

L. Schützer



Die Turnerin



Rudolf Lion  
Hof

V7 212840  
X 002832923

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800055837

V7 95



W.  
M. 4 -  
x  
.

0 1204.

Z BIBLIOTEKI  
Z kursu naukowego gimnastycznego  
W KRAKOWIE.

# Die Turnerin.





544.

# Die Turnerin

## Ein Buch vom Turnen

der

### Mädchen und Frauen

Von

### L. Schützer

Turnlehrer am Realgymnasium und Leiter der Frauenturnabteilungen  
in Allgemeinen Turnvereine zu Leipzig

Mit 170 Abbildungen

(gezeichnet von H. Schützer)



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

Verlag von Rudolf Eton in Leipzig

~~BIBLIOTEKA  
UNIW. JAGIELL.  
STADJUM WYCH. PIZ. U. J.~~

Die Curricula



660

Alle Rechte vorbehalten.



Spamer'sche Buchdruckerei in Leipzig.

[37.016:746]-055.2 : 796.41-055.2 ](430)



# Inhalt.

Seite

Vorwort . . . . .	VII
<b>I. Teil: Die Einrichtung und Leitung von Frauenturn-</b>	
<b>abteilungen.</b>	
Die Notwendigkeit für die Frauen, zu turnen . . . . .	3
Wo sollen die Frauen turnen? . . . . .	7
Über die Gründung von Frauenturnabteilungen . . . . .	8
Aufnahmebedingungen . . . . .	9
Das Alter der Turnerinnen . . . . .	10
Das Verhältnis der Turnerinnen zum Verein . . . . .	10
Über die Leitung der Frauenturnabteilungen . . . . .	11
Wie sollen die Frauen turnen? . . . . .	13
Mit welchen Mitteln ist das Turnen der Frauen weiter zu heben?	14
Sollen die Turnerinnen Ausflüge unternehmen und Festlichkeiten unter sich veranstalten? . . . . .	15
Zusammenkünfte von Turnerinnen aus verschiedenen Orten . . . . .	16
Ist eine besondere Kleidung für Turnerinnen nötig? . . . . .	16
Zeiteinteilung . . . . .	19
Das Hilfegeben beim Turnen an den Geräten . . . . .	20
Musik beim Turnen . . . . .	20
Radfahren, Schwimmen, Schlittschuhlaufen . . . . .	20
Tanz und Turnen . . . . .	20
Turnen und Heilgymnastik . . . . .	22
Ist es ratsam, Schauturnen mit den Frauen abzuhalten? . . . . .	23
<b>II. Teil: Die Turnübungen der Mädchen und Frauen.</b>	
A. Die Ordnungsübungen . . . . .	29
B. Die Aufzüge . . . . .	42
C. Die verschiedenen Schrittarten und Tanzschritte . . . . .	55
D. Die Verbindungen von Schritten und Geschritten . . . . .	63
E. Die Fassungen . . . . .	72
F. Die Fassungswechsel . . . . .	77
G. Anleitung zum Aufbau von Reigen . . . . .	85
H. Die Grundformen der Freiübungen . . . . .	97
I. Die Grundformen der Stabübungen . . . . .	102
K. Die Grundformen der Hantelübungen . . . . .	102
L. Die Grundformen der Keulenübungen . . . . .	102

III. Teil: Übungsgruppen.	Seite
A. Freiübungen . . . . .	115
B. Hantelübungen . . . . .	127
C. Stabübungen . . . . .	143
D. Keulenübungen . . . . .	163
E. Übungen mit anderen Handgeräten . . . . .	179
F. Die Gerätübungen . . . . .	180
IV. Teil: Reigen.	
Nr. 1. Liederreigen . . . . .	201
Nr. 2. Liederreigen . . . . .	204
Nr. 3. Laufreigen . . . . .	208
Nr. 4. Lauf- und Gangreigen gemischt . . . . .	209
Nr. 5. Tanzreigen im Viereck . . . . .	211
Nr. 6. Tanz-Liederreigen . . . . .	213
Nr. 7. Tanzreigen im Kreis . . . . .	216
Nr. 8. Walzreigen . . . . .	217
Nr. 9. Stabreigen im Kreise mit Gesang . . . . .	223
Nr. 10. Reigen mit Springreifen . . . . .	227
Nr. 11. Reigen mit Springreifen im Kreis . . . . .	228
Nr. 12. Reigen mit Kastagnetten . . . . .	230
Nr. 13. Ballreigen . . . . .	232
Nr. 14. Keulenreigen für 16 Damen . . . . .	235
Nr. 15. Blumenreigen mit Gesang . . . . .	238
Nr. 16. Reigen mit bunten Bändern oder Blumenketten . . . . .	242
V. Teil: Spiele.	
A. Gesellschaftsspiele . . . . .	250
B. Wettspiele . . . . .	253
C. Verschiedenes . . . . .	255
Anhang: Das Verhalten des Körpers zum Gerät . . . . .	257
Der Griff . . . . .	257
Richtung der Bewegung . . . . .	258
Wort- und Sachregister . . . . .	259



## Vorwort.

Das lebenswürdige Vertrauen, mit dem mich so viele durch ihre Anfragen bezüglich der Einrichtung von Frauenturnabteilungen und den Betrieb des Frauenturnens beehrten, ließ in mir den Entschluß reifen, abermals zur Feder zu greifen, um meine Erfahrungen auf diesem Gebiete niederzuschreiben. Schon im Jahre 1895 fühlte ich mich aus denselben Gründen veranlaßt, einen Artikel über diesen Gegenstand in der Deutschen Turn-Zeitung zu veröffentlichen. Auch den Wünschen um Überlassung von Übungsgruppen, Reigen zc. entsprach ich. Aber die Anfragen wiederholten sich trotzdem, und da die Nummer der Turnzeitung, in welcher ich das Frauenturnen behandelte, vergriffen ist, mußte ich, um nicht als unhöflich zu gelten, wieder lange Briefe schreiben. Darum entschloß ich mich zur Herausgabe des vorliegenden Werkes, denn hier konnte ich die verschiedensten Wünsche zu erfüllen suchen. Ich konnte meinen früheren Artikel durch Eingehen auf die inzwischen neu aufgetauchten Fragen ergänzen, ich konnte auch meine Übungsgruppen und Reigen zusammenfassen und vermehren. Bei dieser Arbeit kam ich von selbst darauf, auch die Grundformen der verschiedenen Übungsarten eingehender zu behandeln, um auch denen, die auf dem Gebiete des Mädchen- und Frauenturnens weniger zu Hause sind, Gelegenheit zu geben, sich Kenntniß davon zu verschaffen. Ich habe somit nicht nur die nach und nach entstandenen Übungsgruppen und Reigen zusammengefaßt, sondern ich bin auch auf die Beschreibung der Ordnungs-, Frei-, Stab-, Hantel-, Keulenübungen zc., sowie auf die Schritte, Schrittverbindungen, Fassungen, Fassungswechsel zc. näher eingegangen. Es kommen aber in dem Buch auch viele Zusammenstellungen vor,

die nicht allein größere Anforderungen an geübtere Turnerinnen stellen, sondern auch eine geschickte Leitung voraussetzen. So hoffe ich für jeden etwas Brauchbares geschaffen zu haben. Daß das alles nicht aus einem Guß, also schnell hintereinander, fertig zu stellen war, sondern, daß darin eine langjährige Arbeit steckt, brauche ich wohl nicht erst zu versichern. Dies mag auch als Entschuldigung dienen, wenn in Bezug auf äußere Anordnung an einigen Stellen kleine Abweichungen vorkommen. Sie zu beseitigen, habe ich mich redlich bemüht, aber es hätte manchmal einer bedeutenden Umarbeitung bedurft, um die volle Einheitlichkeit herzustellen. Der Inhalt ist dadurch nicht berührt. Ueberdies, ob ich sage: 3—4 Schwebestellung, oder ich sage: Schwebestellung (3—4); ist unwesentlich.

Bei der Drucklegung des vorliegenden Werkes hat Professor Dr. F. C. Lion, auch mir, wie vorher so vielen anderen, mit seinem bewährten Räte zur Seite gestanden; auch hat er mich beim Lesen der Korrekturbogen bereitwilligst unterstützt, und ich kann nicht umhin, ihm auch an dieser Stelle meinen wärmsten Dank auszusprechen.

Belohnt würde unsere Mühe werden, wenn es mir gelungen wäre, ein Werk zu schaffen, in welchem durch möglichst einfache, systematische Zusammenstellung der einzelnen Teile aller Übungsarten auf dem Gebiete des Mädchen- und Frauenturnens der Weg gezeigt wird, wie sich jeder in den reichen Übungsstoff selbst hineinarbeiten und selbstschaffend thätig sein kann. Möge sich meine Absicht erfüllen und möge recht Vielen Freude und Nutzen aus diesem Werkchen erwachsen.

Leipzig, im Mai 1900.

**L. Schüker.**

I. Teil.

Die Einrichtung und Leitung

von

Frauenturnabteilungen.



## Die Notwendigkeit für die Frauen, zu turnen.

Der Grund, der mich veranlaßte, das vorliegende Werkchen zu schreiben, wurde schon im Vorwort angegeben, doch will ich nicht verhehlen, daß mich zur öffentlichen Beantwortung der an mich gerichteten Fragen über das Frauenturnen auch das rege Interesse drängte, das ich selbst der Entwicklung des Frauenturnens entgegenbringe. Ich halte die Einführung des Frauenturnens für eine der segensreichsten Bestrebungen der Gegenwart und bin überzeugt, daß das Turnen der Frauen einer großen Zukunft entgegen geht und daß es auch würdig ist, eine solche zu haben, denn unstrittig ist es das beste aller Mittel, ein gesundes und kräftiges Geschlecht zu erhalten.

Es ist nicht gut angängig, vom Frauenturnen allein zu sprechen, ohne einen Blick auf das Mädchenturnen, und sei es auch nur im allgemeinen, zu werfen. Über diesen Gegenstand ist schon viel geschrieben worden, doch kann es nicht oft genug wiederholt werden, daß für die Mädchen das Turnen mindestens ebenso notwendig ist wie für die Knaben. Die Knaben können sich tummeln nach Herzenslust, den Mädchen aber legt unser Begriff von Schicklichkeit und Anstand viele Beschränkungen auf. Jeder vernünftige Mensch wird sich freuen, wenn Knaben sich im frohen Spiel auf Straßen und Plätzen mit Laufen und Springen beschäftigen oder gar im friedlichen Ringkampf ihre Kräfte erproben. Für Mädchen ist selbst das erstere fast ganz ausgeschlossen, nur im jugendlichsten Alter kümmern sie sich nicht um den „guten Ton“, da wird schon noch einmal gelaufen und gesprungen — wenn das Kindermädchen gerade etwas Anderes zu thun hat — denn im übrigen ist es streng angewiesen, dafür zu sorgen, daß sich so früh wie möglich das Mädchen durch gefittetes Benehmen vom Knaben unterscheidet. Und so geht es fort. Je größer das Mädchen wird, um so mehr wird es in seinen freien Bewegungen gehindert. Wenige denken daran, daß später einmal die Gesundheit und damit das Glück und die Zufriedenheit einer ganzen Familie auf dem Mädchen beruht. Bewegung ist Leben, ist Gesundheit, ist Kraft, und Kraft braucht ein Mädchen nicht zum wenigsten, denn wer kennt ihn nicht, den schweren Beruf einer Frau? Gar viele unterliegen den an sie gestellten natürlichen Anforderungen, und wenn sie auch nicht gleich zu Grunde gehen, so leben sie doch sich selbst und ihren Angehörigen zur Last. Wohl sind oft, wenigstens scheinbar, die nötigen körperlichen Kräfte vorhanden, aber es gebriecht

an Mut, an Selbstvertrauen, um ernstern Dingen furchtlos entgegenzugehen, es fehlt an moralischem Halt, Schweres zu ertragen.

Unter den Mitteln, diese wichtigen Eigenschaften zu wecken und zu fördern, steht das Turnen oben an, ja es wirkt oftmals geradezu Wunder, denn das Wohlbehagen, das jeden überkommt, auch bei den kleinsten turnerischen Übungen, ermuntert ihn, mehr zu leisten; dadurch wächst nicht allein die Körperkraft, sondern auch der Mut und damit das Selbstvertrauen. Das aber ist es hauptsächlich, was dem Menschen den moralischen Halt giebt. Und umgekehrt, wer das nötige Selbstvertrauen besitzt, wird auch den Mut haben, schweren und ernstern Dingen zu begegnen.

Wie nachtheilig es ist, wenn den Mädchen die nötige Bewegungsfreiheit nicht gelassen wird, hat man schon längst eingesehen, und viele wackere Männer sind dafür eingetreten und haben es bekundet, daß es notwendig ist, auch den Mädchen das Turnen zu gestatten. So manche haben durch Bearbeitung und Sichtung des Turnstoffes dazu beigetragen, das Turnen dem weiblichen Geschlechte zu ermöglichen, aber der Schöpfer unseres Mädchenturnens ist und bleibt Adolph Spieß. Wir alle wandeln in seinen Bahnen, denn ihm ist es zu verdanken, daß das Mädchenturnen in den Schulen Aufnahme gefunden hat, er hat den Grund gelegt zu dem edelsten Teile der Volkserziehung. Wenn auch die Behörden nicht gleich seinen Anregungen Genüge thaten, so haben sich doch gar bald einsichtsvolle Turnvereine der Sache angenommen und haben das Mädchenturnen gepflegt. Dadurch hat nach und nach die Überzeugung, daß das Turnen des weiblichen Geschlechtes eine Notwendigkeit ist, allenthalben in maßgebenden Kreisen Platz gegriffen. Und so ist denn überall, wo es nur irgend angeht, das Turnen der Mädchen obligatorisch in den Schulen eingeführt worden. Diese Einrichtung wird jeder als eine segensreiche anerkennen, auch wenn er der Überzeugung ist, daß diesem ersten Schritt auf diesem Wege noch mancher andere folgen muß, wenn die Wirkung eine nachhaltige sein soll. Nur überängstliche Mütter bezweifeln trotz alledem noch heute die Notwendigkeit der körperlichen Ausbildung ihrer Töchter durch regelrechtes Turnen. Das sind aber meistens solche Mütter, die das Turnen nicht aus Erfahrung kennen, denn die, welche selbst schon mit geturnt haben, gönnen ihren Kindern gern diese glücklichsten und frohesten Stunden ihrer eigenen Jugend. Immerhin hört man noch oft genug die bekannte Redensart: „Ja, die Jungen, die können meinetwegen turnen, für die ist es gut, aber die Mädchen! erstens schickt sich's nicht für sie und zweitens ist es nicht notwendig, denn die arbeiten genug zu Haus in der Wirtschaft.“ Da muß man immer wieder sagen: O, wie verkehrt! Wenn die Mädchen zu Hause wirklich zur Hilfe in der Wirtschaft herangezogen werden, so ist das doch eine so einseitige Beschäftigung, daß das Turnen auch in diesem Falle noch lange nicht entbehrlich wird. In was besteht denn meistens das Arbeiten zu Hause? In Stricken, Häkeln, Sticken u. s. w. Das sind ja gewiß sehr nützliche und notwendige Beschäftigungen, aber sie sind doch so abspannend für Körper und Geist, daß ein wirksames Gegengewicht in Gestalt von geordneten körperlichen Übungen in Anwendung kommen muß. Da sind nun Schwimmen, Schlittschuhlaufen und auch Rudern prächtige körperliche Be-



schäftigungen, aber das Turnen ist und bleibt doch das beste und zwar schon deshalb, weil dabei alle Teile des Körpers in Thätigkeit gesetzt werden können, und zwar zu jeder Zeit.

So lange die Mädchen die Schule besuchen, ist eben durch das Schulturnen einigermaßen für körperliche Beschäftigung gesorgt; was aber dann, wenn sie die Schule verlassen haben?

