

Das
Turnen mit der Keule.

Eine Anleitung

für den

Betrieb in Vereinen und Schulen

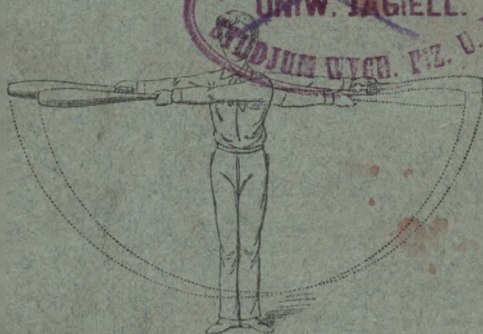
mit einer umfangreichen, zu einem praktischen Lehrgange geordneten
Beispielsammlung

von

M. Zettler.

← Mit 48 Abbildungen.

Bweite vielfach vermehrte Auflage.



Leipzig.

Verlag von **Eduard Strauch.**

1891.

V7 173274
x 002024703

Biblioteka GI. AWF w Krakowie



1800051820

29169



85

796. 413 | .414 : [37.016 : 496] (430) 184

Inhalt.

	Seite
1. Geschichtliches, zugleich Vorwort	1
2. Die Turnkeule	19
3. Turnsprachliches	23
4. Das Übungsgebiet	27
I. Übungen in und aus der Tieffenthalte des Armes	27
II. Übungen in und aus der Hochhebbhalte des Armes	32
III. Übungen in und aus der Vorhebbhalte des Armes	37
IV. Übungen in und aus der Seithebbhalte des Armes	41
V. Übungen mit gebeugten Armen	43
VI. Übungen, bei welchen beide Hände eine Keule erfassen	45
VII. Die Keule beim Spiel	45
5. Der Übungsbetrieb	47
6. Übungsbeispiele als praktischer Lehrgang	55
A. Übungen mit einer Keule	57
B. Übungen mit zwei Keulen	75
C. Reigen	89

I. Geschichtliches, zugleich Vorwort.

Die Urwaffe des Menschengeschlechts ist die Keule. Schon in der Steinzeit hat sie dem Menschen Dienste geleistet. So fand man in der Höhle von Oherm im Departement Arriège im südlichen Frankreich 20 Stück aus Kinnbacken der Höhlenbären gefertigte Keulen. Der aufsteigende Ast des Knochens war weggeschlagen und der Körper des Unterkiefers so weit zugespitzt, daß er eine bequeme Handhabe bot. Der stark vorstehende Eckzahn bildete auf diese Weise einen Zacken, der ebenso als Waffe wie als Hacke zum Aufreißen der Erde dienen konnte. Man konnte an jeder dieser 20 Kinnladen die Einschnitte und Sägezüge fühlen, welche mit der Schneide eines schlecht geschärften Kieselmessers gemacht worden waren. Auch unter den in der schwäbischen Höhle Hohlefels erhobenen Geräten jener grauen Urzeit zeigte sich eine ganze Anzahl aus dem Unterkiefer des Bären bereiteter kräftiger Schlaggeräte. Um einen handlichen Griff zu erhalten, waren diesen Knochen der Gelenk- und Kronfortsatz weggenommen, aber den starken, scharfen Eckzahn hatte man gelassen. An zahlreichen mit aufgehobenen Knochen konnte man noch die Spuren seiner Anwendung ersehen. In dem der jüngeren Steinzeit angehörigen Pfahldorfe bei Meilen im Zürichersee fand man sogar eine Keule aus Eichenholz. Wir begegnen daher auch der Keule sehr häufig in den Waffensammlungen der verschiedensten Völkerstämme der Erde. Meist ist ihre Gestalt so geartet, daß sie geeignet ist, die Wucht des Stoßes, Hiebes und Schwunges zu erhöhen. Häufig befinden sich auch an der Hiebfläche Wulste und Zacken, auch metallene Beschläge, um die Keule im ersten Kampfe um so gefährlicher zu machen. Meist ist sie von Holz und fast immer von dem härtesten,

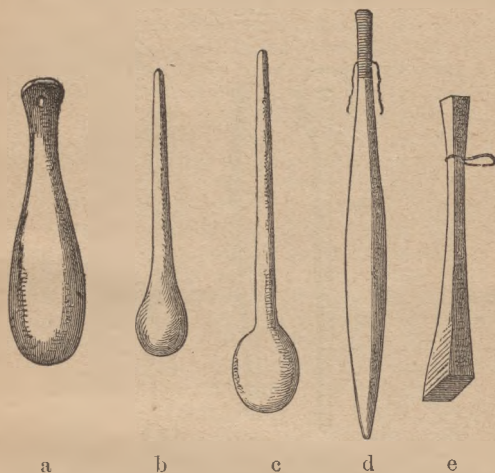
das in der Gegend der betreffenden Völkerschaften vorkommt. Nicht selten ist der Griff mit Schnitzwerk, mit künstlichen Einlagen von Knochen- und Muschelstücken und Metallblättchen versehen, welche Schlüsfe auf den Grad des Geschmacks und der Kunstfertigkeit der Völker erlauben; denn was dem Manne Schutz und Ehre bringt, das ziert und schmückt er auch. Am Ende des Griffes sind oft noch Bänder oder Riemen angebracht, um die Keule fest an die Hand heften zu können.

Heutigen Tages noch ist bei den wilden Völkern, die noch keinen Anteil an der modernen Kriegskunst haben, die Keule eine beliebte, wirksame und zu fürchtende Handwaffe. Bei allen Urvölkern Afrikas*) findet sich als ursprüngliche Waffe die kurze Keule. Sie besteht bei den Kaffern und Ostafrikanern aus einem 57—70 cm langen zoll-dicken Stock, an dessen Ende sich ein etwa faustdicker Maserauswuchs befindet, der entweder von der Natur gebildet oder ausgeschnitzt ist. Die Keule der im Mai 1885 in Chemnitz anwesenden Zulu war von hartem, pflaumenbaumartigen Holze, 75 cm lang, hatte die Gestalt von Abb. 1c, jedoch war der Durchmesser der nahezu kugelförmigen Masse der Länge nach etwas geringer als der der Höhe, wo er 8 cm betrug. Weiter führt eine kurze Keule, pattoo genannt (Abb. 1a), auf Neuseeland jeder Urbewohner. Als Erbstück geht sie vom Vater auf den Sohn über. Manche derselben sind besonders schön gearbeitet. Sie ist hier 42—48 cm lang und 95 mm breit, aus schwerem Holze, Wallbein, grüner Jade oder fein polirtem schwarzen Stein. Man bedient sich derselben besonders im Handgemenge und um die zu opfernden Sklaven zu erschlagen. Am Handgriff ist ein Loch durchgebohrt, wodurch eine Schnur geht, um das Instrument an die Faust hängen zu können. Neben diesen kurzen Keulen haben die Neuseeländer noch große Keulen. Gemeinlich sind diese 1,4 m lang, haben oben eine breite abgerundete Spitze und dienen dazu, die Köpfe der Feinde abzuschlagen. Man gebraucht sie als Art und als Lanze. Auf den verschiedenen Inseln der Südsee finden sich Keulen von überaus großer Mannigfaltigkeit vor. Sie sind oft sauber und fleißig gearbeitet und mit reichen eingeschnittenen Verzierungen versehen. Bei den Australiern des Festlandes traf man an allen Küsten ebenfalls als naturgemäße Waffe die Keule an. Sie war 0,57—1,20 m lang und meist ein natürlich gewachsender Stock, der oben eine Art Knoten hatte (Abb. 1b).

*) Die folgenden ethnographischen Notizen sind zumelst entnommen aus: Gustav Nlemm, Allgemeine Kulturgeschichte der Menschheit. Leipzig 1843.

Als die Spanier Amerika entdeckten, fanden sie auch in der neuen Welt bei den dortigen Völkern die Keule als Waffe vor. Die Mexikaner wehrten sich mit ihr. Reisende des 16. Jahrhunderts erzählen von den Tacapes, den Keulen der Tubinambos (Abb. 1 c). Es gibt deren auch bei den Südamerikanern; selbst die Mbahás haben etwas Ähnliches in der Macana (Abb. 1 d) oder dem 0,85 m langen, zoll-dicken Prügel aus hartem, schwerem Holze, den sie nebst

Abb. 1.

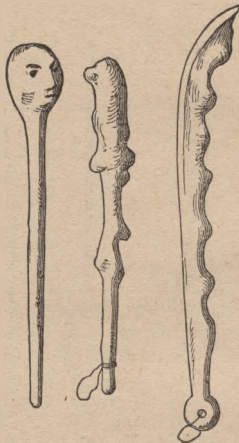


der Lanze mit in das Treffen nehmen. Die Macana kommt auch bei den Bewohnern von Paraguay vor. Die Chavantes führen eine 1,13 m lange Keule, welche oben nach Art eines Ruders verflacht ist. Zu der Führung dieser mächtigen Waffe gewöhnen sie sich durch mancherlei Kampfspiele, vorzüglich durch das Tragen von 2 bis 3 Zentner schweren Holzblöcken, die sie im Laufe von sich schleudern. Der Jüngling, der dies nicht vermag, darf auch nicht heiraten. Die Kariben führen eine Keule, namens Butu; sie ist 1 m lang, flach, 47 mm dick, am Handgriff, sowie an dem entgegengesetzten Ende 95—120 mm breit und von hartem, schwerem, scharfzantig geschnit-

tenem Holz. Die breite Seite ist reich verziert, in verschiedene Felder geteilt, vertieft geschnitten und ausgemalt. Ein Schlag mit dem Butu zerschmettert die Knochen. Dem ähnlich ist die Mussi der Arowaken, die aus schwarzem, festem Holz gemacht ist und gewöhnlich 85 cm Länge hat. Am Griff hat die Keule eine aus Baumwolle geflochtene Schleife, durch welche die Hand gesteckt wird. Von eigentümlicher Form ist die surinamsche Keule (Abb. 1e).

Auch die nordamerikanischen Wilden bedienten sich der Keule.

Abb. 2.



Die Nadowessier führten kurze, armlange Keulen aus hartem Holze, die an einem Ende kolbenförmig geschnitten und sehr schwer waren. Prinz Neuwied fand auf seiner Reise nach Nordamerika in den zwanziger Jahren bei den Missouri-Indianern die Kriegskeulen noch in allgemeinem Gebrauche. Sie hatten mannigfaltige Gestalten und waren zum Teil weiß angestrichen, die der Punksa waren aus rotbraun angestrichenem Holze von gekrümmter Gestalt. Die Dakotas benutzten überaus mannigfaltige Keulen (Abb. 2), unter anderem auch die einfache, ästige, knorrige Manna-Pauischa.

Im geschichtlichen Altertum begegnen wir bei den Kulturvölkern

ebenfalls der Keule als einer beliebten und gefürchteten Kriegswaffe. Neben der Hauptwaffe des indischen Altertums, dem Bogen, wird häufig auch des Streitkolbens und der Keule Erwähnung gethan (v. Böhlen, Indien, Bd. II, S. 62). Als Hiebwaaffe gebrauchten sie ferner die Aegypter. Vornehmlich wurde sie bei ihnen von den Bogenschützen zu Fuß und zu Wagen, also von den leichten Truppen geführt. Sie bestand aus einem schlichten Stück harten Holzes von 57 bis 70 cm Länge, das an einem Ende ein wenig gekrümmt war und im Handgemenge gute Dienste leistete. Eine Keule mit einem großen Knopfe ist auf dem Bilde König Ramses III. zu sehen. In der ägyptischen Stadt Papremis versammelten sich, wie Herodot erzählt, die Gläubigen, um Opfer darzubringen und Gottesdienst zu halten. Wenn sich nun die Sonne zum Untergang neigt, sind wenige von den Priestern um das Götterbild beschäftigt, die meisten derselben stehen, mit hölzernen Keulen versehen, an dem Eingange des Tempels; andere, die ihr Gelübde lösen, mehr als tausend Männer, welche ebenfalls alle mit Keulen versehen sind, stehen dichtgedrängt auf der andern Seite. Das bereits tags zuvor hervorgebrachte Götterbild, welches in einem kleinen hölzernen, vergoldeten Tempelhaus sich befindet, soll wieder in ein anderes heiliges Gemach gestellt werden. Die wenigen nun, welche bei dem Bild zurückgeblieben sind, ziehen einen vierräderigen Wagen, welcher das Tempelhaus mit dem darin befindlichen Götterbilde enthält. Die anderen aber, welche in dem Vorhof stehen, wollen den Eintritt nicht gestatten; allein die, welche das Gelübde darbringen, wollen dem Gotte beistehen, schlagen auf jene drein und wehren sich. Da entsteht denn ein gewaltiger Kampf mit den Keulen, sie zerschlagen sich die Köpfe, und es sterben sogar, wie Herodot glaubt, viele an ihren Wunden, obgleich die Aegypter behaupten, es sterbe niemand. Weiter berichtet derselbe, daß man auf die in Kroton eingedrungenen Perser mit Keulen einschlug, und daß die Laurier die aufgefundenen Schiffbrüchigen der jungfräulichen Göttin opferten, nachdem sie ihnen mit einer Keule den Kopf zerschlagen hatten. In dem assyrischen Heere des Kerys ist ebenfalls die Keule, die von Holz und mit Eisen beschlagen war, im Gebrauche. Von den Athiopiern weiß der griechische Geograph Strabon zu berichten, daß sie die zu erjagenden Strauße in Schluchten lockten und dort von dazu bestellten Leuten mit Keulen erschlagen ließen, und daß sie an ihren Keulen eiserne Ringe hatten. Von den Amazonen erzählt derselbe, daß sie sich neben dem Bogen auch der Streitart bedienten, daß die Massageten kupferne Streitärte und die Nabatäer zweischneidige Ärte hatten. Die Sibier

aber, die sich für Abkömmlinge der Kriegsgenossen des Herakles hielten, hatten den Gebrauch, sich mit Fellen zu bekleiden und Keulen zu tragen.

Bei dieser allgemeinen Verwendung der Keule als Waffe erscheint es daher als selbstverständlich, daß sie auch in den Sagen der alten Kulturvölker ihren Platz gefunden hat.

Die alten Hellenen bewaffneten mit wuchtigen Keulen ihre Helden. So trieb der mit gewaltiger Kraft und unbefiegbarem Mute ausgestattete Herkules den durch Pfeile nicht verwundbaren nemeischen Löwen mittelst der Keule, seiner Lieblingswaffe, in die Höhle, betäubte ihn dort mit einem Schlag vor den Kopf und erwürgte ihn dann. Er drang ferner ein in die Höhle des Riesen Cacus, des Räubers seiner Kinder, und erschlug ihn nach hartem Kampfe mit seiner Keule. Theseus stieß auf dem Grenzgebirge zwischen Trozen und Epidaurus auf den Riesen und Räuber Periphetes, der mit eiserner Keule die Wanderer erschlug, weshalb er auch Korynetes (ἡ κορίνη = die Keule, κορινήτης = Keulen- oder Kolbenträger; aber auch τὸ ῥόπαλον = die Keule, Kolbe, der Knittel, starker Stock) genannt wurde. Theseus erlegte diesen Wüthrich und eignete sich dessen Keule an. Den grausamen Unhold Sinis, der ahnungslose Wanderer durch herabgebogene und wieder in die Höhe schnellende Fichten zerreißen ließ, betäubte Theseus mit einem Keulenschlage und tötete ihn alsdann auf die von jenem selbst erfundene scheußliche Mordweise. Nur bewaffnet mit dieser Keule, zieht alsdann Theseus freiwillig hin nach Kreta, dringt ein in das Labyrinth des menschenvertilgenden Minotaurus, erschlägt mit ihr das Ungetüm und befreit so seine Vaterstadt Athen von dem blutigen, thränenpressenden Tribute.

Homer läßt den sieggewohnten Nestor von der Rüstung des Aethiops in Arne folgendermaßen sprechen:

„Jenes erhabenen Helden, der Keulenschwinger mit Namen
Ward von Männern genannt und Schöngegrüeteten Weibern;
Denn nie trug er Bogen im Kampf, noch ragende Lanze,
Sondern er brach mit dem Schwung der eisernen Keule die Schlachtreihn.
Diesen erschlug Olyrgos durch List, durch keine Gewalt ihn,
Im einengenden Wege, wo nichts ihm die eiserne Keule
Frommete gegen den Tod; denn Olyrgos, welcher zuborkam,
Kann' ihm die Lanz' in den Betb, daß zurück auf den Boden er hinsank,
Und er entblößt' ihn der Wehr, die geschenkt der eherne Arcs;
Diese trug er selber hinfort im Getümmel des Arcs.
Aber nachdem Olyrgos dabelm im Palaste gestert,
Übergab er die Wehr Creuthalion, seinem Genossen,
Der nun, trokend darauf, die Tapfersten alle hervorrief.

(Voss' Atlas VII, 138—150.)

Ferner heißt es in der Odyssee ob der Gewaltthat des Melanthios:

„Da sann im Herzen Odysseus,
Ob er sofort mit der Keul' anrennt' und das Leben ihm raubte.“
Vosß' Odyssee XVII, 235 u. 236.)

Im Reiche der Schatten erschaute Odysseus den gewaltigen Jäger Orion

„Scharen Gewilds fortscheuchen, hinab die Aepfodeloswiese,
Die er selber getöbet auf einsambewanderten Berghöhn,
Seine Keul' in den Händen, von Erz unzerbrechlich geschmiedet.“
(Vosß' Odyssee XI, 573—575.)

Das atheniensische Volk bewilligte dem listigen und herrschbegierigen Peisistratos, trotz der Abmahnung des Solon, eine Leibwache von 50 Keulenträgern und außerdem auch noch die Erlaubnis, dieselbe nach Belieben vermehren zu dürfen. Mit Hilfe dieser Truppe machte er sich später zum Herrn von Athen.

Xenophon berichtet, daß die arkadischen Schwerebewaffneten unter Epaminondas sich auf ihre Schilde Keulen malten, als wären sie Thebaner, da diese zu Ehren des Herakles die Keule im Schilde führten; daß die Thrakier mit Keulen bewaffnet waren, dagegen die Perser, Meder und Ägypter, Mossynöden Streitärte trugen.

Für den Einbruch in die Reihen der Feinde war dem gotischen Fußvolk als nationale Waffe ein uraltes und weitbekanntes Kriegswerkzeug, die Cata, ursprünglich eine mächtige Holzkeule, welche so geworfen werden konnte, daß sie zum Werfer zurückkehrte; sie zerschmetterte mit furchtbarer Gewalt und erhielt sich als Bauernwaffe bis tief in das Mittelalter, während sie in der Völkerwanderung den Vornehmen zum nagelstarrten Streitkolben wurde. Die Keule wird im Jahre 377 von Ammian 31,7, um 620 von Isidor, orig. 18,7, erwähnt und damals von Hispaniern und Galliern „Teutona“ genannt. Ihr widerstand im Mittelalter nicht die Zauberkraft der unverwundbaren Gefrorenen. Der Wurf mit Rückkehr galt für kunstvoll (G. Freytag, Aus dem Mittelalter, S. 135). Professor Theodor Mommsen ist der Ansicht, daß die nach dem Wurf „zurückkehrenden Keulen“, wie von ähnlichen Wurfswaffen überliefert ist, durch einen Riemen oder eine Schnur zurückgezogen worden sind. Es ist jedoch nicht ausgeschlossen, daß die in den vorliegenden Fällen in Frage kommenden Keulen eine dem Bumerang ähnliche Gestalt gehabt haben können; denn derselbe kann bekanntlich so vorwärts geworfen werden, daß er beim Fehlwurf von selbst zurückkehrt. Wenn die alten

Deutschen ihren Donnergott Thor, durch dunkles Gewölk auf einem mit starken Böden bespannten Wagen einherfahrend, den Donnerkeil, seinen Hammer, so dahinschleudern lassen, daß er, nachdem er die beabsichtigte Wirkung hervorgerufen hatte, von selbst in die Hand seines starken Meisters zurückkehrte, so läßt sich wohl auch aus diesem Mythos schließen, daß sie eine Vorstellung vom Fluge des Bumerang aus eigener Anschauung und vom Hörensagen gehabt haben. Dagegen meldet die Sage von Rubezahl, daß er seine Keule nach einem geldgierigen diebischen Bauerzmann mit solcher Kraft geworfen habe, daß sie sich tief in einen Felsen bohrte.

Im Mittelalter war die Keule in ganz Europa beliebt und häufig benutzte Kriegswaffe, deren wirksamen Gebrauch man an einem Pfosten übte. Sie war entweder von Eisen, Kupfer oder Messing, oder aus Holz; dann hatte sie aber einen mit Blei ausgegossenen Kopf oder war mit Eisen beschlagen. Häufig wird ihrer in den Dichtungen jener Zeit Erwähnung gethan, und wenn Waffen angeführt werden, wird auch die Keule genannt; so z. B. im Willehalm von Wolfram von Eschenbach 60, 1: Hatschen*), kiulen, bogen, swert — im j. Titurel 4521:

Mit alle ir commune — lantzen hatschen keulen
Gabilot**) burdune***) — damit sie gaben wunden und beulen.

Oder an anderer Stelle (2603):

Swert bogen lantzen hatschen keulen,
Boten sie den getooften — biz daz ir viel trug wonden oder beulen.

Die Knappen trugen im Kriege Panzer und Eisenhut, aber statt des Schwertes eine Keule. Daher weiß Hartmann von der Aue im achten Abenteuer von seinem auf das Turnier zwischen Tanebrof und Brurin sich sorgfältig vorbereitenden Ritter Grec und seinen 15 Knappen zu erzählen:

Jegliches harnasch was guot
Ein panzier unde ein isenhuot
Und eine kiule wol beslagen.

Bei Hofe gehörte die Keule mit zu den Hauswaffen; denn in Rudrun 356, 2 heißt es:

Des künigs ingesinde ze hove schilde truoc,
Kiule und buckelare.†)

*) Weil. **) Wurfspeer. ***) Stangen. †) Lange Schilde.

Meister Altswert berichtet ein Gleiches:

Hantbogen, kulen, swert,
Da waren vil zu houff.

Über die Wirkung der Keulen heißt es im jüngeren Titrel
2703:

Swert, hatschen, keulen — manic uf im erklungen,
So dasz der hohen peulen — vil uz der heute wuhs (wuchs) dem edlen iungen.

So weiter: Aber sanctum Valentinum liz her slahen mit
külen vile wunden und gar sere (Deutsche Mystiker I 90, 26.)

Auch als sichere Waffe gilt die Keule:

Mit kolben und mit kul
Han ich in wol behut.

Während der Kreuzzüge wußte man auf beiden Seiten die Keule im wilden Kampfe der Schlacht zu handhaben. Es wird berichtet, daß die Türken knotige, mit eisernen Zähnen versehene Keulen in den Händen führten, deren Schlägen weder Helm noch Panzer widerstehen konnte. In der blutigen Schlacht bei Ascalon am 12. August 1099 leisteten in dem aus Negeren, Beduinen und schlaffen Ägyptern bestehenden Heere des ägyptischen Kalifen Abdahl 5000 mit eisernen Keulen bewaffnete Athiopier verzweifelt Widerstand gegen die von Gottfried von Bouillon geführten siegreichen Christen. Auf christlicher Seite waren die von den Sarazenen sehr gefürchteten Tassurs mit Streitärzten, Messern, Keulen, Hellebarden bewaffnet. Ihr König erhielt von König Balduin eine Krone und eine silberne Keule, die Abzeichen seiner Würde. Auch wird behauptet, daß die die Kreuzzüge begleitenden leichtfertigen Dirnen mit Keulen bewehrt gewesen sein sollen.

Bei der Landung Wilhelms des Eroberers in England hielten die Zimmerleute große Keulen in ihren Händen, Beile und Doppelärzte hatten sie an ihre Seite gehängt. Christian von Buche, Erzbischof von Mainz und getreuer Anhänger des deutschen Kaisers Friedrich I., eine jener streitbaren, gewaltigen Gestalten des Mittelalters, handhabte den eisernen Streitkolben mit derselben Gewandtheit wie Feder und Wort. In der Schlacht vor Tusculum zu Pfingsten 1167 gegen die Römer stürmte er mit der Keule den Seinigen voran. Ein Zeitgenosse erzählt von ihm, wie er in einer gegen den

Kaiser aufgestandenen lombardischen Stadt 38 der angesehensten Einwohnern mit seiner Keule eigenhändig die Zähne eingeschlagen habe. König Philipp August von Frankreich (1180 — 1223) bewaffnete seine Leibwache mit Keulen von Erz. In der Schlacht bei Bouvines 1214 zwischen genanntem König und dem deutschen Kaiser Otto IV. war das ganze ungeharnischte Fußvolk mit Keulen, Speißen, Schwertern und Lanzen bewaffnet. Der Bischof von Beaubais nahm an dieser Schlacht teil; da ihm aber vom Papste verboten war, Schwert und Lanze zu führen, so hatte er sich mit einer Keule bewaffnet, die der kriegslustige Priester so furchtbar unter die Feinde fallen ließ, daß alles vor ihm auseinanderstob. Vom Gewicht dieser Keule zu Boden geschmettert, erlag auch Wilhelm Langschwert, Graf von Salisburj. Die Deutschen fochten in der Schlacht Karls I. gegen Manfred mit langen Schwertern und Keulen. „Die alten Preußen,“ berichtet Schüz in seiner Beschreibung der Lande Preußen (1599), „hatten Keulen manneslang, mit Blei vollgegossen.“ Murad II. ließ in der Schlacht bei Kossowa 1447 seine Soldaten das leichte Gewehr ablegen und mit Kolben und Streitärten auf die schwergeharnischten Ungarn losgehen. Die Schlegler, der Bund der kleinen schwäbischen reichsunmittelbaren Herren, die Eberhard III. von Württemberg 1395 überwältigte, führten als Zeichen einen Schlegel, d. h. eine mit eisernen Zacken versehene Keule, im Schilde. Der im Schlosse Amras bei Innsbruck 1571 abgebildete Erzherzog Ferdinand II., angethan mit Helm, Panzer, roter Hose und langen Stiefeln, hält in der rechten Hand eine Keule, während die linke auf dem Schwertknopfe ruht. Gegenüber dem kaiserl. Schloß befindet sich in Innsbruck an einem Hause folgende Inschrift: „Dieses Haus ließ Erzherzog Sigismund von Tirol i. J. 1490 für seinen Riesen Nikolaus erbauen und mit dessen Bildnis zieren.“ Neben dieser Inschrift steht ein in Stein gehauener, geharnischter Ritter, der in der rechten Hand eine heinlange, mit Zacken versehene Keule hält; die linke umfaßt den Griff des in der Scheide steckenden Schwertes. Im Dresdener Museum für Gipsabdrücke befindet sich auch ein Relief von Bertoldo, einem Schüler Donatello's († 1466): „Schlacht zwischen Reitern und Fußvolk.“ Beide Teile schlagen mit Keulen drein. Das Fußvolk hat noch in der linken Hand runde und auch eckige Schilde. Ein fliehender Reiter hat seine Keule unter dem rechten Arme, während sein ebenfalls fliehender Hintermann, halb umgewendet, zum kräftigen Siebe ausholt.

