit Schlußtritt ($\frac{4}{4}$ Takt).

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab links (rechts) hinten. — 3. Stab nach rechts und links im Wechsel.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Durchlaufen der einzelnen beim dritten Umschwunge, alsdann eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Zurückspringen beim nächsten dritten Umschwunge, wobei die Umschwünge zählt.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Wechselhüpfen vorwärts (rückwärts) mit Durchschlagen des Seiles von vorn (hinten) nach hinten (vorn).

Freispringel: Sprung mit beiden Füßen mit Anlaufen zu mäßiger Weite und Höhe.

Schwebbaum: 1. Wiederholung. — 2. Aufsteigen seitwärts bei Seithebbhalte der Arme (ohne Fassung) und Abspringen seitwärts.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts im Querhänge mit Ristgriff und Übergreifen in 4—10 Zeiten.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schaukeln im Oberhänge mit Abstoßen in der Mitte des Vor- und Rückschwunges.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Sprung in den Innensitz hinter der rechten (linken) Hand mit Stütz der Hände auf beiden Holmen.

VII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$ Schwenkungen links (rechts) mit Stirn-Bierreihen um die linken (rechten) Führerinnen (siehe Fig. 61 und 62). — 3. Fortsetzung des zweiten Reizens. — 4. a) Bildung einer Säule von Stirn-Bierreihen; b) Umzug rechts der zwei Rechten und gleichzeitig links der zwei Linken, alsdann beim Begegnen in der Umzugsbahn Einreihung zur Säule von Paaren und Durchzug durch die Mitte des Turnraumes; c) Umzug rechts der Rechten und links der Linken und schließlich beim Begegnen Einreihung der einzelnen und Durchzug durch die Mitte des Turnraumes zur Flankenlinie.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Kreuzen der Arme rücklings; b) Seitstrecken der Arme; c) Kreuzen der Arme rücklings; d) Strecken der Arme in den Abhang. — 3. Rumpfdrehen rechts (links) und Heben in den Behenstand. — 4. Hopsergang vorwärts mit Zwischentritt. — 5. a) Hüpfen in die Vorschrittstellung rechts (links); b) Hüpfen in die Seitschrittstellung links (rechts); c) Hüpfen in den Stand. — 6. a) Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Hüpfen in die Seitschrittstellung rechts (links); c) Hüpfen in den Stand. — 7. 8 Lauffschritte im Wechsel mit 4 Galoppsschritten vorwärts. — 8. a) Kreuzschrittstellung rechts (links) vor dem Standbeine; b) eine $\frac{1}{2}$ Drehung links (rechts) auf beiden Fußspitzen in den Stand; c) eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts (links) auf beiden Fußspitzen wieder in die Kreuzschrittstellung; d) in den Stand.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab auf der linken (rechten) Hüfte. — 3. Stab nach rechts und links rücklings im Wechsel.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Durchlaufen der einzelnen beim zweiten Umschwunge, alsdann eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Zurückspringen beim nächsten zweiten Umschwunge, wobei die Übende die Umschwünge zählt.

Kurzes Seil: Wiederholung.

Freispringel: Wiederholung.

Schwebbaum: 1. Wiederholung. — 2. Aufsteigen vorwärts (von der Seite) ohne Fassung und Abspringen vor- oder rückwärts.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Beugehang mit Kammgriff und langjames Senken in den Streckhang.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schaukeln im Oberarmhange mit Abstoßen nur beim Vorschwunge.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. a) Sprung in den Innensitz hinter der rechten Hand; b) Niedersprung in den Stand; c) Sprung in den Innensitz hinter der linken Hand; d) Niedersprung in den Stand.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Schwenkungen rechts (links) der Flanken=Viererreihen um die vorderen Führerinnen. — 3. Fortsetzung des zweiten Reigens. — 4. a) Wideregleiche Umzüge der einzelnen der Flankenreihe; b) Durchzug durch die Mitte zur Säule von Paaren; c) wideregleiche Umzüge der Paare; d) Durchzug durch die Mitte des Turnraumes zur Säule von Viererreihen; e) Umzug rechts der zwei Rechten und Umzug links der zwei Linken; f) Einreihung zur Säule von Paaren und Durchzug durch die Mitte des Turnraumes; g) Umzug rechts der Rechten und Umzug links der Linken; h) Einreihung der einzelnen zur Flankenreihe und wieder Durchzug durch die Mitte des Turnraumes.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Dauerlauf bis drei Minuten. — 3. a) Vorbeugen des Rumpfes; b) Seitbeugen des Rumpfes rechts (links); c) Strecken des Rumpfes. — 4. a) Seitbeugen des Rumpfes rechts (links); b) Vorbeugen des Rumpfes; c) Strecken des Rumpfes. — 5. a) Hüpfen in die Rückschrittstellung rechts (links); b) Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts (links); c) Hüpfen in den Stand. — 6. a) Vorschrittstellung rechts (links); b) eine $\frac{1}{2}$ Drehung links (rechts) auf beiden Fußspitzen; c) eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts (links) auf beiden Fußspitzen; d) Stand. — 7. 8 Lauffschritte im Wechsel mit 2 Schrittwechelschritten vorwärts. — 8. 8 Lauffschritte im Wechsel mit 2 Wiegeschritten vorwärts.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab schräg (rechts) links. — 3. Stab nach rechts und links hinten im Wechsel.

Langes Schwungseil: Wiederholung.

Kurzes Seil: Wiederholung.

Freispringel: Wiederholung.

Schwebbaum: 1. Wiederholung. — 2. Schwebegang vorwärts ohne Fassung in 4—8 Zeiten.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Seitbeugehang, die eine Hand Riß-, die andere Hand Kammgriff und langsames Senken in den Streckhang.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schaukeln im Oberarmhange mit Abstoßen nur beim Rückschwunge.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. a) Sprung in den Innensitz hinter der rechten Hand mit Stütz der Hände auf beiden Holmen; b) Innensitz hinter der linken Hand; c) Niedersprung in den Stand.

IX. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Öffnen der Stirn-Viererreihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 (3, 4) Schritten (siehe Fig. 67). — 3. Öffnen der Flanken-Viererreihen aus der Mitte (siehe Fig. 68). — 4. Öffnen der Stirn-Viererreihen zu Flankenreihen und umgekehrt. — 5. Fortsetzung des zweiten Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Seitstrecken der Arme und Kreuzschrittstellung. — 3. a) Vorstrecken der Arme; b) Hochheben der Arme; c) Vorsenken der Arme; d) Beugen der Arme zum Vorstrecken. — 4. 2 Schrittwechselfschritte seitwärts hin und her und mit dem letzten Tritte des zweiten Schrittwechselfschrittes eine $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts) u. s. f. — 5. 2 Dreitritte seitwärts hin und her und mit dem letzten Tritte des zweiten Dreitrittes eine $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts) u. s. f. — 6. 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her und mit dem letzten Tritte des zweiten Wiegeschrittes eine $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts) u. s. f. — 7. Übung 4.—6. mit $\frac{1}{2}$ Drehungen links (rechts).

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab hinter der linken (rechten) Schulter. — 3. Stab rechts und links hoch im Wechsel.

Langes Schwungseil: Wiederholung.

Kurzes Seil: Wiederholung.

Freispringel: Wiederholung.