Dann müssen sie, besonders die den sogenannten besseren Ständen angehörenden, verwerten, was sie gelernt haben; ihre geschickten Finger müssen fleißig schaffen, und sei es nur, um allen Onkeln und Tanten Geburtstags- und Weihnachtsüberraschungen zu bereiten. Zur Abwechslung wird gemalt und Klavier gespielt und zur Erholung dann wohl auch ein Stündchen spazieren gegangen. Aber meist sind die Mädchen bereits so abgespannt, daß ihnen das Lustwandeln eine große Anstrengung zu sein dünkt, deshalb suchen sie möglichst bald ein Ruhebänkchen auf und kommen dann geistig müde, wie sie gegangen sind, wieder nach Haus.

Diese „Damen“ haben aber immerhin das bessere Los gezogen. Viel schlimmer sind ja die daran, die ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten dazu verwenden müssen, ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Von früh bis spät, und oft sogar recht spät, werden sie angespannt, meistens in dumpfen, schlecht gelüfteten Geschäftsräumen. Der Gang nach dem Geschäft und vom Geschäft nach Haus ist gewöhnlich ihre einzige Erholung. So verschieden auch die ganze Lebensweise der erstgenannten und der letztgenannten Damen ist, so gleichen sich die Damen selbst doch in einem Punkte ganz und gar.

Sie waren beide frische, in Gesundheit erblühende Mädchen, und beide welkten und siechten sie nach kurzer Zeit dahin, denn beiden fehlte die Thätigkeit, die den Körper erfrischt und neu belebt, den Geist anregt und neuen Lebensmut verschafft. Es ist ja auch ganz natürlich, dem Kinde gestand man immerhin noch einige Freiheiten zu, und das Turnen in der Schule that das seinige, um einigermaßen das Gleichgewicht zu halten, aber nach dem Verlassen der Schule hörte jede dem Körper nützende Thätigkeit plötzlich auf; — die Erziehung zur Dame begann. Jede, auch die einfachste und natürlichste Regung, selbst das Gehen wurde nach diesem Gesichtspunkte geregelt. Und was nun noch an Bewegungsfreiheit übrig blieb, das unterdrückte und vernichtete das unsinnigste aller weiblichen Kleidungsstücke, das lebenszerstörende Korsett. Denn ohne dieses verderbenbringende Marterinstrument kann ein Mädchen heutzutage keinesfalls den Anspruch erheben, als Dame angesehen zu werden. Wir kommen später auf diesen Punkt zurück, hier sei es nur beiläufig mit erwähnt, weil es dazu gehört, denn wer turnen will, muß auch die Möglichkeit haben, sich frei bewegen zu können, und das können die Damen mit dem steifen Korsette nicht; im übrigen ist es unsere Absicht und Aufgabe nicht, hier gegen Kleiderunsitten der Damen zu kämpfen. Wohl aber ist es unsere Aufgabe, auch den erwachsenen Mädchen, den Frauen Gelegenheit zum Turnen zu geben.

Wer etwa im Zweifel ist, ob den Damen das Turnen behagt, ob sie Freude daran haben, ob sie nicht vielleicht nur turnen, weil sie müssen

oder sollen, weil sie es für notwendig oder nützlich halten, der braucht sich nur des geradezu erhebenden Gefühles zu erinnern, welches jeder Turner kennt; ich meine das Gefühl der inneren Ruhe, der Sicherheit und des Selbstvertrauens, welches sich immer nach dem Turnen in erhöhtem Maß einzustellen pflegt. Dieses beglückende Gefühl empfinden auch die Mädchen nach dem Turnen. Deshalb ist es ganz natürlich, daß diejenigen gern weiter turnen, welche das leichte Turnfieber, das sich ja bekanntlich stets bei dem einstellt, der längere Zeit nicht geturnt hat, überwunden haben. Es ist begreiflich, daß die Turnerinnen dann fröhlicher in die Welt blicken als andere Menschenkinder, so daß jeder daran seine Freude haben muß, oder sagen wir lieber, haben müßte, denn es giebt auch Leute, die anders denken. Mißgünstige ältere Damen zum Beispiel, die nicht einsehen können, daß der Frohsinn das Vorrecht der Jugend ist. Aber auch grämliche Gesellen finden sich, die entweder das Lachen verlernt haben, oder die überhaupt nie jung waren und sich deshalb über fröhliche Menschen schier entsetzen. Diese Leute werden freilich dem Turnen immer abhold bleiben, und ganz besonders das Turnen des weiblichen Geschlechtes werden sie mit ihren Angriffen nicht verschonen. Darum möchte man den Turnerinnen oft warnend zuraufen: Wenn ihr den Tempel des Frohsinns hinter euch habt, so seid wieder die Alltagsmenschen, damit ihr durch eure Fröhlichkeit den Nörglern nicht Veranlassung gebt, neue Pfeile gegen euch zu schmieden.

Für sehr wichtig halte ich es, daß ganz besonders die jungen Mädchen, die soeben die Schule verlassen haben, zum Turnen herangezogen werden. Ihnen muß man Gelegenheit bieten, das Turnen fortzusetzen, damit der so nachtheilige Stillstand der körperlichen Übung nicht eintritt. Allerdings würde es besser sein, für die Mädchen im Alter von 14 bis 16 Jahren eine besondere Abtheilung einzurichten, denn unter den älteren Damen fühlen sie sich nicht recht wohl. Das Bilden einer Jugendklasse für Mädchen hat zwar seine Schwierigkeiten, aber der außerordentliche Nutzen, der daraus erwächst, ist wohl zu beachten; und wo es einigermaßen angängig ist, sollte man es nicht unversucht lassen. Diese Mädchen sind noch frisch bei der Sache, bei ihnen ist kein Vorurteil zu bekämpfen, und wenn sie von der Schule aus gleich weiter turnen, so ist anzunehmen, daß sie auch später dem Turnen treu bleiben. Durch diese Einrichtung würden viele dem Turnen erhalten, die später wohl ganz gern turnen möchten, aber sich wieder oder überhaupt anzufangen scheuen; denn wenn irgendwo der Anfang schwer ist, so ist es beim Turnen. Am schwersten wird es aber den Damen, die als Schülerinnen nicht geturnt haben. Sie können sich gar nicht denken, daß Damen sich auch am Reck, an den Ringen, am Barren, am Rundlauf u. s. w. beschäftigen können. Diese Damen würden allerdings staunen über die oft kühn erscheinenden Leistungen so mancher Turnerin. Hier thut eben die Gewohnheit viel, „jung gewohnt, alt gethan!“ Deshalb kann man mit dem Turnen nicht zeitig genug beginnen. Nichts Schöneres kann ich mir aber denken, als wenn sich ein junges Mädchen frisch und fröhlich in den Stand der jungen Dame und schließlich in den Ehestand gewissermaßen hineinturnt. Ich glaube, jeder Mann könnte mit einer solchen Frau zufrieden sein.

Nicht mit einem einzigen Anstoß, nicht mit Gewalt läßt sich das Frauenturnen einführen. Wo tief eingewurzelte Vorurteile zu bekämpfen sind, braucht man Zeit, und Vorsicht ist von nöten. Wie wir gesehen haben, treten uns zwei verschiedene Arten von Vorurteilen entgegen. Das eine gipfelt in den Worten: es schickt sich nicht, und die Antwort lautet: Es giebt nichts sittlich Reineres als das Mädchenturnen, wer das nicht glauben will, der sehe sich den geregelten Turnunterricht in einer Mädchenschule an, die unbefangenen und glücklich leuchtenden Augen der Mädchen werden ihn bald eines besseren belehren. Denn für das, was sich schickt und was sich nicht schickt, haben die Mädchen ein gar feines Gefühl. Wer dann noch immer zweifelt, ja, dem ist nicht zu helfen, der muß strenge Einfuhr bei sich selbst halten und muß sich genau auf seinen eigenen moralischen Wert prüfen. Es dürfte bei ihm nicht alles in Ordnung sein.

Das zweite Vorurteil, welches wir zu bekämpfen haben, liegt in der Ausflehnung des männlichen Geschlechtes gegen die Gleichberechtigung der Frauen auf wirtschaftlichem Gebiet; man wittert Emanzipationsucht der Frauen; aber ganz mit Unrecht. Hier handelt es sich nur um die Gleichberechtigung der Frauen und Mädchen in Bezug auf die körperliche Ausbildung. Bei festlicher Gelegenheit ließ ich vor einigen Jahren eine Turnerin unter anderem folgende Worte sprechen:

„Nicht Männern gleichzuthun ist unser Streben,  
Stets bleiben Stand und Stellung wir getreu,  
Doch hohen Wert hat auch für uns noch heute  
Der Abnen Bier: Entschlossenheit und Mut.“

Das ist so ungefähr der Standpunkt, den die Turnerinnen einnehmen sollen, und ich glaube, auch einnehmen wollen, es fällt ihnen gar nicht ein, sich in die Vereinsangelegenheiten mengen zu wollen. Sie turnen, um zu turnen, sie turnen, weil es ihnen Freude macht, sie turnen aber auch, weil es ihnen nützt, und sie sind vollauf zufrieden, wenn man ihnen zum Turnen Gelegenheit giebt.

---

## Wo sollen die Frauen turnen?

Die Männerturnvereine haben in ihrem Streben, den Körper des Menschen zu bilden, ihn kräftig und geschickt zu machen und ein widerstandsfähiges Geschlecht zu erziehen, niemals nachgelassen, deshalb sind sie auch in erster Linie dazu berufen, ihre Turnräume dem weiblichen Geschlechte zur Verfügung zu stellen und ihm zu nützlicher körperlicher Übung Gelegenheit zu geben. Und darum richte ich meine Worte vorzugsweise an die Turnvereine. Kein Turnverein dürfte es unversucht lassen, das Frauenturnen bei sich einzuführen, auch wenn er bei einem Teile der Mitglieder auf Widerspruch stoßen sollte: Es wird ja alles Neue angefeindet, aber das Beste am meisten. Eins aber

sei hervorgehoben, wenn ein Verein Damenabteilungen einrichtet und er will Erfolg damit haben, so muß er die Sache ernst nehmen. Die Teilnahme der Mitglieder muß geweckt werden, indem bei passenden Gelegenheiten auf den Nutzen und auf die Notwendigkeit des Frauenturnens hingewiesen wird, damit die Turngenossen die turnerische Thätigkeit der Frauen nicht mit geringschätzigem, mitleidigem Lächeln, sondern mit ernstem Wohlwollen betrachten lernen. Ferner muß sich Jeder aller zweideutigen Bemerkungen, auch der unverfänglichsten, enthalten, denn das Frauenturnen ist mit einer zarten Blume zu vergleichen, die durch die leiseste Verührung verliert, erkrankt und dahinwelkt. Und noch eins, der Verein, der das Frauenturnen einführt, muß zunächst auf einige Opfer gefaßt sein, seien es solche an Geld oder persönliche, die letzteren bleiben überhaupt nie aus und hören auch nie auf, wohingegen die Geldopfer, wenn die Teilnahme seitens der Damen nicht gar zu gering ist, schließlich in Wegfall kommen. Keinesfalls darf ein Verein das „Damenturnen“ mit dem Gedanken in Angriff nehmen, ein Geschäft machen zu wollen.

Wenn an einem Ort, was kaum anzunehmen ist, der Männerturnverein sich nicht der Mühe unterziehen will, eine Frauenabteilung einzurichten, so mögen sich die Mädchen und Frauen nur selbst helfen, indem sie versuchen, eine geeignete Lehrkraft zu gewinnen, mit deren Hilfe sie dann eine selbständige Turnabteilung gründen können. Ich bin überzeugt, die Behörden werden den Frauen gern eine Schulturnhalle zur Verfügung stellen. Wer weiß überhaupt, was die Zukunft bringt? Ich sehe es kommen, daß sich überall dort, wo die Frauen seitens der Männerturnvereine nicht das nötige Entgegenkommen finden, selbständige Frauenturnvereine gründen werden. Also ohne Zagen ans Werk! Turngenossen, fördert die gute Sache, denkt an den oben angegebenen Standpunkt, den die Frauen einnehmen wollen.

Die Turnvereine brauchen nicht zu befürchten, daß die Damenabteilungen hemmend und hindernd auf die Fortentwicklung und auf den Geschäftsgang des Vereins einwirken werden; noch viel weniger aber wollen sie den Turnern den Rang ablaufen.

---

## Über die Gründung von Frauenturnabteilungen.

Hat ein Verein eine geeignete Lehrkraft gefunden, so muß nunmehr der Boden zur Gründung einer Frauenabteilung dadurch bereitet werden, daß zuerst bei passenden Gelegenheiten vom Turnen der Damen an anderen Orten gesprochen wird. Hierauf muß man durch persönliche Aufforderung eine Anzahl Damen für die Sache zu gewinnen suchen, so daß vorab ein gewisser Stamm gebildet wird. Vereinsfestlichkeiten, an welchen Damen teilnehmen, bieten die beste Gelegenheit hierzu. Eine Liste aufzulegen ist ratsam, damit man annähernd weiß, wie viel sich beteiligen.

Auf zwei Dritteile der Unterschriebenen kann man ungefähr rechnen. Erst dann, wenn das Turnen der Damen begonnen hat, sind öffentliche Aufforderungen von einigem Nutzen. Es ist gut, wenn später auch von Zeit zu Zeit Besprechungen des Frauenturnens mit Hinweis auf dessen Nutzen in den Tagesblättern und Zeitschriften erscheinen; am wirksamsten ist jedoch das Werben der Turnerinnen selbst unter ihren Freundinnen. Eine muß die andere mitbringen.

Statuten bedarf es meiner Ansicht nach nur, wenn ein selbständiger Frauenturnverein ins Leben gerufen wird, andernfalls gliedert sich das Frauenturnen an das Getriebe des Männerturnens ohne jede Schwierigkeit an. Der Verein stellt die Lehrkraft, bestimmt die Turnzeiten, setzt die Beiträge fest, und die Damen turnen als eine besondere, vom Vereine verwaltete Abteilung. Höchstens könnte der Verein, und das wäre sehr nützlich, eine feste Bestimmung in Bezug auf die Kleidung treffen, etwa dahingehend, daß nur in angemessener einheitlicher Kleidung geturnt werden dürfe.

Der Beitrag, den die Damen zu zahlen haben, richtet sich ganz nach den Verhältnissen, sowie ja auch die Männerturnvereine ganz verschiedene Beiträge von ihren Mitgliedern erheben. Weniger als von den Männern braucht man von den Frauen nicht zu verlangen, es wird dies auch nicht angängig sein, weil das Frauenturnen schon durch die geringere Zahl der Teilnehmerinnen verhältnismäßig mehr Betriebskosten verursacht. Die Damen wollen erfahrungsmäßig selbst nicht, daß ein zu geringer Beitrag erhoben wird, weil sie fürchten, daß dadurch Elemente in den Verein kommen, die sie nicht gern unter sich haben möchten.

---

## Aufnahmebedingungen.

An die Aufnahme der Damen sollten sich außer der Bestimmung über das Turnkleid besondere Bedingungen nicht knüpfen. Jede anständige Dame ist willkommen, einer weiteren Bedingung bedarf es eigentlich nicht. Nach erfolgter Anmeldung und Entrichtung des festgesetzten Beitrages ist die Dame dem Vereine gegenüber in die ihr zustehenden Rechte getreten. Eine Abstimmung braucht nicht zu erfolgen. Wer soll auch abstimmen? Wenn der Vorstand des Vereins, beziehungsweise der Leiter des Frauenturnens die Dame kennt, und sie ist brav, so wird sie sowieso aufgenommen; wenn er sie kennt und sie ist nicht brav, so kommt sie vermutlich gar nicht. Ist sie aber unbekannt, so wird sie aufgenommen, auch wenn sie nicht brav ist, denn wer sollte und könnte sie zurückweisen? Lange würde sie aber dann nicht dabei sein, dafür sorgt schon das den Damen angeborene Takt- und Feingefühl. Soll man den Damen die Abstimmung überlassen? — ich meine, das ist gefährlich. Die Damen sind in Bezug auf gesellschaftliche Unterschiede weit empfindlicher als die Männer.