Mit der Keule ist nahe verwandt der Streitkolben und der in den nordischen Sagen oft erwähnte und von den Helden und Göttern

wichtig geführte Streithammer. Mit dem ersten Streiche seines Hammers Miölnir, berichtet die jüngere Edda, zerschmetterte Thor dem Baumeister den Hirnschädel in kleine Stücke und sandte ihn hinab gen Nifhel. Dem Harbard ruft Thöör zu:

„Deine Wortklugheit wird dir übel bekommen,
Wenn ich durchs Wasser wate.
Lauter als ein Wolf wirst du aufschrei'n,
Wenn ich dich mit dem Hammer schlage.“

Der Streitkolben oder der Busikam wurde vornehmlich von den türkischen Großen geführt und war dann mit edlem Metall und Edelsteinen auf das prächtigste ausgeschmückt. Er gehörte dann gewissermaßen zu dem Reitzeuge, wie etwa bei unseren Reitern die Gerte.

Die Keule war in Deutschland auch in alten Zeiten Volkswaffe, die Waffe des gemeinen Mannes. Der Bauer, der gegen Gavan auftrat,

Einen kolben er in hende truoc,
Des kiule gröezer denne ein kruoc.

(Parzival 570, 5.)

Die 2 Riesen in Hartmanns Grec waren ebenfalls der ritterlichen Waffen bloß; dafür aber hatten sie

zwene kolben swaere
groze unde lange;
den waren die stange
mit isen beslagen.

Über die Verwendung dieser Waffe heißt es daselbst aber weiter:

und begunde den kolben wenden
und gap in ze beiden henden.*)
swa**) er den schilt erreichte,
daz herte bret er weichte***)
daz es sich wol endriu zekloup,†)
unde hohe uf stoup
waz dar gehaft waere.††)
der kolbe was sô swaere
also dieke unde er sluoc.†††)

Nach im Zwein trug der Waldmensch ein kolben also grôz das mich da bi im verdrôz.

*) teilte Hiebe nach beiden Seiten aus. **) wie. ***) vom harten Holze gemachte Schild er mürbe machte. †) daß es fast in drei Stücke spaltete. ††) und hoch aufstog, was daran befestigt war. †††) so oft als er schlug.

Ferner berichtet Kirchbergs Chronik von Mecklenburg, geschrieben 1378, Kap. CXLVIII, „Wy dy Radmanne zu Rodestock gemordet worden von der Gemeynde“ (um 1240 etwa):

dy gemeynen Lüde ezornig worden,
es ging an ein beslich morden,
der Radlüde vyle durch dy Stad,
worden darüm erslagen drad,*)
mit külen und mit stangin,
ir worden ouch vil gefangin.

In Heinrich von Freibergs Tristan ist auch der auftretende Narr mit einem Kolben oder einer Keule bewaffnet, und wer ihn neckt, der kann Schläge von ihm gewärtigen:

„Wan der mit toren schimpfen wil,
Der muoz verdulden narren spil.“

Alle Leute staunen ihn an; sobald er aber seine Keule zieht, fliehen alle. — Ein kolbenartiger Knüttel in der Hand galt eben im Mittelalter als Attribut des Narren; daher heißt es auch im 2. Büchlein Hartmanns von Aue, B. 230:

wan (benn) ich trage doch tôren kolben niht.

Sogar heutigen Tages kommt die Keule noch als Volkswaffe vor. So berichteten im Juli 1888 die Zeitungen: „Eine förmliche Schlacht lieferten sich dieser Tage die Bewohner des Dorfes Jasski im Odessaer Kreise. Jung und alt, darunter auch Frauen, insgesamt 200, schlugen mit Keulen, Schaufeln, Ketten u. s. w. aufeinander ein.“ —

Auch als Jagdgerät wurde die Keule benutzt; denn Comenius in seinem Orbis pictus berichtet: „Der Bär wird auf der Jagd gebissen von den Hunden und geschmissen mit der Keule.“ Endlich wird ihrer auch bei dem preussischen Chronist Zerroschin (161 d) als Wurfgerät Erwähnung gethan:

die (beiden) ouch in swindin vreiden
wurfin kuilen unde sper
kegn den cristnen abe her
rechte als ob iz snite.

Im vierzehnten und fünfzehnten Jahrhundert spielt der Kolben, eine kleine Handkeule, im gerichtlichen Zweikampfe ebenfalls eine

*) schnell.

Rolle. „Der Kläger trat vollständig gerüstet vor das Gericht, schlug mit dem Kolben, der fränkischen uralten Handwaffe, die bis zum Hammer der Steinzeit hinaufreichen mag, an seinen Schild und rief: „Unter meinem Schild und unter meinem Hut mit meinem Kolben heische ich Dich für, nach Kampfrecht, nach Frankenrecht, nach des Landes Recht, um die That, die Du begangen. Zehst (bejahst) Du mir sie, das ist mir lieb, leugnest Du mir, so will ich das weisen mit meinem Kolben auf Dein Haupt nach Kampfrecht.“ Beim Zweikampfe benutzte man einen Schild von Holz und Leder, der mit weißer Leinwand überzogen und mit einem roten Kreuz geschmückt war, und einen am Feuer gehärteten Kolben von Holz. Vor dem Kampf tranken beide St. Johanniswein, um böse Künste zu vereiteln. (Heinrich Voße, Gartenlaube 1869, S. 358.)

Noch nach den Kreuzzügen war bei den Italienern die Keule häufig im Gebrauche, jedoch nach dem Hussitenkriege, wo sich die Schußwaffe immer mehr und mehr einbürgerte, kam sie ganz außer Dienst. Besonders beliebt war auch im Mittelalter durch ganz Europa der aus der Keule entstandene, mit zackigen Spitzen und Stacheln wohlgespitzte Morgenstern. Im napoleonischen Befreiungskriege griff die pommersche Landwehr wieder zurück zur altgermanischen Handwaffe, indem sie mit ihren umgedrehten Gewehren mit Kolben dreinschlug, weil es besser fluschte.

Nachdem die Keule, diese kunstloseste aller Waffen, aufgehört hat, Kriegswerk zu sein, hat sich dieselbe auch bei zivilisirten Völkern bis auf den heutigen Tag als Symbol der Macht erhalten. Während der Sitzungen des englischen Parlaments und der Royal Society wird sie als Zeichen der königlichen Autorität auf den Tisch gelegt.

Wie beliebt und angesehen die Keule als Waffe in Deutschland gewesen sein mag, geht mit ziemlicher Gewißheit auch aus der häufigen Verwendung des Ausdrucks „Keule“ im Sprachgebrauche hervor. Luther in seiner urwüchsigen, kernigen Volkssprache benutzte ihn wiederholt in seinen Aussprüchen; so z. B.: „Wenn wir Gott wären, wir hielten so lange nicht an uns, daß wir nicht flugs mit Keulen dreinschlugen. . . . Das macht mein böß Gewissen, welches nur eitel Gottes Zorn fürbildet, als stehe er mit einer Keule über mir. . . . Er will Dich auch nicht fressen, noch mit der Keulen hinter Dir sein, wenn Du zum Sakrament gehst.“ Weiter lautet ein alter Spruch:

O Herr Gott, straf menschlich Geschlecht!
wie kanstu doch so gültig sein?
ich schlug' fürwahr mit Keulen drein.

In manchen Städten existirt noch seit alter Zeit ein Wahrzeichen in Gestalt einer Keule, die sich gewöhnlich an einem Thore befindet und die Aufschrift trägt:

Wer seinen Kindern gibt das Brot,
Daß er muß selber leiden Not,
Den schlag mit dieser Keule tot.

Des Besizes einer solchen Antiquität erfreuen sich noch u. a. die Städte Züterbog und Müncheberg.

Alten Ursprungs ist auch folgender Ausspruch: „Wilsta dich schlagen, kempfen, rauffen, oder mit eim wetlauf, nimb deins gleichen, denn grösser keulen brengen gross schleg vnd grösser bewien.“ (Waldis III.)

Auch heutigen Tages begegnet man immer noch Redensarten, die auf den Keulengebrauch Bezug nehmen. Gewiß ein jeder hat einmal gehört: „Da möchte man doch gleich mit Keulen dreinschlagen.“ Andererseits heißt's wieder: „Mit Keulen schlägt man nicht drein, wenn man Mücken fangen will;“ oder: „Eine Keule ohne Hand (die also niemand schwingt) ist nicht gefährlich.“ Wer seine Sache selbst lobt, von dem sagt man: „Jeder Schäfer lobt seine Keule.“ Weiter hult das Volk: „Große Keulen schlagen große Beulen,“ oder: „Große Keulen, große Schläge, große Schläge, große Beulen.“ In Schlesien soll man den Ausdruck gebrauchen: „Und hatt' es Keulen geschneit“ — um das fürchterlichste Unwetter unwüchsig kräftig zu schildern. Auch Karl August schrieb an Goethe: „Daß Du Dich einfindest, und sollt' es Keulen schneien.“

Als Kriegswaffe hat wohl die Keule in Deutschland für immer ihren Abschied erhalten; trotzdem macht sie wiederum in unserem Vaterlande von sich reden, aber ihre Mission will jetzt nur friedlicher Art sein. Sie will sich stellen in den beglückenden Dienst der Hygieia. Mit ihrem wuchtigen Schwunge, kräftigenden Stoße und markigen Hiebe soll der Körper des Abenden gestärkt und geträgtigt werden, soll die Zähigkeit und Ausdauer des Willens ein neues wirkendes Bildungsmittel erhalten, kurz, die Keule will auf Turnplätzen ein brauchbares, beliebtes, handliches Turngerät werden.

In England hat man schon längere Jahre die Keule als bequemeres Übungsgerät zur Ausbildung des Körpers verwertet. Man will die Verwendung derselben für genannten Zweck Indien entlehnt haben. „Die Keulen stammen aus Indien, was Missionare und Reisende durch Schilderungen über Indiens volkstümliche Spiele und Gebräuche bestätigten. Es wurden nämlich Kriegskeulen von be-

trächtlichem Gewichte von den Eingeborenen in sehr eleganten und phantastischen Bewegungen und haben sowohl die Krieger wie die Spieler außerordentliche Muskelstärke, Zähigkeit und Ausdauer dadurch erlangt.

„Offiziere der britischen Armee in Indien geben ebenfalls Bericht über dieses indische Spiel mit Keulen und lautet ihre Beschreibung folgendermaßen: Die wundervollen Übungen mit diesen Keulen sind höchst nützlich und erforderlich für die körperliche Ausbildung und sind allbekannt und allgemein im Gebrauch in Indien; dieselben sind von Holz und im Gewicht verschieden, je den Körperkräften angemessen, ihre Länge 2' 3" und ungefähr 5—6 Zoll dick in der Mitte, der Boden ist flach zum Aufrechtstehen, aber mit ganz geringer Fläche. Diese Keulen dienen den eingeborenen Soldaten, der Polizeimannschaft u. s. w. als Waffe. Die Kreise und Schwünge, welche sich darstellen lassen, sind außerordentlich schön und elegant und bis ins Endlose verschieden. Der größte Vorteil aber bleibt in dem Nutzen, welche vorerwähnte Kreise und Schwünge hervorbringen, nämlich die Kräftigung des Körpers im allgemeinen; denn alle Muskeln kommen gleichmäßig in Bewegung und wird hauptsächlich die Brust ausgedehnt, sowie auch Schultern und Arme merkwürdig entwickelt werden. Kurz nach Gründung der englischen Kolonie in Indien wurden diese Keulenübungen auch in der Armee als ein Teil der Exerzitien eingeführt, jedoch wurden die Regeln dieser Übungen, wie sie den Eingeborenen eigen waren, nicht beibehalten, sondern dafür ein Calisthenie-System gebraucht, welches eine Sammlung der alten schwedischen Übungen enthielt.“ (August Lang, Illustrierter Leitfaden für Keulenschwingen. Chicago 1878.)

Von England aus sind die Keulenübungen auf deutschen Turnplätzen bekannt geworden. Auf dem vierten deutschen Turnfeste in Bonn 1872 führte der englische Turnlehrer Schweizer mit noch 6 Londonern eine Folge von Keulenübungen aus, die „nicht einen üblen Eindruck machten, da die Übungsformen wohl gewählt waren und trotz der in Deutschland ungewöhnlichen Bekleidung der Turner mit eng anliegendem Hemd und Beinleid aus gewirkter Wolle, trotz der Entblößung der Arme das gemachte Athletische nicht zu sehr hervortrat.“ (Turnzeitung von 1872, S. 296.)

Auch auf dem fünften deutschen Turnfeste 1880 in Frankfurt a. M. zeigten abermals Engländer in einer Kiege von 12 Mann ihre Gewandtheit und Ausdauer im Keulenschwingen unter allgemeinem lauten Beifall der zahlreichen Zuschauer. Kein Wunder daher, wenn der Wunsch bei vielen laut wurde, auch bei sich zu

Hause Keulenübungen in den Turnbetrieb einzufügen. Denn es ist einleuchtend, daß dieselben für die Ausbildung des Oberkörpers und der Arme, hier namentlich für das Schulter- und Handgelenk, von großem Werte sind, und fügt man den Bewegungen der Arme entsprechende Beinthätigkeiten hinzu, so kann in der That der ganze Körper durch mehrgenannte Übungen eine entsprechende Ausbildung erhalten.

Für Zimmerturner ist das Keulenschwingen namentlich auch zu empfehlen, und besonders für solche, die an Blutandrang nach dem Kopfe und an häufigem Kopfschmerz leiden, weil die Keulenübungen wohl anstrengender Natur sind, aber jedwede Erschütterung und Nervenerrregung des Kopfes fernhalten und zugleich eine wirksame Ableitung des Blutstromes in die angespannt thätigen Arme herbeiführen. Auch ist für solche Turner sicher die Keule ein gefälligeres und jedenfalls ausgiebigeres Handgerät, als die bisher in Deutschland allein zur Verwendung gelangten Hantel.

In manchen Vereinen, namentlich in denen, wo sich damals zufällig ein Turner vorfand, der in England oder in Amerika (nach Aug. Lang soll das Keulenschwingen dort Anfang der 60er Jahre Eingang gefunden haben) das Keulenschwingen aus eigener Erfahrung kennen gelernt hatte, säumte man nicht mehr, mit der Keule Turnversuche zu machen, und immer waren dieselben von durchschlagendem Erfolg begleitet, so daß das neue Gerät sich mehr und mehr eines dauernden Zuspruchs erfreute. Einer größeren Verbreitung des Keulenturnens stand lange der Mangel eines billigen und übersichtlich geordneten Lehrbuches entgegen. Zuerst wird der Keule in einer deutschen Turnschrift durch Maßmann Erwähnung gethan und zwar in „Leibes-Übungen. Erstes Heft. Zur Militär-Gymnastik in's Besondere. Landshut 1830.“ Es wird dort auf S. 11 in einer Fußnote folgendes berichtet: „In England braucht man jetzt für die Hantel und daneben bei den Soldaten eine Art indischer Keulen oder Wellhölzer, mit Haudgriff und Bleiausfuß“ Und weiterhin auf S. 30 wird gerügt, daß E. Young in seiner in Mailand 1827 erschienenen „Elementar-Gymnastik“ geschrieben hat: „schleudern der Keule“ statt wirbeln. In einem besonderen Abschnitt wird „das Keulenschwingen“ in der nach dem Werkchen „Manly Exercices“ des Engländers Walker bearbeiteten Gymnastik von Julius Kunze (Leipzig 1847) behandelt. Wohl giebt der Verfasser den großen Nutzen der Keulenübungen zu, auch gibt er seiner Abhandlung nicht weniger als 27 Abbildungen bei, aber seine ganze Darlegung ist wenig instruktiv, von einer eingehenden Behandlung des Stoffes

ganz zu geschweigen. Dagegen brachte zuerst Ravensteins Volksturnbuch einen eingehenden Artikel über „Keulenübungen“. In gedrängter Kürze wird dort des Brauchbaren viel geboten. Eine wenig nützende „Art schematischer Übersicht des Keulenschwingens“ findet sich in der Turn-Zeitung von 1872 auf Seite 298. Der von August Yang in Chicago 1878 herausgegebene illustrierte Leitfaden für Keulenschwingen enthält wohl neben manchem Unnötigen viel des Brauchbaren, gibt aber keine Anleitung, wie sich Übungsfolgen entwickeln lassen. Dies ist aber ein großer Mangel bei einem Lehrbuch. Denn es ist nicht möglich, alle ausführbaren Bewegungen einzeln anzuführen, wohl aber genügt es auf alle Fälle, wenn nicht unterlassen wird, zu zeigen, wie sich aus einer von den Gelenkverhältnissen bedingten Anzahl von Grund- und Elementarbewegungen Übungsreihen, Übungsgruppen bilden lassen. Hierin liegt der Schwerpunkt eines Lehrbuchs, nicht aber in der größeren oder kleineren Zahl der einzelnen beschriebenen und abgebildeten Übungen.

So lagen die Verhältnisse, als ich i. J. 1884 mit der Herausgabe meines Werkes „Das Turnen mit der Keule“ hoffte, eine fühlbare Lücke in unserm Turnerschriftentum zu beseitigen. Die jetzt notwendig gewordene zweite Auflage desselben dürfte ein Beweis dafür sein, daß ich das mir gesteckte Ziel nicht verfehlt habe.

Mit reiflicher Überlegung habe ich seiner Zeit mein Werkchen „Turnen mit der Keule“ betitelt, um alle Übungen einzubegreifen, die sich mit der Keule vornehmen lassen. Das Wort „Keulenschwingen“ umfaßt nicht alles brauchbare Material. Es mußte daher für vorliegenden Zweck als unpassend gelten, wenn schon damit gemeinhin eine Hauptgruppe der Keulenübungen benannt wird. Es kann mir daher nicht beikommen, den Titel des Werkes irgendwie zu ändern. Wenn nun von anderer Seite behauptet worden ist, ich hätte wegen dieser Titelmahl „das Keulenschwingen über Bord geworfen“, so kann dies nur ein Beweis dafür sein, welche oberflächlichen Urteile sich an die Öffentlichkeit wagen, oder wie wenig es verstanden wird, etwas systematisch und methodisch Geordnetes zu beurteilen.

Der vorstehende geschichtliche Abschnitt hat eine Anzahl Zusätze erhalten, die übrigen Abschnitte haben wenig Veränderungen erlitten, ausgenommen der letzte, die Übungsbeispiele. Diese haben eine vollständige Umgestaltung erhalten, da ich mit denselben für den praktischen Gebrauch zugleich einen Lehrgang darzustellen beabsichtigt. Inwieweit mir dies gelungen sein wird, vermag ich jedoch nicht zu beurteilen. Nur weiß ich, wie sehr mich der Wunsch erfüllt



damit etwas Brauchbares und Nützliches für den Turnbetrieb zu schaffen; denn die schönen und nützlichen Keulenübungen sind wert, bis in die kleinsten Vereine zu dringen. Und weiter hoffe ich, mit dieser so geordneten Beispielsammlung den Zimmerturnern an die Hand zu gehen. Denselben soll innerhalb einer Anzahl von Übungszeiten bei allseitiger Anstrengung auch genügende Abwechslung zu Gebote stehen, wenn sie etwa darauf verzichten sollten, im späteren Verlaufe selbst Übungsfolgen zu erfinden. Der die Beispielsammlung abschließende Reigen dürfte unter Umständen eine nicht ganz unwillkommene Zugabe sein.

Nun möge zum zweiten Male „Das Turnen mit der Keule“ hinaus in die Welt der Turner wandern, um überall anzuklopfen. Möchte ihm oft ein freundliches Willkommen ertönen!

Chemnitz, den 16. März 1891.

II. Die Turnkeule.

Die äußere Form der Keule ist nicht gleichgiltig. Alle mir bisher zu Gesicht gekommenen Arten waren flaschenförmig mit mehr oder weniger langem Halse, mit mehr oder weniger dickem Bauche, aber immer waren sie so geformt, daß der Schwerpunkt des Geräts weit unterhalb der Längenmitte lag. Dies hat als Folge, die Wirkung des Schwunges und Hiebes zu erhöhen, recht fühlbar zu machen. Diese Eigenschaft gilt als das wesentlichste Merkmal einer guten

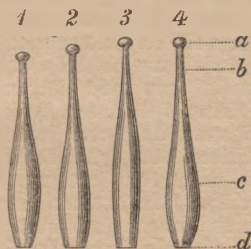


Abb. 3.

Keule. Sobald sich daher dasselbe in einer Form vorfindet, ist alsdann der sonstige äußere Umriß der Keule nur noch eine Frage des Geschmacks. Bei vorliegender Arbeit haben mir verschiedene Formen von Keulen gedient, die ich mir zum Teil aus verschiedenen Städten von Freunden verschafft habe. In Abb. 3 haben

einige Formen davon ihre Abbildung gefunden. Die Teile der Keule sind das Knöpfchen (Abb. 3a), der Hals (Abb. 3b), der Bauch oder die Masse (Abb. 3c) und der Fuß (Abb. 3d).

Von großer Wichtigkeit für die Übungen ist die Dicke des Halses unterhalb des Köpfcchens, weil dieser Teil gemeiniglich als Handgriff dient. Will man bei den Übungen ungehemmt turnen können, so muß derselbe vor allen Dingen handlich sein, d. h. er muß sich mit der Hand ganz bequem umfassen lassen. Ist dies nicht der Fall, dann taugt die Keule nichts. Mir erscheint ein Durchmesser des Halses an besagter Stelle von 2,7 bis 3 cm am geeignetsten. Das rund abgedrehte Köpfcchen soll verhindern, daß bei lebhaften Schwungübungen die Keule der Hand entgleite. Es darf jedoch nicht so dick sein, daß es die Bewegung des Handgelenks stören kann, aber es muß auch die Größe haben, daß die Keule jederzeit bei den Übungen locker und leicht zu halten ist, was namentlich beim Handkreisen ins Gewicht fällt. Ist das Knöpfchen zu klein, so zwingt diese Form bei vielen Übungen zum ermüdenden, krampfhaften Festhalten, wodurch die Ausdauer beeinträchtigt wird. Der Übergang vom Knopfe zum Hals muß gut ausgerundet sein. Die Dicke des Bauches steht im umgekehrten Verhältnis zur Länge des Halses. Ist dieser sehr langgezogen, so muß, um das notwendige Gewicht zu erhalten, der Bauch unten dicker sein, als im entgegengesetzten Falle. Es sind mir Keulen vorgekommen, welche die Form von Gosenflaschen hatten, bei denen also der Hals ungemein lang und der Bauch auffallend dick war. Diese Form hat bei Bewegungen rücklings ihre Bedenken, indem man sich dann leicht schlagen kann. Unten schließt die Keule mit einer kleinen Fläche, dem Fuße, ab. Dies ist nötig, damit man das Gerät unter Umständen bequem neben sich und nach der Übung leicht an seinen Platz stellen kann. Der Fuß kann wie bei einer Weinflasche ausgehöhlt sein, um durch Bleieinguß die Schwere der Keule erhöhen oder das verschiedene Holzgewicht zweier Keulen ins Gleichgewicht bringen zu können. Die Länge der Keule ist insofern beschränkt, als beim Armtreisen sie nicht den Boden berühren darf. Knaben und kleine Männer werden daher kürzere Keulen sich beilegen müssen als lange Personen. Die Länge des Armes ohne die Hand ist jederzeit das zutreffende Maß für die zu wählende Keule; denn dann ist auch das Handkreisen auf der Innenseite des Armes, ohne den Körper zu streifen, möglich. Man hat Keulen von 40—75, ja selbst von 80 cm Länge. Ich habe gefunden, daß für den allgemeinen Gebrauch bei Schülern von 15—19 Jahren

und in Turnvereinen sich Keulen von 60 cm Länge mit einem Knöpfchen von 4—5 cm Dicke, den Hals oben von 27 mm, die Masse von 9—12 cm und den Fuß von 5—6 cm Durchmesser wohl bewährt haben.

Das Gewicht der Keule verdient für den Betrieb alle Beachtung. Ist es zu groß, dann wird das Handgelenk zu sehr angegriffen, und Ermattung, richtiger Erschlaffung, tritt nur zu bald ein. Für Vereine sind Keulen von 1¹/₂—2¹/₂ kg am geeignetsten. Doch wird man immer finden, daß selbst eifrige Freunde des Keulenturnens lieber zu den leichteren, als zu schwereren Keulen greifen. Bei Schülern genügt schon das Gewicht von 1—2 kg. Mir schrieb ein Freund, bei welchem ich seiner Zeit Erkundigung über das Keulenturnen einholte, folgendes: „Wir haben uns vierpfündige Keulen aus weichem Holze vorgezogen, nicht wegen der Billigkeit allein, mehr deshalb, weil die Leichtigkeit der Keulen die reiche Mannigfaltigkeit der Schwünge fördert. Auch sind dabei Verletzungen viel eher ausgeschlossen. Ursprünglich hatten wir uns Bleiausguß vorbehalten, es ist aber nicht einer darauf zurückgekommen. Man kann sich mit leichten Keulen schon in kurzer Zeit halbtot arbeiten.“ Die Keulen, welche die Engländer bei ihren Schwingübungen auf dem deutschen Turnfest zu Frankfurt a. M. benutzten, waren 85 cm lang, aus Weißbuchenholz, hatten die Gestalt von Flaschen, deren ausgezogener Hals die Länge des Bauches hatte, und den man von der dicksten Stelle mit beiden Händen durch Ausstrecken des Daumens und des Mittelfingers umfassen konnte, und waren 3 kg schwer. (Turnzeitung von 1880.) Dagegen waren die Keulen der Engländer und Amerikaner beim 7. deutschen Turnfeste in München von auffallender Leichtigkeit und Kleinheit. Nach meiner ungefähren Prüfung durch die Hand dürften sie kaum 1 kg schwer gewesen sein. Lange in seinem illustrierten Leitfaden für das Keulenschwingen kennt Keulen bis zu 10 kg. Solche schwere Geräte werden auf Turnplätzen für den allgemeinen Gebrauch nur wenig Liebhaber finden, sie eignen sich besser für einen sich etwa ausbildenden Sport einzelner und für die Professionisten im Keulenschwingen. Letztere mögen für ihre Lohnarbeit immerhin ein Gerät wählen, das von außergewöhnlicher Schwere ist und daher zu außerordentlichen Leistungen Veranlassung gibt.

Von welcher Holzart die Keulen angefertigt werden, ist nur insofern von Belang, als die von hartem Holze weniger voluminös zu sein brauchen und daher von mehr gefälligerem Außern sein können. Ulme, Rot- und Weißbuche werden daher gern dazu genommen. Des besseren Aussehens wegen empfiehlt es sich, die Keulen poliren

oder doch mit einem Überzug von Firnis versehen zu lassen. Zur bequemeren Aufbewahrung der Keulen genügt ein längs der Wand hinlaufendes, auf dem Fußboden stehendes Gattengestell mit Abteilungen, so daß immer 4 und 4 nebeneinandergestellt werden können. Auch ermöglicht ein solches Gestell eine schnelle Verteilung der Keulen.