Schwebebaum: 1. Wiederholung. — 2. Schwebeegang rückwärts ohne Fassung in 4—8 Zeiten.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Seitbengehang mit Ristgriff und langsames Senken in den Streckhang.

Schaukelringe: Wiederholung.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Innensitzwechsel mit Fortbewegen rückwärts in 4—8 Zeiten.

X. Monat.

Wiederholung der Ordnungs-, Frei- und Geräthübungen und Spiele.

Übungsplan für das V. Schuljahr:

In der 1. Turnstunde:	Ordnungsübungen, Freiübungen und Barren.
" " 2.	" Stabübungen, Freispringel.
" " 3.	" Ordnungsübungen, Freiübungen und Schaukelringe.
" " 4.	" " " und Schwebebaum.

Zu der 5. Turnstunde:	Ordnungsübungen,	Freiübungen,	wagerechte Leiter
" " 6.	"	"	langes Schwungseil.
" " 7.	"	"	Schaukelringe.
" " 8.	"	"	Turnspiel.

VI. Schuljahr (Alter 11—12 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: Wiederholung der Übungen des V. Schuljahres.

Freiübungen: 1. Wiederholung. -- 2. a) Vorheben der Arme und Weindrehen in die Schlußstellung; b) Ausbreiten der Arme und Heben in den Behenstand; c) Vorschwingen der Arme und Senken in den Sohlenstand; d) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. a) Beugen der Arme und Kreuzschrittstellung vor dem Standbeine; b) Seitstrecken der Arme und Rückschrittstellung rechts (links); c) Beugen der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links); d) Strecken der Arme in den Abhang und Stand. — 4. Galopp hüpfen vor-, rück- und seitwärts. — 5. Schrittwechsel hüpfen vor-, rück- und seitwärts hin und her. — 6. Schottisch hüpfen vor-, rück- und seitwärts hin und her.

Spiele: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Stab vor und Rückschrittstellung. — 2. Stab hoch und Kreuzschrittstellung. — 3. Stab vor den Schultern und Heben in den Behenstand. — 4. Stab nach rechts (links) und Seitschrittstellung links (rechts).

Kurzes Schwungseil: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Überspringen der Paare beim dritten Umschwunge, alsdann eine $\frac{1}{2}$ Drehung der einzelnen und Zurücklaufen beim nächsten dritten Umschwunge.

Wagerechte Leiter: 1. Hangeln vorwärts im Querhange, die eine Hand Speich-, die andere Hand Rammingriff in 4—8 Zeiten. — 2. Griffwechseln im Wechsel rechts und links im Querhange aus Speich- in den Ristgriff. — 3. Kurzschnwingen (Schwengel) im Seit- oder Querhange.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Stützen an Ort in 4 Zeiten.

II. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Reihungen II. Ordnung in Stirnpaaren: a) Nebenreihen rechts (links) mit Kreisen rechts (links); b) Nebenreihen links (rechts) mit Kreisen rechts (links).

— 3. Reihungen II. Ordnung in Flankenpaaren: Vorreihen (Hinterreihen) mit Kreisen rechts oder links. — 4. $\frac{1}{4}$ Schwenkungen der Stirn-Viererreihen links um die rechten Führerinnen und rechts um die linken Führerinnen (siehe Fig. 73).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Dauerlauf bis $3\frac{1}{2}$ Minuten. — 3. a) Vorheben der Arme zur gebogenen Haltung und Rückschrittstellung rechts (links); b) Ausbreiten der Arme und Heben in den Zehenstand; c) Vorschwingen der Arme zur gebogenen Haltung und Senken in den Sohlenstand; d) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 4. Seitwärtslaufen mit Kreuzen (Übertritt). — 5. 6 Lauffschritte vorwärts im Wechsel mit 2 Wiegeschritten seitwärts hin und her. — 6. 2 Schrittwechelschritte vorwärts im Wechsel mit 2 Wiegelauffschritten seitwärts hin und her.

Spiele: Wiederholung.

Schwebebaum: 1. Wiederholung. — 2. Galoppgehen vorwärts (ohne Fassung) in 4—8 Zeiten.

*) Schrägbrett (Sturmspringel): — 1. Hinaufgehen mit 3 Schritten, alsdann eine $\frac{1}{2}$ Drehung auf beiden Fußspitzen in der Vorschrittstellung und Hinabgehen. — 2. Hinauflaufen mit 3 Schritten, alsdann eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Hinablaufen. — 3. Hinaufgehen rückwärts und Hinablaufen vorwärts.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Kreis schwingen rechts (links) im Hangstande.

Rundlauf: 1. Kreisgehen rechts (links) im Zehengange. — 2. Kreislaufen (1mal) rechts (links) mit Fassung beider Hände. — 3. Galoppgehen rechts (links) seitwärts.

III. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. $\frac{1}{2}$ Schwenkungen links der Stirn-Viererreihe um die rechte Führerin und rechts um die linke Führerin. — 3. Beginn eines Viederreigens. — 4. a) Bildung einer Säule von Stirn-Viererreihen durch widergleiche Umzüge der einzelnen aus der Flankenreihe, alsdann der Paare; b) Umzug rechts der zwei Rechten (rechten Paare) und Umzug links der zwei Linken (linken Paare) und beim Begegnen Durchzug und Weiterzug der rechten Paare zwischen den sich öffnenden und weiterziehenden linken Paaren (Fig. 100); c) beim nächsten Begegnen Durchzug und Weiterzug der ursprünglichen linken Paare zwischen den sich jetzt öffnenden rechten Paaren, und beim folgenden Begegnen Durchzug durch die Mitte des Turnraumes zur Säule von Viererreihen.

Fig. 100.



*) Bretthöhe mit über 80 cm.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seitheben der gestreckten Arme und Rückspitzen rechts (links); b) Vorschwingen der Arme und Kniebeugen links (rechts); c) Ausbreiten der Arme und Kniestrecken; d) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. 6 Lauffschritte vorwärts im Wechsel mit 2 Dreitritten rückwärts. — 4. a) 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her; b) 6 Lauffschritte vorwärts; c) 2 Schrittwechselfschritte rückwärts.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab links (rechts) über rechts (links) und Kniebeugen zur kleinen Hochstellung.

Langes Schwungseil: Wiederholung.

Wagerechte Leiter: 1. Hangeln im Querhange, die eine Hand Ell-, die andere Hand Kammgriff. — 2. Griffwechseln im Wechsel rechts und links im Seithange aus Speich- in den Kammgriff. — 3. Seitsschwingen im Seit- und Querhange.

Freispringel: Wiederholung.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Stützen an Ort in 6—8 Zeiten.

IV. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Umkreisen in den Stirnpaaren und Flankenpaaren (siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben V. Monat). — 3. Fortsetzung des Reigens. — 4. $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$ Schwenkungen rechts (links) um die Mitte mit Stirn-Vierereihen (siehe Fig. 74).

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seithochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Seitssenken der Arme und Seitsschrittstellung rechts (links); c) Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Kreuzschrittstellung rechts (links); d) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. a) 2 Laufdreitritte vorwärts; b) 2 Wiegeschritte rückwärts; c) 2 Schrittwechselfschritte seitwärts hin und her. — 4. a) 3 Galopphüpfen links seitwärts; b) 3 Galopphüpfen rechts seitwärts; c) 1 Wiegeschritt vorwärts und 1 Wiegeschritt rückwärts. — 5. a) 2 Schrittwechselfschritte vorwärts; b) 4 Schritte rückwärts; c) 8 Lauftritte an Ort.