Hier turnt leicht einmal der Handwerker neben dem Professor, bei den Damen würde ähnliches kaum möglich sein. Aus diesem Grunde kann man auch die Damen über die Aufnahme einer anderen nicht abstimmen lassen. Ubrigens braucht man gar nicht so ängstlich zu sein, zum Turnen kommen doch nur die Besseren und Besten. Ich rate also, bei der Aufnahme keine Schwierigkeiten zu machen. Findet sich wirklich einmal ein störendes Element ein, so wird es gar bald entdeckt und kann vom Lehrer leicht in aller Stille entfernt werden. Von einer so heißen Gelegenheit muß so wenig wie möglich gesprochen werden, deshalb sollte ein Aufschlußantrag an den Turnrat erst dann gestellt werden, wenn die betreffende Dame der Aufforderung des Lehrers, nicht mehr zu erscheinen, nicht Folge leistete. Das beste Mittel, den Wünschen der Damen bezüglich der gesellschaftlichen Gleichheit der Miteinanderturnenden annähernd gerecht zu werden, ist, daß man zwei Abteilungen bildet, von denen die eine am Tage, die andere des Abends turnt. Durch Einrichtung einer Abendabteilung erwirbt sich der Verein außerdem noch das Verdienst, auch denjenigen Damen Gelegenheit zum Turnen zu bieten, welche genötigt sind, tagsüber ihrem Berufe nachzugehen. Gerade diese haben ja das Turnen oft am nötigsten. In Leipzig haben sich die Turnzeiten von  $5\frac{1}{4}$ —7 Uhr nachmittags und von  $8\frac{1}{2}$ —10 Uhr abends bewährt.

---

### Das Alter der Turnerinnen.

Auch darüber bin ich befragt worden, deshalb seien auch über diesen heißen Punkt ein paar Worte eingefügt. Das Alter unserer Turnerinnen schwankt zwischen 15 und 40 Jahren, genau kann ich es nicht angeben, denn wir fragen unsere Damen nicht nach dem Alter, das weiß ich aber, daß Frauen bis zu 50 Jahren friedlich und vergnügt mit den anderen zusammen geturnt haben. Besser ist es jedoch, die älteren Frauen turnen für sich, die jüngsten werden niemals ein Hindernis sein, wohl aber können die älteren Frauen die Weiterentwicklung der Abteilung, bezüglich der turnerischen Aufgabe, die sie sich stellt, hemmen, weil auf sie sehr viel Rücksicht genommen werden muß. Aber bei gutem Willen geht auch das.

---

### Das Verhältnis der Turnerinnen zum Verein.

Dies läßt sich nicht mit einem Worte für alle Fälle feststellen. Es werden da Abweichungen vorkommen, je nach Ort, Zeit, Anschauung &c. Ich meine, das Verhältnis ist ein ähnliches wie das der Schülerin gegenüber dem Besizer oder dem Direktor einer Privat-Schule. Ebenso wie der

Besitzer einer solchen Schule, steht der Verein an der Stelle eines Unternehmers, die Damen zahlen ihren Beitrag, dafür haben sie den Anspruch auf Gewährung der Mittel, in angemessener Weise zu turnen, und auf Erteilung geeigneten Unterrichtes. Umsichtige Vereinsleiter werden annehmbaren Wünschen der Damen gern gerecht werden. Den Damen wirkliche Mitgliedsrechte, Sitz und Stimme, wie man zu sagen pflegt, einzuräumen, daran wird wohl kein Verein denken, denn bekanntlich ist es schwer, die Damen „unter einen Hut zu bringen“. Aber die Interessen der Damen müssen in den Vorstandssitzungen des Vereins vertreten werden, und zwar von Männern, die mit ganzer Seele für die Weiterentwicklung des Damenturnens eintreten. Der natürliche Vertreter ist allerdings der Leiter des Damenturnens. Er allein ist in der Lage, jederzeit Auskunft zu geben und etwa auftauchende falsche Meinungen sofort richtig zu stellen, ehe sie noch dem vielzüngigen Ungeheuer, der Klatschsucht, zum Opfer fallen. Er kennt auch am besten die Wünsche der Damen und die Bedürfnisse, welche erfüllt werden müssen, um das Damenturnen zu fördern. Deshalb sollte er wenigstens beratende Stimme im Turnrate haben. Wenn ihm dann noch ein oder zwei Turnratsmitglieder als Vertreter der Damenabteilung beigegeben werden, so ist in geeigneter Weise für Wahrung der Interessen der Turnerinnen gesorgt. Dem Lehrer muß volle Selbstständigkeit in Bezug auf Unterricht und Leitung der Damenabteilung gewahrt bleiben, „denn viele Köche verderben den Brei“. Wer aber Rat braucht, wird sich Rat holen, wenn nicht, so wartet er seines Amtes nicht getreu, und nur dem Getreuen gebührt das Vertrauen.

## Über die Leitung der Frauenturnabteilungen.

Wenn wir weiter den Wunsch aussprachen, es möchten womöglich alle Turnvereine den Versuch machen, das Damenturnen einzuführen, so haben wir nicht vergessen, daß das manchem Vereine große Schwierigkeiten machen dürfte. Da ist zuerst die Frage zu lösen: wer leitet das Damenturnen? Verfügt der Verein über einen geübten Mädchen-Turnlehrer, so ist die größte Schwierigkeit überwunden. Da dies aber in den meisten Vereinen nicht der Fall sein dürfte, so sei es gestattet, hier einige Winke für den erwählten Leiter des Damenturnens mit einzuflechten. Ob man einem Turnlehrer oder einer Turnlehrerin den Vorzug geben soll, kann ich nicht gut entscheiden, denn ich bin Interessent. Da diese Frage aber doch in erster Linie berührt werden muß — denn so lange keine geeignete Lehrkraft vorhanden ist, kann das Damenturnen nicht beginnen — so muß wohl oder übel der Frage näher getreten werden, ich werde mich aber lediglich auf das Urteil Anderer beschränken. Wer niemand auf den Fuß treten will, der sagt: „Eine gute Turnlehrerin ist besser als ein schlechter Turnlehrer.“ Bei einer Umfrage, die bei vielen maßgebenden Personen gehalten wurde,

ist man zu dem Schlusse gekommen, auch beim Mädcheturnen Turnlehrern dem Vorzug zu geben, weil die Lehrerinnen den Anstrengungen des Amtes meistens nicht gewachsen seien. Ich möchte dem nur hinzufügen, daß man ohne Schädigung des Ansehens und des Betriebes des Mädchen- und Frauenturnens ruhig einem Manne die Leitung übertragen kann. Ist die Leitung eine richtige, so werden die Mädchen ohne Scheu turnen. Würde aber die Schicklichkeit in Bezug auf die Wahl der Übungen und dgl. verläßt, so würden die Mädchen bei der Lehrerin ebenso wenig turnen, als bei dem Lehrer. Eins ist aber Thatsache, daß die Mädchen sich lieber der größeren Autorität des Lehrers unterstellen. Abgesehen davon, ob Lehrer oder Lehrerin, die Leitung des Damenturnens darf nicht in zu jugendlichen Händen liegen. Lebenserfahrung ist das erste, was da vom Lehrer verlangt werden muß, damit steht in Verbindung die Fähigkeit, den Damen gegenüber den rechten Ton zu treffen. Wer das versteht, hat schon viel gewonnen. Der Lehrer sei nicht herrisch und barsch, er habe Geduld und immer wieder Geduld, wenn die Übungen nicht gleich gehen wollen. Der Unteroffizierston, der sonst wohl manchmal am Platze ist und oft den tüchtigen Turnwart nicht verunziert, paßt hierher nicht. Ebenso streng ist aber auch alles süßliche Gethue und Gerede zu vermeiden; der Lehrer und die Lehrerin würden sich dadurch leicht lächerlich machen und unter Umständen noch mehr verderben als durch zu strenges Wesen. Das ganze Auftreten sei ruhig, sicher und zielbewußt; die Rede sei kurz und verständlich, die nötige Belehrung und Anregung halte sich in engen Grenzen. Bei den Ordnungsübungen, Freiübungen und dgl. ist auf größte Ruhe und Aufmerksamkeit zu halten. Bei dem Turnen an den Geräten verbiete man eine leichte Unterhaltung nicht; dabei kann es wohl vorkommen, daß eine Dame es übersehen, „daß sie dran ist“; eine freundliche Erinnerung des Lehrers wird sie aber bald zur Stelle bringen. Folgt die betr. Dame aber dieser Aufforderung nicht, so thut man am besten, an diesem Tage jede weitere Ermunterung zu unterlassen.

Massen- oder Regimentturnen. In den Knabenschulen und Mädchenschulen wird das Turnen nach Spießcher Methode als Massenturnen betrieben, das heißt, es machen 4, 6, 8 oder mehr Schülerinnen die gleiche Übung zu gleicher Zeit an dem gleichen Gerät und unter unmittelbarer Leitung des Lehrers. Diese Methode kann auch beim Turnen der erwachsenen Mädchen beibehalten werden, doch greife man ohne Zögern zum Abteilungs- oder Regimentturnen, wenn die Zahl der Turnerinnen im Verhältnisse zum Turnraum und zu den vorhandenen Geräten zu groß wird, so daß die Damen nicht genügend beschäftigt werden können. Da man beim Mädcheturnen, wegen der höher oder niedriger zu stellenden Geräte, mehr Rücksicht auf die Größenverhältnisse als auf die Leistungsfähigkeit der Betreffenden nehmen muß, so würde auch bei Einrichtung von Abteilungen die Körpergröße der Damen entscheiden müssen. Besser würde es allerdings sein, die Abteilungen könnten nach den turnerischen Leistungen der Damen eingerichtet werden; dann müßte man aber für jede einzelne Abteilung verschieden hohe Geräte haben. Darum müssen die auf gleicher Leistungsstufe stehenden wieder in kleineren Abteilungen nach der Größe



geordnet werden. Die zum Abtheilungsturnen nötigen Vorturnerinnen habe ich von den Damen selbst wählen lassen, und es wurden leicht die richtigen herausgefunden; was sie vorturnen sollten, habe ich ihnen schriftlich gegeben. Da der Lehrer aber bei dieser Art des Turnbetriebes nicht alles übersehen kann, sondern von Abtheilung zu Abtheilung gehen muß, so bleibt der Vorturnerin die Aufgabe, die Damen anzuregen und zusammenzuhalten; und das ist nicht leicht, denn nicht alle haben den gleichen Eifer zum Turnen, nicht alle sind für das Gerätturnen in gleichem Maß eingenommen, so manche will und kann sich nur an Freiübungen und Übungen mit Handgeräten beteiligen, diese werden durch zu energisches Vorgehen der Vorturnerinnen leicht dem Turnen entfremdet, und doch muß auch für sie auf dem Turnplatze Raum sein. Dem wird durch Einteilung der Turnerinnen nach Leistungen vorgebeugt. Das Abtheilungsturnen giebt zwar einzelnen Damen Gelegenheit, sich turnerisch mehr auszubilden als vielleicht sonst, auch erhöht und fördert es die Geselligkeit, aber es liegt doch die Gefahr nahe, daß sich kleine Gruppen bilden, die eine Zeitlang zusammenhalten, bis schließlich durch Kleinigkeiten die Eintracht und damit auch der Zusammenhalt in der betreffenden Abtheilung zerstört wird. Denn die Damen trennen, meiner Erfahrung nach, gewöhnlich die Sache nicht von der Person und sind dann leicht für das Turnen verloren. In solchen Fällen ist es die Aufgabe des Lehrers, mit Geschick zu vermitteln.

## Wie sollen die Frauen turnen?

Obwohl beim Turnen an den Geräten manche Dame ganz Hervorragendes leistet, so muß doch das Versuchen besonders schwieriger Übungen völlig dem Wunsch und dem freien Willen der Turnerinnen selbst überlassen bleiben, der Lehrer darf hierzu kaum anregen; wenn aber seitens einer Dame der Wunsch laut wird, etwas Besonderes zu üben, muß er helfen und raten.

Die Frei-, Hantel- und Stabübungen der Mädchen und Frauen weichen naturgemäß ab von denen der Männer. Fordern wir auf der einen Seite kraftvolle Bewegungen und Stellungen, bei welchen alle Muskeln des Körpers straff gespannt sind, so legen wir beim Turnen des weiblichen Geschlechts mehr Wert auf gefällige, anmutige Bewegungen. Die Schönheit der Formen sollen beide Übungsweisen miteinander gemein haben. Wer nun aber denkt, die Mädchen sollen jede kraftvolle Bewegung vermeiden, der ist sehr im Irrtum. Die Damen sollen und müssen ihre Muskeln beim Turnen ebenfalls anstrengen und kräftigen, dies soll aber mehr durch Dauerübungen als durch wirkliche Kraftleistungen bewirkt werden. Darum können die Damen gut und gern die in den Vereinsanstalten schon vorhandenen Eisenstäbe und Eisenhanteln benutzen. Die Stäbe sollen vorwiegend, die Hanteln aber ausschließlich als

Belastung dienen; um diesen Zweck zu erfüllen, dürften aber Holzhandeln, wie sie an verschiedenen Orten benutzt werden, „zu wenig ins Gewicht fallen“. Sie sind deshalb zwecklos. Den Holzstab kann man noch eher gelten lassen, weil er noch manchen anderen Zweck erfüllt, wobei die Last des Gerätes weniger in Betracht kommt, sondern mehr die besondere Eigenschaft des Stabes, als Stütze oder Halt für einzelne Körperteile zu dienen. (Es kommen jetzt sehr schöne, schwächere, mit Celluloid überzogene Eisenstäbe in den Handel; sie eignen sich vorzüglich für das Damenturnen, nur sind sie etwas teurer.)

Bei der Zusammenstellung von Übungen für Mädchen und Frauen läßt man sich gern von dem Gedanken leiten, daß die Arme zeitweilig ruhen sollen, währenddessen andere Körperteile in Thätigkeit gesetzt werden. Durch diese Art der Zusammenstellung von Übungen erreicht man zweierlei. Erstens werden die Damen bei Benutzung der eisernen Handgeräte nicht durch zu lange fortgesetzte Bewegungen mit den belasteten Armen überanstrengt, und man kann deshalb auch ganz gut eiserne Handgeräte benutzen. Zweitens wird dadurch reichlich für Abwechslung gesorgt, was beim Damenturnen ganz besonders wichtig ist. Fassen wir das Gesagte in folgendem Satze zusammen: Die Turnübungen der Frauen und Mädchen sollen aus anmutigen Bewegungen bestehen, die durch die Mannigfaltigkeit der Verbindungen immer neuen Reiz gewähren und dabei die allseitige Ausbildung und Kräftigung des Körpers in angemessener Weise bewirken. Eine Fülle von schönen Übungen erwächst aus solchen Verbindungen, und es braucht niemand bei der Auswahl zu zögern. Er kann immerhin das Schönste herausnehmen, noch Schöneres wird er finden. Allerdings gehört dazu ein gewisser Überblick, Beherrschung des Stoffes, wie man sagt. Wer darüber nicht in dem nötigen Maße verfügt, der benutze vertrauensvoll das Gute, was von anderen, die sich mehr in die Sache hineinzuarbeiten Gelegenheit hatten, der Öffentlichkeit übergeben wird. Das ist keine Schande, gefährlich ist es aber, darauflos zu wirtschaften ohne Plan und Ziel, weil man sich einbildet, man müsse alles selbst gemacht haben. Dadurch wird sehr viel verdorben, und ganz besonders beim Damenturnen heißt es in dieser Beziehung vorsichtig sein.

---

## Mit welchen Mitteln ist das Turnen der Frauen weiter zu heben?

Wir haben gesehen, daß zunächst geeignete Lehrkräfte das ihrige thun müssen. Aber die Vereinsturner können insgesamt viel zur Weiterentwicklung und zur Vergrößerung ihrer Damenabteilung beitragen. Fassen wir das über diesen Punkt schon Gesagte und das noch Erwähnenswerte kurz zusammen. Das Frauenturnen wird wesentlich gefördert: 1. Wenn man den Mädchen

und Frauen zugestehet, daß auch sie das Recht haben, zum Frommen ihrer körperlichen Ausbildung sich mit turnerischen Übungen zu beschäftigen. 2. Wenn man den richtigen Maßstab an die turnerischen Leistungen der Mädchen und Frauen legt. 3. Wenn der Verein bei solchen Vereinsfestlichkeiten, zu welchen überhaupt Damen zugelassen werden, seinen Turnerinnen die Gelegenheit bietet, einiges von dem, was sie in der Turnstunde gelernt haben, vorzuführen. Bei allgemeinen Vereinsfestlichkeiten möchten sich diese Vorführungen aber nicht auf das Turnen an den Geräten ausdehnen.