III. Turnsprachliches.

Die Keule ist, wie der Hantel und der Stab, ein Handgerät. Die möglichen Bewegungen werden daher nicht, wie z. B. beim Barren, durch die besondere Konstruktion des Gerätes bedingt, sondern einzig und allein durch die Bewegungsanlage des Armes, durch die Beweglichkeit der betreffenden Gelenke. Die erfaßte Keule kann demnach gewissermaßen als eine Verlängerung der Hand oder des Armes gelten, wodurch die einzelnen Thätigkeiten derselben zum schärferen und sichtbarerem Ausdruck gelangen. Diese Auffassung läßt es aber als zulässig erscheinen, die bei Freiübungen üblichen und hinlänglich bekannten Bezeichnungen der Hand- und Armbewegungen, soweit es irgend angänglich, auf die Keulenübungen einfach zu übertragen. Dadurch umgeht man den immerhin mißlichen Umstand, für die verschiedenen Bewegungen mit der Keule auch neue Wortbezeichnungen wählen zu müssen, wodurch andernfalls leicht Unklarheiten, Mißverständnisse und Zweifel veranlaßt werden könnten.

Vor allen Dingen kommen bei den Keulenübungen das Hand- und das Schultergelenk in Frage. Das Handgelenk gestattet der Hand ein Senken und Heben, ein Bewegen seitwärts links und rechts und ein Kreisen um die Längsachse nach beiden Richtungen hin. Die sich hieraus ergebenden Keulenübungen machen die Bezeichnungen nötig: Heben und Senken der Keule (s. Abb. 5, 6, 14), Bewegen der Keule links und rechts. Geschieht das Bewegen der Keule auf- und abwärts, desgleichen seitwärts hin und her in rascher, rhytmischer, pendelartiger Weise, so hat man ein Schwingen der Keule. Erfolgt das Heben der Keule mit kräftigem Ruck und Zuck des Armes, so heißt dies Aufkippen der Keule. Bewegt sich die

Hand in wenig merklicher Weise, aber doch so, daß der Fuß der am Halße erfaßten Keule in eine kreisende Bewegung versetzt wird und dabei den Mantel eines Kegels, die Form eines Trichters beschreibt, dessen Spitze in der Hand zu denken ist, so ist dies Trichterkreisen der Keule (s. Abb. 15, 23, 26). Dieser Ausdruck findet sich schon in Turnschriften vor. Weil bei allen den bisher genannten Übungen die Bewegungen der Hand wenig in die Augen fallen, wohl aber die der Keule, so ist für die Bezeichnungen der Thätigkeiten von der Hinzufügung „Hand“ Abstand genommen und dafür Keule gesetzt worden. Geschieht weiter das Kreisen der Keule in dem vollen Umfange, wie es das Handgelenk erlaubt, so beschreibt dieselbe ebenfalls eine Kegelfläche, deren Spitze aber im Handgelenk selbst liegt. Die Thätigkeit der Hand ist hier eine merklich sichtbare, und deshalb ist für diese Übungsform auch die Bezeichnung Handkreisen gewählt worden (s. Abb. 8, 9, 10, 16, 17, 18, 24, 25, 27 B).

Das Schultergelenk gestattet ein Heben und Senken des Armes vor- und rückwärts, seitwärts nach innen und außen vorlings und in sehr beschränkter Weise auch rücklings, endlich ein Kreisen desselben vor- und rückwärts, seitwärts nach innen und außen vorlings und ebenfalls in sehr beschränkter Weise auch rücklings. Bei allen hieraus sich ergebenden Keulenübungen sind die entsprechenden Bezeichnungen für Armübungen, Armheben (Abb. 11, 12, 13) und Armsenken, Armschwingen, d. i. rasches Heben oder Senken, sowie schnelles Bewegen auf und ab und hin und her (Abb. 27, 28, 29, 30, 31, 32), Armkreisen (Abb. 19, 20), beibehalten worden, und wird, wenn nötig, das jeweilige Verhalten der Keule zur Hand besonders angedeutet. Daher ist z. B. bei Vorhehalte des Armes angefügt, ob die Keule unter (Abb. 26) oder über (Abb. 28) der Hand, ob sie in wagerechter Haltung vor- oder rückwärts (Abb. 27), seitwärts links oder rechts (Abb. 31) oder nach innen (Abb. 6) oder außen zu halten ist. Die Möglichkeit des Armes, sich um die Längsachse zu drehen, dient zur wesentlichen Vergrößerung des Maßes beim Senken und Heben und beim Schwingen der Keule.

Gegenüber der großen Freiheit des Hand- und des Schultergelenkes bietet das Ellbogengelenk nur eine sehr beschränkte Bewegung, und daher sind auch die hier möglichen Keulenübungen von sehr geringer Zahl und von geringem Werte. Es gestattet nur ein Heben und Senken des Unterarms, ein Kreisen desselben, wobei eine Kegelfläche beschrieben wird, deren Spitze im Ellbogengelenk zu denken ist, und endlich ist ein Drehen um die Längsachse möglich. Die Verhältnisse bezüglich der Benennung der sich ergebenden Keulen-

übungen liegen gerade so, wie beim gestreckten und im Schultergelenk sich bewegenden Arme, und daher auch die Bezeichnungen Unterarmheben, Unterarmstrecken, Unterarmkreisen.

Ein Gleiches gilt für die Übungen, bei denen der Arm sich zu beugen und zu strecken hat, und daher sind bei den hierher gehörigen Keulenübungen die bei Freiübungen gebräuchlichen Ausdrücke: Armstrecken, Armstoßen, Armbeugen, Hieb beibehalten worden. Zur genaueren Bezeichnung der Übung wird das Verhalten der Keule zur Hand, ob über oder unter, oder wagerecht vor derselben, und bei den Hieben das Verhalten zum Körper, ob sie in senkrechter, wagerechter oder schräger Ebene erfolgen sollen, besonders angegeben.

Weil beim Erfassen am Halse unterhalb des Knöpfchens einer

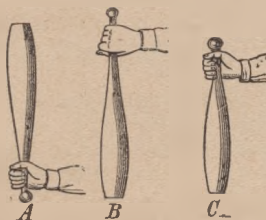


Abb. 4. Ristgriff.

Kammgriff.

wagerecht quer vor jemandem liegenden Keule, der Hals auf der Seite der fassenden Hand, die Griffverhältnisse genau so liegen, wie bei einer zu ergreifenden Neckstange, und hier jeder Turner weiß, was Kamm- und was Ristgriff ist, so habe ich für die entsprechende Fassung der Keule auch diese ganz geläufigen Bezeichnungen gewählt. Beim Ristgriff (Abb. 4 A u. B) liegt sonach der kleine Finger der umfassenden Hand unmittelbar an dem Knöpfchen, während beim Kammgriff (Abb. 4 C) dies mit dem Daumen der Fall ist. Eine andere Bezeichnung hierfür zu wählen, die sich etwa aus den Lageverhältnissen der Armknochen zum Rumpfe ergeben könnte, erschien mir unzweckmäßig, da oft bei einer und derselben Keulenübung diese Verhältnisse des Armes zum Körper nur zu bald wechseln, während doch die Griffverhältnisse der Hand zur Keule, sobald einmal eine Fassung beliebt worden ist, immer dieselben bleiben.

Bekannt ist, daß die Ausdrücke für Bewegungen „vorwärts, rück-

wärts, seitwärts, aufwärts, abwärts“ immer nur die Richtung bei Beginn einer Übung angeben; „vorlings“ ist das, was vor dem Körper, „rücklings“ was hinter demselben, „seitlings“, was neben, seitwärts von demselben geschieht; „nach außen“ ist das Bewegen seitwärts vom Körper hinweg, „nach innen“ das nach ihm zugewendete. Geschieht das Handkreisen an der inneren, dem Körper zugewendeten Seite des Arms, so heißt es kurz „Handkreisen innen“, geschieht es an der Außenseite, „Handkreisen außen“.

IV. Das Übungsgebiet.

Von den Fassungen.

Die Keule wird meist mit einer Hand am Halse entweder mit Ristgriff oder mit Rammgriff erfaßt; geschieht jedoch das Erfassen mit beiden Händen, so kann dies mit Zwiigriff am Halse geschehen, oder die eine Hand erfaßt den Hals und die andere den Fuß.

I. Übungen in und aus der Tieffsenkhalte des Armes.

A. im Ristgriff.

1. Heben der Keule bis zur wagerechten Haltung (Abb. 5 A) und bis zum Anschultern (Abb. 5 B) a. vorwärts, b. seitwärts nach innen (Abb. 6) und c. nach außen.
2. Schwingen der Keule a. vor- und rückwärts auf und ab (Abb. 7), b. seitwärts nach innen und außen hin und her vor- und rücklings. Auch verdient hier noch das Schwingen der Keule um den Körper herum, wobei dieselbe aus der einen Hand in die andere wandert, der Erwähnung; es kann von links nach rechts oder umgekehrt geschehen.
3. Trichterkreisen a. vorwärts und b. rückwärts (hat jedoch wenig Wert), sodann in der Vorhebbhalte der Keule c. aufwärts und d. abwärts, in deren Seithebbhalte nach außen e. aufwärts und f. abwärts, in deren Seithebbhalte nach innen vorwärts

- (Abb. 6) g. aufwärts und h. abwärts, in deren Seithehalte nach innen rücklings i. aufwärts und k. abwärts.
4. Handkreisen a. vorwärts (Abb. 8 II A), b. rückwärts (Abb. 8 II B) außen und c. und d. innen (bei c. und d. ist der Arm etwas nach außen zu halten, damit die Keule unter den Schultern hinweg kann), e. seitwärts nach innen vorlings (Abb. 9 A), f. nach außen (Abb. 9 B), g. seitwärts nach innen rücklings (Abb. 10 A) und h. nach außen (Abb. 10 B). Letzte 2 Übungen sind für das Handgelenk anfänglich unbequem.

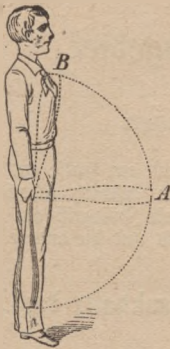


Abb. 5. Grundstellung, Tieffenhalte der Keule, A Vorhehalte, B Hochhehalte bei tiefgejenktem Arme.



Abb. 6. Grundstellung, Seithehalte der Keule bei tiefgejenktem Arme.

5. Armheben a. vorwärts (Abb. 19 C), b. rückwärts (Abb. 19 D), c. seitwärts nach außen (Abb. 11) und d. nach innen vorlings (Abb. 12) und e. rücklings (Abb. 13); f. hoch vorwärts (Abb. 19 von B über C nach A) und g. rückwärts (Abb. 19 von B über D nach A), h. hoch seitwärts nach außen (Abb. 20 von D über C nach A) und i. nach innen (Abb. 20 von D über B nach A). (Für die unter f. — i. angeführten Übungen gilt auf den dabei genannten Abbildungen selbstverständlich nur der betreffende Halbkreis.)

Nach dem Heben ist entweder die Keule in wagerechter oder in senkrechter Haltung, je nachdem es verlangt wird.

6. Armkreisen a. vorwärts (Abb. 19 von B über C, A, D nach B), b. rückwärts (Abb. 19 von B über D, A, C nach B),

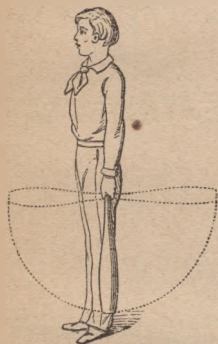


Abb. 7. Grundstellung, Vor- u. Rückschwingen der Keule bei tiefgelegtem Arme.

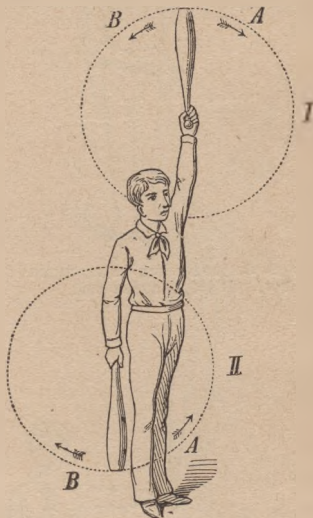


Abb. 8. IA Handkreisen in der Hochhaltung vorw. außen; IB desgl. rückw. außen; IIA Handkreisen vorw. außen in der Tiefhaltung; IIB desgl. rückw. außen.

c. seitwärts nach innen (Abb. 20 von D über B, A, C nach D) und d. nach außen (Abb. 20 von D über C, A, B nach D) vorlings und e. und f. rücklings. Letzteres ist nur zum Teil mit gestrecktem Arm und auch bloß in beschränkter Weise möglich.

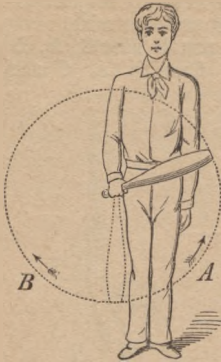


Abb. 9. A Handkreisen seitw. innen vorl.; B desgl. außen vorl.

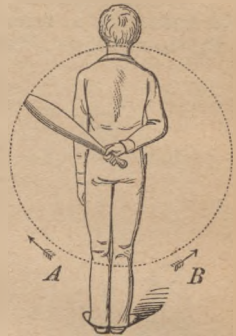


Abb. 10. A Handkreisen seitw. innen rückl.; B desgl. außen rückl.

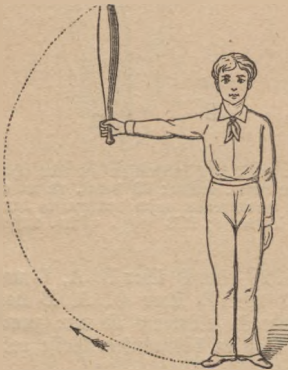


Abb. 11. Seitheben des Armes nach außen. Die Keule senkrecht oben.

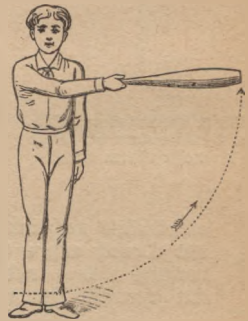


Abb. 12. Seitheben nach innen vorlings.

B. im Kammgriff.

1. Heben der Keule bis zur wagerechten Haltung und bis zum Anschultern a. rückwärts, b. seitwärts nach außen und e. nach innen vor- und rücklings.
2. Schwingen der Keule a. rück- und vorwärts, b. seitwärts nach außen und innen.



Abb. 13. Seitheben nach innen rücklings.



Abb. 14. Aus der Hochhebhaltung Senten der Keule rückw.

3. Trichterkreisen a. vorwärts und b. rückwärts.
4. Handkreisen a. rückwärts und b. vorwärts außen.
5. Armheben a. vorwärts, b. seitwärts, c. hoch vorwärts und d. hoch seitwärts.
6. Armkreisen ist wohl vor- und rückwärts, nach innen und außen möglich; da aber hierbei die Haltung der Keule eine unschöne ist, bleiben diese Übungen besser weg.

II. Übungen in und aus der Hochhehalte des Armes.

A. im Ristgriff.

A. die Keule über der Hand.

1. Senken der Keule wagemrecht und tief a. vorwärts, b. rückwärts (Abb. 14), c. seitwärts nach innen und d. nach außen; beim Tiefsenken dies vorlings und rücklings.



Abb. 15. Trichterkreisen vorw. in der Hochhehalte.



Abb. 16. A Handkreisen aus der Hochhehalte vorw. innen; B desgl. rückw. innen.

2. Schwingen der Keule a. rück- und vorwärts, b. seitwärts hin und her.
3. Trichterkreisen a. vorwärts (Abb. 15) und b. rückwärts.
4. Handkreisen a. vorwärts (Abb. 16 A) und b. rückwärts (Abb. 16 B) innen; c. vorwärts (Abb. 8 I A) und d. rückwärts (Abb. 8 I B) außen; e. seitwärts von innen nach außen

(Abb. 17 A) und f. umgekehrt (Abb. 17 B) vorlings; g. seitwärts von innen nach außen (Abb. 18 A) und h. umgekehrt (Abb. 18 B) rücklings. Bei letzteren Übungen fügt man gern ein mäßiges Armbeugen hinzu.

5. Armsenken a. vorwärts wagerecht (Abb. 19 A—C) und tief (Abb. 19 A—B), b. rückwärts wagerecht (Abb. 19 A—D) und

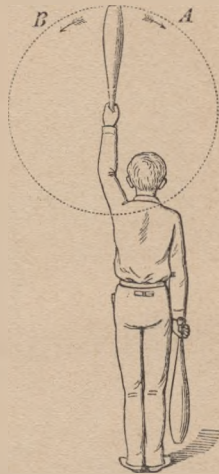
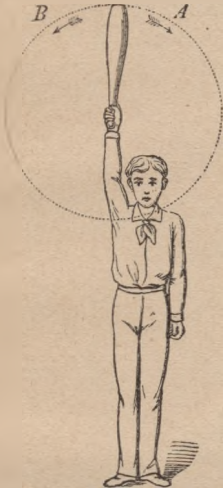


Abb. 17. A Handkreisen aus der Hoch-
heßhalte seitw. nach innen vorl.; B
desgl. seitw. nach außen.

Abb. 18. A Handkreisen aus der Hochheß-
halte seitw. nach innen rückl.; B
desgl. nach außen.

tief (Abb. 19 A—B), c. seitwärts nach außen wagerecht (Abb. 20 A—C) und tief (Abb. 20 A—D), d. nach innen wagerecht (Abb. 20 A—B) und tief (Abb. 20 A—D). (Die Keule folgt der Bewegung, so daß sie z. B. beim Wagerechtsenken sich ebenfalls in der wagerechten Haltung befindet, und beim Tiefsenken ist sie alsdann unter der Hand. Für die hier genannten Übungen gelten natürlich auf Abb. 19 und 20 nur die betreffenden Viertel- und Halbkreise.)

6. Armbreisen a. vorwärts (Abb. 19 v), b. rückwärts (Abb. 19 r), c. seitwärts nach außen (Abb. 20 a) und d. nach innen vorlings (Abb. 20 i), e. seitwärts nach außen und d. nach innen rücklings. Letzteres nur in beschränkter Weise.

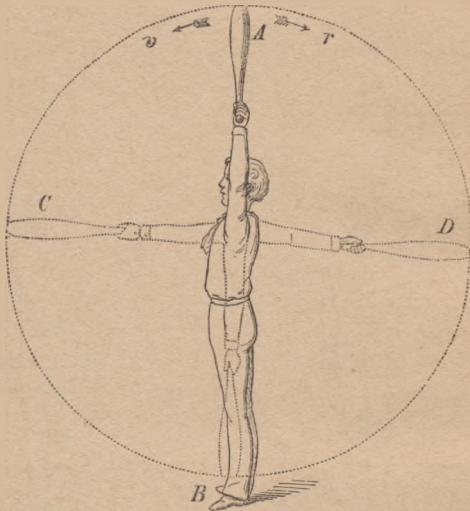


Abb. 19. Aus der Hochhehalte Armbreisen v vorw., r rückw. A Hochhehalte, die Keule senkrecht, B die Keule in Tieffenthalte, C die Keule in Vorhehalte wagerecht, D die Keule in Rückhehalte wagerecht.

B. die Keule in wagerechter Haltung vor- oder rückwärts nach innen oder nach außen.

Die hier möglichen Übungen, wie Senken, Schwingen, Trichterkreisen, Handkreisen, sind ganz nahe verwandt mit den entsprechenden, aber mehr in die Augen fallenden Übungen unter A. Das Handkreisen vor- oder rückwärts wagerecht über den Kopf mit etwas gebeugten Armen ist gut zu gebrauchen.

C. Die Keule unter der Hand vor- oder rücklings.

Wohl lassen sich aus diesen Haltungen der Keule eine Anzahl Übungen, wie Heben, Schwingen, Trichterkreisen, Handkreisen, ebenfalls vornehmen, aber etwas wesentlich Neues wird nicht erreicht, daher kann man die sich hieraus ergebenden Übungen leicht aus den unter A ab-

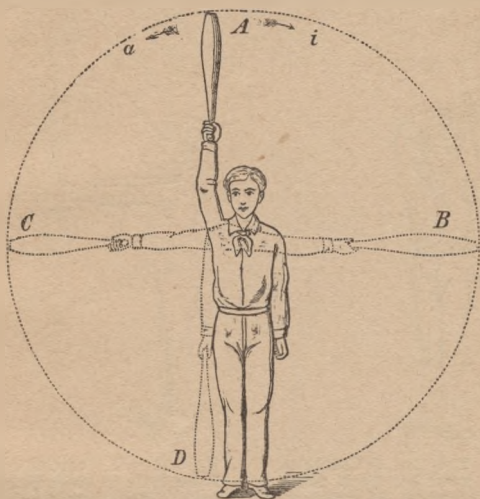


Abb. 20. Aus der Hochhehalte Armkreisen seitw. vorlings a nach außen, i nach innen, A Hochhehalte, die Keule senkrecht über der Hand, B Seithehalte nach innen, C Seithehalte nach außen. D Tieffenthalte.

leiten. Namentlich sind es die Übungen des Schwingens der Keule seitwärts hin und her rücklings und das Handkreisen seitwärts von innen nach außen rücklings und umgekehrt, welche verhältnismäßig häufig Verwendung finden. Auch verdient das Kreisen vor- (Abb. 21 A) oder rückwärts (Abb. 21 B) über den Kopf mit gebeugten Armen der Erwähnung.

B. im Kammgriff.

A. die Keule unter der Hand.

Alle hier möglichen Übungen, wie Heben, Schwingen, Trichterkreisen, Handkreisen, sind wenig wertvoll und bleiben besser weg.

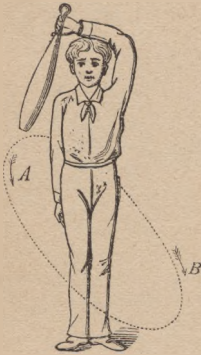


Abb. 21. Aus der Hochhehalte der Keule unter der Hand. Armkreise A vorwärts, B rückwärts.

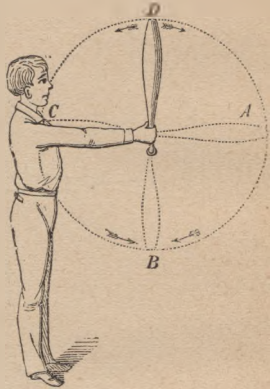


Abb. 22. A Vorhehalte wagerecht, B die Keule in dieser Haltung tief gesenkt, C desgl. zurück gesenkt, D Hochhehalte und Handkreise nach A vorw. innen, nach C Handkreise rückw. innen.

B. die Keule über der Hand und C. in wagerechter Haltung.

Die vorige Bemerkung gilt auch für diese sich hier ergebenden Übungen.

III. Übungen in und aus der Vorhebbalte des Armes.*)

A. im Ristgriff.

A. die Keule senkrecht über der Hand.

1. Senken der Keule a. nach innen wagerecht und tief, b. nach außen (in beiden Fällen drehen sich die Arme), c. vorwärts wagerecht (Abb. 22 A) und tief (Abb. 22 B), d. rückwärts wagerecht (Abb. 22 C) und tief (Abb. 22 B) außen und innen.



Abb. 23. Trichterkreisen in der Vorhebbalte, die Keule ristgriffs gefaßt.

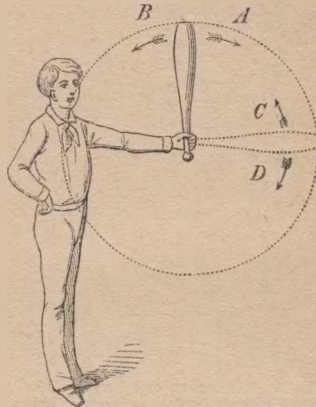


Abb. 24 A nach C u. s. w. Handkreisen vorw. vorlings aus der Vorhebbalte, B dasselbe rückw., C dasselbe aus der Vorhebbalte aufw., D dasselbe abw.

2. Schwingen der Keule a. nach innen und außen, b. vor- und rückwärts.
3. Trichterkreisen (Abb. 23) a. von innen nach außen und b. umgekehrt.
4. Handkreisen a. vor- (Abb. 24 A) und b. rückwärts (Abb. 24 B) auf der Innenseite, c. vorw. (Abb. 25 A) und

*) Die Übungen in und aus der hohen Schrägvorhebbalte decken sich vollständig mit den hier angeführten, daher geschieht ihrer nicht besondere Erwähnung.

rückw. (Abb. 25 B) auf der Außenseite, e. seitw. nach innen und f. nach außen.

5. Armheben, Armsenken und Bewegungen des Armes seitwärts nach innen und außen. Geschieht letzteres mit beiden Armen zugleich nach außen, so ist dies bekanntlich das Ausbreiten der Arme; geschieht es aber nach innen, so kreuzen sich die Arme. Folgt Senken und Heben des Armes in raschem Wechsel und be-

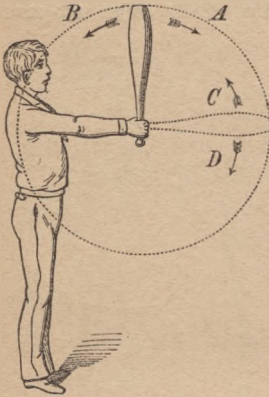


Abb. 25. Armkreise aus der Vorhehalte, die Keule senkr. A vorw. außen, B rückw. außen, C aus der Vorhehalte aufw., D dasselbe abw.



Abb. 26. Bei Vorhehalte Trichterkreise unter der Hand.

sonders, wenn dabei ein halber Kreis, ein voller Pendelschwung, beschrieben wird, so ist dies Armschwingen. Abb. 27 A zeigt Armschwingen abwärts und rückwärts, Abb. 27 B abwärts und vorwärts. Dabei können am Ende jedes Schwunges die Keulen in wagerechter oder senkrechter, oder vorn in senkrechter und hinten in wagerechter Haltung (Abb. 28) oder umgekehrt sich befinden.

6. Armkreise a. aufwärts und b. abwärts.

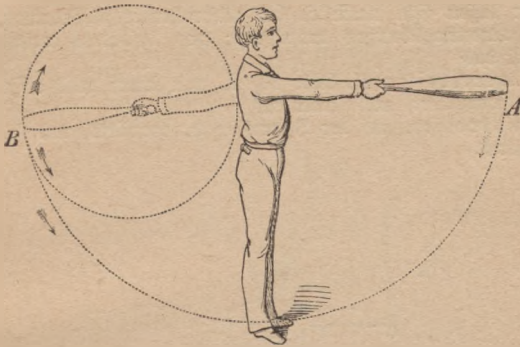


Abb. 27. A Aus der Vorhehalte Rückschwung, B Vorschung, Sandreifen aus der Rückhehalte aufwärts und abwärts.

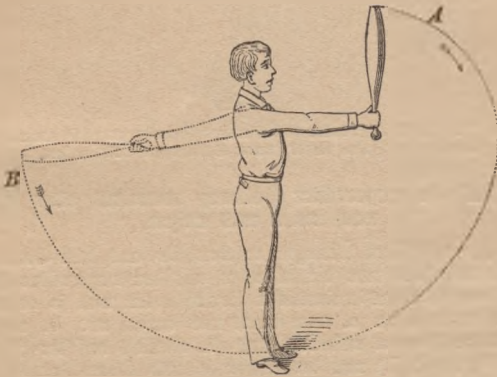


Abb. 28. A Aus der Vorhehalte Rückschwung, B aus der Rückhehalte Vorschung.