Spiele: Wiederholung.

Schwebbaum: 1. Wiederholung. — 2. Galoppgehen rückwärts ohne Fassung in 4—8 Zeiten.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Hinauflaufen vorwärts mit 3 Schritten und Hinabgehen rückwärts. — 3. Hinauflaufen bis zur Mitte des Brettes und Niedersprung seitwärts in den Stand neben dem Brette.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schaukeln im Streck-

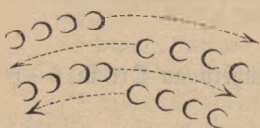
hange mit Abstoßen der geschlossenen Füße in der Mitte des Vor- und Rückschwunges.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Vier gewöhnliche Schritte im Wechsel mit 8 Lauffschritten vorwärts bei Fassung beider Hände.

V. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Rad rechts (links) der Paare (siehe Fig. 77). — 3. Fortsetzung und Beendigung des ersten Reigens. — 4. a) Bildung einer Säule von Stirn-Viererreihen; b) Umzug rechts der zwei Rechten und Umzug links der zwei Linken, alsdann beim Begegnen Öffnen der Säulen und Durchzug der rechten Rotte durch die entgegenziehende Säule (Fig. 101); c) beim nächsten Begegnen abermals Durchzug der Säulen, und schließlich Durchzug durch die Mitte des Turnraumes zur Säule von Viererreihen.

Fig. 101.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seitbeugen des Rumpfes rechts (links), Seithochheben des linken (rechten) Armes zur gebogenen Haltung und Seitschrittstellung rechts (links); b) Strecken des Rumpfes, Senken des Armes in den Abhang und Stand. — 3. a) 2 Schottischhüpfse seitwärts hin und her; b) 4 Schritte rückwärts; c) 2 Schrittwechselschritte vorwärts. — 4. a) Seitschrittstellung rechts (links); b) eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts (links) auf der rechten (linken) Fußspitze mit Schlussritt links (rechts) in den Stand.

Kurzes Seil: Wiederholung.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab hoch und Seitschrittstellung rechts (links).

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Überspringen der Paare beim zweiten Umschwunge, alsdann eine $\frac{1}{2}$ Drehung der einzelnen und Zurücklaufen beim nächsten zweiten Umschwunge.

Wagerechte Leiter: 1. Hangeln im Seithange, die eine Hand Rist-, die andere Hand Kammgriff. — 2. Griffwechseln im Querhange aus Kamm- in den Ellgriff. — 3. Kreischwingen der Beine im Quer- oder Seithange.

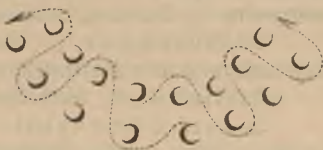
Barren: 1. Wiederholung. — 2. Stützen vorwärts in 4—8 Zeiten.

VI. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Bildung einer Säule von Stirn-Viererreihen; b) Umzug rechts der zwei Rechten und Umzug links der zwei Linken, und beim Begegnen Durchschlingeln

durch Abstände der entgegenziehenden Säule (Fig. 102); c) beim nächsten Begegnen in der Umzugsbahn abermals Durchschlingeln und schließlich Durchzug durch die Mitte des Turnraumes zur Säule von Stirn-Bierreihen. — 3. Beginn eines zweiten Wiederreigens.

Fig. 102.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Dauerlauf bis 4 Minuten. — 3. a) Vorheben der gestreckten Arme und Rückspreizen rechts (links); b) Rückschwingen der Arme und Vorschrittstellung rechts (links); c) Vorschwingen der Arme und Rückspreizen rechts (links); d) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 4. a) 4 Laufschriffe links seitwärts mit Kreuzen; b) 3 Tritte an Ort; c) 4 Laufschriffe rechts seitwärts mit Kreuzen; d) 3 Tritte an Ort. — 5. a) 4 Laufschriffe links seitwärts mit Kreuzen; b) 1 Schrittwechselfschritt links vorwärts; c) 4 Laufschriffe rechts seitwärts mit Kreuzen; d) 1 Schrittwechselfschritt rechts rückwärts.

Schwebebaum: 1. Wiederholung. — 2. Galoppgehen seitwärts ohne Fassung in 4–10 Zeiten.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Hinauflaufen in den Stand auf der oberen Brettkante, alsdann Niedersprung in den Stand vor dem Brette.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Kreis schwingen rechts (links) im Oberarmhangstande.

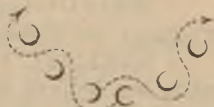
Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Galopp hüpfen seitwärts mit Fassung der Hände in gleicher Höhe.

VII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schwenkmühle rechts (links) (siehe Fig. 78). — 3. a) Bildung einer Säule von Paaren; b) Umzug rechts der Rechten und Umzug links der Linken, alsdann beim Begegnen in der Umzugsbahn Durchschlingeln (Fig. 103). — 4. Fortsetzung des zweiten Reigens.

Fig. 103.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seitheben der Arme und Kniebengen bis zur kleinen Hochstellung; b) Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Kniestrecken; c) Seitensenken der Arme und Heben in den Behenstand; d) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. a) 4 Laufschriffe links seitwärts mit Kreuzen; b) 1 Schottisch hüpfen links vorwärts; c) 4 Laufschriffe rechts seitwärts mit Kreuzen; d) 1 Schottisch hüpfen rechts rückwärts. — 4. 2 Schrittwechselfschritte



vorwärts, alsdann 2 Schrittwechselfschritte rückwärts und mit dem letzten Tritte eine $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts) u. s. f. (Kreuz).

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stab hinter den Schultern und Kreuzschrittstellung rechts (links).

Freispringel: Wiederholung.

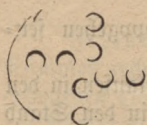
Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Durchlaufen der Paare beim zweiten Umschwunge, dann eine $\frac{1}{2}$ Drehung der einzelnen und Zurückspringen der Paare beim nächsten zweiten Umschwunge.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts im Querhange mit Stammgriff und Nachgreifen. — 3. Hangelwechsel aus dem Seithange mit Ristgriff in den Querhang mit Speichgriff und umgekehrt.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Stüteln rückwärts in 4—8 Zeiten.

VIII. Monat.

Fig. 104.



Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Stern rechts (links) zweier Doppelpaare (Fig. 104). — 3. Bildung einer Säule von Stirn-Bierreihen aus der Flankenreihe durch widergleiche Umzüge der einzelnen, alsdann widergleiche Umzüge der Paare mit Durchschlängeln beim Begegnen in der Umzugsbahn. — 4. Fortsetzung des zweiten Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Vorhochheben der Arme und Heben in den Behenstand; b) Seitensenken der Arme und Kniebeugen bis zur kleinen Hochstellung; c) Hochheben der Arme, Kniestrecken und Behenstand; d) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. Dauerlauf bis 5 Minuten. — 4. 2 Wiegeschritte vorwärts, alsdann 2 Wiegeschritte rückwärts und mit dem letzten Tritte eine $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts) u. s. f. (Kreuz).

Schwebbaum: 1. Wiederholung. — 2. Schrittwechselgang vorwärts ohne Fassung.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Hinauflaufen in die Vorschrittstellung auf der oberen Brettkaute, alsdann Niedersprung in Stand vor dem Brette.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schaukeln im Oberarmhange mit Abstoßen der geschlossenen Füße.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Schrittwechselfhüpfen vorwärts mit Fassung beider Hände.