---

## Sollen die Turnerinnen Ausflüge unternehmen und Festlichkeiten unter sich veranstalten?

Diese Frage hängt mit der vorhergehenden zusammen, und ich möchte sie in bejahenden Sinne beantworten, nur kommt viel darauf an, wie die Damen gesellschaftlich zu einander stehen. Im allgemeinen lieben die Damen die Geselligkeit, aber sie müssen sich von selbst zu einander hingezogen fühlen; aus geselligen Zusammenkünften, die man ihnen ausdrängt, wird nichts. Es ist deshalb besser, man überläßt das den Damen selbst. Da es ohnehin verschiedene kleine Angelegenheiten giebt, die die Damen gern selbst erledigen können und wollen, so ist es ganz angebracht, wenn die Damen unter sich einen Ausschuß wählen, indem man solche Fragen erörtert. Der Lehrer kann ja immerhin Anregungen geben. Leicht findet er z. B. einige Damen, die Ausflüge miteinander unter seiner Leitung machen, sei es zu Fuß, sei es auf dem Wasser, sei es auf dem Eis. Bald schließen sich noch andere an, nach und nach werden aus solchen kleineren Veranstaltungen größere Zusammenkünfte, und schließlich entstehen regelrechte Feste, bei denen dann freilich der Lehrer den Hauptteil der Arbeit hat, denn gewöhnlich muß er, wenn alles recht hübsch klappen soll, auch alle Vorbereitungen recht hübsch selber treffen. Aber ich habe gefunden, daß die Damen andererseits ebenfalls zu großen Opfern bereit sind, wenn es gilt, ein Fest in würdiger Weise zu feiern. Nutzen bringen solche Festlichkeiten immer. Die Turnerinnen treten sich einander näher, und diejenigen, welche dem Turnen noch fern stehen, werden aufmerksam gemacht und schließlich für die Sache gewonnen. Dem Lehrer liegt es ob, diese Festlichkeiten in die richtigen Bahnen zu leiten. Es ist seine Aufgabe, dafür zu sorgen, daß stets der turnerische Anstrich gewahrt bleibt.

## Zusammenkünfte von Turnerinnen aus verschiedenen Orten.

Die im Vorhergehenden zwischendurch angedeuteten Störungen der Eintracht und des Zusammenhaltes u. s. w. sind wohl in erster Linie darauf zurückzuführen, daß die Turnerinnen noch nicht so wie die Turner von dem echten turnerischen Geiste durchdrungen sind. Wo sollte das aber auch herkommen, fehlt dieser Geist doch hier und da noch den Turnern, und diese sind seit langen Jahren durch Meinungsaustrausch und gegenseitige Beurteilung der Leistungen bei turnerischen Veranstaltungen und Zusammenkünften dazu erzogen worden. Daß dies aber den Blick erweitert und die Begeisterung für die Sache erweckt und fördert, ist unstreitig wahr. Ein Aufgehen im Dienste der Allgemeinheit für eine große Sache muß bei jedem denkfähigen Menschen alle kleinlichen Eifersüchteleien im engeren Kreise seiner Wirksamkeit verdrängen. Darum halte ich es für sehr angebracht, daß auch die Frauenturnabteilungen verschiedener Orte hin und wieder zusammen kommen und sich durch praktische Vorführungen und Meinungsaustrausch gegenseitig für das Turnen erwärmen. Dann wird auch die Begeisterung, von der jetzt schon viele Turnerinnen entflammt sind, diejenigen ergreifen, die heute kaum einen Hauch verspüren von der gewaltigen und beglückenden Kraft, die dem einheitlichen Streben nach Verbesserung des Menschen durch gemeinsames Turnen innewohnt.

Eine Gefahr liegt in solchen Zusammenkünften nur dann, wenn sie sich zu oft wiederholen. Es wird da leicht des Guten zu viel gethan, eine Abtheilung sucht die andere zu überbieten, was besonders beim Turnen an den Geräten leicht stattfinden kann. Dadurch würde aber das Frauenturnen nach und nach auf das Gebiet des Männerturnens hinüber gedrängt, das aber muß vermieden werden, denn es würde dem Frauenturnen nicht nützen, sondern nur schaden. Es heißt also sehr vorsichtig sein.

### Ist eine besondere Kleidung für Turnerinnen nötig?

In der deutschen Turnzeitung hat vor einiger Zeit mein Freund A. Kunath in Bremen eine Lanze gebrochen für eine besondere Turnkleidung der Damen. Ich habe mich darüber sehr gefreut, wiewohl er mir in seinem Aufsatz den Vorwurf macht, ich hätte in meiner Abhandlung über das Frauenturnen die Kleiderfrage gar nicht berührt. Das letztere stimmt, ich ging deshalb nicht auf die Frage ein, weil, dank einer alten Überlieferung, unsere Turnerinnen sich damals noch nicht zu einer einheitlichen Kleidung verstanden hatten. Zweimal hatte ich den Anlauf genommen, ein Turnkleid einzuführen, das erste Mal (vor 8 Jahren) wurde blau mit weißen Borten gewählt, ähnlich wie das Turnkleid der Hamburger Turnerinnen, das zweite Mal grau. Jedesmal hatten die Damen aber das Kleid so eingerichtet, daß sie es auch als Straßenkleid benutzen konnten.

Ein Mitbegründer der Frauenabteilungen im N. T.-V. zu Leipzig hat seinerzeit in einem Artikel der „Turnzeitung“ ebenfalls warme Worte für die Einführung eines praktischen Turnkleides gesprochen, aber auch, wenigstens bei uns, ohne Erfolg. Die Ursache dieser Mißerfolge hat ihren Grund zum Teile darin, daß hierorts Verschiedene die Ansicht ausgesprochen haben, ein besonderes Turnkleid sei nicht nötig. Darüber hat man es denn damit verfahren, daß bei Gründung unserer Frauenabteilungen nicht gleich an das Turnkleid gedacht wurde. Darum begegnete ich oft dem Ausspruch: „Es ist ja früher auch ohne Turnkleid gegangen.“ Man hatte sich thatsächlich daran gewöhnt, in einem unbequemen, die Bewegung hindernden Kleide zu turnen. Dazu kam noch, daß wir keinen geeigneten Umkleideraum hatten. Nun aber, nachdem wir die Herstellung eines Umkleideraumes in Aussicht stellen konnten, ist es mir endlich beim dritten Anlaufe gelungen, ein praktisches und kleidbares Turnkleid einzuführen, das von einer unserer Turnerinnen weiter unten (S. 18) ausführlich beschrieben und durch Fig. 1 dargestellt wird.



Fig. 1.

Aus der Erzählung dieser Verhältnisse mögen alle, die es angeht, die Lehre ziehen, die ich hier noch einmal kurz zusammenfasse.

1. Bei Gründung einer Frauenturnabteilung muß gleich beim Anfange die Kleiderfrage erledigt werden, jede muß das Turnkleid sofort haben, denn die spätere Einführung ist mit großen Schwierigkeiten verknüpft.
2. Es muß ein geeigneter Umkleideraum vorhanden sein, ebenso Schränke zur Aufbewahrung der Kleider.
3. Das Kleid muß so eingerichtet sein, daß es nicht auf die Straße angezogen werden kann. Dies wird erreicht, wenn es nicht der zeitweiligen Mode entsprechend gearbeitet ist, wenn es die nötige Kürze hat, und wenn es außerdem noch etwas auffällig besetzt wird.

Damit ist aber noch nicht die Frage der Notwendigkeit des Turnkleides erledigt, und das ist doch die Hauptsache. Ein Arzt hatte einer unserer Turnerinnen das Turnen verboten, er hatte gesagt, „wenn alle Damen praktische Turnkleider haben, dann können Sie mitturnen, sonst nicht, denn der durch die langen Kleider aufgewirbelte Staub würde Ihnen sehr schaden.“ Ein anderer Arzt sagte zu einer Dame: „Wenn Sie nicht in einem richtigen Turnkleide turnen wollen, brauchen Sie gar nicht zu turnen, denn dann nützt es Ihnen nichts.“ Diese beiden Urteile sagen eigentlich alles. Wenn jemand behauptet, die Mädchen in der Schule haben keine Turnkleider, deshalb brauchen die Damen auch keine, so ist das nicht zutreffend. Die Kleider der Schulmädchen entsprechen ja dem geforderten Turnkleide zum großen Teil, sie sind kurz, und wenn die Kinder vernünftige Eltern haben, auch bequem. Das gerade fordern wir aber, denn das ist bei den gewöhnlichen Kleidern der Damen nicht der Fall.

Schüler, Die Turnerin.



Welches sind also die Uebelstände, die die gewöhnlichen Kleider beim Turnen mit sich bringen?

1. Die langen Kleider bringen den Straßenstaub mit in die Turnhalle, beim Turnen werden die Kleider ausgeschüttelt, der feine Staub wirbelt in der Luft herum und wird eingeatmet.
2. Die durch die Mode vorgeschriebene oft höchst beengende Machart der gewöhnlichen Kleider hindert die Damen an freier Bewegung, sie können deshalb nicht frei sich austurnen und haben vom Besuche der Turnstunden keinen Nutzen.
3. Gewöhnliche Kleider werden beim Turnen sehr häufig zerrissen; die Damen haben also nur Schaden, wenn sie kein Turnkleid tragen.

Ein praktisches Turnkleid ist also deshalb unbedingt nötig, weil es die Gesundheit fördert, weil es billiger ist, und weil es die nötige Bewegungsfreiheit gestattet. Dazu gehört natürlich, daß die Damen ohne Korsett turnen. Es giebt leider viele, die sich dazu nicht verstehen wollen, wiewohl andere wieder überhaupt kein Korsett tragen und sich bedeutend wohler fühlen. Es giebt ja andere, den Damen wohlbekannte zweckentsprechende Mittel, die der Gesundheit nicht nachträglich sind und doch den Wuchs und die Formen nicht beeinträchtigen, sie im Gegenteil besser gestalten. Wenn man die Damen doch erst einmal davon überzeugen könnte, wie unschön, wie häßlich sie das Korsett macht. Oder meinen sie, es sei schön, wenn man fortwährend die Formen des Stahlpanzers vor sich sieht, die auch das Kleid nicht verbergen können? nein, das ist nicht schön, das ist abstoßend. Wie lange wird es noch dauern, ehe diese Erkenntnis sich Bahn bricht?

Nun habe ich doch gegen die schlimmste Kleiderunsitte der Damen geschrieben, ich wollte es eigentlich nicht, aber ich konnte nicht anders; Schaden wird es nichts, ob es nützt? —

Doch geben wir nun einer Turnerin das Wort, zur Beschreibung unseres Turnkleides. Ich bemerke noch, daß meiner Ansicht nach ein dunkler Stoff am praktischsten ist, dazu schwarze Strümpfe, Rock und Unterkleid aber völlig gleichfarbig, dann hebt sich keines vom anderen ab; deshalb haben unsere Damen dunkelblau gewählt.

„Das auf Seite 17 dargestellte Turnkleid kann im ganzen (in Hängerform) sowie geteilt als Rock und Bluse angefertigt werden. Wir wählten dunkelblauen Cheviot und als Ausrüstung ein 1 cm breites Wachsörtchen, welchem auf weißem Grunde rote Sternchen eingewebt sind. An dem vierteiligen  $2\frac{1}{2}$  m weiten Rocke sind die Vorderbahn sowie die Seitenbahnen etwas abgeschragt, die Hinterbahn bleibt gerade. Im Rockbunde sind 5—6 Knopflöcher eingeschnitten, welchen dann Knöpfe an der Bluse entsprechen, um den Zusammenhang herzustellen. Der Rock ist etwa 10 cm vom Rand entfernt zweimal mit dem betr. Wörtchen besetzt. Die erforderliche Rocklänge ergibt sich, indem man das Maß vom Taillenschlusse bis zum Boden nimmt und hiervon 20 cm zurückrechnet. Nachdem die Blusenteile, einer für den Rücken und zwei für die Vorderteile geschnitten sind und eine lose Futtergrundform hergestellt ist, reißt man die Vorderteile an den Achseln und den Rückenteil im Halsauschnitt leicht ein, verbindet

dieselben miteinander und näht den vorderen Rand des rechten Vorderteiles dem Saß auf, links wird der in ganzer Länge mit der Bluse verbundene Matrosenkragen unsichtbar aufgeknöpft. Der Krage ist über Leineneinlage mit Oberstoff zu bekleiden und zweimal mit Börtchen zu verzieren. Auf dem Saß ist ein vierfaches F, ebenfalls aus dem Börtchen hergestellt, angebracht. Die Blusenärmel schließen mit Bündchen ab, welche gleich dem Gürtel besetzt sind. Schließlich ist der Bluse dicht oberhalb des Taillenschlusses ein Zug einzusteppen, durch welchen ein Gummiband geleitet wird.

Wird das Turnkleid in Hängerform angefertigt, so schneidet man beide Vorderteile im Zusammenhang, legt dieselben also vorn im Bruch an. Dasselbe gilt vom Rückenteil. Bis zum Taillenschlusse sind beide Teile nach dem üblichen Blusenschnitte zu schneiden und dann bis zum unteren Rand, welcher 50 cm Weite mißt, zu verlängern, es entsteht also an den Seiten eine etwas schräge Naht. Um nun die fehlende untere Weite zu ergänzen, schneidet man das Rückenteil im Bruch bis zum Taillenschlusse voneinander und fügt ein 50 cm breites Teil ein, welches oben einzureihen ist, nachdem man noch etwas seitlich eingeschnitten hat, um die Reifalten besser zu verteilen. Die vorn bis zum Taillenschlusse geöffneten Vorderteile, werden an den Achseln zurückgeschlagen, leicht eingereiht und durch Saß, Matrosenkragen und Ärmel, so wie Fig. 1 zeigt, vervollständigt. Un-erwähnt möchte ich nicht lassen, daß eine bleibende gleichmäßige Länge des Rockes beim Turnen nur dann zu erzielen ist, wenn man das Kleid, nachdem man es etwas locker aus dem Gürtel herausgezogen hat an der Figur absteckt und dann ebenfalls einen Zug anbringt. Zu dem Anzuge gehört ein geschlossenes, weites Beinkleid von derselben Farbe wie das Kleid. Es ist unterhalb der Knie geschlossen und fällt etwa bis zur Mitte des Unterschenkels herab.“

(Hierzu möchte ich bemerken, daß ich an anderen Orten, besonders in Braunschweig, Turnerinnen gesehen habe, die nur Bluse und sehr weite Pumpohse trugen. Ich halte dies für noch praktischer, weil das Fliegen und Hängenbleiben des Rockes in Wegfall kommt. Außerdem ist diese Tracht sehr kleidsam, denn wenn das Beinkleid weit genug ist, ist es selbst beim Turnen kaum von einem Rocke zu unterscheiden. D. W.)

## Zeiteinteilung.

Die Dauer der Turnzeit ist bei uns 1½ Stunde. Das Turnen beginnt mit Hantelübungen (20 Minuten). Dann folgen entweder Schrittarten, oder Ordnungsübungen, oder Reigenübungen, oder Stabübungen, oder Keulenübungen (20 Minuten). Dann folgt das Turnen an den Geräten mit Wechseln (je 20 Minuten). Dann 10 Minuten Kürturnen. Im Sommer fällt oft das zweite Gerät weg, dafür wird gespielt. Im Winter wird oft an Stelle des Kürturnens gespielt. Daß man sich nicht pedantisch genau an diese Zeit hält, ist selbstverständlich.