B. die Keule senkrecht unter der Hand.

Hier lassen sich, natürlich bei entsprechender Abänderung, alle bei A genannten Übungen vornehmen; von besonders wesentlichem Belang ist das

Trichterkreisen (s. Abb. 26) a. von innen nach außen und b. umgekehrt, und ferner das Sandkreisen auf der Innenseite a. vorwärts und b. rückwärts.

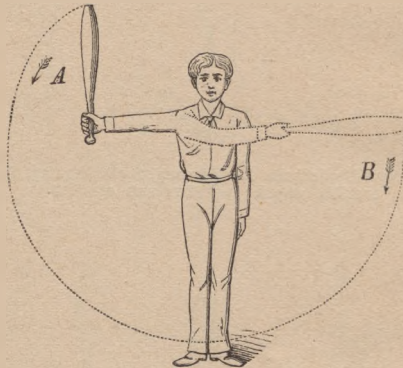


Abb. 29. A Aus der Seitenthalte rechts außen Schwingen nach innen vorlings, B aus der Halte rechts innen Schwingen nach außen.

C. die Keule in wagerechter Haltung vorwärts oder seitwärts nach innen und außen.

Die hier möglichen Übungen ergeben sich aus dem Vorstehenden von selbst, auch sind nur die Übungen aus der wagerechten Haltung vorwärts von besonders wesentlicher Brauchbarkeit und so namentlich:

Trichterkreisen a. von innen nach außen und b. umgekehrt.
Sandkreisen a. aufwärts und b. abwärts auf der Innenseite (Abb. 24 C, D) und desgleichen c. und d. auf der Außenseite (Abb. 25 C, D), e. und f. wagerecht nach innen und außen oberhalb, g. und h. unterhalb des Armes.
Armkreisen a. aufwärts und b. abwärts.

Als Anhang dieses Abschnittes sei noch erwähnt, daß in und aus der Seithehalte des Armes rückwärts alle eben angeführten Übungen in und aus der Vorthehalte in entsprechender Weise sich darstellen lassen (vergl. z. B. Abb. 27 B); aber weil diese Haltung sehr unbequem und anstrengend ist, wird sie in der Regel nicht als Ausgang einer Folge von Übungen gewählt, vielmehr werden die hier möglichen Bewegungen besser in die Verbindungen eingewebt.

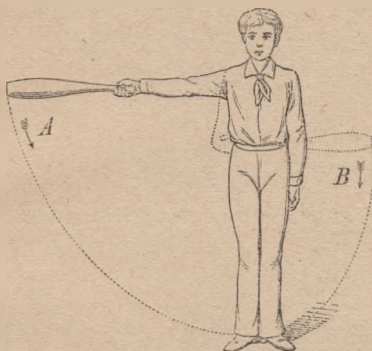


Abb. 30. A Aus der Seithehalte Schwingen nach innen rüchl.; B dasselbe nach außen.

B. im Kammgriff.

Alle hier möglichen Übungen lassen sich aus den genannten Übungen unter I B ableiten. Sie sind jedoch nicht von wesentlicher Bedeutung, und man kann sie daher missen.

IV. Übungen in und aus der Seithehalte des Armes.*)

Sämtliche hier möglichen Übungen entsprechen den unter III angeführten. Es sei hier nur erwähnt, daß das Handkreisen bei dieser Haltung seitwärts nach außen und innen vorlings und rücklings,

*) Die Übungen in und aus der hohen Säragsseitehalte sind wegen ihrer Ähnlichkeit im folgenden mit einbegriffen.

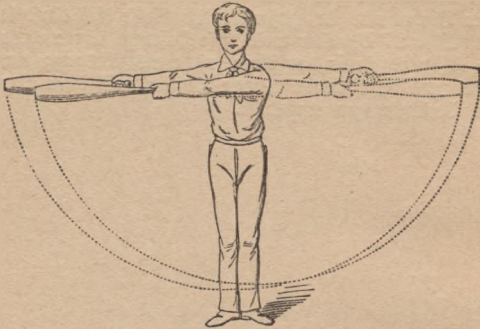


Abb. 31. Schwingen mit 2 Keulen vorlings seitwärts.

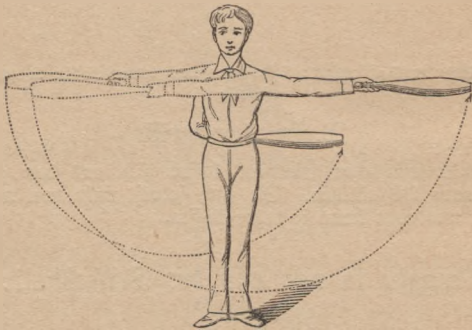


Abb. 32. Schwingen mit 2 Keulen seitw. links vorlings, rechts rücklings.

sodann vor- und rückw., endlich wagerecht vor- und rückw. ober- und unterhalb des Armes ausgeführt werden kann. Weiter verdient der besonderen Erwähnung das Handkreisen vor- und rückwärts bei seitwärts nach innen rücklings gehaltenem Arm (Abb. 13). Endlich ist noch das Seit-schwingen hervorzuheben, was von außen nach innen und umgekehrt (Abb. 29 B und 30 B) vor- (Abb. 29 A) und rücklings (Abb. 30 A) geschehen kann. Abb. 31 und 32 stellen das Seit-schwingen rechts und links mit zwei parallel schwingenden Keulen vorlings und vor- und rücklings zugleich dar.



Abb. 33. Hinterarm gebeugt zum Stoß.

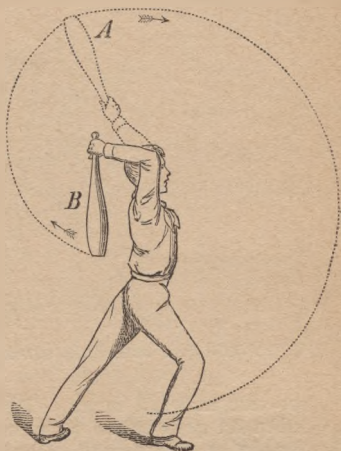


Abb. 34. Ausholen zum Sieb senkrecht von oben nach unten; Ausfall rechts vorwärts.

V. Übungen mit gebeugten Armen.

A. die Keule ristgriffs über der Hand.

1. Unterarmheben und -senken. Geschieht das Strecken so, daß der auf den wagerecht gehaltenen Oberarm gelegte Unterarm mit Schwung gestreckt wird, so heißt es Unterarmschnellen.

2. Unterarmkreisen nach innen und außen.
3. Armstoßen vorwärts ohne und mit Armdrehen nach innen oder außen zur wagerechten oder senkrechten Haltung der Keule. Abb. 33 zeigt die Haltung des Armes und der Keule vor dem Stoßen. Diese Haltung wird aber auch nicht selten eingenommen, um aus ihr Armschwingen und Armkreisen zu beginnen. Auch läßt sich in dieser Haltung Trichterkreisen der wagerecht und senkrecht gehaltenen Keule ausführen, ferner Schwingen derselben seitwärts links und rechts in wagerechter Ebene und dann bei gesenkter Keule, endlich das Handkreisen seitwärts nach innen und außen,



Abb. 35. Hieb links schräg abwärts, Ausfall links seitwärts.

- vor- und rückwärts außen. Dieses beliebte Kreisen heißt Handkreisen bei gebeugten Armen.
4. Dasselbe seitwärts ohne und mit entsprechendem Armdrehen vor- oder rückwärts.
 5. Dasselbe aufwärts ohne und mit Senken der Keule in die wage- oder senkrechte Haltung vor- oder rückwärts, seitwärts nach innen oder außen.
 6. Hiebe a. senkrecht von oben nach unten (Abb. 34 A zeigt die Keule in nahezu senkrechter und B in der Senkhalte vor dem Hiebe), b. schräg von innen nach außen (Abb. 35) abwärts und c. wagerecht von innen nach außen.

B. die Keule kammgriffß unter der Hand.

Das Armstoßen wie oben nach den drei Richtungen hin, ohne und mit Armdrehen nach außen und innen, bez. vor- und rückwärts.

VI. Übungen, bei welchen beide Hände eine Keule erfassen.

a. Am Halse und b. am Halse und am Fuße.

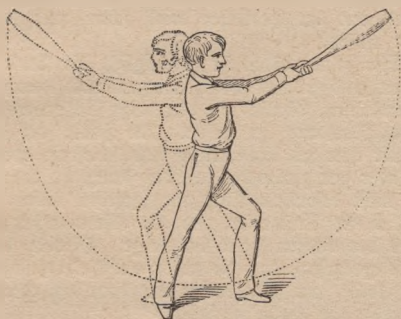


Abb. 36. Schwingen einer mit beiden Händen gefaßten Keule seitwärts, Seittritt, Kniebeugwechsel und Rumpfdrehen.

Armheben, Armsenken, Armstoßen, Armschwingen (Abb. 36; die Zeichnung bringt zugleich das Rumpfdrehen zur Darstellung) und Armkreisen.

Besonderen Wert können die hier einschlagenden Übungen erhalten, wenn dem Turnenden verhältnismäßig schwere Keulen zur Verfügung stehen.

VII. Die Keule beim Spiel.

1. Beim Balanciren. Wie gern Geräte, die sich zum Balanciren eignen, benutzt werden, um sich in dieser Brauchkunst zu üben und zu belustigen, ist hinlänglich bekannt. Auch die Keule

besitzt die Eigenschaften, um ein beliebiges Balancirgerät werden zu können; denn sie läßt sich balanciren auf der Hand, auf den einzelnen Fingern, auf der Nase, auf dem Kopf. Hierbei kann sie auf ihrem Fuße oder Kopfe stehen. Der balancirende Arm läßt sich beugen und strecken, heben und senken, hin und her bewegen. Die balancirte Keule läßt sich auf die andere Hand werfen, um dort weiter balancirt zu werden, oder sie läßt sich aufwerfen und wieder zum weiteren Balanciren mit derselben oder mit der andern Hand auffangen; dabei kann eine halbe oder eine ganze Drehung veranlaßt werden. Auch lassen sich 2 Keulen, je eine auf der Hand, oder auch die eine auf der Nase, oder übereinandergestellt und dergleichen mehr, gleichzeitig balanciren. Die Findigkeit der Liebhaber wird schon noch weitere Fälle zu entdecken wissen.

2. Beim Werfen. Wohl ist es möglich, die Keule hoch und weit zu werfen und solchen Wurfübungen noch durch Armschwingen oder Armkreisen, ähnlich wie dies beim Schleuderball der Fall ist, besonderen Nachdruck zu geben. Da jedoch bei solchen Übungen das Gerät nur zu leicht rissig und schieferrig gemacht, also beschädigt oder gar zerbrochen werden kann, so mag ich zu solchem Werfen nicht besondere Anregung gegeben haben, vielmehr habe ich lediglich das Aufwerfen und das Wiederauffangen mit derselben oder mit der andern Hand im Auge. Hierbei kann das Aufwerfen so geschehen, daß die zuvor am Halse gefasste Keule in der Luft sich dreht, um sie alsdann mit derselben oder mit der andern Hand wieder am Halse zu fassen.
3. Beim Ziehkampfe. In einen von 8, 10 und mehr Turnern sich bildenden Kreis werden eine oder mehrere Keulen in einiger Entfernung voneinander gestellt. Die einzelnen Turner fassen sich gegenseitig an der Handwurzel fest an und versuchen sich nun gegenseitig so an die Keulen heranzubringen, daß einer von ihnen eine Keule umwirft. Dieser hat sofort auszuscheiden, und das Ziehen beginnt in gleicher Weise von neuem, bis endlich nur einer, der Sieger, übrigbleibt. Es ist dies hier ein sehr beliebtes, aufreißendes und anstrengendes Spiel. Engverwandt ist dasselbe mit dem in Guts Muts Spielen genannten „Der Türkenkopf“ oder „Ringender Kreis“. (7. Aufl., S. 220.)

V. Der Übungsbetrieb.

Im vorigen Abschnitte sind die Übungsmöglichkeiten in schematischer Weise, soweit dieselben für den Übungsbetrieb für ersprießlich und wertvoll gelten können, aufgeführt worden. Es würde aber ein sehr unerfreulicher, mechanischer, geistloser Betrieb erwachsen, wollte man die einzelnen Übungen in der gegebenen Zusammenstellung einander folgen lassen. Vielmehr verbindet man gern zwei und mehr Bewegungen zu einer Einheit, zu einem Ganzen. Dadurch erst wird das Turnen mit der Keule anziehend und wechselvoll, zur Veranlassung schöner und gefälliger Übungsformen. So verbindet man z. B. gern Armschwingen mit Armkreisen, Handkreisen mit Armschwingen oder Armkreisen, Armstoßen mit Handkreisen oder Trichterkreisen u. s. f. mit einander.

Als selbstverständlich muß zunächst gelten, daß man bei Beginn des Unterrichts im Keuleturnen erst eine Anzahl der einfachsten Bewegungen vorzunehmen hat und hierin eine gewisse Sicherheit erlangen muß, bevor man zu deren Verbindung vorschreiten kann. Auch begnüge man sich im Anfange mit der Verbindung von nur zwei Übungen. Ist hierin eine gewisse Gewandtheit und Sicherheit zu bemerken, so ist es angezeigt, zu zusammengesetzteren Übungen überzugehen. Weiter übe man das Verlangte zunächst nur mit einer Hand und dann mit der andern. Ist eine gewisse Beherrschung des Stoffes, eine merkliche Kräftigung der Arme eingetreten, dann verabsäume man nicht, auch häufig mit zwei Keulen zugleich zu üben, einmal, um den Körper an höhere kräftigendere Leistungen zu gewöhnen, dann, um sich ein größeres Übungsfeld zu erschließen, und endlich, um gewisse Fertigkeiten sich anzueignen, die nur mit zwei

Keulen möglich sind; namentlich gilt dies von den schön aussehenden parallelen Kreis- und Schwingübungen (z. B. Abb. 31, 32), bei denen beide Arme von einer Seite zur andern schwingen, ohne sich doch berühren zu dürfen. Diese Fertigkeit, immer einen gleichen Abstand, ungefähr so groß, als die Schulterbreite beträgt, einzuhalten, ist nur durch Übung zu erlangen.

Für den Betrieb in Turnvereinen kann es nicht als praktisch gelten, wenn man die verschiedenartigsten Verbindungen im bunten Wechsel einander folgen lassen wollte, weil alsdann nur zu oft die Turnenden nicht im stande wären, die einzelnen Teile der vorgeturnten Übungen schnell und richtig zu erfassen und zur richtigen Darstellung gelangen zu lassen. Daher empfiehlt es sich auch hier, daß man sich für den jeweiligen Turnbetrieb eine bestimmte Aufgabe stellt, die man bestrebt ist, in der Folge durchzuführen. Eine turnerische Durchführung besteht aber in entsprechenden Abänderungen des Gegebenen. (Vergl. M. Zettler, Methodik des Turnunterrichts, 2. Aufl., Berlin 1881, S. 61 u. f., S. 101 u. f.) Im vorliegenden Falle geben passende Veranlassung zu solchen Abänderungen die Richtung der einzelnen Bewegung, das Maß derselben, die Aufeinanderfolge der zu einem Ganzen zusammengesetzten einzelnen Teile, die Hin- und Rücknahme passender Kumpfs- und Beinübungen. Beim Turnen mit zwei Keulen bieten sodann noch die Möglichkeiten, die einzelnen Arme in gleicher oder widergeleicher Weise, in derselben oder in verschiedener Zeitfolge zu bethätigen, Mittel zu weiteren Variationen.

Gezeigt, die Aufgabe bestände aus folgenden zwei Teilen: a. Armkreisen aus der Hochhehalte und b. Handkreisen. Für die Abänderungen in der Richtung bietet der Teil a. bei Gebrauch nur einer Keule sechs verschiedene Fälle dar, nämlich: 1) vorwärts, 2) rückwärts, 3) seitwärts nach innen, 4) nach außen vorwärts, 5) seitwärts nach innen und 6) nach außen rückwärts. Wird mit zwei Keulen geübt, so bietet im gegenwärtigen Falle die Richtung noch weitere Möglichkeiten; es können dann beide Arme nach einer und derselben Richtung hin beginnen, oder auch in entgegengesetzter. Der zweite Teil der Aufgabe, das Handkreisen, gibt bezüglich der Richtung in entsprechender Weise der Übungsmöglichkeiten viele, die sich ebenfalls beim Turnen mit zwei Keulen in steigenden Verhältnissen vermehren. Weiter kann das Maß der Übungen Abänderungen unterliegen; so z. B. kann im vorliegenden Falle das Arm- und das Handkreisen nur bis zur Hälfte, oder bis zu Dreiviertel des Kreises ausgeführt werden. (Vergleiche Beispiel 13 a, Nr. 5 und f. Übung.) Derartige Umgestaltungen, da sie

zu neuen Ausgangshaltungen der Keule führen, bieten weiterhin Veranlassung zu ferneren Abänderungen.

Die Abänderungen in der Aufeinanderfolge der einzelnen Teile sind bei einer zweitheiligen Aufgabe nur zweifach, nämlich a b und b a. Diese Möglichkeiten multiplizieren sich aber beim Turnen mit zwei Keulen. Hier kann z. B. im vorliegenden Falle beim Kreisen erst die eine Hand beginnen, während die andere erst dann folgt, wenn erstere schon einen Halbkreis zurückgelegt hat, und dies kann weiter in gleicher oder auch nach entgegengesetzter Richtung hin geschehen, oder der eine Arm stellt Teil a dar, während gleichzeitig der andere Teil b übt, wodurch oft Übungsfälle entstehen, deren Darstellung große Aufmerksamkeit und beharrlichen, festen Willen erheischen. Besteht jedoch eine Aufgabe aus drei und mehr Teilen, so bietet die Aufeinanderfolge in leicht ersichtlicher Weise der Wechselfälle in um so reicheren Maße. Daß ferner durch Hinzunahme von Kumpfs- und Beinübungen zum Keuleturnen die Möglichkeiten für Abänderungen einer gestellten Aufgabe in zahlloser Fülle wachsen, kann als selbstverständlich gelten. Sodann ist leicht einzusehen, daß bei zusammengesetzten Übungen die Freiheit, nur den einen oder den anderen Teil, oder mehrere, oder auch alle Teile zugleich zu variiren, der Wechselfälle in zahlloser Menge an die Hand gibt.

Diese kurzen Andeutungen über die möglichen Abänderungen bei Durchführung einer Aufgabe für das Keuleturnen dürften genügen, um anzudeuten, wie groß in solchen Fällen das verwendbare Material ist.

Die Keule ist wie der Hantel und der Stab ein Belastungsmittel für die übenden Arme, und es kann daher nicht als falsch gelten, in den Übungsbetrieb alle möglichen Bewegungen hereinzuziehen, die bildender Art sind und nicht mit den Gesetzen der Schönheit in Zwispalt stehen. Bisher benannte man das Keuleturnen „Keulenschwingen“ und begriff immer nur darunter die Verbindungen des Arm- und Handkreisens und Armschwingens. Und doch liegt kein triftiger Grund vor, der eine solche Beschränkung rechtfertigen könnte, da das Heben, Schwingen und Trichterkreisen der Keule, das Armstoßen und die Hiebe mit der Keule der brauchbaren, bildenden und schönen Übungsfälle in reichem Maße bieten. Weiter ist es nur im Interesse der Turnenden, den Keulenübungen unter Umständen Kumpfdrehen, Schrittstellungen, Trittwechselübungen, Kumpfbeugen, Beinschwingen, Ausfälle u. dergl. m. beizuordnen. Ich habe im Turnverein zu Chemnitz in der sogenannten Freiübungsabteilung bei langjähriger Erfahrung gefunden, daß derartige Erweiterungen für den

Betrieb des Keulenturnens von sehr förderlicher Art sind. Namentlich verliert es durch Hinzunahme von Kumpf- und Beinübungen die Einseitigkeit, die an ihm haftet, wenn man es nur als sogenanntes „Keulenschwingen“ gelten lassen will.

Aus dem eben Erwähnten erhellt, daß das Übungsgebiet für das Turnen mit der Keule ein überaus großes ist, und daß man wohl schwerlich wegen brauchbaren Materials in Verlegenheit geraten kann. Daher ist eine Scheidung in wesentliche und unwesentliche, in brauchbare und wertlose Übungen wohl am Platze. Schon im vorigen Abschnitte finden sich Bemerkungen über die Geringwertigkeit mancher Übungsfälle beigelegt. Zunächst steht fest, daß die Übungen im Ristgriff sich viel verwendbarer, ergibiger und gefälliger oft erweisen, als die gleichen im Kammgriff, ja daß dieser, wie schon oben an betreffender Stelle bemerkt wurde, auch Übungsmöglichkeiten bietet, die völlig zu missen sind. Den Übungen im Ristgriff ist daher beim Keulenturnen der Vorrang zu geben. Trotzdem haben die Übungen im Kammgriff in der schematischen Übersicht ihre Aufnahme finden müssen, um nicht eine zu tadelnde Lücke zu erzeugen, weil sich immer noch eine nennenswerte Anzahl brauchbarer Übungen mit Kammgriff darstellen lassen. Auch ist schon angedeutet worden, daß gewisse Haltungen der Keule weniger Wert haben, als andere. Aber wieder zu sagen, diese oder jene Haltung sei ganz zu missen, würde der Freiheit des Betriebes Schranken setzen, da unter Umständen eine jede Haltung ihren besonderen Wert haben kann.

Es ist Sache des leitenden Lehrers, Turnwarts oder Vorturners, aus dem verfügbaren Material die turnschickigsten, bildendsten, gefälligsten und kräftigendsten Übungsfälle auszuwählen und das wenig Wertvolle beiseite zu lassen. Bestimmt bei jeder Übung zu sagen: diese taugt etwas und jene nichts, ist nicht immer angänglich, weil der Geschmack und die Auffassung von der Bewertung beim Turnbetriebe ein verschiedener ist, weil ferner auch das Bedürfnis von Übungen für die verschiedenen Riegen oft ein sehr verschiedenes ist. In diesem oder jenem Falle sind mitunter Übungen ganz angänglich, die andernfalls als zu leicht und daher als unbrauchbar gelten müssen. Auch gibt es im Übungsmaterial des Keulenturnens eine Anzahl spröder Übungen, die erst mit der fortschreitenden Ausbildung und Freiwerdung der betreffenden Gelenke nach und nach turnschickiger werden, wie z. B. das Armkreisen rücklings, das Handkreisen in der Vor- und Seithehalte auf der Außenseite.

Wiederholt habe ich beobachten können, daß man nach Vornahme von einigen Keulenübungen aufhörte, die Keulen neben sich hinstellte

und eine Kunstpause zum Verschnaufen machte. Nach einigen Minuten griff man alsdann wieder zur Keule und übte wiederum einige Zeit, worauf sich alsdann die Kunstpause wiederholte. Dieses Verfahren setzte man fort, bis man die zur Übung ausgesuchten Schwünge alle dargestellt hatte, oder bis die vorgeschriebene Zeit abgelaufen war. Die Nothwendigkeit dieser Pausen erklärte sich daraus, daß man immer eine längere Folge gleicher oder doch sehr ähnlicher Übungen nacheinander zur Erscheinung brachte, wodurch natürlich immer dieselben Muskelgruppen längere Zeit in gleicher Thätigkeit erhalten wurden, was in diesen Teilen eine Müdigkeit und Erschöpfung herbeiführte und daher eine kurze Erholungspause erheischte. Dieser Art des Betriebes kann ich kein besonderes Gefallen abgewinnen, einmal, weil das Ruhen einen Teil der kostbaren Zeit unbenuzt hinwegnimmt, und dann, weil die Thätigkeit selbst nicht erfrischend, sondern geradezu einseitig erschöpfend wirkt. Ich habe mir daher mit demselben Mittel geholfen, das ich für den Betrieb der Freiübungen in Vorschlag gebracht habe (vergl. M. Zettler, Methodik des Turnunterrichts, II. Aufl., S. 181): nämlich ich führe zwei Aufgaben, die einander so viel als möglich in ihren Bewegungen ausschließen, gleichzeitig durch und lasse deren einzelne Übungen einander abwechselnd folgen. Dadurch wird es mir möglich, in der gegebenen Zeit mehr Stoff zu verarbeiten und allseitiger die Turner zu bethätigen, ohne doch der Gefahr ausgesetzt zu sein, zu rasch Erschöpfungen herbeizuführen.

Bei Beschreibung der Keule ist schon oben von dem Gewicht derselben das Erforderliche gesagt worden, nur sei hier noch ausdrücklich hervorgehoben, daß es durchaus nicht die Fertigkeit im Keulenturnen hebt und fördert, wenn man zu schwere Keulen für den Betrieb wählt. Schon das Turnen mit entsprechend schweren Keulen ist anstrengender Art. Greift man daher mit dem Gewicht zu hoch, so führt nur zu bald ein solches Turnen zur Ermüdung und Erschöpfung, und Unzufriedenheit und Unlust bei den Turnenden wird alsdann nicht lange auf sich warten lassen, zumal wenn von den Strapazen solcher Turnmühen das sogenannte Turnfieber in Festigkeit im Schulter- und Handgelenk zum Ausbruch kommt. Auch leidet nur zu oft die gefällige Darstellung vieler Übungen bei zu schwerer Keule. Es soll auch beim Keulenturnen das Leichte, das Runde, das Geschmeidige, das Schmucke zum Ausdrück gelangen, nicht aber das Gezwungene, Ungewöhnliche, Unbequeme, Verrenkte; man will auch hier erfreuliche Bewegungen erblicken, nicht aber unschöne. Für den Einzelnen kann das als entsprechendes Gewicht einer Keule gelten, das ihm gestattet, dieselbe, am

Halbe erfaßt, mit einer Hand bei völlig gestrecktem Arm bequem waage-
recht hinauszuhalten.

Schon im vorigen Abschnitt ist darauf hingewiesen worden, daß es bei einigen Übungen des Arm- und Handkreisens nötig ist, den Arm etwas zu beugen, um die Übung ergibig darstellen zu können. Hierzu ist noch für den Betrieb ausdrücklich zu bemerken, daß die Übungen des Kreisens und Schwingens nicht mit steifen Armen auszuführen sind, sondern daß man sich süßsam und geschmeidig dem Schwünge der Keule hinzugeben hat. Bei den Schwingen rücklings kommt noch hinzu, daß ein solches Nachgeben der Arme den Kopf und Rücken gegen unangenehme Berührungen mit der Keule schützt, namentlich wenn es sich um Übungen mit zwei Keulen handelt. Sodann ist jederzeit die Keule fest in der Hand zu halten; dies darf jedoch nicht ausschließen, daß bei gewissen Bewegungen, namentlich beim Handkreisen, die Finger so weit nachzugeben haben, als es im Interesse des Schwunges erforderlich erscheint.