IX. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Fortsetzung und Beendigung des zweiten Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. 2 Schottischhüpfe vorwärts und mit dem letzten Tritte des zweiten Schottischhüpfens eine $\frac{1}{2}$ Drehung links oder rechts u. s. f. — 3. a) 3 Galopp hüpfen links vorwärts und mit dem letzten Tritte eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts; b) 3 Galopp hüpfen rechts vorwärts und mit dem letzten Tritte eine $\frac{1}{2}$ Drehung links.

Kurzes Schwungseil: Wiederholung.

Langes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Durchlaufen und Überspringen Zweier gleichzeitig mit Anlaufen von entgegengesetzter Seite beim dritten (zweiten) Umschwunge.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln seitwärts im Seithange mit Kammgriff. — 3. Hangwechsel aus dem Seithange mit Ristgriff in denselben am anderen Holme.

Barren: 1. Wiederholung. — 2. Stüßeln vor und rückwärts im Wechsel.

X. Monat.

Wiederholung der Ordnungsübungen, Freiübungen und Geräthübungen.

Übungsplan für das VI. Schuljahr:

In der 1. Turnstunde:	Ordnungsübungen, Freiübungen, wagerechte Leiter.
" " 2.	" Stabübungen, kurzes Schwungseil oder Freispringel.
" " 3.	" Ordnungsübungen, Freiübungen, Barren od. Spiel.
" " 4.	" " langes Schwungseil.
" " 5.	" " Rundlauf.
" " 6.	" " Schwebbaum.
" " 7.	" " Schaukelringe.
" " 8.	" " Schrägbrett.

VII. Schuljahr (Alter 12—13 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: Wiederholung.

Freiübungen: 1. a) Vorheben der Arme und Beindrehen in die Schlußstellung; b) Ausbreiten der Arme und Heben in den Zehenstand; c) Hochheben der Arme und Senken in den Sohlenstand; d) Seitensenken der Arme und Kniebeugen bis zur kleinen Hochstellung; e) Vorschwingen der Arme und Kniestrecken; f) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 2. a) Beugen der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links) vor dem Standbeine; b) Seitstrecken der Arme und Rück-

schrittstellung rechts (links); c) Vorschwingen der Arme und Kniebeugen links (rechts); d) Ausbreiten der Arme und Kniestrecken; e) Beugen der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links); f) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. Wiegehüpfen vor-, rück- und seitwärts hin und her. — 4. Doppelschottischhüpfen seitwärts hin und her.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Stab vor und Rückschrittstellung rechts (links); b) Stab vor den Schultern und Kniebeugen links (rechts); c) wie a; d) Stab vornher und Stand. — 3. a) Stab vor und Vorschrittstellung rechts (links); b) Stab rechts (links) über links (rechts) und Kreuzschrittstellung rechts (links) hinter dem Standbeine; c) Stab vor und Vorschrittstellung rechts (links); d) Stab vornher und Stand.

Freispringel: Sprung rechts (links) mit Angehen und mit $\frac{1}{4}$ Drehungen beim Nachsprunge zu mäßiger Weite und Höhe.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Hinaufhüpfen, alsdann eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Hinabhüpfen: a) auf beiden Füßen; b) auf einem Fuße.

Schaukelringe: 1. Sprung in den Beugehang. — 2. Schwingen im Beugehange. — 3. a) Rückwärtsgehen mit Fassung der kopfhohen Ringe bis zur Hochstreckung der Arme; b) Aufsprung in den Beugehang; c) Senken in den Stand am Ende des Vorschaukelns; d) Loslassen der Ringe.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Seitwärtslaufen mit Kreuzen bei Fassung in gleicher Höhe.

II. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Kleine Kette rechts und links (siehe Fig. 84 und 85): a) mit gewöhnlichen Schritten; b) mit 2 Schrittwechschritten; c) mit 2 Schottischhüpfen; d) mit 2 Dreitritten; e) mit 2 Wiegeschritten u. — 2. Kette in der Viererreihe. — 3. Beginn eines Niederreigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Dauerlauf bis 5 Minuten. — 3. a) Vorheben der Arme zur gebogenen Haltung und Rückschrittstellung rechts (links); b) Ausbreiten der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links) vor dem Standbeine; c) Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Heben in den Behenstand; d) Seitwärts senken der Arme und Sohlenstand; e) Vorschwingen der Arme und Rückschrittstellung rechts (links); f) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 4. Schwenkhüpfen seitwärts. — 5. Kreuzhüpfen seitwärts.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Vorwärtslaufen mit Durchschlagen des Seiles von vorn nach hinten.

Schwebebaum: 1. Kniewippgang vorwärts (ohne Fassung) in 4—8 Zeiten. — 2. Weinschwenkgang vorwärts.

Wagerichte Leiter: 1. Hangeln seitwärts im Seithange mit Ristgriff und Seitshingen. — 2. Griffwechseln im Wechsel rechts und links im Seithange aus Speich in den Ellgriff.

Kletterstangen: Streckhang an zwei Stangen und a) Beugen und Strecken der Füße; b) Kreuzen der Beine.

III. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Kette im Viereck. — 3. Bildung einer Säule von Stirn-Viererreihen durch widergleiche Umzüge (Aufzug), alsdann Durchschlingeln der Viererreihen durch die Abstände der Säule (Fig. 105). — 4. Fortsetzung des Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schleifhopsen vor-, rück- und seitwärts. — 3. Schritzwirbeln seitwärts hin und her. — 4. a) Seitheben der Arme und Rückspreizen rechts (links); b) Vorschwingen der Arme und Kniebeugen links (rechts); c) Hochheben der Arme und Kniestrecken; d) Vorsetzen der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links); e) Ausbreiten der Arme und Rückspreizen rechts (links); f) Senken der Arme in den Abhang und Stand.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Stab hoch und Rückschrittstellung rechts (links); b) Stab hinter den Schultern und Kreuzschrittstellung rechts (links) vor dem Standbeine; c) Stab vornher und Stand.

Freispringel: Sprung rechts (links) mit Anlaufen und $\frac{1}{2}$ Drehungen beim Nachsprunge.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Hinauslaufen mit drei Schritten und Niedersprung in den Stand vor dem Brette.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. a) Vorwärtsgehen mit Fassung der kopfshohen Ringe bis zur Hochstreckung der Arme; b) Aufsprung in den Beugehang und Senken in den Stand am Ende des Rückschaukelns; c) Loslassen der Ringe.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Kreislaufen (1mal) seitwärts mit Kreuzen, darauf Kreislaufen (1mal) vorwärts im gewöhnlichen Laufe.

Fig. 105.



IV. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Kette im Kreise. — 3. Fortsetzung und Beendigung des ersten Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seithochheben der

Arme zur gebogenen Haltung und Kreuzschrittstellung rechts (links); b) Seitensenken der Arme und Seitenschrittstellung rechts (links); c) Kreuzen der Arme rücklings und Kniebeugen rechts (links); d) Seitstrecken der Arme und Kniestrecken; e) Seithochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Kreuzschrittstellung rechts (links); f) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. Kreuzzwirbeln seitwärts. — 4. a) 2 Wiegehüpfе seitwärts hin und her; b) 2 Schrittwechselschritte vorwärts; c) 2 Schottischhüpfе rückwärts. — 5. a) 1 Schwenkhupf und 1 Wiegeschritt links seitwärts; b) 1 Schwenkhupf und 1 Wiegeschritt rechts seitwärts.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Rückwärtslaufen mit Durchschlagen des Seiles von hinten nach vorn.