## Das Hilfegeben beim Turnen an den Geräten.

Hierüber habe ich in einem besonderen Werke geschrieben\*); für das Frauenturnen mögen noch folgende Gesichtspunkte gelten. Das Hilfegeben ist nützlich, weil es bei der Turnenden das Gefühl der Sicherheit weckt und dadurch zur guten Ausführung der Übung beiträgt. Es ist außerdem notwendig zur Verhütung von Unglücksfällen. Das Hilfegeben besteht lediglich darin, daß die Turnerin am Oberarm oder am Handgelenk, oder auch an beiden Theilen des Armes gehalten wird.

Bei Übungen, wo ein Arm flüchtig oder dauernd das Gerät verläßt, wird an dem festhaltenden Arm unterstützt.

Zum Hilfegeben werden hierzu geeignete Turnerinnen angestellt. Sie dürfen sich nie dorthin stellen, wohin die Turnende die Beine schwingt. Ebenso dürfen sie bei allen Arten des Springens sich nicht der Springenden entgegen stellen, sondern sie müssen etwas seitwärts stehen, um am Arme fassen zu können. Bei schwierigen Übungen werden zwei Helferinnen gestellt.

## Musik beim Turnen.

Auch über diesen Punkt habe ich schon früher meine Meinung geäußert; ich fasse hier nur kurz zusammen. Die Musikbegleitung ist für das Frauenturnen eine angenehme Beigabe, die kaum zu entbehren ist, weil beim Frauenturnen die Dauerübungen besonders bevorzugt werden müssen, diese sind aber am besten durch Musikbegleitung rhythmisch zu regeln. Deshalb sollte jeder Turnlehrer soviel von Musik verstehen, daß er die Begleitung selbst übernehmen kann. Sehr praktisch ist es, im Turnjaal ein Klavier aufzustellen, es wird sich dann schließlich auch eine Dame finden, die die Begleitung hin und wieder übernimmt.

## Radfahren, Schwimmen, Schlittschuhlaufen.

Durch das Radfahren werden dem Turnen sehr viele Damen entzogen. Es ist ja ganz natürlich, daß das Dahinsiegen in freier Natur und das Gesehenwerden sehr viel Freude macht; und sicher ist das Radfahren eine gesunde körperliche Übung. Ob es aber für junge Mädchen nicht besondere Nachteile hat, ist noch nicht genugsam festgestellt, ich befürchte es beinahe, wenn ich mich an den Ausspruch einer Frau erinnere, die sehr fleißig radelt. Sie sagte zu mir, als ich sie um ihre Meinung befragte, „für Frauen ist das Radfahren ganz gut, aber meiner Tochter würde ich es nicht gestatten“. — Keinesfalls kann das Radfahren sowohl, als auch das Schwimmen und Schlittschuhlaufen das Turnen ersetzen. Einen Nutzen hat uns das Radfahren ohne Zweifel gebracht, es hat uns die Einführung eines geeigneten Turnkleides erleichtert.

## Tanz und Turnen.

Es ist nichts Neues, daß über das Mädchen- und Frauenturnen aus dem einen oder dem anderen Grunde der Stab gebrochen wird.

\*) Das Hilfegeben beim Turnen an den Geräten u. s. w. Leipzig. Eb. Strauch. Mit 102 Abbildungen.



Und auch das ist nichts Neues, daß in diesen Gründen oft einander ganz entgegengesetzte Meinungen geltend gemacht werden. Der eine hält das Gerätturnen für unpassend oder für schädlich, der andere will alles, was ansieht wie ein Tanzschritt, vom Turnplatz verbannen. Als ich mein Turnbüchlein für Mädchen heraus gab, machte mir ein Kritiker den Vorwurf, ich mutete den Mädchen zuviel zu. Wahrscheinlich ist er heute anderer Meinung geworden, denn es wird ja immer mehr anerkannt, daß auch die Mädchen ihre Muskeln stärken, ihre Kräfte erhöhen müssen und können. So tritt z. B. Professor Zander in seinem sehr lesenswerten Buch, „Die Leibesübungen“, warm für ein energisches Turnen der Frauen ein. Er sagt unter anderem „... mehr als bisher muß für die Kräftigung der Muskulatur geschehen. Das Turnen soll nicht ausschließlich Grazie, sondern hauptsächlich Ausdauer und Kraft verschaffen“. Deshalb braucht man aber nicht so weit zu gehen, wie es Zander an einer anderen Stelle seines Buches thut; er verweist dort alle künstlichen Schrittarten in die Tanzstunde und fordert sogar, daß bei unseren Turnübungen darauf gehalten werde, daß nur der natürliche Gang, nämlich das Niederstellen des Fußes mit der Ferse zuerst, geübt werde. Ich meine, diese Art des Gehens wird von jedem fleißig genug geübt; und wenn wir in den Turnstunden andere Arten des Gehens auch verwenden, so sind dies eben Turnübungen wie andere Bewegungen auch. Daß sie „ermüden“, soll uns nicht abhalten, sie zu üben, im Gegenteile, denn es ermüden ja bekanntlich alle Turnübungen. Und außerdem, warum sollten wir Turnlehrer den Mädchen, wenn sie die Schule verlassen, nicht auch etwas Praktisches mit auf den Weg geben? es geschieht dies ja bei den Knaben ebenfalls und zwar in ausgesprochener Weise. Ich habe es bei einer anderen Gelegenheit schon einmal gesagt, daß die Schule geradezu dazu berufen ist, den Mädchen in den Turnstunden das Tanzen zu lehren oder ihnen wenigstens den Begriff des Tanzes beizubringen. Es steckt nun einmal in den Mädchen drin, sie wollen alle tanzen lernen und tanzen können. Wenn wir ihnen dazu die Hand bieten, so machen wir ihnen nicht nur viel Freude, sondern wir bewahren sie auch davor, daß sie sich in einem dunklen Drang, etwas Unbekanntes kennen lernen zu wollen, zu frühzeitig auf ein gefährliches Gebiet begeben. Und es ist immer gefährlich, wenn junge Leute beiderlei Geschlechtes zu früh zusammengebracht werden, wie dies ja in den Tanzstunden geschieht. Wir wollen den Tanzlehrern nicht zu nahe treten, wir erleichtern ihnen im Gegenteile nur die Arbeit, denn wer die Mittel dazu hat, geht schließlich doch noch in die Tanzstunde, und sei es auch nur um des Vergnügens willen. Aber warum sollen die, die nicht die Mittel haben, nicht auch in rechter und schicklicher Weise tanzen lernen? Deshalb braucht die Turnstunde noch lange nicht in eine Tanzstunde auszuarten, denn es würde verfehlt sein, unsere bekannten Tänze, zu denen wir durch die mannigfaltigsten Schritte und Schrittwendungen den Grund legen, für sich allein und zu dem Zweck, in den Turnstunden tanzen zu können, einzuüben. Die Tänze müssen sich in gefälliger Weise zwischen Fassungswechseln, Reihungen, Freiübungen, u. s. w. einfügen, so daß ein ausgesprochener Tanz kaum zu bemerken

ist. In dieser Weise verfahren wir hier in Leipzig in den Mädchenturnstunden schon seit beinahe einem Menschenalter und erreichen dadurch mancherlei. Die Mädchen lernen das Tanzen spielend, sie haben viel Freude daran, und sie nehmen außerdem etwas aus der Turnstunde mit, was sie im Leben verwenden können, denn wir machen sie geschickt zum Tanzen. Diese Geschicklichkeit bewirkt gleichzeitig, daß sich die Mädchen einen leichten, schönen Gang und eine gute Haltung aneignen; dies sind gewiß Eigenschaften, die ihnen nur nützen können. Und wenn sie so alle die guten Eigenschaften aus der Schule mitnehmen, nach denen ein junges Mädchen strebt, so wird es keinem so leicht in den Sinn kommen, vorzeitig den Tanzboden aufzusuchen, denn das Sehnen nach einem unbefannten Etwas ist in der harmlosesten Weise schon gestillt, indem die Mädchen friedlich mit ihren Kameradinnen das Vergnügen des Tanzes genießen. So wirkt der Turnunterricht auch auf dieser Seite erzieherisch, denn die Gefahr, die darin liegt, daß die Mädchen, die der Schule entwachsen sind, zu zeitig oder zu oft Tanzgelegenheiten aussuchen, wird dadurch gemindert, daß wir den Tanz in der angegebenen Weise üben. Diesen Zweck erreichen wir aber noch ganz besonders, indem wir diese Art des Turnunterrichtes auch beim Frauenturnen fortführen. Ich habe, wie gesagt, ähnliche Gedanken schon früher ausgesprochen, aber ich bin noch heute derselben Meinung, und ich möchte keinesfalls dem Turnen der Mädchen und Frauen die von diesen so beliebten Tanzschritte entziehen. Allerdings kann man darin auch zuviel thun, ebenjogut wie bei dem Bestreben, die Muskulatur durch kräftigere Übungen zu stärken. Das Zuviel ist natürlich in beiden Fällen zu vermeiden, denn es ist eins so falsch wie das andere.

Einen ähnlichen beachtenswerten Gesichtspunkt macht J. Meier, Turnlehrer in Baden, geltend. Er sagt, daß man in der Schweiz die Mütter der Mädchen dadurch für das Turnen gewonnen habe, daß man sie besonders darauf hingewiesen habe, daß auch die Mädchen gleich den Knaben geradezu einen praktischen Nutzen vom Turnen hätten, denn sowie man die Knaben durch den Turnunterricht für den Dienst im Heere geschickt machen wolle, so sollten die Mädchen durch das Üben der verschiedensten Tänze für das Gesellschaftsleben vorbereitet werden.

Hier dürfte ein Ausspruch des Altmeisters Spieß recht am Platze sein, er sagt an irgend einer Stelle ungefähr, es müsse beim Turnen mehr getanzt und beim Tanzen mehr geturnt werden. Dieser Gedanke ist wohl zu beachten.

### Turnen und Heilgymnastik.

Wer da glaubt, daß das Turnen alle möglichen Krankheiten zu heilen und zu beseitigen vermöchte, und wer da meint, unsere Turnerinnen seien alle krankhafte Geschöpfe, die auf dem Turnplatze Heilung suchen, der befindet sich im Irrtum. Das Turnen soll belebend und kräftigend auf den Körper wirken, es soll besonders die Herzthätigkeit erhöhen und befördern. Dadurch wird allerdings so manche körperliche Unbehaglichkeit beseitigt, die vielleicht den Keim zu späteren Krankheiten in sich trug. Somit wirkt das Turnen vorbeugend gegen Krankheiten, die durch unge-

eignete Blutzirkulation entstehen können. Daß das Turnen die Kräfte erhöht, ist auch nicht zu leugnen, und daß dies beim Frauenturnen erstrebt wird und werden muß, sei besonders hervorgehoben. Die weitverbreitete Ansicht, daß Turnen der Mädchen dürfe nur darauf gerichtet sein, die Anmut und Geschicklichkeit zu fördern, kann ich nicht teilen. Gewiß ist dieses Ziel nie aus den Augen zu lassen, aber ebenso zielbewußt muß auf die Ausbildung der Muskeln, besonders der Arm-, Rücken- und Brustmuskeln hingearbeitet werden; denn gerade diese sind bei vielen Frauen zur völligen Unthätigkeit verdammt, während die Beinmuskeln doch immerhin etwas durch Gehen, Steigen und Tanzen geübt werden. Da also unser Turnen gegen Krankheiten vorbeugend und in bezug auf die Kräfte fördernd wirkt, so dürfte das für alle die, die das Turnen nur vom gesundheitlichen Standpunkt aus betrachten, genügen, sich dem Turnen anzuschließen. Wer aber glaubt, unser Turnen solle allerhand Gebrechen heilen, der täuscht sich. Heilgymnastik treiben wir in den Turnstunden nicht, das überlassen wir den Ärzten, die ja ihrerseits uns auch gern unseren Teil dazu beitragen lassen, die Gesundheit der Menschen zu fördern.

---

## ist es ratsam Schauturnen mit den Frauen abzuhalten?

Zunächst möchte ich darauf hinweisen, daß an vielen Orten, besonders aber dort, wo das Turnen der Mädchen in den Schulen schon etwas fortgeschritten ist, am Schlusse des Jahres Turnprüfungen stattfinden, welche recht gut kleinen Schauturnen vergleichbar sind. Diese Prüfungsturnen haben den Zweck zu zeigen, in welcher Weise der Unterricht gehandhabt wird. Zu dem Zwecke wird in kleinem Rahmen möglichst viel von dem im Laufe des Jahres Gelernten vorgeführt. Die Mädchen machen diese Turnprüfungen sehr gern mit. Das sieht man am besten an der herrschenden Verstimmung der Klassen, die vom Direktor der Schule nicht zur Prüfung herangezogen worden sind. Man mag über Schulprüfungen denken, wie man will, die Turnprüfungen haben ihren Zweck erfüllt und erfüllen ihn noch heute. So manche überängstliche Mutter wurde durch die Turnprüfungen mit dem Turnen ausgeföhnt. „Ja, wenn ich gewußt hätte, daß das so hergeht, dann hätte ich mein Kind nicht dispensieren lassen.“ Welcher Mädchenturnlehrer hat diesen Ausspruch noch nicht gehört? Es werden also die bestehenden Vorurteile verdrängt, indem die Ungefährlichkeit, die Nützlichkeit und die Wohlstandigkeit des Mädchenturnens vor Augen geführt wird. Ein Schauturnen der Damen hat mit den Turnprüfungen der Schülerinnen manches Übereinstimmende, abgesehen von den Übungen selbst, die sich ja naturgemäß ähneln. Wenn aber beim Turnen der Schülerinnen das Hervortreten an die Öffentlichkeit bisher nur nuzbringend gewirkt hat, so kann man wohl auch erwarten,

daß mit dem Turnen der Damen ähnliche Erfolge erzielt werden können. Viele Leute glauben ja doch erst, wenn sie sehen. Es ist deshalb im Interesse der Verbreitung des Damenturnes geboten, daß die erwachsenen Turnerinnen ebenfalls mit ihren Leistungen an die Öffentlichkeit treten. Selbstverständlich darf durchaus kein Zwang auf die Damen ausgeübt werden. Die Beteiligung an einem Schauturnen muß ihrer freien Entschliebung überlassen bleiben. Sogar die Abhaltung des Schauturnes selbst muß allein dem Wunsche und dem Willen der Damen entspringen. Ich rate immer wieder, nur nicht drängen. Der Gedanke kommt ganz von selbst, denn es ist hier wie überall. Jeder Mensch strebt nach einem Ziel, nach einem sich von Zeit zu Zeit wiederholenden Abschlusse seiner Thätigkeit. Er freut sich über die gemachten Fortschritte, verliert aber schließlich auch die Lust am Schaffen, wenn es gar nicht vorwärts gehen will. Der Mensch braucht aber auch zu seinen Werken Ermunterung, und diese wird ihm in erster Linie zuteil durch die Freude, welche er an der Vollendung seiner Werke empfindet. Diese Freude wird dadurch erhöht, daß auch andere daran teilnehmen. So ist es auch beim Turnen und sogar beim Turnen der Mädchen und Frauen. Unsere Turnerinnen kommen gewiß nicht auf den Turnplatz, um allerhand Kunststücke zu lernen, sie turnen wirklich, um zu turnen und ihrer Gesundheit wegen. Trotzdem freuen sie sich über jeden Fortschritt, den sie machen. Sie sehen mit Befriedigung, wie sich eine Übung aus der anderen entwickelt, wie sich scheinbar absichtslos das eine an das andere anreihet und wie daraus ein Ganzes entsteht. Sie freuen sich über die Mannigfaltigkeit der Formen und nehmen regen Anteil an einem Werk, zu dessen Gelingen sie wesentlich beigetragen haben. Es darf deshalb nicht Wunder nehmen, wenn auch die Damen den Wunsch äußern, das Gelernte bei passenden Gelegenheiten zu zeigen. Um alle Vorurteile zu zerstreuen, ist es sehr angebracht, daß die Damen das Turnen an den Geräten ebenfalls vorführen, denn sonst würde man bald sagen: ja die Freiübungen, die Weigen, die sind ganz schön, aber das Gerätturnen ist doch bedenklich. Allerdings muß das Schauturnen der Damen zu anderer Zeit abgehalten werden als das der Männer, und sei es nur, um keine Veranlassung zu unnützen Redereien zu geben. Ich halte es sogar für sehr richtig, es den Damen zu überlassen, die Zuschauer selbst einzuladen. Am besten ist es, wenn ein derartiges Schauturnen zunächst nur vor Damen stattfindet, bis die Turnerinnen sich daran gewöhnt haben, sich zu zeigen. Wenn sie dann selbst den Wunsch aussprechen, Väter, Brüder u. s. w. einladen zu dürfen, kann man auch diesen Wunsch gewähren. Und es kommt so, das ist sicher. Bemerken will ich noch, daß regelmäßig nach einer Vorführung unserer Damenabteilungen ein Zuwachs der Zahl der Turnerinnen zu verzeichnen war. Es ist also Thatsache, daß die turnerischen Leistungen der Damen auf die Zuschauerinnen anregend und anspornend wirken; darum ist es wünschenswert, daß auch die Damen von Zeit zu Zeit ihre kleinen Fertigkeiten im Turnen eingeladenen Gästen vor Augen führen.