Nützlich und empfehlenswert ist das Turnen mit der Keule für den Einzelnen, für den Zimmerturner, und dieser wird sich nach Bedarf und nach seinem Gefallen den Takt zu den einzelnen Übungen wählen. Anders liegen die Verhältnisse im Vereine, wo ein Vorturner mit einer größeren Gesamtheit gleichzeitig das Keulenturnen pflegen will. Zunächst ist darauf zu sehen, daß die Einzelnen den nötigen Abstand für die oft umfangreichen Bewegungen haben. Wird mit einer Keule geübt, so muß zwischen den Abenden seitwärts der Abstand etwas größer sein, als die Länge des Armes und der Keule zusammengenommen beträgt; beim Turnen mit zwei Keulen ist selbstverständlich ein doppelt so großer Abstand nötig. Sind die Turnenden auch hintereinander geordnet, so muß der Zwischenraum vor- und rückwärts ebenso groß sein, als im ersten Falle. Die Aufstellung beim Keulenturnen erfordert sonach sehr viel Raum, und das ist auch der Grund, weshalb in größeren Vereinen das Keulenturnen nur riegenweise vorgenommen werden kann und nicht als Gesamtübung, wie Hantel- und Stab-
übungen.

Damit das Turnen einer Genossenschaft, einer Kiege ein gefälliges, übereinstimmendes werde, so sind notwendigerweise die einzelnen Bewegungen in einem bestimmten und gleichen Zeitmaße auszuführen. Dasselbe darf nicht zu schnell, aber auch nicht zu langsam sein, es muß vielmehr den gewählten Übungen entsprechen. Hier das rechte Maß sicher zu treffen, ist für den Vorturner dann leicht möglich, wenn er die Übungen nicht bloß einmal vorturnt, sondern selbst in vollem Umfange mitübt, bis er sich durch längere Erfahrung die Kenntnis

vom richtigen Taktmaß eingeprägt hat. Das eigene Gefühl von der Wirkung der Thätigkeit ist hierbei der beste und sicherste Regulator.

Sobald man es mit einer aus mehreren aufeinanderfolgenden Theilen bestehenden Übung zu thun hat, deren Darstellung als ein ununterbrochenes Ganze in schöner Weise wirken soll, ist ein Üben nach „besonderem Befehl“ von vornherein ausgeschlossen, vielmehr ist dann nur ein Turnen im festen, aber entsprechenden Takte möglich; denn nur unter dieser Bedingung ist ein gleichmäßiges Ineinanderverweben der einzelnen Übungsteile bei allen Turnern möglich.

Da beim Reulenturnen jede Bewegung, gleichviel ob einfacher oder zusammengesetzter Art, als eine Übung aufzufassen ist, so liegt schon hierin die Nötigung der wiederholten Darstellung ausgesprochen. Es empfiehlt sich, für den regelmässigen Betrieb eine vierfache Wiederholung zu wählen. Bei den folgenden Beispielen gilt dies als Regel.

Wer in den Elementen des Armschwingens, Arm- und Handkreisens wohlverfahren ist, prüft sich auch gern darauf hin, ob seine Kräfte einer längeren Folge derartiger Übungen gewachsen sind. Dies geschieht um so lieber, als solche Zusammenstellungen bei guter Ausführung jederzeit ein augenfälliges, erfreuendes Bild gewähren. Hierin liegt aber auch gleichzeitig der Grund dafür, weshalb man an solche Zusammenstellungen gewisse ästhetische Forderungen stellt. Nicht einen regellosen Wechsel von Übungsmöglichkeiten will man bloß sehen, sondern eine Regelmässigkeit, die sich gründet auf einen erfreuenden Wechsel in der Mannigfaltigkeit und auf eine gewisse Symmetrie des Aufbaues, nach welcher keiner Seite in bevorzugender Weise gedacht wird. Sobald ein Einzelner für sich allein eine längere Folge darstellen will, bedarf es bei genügender Vorbildung keiner besonderen Einübung, da ja nur die aufsteigenden Gedanken zu verwirklichen sind. Bei einiger Phantasie und etwas Geschmaç wird etwas Zufriedenstellendes sicher nicht ausbleiben. Anders liegen aber die Verhältnisse, wenn eine kleinere oder größere Anzahl von Turnern eine solche längere Folge darstellen will. Dann ist fleißiges Üben, genaues Innehalten des Taktes, scharfes Aufmerken auf die Mitübenden unbedingt notwendig, um eine erfreuende Gleichmässigkeit in den Bewegungen zu erzielen. Unterstützt wird die Einübung einer solchen Folge, wenn dieselbe eines durchsichtigen, mathematisch-symmetrischen Aufbaues nicht entbehrt. Um dem Gedächtnis zu Hilfe zu kommen, wenden hin und wieder geschickte Vorturner bei öffentlichen Vorführungen dann und wann, außer Zuruf des Stichwortes an betreffender Stelle, auch den Kunstgriff an, daß sie mit ihrer Darstellung der Übungen! an den entscheidenden Wendepunkten ein wenig, vielleicht $1/16$ Kreis, den übrigen

vorausseilen; indem schon ein solcher Vorsprung, von den Zuschauern kaum bemerkbar, geübten Augen genügt, um zu wissen, ob Handkreisen oder Armschwingen oder Armkreisen, ob die Bewegung auf gleicher oder entgegengesetzter Seite zu folgen hat. Da diese Dauerübungen große Anforderungen an das Gedächtnis stellen und daher jederzeit, um die notwendige Gleichmäßigkeit zu erzielen, verhältnismäßig allzuviel Übungszeit beanspruchen, so sind dieselben nur sehr selten zu veranlassen. Man betrachte sie vielmehr immer als eine besondere Festgabe. Für den gewöhnlichen Betrieb begnüge man sich mit einfachen, das Gedächtnis nicht belastenden Zusammenstellungen, wie sie in den beigegebenen Beispielen in großer Zahl sich vorfinden.

Bei Beginn der Übung ist es zur Herstellung der äußeren Ordnung nötig, daß jeder Turner die bekannte turnerische Grundstellung (Abb. 5 und 7 von der Seite und Abb. 6 von vorn) einnimmt und diese bei den Übungen selbst so lange beibehält, als nicht ein besonderer Befehl eine andere Stellung anordnet. Die Keule wird beim Antreten mit gesenkten Armen seitlings gehalten (Abb. 5 u. 7). Bei Ristgriff ist der Daumen dem Körper zunächst (Abb. 18 r).

Die Ankündigung einer darzustellenden Übung muß selbstverständlich in einer gemeinverständlichen Sprache geschehen; daher vermeide man, für gewisse Schwünge besondere Kunstausdrücke zu erfinden. Wie schon oben erwähnt wurde, ist es mehr als wünschenswert, sich an die gebräuchlichen Bezeichnungen der entsprechenden Freiübungen zu halten. Man kommt mit ihnen für alle Fälle aus und hat nicht nötig, mit neuen Worten die Köpfe zu beschweren. Für die Ausführung eines Befehles empfehlen sich passende Worte aus der Ankündigung, wie z. B. „schwingt, kreist, stoßt, übt!“

VI. Übungsbeispiele als praktischer Lehrgang.

Die folgenden Beispiele sollen darthun, wie für den Turnbetrieb das Übungsmaterial in praktischer Weise zusammenzustellen ist, vor allem aber auch, ob die im vorigen Abschnitte aufgestellten leitenden Grundsätze für den Betrieb des Keulturnens brauchbar und richtig sind. Denn „grau ist alle Theorie, grün des Lebens goldner Baum“. An der Hand der praktischen Bethätigung läßt sich schnell und sicher das Richtige ermessen.

Die Zahl der Übungsbeispiele habe ich gegenüber der 1. Auflage nahezu vervierfacht. Dies war nötig, weil ich mit dieser Beispielsammlung den methodischen Zweck verfolgen wollte, damit gleichzeitig einen praktischen Lehrgang zu schaffen. Die ersten Beispiele behandeln daher die einfachsten und leichtesten Übungen mit der Keule, und nach und nach treten die schwereren und kraftfordernderen auf. Auch wird zunächst immer nur eine Übung, eine sogenannte Elementarübung, methodisch behandelt, erst später werden zwei, drei und mehr Elemente einheitlich verknüpft, um in solcher Gestalt den verschiedensten Abänderungen zu unterliegen, kurz, um durchgeführt zu werden. In den Beispielen 1—14 wird nur das Turnen mit einer Keule behandelt, erst die folgenden Beispiele geben Anleitung zum Üben mit zwei Keulen. Denn zunächst muß man sicher in der Führung einer Keule werden, dann bieten auch zwei Keulen keine besondere Schwierigkeit mehr, namentlich wenn beide Arme Gleiches auszuführen haben. Mehr Aufmerksamkeit, Willensstärke und turnerische Vorbildung erfordern die Übungen, bei welchen jeder Arm etwas Verschiedenes darzustellen hat;

daher sind derartige Beispiele zuletzt gestellt. Bei der ganzen Zusammenstellung der Übungsbeispiele hat mich der methodische wichtige Grundsatz des Fortschreitens vom Einfachen zum Zusammengesetzten, vom Leichten zum Schweren geleitet. Bei der Auswahl der Aufgaben war ich bestrebt, vor allen Dingen die wesentlichsten, die schwierigeren, die augenfälligeren und daher schönsten Übungen, wie z. B. das Armschwingen, das Arm- und Handkreisen, eingehend zu bearbeiten. In einer Anzahl von Beispielen habe ich den Keulenübungen auch Freiübungen hinzugefügt und dieselben bei den Durchführungen berücksichtigt, und im Keigen, der die Beispielsammlung abschließt, treten auch Ordnungsübungen auf. Diese Heranziehung von Frei- und Ordnungsübungen soll keineswegs eine erschöpfende sein, weil andernfalls die Sammlung zu umfangreich geworden wäre, sondern es soll nur damit dargethan werden, wie sich diese Übungen auch beim Keulturnen verwerten lassen.

Trotz der reichen Anzahl an Übungsbeispielen ist jedoch der Übungsstoff in seinen möglichen Verbindungen in keinerlei Weise erschöpft. Dies wurde auch nicht beabsichtigt, weil bei der Unendlichkeit der Übungsfälle dies unnöglich ist, vielmehr sollte nur durch ein oder mehrere Beispiele dargethan werden, wie die einzelnen Gebiete des Keulturnens praktisch zu bebauen sind. Es bleibt daher für jeden denkenden Turner noch genug des Stoffes übrig, um für seinen Zweck erfreuliche und bildende Übungsfolgen zusammenstellen zu können.

Die gegebenen Beispiele sollen daher endlich auch eine deutliche Veranlassung und bequeme Anleitung bieten zum selbständigen Schaffen, zum Erfinden neuer Übungsfälle, neuer und schönerer Verbindungen: denn kein Turnwart oder Vorturner soll bei seiner Vorturnerthätigkeit wie eine Maschine nach vorgeschriebenen Mustern arbeiten, sondern er soll handeln als ein denkender, zweckbewußter Mensch. Nur das glücklich Selbstgeschaffene führt zur wahren Befriedigung.

Wiederholt ist eine und dieselbe Aufgabe durchgeführt worden, um gleichzeitig zu zeigen, wie verschieden man dieselbe auffassen kann. Die Beispiele, die für das Turnen mit einer Keule ausgearbeitet sind, können mit wenigen Abänderungen auch für ein solches mit zwei Keulen Verwertung finden und umgekehrt.

Immer haben je zwei Übungsbeispiele gleiche Nummern, nur durch a und b unterscheiden sie sich. Damit soll angedeutet werden, daß der in ihnen enthaltene Übungsstoff in einer Übungszeit vorzunehmen ist und zwar dergestalt, daß nach der 1. Übung des Beispiels a die 1. von b folgt, alsdann folgt 2a und hierauf 2b u. s. f. Bei der Zusammenstellung je zweier Übungsbeispiele habe ich es mir angelegen sein lassen, daß immer die Folge a so viel als möglich ein anderes

Muskelgebiet in Thätigkeit versetzt, als die Folge h, oder daß doch die bisher thätigen Muskeln in anderer Weise angespannt werden. Durch solche Stoffbehandlung wird der Überanstrengung wirksam vorgebeugt, gleichzeitig eine gefällige, erfrischende Abwechslung ermöglicht, ohne doch befürchten zu müssen, daß damit die Turner aus dem Bilde der Übungsfolgen fallen könnten.

Wenn beim Handkreisen nicht besonders hinzugesetzt ist „bei gebeugten Armen“, so sind jederzeit bei diesem Kreisen die Arme gestreckt.

Eine jede der gegebenen Folgen besteht aus 8 bis 10 Übungen, von denen eine jede viermal hintereinander vorzunehmen ist, bevor man zu einer weiteren Übung vorschreitet. Die Beispiele sind deshalb nicht weitergesponnen, weil mir stets das praktische Bedürfnis eines Turnabends, an welchem für das Keulturnen 20 bis höchstens 30 Minuten Zeit zur Verfügung stehen, vor Augen schwebte. Die 16 bis höchstens 20 Übungen von zwei Beispielen dürften dann genügen.

Vor Beginn einer der folgenden Übungen haben die Turner Grundstellung einzunehmen, wobei sich die Keulen, ristgriffs gefaßt, an der Seite in der Tieffenhalte befinden. Abb. 5 zeigt diese Stellung von der rechten und Abb. 7 von der linken Seite. In den Fällen, die eine andere Stellung erheischen, ist dies dort ausdrücklich hervorgehoben.

Die vorstehenden Abbildungen deuten meist verschiedene Bewegungen und Haltungen an, daher ist bei Bezugnahme auf dieselben in den folgenden Beispielen immer nur das jeweilig besonders Hervorgehobene zu betrachten.

Was nun die bei den Beispielen vorkommenden Abkürzungen betrifft, so heißt a. = außen, abw. = abwärts, aufw. = aufwärts, D. und d. = dasselbe, H. = Hand, i. = innen, K. = Keule, kr. = kreisen, l. = links, m. = mit, n. = nach, r. = rechts, rückl. = rücklings, rückw. = rückwärts, senkr. = senkrecht, seitw. = seitwärts, Tr. und in Zusammensetzungen tr. = Tritt, u. = und, vorl. = vorlings, vorw. = vorwärts, wager. = wagerrecht, widergl. = widergleich, Z. = Zeit.

A. Übungen mit einer Keule.

Beispiel 1a.

Aufgabe: In der Tieffenhalte des Armes Heben und Senken der Keule.

1. Vorheben d. K. m. d. l. H. wager. (Abb. 5 A zeigt dies r.) in 1. Z.
Verharren in dieser Haltung in 2. u. 3. Z.

- Tieffsenken der R. u. Erfassen derselben mit der r. H. . in 4. 3.
 D. widergl. in 5.—8. 3.
2. Wie 1, aber Seitheben n. i. wager. (Abb. 6 zeigt dies r.)
 3. Wie 1, aber Seitheben n. a. wager.
 4. Wie 1, aber Rückheben wager.
 5. 2 × Hochheben u. Tieffsenken der R. vorw. (die R. hat den Oberarm zu berühren) in 1.—4. 3.
 D. widergl. = 5.—8. 3.
 6. Wie 5, aber Seitheben n. a.
 7. Wie 5, aber Seitheben n. i. vorl.
 8. Wie 7, aber rückl.
 9. Wie 5, aber Rückheben.

Beispiel 1b.

Aufgabe: Armheben und Aufkippen der Keule.

1. Vorheben l. dabei die R. wager. (Abb. 27 A zeigt dies r.) in 1. 3.
 Verharren in dieser Haltung in 2. u. 3. 3.
 Tieffsenken des Armes u. Erfassen der R. mit der r. H. in 4. 3.
 D. widergl. in 5.—8. 3.
2. Wie 1, aber Seitheben n. a. (Abb. 20 C zeigt dies r.)
3. Wie 1, aber Hochheben vorw. (Abb. 19 A.)
4. Wie 1, aber Seitheben n. i. vorl. (Abb. 12 zeigt dies r.)
5. Wie 4, aber rückl. (Abb. 13 zeigt dies r.)
6. Vorheben l. wie bei 1 in 1. 3.
 Aufkippen der R. zur senkr. Haltung (Abb. 25) = 2. 3.
 Zurücksenken der R. = 3. 3.
 Tieffsenken des Armes u. Erfassen der R. mit der r. H. = 4. 3.
 D. widergl. in 5.—8. 3.
7. Wie 6, aber Seitheben n. a.
8. Wie 6, aber Hochheben vorw., in 2. 3. Tieffsenken der R. rückw., in 3. 3. Aufkippen.
9. Wie 6, aber Seitheben n. i. vorl.
10. Wie 6, aber Seitheben n. i. rückl.

Beispiel 2a.

Aufgabe: In der Tieffsenkhalte des Armes Schwingen der Keule.

1. Schwingen der R. rückw. bis zur wager. Haltung . . in 1. 3.
 Schwingen der R. vorw. bis zur wager. Haltung . . = 2. 3.

- Schwingen der R. rückw. bis zur wäger. Haltung . . . in 3. Z.
Schwingen der R. vordw. u. Erfassen derselben mit der
r. D.; dieses Wechseln geschieht vorl. = 4. Z.
D. widergl. in 5.—8. Z.
2. Wie 1, aber das Schwingen beginnt vordw., u. der Wechsel im Fassen der R. geschieht rückl.
 3. Wie 1, aber das Schwingen der R. n. a. u. i. vorl., u. der Wechsel im Fassen geschieht vorl.
 4. Wie 3, aber das Schwingen rückl., desgl. auch d. Wechsel i. Fassen.
 5. Wie 1, aber Hochschwingen, so daß hinten u. vorn der Oberarm berührt wird.
 6. Wie 2, aber Hochschwingen.
 7. Wie 3, aber Hochschwingen.
 8. Wie 4, aber Hochschwingen.

Beispiel 2b.

Aufgabe: Armheben, Senken und Ruppen der Keule,
Schreiten in Schrittstellungen.

1. Vorheben l., dabei die R. wäger., Vortr. l. in 1. Z.
Tieffsenken der R. (Abb. 22 B zeigt dies r.), Rücktr. l. . . = 2. Z.
Aufkippen der R. in die frühere wäger. Haltung, Vortr. l. = 3. Z.
Tieffsenken des Armes u. Erfassen der R. mit der r. D.
Schlußtr. l. = 4. Z.
D. widergl. in 5.—8. Z.
2. Wie 1, aber Seitheben l. n. a., dazu Seittr., Kreuztr. (das Bein hinten hin), Seittr. u. Schlußtr.
3. Wie 1, aber Seitheben l. n. i. vorl., dazu Kreuztr. (hinten hin), Seittr., Kreuztr. u. Schlußtr.
4. Wie 1, aber Seitheben l. n. i. rückl., dazu Rücktr., Vor-, Rück- u. Schlußtr.
5. Wie 1, aber in der 3. Z. das Aufkippen so kräftig, daß die R. in die senkr. Haltung (Abb. 24) kommt, beim Trittwechsel Kniebeugen des Standbeins auf Dauer; es beugt sich also in der 1. Z. u. streckt sich beim Schlußtr.
6. Wie 2, jedoch mit entsprechenden Abänderungen wie bei 5.
7. Wie 3, jedoch mit entsprechenden Abänderungen wie bei 5.
8. Wie 4, jedoch mit entsprechenden Abänderungen wie bei 5.

Beispiel 3a.

Aufgabe: In der Tieffsenkhalte des Armes Trichterkreisen.

1. Trichterkreisen l. vorw. 4 × in 1.—4. Z.
D. widergl. = 5.—8. Z.
2. Wie 1, aber rückw.
3. Vorheben der R. l. (Abb. 5 A zeigt dies r.) in 1. Z.
Je 1 × Trichterkr. aufw. in 2. u. 3. Z.
Senken der R. u. Erfassen derselben mit der r. H. . . . in 4. Z.
D. widergl. in 5.—8. Z.
4. Wie 3, aber das Trichterkr. abw.
5. Wie 3, aber Seitheben n. a. u. das Trichterkr. aufw.
6. Wie 5, aber das Trichterkr. abw.
7. Wie 3, aber Seitheben n. i. vorl. (Abb. 6) u. das Trichterkr. aufw.
8. Wie 7, aber das Trichterkr. abw.
9. Wie 3, aber Seitheben n. i. rückl. (Abb. 13) u. das Trichterkr. aufw.
10. Wie 9, aber das Trichterkr. abw.

Beispiel 3b.

Aufgabe: Armheben, Senken und Rippen der Reule, Schreiten in Schrittstellungen.

1. Vorheben l., dabei die R. senkr. (Abb. 24), Vortr. l. . . in 1. Z.
Vorsenken der R. wäger. u. Kniebeugen d. Schreitbeines = 2. Z.
Aufkippen der R. in die senkr. Haltung u. Bein Strecken = 3. Z.
Tieffsenken des Armes, Erfassen der R. mit der r. H. u.
Schlußtr. l. = 4. Z.
D. widergl. in 5.—8. Z.
2. D., aber Seitheben n. a. u. Seittr.
3. D., aber Seitheben n. i. vorl. u. Rücktr.
4. D., aber Seitheben n. i. rückl. u. Kreuztr. (hinten hin).
5. Wie 1, aber zum Aufkippen in der 3. Z. noch Rücksenken der R., so daß sie auf den Oberarm zu liegen kommt, sowie in der 2. u. 3. Z. einmal Kniekippen des Standbeins (also in der 2. Z. Beugen, in der 3. Z. Strecken des Beins).
6. Wie 5, aber Seitheben n. a. u. Seittr.
7. Wie 5, aber Seitheben n. i. vorl. u. Rücktr.
8. Wie 5, aber Seitheben n. i. rückl. u. Kreuztr. (hinten hin).

Beispiel 4a.

Aufgabe: Handkreisen in der Tieffenthalte des Armes.

1. Handkreisen l. vortw. a. (Abb. 8 II A) 2 × in 1.—4. Z., in der 4. Z. erfasst die r. H. d. K., alsdann d. widergl. in 5.—8. Z.
2. Wie 1, aber rückw. a. (Abb. II B).
3. Wie 1, aber vortw. i.
4. Wie 1, aber rückw. i.
5. Wie 1, aber seitw. a. vorl. (Abb. 9 B).
6. Wie 1, aber seitw. i. vorl. (Abb. 9 A).
7. Wie 5, aber rückl. (Abb. 10 B).
8. Wie 6, aber rückl. (Abb. 10 A).

Beispiel 4b.

Aufgabe: Armheben, Schwingen der Keule in wagerechter Ebene, Schreiten in Schrittstellungen und Kniebeugen.

1. Vorheben l., die K. wager., Vortr. l. in 1. Z.
Schwingen der K. wager. n. i., so daß sie die innere Seite des wager. Oberarms berührt, Schlußtr. l. u. tiefes Kniebeugen = 2. Z.
Zurückschwingen der K., Beinstrecken u. Vortritt l. = 3. Z.
Tieffalten des Armes u. Erfassen der K. mit der r. H., Schlußtr. l. = 4. Z.
D. widergl. in 5.—8. Z.
2. Wie 1, aber Seitheben l. n. a., das Schwingen vortw. u. Seittr.
3. Wie 1, aber Seitheben l. n. i. vorl., das Schwingen vortw. u. Kreuztr. (hinten hin).
4. Wie 1, aber Seitheben l. n. i. rückl., das Schwingen rückw. u. Rücktr.
5. Wie 1, aber in der 3. Z. das Zurückschwingen so weit, daß die äußere Seite des Oberarmes berührt wird, tiefes Kniebeugen in der 1. Z. u. das Beinstrecken erst in der 4. Z.
6. Wie 2, aber das Zurückschwingen so weit, daß die hintere Seite des Oberarmes berührt wird; die Beinübung wie bei 5.
7. Wie 3, aber das Vor- u. Zurückschwingen je 1 × in der 2. u. 3. Z.; die Beinübung wie bei 5.
8. Wie 4, aber das Schwingen in entsprechender Weise wie bei 7; die Beinübung wie bei 5.

Beispiel 5a.

Aufgabe: Handkreisen in der Tieffenthalte des Armes.

1. Handkreisen l. vorw. a. (Abb. 8 II A) $4 \times$ in 1.—4. Z., sodann rückw. a. $4 \times$ in 5.—8. Z., in der 8. Z. wird die K. mit der r. H. erfaßt, dann d. widergl.
2. Wie 1, aber das Handkr. i.
3. Wie 1, aber das Handkr. seitw. n. a. u. i. vorl.
4. Wie 3, aber rückl.
5. Handkr. l. vorw. a. u. i. in je 1. Z., dies $4 \times$. . . in 8. Z.
6. Wie 5, aber das Handkr. seitw. a. vorl. wechselt mit seitw. a. rückl.
7. Wie 5, aber das Handkr. rückw. a. wechselt mit rückw. i.
8. Wie 5, aber das Handkr. seitw. i. vorl. wechselt m. seitw. i. rückl.

Beispiel 5b.

Aufgabe: Armheben, Armdrehen, Spreizen.

1. Vorheben l., dabei die K. senkr. aufw. (Abb. 24), Vorspreizen l. in 1. Z.
Armdrehen n. i., so daß die K. senkr. abw. kommt, Kniebeugen r.*) = 2. Z.
Zurückdrehen in die Haltung wie in 1. Z., Beinstrecken r.*) = 3. Z.
Tiefenken des Armes u. Erfassen der K. mit der r. H. = 4. Z.
Schlußtr. l. in 5.—8. Z.
D. widergl.
2. Wie 1, aber Seitheben n. a., das Drehen vorw. u. Seit spreizen.
3. Wie 1, aber Seitheben n. i. vorl., das Drehen rückw. u. Rück spreizen.
4. Wie 1, aber Seitheben n. i. rückl., das Drehen vorw., dazu Vorspreizen u. Vorspreizen mit Knie wippen wie bei 1.
5. Wie 1, aber in der 3. Z. das Zurückdrehen so weit, daß durch das Drehen n. a. die K. auf der andern Seite senkr. abw. kommt, dazu Rück-, Vor- u. Rück spreizen mit Knie wippen wie zuvor.
6. Wie 2, aber das Zurückdrehen in entsprechender Weise wie bei 5, dazu Seit spreizen n. a., Seit spreizen schräg rückw. n. i., Seit spreizen n. a. mit Knie wippen wie zuvor.
7. Wie 3, aber das Armdrehen in entsprechender Weise wie bei 5, dazu den Spreizwechsel wie bei 4 u. je $1 \times$ Hüpfen mit dem Standbein in 1., 2. u. 3. Z.

*) Es wird also in der 2. u. 3. Z. einmal Knie wippen dargestellt.

8. Wie 4, aber das Armdrehen in entsprechender Weise wie bei 5, dazu den Spreizwechsel wie bei 5 und das Hüpfen wie bei 7.

Beispiel 6a.

Aufgabe: Armschwingen.