Schweben: 1. Wiederholung. — 2. Kniewippgang rückwärts. — 3. Schrittwechselgang vorwärts mit Kniewippen beim Nachstelltritte.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts im Querhange mit Speichgriff und Seitsschwingen. — 3. Griffwechseln im Wechsel rechts und links im Querhange aus Speichgriff in den Ellgriff.

Kletterstangen: 1. Wiederholung. — 2. Beugehang an zwei Stangen und a) Beugen und Strecken der Füße; b) Kreuzen der Beine.

V. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung einer Säule von Stirn Viererreihen durch widergleiche Umzüge (Aufzug) aus der Flankenreihe in Verbindung mit Durchschlängeln der Paare und Viererreihen. — 3. Beginn eines zweiten Niederreitens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) 2 Doppelschottischhüpfе seitwärts hin und her; b) 4 Galoppbüpfе links (rechts) seitwärts; c) 4 Galoppbüpfе rechts (links) seitwärts. — 3. 3 Kreuzbüpfе und 1 Wiegeschritt seitwärts hin und her. — 4. a) Seitenschrittstellung rechts (links); b) Seitbeugen des Rumpfes rechts (links), Hochheben des linken (rechten) Armes zur gebogenen Haltung und Kreuzschrittstellung links (rechts); c) Rumpfstrecken, Armsenken in den Abhang und Seitenschrittstellung links (rechts); d) Stand.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Stab hinter den Schultern und Rückschrittstellung rechts (links); b) Stab hintenher und Heben in den Behenstand; c) Stab hinter den Schultern und Senken in den Sohlenstand; d) Stab vornher und Stand.

Freisprungel: Sprung mit beiden Füßen und $\frac{1}{4}$ Drehungen beim Nachsprunge: a) aus dem Stande; b) mit Angehen.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Hinauflaufen mit zwei Schritten und Niederprung seitwärts in den Stand neben dem Brette.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Kreisschwingen der Beine im Streckhange.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Kreislaufen vorwärts mit Fassung nur der rechten (linken) Hand.

VI. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schwenkungen (Gegenschwenken) der Stirn-Viererreihen (siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben II. und III. Monat). — 3. Fortsetzung des zweiten Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Vorhochheben der Arme und Heben in den Zehenstand; b) Seitensenken der Arme und Kniebeugen bis zur kleinen Hockstellung; c) Hochheben der Arme, Kniestrecken und Zehenstand; d) Beugen der Arme und Stand; e) Hochstrecken der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links); f) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. 1 Schleifhops, 1 Schwenkhupf und 1 Wiegeschritt seitwärts hin und her. — 4. Schritzwirbeln links (rechts) seitwärts, alsdann 2 Schleifhopsje und 1 Wiegeschritt rechts (links) seitwärts. — 5. 1 Kreuzwirbel und 1 Wiegeschritt links (rechts) seitwärts, alsdann 1 Schwenkhupf und 1 Wiegeschritt rechts (links) seitwärts.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen auf beiden Füßen an Ort mit Drehungen und Durchschlagen des Seiles von vorn nach hinten oder umgekehrt.

Schwebebaum: 1. Wiederholung. — 2. Seitwärtsgehen mit Kreuzen.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangzucken seitwärts im Seithange mit Ristgriff. — 3. Griffwechseln im Wechsel rechts und links im Duerhange aus Rist in den Kammgriff.

Kletterstangen: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln an Ort an zwei Stangen in 4—6 Zeiten.

VII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Reihungen der Stirn-Viererreihen mit Drehungen der einzelnen (siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben V. Monat). — 3. Fortsetzung und Beendigung des zweiten Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. Dauerlauf bis 6 Minuten. — 3. a) Kreuzen der Arme vorlings und Rückschrittstellung rechts (links); b) Vorstrecken der Arme und Vorschrittstellung rechts (links); c) Ausbreiten der Arme und Kniebeugen rechts (links); d) Vorschwingen der Arme und Kniestrecken; e) Kreuzen der Arme vorlings und Rückschrittstellung rechts (links); f) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 4. Schritzwirbeln seitwärts hin und her und mit dem ersten Tritte 1 Wiegeschritt, 1 Wiegehüpfen, 1 Dreitritt, 1 Schrittwechselschritt oder 1 Schottischhüpfen. — 5. 1 Kreuzwirbel, 1 Schleifhopsje und 1 Wiegeschritt seitwärts hin und her.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Stab rechts (links) hinten und Rückschrittstellung rechts (links); b) Stab hoch und Vorschrittstellung rechts (links); c) wie bei a; d) Stab vornher und Stand.

Freispringel: Sprung mit beiden Füßen mit Anlaufen und $\frac{1}{2}$ Drehungen beim Nachsprunge.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Hinauflaufen mit 2 Schritten und Niedersprung seitwärts in den Stand neben dem Brette mit $\frac{1}{4}$ Drehungen beim Nachsprunge.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. a) Rückwärtsgehen mit Fassung der kopfhohen Ringe bis zur Hochstreckung der Arme; b) Aufsprung in den Beugehang, Vor- und Rückschaukeln und Senken in den Stand am Ende des Rückschwunges; c) Loslassen der Ringe.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Vorwärtslaufen mit Fassung nur des rechten (linken) Unterarmes.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Beginn eines dritten Wiederreigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seitheben der Arme (innere Handfläche nach oben) und Seiterschrittstellung rechts (links); b) Beugen der Arme und Kniebeugen rechts (links); c) Seitstrecken der Arme und Kniestrecken; d) Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Kreuzschrittstellung rechts (links); e) Seitssenken der Arme und Seiterschrittstellung rechts (links); f) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. 1 Schleifhops, 1 Schwenthupf, 1 Kreuzzwirbel und 1 Wiegeschritt seitwärts hin und her. — 4. Doppelschottischhüpfen mit Doppelschwenken seitwärts hin und her.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen auf einem Fuße an Ort mit Drehungen und Durchschlagen des Seiles von vorn nach hinten oder umgekehrt.

Schwebbaum: 1. Wiederholung. — 2. Seitwärtsgehen mit Kreuzen im Wechsel.

Wagerechte Leiter: 1. Hangeln vorwärts im Querhange mit Speichgriff beim Vorschwunge. — 2. Hangeln seitwärts im Seit- hange mit Ristgriff beim Rückschwunge. — 3. Hangzucken vorwärts im Querhange mit Speichgriff.

Kletterstangen: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln an zwei Stangen auf- und abwärts.