Aber wie weit soll, wie weit darf man hierbei gehen? Das ist eine schwer zu beantwortende Frage, sie ist lediglich deshalb schwer,

weil die Leistungsfähigkeit der vielen Frauenabteilungen, die jetzt bestehen, so sehr verschieden ist. Würde diese gleich sein, so wäre auch das richtige Maß dessen, was gefordert werden kann oder erlaubt ist, leichter gefunden, denn die Anschauungen werden durch das, was man sieht, was man öfter sieht, beeinflusst. Wer vom Frauenturnen noch nichts weiter gesehen hat als Freiübungen und Reigen, der ist schon entsetzt, wenn ihm Damen einfache Hangelübungen an der Leiter oder am Recke vorturnen. Wer an dieses gewöhnt ist, wird immer noch sein Verwundern aussprechen, wenn er von Mädchen die Wende und Kehre am Barren und am Pferde turnen sieht. Was würde er aber erst sagen, wenn er sehen könnte, wie erwachsene Mädchen sich bemühen Übersläge am Barren zu erlernen, oder wie sie mit Leichtigkeit Hocken am Pferd oder Übersläge an den Schaufelringen und dergl. mehr ausführen? Und wenn er das alles öfter gesehen hat, so wird er sich sagen, ja, die können's auch, und schließlich wird er sich mit der Thatsache vielleicht sogar befreunden, daß solche Sachen auch von Mädchen geübt werden. Damit ist aber nicht gesagt, daß sich solche Übungen zu öffentlichen Vorführungen eignen. Soweit sind wir noch lange nicht, und wir brauchen auch nicht soweit zu kommen. Laßt den jungen Mädchen das Vergnügen, wenn sie in ihren Turnstunden unter sich sind, auch einmal etwas zu üben, was wir sonst nicht in den Rahmen des Mädchenturnens einpassen, damit richten sie keinen Schaden an, denkt aber nicht gleich, daß ihr das nun auch beim nächsten Schauturnen vorführen müßt, dadurch würdet ihr dem Frauenturnen nur Schaden, denn mit der Vorführung gewagter Übungen gewinnt man keine neuen Mitglieder. Es mag noch so sehr danach gestrebt werden, das Kunstturnen der Frauen mehr und mehr auszubilden, die große Masse der Damen wird nie dazu zu haben sein, und damit müssen wir rechnen. Bei einem Schauturnen erwachsener Mädchen muß noch mehr wie bei jedem anderen Schauturnen darauf gesehen werden, daß das Vorgeführte durch allgemeines Wohlgefallen anziehend wirkt. Wir haben alle bemerkt, welchen Erfolg das Breslauer Turnfest gehabt hat, es war das erste Mal, daß Damen mit auftraten. Sie zeigten uns Übungen der einfachsten Art, und jeder hat sich darüber gefreut. Viele werden damals zum erstenmal Frauen turnen gesehen haben, die meisten davon haben die Überzeugung mitgenommen, daß das Frauenturnen es wert ist, allenthalben eingeführt zu werden, und es sind darauf eine große Anzahl Frauenabteilungen gegründet worden. Ist das nicht ein schöner Erfolg? Damit hatte man auch erreicht, daß die Mädchen bei deutschen Turnfesten auftreten durften; also noch ein Erfolg. Nun haben sich die Breslauerinnen dazu aufgeschwungen, nach Hamburg zu gehen, um auch dort zu turnen. Damit war wieder ein Schritt vorwärts gethan, denn es ist ganz natürlich, daß beim nächsten deutschen Turnfeste sich eine ganze Anzahl Frauenabteilungen melden werden. Wird man sie aber das nächste Mal ohne weiteres zulassen? Ich bezweifle es, denn so ausgezeichnet die Breslauer Damen auch geturnt haben, diesmal haben sie zu meinem großen Bedauern der Sache nicht genügt, und das lag nur an der Wahl der Übungen. Schwer waren die Übungen nicht, diese Damen konnten bei ihrer außerordentlichen Turnfertigkeit weit

schwerere Übungen vorführen. Aber Reitsübungen am Barren, und mag der Reitsitz auch noch so flüchtig sein, erregt kein Wohlgefallen. Es ist nicht nötig beim Gerätturnen der Frauen nach etwas Besonderem zu haschen, das Einfache, sich in den gebotenen Grenzen haltende, gut ausgeführt, verfehlt seine Wirkung nicht.

Ich würde diesen Punkt hier nicht erwähnt haben, aber ich meine, jeder, der es ehrlich meint mit einer so guten Sache, wie das Fraueturnen ist, der muß, wo er nur kann, warnen, damit nicht zu weit gegangen wird. Mit Gewalt läßt sich hier nichts machen, immer nur Schritt für Schritt — bis zu einer gewissen Grenze, und stets muß der Zweck im Auge behalten werden, den das Mädchenturnen erfüllen soll. Wir haben noch soviel mit Vorurteilen zu kämpfen, daß jeder Schritt zu weit ein Rückschritt werden kann. So werden z. B. trotz allem, was hier und anderswo geschrieben wurde, bei weitem nicht alle der Überzeugung sein, daß sich die Damen unbeschadet ihres Ansehens auch auf turnerischem Gebiete zeigen dürfen, denn was so ein rechter feststehender Bopf ist, der läßt sich nicht ohne weiteres beseitigen. Ja, wenn die Damen bei Vällen, im Theater und an anderen Orten durch die auffälligste Kleidung die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken suchen, so hält man das für ganz in der Ordnung, und doch ist gerade hierbei oft alles eitel Täuschung. Den turnerischen Vorführungen der Damen liegt aber unzweifelhaft ein edles Bestreben zu Grunde, denn die Wirkung ist ja lediglich auf die der Sache noch fernstehenden Damen berechnet. Würde es anders sein, so wäre es falsch, die Frauen und Mädchen sollen überzeugt werden, daß sie keine Unschicklichkeit begehen, wenn sie fröhlich und froh mit gleichgesinnten Genossinnen auf dem Turnplatz ihren Körper widerstandsfähig zu machen suchen zu der höchsten und herrlichsten Aufgabe ihres Lebens, zu ihrem Berufe als Hausfrau und Erziehlerin eines gesunden Geschlechtes.

Raffen wir zum Schluß die Turnertinnen selbst noch einmal das Wort an ihre Mitschwestern richten:

— — — — —  
 Doch reden wir von dem, was auf uns lastet,  
 Wenn trübe Tage ziehen durch das Land,  
 Wenn Krankheit stört des Hauses stillen Frieden,  
 Und Sorg' und Kummer jedes Herz bedrückt.  
 Dann sind zum Trost wir da, und unsre Lösung  
 Heißt: Stark sein, wenn das Herz auch bricht!

So wißt ihr denn, was uns zusammen führet;  
 Im Sturme fest zu steh'n, ist unser Ziel:  
 Und alles, was wir sinnen, streben, schaffen,  
 Gilt nur des heim'schen Herdes Ehr' und Glück.

Darum ihr Schwestern, die ihr unserm Bunde  
 Noch ferne steht, reicht alle uns die Hand;  
 Was sorgsam ihr für Geist und Körper schaffet,  
 Vereicht zum Segen euch für alle Zeit.

II. Teil.

Die Turnübungen der Mädchen  
und Frauen.





## A. Die Ordnungsübungen.

Eine allgemeine Charaktereigentümlichkeit der Mädchen, ist der Hang zur Geselligkeit, der sich nicht nur im gewöhnlichen Leben, sondern auch, und vielleicht sogar am meisten, beim Turnen erkennen läßt. „Sie gehen nie gern anders als gesellet umher“, sagt Lion in seinen Bemerkungen über Turnunterricht in Mädchenschulen. Sie turnen auch stets am liebsten gesellet, frischer und lebendiger wird der ganze Turnbetrieb, wenn zwei oder mehr Mädchen zu einer Gruppe vereinigt gemeinschaftlich üben. Zwei Mädchen sind sofort bereit, eine Übung, die sie besonders gut können, ihren Genossinnen vorzuturnen, eine einzelne aber wird stets zögern. Also nicht allein der schönen Formen wegen werden beim Mädchenturnen die Gemeinübungen bevorzugt, sondern auch um einem inneren, natürlichen Triebe der Mädchen Rechnung zu tragen. Darum werden Freiübungen und Übungen mit den verschiedensten Geräten mit Ordnungsübungen und künstlichen Schritten verbunden, und so entstehen die Reigen, die zwar manchem ein Dorn im Auge sind, die aber nicht vermieden werden können, weil sie einer scharf ausgeprägten, natürlichen Beanlagung der Mädchen entspringen. Da aber selbst beim Turnen an den Geräten die Ordnungsübungen oft ergänzend und vermittelnd zwischen die anderen Übungen treten, so bilden sie gewissermaßen die Grundlage des ganzen Mädchenturnens. Darum muß jeder Lehrer und jede Lehrerin das System der Ordnungsübungen vollständig beherrschen, und es ist deshalb nicht zu umgehen, daß auch in diesem Werkchen die Ordnungsübungen etwas eingehender behandelt werden, jedoch will ich versuchen, ein Bild des Systems der Ordnungsübungen mit möglichster Kürze zu geben.

1. **Der Befehl.** Eine der vielen Fragen, die mir zur Beantwortung gestellt worden sind, lautet: „Wie ist beim Mädchen- und Frauenturnen der Befehl zu geben?“ Es ist mir also nicht allein so gegangen, daß mir der Befehl — „marsch“! oder „geht“! oder „übt“! nicht recht passend erschien; wer will auch gern die Damen mit „Zhr“ anreden, und der Befehl „marsch“! trifft doch sehr oft nicht die vorzunehmende Bewegung. Es galt also ein Befehlswort zu finden, daß für alle Fälle paßte, daß aber auch kurz, bestimmt und durchdringend war. Ich bin beim Nachdenken über diesen Fall schließlich auf das Wortlein „jeh!“ verfallen; es hat sich bewährt, denn es hat seinen Zweck seit langen Jahren erfüllt und bei meinen Schülerinnen noch nirgends Anstoß erregt. Wenn aber jemand ein besseres Wort weiß, bin ich gern bereit es anzunehmen.

2. **Die Reihe** ist die Hauptbedingung für alle Ordnungsübungen. Sie wird gebildet, indem sich alle neben oder hintereinander auf eine gerade oder auf eine Kreislinie stellen. Wenn die zu einer Reihe Vereinigten nebeneinander stehen, so bilden sie eine Stirnreihe, (von allen



Fig. 2. Stirnreihe.

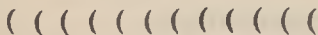


Fig. 3. Flankenreihe.

ist das Gesicht, die Stirn zu sehen (Fig. 2), wenn sie aber hintereinander stehen, so bilden sie eine Flankenreihe (von allen ist eine Seite, die Flanke sichtbar, Fig. 3). Die Stirnreihe wird durch  $\frac{1}{4}$  Drehung jeder Einzelnen in eine Flankenreihe verwandelt und umgekehrt. Aus der

großen Reihe, die beim Antreten aller Beteiligten entsteht, werden kleinere Reihen auf die einfachste Weise dadurch gebildet, daß der Lehrer oder die Erste der Reihe, als welche ursprünglich stets die Rechtsstehende bezeichnet wird, an der Reihe entlang geht und je nach der gewünschten Größe der Reihen zu Zweien, Dreien, Vierern oder mehr abzählt. Hieraus

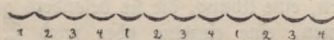


Fig. 4. Stirnlinie.

geht hervor, daß ein Paar die kleinste Reihe ist. Durch das Abzählen allein sind nun schon die Reihen gebildet, auch ist dadurch

die ganze Abteilung in eine Linie verwandelt worden (Fig. 4).

3. **Die Linie** unterscheidet sich also äußerlich durch nichts von der Reihe (siehe Fig. 2 u. 4). Mehrere nebeneinander stehende Stirnreihen bilden eine Stirnlinie, und mehrere hintereinander stehende Flankenreihen bilden eine Flankenlinie. Auch hier erfolgt die Umgestaltung nur durch  $\frac{1}{4}$  Drehung.

Beispiel: Antreten in einer Stirnreihe! (Fig. 2). — Abzählen zu Vierern! (Fig. 4). — Alle rechts — um! (Fig. 3).

4. **Die Säule** entsteht, wenn die zu einer Stirnlinie vereinigten Reihen  $\frac{1}{4}$  Schwenkung ausführen, oder wenn in den Reihen einer Flankenlinie ein Nebenreihen erfolgt. (Siehe das Reiben). Es

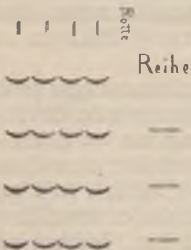


Fig. 5. Stirnsäule, auch Reihenkörper.

waltet hier dasselbe Gesetz wie bei der Benennung der Linien: Stirnreihen bilden eine Stirnsäule (siehe Fig. 5), Flankenreihen stellen eine Flankensäule dar; eine Stirnsäule wird durch  $\frac{1}{4}$  Drehung der einzelnen in eine Flankensäule verwandelt und umgekehrt.

5. **Die Kotten** entstehen erst durch das Bilden der Säule, sie unterscheiden sich von den Reihen wie folgt: Reihen werden durch Abzählen gebildet, die hierdurch mit laufenden Nummern, 1, 2, oder 1, 2, 3, 4 u. s. w. bezeichneten bilden miteinander eine Reihe (Fig. 4 u. 5). Ist nun eine Säule hergestellt worden, so stehen alle Ersten auf ein und derselben Linie, alle Zweiten, Dritten und Vierten stehen ebenfalls auf einer Linie für sich; die Ersten stellen die erste Kotte, die Zweiten

stellen die zweite Kotte dar u. s. w. Also kurz gesagt: die laufenden Nummern sind die Reihen, die gleichen Nummern sind die Kotten. Die Reihen bleiben stets Reihen, die Kotten bleiben immer Kotten, auch das Drehen der einzelnen ändert hieran nichts.

6. **Der Reihenkörper** entsteht durch eine Vereinigung mehrerer Reihen zu einem Ganzen (siehe Fig. 5).

7. **Das Reihenkörpergefüge** besteht aus zwei oder mehreren Reihenkörpern, Säulen oder Linien, es wird dadurch gebildet, daß die Reihen einer großen Säule oder Linie abgezählt werden, so daß zwei oder drei, auch mehr Reihen, je eine Säule oder Linie bilden, die folgenden Reihen bilden wieder eine Säule oder Linie für sich. Diese so entstandenen kleinen Reihenkörper stellen miteinander ein Reihenkörpergefüge dar (Fig. 6).

8. **Das Gefüge von Reihenkörpergefügen** entsteht, wenn mehrere Reihenkörpergefüge geschaffen werden. Wenn z. B. ein Reihenkörpergefüge, welches aus Achterreihen besteht, getrennt wird, etwa so, daß die ersten vier aller Reihen etwas von den anderen vieren wegrücken, so ist ein Gefüge von Reihenkörpergefügen entstanden (Fig. 7). Ein

deutliches Bild von einem Gefüge von Reihenkörpergefügen bekommt man auch, wenn man sich vorstellt, es stehen zwei Kreise ineinander, jeder dieser Kreise ist in Paare eingeteilt, die Paare aber sind als erste und zweite bezeichnet (Fig. 8).