1. Vor- u. Rückschwingen I. (Abb. 27 zeigt dies r.) in 8. Z.; in der 8. Z. während des Rückschwungs wird die R. mit der r. H. erfaßt vorl.; dann d. widergl. in 8 Z.
2. Wie 1, aber Seitsschwingen n. a. u. i. vorl. (Abb. 32).
3. Wie 2, aber rückl. (Abb. 32 zeigt dies r.). Das Erfassen der R. in der 8. Z. geschieht ebenfalls vorl.
4. Wie 1, aber in der 8. Z. erfaßt die r. H. die R. rückl., die R. schwingt also in dieser Z. hinten vorüber.
5. Wie 2, aber das Erfassen der R. r. geschieht wie bei 4 rückl.
6. Wie 3, aber das Erfassen in der 8. Z. wie bei 5.
7. Wie 1, aber in der 8. Z. wird die R. unter dem schnell seit-spreizenden I. Bein hinweggeschwungen u. mit der r. H. erfaßt.
8. Wie 2, aber in der 8. Z. wird die R. unter dem schnell vor-spreizenden I. Bein hinweggeschwungen u. mit der r. H. erfaßt.
9. Wie 3, aber in der 8. Z. wird die R. unter dem schnell rück-spreizenden r. Bein hinweggeschwungen u. mit der r. H. erfaßt. Beim Wechsel im Fassen macht sich Kumpfbeugen vorw. nötig.

Beispiel 6b.

Aufgabe: Handkreisen aus der Vor-, Seit- und Hochhe- halte.

1. Armbeugen I., die R. senkr. (Abb. 33) in 1. Z.
Vorstoßen, die R. senkr. (Abb. 24) = 2. Z.
Handkreisen vorm. i. (Abb. 24 A) in 3. u. 4. Z.
Dies noch 1 \times = 5. u. 6. Z.
Armbeugen in die Haltung wie in 1. Z. in 7. Z.
Tiefsetzen des Armes u. Erfassen der R. mit der r. H. = 8. Z.
D. widergl. in 9.—16. Z.
2. Wie 1, aber das Handkr. vorw. a.
3. Wie 1, aber Seitstoßen u. das Handkr. n. a. vorl.
4. Wie 3, aber das Handkr. rückl.
5. Wie 1, aber Hochstoßen u. das Handkr. vorw. i.
6. Wie 5, aber das Handkr. a.
7. Wie 1, aber in der 5. u. 6. Z. das Handkr. vorw. a.

8. Wie 3, aber in der 5. u. 6. Z. das Handkr. seitw. n. a. rückl.
9. Wie 5, aber in der 5. u. 6. Z. das Handkr. vorm. a.

Beispiel 7a.

Aufgabe: Armkreisen aus der Tieffenhalte.

1. Armkreisen l. vorm. $2 \times$ in 4. Z., in der 4. Z. erfasst die r. H. die K. u. in den folgenden 4. Z. Armkr. r. rückw. $2 \times$, in der 8. Z. erfasst wieder die l. H. die K.
2. Armkr. l. rückw. $2 \times$ in 4. Z., in der 4. Z. erfasst die r. H. die K., in den folgenden 4. Z. Armkr. r. vorm. $2 \times$, in der 8. Z. erfasst wieder die l. H. die K.
3. Armkr. l. seitw. n. i. vorl. $2 \times$ in 4. Z., in der 4. Z. erfasst die r. H. die K. u. in den folgenden 4 Z. Armkr. r. seitw. n. i. vorl. $2 \times$ in 4 Z., in der 8. Z. erfasst wieder die l. H. die K.
4. Wie 3, aber Armkr. seitw. n. a. vorl.
5. Wie 1, aber je $4 \times$ l. u. r. Armkr. in 8 Z.
6. Wie 2, aber je $4 \times$ l. u. r. Armkr. in 8 Z.
7. Wie 3, aber je $4 \times$ l. u. r. Armkr. in 8 Z.
8. Wie 4, aber je $4 \times$ l. u. r. Armkr. in 8 Z.

Beispiel 7b.

Aufgabe: Handkreisen aus der Vor-, Seit- und Hochhehalte.

1. Armbeugen l., die K. senkr. (Abb. 33) in 1. Z.
Vorstoßen, die K. senkr. (Abb. 24) = 2. Z.
Handkreisen rückw. i. (Abb. 24 B) in 3. u. 4. Z.
Dies noch $1 \times$ = 5. u. 6. Z.
Armbeugen in die Haltung wie in 1. Z. in 7. Z.
Tieffenken des Armes u. Erfassen der K. mit der r. H. = 8. Z.
D. widergl. in 9.—16. Z.
2. Wie 1, aber das Handkr. a.
3. Wie 1, aber Seitstoßen u. das Handkr. n. i. vorl.
4. Wie 3, aber das Handkr. rückl.
5. Wie 1, aber Hochstoßen u. das Handkr. rückw. i.
6. Wie 5, aber das Handkr. a.
7. Wie 1, aber in der 5. u. 6. Z. das Handkr. rückw. a.
8. Wie 3, aber in der 5. u. 6. Z. das Handkr. n. a. rückl.
9. Wie 5, aber in der 5. u. 6. Z. das Handkr. rückw. a.

Beispiel 8a.

Aufgabe: Armkreisen aus der Hochhehalte.

1. Armbeugen l., die R. senkr. (Abb. 33) in 1. Z.
- Hochstoßen, die R. senkr. (Abb. 19 A) = 2. Z.
- Armkreisen vortw. 2 × in 3.—6. Z.
- Armbeugen in die Haltung wie in 1. Z. in 7. Z.
- Tieffsenken des Armes u. Erfassen der R. mit der r. H. = 8. Z.
- D. widergl. in 9.—16. Z.
2. Wie 1, aber Armkr. rückw.
3. Wie 1, aber Armkr. n. i. vorl.
4. Wie 1, aber Armkr. n. a. vorl.
5. Wie 1, aber Armkr. n. i. rückl., die sich beugenden Arme senken sich so weit, als es angänglich ist. Dies gilt auch für 6.
6. Wie 1, aber Armkr. n. a. rückl.
7. Wie 1, aber in der 5. u. 6. Z. Armkr. rückw.
8. Wie 3, aber in der 5. u. 6. Z. Armkr. n. a. vorl.
9. Wie 5, aber in der 5. u. 6. Z. Armkr. n. a. rückl.

Beispiel 8b.

Aufgabe: Handkreisen aus der Vor-, Seit- und Hochhehalte.

1. Armbeugen l., die R. senkr. (Abb. 33) in 1. Z.
- Vorstoßen, die R. senkr. (Abb. 24) = 2. Z.
- Handkreisen vortw. i. = 3. Z.
- Handkreisen vortw. a. = 4. Z.
- Handkreisen vortw. i. = 5. Z.
- Handkreisen vortw. a. = 6. Z.
- Armbeugen = 7. Z.
- Tieffsenken des Armes u. Erfassen der R. mit der r. H. = 8. Z.
- D. widergl. in 9.—16. Z.
2. Wie 1, aber Seitstoßen u. das Handkr. n. a. vorl. u. rückl.
3. Wie 1, aber Hochstoßen u. das Handkr. vortw. i. u. a.
4. Wie 1, aber das Handkr. rückw.
5. Wie 2, aber das Handkr. n. i. vorl. u. rückl.
6. Wie 3, aber das Handkr. rückw. i. u. a.
7. Wie 1, aber das Handkr. vortw. i., rückw. a., rückw. i., vortw. a.
8. Wie 2, aber das Handkr. n. a. vorl., n. i. rückl., n. i. vorl., n. a. rückl.
9. Wie 3, aber das Handkr. vortw. i. u. a., rückw. i. u. a.

Beispiel 9a.

Aufgabe: Armbkreisen, Armstoßen, Ausfall.

1. Armkr. l. vortw. 1 X u. Armbeugen zum Stoß, die R. senkr. (Abb. 33) in 1. u. 2. 3.
 Armstoßen vortw., die R. senkt sich hierbei wäger. (Abb. 22A) u. Ausfall l. vortw. (Abb. 35) in 3. 3.
 Tieffinken des Armes u. Erfassen der R. mit der r. H.,
 Schlußtr. l. = 4. 3.
 D. widergl. in 5.—8. 3.
2. Wie 1, aber das Armkr. n. a. vortw., das Armstoßen seitw. u. den Ausfall seitw.
3. Wie 1, aber das Armkr. n. i. vortw., das Armstoßen hoch, die R. senkr. (Abb. 19), den Ausfall schräg vortw. n. i.
4. Wie 1, aber das Armkr. rückw., das Armstoßen u. den Ausfall rückw.
5. Armkr. l. vortw. u. Ausfall vortw. in 1. 3.
 Armbeugen zum Stoß (Abb. 33), Kniebeugwechsel u. eine halbe Drehung r. = 2. 3.
 Armstoßen vortw. u. Kniebeugwechsel u. Zurückdrehen . = 3. 3.
 Tieffinken des Armes u. Erfassen der R. mit der r. H.,
 Schlußtr. l. = 4. 3.
 D. widergl. in 5.—8. 3.
6. Wie 5, aber das Armkr. n. a. vortw., der Ausfall u. das Armstoßen seitw.
7. Wie 5, aber das Armkr. n. i. vortw., der Ausfall schräg vortw. n. i. u. das Armstoßen hoch.
8. Wie 5, aber das Armkr. rückw., der Ausfall u. das Armstoßen rückw.

Beispiel 9b.

Aufgabe: Handkreisen wägerrecht.

1. Armbeugen l., die R. senkr. (Abb. 33) in 1. 3.
 Vorstoßen, die R. wäger. (Abb. 24) = 2. 3.
 Handkreisen n. i. wäger., oberhalb des Armes in 3. u. 4. 3.
 Handkreisen n. a. wäger., oberhalb des Armes = 5. u. 6. 3.
 Armbeugen in die Haltung wie in 1. 3. in 7. 3.
 Tieffinken des Armes u. Erfassen der R. mit der r. H. = 8. 3.
 D. widergl. in 9.—16. 3.
2. Wie 1, aber Seitstoßen u. das Handkr. in der Seithehalte vortw. u. rückw.

3. Wie 1, aber Hochstoßen, dabei die R. wagen. über dem Kopf, das Handkr. wagen. über dem Kopf vord. u. rückw. in der Hochhehalte.
4. Wie 1, aber das Handkr. wagen. unterhalb des Armes.
5. Wie 2, aber das Handkr. wagen. unterhalb des Armes.
6. Wie 3, aber das Handkr. wagen. 2 × vord. in 3. u. 4. Z. u. 2 × rückw. in 5. u. 6. Z.
7. Wie 1, aber das Handkr. wagen. je 1 × n. i. u. a. oberhalb u. n. i. u. a. unterhalb des Armes in 3.—6. Z.
8. Wie 2, aber das Handkr. wagen. je 1 × vord. u. rückw. oberhalb u. vord. u. rückw. unterhalb des Armes in 3.—6. Z.

Beispiel 10a.

Aufgabe: Im Kammgriff Armheben, Schwingen und Trichterkreisen der Keule, dazu Beinspreizen, Beinschwingen und Beinkreisen.

1. Vorheben l., die R. senkr. unter der Hand, Vorspreizen r. in 1. Z. Zurück- u. Vorschwingen der R., dazu Zurück- u. Vorschwingen des r. Beins in 2. u. 3. Z. Tiefsenken des Armes u. Erfassen der R. mit der r. D., Schlusstr. l. in 4. Z. D. widergl. in 5.—8. Z.
2. Wie 1, aber Seitheben n. a., Schwingen der R. n. i. u. a. vord., dazu Seitspreizen r. u. Beinschwingen n. i. u. a. vord., in der 2. Hälfte die Beinübung l.
3. Wie 2, aber rückl.
4. Wie 1, aber das Schwingen der R. n. i. u. a., zum Beinschwingen je einen Hupf in der 2. u. 3. Z.
5. Wie 2, aber das Schwingen der R. vor- u. rückw., zum Beinschwingen je einen Hupf in der 2. u. 3. Z.
6. Wie 1, aber in der 2. u. 3. Z. je 1 × Trichterkr. (Abb. 26) n. a., dazu 2 × Beinkr. r. n. a.
7. Wie 6, aber das Trichter- u. das Beinkr. n. i.
8. Wie 6, aber Seitheben u. das Trichterkr. vord., Seitspreizen r. u. Beinkr. vord.
9. Wie 8, aber das Trichter- u. das Beinkr. rückw.

Beispiel 10b.

Aufgabe: Handkreisen seitwärts in der Hochhehalte.

1. Armbeugen l., dabei die R. senkr. (Abb. 33) in 1. Z.
Hochstoßen, die R. senkr. (Abb. 8) = 2. Z.
Handkr. n. i. vorl. 2 × in 3.—6. Z.
Armbeugen in die Haltung wie in 1. Z. in 7. Z.
Tiefssenken des Armes u. Erfassen der R. mit der r. H. = 8. Z.
D. widersgl. in 9.—16. Z.
2. Wie 1, aber das Handkr. n. a. vorl.
3. Wie 1, aber das Handkr. n. i. rückl.
4. Wie 1, aber das Handkr. n. a. rückl.
5. Wie 1, aber das Handkr. n. i. vorl. 2 × in 3. u. 4., sodann
n. a. vorl. 2 × in 5. u. 6. Z.
6. Wie 5, aber das Handkr. rückl.
7. Wie 1, aber das Handkr. n. a. vorl. u. rückl. in 3. u. 4. u. sodann
nochmals in 5. u. 6. Z.
8. Wie 7, aber das Handkr. n. i. vorl. u. rückl.
9. Wie 1, aber das Handkr. n. a. vorl. in 3. Z., n. i. rückl. in
4. Z., n. i. vorl. in 5. Z., n. a. rückl. in 6. Z.

Beispiel 11a.

Aufgabe: Kreis-schwingen der Keule um den Körper herum und dabei Werfen derselben aus einer Hand in die andere.

1. Kreis-schwingen der R. vorw. von l. n. r. 4 × um den Körper herum, alsdann 4 × rückw., vorn u. hinten wird die R. aus einer Hand in die andere geworfen.
2. Wie 1, aber bei jedem Kreis-schwung Knieheben l., so daß die R. unter dem l. Oberschenkel hinweggeworfen wird.
3. Wie 2, aber Knieheben r.
4. Wie 2, aber Vorspreizen l.
5. Wie 4, aber Vorspreizen r.
6. Wie 4, aber Seit-spreizen l.
7. Wie 6, aber Seit-spreizen r.
8. Wie 4, aber Rück-spreizen l. (Rumpfsbeugen vorw. macht sich hierbei nötig).
9. Wie 8, aber Rück-spreizen r.

Beispiel 11b.

Aufgabe: Armheben, Armschwingen, Handkreisen in der Vor- und Rückhehalte.

1. Vorheben l., d. R. wagen. in 1. 3.
 3 × Handkreisen abw. i. in 2.—4. 3.
 Zurückschwingen in die Rückhehalte (27 B.) in 5. 3.
 3 × Handkreisen abw. n. a. in 6.—8. 3.
 Zurückschwingen u. Erfassen d. R. mit der r. H. u.
 d. widergl. in 9.—16. 3
2. Wie 1, das Handkr. vorn a., hinten i.
3. Wie 1, aber das Handkr. aufw.
4. Wie 2, aber das Handkr. aufw.
5. Wie 1, aber das Handkr. im Wechsel v. i. u. a. abw.
6. Wie 5, aber das Handkr. aufw.
7. Wie 1, aber das Handkr. i. abw., a. aufw. im Wechsel.
8. Wie 7, aber im Wechsel i. aufw., a. abw.

Beispiel 12a.

Aufgabe: Armkreisen aus der Tieffenthalte und Handkreisen. Nachdem jede Übung viermal l. vorgenommen worden ist, wird sie dann viermal r. ausgeführt.

1. Armkreisen vorw. l. in 1. u. 2. 3.
 Handkreisen vorw. l. a. = 3. u. 4. 3.
2. D. rückw.
3. D. seitw. n. i. vorl.
4. D. seitw. n. a.
5. Armkr. vorw. l. = 1. u. 2. 3.
 Handkr. rückw. l. a. = 3. u. 4. 3.
6. Armkr. rückw. l. = 1. u. 2. 3.
 Handkr. vorw. l. a. = 3. u. 4. 3.
7. Armkr. seitw. l. n. i. vorl. = 1. u. 2. 3.
 Handkr. seitw. l. n. a. vorl. = 3. u. 4. 3.
8. Armkr. seitw. l. n. a. vorl. = 1. u. 2. 3.
 Handkr. seitw. l. n. i. vorl. = 3. u. 4. 3.

Beispiel 12b.

Aufgabe: Armstoßen, Senken und Aufkippen der Keule und Ausfall. Nachdem die Übung l. ausgeführt worden

ist, wird sie sofort r. dargestellt. Vor Beginn liegt der Unterarm am Oberarm, und die Keule ist senkrecht über der Hand (Abb. 33).

1. Ausfall l. vortw. u. dazu Armstoßen l. vortw. in der 1. Z., die K. bleibt senkr. über der H., in der 4. Z. Schlußtr. l. u. Erfassen der K. r.
2. Wie 1, aber seitw.
3. Wie 1, aber Ausfall rückw. u. Hochstoßen.
4. Wie 1, aber in der 2. Z. Tieffenten der K. n. i. u. in der 3. Z. Aufkippen.
5. Wie 1, aber seitw., das Tieff. vortw.
6. Wie 3, aber in 2. K. Tieff. der K. rückw., in 3. Z. Aufkippen.
- 7—9. Wie 4—6, aber zum Tieffenten u. Aufkippen Kniebeugwechsel.

Beispiel 13a.

Aufgabe: Armkreisen aus der Hochhehalte und Handkreisen. Nachdem jede Übung viermal l. vorgenommen worden ist, wird sie dann viermal r. ausgeführt.

1. Armkreisen vortw.	in 1. u. 2. Z.
Armkreisen rückw.	= 3. u. 4. Z.
Handkr. vortw. i.	= 5. u. 6. Z.
Handkr. vortw. a.	= 7. u. 8. Z.
2. Armkr. rückw.	= 1. u. 2. Z.
Handkr. rückw. i.	= 3. u. 4. Z.
Armkr. vortw.	= 5. u. 6. Z.
Handkr. rückw. a.	= 7. u. 8. Z.
3. Armkr. n. i. vorl.	= 1. u. 2. Z.
Armkr. n. a. vorl.	= 3. u. 4. Z.
Handkr. n. a. vorl.	= 5. u. 6. Z.
Handkr. n. i. vorl.	= 7. u. 8. Z.
4. Armkr. n. a. vorl.	= 1. u. 2. Z.
Handkr. n. a. rückl.	= 3. u. 4. Z.
Armkr. n. i. vorl.	= 5. u. 6. Z.
Handkr. n. i. rückl.	= 7. u. 8. Z.
5. Armkr. vortw. halb	in 1. Z.
Handkr. (also unten in der Senkhalte) rückw. a.	= 2. Z.
Das unterbrochene Armkr. fortgesetzt b. z. Hochhehalte	= 3. Z.
Handkr. vortw. a.	= 4. Z.
Armkr. rückw. halb	= 5. Z.
Handkr. (also unten in der Senkhalte) vortw. a.	= 6. Z.

	Das unterbrochene Armkr. fortgesetzt	in	7.	3.
	Handkr. rückw. a.	=	8.	3.
6.	Armkr. n. i. vorl. halb	=	1.	3.
	Handkr. n. a. vorl. (also unten)	=	2.	3.
	Die andere Hälfte des unterbrochenen Armkr.	=	3.	3.
	Handkr. n. i. vorl. (also oben)	=	4.	3.
	Armkr. n. a. vorl. halb	=	5.	3.
	Handkr. n. i. vorl. (also unten)	=	6.	3.
	Das unterbrochene Armkr. fortgesetzt	=	7.	3.
	Handkr. n. a. vorl.	=	8.	3.
7.	Wie 5, jedoch das Handkr. jederzeit innen.			
8.	Wie 6, aber d. Armkr. rückl., desgl. auch das Handkr.			

Beispiel 13b.

Aufgabe: Armkreisen aus der Senkhalte, Hieb und Ausfall.

1. Armkr. l. vorw. $1\frac{1}{2}$ × u. Beugen des l. Armes zum Hieb senkr. von oben (Abb. 34 r. dargestellt) . . . in 1. u. 2. 3.
 Hieb u. dazu Ausfall l. vorw. in 3. 3.
 Zurück in die Grundstellung = 4. 3.
 D. widergl. in 5.—8. 3.
2. Armkr. l. n. i. vorl. $1\frac{1}{2}$ × u. Beugen des l. Armes z. Hiebe schräg von i. n. a. (Abb. 35) . . . in 1. u. 2. 3.
 Hieb u. dazu Ausfall l. seitw. in 3. 3.
 Zurück in die Grundstellung = 4. 3.
 D. widergl. in 5.—8. 3.
3. Armkr. l. nach a. rückl. $1\frac{1}{2}$ × u. Beugen des l. Armes zum Hieb wäger. von i. nach a. . . . in 1. u. 2. 3.
 Hieb, aber dazu Ausfall l. schräg nach i. in 3. 3.
 Zurück in die Grundstellung = 4. 3.
 D. widergl. in 5.—8. 3.
4. Wie 1, aber das Armkr. l. rückw.
5. Wie 2, aber das Armkr. l. n. a. vorl.
6. Wie 3, aber das Armkr. l. n. i. rückl.
7. Wie 4, aber zum Hieb l. Ausfall r. vorw., beim Ausschwing des Hiebes schnelles Handkr. rückw. a.
8. Wie 5, aber zum Hieb l. Ausfall r. seitw., beim Ausschwing des Hiebes schnelles Handkr. n. a. vorl.
9. Wie 6, aber zum Hieb l. Ausfall r. seitwärts schräg n. i., beim Ausschwing des Hiebes schnelles Handkr. rückw. über den Arm.

Beispiel 14a.

Aufgabe: Armschwingen, Armkreisen, Handkreisen. Nachdem jede Übung viermal l. ausgeführt worden ist, wird sie alsdann viermal r. dargestellt. Vor Beginn einer jeden Übung ist der Arm gebeugt und die Keule senkr. über der Hand.

- | | | |
|----|--|-----------------|
| 1. | Hochstoßen u. Armkreisen vorw. l. | in 1. u. 2. Z. |
| | Armschwingen rückw. in die Vorhebbehalte (also $\frac{3}{4}$ Kreis), dabei die K. senkr. über der H. | = 3. u. 4. Z. |
| | Handkr. vorw. i. | = 5. u. 6. Z. |
| | Handkr. rückw. a. | = 7. u. 8. Z. |
| | Armschwingen abw. in die Hochhebbehalte (also $\frac{3}{4}$ Kreis) | = 9. u. 10. Z. |
| | Handkr. vorw. i. | = 11. u. 12. Z. |
| | Handkr. rückw. a. | = 13. u. 14. Z. |
| | Armkr. vorw. u. Armbeugen in die Ausgangshaltung) | = 15. u. 16. Z. |
| 2. | Hochstoßen u. Armkr. rückw. l. | = 1. u. 2. Z. |
| | Armschw. vorw. in die Hebbehalte rückw. (also $\frac{3}{4}$ Kreis), die Keule senkr. über der Hand | = 3. u. 4. Z. |
| | Handkr. rückw. a. (Abb. 27 B). | = 5. u. 6. Z. |
| | Handkr. vorw. i. | = 7. u. 8. Z. |
| | Armschwingen abw. in die Hochhebbehalte (also $\frac{3}{4}$ Kreis) | = 9. u. 10. Z. |
| | Handkr. vorw. a. | = 11. u. 12. Z. |
| | Handkr. rückw. i. | = 13. u. 14. Z. |
| | Armkr. rückw. u. Armbeugen in die Ausgangshaltung | = 15. u. 16. Z. |
| 3. | Hochstoßen u. Armkr. n. i. vorl. | = 1. u. 2. Z. |
| | Armschwingen n. a. ($\frac{3}{4}$ Kreis) in die Seithebbehalte vorl., die K. senkr. über der H. | = 3. u. 4. Z. |
| | Handkr. n. i. an der äußeren Seite des Armes | = 5. u. 6. Z. |
| | Handkr. n. a. an der inneren Seite des Armes | = 7. u. 8. Z. |
| | Armschwingen abw. in die Hochhebbehalte ($\frac{3}{4}$ Kreis) | = 9. u. 10. Z. |
| | Handkr. n. a. vorl. | = 11. u. 12. Z. |
| | Handkr. n. i. rückl. | = 13. u. 14. Z. |
| | Armkr. n. i. vorl. u. Armbeugen | = 15. u. 16. Z. |
| 4. | Hochstoßen u. Armkreisen l. n. a. vorl. | = 1. u. 2. Z. |
| | Armschwingen n. i. ($\frac{3}{4}$ Kreis) in die Seithebbehalte, die K. senkr. über der H. | = 3. u. 4. Z. |

	Handkr. n. a. rückl.	in 5. u. 6. 3.
	Handkr. n. i. vorl.	= 7. u. 8. 3.
	Armschwingen abw. in die Hochhebbhalte ($\frac{3}{4}$ Kreis)	= 9. u. 10. 3.
	Handkr. n. i. rückl.	= 11. u. 12. 3.
	Handkr. n. a. vorl.	= 13. u. 14. 3.
	Armkr. n. i. u. Armbeugen	= 15. u. 16. 3.
5.	Hochstoßen u. Armkr. l. vortw. seitl. r.	= 1. u. 2. 3.
	Armschwingen rückw. in die Vorhebbhalte ($\frac{3}{4}$ Kreis), die R. senkr. über der H.	= 3. u. 4. 3.
	Handkr. n. i.	= 5. u. 6. 3.
	Handkr. n. a.	= 7. u. 8. 3.
	Armschwingen abw. in die Hochhebbhalte	= 9. u. 10. 3.
	Handkr. rückw. a.	= 11. u. 12. 3.
	Handkr. vortw. i.	= 13. u. 14. 3.
	Armkr. vortw. seitl. r. u. Armbeugen	= 15. u. 16. 3.
6.	Hochstoßen u. Armkr. l. rückw. seitl. r.	= 1. u. 2. 3.
	Armschwingen vortw. in die Seithebbhalte vorl. ($\frac{3}{4}$ Kreis), die R. senkr. über der Hand	= 3. u. 4. 3.
	Handkr. n. a. an der innern Seite des Armes	= 5. u. 6. 3.
	Handkr. n. i. an der äußern Seite des Armes	= 7. u. 8. 3.
	Armschwingen abw. in die Hochhebbhalte ($\frac{3}{4}$ Kreis)	= 9. u. 10. 3.
	Handkr. rückw. i.	= 11. u. 12. 3.
	Handkr. vortw. a.	= 13. u. 14. 3.
	Armkr. rückw. seitl. r. u. Armbeugen	= 15. u. 16. 3.
7.	Hochstoßen u. Armkr. n. i. rückl.	= 1. u. 2. 3.
	Armschwingen n. a. in die Seithebbhalte rückl. ($\frac{3}{4}$ Kreis)	= 3. u. 4. 3.
	Handkr. vortw.	= 5. u. 6. 3.
	Handkr. rückw.	= 7. u. 8. 3.
	Armschwingen abw. in die Hochhebbhalte ($\frac{3}{4}$ Kreis)	= 9. u. 10. 3.
	Handkr. n. i. rückl.	= 11. u. 12. 3.
	Handkr. n. a. vorl.	= 13. u. 14. 3.
	Armkr. n. i. rückl. u. Armbeugen	= 15. u. 16. 3.
8.	Hochstoßen n. Armkr. n. a. rückl.	= 1. u. 2. 3.
	Armschwingen n. i. in die Seithebbhalte ($\frac{3}{4}$ Kreis)	= 3. u. 4. 3.
	Handkr. rückw.	= 5. u. 6. 3.
	Handkr. vortw.	= 7. u. 8. 3.
	Armschwingen abw. u. rückl. in die Hochhebbhalte ($\frac{3}{4}$ Kreis)	= 9. u. 10. 3.
	Handkr. n. a. rückl.	= 11. u. 12. 3.