XI. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Schwenkungen der Stirn-Wiederreihen und Drehungen der einzelnen (siehe Lehrplan für das Turnen der Knaben VI. Monat). — 3. Fortsetzung und Beendigung des dritten Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seithochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Rückschrittstellung rechts (links); b) Vorfenken der Arme (innere Handflächen nach oben) und Kreuzschrittstellung rechts (links) vor dem Standbeine; c) Beugen der Arme und Heben in den Behenstand; d) Vorstrecken der Arme und Senken in den Sohlenstand; e) Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Rückschrittstellung rechts (links); f) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. 1 Schwenkhüpfen mit Doppelschwenken und 1 Wiegeschritt seitwärts hin und her. — 4. Wiegegang seitwärts hin und her und den ersten Tritt eines jeden Wiegeschrittes mit Hopfen und den dritten mit Niederhüpfen.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Stab nach rechts (links) und Seitenschrittstellung rechts (links); b) Stab links (rechts) hoch und Kreuzschrittstellung rechts (links); c) Stab nach rechts (links) und Seitenschrittstellung rechts (links); d) Stab vornher und Stand.

Freispringel: Wiederholung.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Hinaufgehen im Dreitritt und Niedersprung vorwärts in den Stand vor dem Brette.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Kreisschwingen rechts (links) im Oberarmhange.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Galopp hüpfen seitwärts mit Fassung beider Hände in gleicher Höhe im Wechsel mit Vorwärtslaufen bei Fassung nur der rechten (linken) Hand.

X. Monat.

Wiederholung der Ordnungsz-, Frei- und Geräthübungen.

Übungsplan für das VII. Schuljahr:

In der	1.	Turnstunde:	Ordnungsübungen,	Freiübungen,	Freispringel.
" "	2.	"	"	"	Schaukelringe.
" "	3.	"	"	"	Stabübungen, Schrägbrett.
" "	4.	"	"	"	Freiübungen, Rundlauf.
" "	5.	"	"	"	" kurzes Seil.
" "	6.	"	"	"	" wagerechte Leiter.
" "	7.	"	"	"	" Schwebbaum.
" "	8.	"	"	"	" Kletterstangen.

VIII. Schuljahr (Alter 13—14 Jahre).

I. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Bildung einer (mehrerer) Säule von Stirn- Viererreihen durch widergleiche Umzüge, alsdann Durchschlingeln in getheilter Ordnung (Fig. 106). — 3. Beginn eines Lieberreigenz.

Fig. 106.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Vorheben der Arme (innere Handfläche nach oben) und Beindrehen in die Schlussstellung; b) Beugen der Arme und Reßstellung rechts (links); c) Vorstrecken der Arme und Schlussstellung; d) Ausbreiten der Arme und Heben in den Behenstand; e) Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Senken in den Sohlenstand; f) Seitwärtsheben der Arme und Kniebeugen bis zur kleinen Hockstellung; g) Vorschwingen der Arme und Kniestrecken; h) Senken der Arme in den Abhang und Stand.

— 3. Dreitritzwirbeln seitwärts hin und her. — 4. Galoppzwirbeln seitwärts hin und her. — 5. Schrittwechselzwirbeln seitwärts hin und her.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Stab vor und Vorschrittstellung rechts (links); b) Stab rechts (links) über links (rechts) und Kniebeugen rechts (links); c) Stab vor und Kniestrecken; d) Stab vornher und Stand.

Freispringel: Sprung rechts (links) und $\frac{1}{4}$ Drehungen vor dem Niedersprunge: a) aus der Vorschrittstellung; b) mit Angehen; c) mit Anlaufen.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Schrittwechselhüpfen (hinauf) und Niedersprung vor- oder seitwärts in den Stand vor oder neben dem Brette. — 3. Galoppgehen rückwärts hinauf und hinab.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Kreisschwingen der Beine im Unterarmhange. — 3. Seitstrecken eines Armes im Bengehangstande (Ringe hüft- bis brusthoch).

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Rückwärtslaufen mit Fassung beider Hände.

II. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vorreihen der zweiten (ersten) Paare außen vorüber vor die Kottengenossen der ersten Paare (Fig. 107). — 3. Fortsetzung des ersten Reigens.

Fig. 107.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme zum Seitstrecken und Kreuzschrittstellung rechts (links) vor dem Standbeine; b) Seitstrecken der Arme (innere Handfläche nach oben) und Rückschrittstellung rechts (links); c) Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Heben in den Behenstand; d) Seitwärtsheben der Arme und Senken in den Sohlenstand; e) Vorschwingen der Arme und Kniebeugen links (rechts); f) Ausbreiten der Arme und Knie-

strecken; g) Beugen der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links) vor dem Standbeine; h) Senken der Arme in den Abhang und Stand.
 -- 3. Wiegezwirbeln. — 4. Hopperzwirbeln. — 5. Schleifhopszwirbeln.
 -- 6. Schottischzwirbeln.

Kurzes Schwungseil: 1. Wiederholung. — 2. Wechselhüpfen an Ort mit Drehungen. — 3. Hüpfen an Ort mit Seilschwingen bei gekreuzten Armen vorlings.

Schwebbaum: 1. Wiederholung. — 2. Vorwärtsgen mit einer bestimmten Anzahl von Schritten, alsdann eine $\frac{1}{2}$ Drehung in der Vorschrittstellung und wieder Vorwärtsgen.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln vorwärts im Querhange mit Armkreisen bei Ristgriff der Hände. — 3. Drehhangeln an Ort an einer Sprosse oder einem Holme.

Kletterstangen: 1. Wiederholung. — 2. Vor- und Rückschwingen im Buegchang an 2 Stangen.

III. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Hinterreihen der einzelnen der ersten (zweiten) Paare außen vorüber hinter die Rottengenossen der zweiten (ersten) Paare (Fig. 108). — 3. Bildung mehrerer Säulen von Viererreihen durch widergleiche Umzüge (Aufzug), alsdann die Kette in der Säule. — 4. Fortsetzung und Beendigung des ersten Reigens.

Fig. 108.



Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Vorheben der Arme zur gebogenen Haltung und Rückschrittstellung rechts (links); b) Ausbreiten der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links) vor dem Standbeine; c) Beugen der Arme und Seitschrittstellung rechts (links); d) Seitsrecken der Arme und Kniebeugen rechts (links); e) Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Kniestrecken; f) Seitensenken der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links) vor dem Standbeine; g) Vorschwingen der Arme zur gebogenen Haltung und Rückschrittstellung rechts (links); h) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. Schrittwechselhüpfzwirbeln. — 4. Dreitrittwirbeln links (rechts) seitwärts, alsdann 2 Schleifhops und 1 Wiegeschritt rechts (links) seitwärts.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Stab hoch und Rückschrittstellung rechts (links); b) Stab hinter den Schultern und Kreuzschrittstellung rechts (links) vor dem Standbeine; c) Stab hinterher und Heben in den Zehenstand; d) Stab hinter den Schultern und Senken in den Sohlenstand; e) Stab hoch und Rückschrittstellung rechts (links); f) Stab vornher und Stand.

Freisprungel: Sprung mit beiden Füßen und $\frac{1}{4}$ Drehungen vor dem Niedersprunge: a) aus dem Stande; b) mit Angehen; c) mit Anlaufen.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Schottischhüpfen (hinauf) und Niedersprung vor- oder seitwärts in den Stand vor oder neben dem Brette.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schaukeln mit Armwippen in der Weise, daß das Beugen der Arme mit Abstoßen der Füße beim Rückschaukeln und das Strecken derselben am Ende des Vorschaukelns erfolgt.

Kundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Kreislaufen rückwärts mit Fassung beider Hände, alsdann eine $\frac{1}{2}$ Drehung und mit Kreislaufen vorwärts mit Fassung nur einer Hand.

IV. Monat.

Fig. 109.



Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vorreihen der zweiten (ersten) Paare innen vorüber vor die Kottengenossen der sich öffnenden ersten (zweiten) Paare (Fig. 109). — 3. Beginn eines zweiten Niederreigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seitheben der Arme und Rückspreizen rechts (links); b) Vorschwingen der Arme und Kniebeugen links (rechts); c) Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Kniestrecken; d) Beugen der Arme und Seiterschrittstellung rechts (links); e) Hochstrecken der Arme zur gebogenen Haltung und Rückspreizen rechts (links); f) Vorfenken der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links) vor dem Standbeine; g) Ausbreiten der Arme und Rückspreizen rechts (links); h) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. a) Schrittwechselzwirbeln links seitwärts; b) 2 Kreuzzwirbel und 1 Wiegehüpfen rechts seitwärts. — 4. Schrittwechselhüpfzwirbeln links seitwärts, alsdann 2 Doppelschottischhüpfen seitwärts hin und her, darnach Schrittwechselhüpfzwirbeln rechts seitwärts und schließlich wieder 2 Doppelschottischhüpfen seitwärts hin und her. — 5. Wiegezwirbeln links seitwärts, alsdann 1 Schwenkhupf, 1 Schleifhops und 1 Wiegeschritt rechts seitwärts.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen an Ort der Stirnpaare bei Gebrauch nur eines Seiles.

Schwebbaum: 1. Wiederholung. — 2. Vorwärtsgehen, alsdann eine $\frac{1}{2}$ Drehung und Rückwärtsgehen.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Hangzucken rückwärts im Querhang mit Speichgriff.

Kletterstangen: 1. Wiederholung. — 2. Hangeln an Ort im Beugehange an 2 Stangen.

V. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Vier $\frac{1}{4}$ Windungen links (rechts) der Flanken Viererreihen und nach jeder $\frac{1}{4}$ Windung eine $\frac{1}{2}$ Drehung links (rechts) der einzelnen (Kreuz). — 3. Fortsetzung des zweiten Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seithochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Kreuzschrittstellung rechts (links) vor dem Standbeine; b) Seitensenken der Arme und Seitschrittstellung rechts (links); c) Kreuzen der Arme rücklings und Kniebeugen rechts (links); d) Seitstrecken der Arme (innere Handfläche nach oben) und Kniebeugewechsel; e) Beugen der Arme und Kniebeugewechsel; f) Seitstrecken der Arme und Kniestrecken; g) Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Kreuzschrittstellung rechts (links); h) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. Hopferzwirbeln links seitwärts, alsdann 2 Schwentkämpfe und 1 Dreitritt rechts seitwärts. — 4. Schleifhopfzwirbeln links seitwärts, alsdann 2 Schwentkämpfe und 1 Wiegekämpfe rechts seitwärts.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Stab nach rechts (links) und Seitschrittstellung rechts (links); b) Stab hinter den Schultern und Rückschrittstellung rechts (links); c) Stab hintenher und Heben in den Beheustand; d) Stab hinter den Schultern und Senken in den Sohlenstand; e) Stab nach rechts (links) und Seitschrittstellung rechts (links); f) Stab vornher und Stand.

Freispringel: Sprung rechts (links) mit Angehen und Anlaufen mit $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Wiedersprunge.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Schwentkämpfe seitwärts hinauf und hinab.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Schaukeln mit Armwippen in der Art, daß das Beugen der Arme mit Abstoßen der Füße am Ende des Vorschaukelns und das Strecken derselben am Ende des Rückschaukelns erfolgt.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Kreisbewegungen mit Galoppabstoß im Oberarmhange an zwei Rundlaufleitern.

VI. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Fortsetzung und Beendigung des zweiten Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Seithochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Kniebeugen bis zur kleinen Hockstellung; b) Seitensenken der Arme und Kniestrecken; c) Stützen der Hände auf die Hüften und Seitschrittstellung rechts (links); d) Hochhebe des linken (rechten) Armes zur gebogenen Haltung, Seitbeugen des Rumpfes rechts (links) und Kreuzschrittstellung links (rechts) vor

dem Standbeine; e) Stützen der Hand auf die Hüfte, Strecken des Rumpfes und Seittrittstellung links (rechts); f) Seitstrecken der Arme und Stand; g) Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Kniebeugen bis zur kleinen Hockstellung; h) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. Schritzwirbeln seitwärts hin und her und mit dem ersten Tritte 1 Wiegeschritt und mit dem dritten Tritte 1 Dreitritt. — 4. Schritzwirbeln seitwärts hin und her und je mit dem ersten Tritte 1 Wiegeschritt, mit dem zweiten Tritte 1 Schrittwechselfschritt und mit dem dritten Tritte 1 Dreitritt.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen von Ort der Stirnpaare bei Gebrauch nur eines Seiles.

Schwebebaum: 1. Wiederholung. — 2. Dreitritzwirbeln.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Drehhängeln von Ort (Hangwirbeln) an den Sprossen (Wechsel von Speich in den Eltgriff).

Kletterstangen: 1. Wiederholung. — 2. Hängeln im Beugehange an zwei Stangen auf und abwärts.

VII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Beginn eines dritten Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Kreuzen der Arme vorlings und Seittrittstellung rechts; b) Vorstrecken der Arme (Kammhaltung) und Kniebeugen rechts; c) Ausbreiten der Arme und Kniestrecken; d) Beugen des rechten Armes und Kreuztrittstellung rechts vor dem Standbeine; e) Beugen des linken Armes und Heben in den Behenstand; f) Seitstrecken des rechten Armes und Senken in den Sohlenstand; g) Seitstrecken des linken Armes und Rücktrittstellung rechts; h) Hochheben des rechten Armes zur gebogenen Haltung und Stand; i) Hochheben des linken Armes zur gebogenen Haltung Seittrittstellung links; k) Seitssenken des rechten Armes und Kniebeugen links; l) Seitssenken des linken Armes und Kniestrecken; m) Vorschwingen der Arme und Kreuztrittstellung links vor dem Standbeine; n) Beugen der Arme und Heben in den Behenstand; o) Vorstrecken der Arme und Senken in den Sohlenstand; p) Kreuzen der Arme vorlings und Rücktrittstellung links; q) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. Wiegezwirbeln seitwärts hin und her mit Niederhüpfen je beim dritten Tritte eines jeden Wiegeschrittes. — 4. Wiegezwirbeln seitwärts hin und her mit Hopfen je beim ersten Tritte und Niederhüpfen je beim dritten Tritte eines jeden Wiegeschrittes. — 5. 1 Schwenkhüpfen mit Doppelschwenken und 1 Wiegeschritt mit Hopfen beim ersten Tritte und Niederhüpfen beim dritten Tritte.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Stab nach rechts (links) und Seitenschrittstellung rechts (links); b) Stab links (rechts) hoch und Kreuzschrittstellung rechts (links); c) Stab hoch und Heben in den Zehenstand; d) Stab links (rechts) hoch und Senken in den Sohlenstand e) Stab nach rechts (links) und Seitenschrittstellung rechts (links); f) Stab vornher und Stand.

Freispringel: Wiederholung.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Dreitritzwirbeln hinauf und hinab.

Schaukelringe: 1. Wiederholung. — 2. Hochstrecken eines Armes im Beugehangstande.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Kreisschwingen mit Galoppabstoß bei Fassung nur einer Rundlaufleiter.