Hiermit ist das Gerüst des ganzen Gebäudes der Ordnungsübungen aufgebaut und wir kommen nun zu den Übungen selbst; zuvor jedoch noch ein Wort über

9. **Das Drehen.** Am gefälligsten sieht es aus, wenn die Mädchen sich auf einer Fußspitze drehen. Das Rechtsdrehen erfolgt auf dem linken, das Linksdrehen auf dem rechten Fuß, dabei wird, nach fast unmerklichem Kniewippen, mit dem anderen Fuße vom Boden abgestoßen, wobei das Bein in einem kleinen Bogen spreizt und wieder schließt. Es ist notwendig, daß eine bestimmte Form als Regel eingeführt wird, alle anderen Formen, wie das Drehen mit Hüpfen oder mit Gehen an Ort sind jedesmal besonders zu verlangen. Die halben Drehungen werden in derselben Weise ausgeführt wie die Vierteldrehungen.

10. **Das Reihen.** Umgestalten der Reihe durch Verändern der Stellung der Reihengenossen. Die Art und Form wie dies geschehen kann, ist sehr mannigfaltig.

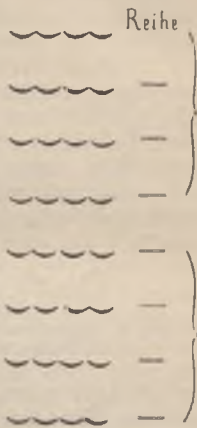


Fig. 6.  
Reihenkörpergefüge

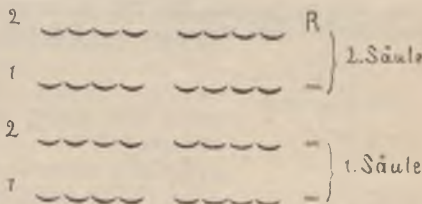


Fig. 7. Gefüge von Reihenkörpergefügen.

a) **Einfache Reihungen.** Die einfachsten Reihungen sind die, bei denen nur  $\frac{1}{4}$  Kreis durchschritten wird. Sie werden bezeichnet mit:

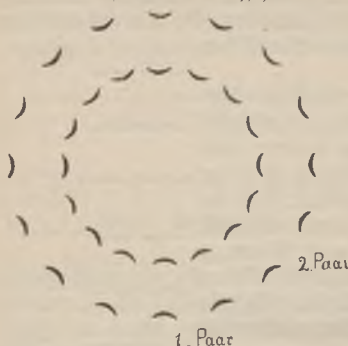


Fig. 8. Doppelkreis als Gefüge von Reihenkörpergefügen.

Nebenreihen (Fig. 9), Hinterreihen (Fig. 10), Vorreihen (Fig. 11) und Reihen neben die Letzte (Fig. 12).

Alles ist links sowie rechts ausführbar. Beim Durchschreiten eines Viertelkreises braucht eine Viererreihe 4 Schritte, sechs bis acht brauchen 8 Schritte.

b) **Reihen mit Kreisen** nennt man solche Reihungen, bei welchen die Übenden mehr als  $\frac{1}{4}$  Kreis durchschreiten. Zu jedem weiteren Viertelkreise braucht eine Viererreihe 4 Schritte mehr.

Es giebt nur zwei Grundformen des Kreisens, nämlich Linkskreisen

und Rechtskreisen, sie machen aber den Übenden viel Kopferbrechen und dem Lehrer viel Mühe, weil beides immer wieder verwechselt wird. Meistens kommt eine Verwechslung vor, wenn sich die Übenden beim Beginne des Kreisens nach einer dem Befehls Worte entgegengesetzten Seite drehen müssen, wie dies z. B. beim Vorreihen in der Flankenreihe der Fall ist. Nehmen wir an, es wird der Befehl gegeben: Vorreihen mit Rechtskreisen — so müssen sich alle zunächst nach links wenden; das führt leicht zu Irrtum. Um dies zu vermeiden sagen manche in diesem Falle einfach: links Vorreihen —. Ich halte dies nicht für richtig, denn

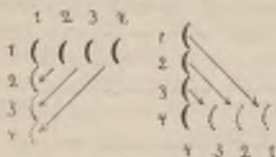


Fig. 9.

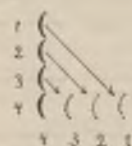


Fig. 10.

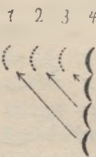


Fig. 11.

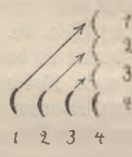


Fig. 12.

Links Nebenreihen. Links Hinterreihen. Rechts Vorreihen. Rechts neben die Letzte.

die Bezeichnung ist nicht zutreffend, weil ja das eigentliche Vorreihen von links nach rechts erfolgt, das Ziel also nicht links, sondern rechts zu suchen ist. Es ist aber für eine leichte Verständlichkeit und schnelle Auffassung des Befehles von großem Wert, zuerst und genau das Ziel zu nennen und dann den Weg anzugeben. Den Kreis bestimmt zu bezeichnen, ist wohl das Wichtigste, doch muß dann jede und jeder über das Rechts- und Linkskreisen vollständig klar sein. Das ist aber nicht immer der Fall; ich habe gesehen, daß Schüler beim Reihen in der Flankenreihe jedesmal rechts kreisten, wenn Linkskreisen verlangt wurde, und umgekehrt; beim Reihen in der Stirnreihe kreisten sie aber richtig. Der Lehrer war sich also selbst nicht klar darüber gewesen, er hatte auch

den Schülern den Begriff des Linkskreisens und Rechtskreisens nicht beibringen können, und das Ganze wurde mechanisch und verständnislos ausgeführt. Das darf aber durchaus nicht sein. Leicht ist ja die Sache nicht beizubringen, weil eine sichere Regel aufzustellen fast in allen Fällen auf Schwierigkeiten stößt. Der einzige deutliche Fingerzeig ist der Vergleich mit den Zeigern der Uhr, sie kreisen rechts, wenn man die Uhr ansieht; also ein „Wenn“ ist auch dabei. Der vielgebrauchte Vergleich mit der Kaffeemühle ist auch zutreffend, die Mühle geht rechts herum. Und doch sah ich, als bei einer Tafelrunde ein Herr diesen Satz zitierte, daß er den Pokal seinem Nachbar zur Rechten reichte. Ebendeshalb, weil die Sache nicht so einfach ist, hat man für das beim Turnen vorkommende Kreisen verschiedene Regeln aufgestellt. Eine dieser Regeln heißt: Man muß beim Rechtskreisen dem Stehenbleibenden die rechte Seite zudrehen; das trifft jedoch nur zu, solange die Kreisenden vorwärts gehen. Eine andere Regel ist die: Beim Kreisen führt man allmählich eine dem Kreisen entsprechende Drehung um die Längsachse aus, das heißt, beim Rechtskreisen dreht man sich rechts. Das stimmt, das trifft sogar zu, wenn man rückwärts geht. Man kann aber, wenn man will, sich beim Linkskreisen auch rechts drehen; das geht sogar sehr gut, wir können dies beim Tanzen jederzeit sehen; die Paare kreisen links und drehen sich dabei fortwährend rechts. Also ohne Einschränkung läßt sich auch diese Regel nicht aufstellen, wenn aber eine an und für sich einfache Übung so viel Kopfschmerzen macht, muß man versuchen, die Schwierigkeit zu beseitigen, dies geschieht dadurch, daß man die Bezeichnung des Kreises zunächst vollständig wegläßt. Es wird einfach befohlen: aa) wenn **Stirnreihen** üben sollen: „Linkskreisen, vorn vorbei —“ (Fig. 13) und bb) wenn **Flankenreihen** üben: „Vorreihen, links vorbei —“ (Fig. 14). Ein Zweifel kann hierbei nicht vorkommen, denn vorn vorbei muß bedeuten vor der Stehenbleibenden vorüber und rechts vorbei heißt an der rechten Seite der Stehenbleibenden vorüber. Im letzteren Falle wird sogar nach der Seite gedreht, die im Befehle benannt worden ist. Später setze ich bei den unter a und b angegebenen Übungen bei der Ankündigung des Befehles manchmal hinzu: „also Linkskreisen“. Noch später frage ich dann und wann nach der Ausführung der Übung „wie haben wir jetzt getreist?“ So wird allen nebenbei, ohne Mühe, das Linkskreisen und Rechtskreisen begreiflich.

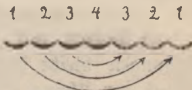


Fig. 13. Linkskreisen, Stirnreihen.

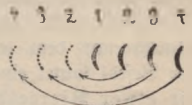


Fig. 14. Vorreihen.



Fig. 15. 3/4 Kreis.

Wenn in einer Stirnreihe  $\frac{3}{4}$  Kreise ausgeführt werden sollen, gebe ich beispielsweise den Befehl: „ $\frac{3}{4}$  Kreis um die linke Führerin, vorn vorbei —“ (Fig. 15). Damit ist alles nötige gesagt und es ist leicht verständlich. Ob man nun vorbei oder vorüber sagt, ist völlig gleich; ich

sage vorbei, weil es kürzer ist. Aber auch diese Regel ist nicht ohne Ausnahme, und zwar wenn sich zwei gegenüberstehen, wovon eine um die andere oder beide kreisen sollen. In diesem Falle sage ich: „Beide

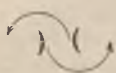


Fig. 16. Gemeinsames Kreisen.

kreisen zusammen mit rechts oder links Ausweichen“ (Fig. 16), oder „die Erste kreist um die Zweite mit rechts (links) Ausweichen. Wissen muß hierbei jedes, daß man beim Rechtsausweichen rechts hin und beim Linksausweichen links hin geht. Diesen Ausweg benutzt man natürlich nur, wenn

bei den Übungen der Begriff des Rechts- und Linkskreisens nicht sicher ist.

**c) Reihen mit Ausweichen.** Hierbei verläßt die Führerin, an die gereiht wird, ihren Platz. Beim Hinterreihen geht sie vorwärts, beim Vorreihen geht sie rückwärts, beim Linksnebenreihen geht sie rechts hin und beim Rechtsnebenreihen geht sie links hin (Fig. 17). Sie giebt also gewissermaßen einem

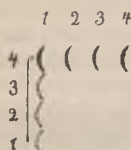


Fig. 17. Reihen mit Ausweichen.

Drucke nach, der auf sie ausgeübt wird. Es wird gewöhnlich um eine Reihenlänge ausgewichen; zu dem Zwecke geht die Führerin, wenn Viererreihen üben, drei Schritte in der angegebenen Richtung und nimmt bei 4 die Grundstellung ein. Das Fortbewegen der Führerin erfolgt gewöhnlich ohne vorheriges Drehen, kann aber auch beim Ausweichen nach links und rechts mit  $\frac{1}{4}$  Drehung

und beim Ausweichen rückwärts mit  $\frac{1}{2}$  Drehung ausgeführt werden. Die Betreffende geht in diesem Falle vorwärts, dreht sich aber zum Schlusse stets wieder nach der früheren Gesichtsrichtung um.

**d) Reihen mit Drehen.** Bei den bisher angeführten Arten von Reihungen bleibt die Gesichtsrichtung der Übenden dieselbe, denn zum Schluß der Übung sehen alle wieder nach derselben Richtung wie vorher, nur durch eine Drehung der einzelnen kann die Gesichtsrichtung verändert werden. Wenn dieser Umstand ausgenützt wird, kommt man zu der durch die Überschrift angegebenen Art von Reihungen. Die Ausführung ist leicht, es wird einfach nach Beendigung der Reihung, oder vielmehr mit dem letzten Schritt  $\frac{1}{4}$  oder auch  $\frac{1}{2}$  Drehung vollzogen. Der Befehl lautet einer Stirnreihe gegenüber: „Rechts Hinterreihen mit einer Vierteldrehung links —“. Nach der Ausführung dieses Befehles ist wieder eine Stirnreihe entstanden. Flankenreihen entstehen bei dieser Art von Reihungen nur dann, wenn eine halbe Drehung ausgeführt wird.

**e) Verschiedene Reihungen nacheinander** lassen sich mit geübten Turnerinnen leicht vornehmen. Es werden zwei oder auch mehr Reihungen angekündigt und dann nacheinander ohne Pause ausgeführt. Leichter wird das Ganze, wenn nach jeder Übung 4 Schritte an Ort gemacht werden. Es ist vom Lehrer zu beachten, daß bei jeder Reihung eine andere Führerin stehen bleibt, das ist der Faden für die Zusammenstellung solcher Übungen. Beispiel: den Flankenreihen wird angekündigt: „Rechts Nebenreihen, rechts Hinterreihen und rechts neben die Letzte“. Das ist am leichtesten zu merken, weil alles rechts hin geht.

Bei derselben Übung kann es aber zuletzt auch heißen links neben die Letzte. So können auch Viertelkreise und Halbkreise in Verbindung gebracht werden. Auch Schwenkungen lassen sich mit einflechten.

f) **Reihungen 2. Art.** Bei allen bisherigen Reihungen bewegten sich alle zu gleicher Zeit fort, um sich an eine andere Seite der durch den gegebenen Befehl zum Stehenbleiben bestimmten Führerin zu stellen. Bei den Reihungen 2. Art aber verläßt eine nach der anderen ihren Platz, geht an der Nachbarin vorüber und diese folgt ihr nach zwei Schritten nach. Die, welche das Reihen beginnt, stellt sich dicht an diejenige, an welche gereiht werden soll, diese verläßt zuletzt auch ihren Platz und führt dasselbe aus wie die anderen. Bei halben Kreisen tritt eine Veränderung in der Reihenfolge gar nicht ein, denn alle stehen zuletzt wieder auf derselben Stelle in der Reihe wie vorher, nur ist die Reihe um die eigene Länge fortgerückt. Die Reihungen mit halben Kreisen sind leichter als die mit  $\frac{1}{4}$  und  $\frac{3}{4}$  Kreisen, weil bei letzteren ein Umstellen der Reihe stattfindet. Zu einem Viertelkreise braucht eine Viererreihe 8 Schritte, zu jedem weiteren Viertelkreise 4 Schritte mehr.

g) **Reihen in Zügen.** Diese Reihungen sind weniger für das Mädchenturnen geeignet, doch sollen sie der Vollständigkeit wegen hier mit Platz finden. Zwei Reihen werden zu einem geschlossenen Ganzen, zu einem Zuge vereinigt, sodaß beide Reihen dicht aneinander stehen. Die Reihungen sind dieselben wie die schon angeführten, nur erfordert das dichte Zusammenstehen der Reihen ein Ausweichen seitens der einen Führerin. Wenn z. B. in einem Stirnzuge rechts hintergereiht werden soll, so muß die hinten rechts Stehende ihren Platz verlassen, sie geht schräg rechts vorwärts und stellt sich rechts neben die andere rechte Führerin (Fig. 18). So entsteht ein Flankenzug (Fig. 19). Soll nun rechts neben die vornstehenden Führerinnen gereiht werden, so muß dieselbe wieder ausweichen, sie geht diesmal schräg links vorwärts und stellt sich vor die anderen; so kommt die ganze zweite Reihe, die vorher hinten stand, nun vornhin zu stehen. Die ausweichende Führerin geht gewissermaßen stets allen anderen voran. Zu merken ist, daß die zu einer Reihe gehörenden immer zusammen bleiben müssen. Man wählt zu diesen Reihungen nur einfache Formen; das Reihen mit Kreisen macht sich noch ganz gut, aber das Reihen mit Ausweichen und die Reihungen 2. Art erfordern, in Zügen ausgeführt, zuviel Aufmerksamkeit. Es brauchen übrigens nicht immer nur zwei Reihen einen Zug zu bilden, man kann auch mehr Reihen vereinigen.

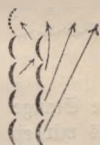


Fig. 18. Hintereihen in Zügen.