Handkr. n. i. vorl. in 13. u. 14. Z.

Armkr. n. a. rückl. u. Armbeugen = 15. u. 16. Z.

Das Kreifen hintereinander nach zwei entgegengesetzten Richtungen hin, wie hier regelmäßig beim Handkreifen, hat man, weil die Keule die Form einer 8 beschreibt, unnötiger und fälschlicher Weise „Achterkreifen“ genannt.

Beispiel 14b.

Aufgabe: Kumpfbeugen und Kumpffschwingen, Sprung in die Seitgrätschstellung, dabei die Keule mit beiden Händen am Halse und am Fuße gefaßt.

1. Sprung in die Seitgrätschstellung u. Hochheben der Arme in 1. Z.
 Kumpfbeugen vorw., die Hände kommen dabei nahe an den Boden = 2. Z.
 Kumpfstrecken = 3. Z.
 Schlußsprung u. Tiefsenken der Arme = 4. Z.
2. Wie 1, jedoch Kumpfbeugen seitw. l. u. bei der Wiederholung r.
3. Wie 1, jedoch dem Kumpfstrecken fügt sich in der 3. Z. ein Kumpfbeugen rückw. an. Bei der Wiederholung das Kumpfbeugen widergl.
4. Wie 2, jedoch in der 3. Z. Kumpfbeugen r. Bei der Wiederholung d. widergl.
5. Sprung in die Seitgrätschstellung u. eine Vierteldrehung l. in 1. Z.
 Kumpffschwingen von l. n. r. = 2 u. 3. Z.
 Schlußsprung u. eine Vierteldrehung r. = 4. Z.
 Bei der Wiederholung d. widergl.
6. Wie 5, aber dem Kumpffschwingen fügt sich in der 3. Z. Kumpfbeugen rückw. an.
7. Sprung in die Seitgrätschstellung u. eine halbe Drehung l. in 1. Z.
 Kumpffschwingen von l. n. r. mit Kumpfdrehen r. = 2. u. 3. Z.
 Schlußsprung u. eine halbe Drehung r. = 4. Z.
 Bei der Wiederholung d. widergl.
8. Wie 7, aber dem Kumpfdrehen fügt sich ein Kumpfbeugen schräg rückw. an.

B. Übungen mit zwei Keulen.

Beispiel 15a.

Aufgabe: Heben, Rippen und Senken der Keulen und Schreiten in Schrittstellungen.

- | | |
|---|-------------|
| 1. Vorheben beider Arme u. K. wäger. u. Vortr. l. in | 1. 3. |
| Hierin verharren = | 2. u. 3. 3. |
| Tieffsenken der Arme u. K. u. Schlußtr. = | 4. 3. |
| D. widergl. = | 5.—8. 3. |
| 2. Wie 1, aber Seitheben n. a. u. Seittr. | |
| 3. Vorheben beider Arme u. K. wäger. u. Vortr. l. = | 1. 3. |
| Aufkippen der K. senkr. u. Rücktr. l. = | 2. 3. |
| Vorfenken der K. u. Vortr. = | 3. 3. |
| Tieffsenken u. Schlußtr. = | 4. 3. |
| D. widergl. = | 5.—8. 3. |
| 4. Wie 3, aber Seitheben n. a. u. Seittr. wechselt mit Kreuztr. (hinten hin). | |
| 5. Vorheben u. Aufkippen d. K. senkr. u. Vortr. l. in | 1. 3. |
| Senken der K. n. a., Rücktr. l. u. Kniebeugen r. = | 2. 3. |
| Aufkippen der K. senkr., Vortr. l. u. Beinstr. r. = | 3. 3. |
| Tieffsenken u. Schlußtr. = | 4. 3. |
| D. widergl. = | 5.—8. 3. |
| 6. Wie 5, aber Seitheben d. K. u. Rücksenken derselben, Seittr. wechselt mit Kreuztritt (hinten hin) u. Kniebeugen des Standbeines. | |
| 7. Vorheben u. Aufkippen d. K. senkr., Ausfall l. vorw. in | 1. 3. |
| Senken der K. nach i., Rücktr. l. = | 2. 3. |
| Aufkippen u. Senken der K. n. a., Ausfall vorw. = | 3. 3. |
| Tieffsenken u. Schlußtr. = | 4. 3. |
| D. widergl. in | 5.—8. 3. |
| 8. Wie 7, aber Seitheben u. das Senken der K. vor- u. alsdann rückw., Ausfall seitw. wechselt mit Kreuztr. (hinten hin). | |

Beispiel 15b.

Aufgabe: Armkreisen aus der Hochhehalte.

- | | |
|--|-------------|
| 1. Armbeugen, dabei d. K. senkr. über den H. in | 1. 3. |
| Hochstoßen der Arme, die K. sind senkr. oben = | 2. 3. |
| Armkreisen l. vorw. in | 3. u. 4. 3. |
| Armtr. r. vorw. = | 5. u. 6. 3. |

- Armbengen, dabei beide R. senkr. in 7. Z.
 Tieffenten der Arme u. der R. = 8. Z.
2. Wie 1, aber das Armkr. rückw.
 3. Wie 1, aber in der 3. u. 4. Z. Kreisen beider Arme vortw., in der 5. u. 6. Z. d. rückw.
 4. Wie 1, aber in der 3. u. 4. Z. Armkr. l. vortw. u. gleichzeitig r. rückw., in der 5. u. 6. Z. dieses Armkr. widergl.
 5. Wie 1, aber das Armkr. abwechselnd n. i. vorl.
 6. Wie 1, aber das Armkr. abwechselnd n. a. vorl.
 7. Wie 1, aber in der 3. u. 4. Z. Kr. beider Arme l. vorl., in 5. u. 6. Z. d. r.
 8. Wie 1, aber in der 3. u. 4. Z. Kr. beider Arme vorl. n. i., in der 5. u. 6. Z. d. n. a.

Beispiel 16a.

Aufgabe: Armkreisen aus der Tieffenthalte und Handkreisen. Das Armkr. in 1. u. 2., das Handkr. in 3. u. 4. Z.

1. Armkr. vortw., Handkr. rückw. a.
2. Armkr. rückw., Handkr. vortw. a.
3. Armkr. n. l. vorl., Handkr. n. r. vorl.
4. Armkr. n. r., Handkr. n. l. vorl.
5. Armkr. n. i. vorl. (es kreuzen die Arme), Handkr. n. a. vorl. (es kreuzen die R.).
6. Armkr. n. a. vorl. (es kreuzen die Arme), Handkr. n. i. vorl. (es kreuzen die R.).
7. Armkr. l. vortw., r. rückw., Handkr. l. rückw. a., r. vortw. a.
8. Armkr. l. rückw., r. vortw., Handkr. l. vortw. a., r. rückw. a.

Beispiel 16b.

Aufgabe: Ausfall mit Kniebeugwechsel und Armstoßen. Vor Beginn der Übungen liegt der Unterarm am Oberarm, und die Keulen sind senkrecht über der Hand. Beim Stoßen bleibt die R. senkrecht über der Hand.

1. Ausfall vortw. l. u. Armstoßen vortw. in 1. Z.
 Kniebeugwechsel, Tieffenten n. a. u. Aufklappen d. R. in 2. u. 3. Z.
 Schlußtr. l. u. Armbengen in 4. Z.
 D. widergl. in 5.—8. Z.
2. Wie 1, aber seitw., das Tieffenten der R. vortw.

3. Wie 1, aber rückw. u. Hochstoßen u. Tieffsenken der R. rückw.
 4—6. Wie 1—3, aber zum Kniebeugwechsel Stampfen, bei Nr. 4
 Tieffsenken der R. u. i. (die H. kreuzen sich hierbei), bei Nr. 5
 d. rückw., bei Nr. 6 d. vortw.
 7—9. Wie 4—6, aber in der 2. u. 3. Z. je einmal Tieffsenken u.
 zwar bei Nr. 7 Tieffsenken u. i. u. a., bei Nr. 8 rückw. u.
 vortw. u. bei Nr. 9 vor- u. rückw.

Beispiel 17a.

Aufgabe: Hochstoßen der Arme, Armschwingen, Hand-
 kreisen.

1. Armbeugen, dabei d. R. senkr. über den H. in 1. Z.
 Hochstoßen, dabei die R. senkr. über den H. = 2. Z.
 Armschwingen vortw. u. zurück in die Hochhehalte in 3. u. 4. Z.
 Handkr. vortw. a. $2 \times$ = 5.—8. Z.
 Armschwingen vortw. u. zurück in die Hochhehalte in 9. u. 10. Z.
 Handkr. vortw. i. $2 \times$ in 11.—14. Z.
 Armbeugen, dabei die R. senkr. über der Hand . . . in 15. Z.
 Tieffsenken der Arme u. d. R. = 16. Z.
2. Wie 1, aber das Armschwingen seitw. in 3. Z. l., in 9. Z. r.,
 in 5.—8. Z. $2 \times$ Handkr. seitw. l. vorl. in 11.—14. Z. d.
 seitw. r. vorl.
3. Wie 1, aber in 5.—8. Z. $2 \times$ Handkr. rückw. a. u. in 11.—14.
 Z. rückw. i.
4. Wie 2, aber das Handkr. rückl.
5. Wie 1, aber das Handkr. in je einer Z. u. zwar: l. $2 \times$ vortw.
 a. u. $2 \times$ vortw. i., r. $2 \times$ vortw. i., dann $2 \times$ rückw. a. in
 5.—8. Z.; in 11.—14. Z. l. $2 \times$ rückw. a. u. $2 \times$ rückw. i.,
 r. $2 \times$ rückw. i. u. $2 \times$ rückw. a.
6. Wie 2, aber das Armschwingen n. i. (es kreuzen die Arme), d.
 Handkr. in je einer Z., u. zwar: $2 \times$ l. seitw. vorl. u. dann $2 \times$
 l. seitw. rückl. in 5.—8. Z.; $2 \times$ r. seitw. vorl. u. dann $2 \times$ r.
 seitw. rückl.
7. Wie 5, aber d. Armkr. l. rückw. u. zurück, dagegen r. vortw. u.
 zurück in die Hochhehalte in 3. u. 4. Z., dies widergl. in 9. u.
 10. Z.; das Handkr. vortw. i., rückw. a., vortw. a. u. rückw. i. in
 5.—8. Z.; vortw. a., rückw. i., vortw. i. u. rückw. a. in 11.—14. Z.
8. Wie 6, aber das Armschwingen n. a. (es kreuzen die Arme), d.
 Handkr. seitw. n. i. vorl., seitw. n. a. rückl., seitw. n. a. vorl. und
 seitw. n. i. rückl. (es kreuzen hierbei die R.) in 5.—8. Z.; l. seitw.

n. i. vorl., n. a. rückl., n. i. rückl. u. n. a. vorl., dazu gleichzeitig r. seitw. n. i. rückl., n. a. vorl., n. i. vorl. u. n. a. rückl. in 11.—14. Z.

Beispiel 17b.

Aufgabe: Unterarmbeugen und =strecken und Schnellen der Keule.

1. Vorheben der Arme, d. K. wäger. in 1. Z.
 Unterarmbeugen, der Unterarm legt sich auf den wäger.
 gehaltenen Oberarm, die K. hängen hinter den Schul-
 tern herab = 2. Z.
 Schnelles Unterarmstrecken u. Vorscheuellen der K. in
 die Vorhebbhalte = 3. Z.
 Tieffsenken der Arme u. d. K. = 4. Z.
2. Wie 1, aber Seitheben n. a. u. Seitschnellen.
3. Wie 1, aber Vorhochheben, u. Hochschnellen.
4. Vorheben der Arme, die K. wäger. = 1. Z.
 Unterarmbeugen l., der r. Arm bleibt gestreckt = 2. Z.
 Unterarmstrecken l. vortw. u. Vorscheuellen, gleichzeitig
 Unterarmbeugen r. = 3. Z.
 Tieffsenken der Arme u. K., r. dazu noch Vorscheuellen = 4. Z.
 D. widergl. in 5.—8. Z.
5. Wie 4, aber Seitheben n. a. u. Seitschnellen.
6. Wie 4, aber Vorhochheben u. Hochschnellen.
7. Wie 1, aber Unterarmbeugen u. sofort =strecken mit Vorscheuellen
 in 2. Z., wieder Unterarmbeugen in 3. Z., Vorscheuellen u. Tief-
 senken der Arme u. der K. in 4. Z.
8. Wie 7, aber Seitheben n. a. u. Seitschnellen.
9. Wie 7, aber Vorhochheben u. Hochschnellen

Beispiel 18a.

Aufgabe: Aus der Armbeughalte (Abb. 33) Stoß schräg seitwärts, Schwingen, Handkreisen, Armkreisen.

1. Stoßen schräg l. aufw. in 1. Z.
 Armschwingen n. r., hierbei dreht sich der Kumpf, der
 Bewegung folgend, nach r. = 2. Z.
 Handkr. n. a. vorl. = 3. Z.
 Armkr. vortw. seitl. r. = 4. Z.
 Armschwingen n. l. hin, hierbei dreht sich der Kumpf,
 der Bewegung folgend, l. = 5. Z.

- Handkr. n. a. vorl. in 6. Z.
 Armkr. vortw. seitl. l. = 7. Z.
 Armbeugen zur Ausgangshaltung = 8. Z.
 D. widergl. in 9.—16. Z.
2. Wie 1, jedoch in der 3. u. 6. Z. das Handkr. n. i. vorl. u. in der 4. u. 7. Z. das Armkr. rückw.
 3. Wie 1, jedoch in der 3. u. 6. Z. das Handkr. n. a. rückl. u. in der 4. u. 7. Z. kreist der vordere Arm vortw. und der hintere Arm rückw., es kreuzen die K.
 4. Wie 1, jedoch in der 3. u. 6. Z. das Handkr. n. i. rückl. u. in der 4. u. 7. Z. kreist der vordere Arm rückw. u. der hintere vortw., es kreuzen die K.
 5. D., jedoch in der 3. u. 6. Z. das Handkreisen r. n. a. u. l. n. i. vorl., in der 4. Z. kreisen die Arme wie bei der 1., in der 7. Z. aber wie bei der 3. Übung.
 6. Wie 1, jedoch in der 3. u. 6. Z. das Handkr. r. n. i. u. l. n. a. vorl., in der 4. Z. kreisen die Arme wie bei der 2., in der 7. Z. aber wie bei der 4. Übung.
 7. Wie 1, jedoch in der 3. u. 6. Z. das Handkr. r. n. a. u. l. n. i. rückl., in der 4. Z. kreisen die Arme wie bei der 3., in der 7. aber wie bei der 1. Übung.
 8. Wie 1, jedoch in der 3. u. 6. Z. das Handkr. r. n. i. u. l. n. a. rückl., in der 4. Z. kreisen die Arme wie bei der 4., in der 7. Z. aber wie bei 2. Übung.

Beispiel 18b.

Aufgabe: Trichterkreisen, Aufkippen und Trittwechsel.
 Die Keulen werden mit Kammgriff gefaßt.

1. Vortr. l., Vorheben der Arme u. Trichterkreisen beider
 K. vortw. n. l. hin in 1. Z.
 Rücktr. l., Trichterkr. vortw. noch einmal = 2. Z.
 Vortr. l., Aufkippen der K. n. a. in die senkr. Haltung = 3. Z.
 Schlußtr. l., Tieffenten der K. u. der Arme = 4. Z.
 D. widergl. in 5.—8. Z.
2. Seittr. l., Seitheben der Arme n. a. u. Trichterkr. vortw. in 1. Z.
 Kreuztr. l., hinten hin, Trichterkr. vortw. noch einmal = 2. Z.
 Seittr. l., Aufkippen der K. in die senkr. Haltung rückw. = 3. Z.
 Schlußtr. l., Tieffenten der K. u. der Arme = 4. Z.
 D. widergl. in 5.—8. Z.

3. Wie 1, jedoch Rücktr., Vortr. u. Rücktr. wechseln miteinander, u. das Trichterkr. ist rückw. n. l., bez. n. r. hin vorzunehmen.
4. Wie 2, jedoch Kreuztr. hinten hin, Seittr. u. Kreuztr. wechseln miteinander, u. das Trichterkr. ist rückw. darzustellen.
5. Wie 1, jedoch beim Trittwechsel hat das Standbein Kniemippen auszuführen, zum Vorheben in der 1. B. Aufkippen n. a., in der 2. B. Senken der K. u. Trichterkr. vorw. n. l. hin u. in der 3. B. nochmals Aufkippen.
6. Wie 5, jedoch Seittr., Kreuztr. u. Seittr. wechseln miteinander, das Armheben seitw. u. Aufkippen rückw., das Trichterkr. vorw.
7. Wie 5, jedoch Rücktr., Vortr. u. Rücktr. wechseln miteinander, das Trichterkr. rückw. n. l. hin.
8. Wie 6, jedoch Kreuztr., hinten hin, Seittr. u. Kreuztr. wechseln miteinander, d. Trichterkr. rückw.

Beispiel 19a.

Aufgabe: Armkreisen, Handkreisen, Armschwingen, Ausfall und Trittwechsel. Alle Übungen beginnen aus der Hochhebbhalte.

1. Armkreisen n. l. vorl., dazu Ausfall seitw. l. in 1. B.
 Handkr. n. l. hin vorl., dazu Kreuztr. l. hinten hin . . . = 2. B.
 Armschwingen seitw. von l. n. r. vorl. in die Seithebbhalte r. ($\frac{3}{4}$ Kreis), die K. wager., dazu Ausfall seitw. l. . . = 3. B.
 Armschwingen seitw. n. l. hin vorl. in die Hochhebbhalte u. Schlußtr. l. = 4. B.
 D. widergl. in 5.—8. B.
2. Armkr. vorw., Ausfall l. vorw. in 1. B.
 Handkr. vorw. n. a., Rücktr. l. = 2. B.
 Armschwingen vorw. in die Hebbhalte rückw., die K. wager. u. Ausfall l. vorw. = 3. B.
 Armschwingen abw. in die Hochhebbhalte u. Schlußtr. l. . . = 4. B.
 D. widergl. in 5.—8. B.
3. Armkr. n. r. hin vorl., Ausfall l. seitw. in 1. B.
 Handkr. n. r. hin vorl., Kreuztr. l. (hinten hin) . . . = 2. B.
 Armschwingen von r. n. l. in die Seithebbhalte l., die K. wager., Ausfall l. seitw. = 3. B.
 Armschwingen abw. in die Hochhebbhalte u. Schlußtr. l. . . = 4. B.
 D. widergl. in 5.—8. B.
4. Armkr. rückw., Ausfall l. vorw. in 1. B.
 Handkr. rückw. n. a., Rücktr. l. = 2. B.

- Armschwingen rückw. in die Vorhebbhalte, die R. wäger.,
Ausfall l. vorw. in 3. 3.
Armschwingen abw. in die Hochhebbhalte u. Schlußtr. l. = 4. 3.
D. widergl. in 5.—8. 3.
5. Armkr. n. a. (es kreuzen die Arme), Ausfall l.
seitw. in 1. 3.
Handkr. vorw. wäger. l. über dem Kopf, Kreuztr. r.
(hinten hin), Kniebeugen des Standbeins = 2. 3.
Armschwingen seitw. von l. n. r. vorl. in die Seithebbhalte
r., Ausfall l. seitw. = 3. 3.
Armschwingen seitw. n. l. hin vorl. in die Hochhebbhalte
u. Schlußtr. l. = 4. 3.
D. widergl. in 5.—8. 3.
6. Armkr. r. rückw. u. l. vorw., Ausfall l. vorw. . . = in 1. 3.
Handkr. r. rückw. wäger. über dem Kopf, Rücktr. u.
Kniebeugen des Standbeins = 2. 3.
Armschwingen vorw. in die Hebbhalte rückw., die R. wäger.,
Ausf. l. vorw. = 3. 3.
Armschwingen abw. in die Hochhebbhalte u. Schlußtr. l. = 4. 3.
D. widergl. in 5.—8. 3.
7. Armkr. n. i. (es kreuzen die Arme), Ausfall l.
seitw. in 1. 3.
Handkr. vorw. wäger. n. a. über dem Kopf (es kreuzen
die R.), Kreuztr. (hinten hin) u. Kniebeugen des Stand-
beins = 2. 3.
Armschw. seitw. von r. n. l. in die Seithebbhalte l., die
R. wäger., Ausfall l. seitw. = 3. 3.
Armschwingen abw. in die Hochhebbhalte u. Schlußtr. l. = 4. 3.
D. widergl. in 5.—8. 3.
8. Armkr. r. vorw. u. l. rückw., Ausfall l. vorw. . . . in 1. 3.
Handkr. rückw. wäger. n. i. über dem Kopf (es kreuzen
die R.), Rücktr. u. Kniebeugen des Standbeins . . . = 2. 3.
Armschwingen rückw. in die Vorhebbhalte, d. R. wäger.,
Ausfall l. vorw. = 3. 3.
Armschwingen abw. in die Hochhebbhalte u. Schlußtr. l. = 4. 3.
D. widergl. in 5.—8. 3.

Beispiel 19b.

Aufgabe: Armschwingen, Armkreisen, Ausbreiten und
Schließen der Arme, Bein spreizen, Bein-

schwungen, Ausfall. Die Arme sind bei Beginn jeder Übung in der Senkhalte.

1. Armheben vorw., Beinspreizen l. vorw. in 1. Z.
 Armschwingen rückw., Beinschwingen l. rückw. = 2. Z.
 Armkr. vorw., Beinschw. l. vorw. u. Schlußtr. l. in 3. u. 4. Z.
 Armschwingen vorw. in die Vorhehalte, die K. wäger.,
 dazu Ausfall l. vorw. in 5. Z.
 Ausbreiten u. Schließen der Arme, die K. bleiben
 immer wäger. in 6. u. 7. Z.
 Armsenken u. Schlußtr. l. in 8. Z.
 D. widergl. in 9.—16. Z.
2. Armheben rückw., Beinspreizen l. rückw. in 1. Z.
 Armschwingen vorw., Beinschwingen l. vorw. = 2. Z.
 Armkr. rückw., Beinschwingen l. rückw. u. Schlußtr. l. in 3. u. 4. Z.
 Armschwingen seitw. in die Seithehalte, die K. wäger.
 seitw., dazu Ausfall l. seitw. in 5. Z.
 Schließen u. Ausbreiten der Arme, die K. bleiben
 immer wäger. in 6. u. 7. Z.
 Armsenken u. Schlußtr. l. in 8. Z.
 D. widergl. in 9.—16. Z.
3. Wie 1, jedoch das Beinschwingen rückw., dann Beinschwingen
 vor- u. rückw., das Ausbreiten u. Schließen der Arme in einem
 flachen Bogen abw.
4. Wie 2, jedoch das Beinspreizen vorw., dann Beinschwingen
 rück- u. vorw., das Schließen u. Ausbreiten der Arme in einem
 flachen Bogen abw.
5. Wie 1, aber zum Beinspreizen u. Beinschwingen Kniemippen,
 das Ausbreiten u. Schließen der Arme in einem flachen Bogen
 aufw., dazu während des Ausfalls Kniebeugwechsel. Dieser ist
 für alle noch folgenden Ausfälle beizubehalten.
6. Wie 2, aber zum Beinspreizen und Beinschwingen Kniemippen,
 das Schließen u. Ausbreiten der Arme in einem flachen
 Bogen aufw.
7. Wie 3, aber zum Beinspreizen u. Beinschwingen Kniemippen,
 das Ausbreiten in einem flachen Bogen aufw. u. das Schließen
 in einem flachen Bogen abw.
8. Wie 4, aber zum Beinspreizen u. Beinschwingen Kniemippen,
 das Schließen in einem flachen Bogen aufw. u. das Ausbreiten
 in einem flachen Bogen abw.

Beispiel 20a.

Aufgabe: Arm- u. Handkreisen gleichzeitig.

1. Armkreisen l. vortw. u. Handkreisen r. vortw. aus der Tieffenthalte in 1. u. 2. $\frac{3}{3}$
 Handkr. l. vortw. u. Armkr. r. vortw. = 3. u. 4. $\frac{3}{3}$
 D. rückw. = 5.—8. $\frac{3}{3}$
2. Armkr. l. n. a. u. Handkr. r. n. i. = 1. u. 2. $\frac{3}{3}$
 Handkr. l. n. i. u. Armkr. r. n. a. = 3. u. 4. $\frac{3}{3}$
 D. widergl. = 5.—8. $\frac{3}{3}$
3. Vorheben der Arme, die K. dabei wagen. = 1. $\frac{3}{3}$
 Armkr. l. abw., Handkr. r. abw. i. = 2. u. 3. $\frac{3}{3}$
 Tieffenten der Arme u. der K. = 4. $\frac{3}{3}$
 D. widergl. = 5.—8. $\frac{3}{3}$
4. Wie 3, aber das Arm- u. Handkr. aufw.
5. Seithheben der Arme n. a, die K. dabei wagen. = 1. $\frac{3}{3}$
 Armkr. l. abw. seitw. vorl. u. Handkr. abw. seitw. rückl. = 2. u. 3. $\frac{3}{3}$
 Tieffenten der Arme u. d. K. = 4. $\frac{3}{3}$
 D. widergl. = 5.—8. $\frac{3}{3}$
6. Wie 5, aber das Arm- u. Handkr. aufw.
7. Vorhochheben der Arme, die K. senkr. über der D. = 1. $\frac{3}{3}$
 Armkr. l. vortw. u. Handkr. r. vortw. a. = 2. u. 3. $\frac{3}{3}$
 Tieffenten d. Arme u. d. K. = 4. $\frac{3}{3}$
 D. widergl. = 5.—8. $\frac{3}{3}$
8. Wie 7, aber das Arm- u. Handkr. rückw.

Beispiel 20b.

Aufgabe: Auslagetritt, Ausfall, Armbeugen, Armstoßen, Handkreisen.

1. Auslagetr. l. vortw. (Abb. 43), Armbeugen, dabei die K. senkr. (Abb. 33 zeigt dies bloß l.) in 1. $\frac{3}{3}$
 Verharren in dieser Haltung = 2. $\frac{3}{3}$
 Ausfall l. vortw. u. Schrägstoßen l. vortw. hoch, r. rückw. tief (Abb. 44, es ist jedoch hierbei eine r. schräg abw. gehaltene K. hinzuzudenken) = 3. $\frac{3}{3}$
 Handkr. l. i. abw. u. r. a. abw. $2 \times$ in 4. u. 5. $\frac{3}{3}$
 Handkr. l. a. abw. u. r. i. abw. in 6. $\frac{3}{3}$
 Auslagetr. l. u. Armbeugen wie in 1. $\frac{3}{3}$ = 7. $\frac{3}{3}$

- Tieffenken der Arme u. der R. in 8. Z.
D. widergl. in 9.—16. Z.
2. Wie 1, aber Auslagetr., Ausfall und Schrägstoßen seitw. u. das Handkr. abw. rückl. $2 \times$ u. $1 \times$ abw. vorl.
 3. Wie 1, aber das Handkr. aufw.
 4. Wie 2, aber das Handkr. aufw.
 5. Wie 1, aber in der 2. Z. Tieffenken der R. rückw., so daß die H. sich über den gleichseitigen Schultern befinden, diese Haltung auch in der 7. Z., das Handkr. abw. u. zwar a., i. u. wieder a.
 6. Wie 2, aber das Tieffenken der R. wie bei 5, das Handkr. abw. vorl., rückl. u. wieder vorl.
 7. Wie 5, aber das Tieffenken der l. R. r. u. d. r. R. l., d. H. sind über dem Kopf gekreuzt, das Handkr. aufw. u. zwar a., i. u. wieder a.
 8. Wie 6, aber das Tieffenken der R. wie bei 7, das Handkr. aufw. u. zwar vorl., rückl. u. wieder vorl.