VIII. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Fortsetzung des dritten Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Beugen der Arme und Seitenschrittstellung rechts (links); b) Vorstrecken der Arme und Kreuzschrittstellung; c) Ausbreiten der Arme und Rückschrittstellung rechts (links); d) Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Anieugen bis zum Aufknien rechts (links); e) Seitensenken der Arme und Kniestrecken; f) Vorschwingen der Arme und Kreuzschrittstellung rechts (links); g) Beugen der Arme und Seitenschrittstellung rechts (links); h) Strecken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. Schritzwirbeln seitwärts hin und her und mit dem ersten Schritte 1 Schottischhüpfen, mit dem zweiten Schritte 1 Wiegehüpfen und mit dem dritten Schritte 1 Schwentehüpfen und 1 Wiegeschritt. — 4. Schritzwirbeln seitwärts hin und her, mit dem ersten Schritte 1 Schottischhüpfen, mit dem zweiten Schritte 1 Hopfen und mit dem dritten Schritte 1 Schleifhopfen und 1 Wiegeschritt.

Stabübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Stab rechts (links) hinten und Kreuzschrittstellung rechts (links) hinter dem Standbeine; b) Stab hoch und Vorschrittstellung rechts (links); c) Stab hintenher und Heben in den Zehenstand; d) Stab hoch und Senken in den Sohlenstand; e) Stab rechts (links) hinten und Kreuzschrittstellung rechts (links) hinter dem Standbeine; f) Stab vornher und Stand.

Kurzes Seil: 1. Wiederholung. — 2. Hüpfen an Ort der Paare in Gegenstellung bei Gebrauch nur eines Seiles.

Schwebbaum: 1. Wiederholung. — 2. Schrittwechselwirbeln.

Wagerechte Leiter: 1. Wiederholung. — 2. Drehhangeln von Ort (Hangwirbeln) an einem Holme.

Kletterstangen: Wiederholung.

IX. Monat.

Ordnungsübungen: 1. Wiederholung. — 2. Fortsetzung und Beendigung des dritten Reigens.

Freiübungen: 1. Wiederholung. — 2. a) Kreuzen der Arme vorlings und Kreuzschrittstellung rechts (links) hinter dem Standbeine; b) Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Heben in den Beihenstand; c) Beugen der Arme und Senken in den Sohlenstand; d) Vorstrecken der Arme und Vorschrittstellung rechts (links); e) Ausbreiten der Arme und Kniebeugen rechts (links); f) Vorschwingen der Arme und Kniestrecken; g) Kreuzen der Arme vorlings und Kreuzschrittstellung rechts (links) hinter dem Standbeine; h) Senken der Arme in den Abhang und Stand. — 3. Schritzwirbeln seitwärts hin und her, mit dem ersten Tritte 1 Wiegehüpfen, mit dem zweiten Tritte 3 Galopp hüpfen und mit dem dritten Tritte 1 Kreuzwirbel und 1 Wiegeschritt.

Freispringel: Sprung mit beiden Füßen mit $\frac{1}{2}$ Drehungen vor dem Niederprunge.

Schrägbrett: 1. Wiederholung. — 2. Schritzwirbeln seitwärts hinauf und hinab.

Schaukelringe: Wiederholung.

Rundlauf: 1. Wiederholung. — 2. Rückwärtslaufen mit Fassung nur eines Unterarmes.

X. Monat.

Wiederholung der Ordnungs-, Frei- und Geräthübungen.

Übungsplan für das VIII. Schuljahr:

In der 1. Turnstunde:	Ordnungsübungen,	Freiübungen	und Schaukel-
			ringe.
" " 2.	"	"	Stabübungen und Frei-
			springel.
" " 3.	"	"	Freiübungen und Rundlauf.
" " 4.	"	"	" und Schrägbrett.
" " 5.	"	"	" wagerechte Leiter.
" " 6.	"	"	" kurzes Seil.
" " 7.	"	"	" Kletterstangen.
" " 8.	"	"	" Schwebbaum.



Inhalts-Verzeichnis.

Einleitung	Seite 1
----------------------	------------

Lehrplan für das Turnen der Knaben.

	Seite		Seite
Übungen des I. Schuljahres:			
1. Monat	7	7. Monat	22
2. "	7	8. "	22
3. "	8	9. "	23
4. "	8	10. "	24
5. "	8	Übungen des V. Schuljahres:	
6. "	9	1. Monat	24
7. "	9	2. "	25
8. "	9	3. "	26
9. "	10	4. "	27
10. "	10	5. "	28
Übungen des II. Schuljahres:			
1. Monat	10	6. "	29
2. "	10	7. "	30
3. "	11	8. "	30
4. "	11	9. "	31
5. "	11	10. "	32
6. "	11	Übungen des VI. Schuljahres:	
7. "	12	1. Monat	32
8. "	12	2. "	33
9. "	12	3. "	35
10. "	13	4. "	36
Übungen des III. Schuljahres:			
1. Monat	13	5. "	37
2. "	13	6. "	38
3. "	14	7. "	40
4. "	15	8. "	41
5. "	15	9. "	42
6. "	16	10. "	43
7. "	16	Übungen des VII. Schuljahres:	
8. "	17	1. Monat	43
9. "	17	2. "	44
10. "	18	3. "	45
Übungen des IV. Schuljahres:			
1. Monat	18	4. "	47
2. "	19	5. "	48
3. "	19	6. "	49
4. "	20	7. "	50
5. "	21	8. "	51
6. "	21	9. "	52
		10. "	53
		Übungen des VIII. Schuljahres:	
		1. Monat	53
		2. "	55

	Seite		Seite
3. Monat	56	7. Monat	61
4. "	57	8. "	63
5. "	58	9. "	64
6. "	60	10. "	65

Lehrplan für das Unterrichten der Mädchen.

Seite		Seite	
Übungen des I. Schuljahres:		Übungen des V. Schuljahres:	
1. Monat	66	1. Monat	78
2. "	66	2. "	79
3. "	66	3. "	80
4. "	66	4. "	81
5. "	66	5. "	82
6. "	67	6. "	83
7. "	67	7. "	84
8. "	67	8. "	85
9. "	67	9. "	86
10. "	67	10. "	86
Übungen des II. Schuljahres:		Übungen des VI. Schuljahres:	
1. Monat	67	1. Monat	87
2. "	67	2. "	87
3. "	68	3. "	88
4. "	68	4. "	89
5. "	68	5. "	90
6. "	68	6. "	90
7. "	68	7. "	91
8. "	69	8. "	92
9. "	69	9. "	92
10. "	69	10. "	93
Übungen des III. Schuljahres:		Übungen des VII. Schuljahres:	
1. Monat	69	1. Monat	93
2. "	70	2. "	94
3. "	70	3. "	95
4. "	70	4. "	95
5. "	71	5. "	96
6. "	71	6. "	97
7. "	72	7. "	97
8. "	72	8. "	98
9. "	72	9. "	98
10. "	73	10. "	99
Übungen des IV. Schuljahres:		Übungen des VIII. Schuljahres:	
1. Monat	73	1. Monat	99
2. "	74	2. "	100
3. "	74	3. "	101
4. "	74	4. "	102
5. "	75	5. "	103
6. "	76	6. "	103
7. "	76	7. "	104
8. "	77	8. "	105
9. "	77	9. "	106
10. "	78	10. "	106



KOLEKCJA
SWF UJ

A.

199

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800046934