Beispiel 21a.

Aufgabe: Armbeugen, Armstoßen, Armschwingen rück- und vorwärts, Handkreisen.

1. Armbeugen zum Stoß (die Hände vor die Brust, die R. senkr. aufwärts) in 1. Z.
Armstoßen vorw., die R. wäger. vorw. = 2. Z.
Schwingen des l. Armes zurück u. vor, während der r. Arm in seiner Haltung verharret in 3. u. 4. Z.
Schwingen des r. Armes zurück u. vor, während der l. Arm in der Vorhehalte verharret in 5. u. 6. Z.
Armbeugen (die Hände vor die Brust, die R. senkr. aufw.) in 7. Z.
Tieffenken der Arme u. der R. = 8. Z.

Vorbemerkung für die folgenden Übungen: Die Bewegungen der 1. Übung in der 1. u. 2., sowie in der 7. u. 8. Z. kehren bei allen folgenden Übungen wieder. Es werden daher nur noch die Bewegungen in der 3.—6. Z. angegeben.

2. Handkr. l. einmal abw. i. (der r. Arm verharret in seiner Vorhehalte) in 3. u. 4. Z.
Handkr. r. einmal abw. i. (der l. Arm verharret in seiner Vorhehalte) = 5. u. 6. Z.
3. Schwingen des l. Armes zurück u. vor (der r. Arm verharret in seiner Vorhehalte) = 3. u. 4. Z.

- Handkr. l. einmal abw. a. (der r. Arm verharret in seiner Vorhebbhalte) in 5. u. 6. Z.
 Bei der Wiederholung diese Bewegungen widergl.
4. Schwingen beider Arme zurück u. vor = 3. u. 4. Z.
 Kreisen beider Hände einmal aufw. i. = 5. u. 6. Z.
 5. Wie 4, aber das Handkr. aufw. a.
 6. Schwingen beider Arme zurück u. vor = 3. u. 4. Z.
 Kreisen beider Hände l. abw. = 5. Z.
 Kreisen beider Hände r. abw. = 6. Z.
 7. Armschwingen l. zurück u. vor, dazu Handkr. r. einmal abw. i. = 3. u. 4. Z.
 Armschwingen r. zurück u. vor, dazu Handkr. l. einmal abw. i. = 5. u. 6. Z.
 8. Armschwingen l. zurück u. vor, dazu je ein Handkr. r. abw. i. u. a. = 3. u. 4. Z.
 Armschwingen r. zurück u. vor, dazu je ein Handkr. l. abw. i. u. a. = 5. u. 6. Z.

Beispiel 21b.

Aufgabe: Armschwingen seitwärts, Armkreisen seitwärts vor- und rücklings und Ausfall.

1. Schwingen beider Arme seitw. l. bis zur hohen Schräghaltung in 1. Z.
 Zurückschwingen u. Armkreisen seitw. rechtshin vorl., = 2. Z.
 woran sich ohne Unterbrechung das Seitsschwingen der Arme r. bis zur hohen Schräghaltung anschließt . . = 3. Z.
 Tieffsenken der Arme u. der R. = 4. Z.
 D. widergl. in 5.—8. Z.
2. Wie 1, aber das Armkr. u. das anschließende Seitsschwingen rückl.
3. Wie 1, aber in der 1. Z. Ausfall l. seitw., in 4. Z. Schlußtr. l.
 Sodann der Ausfall widergl.
4. Wie 2, aber hierzu Ausfall wie bei 3.
5. Wie 2, aber das sich dem Armkr. anschließende Seitsschwingen vorl., dazu in der 1. Z. Ausfall l. seitw., in der 2. Z. Kreuztr. l. (hinten hin), in der 3. Z. wieder Ausfall l. seitw., in 4. Z. Schlußtr. D. widergl. in 5.—8. Z.
6. Wie 1, aber das sich dem Armkr. anschließende Seitsschwingen rückl. Die Beinübungen hierzu wie bei 5.

7. Der l. Arm ist thätig wie bei 1, während der r. sich bewegt wie bei 2. Hierzu Ausfall l. seitw. in der 1. Z., Kreuztr. l. weithin hinten u. Kniebeugen r. in 2. Z., Ausfall l. seitw. in 3. Z., Schlußtr. in 4. Z. Diese Beinthatigkeiten widergl. in 5.—8. Z.
8. Der l. Arm ist thätig wie bei 2, während der r. sich bewegt wie bei 1. Die Beinebewegungen hierzu wie bei 7.

Beispiel 22.

Eine Dauerübung mit 2 rüstgriffs gefaßten Keulen, bestehend aus Armkreisen, Handkreisen mit gestreckten und gebeugten Armen. Vor Beginn befinden sich die Arme in der Hochhehalte, und die Keulen sind senkrecht über den Händen (Abb. 19A).

a.	4	×	Armkreisen vorw.	= 4	Z.
b.	4	×	Armkr. rückw.	= 4	"
c.	4	×	Handkreisen seitw. l. rückl.	= 4	"
d.	4	×	Handkr. seitw. r. rückl.	= 4	"
e.	1	×	Armkr. vorw.	= 1	"
	1	×	Handkr. seitw. l. rückl.	= 1	"
	1	×	Armkr. vorw.	= 1	"
	1	×	Handkr. seitw. l. rückl.	= 1	"
f.	1	×	Armkr. rückw.	= 1	"
	1	×	Handkr. seitw. r. rückl.	= 1	"
	1	×	Armkr. rückw.	= 1	"
	1	×	Handkr. seitw. r. rückl.	= 1	"
g.	4	×	Armkr. seitw. l.	= 4	"
h.	4	×	Armkr. seitw. r.	= 4	"
i.	4	×	Handkr. mit gebeugten Armen vorw. seitl. l.	= 4	"
k.	4	×	Handkr. mit gebeugten Armen vorw. seitl. r.	(ein schnelles Hinüberschwingen der Keulen auf die entgegengesetzte Seite vermittelt den Wechsel)	= 4	"
l.	1	×	Armkr. seitw. l.	= 1	"
	1	×	Handkr. mit gebeugten Armen vorw., seitl. l.	= 1	"
	1	×	Armkr. seitw. l.	= 1	"
	1	×	Handkr. mit gebeugten Armen vorw., seitl. l.	= 1	"
m.	1	×	Armkr. seitw. r.	= 1	"
	1	×	Handkr. mit gebeugten Armen vorw., seitl. r.	= 1	"

	1	×	Armkr. seitw. r.	=	1	3.
	1	×	Handkr. mit gebeugten Armen vorw., seitl. r.	=	1	"
n.	4	×	Armkr. n. a.	=	4	"
o.	4	×	Armkr. n. i.	=	4	"
p.	4	×	Handkr. vorw. a.	=	4	"
q.	4	×	Handkr. vorw. i.	=	4	"
r.	1	×	Armkr. n. a.	=	1	"
	1	×	Handkr. vorw. a.	=	1	"
	1	×	Armkr. n. a.	=	1	"
	1	×	Handkr. vorw. a.	=	1	"
s.	1	×	Armkr. n. i.	=	1	"
	1	×	Handkr. vorw. i.	=	1	"
	1	×	Armkr. n. i.	=	1	"
	1	×	Handkr. vorw. i.	=	1	"
Armbeugen in die Ausgangsstellung						

72 3.

Beispiel 23.

Eine Dauerübung mit 2 rüstgriffs gefassten Keulen, bestehend aus Armkreisen, Handkreisen mit gestreckten und gebeugten Armen, Armschwingen. Vor Beginn der Übungen befinden sich die Arme in der Hochhehaltung, die Keulen sind senkrecht über den Händen (Abb. 19 A).

a.	2	×	Armkreisen l. n. a. vorl. u. Handkreisen r. n. a. rückl.	in	2	3.
	2	×	Handkreisen l. n. a. rückl. u. Armkr. r. n. a. vorl.	=	2	"
b.	2	×	Armkr. l. n. i. vorl. u. Handkr. r. n. i. rückl.	=	2	"
	2	×	Handkr. l. n. i. rückl. u. Armkr. r. n. i. vorl.	=	2	"
c.	3	×	Halber Armkr. seitw. l.	=	1	"
	3	×	Handkr. (also unten in der Tiefenhalte) l. hin u. zuletzt noch Hochschwingen seitw. l.	=	3	"
d.	3	×	Halber Armkr. seitw. r.	=	1	"
	3	×	Handkr. r. hin (also unten) u. zuletzt noch Hochschwingen seitw. r.	=	3	"
e.	2	×	Armkr. seitw. l.	=	2	"
	2	×	Handkr. seitw. r. rückl.	=	2	"

Reigen.

Dieser Reigen ist nach dem Gesange der Wacht am Rhein zu schreiten. Es wird dabei angenommen, daß ein Musikchor die Weise bläst, und daß die Umstehenden dieselbe singen. Der Reigen wurde zur zwanzigjährigen Feier des Nationalfestes am 2. September 1890 von 64 Mitgliedern des Turnvereins zu Chemnitz ausgeführt.

A. Aufmarsch zum Reigen.

Einzug in den Platz bei a der 16 Stirnviererreihen. (Abb. 37.)
Durchzug bis zur Mitte b.

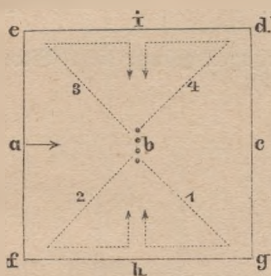


Abb. 37.

- Schrägzug der Ersten jeder Reihe nach g, dann Umzug bis h, dann Winkelzug, gepaart mit dem 2., bis zur Mitte b.
 Schrägzug der Zweiten jeder Reihe nach f, dann Umzug bis h, dann Winkelzug, gepaart mit dem 1., bis zur Mitte b.
 Schrägzug der Dritten jeder Reihe nach e, dann Umzug bis i, dann Winkelzug, gepaart mit dem 4., bis zur Mitte b.
 Schrägzug der Vierten jeder Reihe nach d, dann Umzug bis i, dann Winkelzug, gepaart mit dem 3., bis zur Mitte b.
 In der Mitte angekommen, schwenken die Gepaarten zur Viererreihe ein.

Durch 4fachen Winkelzug r. gelangt die 1. Biererreihe zu ihrer Aufstellung (Abb. 38).

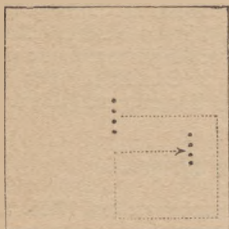


Abb. 38.

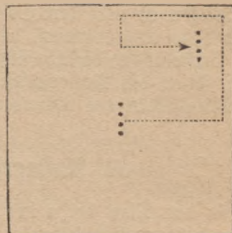


Abb. 39.

Durch 4fachen Winkelzug l. gelangt die 2. Biererreihe zu ihrer Aufstellung (Abb. 39).

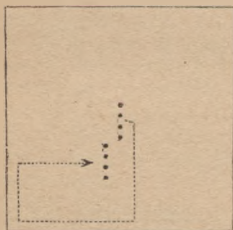


Abb. 40.

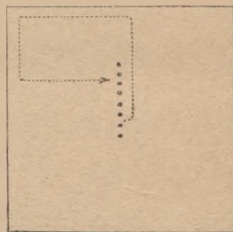


Abb. 41.

Durch eine Viertelschwenkung r. u. durch 3fachen Winkelzug r. gelangt die 3. Biererreihe zu ihrer Aufstellung (Abb. 40).

Durch eine Viertelschwenkung l. u. durch 3fachen Winkelzug l. gelangt die 4. Biererreihe zu ihrer Aufstellung (Abb. 41).

Ein Gleiches haben alle nachfolgenden Biererreihen in entsprechender Weise auszuführen.

Nach so gewonnener Aufstellung erfolgt ein Abstandnehmen von der Mitte aus zu 2 Armlängen seitwärts, alsdann eine Vierteldrehung l., wodurch Flankensäulen entstehen, und ebenfalls ein Abstandnehmen seitwärts zu 2 Armlängen von der Mitte aus. Beim Aufmarsche werden die Keulen mit scharfgewinkelten Armen auf der rechten Schulter getragen.

B. Reigen.

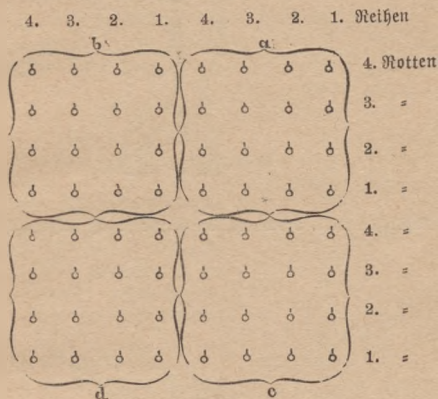


Abb. 42.

Aufstellung: 64 Turner sind in Flankensäulen in 4 Reihenkörpern so geordnet, daß je 2 derselben neben- und 2 derselben hintereinander stehen; sie bilden also in ihrer Aufstellung ein Viereck (Abb. 42); a ist der rechte und b der linke vordere, dagegen c der rechte und d der linke hintere Körper. Zwischen den einzelnen Turnern ist nach allen Seiten ein Abstand von mindestens 2 Armlängen. Alle sind mit einer Keule, die sie in der rechten Hand halten, bewaffnet. Der Arm ist stark gewinkelt, und die Keule ruht auf der rechten Schulter. Diese Haltung der Keule ist bei Beginn eines jeden Teils in der ersten Zeit beim Ausmarschieren wieder einzunehmen.



Abb. 43. Auslagetritt l. vorwärts, die Keule schräg aufwärts vor der Brust.



Abb. 44. Ausfall links vorwärts mit Schrägauf- und Schrägabwärtsstoßen der Arme, die Keule schräg aufwärts.

I. Teil.

4 Schritt vorw., eine Vierteldrehung l. u. 4 Schritte an Ort*) . . .	in 1.— 8. Z. = 1. u. 2. Taft	
D. noch dreimal wiederholt . . .	= 9.—32. = = 3.— 8. "	
(Es findet also in dieser Zeit das Gehen eines Vierecks l. statt.)		
2 Schritt n. i. zwischen der 1. u. 2., 3. u. 4. Reihe eines jeden Körpers	= 33.—36. = =	9. "
Eine Viertelschwenkung l. der durch die Seitsschritte Gepararten . . .	= 37.—40. = =	10. "
Zurückschwenken	= 41.—44. = =	11. "
2 Schritt n. a. in die frühere Stell- ung, in der letzten Z. Tieffinken der l. u. Erfassen derselben mit der l. Hand	45.—48. = =	12. "
Auslagetr. l. vorw. mit einer Viertel- drehung l. mit Schräghaltung der R. wie zum Hieb, der l. Arm ist stark vor der Brust gewinkelt u. die R. schräg gegen die rechte Schul- ter; der r. Arm auf dem Rücken (Abb. 43)	= 49. = }	13. "
Verharren in dieser Stellung	= 50.—52. = }	
Ausfall vorw. l. u. Schrägvorstößen l. aufw., dabei die R. in der Rich- tung des Armes; der r. Arm streckt sich hierbei rückw. abw. (Abb. 44)	= 53. = }	14. "
Verharren in dieser Stellung	= 54. u. 55. = }	
Schlusstr. u. Tieffinken der Arme u. d. R.	= 56. = }	
Die Thätigkeiten aus der 49.—56. Z. werden noch dreimal wiederholt. Es hat schließlich jeder eine ganze Drehung ausgeführt	= 57.—80. = = 15.—20. "	

*) Diese Vierteldrehung beim ersten Schritt des Gehens an Ort wird in allen Teilen beim Gehen des Vierecks beibehalten; wenn jedoch ein Viereck r. zu gehen ist, hat natürlich eine Vierteldrehung r. zu erfolgen.

II. Teil.

Gehen eines Vierecks mit eingelegten
 4 Schritten an Ort wie im I.
 Teil, jedoch die r. Reihenkörper
 gehen es r., die linken l. . . . in 1.—32. β . = 1.—8. Takt
 2 Schritt n. i. wie im 9. Takt des
 I. Teiles = 33.—36. = 9. =

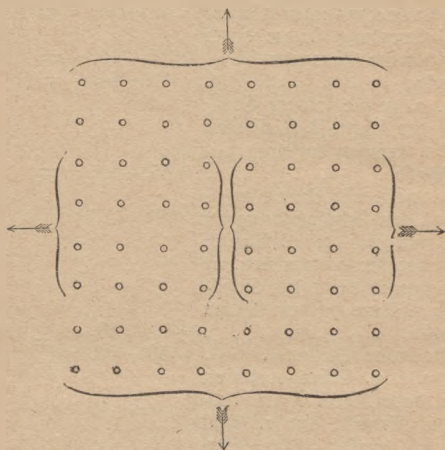


Abb. 45.

Ein Viertelschwenkung der Gepaarten
 nach innen im Reihenkörper . . = 37.—40. = 10. =
 Zurückschwenken = 41.—44. = 11. =
 2 Schritt n. a. wie im 12. Takt des
 I. Teiles = 45.—48. = 12. =
 Auslagetr. l. vord. der 3. u. 4. Rotte
 der vordersten Reihenkörper,
 Auslagetr. l. vord. der 1. u. 2. Rotte
 des vordersten l. Reihenkörpers mit
 gleichzeitiger Vierteldrehung l.

- Auslagetr. l. vorw. der 3. u. 4. Kotte des hintersten l. Reihenkörpers mit gleichzeitiger Vierteldrehung l.
- Auslagetr. l. vorw. der 1. u. 2. Kotte der hintersten Reihenkörper mit gleichzeitiger halben Drehung l.
- Auslagetr. l. vorw. der 1. u. 2. Kotte des vordersten r. Reihenkörpers mit gleichzeitiger Vierteldrehung r.
- Auslagetr. l. vorw. der 3. u. 4. Kotte des hintersten r. Reihenkörpers mit gleichzeitiger Vierteldrehung r. (Abb. 45).
 Dabei d. Haltung der R. wie in 49. B. des I. Teils in 49. B.
- Verharren in dieser Haltung . . . = 50.—52. = = 13. Takt
- Ausfall vorw. in der bei der Auslage eingenommenen Richtung mit entsprechender Schräghaltung der Arme u. der Keulen wie im I. Teil = 53. =
- Verharren in dieser Haltung, aber einmal Handkr. vorw. abw. i. = 54. u. 55. = = 14. =
- Schlusskr., Tieffinken u. Erfassen der R. mit der andern Hand . . . = 56. =
- Auslagetr. u. Ausfall wie im 13. u. 14. Takte, aber widergl. unter Wegfall der Drehung bei der Auslage = 57.—64. = = 15.—16. =
- Eine halbe Drehung links n. i., alsdann Auslagetr. u. Ausfall, wie in den Takten 13—16, in der 80. Zeit beim Zurückschreiten in die Grundstellung auch Zurückdrehen in die ursprüngliche Stellung . = 65.—80. = = 17.—20. =

III. Teil.

Gehen eines Vierecks mit eingelegten
4 Schritten an Ort wie im I. Teil,
jedoch der vorderste r. Reihen-
körper geht r.;
der vorderste l. Reihenkörper geht l.;



Abb. 46.

der hinterste r. Reihenkörper geht
l., beim Ausschreiten von Ort
in der 1. Z. eine halbe Dreh-
ung l.*);

der hinterste l. Reihenkörper geht r.,
beim Ausschreiten von Ort in
der 1. Z. eine halbe Drehung
l.***) (Abb. 46) in 1.—32. Z. = 1. — 8. Taft

Wie im I. Teil 2 Schritte n. i. . = 33.—36. = 9. =

*) Am Ende des Gehens des Vierecks jedoch eine Vierteldr. r.

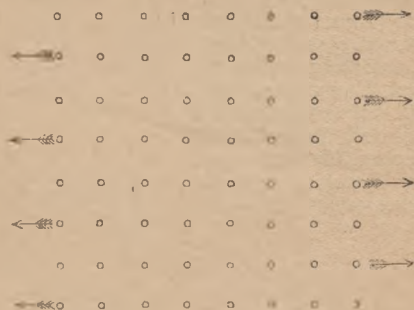
**) Am Ende des Gehens des Vierecks jedoch eine Vierteldr. l

Eine halbe Schwenkung l. der Ge-			
paarten	in 37.—40. B. =		10. Takt
Zurückschwenken	= 41.—44. = =		11. =
Wie im I. Teil 2 Schritt u. a. . .	= 45.—48. = =		12. =
Auslagetr. u. Ausfall dem II. Teil			
entsprechend, jedoch drehen sich			
mittels einer Vierteldrehung die			
vordern Reihenkörper bei dem			
ersten Auslagetr. zunächst n. i.,			
dagegen die hinteren Reihenkörper			
u. a. (in der 65. Zeit ist zum Aus-			
lagetr. l. natürlich von allen eine			
$\frac{1}{2}$ Drehung l. darzustellen). Zum			
Ausfall ist statt des Handkreisens			
Armkreisens nach innen rücklings			
vorzunehmen. (Alle beginnen mit			
Auslagetr. l., auch wenn sie sich			
r. zu drehen haben)	= 49.—80. =	13.—20.	

IV. Teil.

Gehen eines Vierecks mit eingelegten			
4 Schritten an Ort wie im I.			
Teil, jedoch widergl. in den Rotten,			
und zwar die 1. u. 3. Rotten			
aller Reihenkörper gehen l., die			
2. u. 4. dagegen r. (Abb. 47) . .	= 1.—32. =	1.— 8.	=
Wie im I. Teil 2 Schritt u. i. . .	= 33.—36. =	9.	=
Eine halbe Schwenkung der Gepaarten			
nach innen in den Reihenkör-			
pern u. Zurückschwenken	= 37.—44. =	10. u. 11.	=
Wie im I. Teil 2 Schritt u. a. . .	= 45.—48. =	12.	=
Auslagetr. u. Ausfall dem II. Teil ent-			
sprechend, jedoch drehen sich mit-			
tels einer Vierteldrehung bei dem			
ersten Auslagetr. die 1. u. 2., die			
3. u. 4. Reihe der Reihenkörper			
nach innen. Alle beginnen mit			
dem Auslagetr. l., auch wenn			
sie sich r zu drehen haben (in			

der 65. Zeit ist zum Auslagetr. l.,
 ebenfalls wie im III. Teil, eine
 halbe Drehung l. auszuführen).
 Zum Ausfall aber je ein Hand-
 kreisen und zwar erst i. vorw.
 abw. u. sodann a. vorw. abw.
 in den betreffenden 2 Zeiten . in 39.—80. Z. = 13 — 20. Taft



Pl. 66. 47.

V. Teil.

Gehen eines Vierecks links mit einge-
 legten 4 Schritten an Ort wie
 im I. Teil und zwar
 der vorderste r. Reihenkörper
 macht beim Ausmarschieren in der
 1. Z. eine Vierteldrehung r. *)
 der vorderste l. Reihenkörper dreht
 sich nicht, schreitet also zunächst
 gerade vorw.

*) Am Schlusse des □ l. kehrt.

der hinterste r. Reihenkörper macht
beim Ausschreiten in der 1. Z.
eine halbe Dr. l. *)

der hinterste l. Reihenkörper
macht beim Ausschreiten in der
1. Z. eine Vierteldrehung l. . in 1.—32. Z. = 1.— 8. Takt
(Abb. 48.)

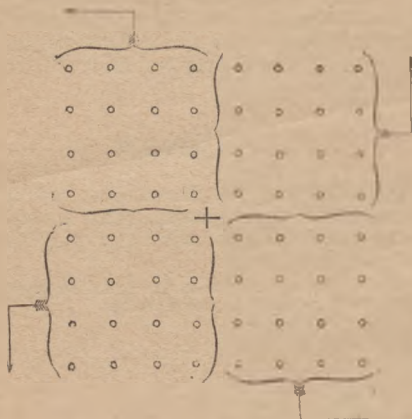


Abb. 48.

Wie im I. Teil 2 Schritt n. i. . . in 31.—36. Z. = 9. Takt
Eine ganze Schwenkung der Gepaarten
nach i. in den Reihenkörpern . = 37.—44. = 10. u. 11. .
Wie im I. Teil 2 Schritt n. a. . . = 45.—48. = 12. .
Auslagetr. u. Ausfall dem II. Teil ent-
sprechend, jedoch haben sich alle
bei dem ersten Auslagetr. in ent-
sprechender Weise nach dem

*) Am Schlusse des □ r. um

Mittelpunkte des Reihenkörper-
gefüges zu drehen (alle kehren also
dem Mittelpunkt *) [Abb. 48 +]
die Brust zu), und in entsprechender
Weise hat in der 65. Z. eine halbe
Drehung l. n. a. zu erfolgen, so daß
alle in gleicher Weise vom Mittel-
punkte abgewendet stehen. . . in 49.—80. Z. = 13.—20. Takt
Zum Ausfall zunächst je ein Armkreisen innen rücklings u. so-
dann ein Handkreisen a. vord. in den betreffenden 2 Zeiten.
Nach Beendigung des Reigens erfolgt eine Vierteldrehung rechts und
Schließen der Reihen seitw. nach der Mitte.

C. Der Abmarsch

ist eine rückläufige Darstellung des Aufmarsches; um jedoch in die
betreffenden Bewegungslinien zu gelangen, haben zunächst die Reihen
nach und nach halbe Schwenkungen nach außen auszuführen.

*) Derjelbe kann durch eine während des 12. Tactes herbeigebrachte deutsche
Fahne sinnbedeutend weithin kenntlich gemacht werden.





KOLEKCJA
SWF UJ

A.

85

Die Schule der Stabübungen.

Den Turnlehrern, Turnwarten und Vorturnern der deutschen
Turnerschaft gewidmet

von

M. Bettler.

Mit 73 Abbildungen.

Zweite, in Berücksichtigung der Mädchen und Damenturnens vermehrte und
erweiterte Auflage.

Leipzig 1891. Preis 80 Pf.

Der Diskus.

Anleitung und Einführung des Diskuswerfens auf unseren
Turn- und Spielplätzen für alle Turner, besonders für
Turnlehrer und Schüler höherer Unterrichtsanstalten.

Von

Chr. Kohlrausch,

Turnlehrer in Magdeburg.

Mit 56 Holzschnitten. 6 Bogen broschirt.

Preis 1 Bl. 50 Pf.

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800051820

beschrieben.