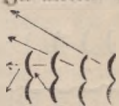


Fig. 19. Nebeneihen in Zügen.

h) **Reihen der Reihen.** Sowie jede Reihe durch Umstellen der Einzelnen verändert werden kann, so lassen sich auch ganze Reihenkörper in andere Formen und Aufstellungen bringen, indem nicht einzelne, sondern ganze Reihen die Umstellung vornehmen. Die Reihen des Reihenkörpers vertreten hierbei die Stelle der Einzelnen in der Reihe. Nehmen wir an, es ist eine Stirnsäule, bestehend aus 9 Viererzügen, gebildet worden.



diese Reihen werden zu Dreien abgezählt, dadurch ist ein Reihenkörpergefüge von 3 Säulen entstanden (vergl. Fig. 20); nun wird der Befehl gegeben: „Die Reihen links Nebenreihen“ — jetzt! darauf geht die zweite und die dritte Reihe an die linke Seite der ersten Reihe. Die Säulen sind somit in Linien verwandelt worden (Fig. 20).

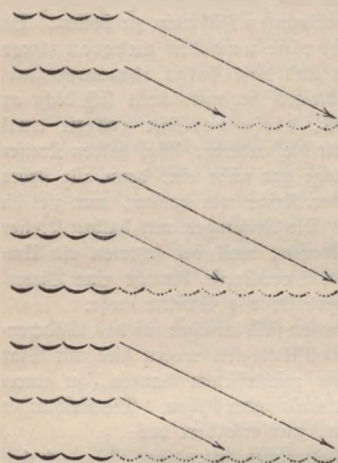


Fig. 20.

eine Stange anfassen und diese vor sich tragen läßt. Die Stange muß stets mit einer Seite des Übungsraumes parallel laufen. Beim Reiheneben die letzte Reihe müssen alle zu Anfang  $\frac{3}{8}$  Drehung ausführen.

bb) Reihen der Reihen durch Ziehen (Fig. 21). (Vergl. das Ziehen). Hierbei müssen zunächst alle einzelnen  $\frac{1}{4}$  Drehung ausführen sobald die Reihung beginnt; sie drehen sich links, wenn das Fortbewegen der Reihen nach links erfolgen soll und umgekehrt.

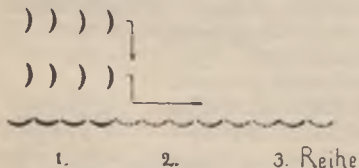


Fig. 21.

Dann ziehen sie als Flankenreihen auf ihren neuen Platz, dort drehen sich alle wieder nach der früheren Gesichtsrichtung. Alle Reihen ziehen hintereinander her (vergl. Fig. 21), sie machen, wenn aus der Säule eine Linie gebildet werden soll, alle sofort einen Winkelzug, jede Reihe zieht bis an die stehenbleibende Reihe, dort macht sie wieder einen Winkelzug und geht, ehe sie sich umdreht, um die eigene Reihenlänge weiter von der vor ihr stehenden Reihe weg, damit die Reihe Platz hat. Sollen die Linien in Säulen verwandelt werden, so macht nur die voranschreitende Reihe zu Anfang einen Winkelzug und die anderen folgen nach. Der nächste Winkelzug wird etwa 4 Schritte von der voranschreitenden, bezw. stehenbleibenden Reihe entfernt ausgeführt.

Es kann nun ein Linkshinterreihen oder ein Vorreihen u. s. w. erfolgen, also genau wie bei den einfachen Reihungen in der Reihe. Die Reihe wird als ein unveränderliches Ganzes betrachtet, so daß die rechte Führerin stets die rechte und die linke Führerin immer die linke Führerin bleibt. Die Ausführung dieser Übungen ist dreifach verschieden.

aa) Reihen der Reihen durch schräg Vorwärtsgen (vergl. Fig. 20). Jede Einzelne macht beim Reiheneben die vorstehende Reihe  $\frac{1}{8}$  Drehung und die Reihen rücken in ganz geraden Linien vorwärts, es darf keine vorkommen, keine zurückbleiben. Dies wird allen zu Anfang am besten klar gemacht, wenn man die zu einer Reihe vereinigten alle an

nach links erfolgen soll und umgekehrt. Dann ziehen sie als Flankenreihen auf ihren neuen Platz, dort drehen sich alle wieder nach der früheren Gesichtsrichtung. Alle Reihen ziehen hintereinander her (vergl. Fig. 21), sie machen, wenn aus der Säule eine Linie gebildet werden soll, alle sofort einen Winkelzug, jede Reihe



Diese Reihungen lassen sich auch so anordnen, daß beim Nebenreihen jede Reihe von ihrer ersten Aufstellung aus erst in gerader Linie vorwärts zieht bis sie mit der anderen Reihe auf gleicher Höhe steht, erst dann erfolgt der Winkelzug bis an die Nachbarreihe heran, nun wird nur noch der Winkelzug gemacht, durch den der Platz zur neuen Aufstellung gewonnen wird. Die der stehenbleibenden Reihe zunächst stehende Reihe, zieht auch hierbei sofort bis an jene heran. Beim Hinter- oder Vorreihen macht jede Reihe sofort einen Winkelzug, in dieser Richtung geht eine Reihe immer 4 Schritte weiter als die andere, dann zieht jede Reihe direkt auf ihren Platz.

cc) **Reihen der Reihen durch Schwenten.** (Vergl. das Schwenten und die Fig. 22). Alle Reihen schwenten, wenn sie hinterreihen sollen, zuerst  $\frac{1}{4}$  Mal um die Mitte, dann gehen sie hintereinander her nach der stehenbleibenden Reihe, 4 Schritte vor dieser macht jede Reihe  $\frac{1}{4}$  Schwentung, geht bis an ihren neuen Platz heran und vollzieht dort  $\frac{1}{2}$  Schwentung (Fig. 22). Beim Vorreihen macht jede Reihe schon  $\frac{1}{4}$  Schwentung, wenn sie neben der Nachbarreihe angekommen ist, dann erfolgt noch  $\frac{1}{4}$  Schwentung in entgegengesetzter Richtung. Die Reihe, die den kürzesten Weg hat, geht nicht vorwärts, sie schwentet nur. So hat z. B. beim Rechtsvorreihen die zweite Reihe sofort  $\frac{1}{4}$  Schwentung rechts und dann sofort  $\frac{1}{4}$  Schwentung links auszuführen. Beim Nebenreihen ist es ebenso. Es ist vor allen Dingen darauf zu achten, daß die Reihen vor sich Platz zum Schwenten lassen. Diese Übungen können auch in gleicher Weise in Zügen ausgeführt werden.

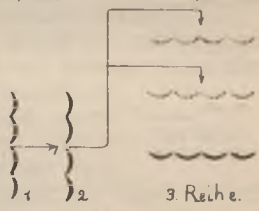


Fig. 22.

10. **Das Schwenten.** Mit Schwenten bezeichnet man das Drehen einer Reihe. Dieses Drehen entspricht genau der Drehung einer einzelnen Person.  $\frac{1}{4}$  Schwentung links ist gleich  $\frac{1}{4}$  Drehung links. Der Drehpunkt der Reihe liegt beim Linkschwenten für gewöhnlich unter den Füßen der linken Führerin und beim Rechtswenten unter den Füßen der rechten Führerin. Die betreffende Führerin dreht sich an Ort, die übrigen bewegen sich im Kreise vorwärts, die am entferntesten vom Drehpunkte Stehende hat den weitesten Weg zu machen, alle anderen richten sich nach ihr, so daß die Reihe sich als vollständig gerade Linie dreht. Jede hat, je näher sie dem Drehpunkte der Reihe steht, die Schritte dem entsprechend zu verkürzen. Auf jede  $\frac{1}{4}$  Schwentung einer geschlossenen Viererreihe werden 4 Schritte gerechnet. Diese vier Schritte hat jede zu machen, auch die, die sich an Ort dreht. Beim Schwenten geöffneter Reihen vergrößert sich die Zahl der Schritte je nach dem bestehenden Abstand.

Beim Linkschwenten um die rechte Führerin liegt der Drehpunkt unter den Füßen der rechten Führerin, sie dreht sich links, die anderen gehen rückwärts; und umgekehrt.

Beim Linkschwenten um die Mitte der Reihe gehen die links von der Mitte Stehenden rückwärts, die Rechtsstehenden aber vorwärts. Der Weg ist in diesem Falle kürzer und die Zahl der Schritte verringert

sich um die Hälfte. Gewöhnlich behält man aber bei  $\frac{1}{4}$  Schwenkungen der geschlossenen Biererreihen die Zahl von 4 Schritten bei.

Das Schwenken in Zügen wird in gleicher Weise ausgeführt.

Bei allen Schwenkungen können auch die verschiedensten Fassungen verwendet werden; das „Richtunghalten“ wird dadurch erleichtert. (Siehe Fassungen).

Wie beim Reihen, so können auch beim Schwenken die Reihengenossinnen das Gesicht nach verschiedenen Richtungen drehen. Für diese Art von Übungen, die beim Mädcheturnen sehr häufig vorkommen, verwendet

man der Kürze wegen gern bildliche Bezeichnungen. Wenn zwei sich die rechte Seite zudrehen und schwenken mit irgend einer Fassung umeinander, so nennt man diese Übung Rad rechts (Fig. 23).

Wenn zwei das Gesicht nach der einen und zwei neben ihnen stehende das Gesicht nach der entgegengesetzten Seite drehen und miteinander schwenken, so heißt das Mühle (Fig. 24).

Wenn vier auf der Figur eines Kreuzes stehen, sich die rechte Seite zudrehen, die rechte Hand übers Kreuz reichen und sich so im Kreise fortbewegen, so schwenken sie im Sterne rechts (Fig. 25).

An der Herstellung und Ausführung eines Sternes können sich beliebig viel Personen beteiligen, indem sich zwei, drei, vier und mehr zu einem Sternstrahl vereinigen; auch kann ein Stern aus fünf, sechs, acht und mehr Strahlen bestehen. Wenn sich zwei Genossinnen das Gesicht zudrehen, die Hände reichen und sich

links oder rechts hin seitwärts im Kreise fortbewegen, so bezeichnet man dies mit Gehen im Ring (Fig. 26), fassen

aber mehrere in gleicher Weise Hand in Hand, so entsteht der Sternkreis. (Vergl. Fig. 8).

Das Schwenken im Rad, in der Mühle und im Sterne wird rechts ausgeführt, wenn alle dem gemeinschaftlichen Mittelpunkt die rechte Seite zudrehen; und umgekehrt links. Der vierstrahlige Stern wird auch oft als Kreuz bezeichnet, besonders wenn die Sternstrahlen größere Ausdehnung annehmen.

**11. Das Ziehen.** Unter Ziehen versteht man das Fortbewegen einer Flankenreihe, einer Flankenlinie und einer Stirnsäule. Wir gehen zunächst von der Reihe aus. Alle gehen vorwärts, eine nach der anderen dreht sich an einer bestimmten Stelle um, jede hat sich genau dort

zu drehen, wo sich die Erste gedreht hat. Wenn sich jede  $\frac{1}{4}$  Mal umdreht, so bewegen sich alle auf der Figur eines rechten Winkels fort, deshalb nennt man diese Bewegung kurz Winkelzug (Fig. 27).

Wenn jede während des Ziehens  $\frac{1}{8}$  Drehung macht, entsteht ein stumpfer Winkel, die zweite Linie, welche durchschritten wird, liegt im Verhältnis zur ersten schräg, deshalb bezeichnet man diese Bewegung mit Schrägzug und zwar vorwärts (Fig. 28), wird aber von allen

nacheinander  $\frac{3}{8}$  Drehung ausgeführt, so entsteht ein spitzer Winkel und die Übung heißt Schrägzug rückwärts (Fig. 29). Für die Bezeichnung



Fig. 23.  
Das Rad.

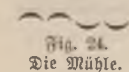


Fig. 24.  
Die Mühle.



Fig. 25.  
Der Stern.



Fig. 26.  
Der Ring.

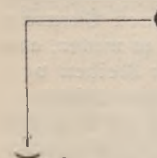


Fig. 27.  
Winkelzug links.

der nächsten Übung ist immer die zuletzt durchschrittene Bahn maßgebend. Ist z. B. irgend ein Schrägzug ausgeführt worden und wird dann ein Winkelzug verlangt, so machen alle wieder  $\frac{1}{4}$  Drehung; die dadurch entstehende Linie liegt nun zwar im Verhältnis zum Übungsraum schräg (Fig. 30), dies ist aber nicht maßgebend, denn die letzte und die vorhergehende Linie bilden einen rechten Winkel, deshalb ist es doch ein Winkelzug. Wenn nach einem Schrägzuge wieder ein Schrägzug folgt, so entsteht immer wieder ein spitzer oder ein stumpfer Winkel, und der neue Weg geht stets wieder parallel mit einer Seite der Übungsbahn (Fig. 31), das ist die äußere Grenze des Übungsraumes. Vollzieht eine nach der anderen  $\frac{1}{2}$  Drehung, so bewegen sich alle einander entgegen, und es entsteht der Gegenzug (Fig. 32). Bei der Ankündigung aller Übungen ist anzugeben, ob das Ziehen **links** oder **rechts** ausgeführt werden soll.

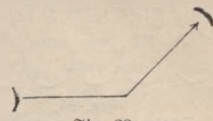


Fig. 28. Schrägzug links vorwärts.

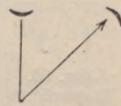


Fig. 29. Schrägzug links rückwärts.

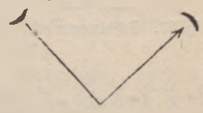


Fig. 30. Winkelzug links.

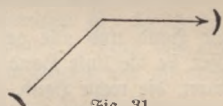


Fig. 31. Schrägzug rechts vorwärts.

Die verschiedenen Arten des Ziehens heißen also: Umzug rechts und links ( $\frac{1}{4}$  Drehung in jeder Ecke). Gegenzug rechts und links ( $\frac{1}{2}$  Drehung). Winkelzug rechts und links ( $\frac{1}{4}$  Drehung). Schrägzug vorwärts rechts und links ( $\frac{1}{8}$  Drehung). Schrägzug rückwärts rechts und links ( $\frac{3}{8}$  Drehung).

Hierzu kommt das Ziehen im Kreis und das Schlangeln. Letzteres besteht entweder aus fortgesetzten Gegenzügen links und rechts, oder aus kleinen Halbkreisen links und rechts. (Siehe Fig. 35 und 37.)

Ferner sind noch als bestimmte Formen des Ziehens anzuführen:

a) **Die Achte.** Fig. 33 giebt den Weg an, der zur Darstellung der Achte führt. Die ganze Linie bewegt sich erst im Kreise, dann wird zwischen den einzelnen nach und nach ein größerer Zwischenraum hergestellt, wobei alle aus dem Kreise links zum Kreise rechts übergehen, die Erste richtet es ein, daß sie die Mitte des Übungsraumes erreicht, wenn sich die in der Mitte der Linie Stehenden gerade dort befinden. Sie geht zwischen zwei Dahinschreitenden durch, wieder zum Kreise links, die Zweite geht zwischen den nächsten beiden durch u. j. w.



Fig. 32. Gegenzug rechts.

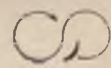


Fig. 33. Die Achte.

b) **Die doppelte Achte** wird in ähnlicher Weise ausgeführt (siehe Fig. 34.) Dies läßt sich noch weiter ausdehnen, indem sich erst alle auf einer Schlangelinie fortbewegen und dann das Schlangeln entgegengekehrt ausführen (Fig. 35).

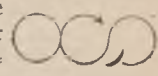


Fig. 34. Die doppelte Achte.

Diese Figuren können auch von zwei verschiedenen Reihen geschritten werden, wie Fig. 36 zeigt. Es gehen zwei Abteilungen nebeneinander in zwei Kreisen, die eine Abteilung geht im Kreise links, die andere im Kreise rechts; dann wird befohlen: Die Kreise wechseln den Platz — jetzt! (Fig. 36).

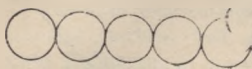


Fig. 35.  
Schlängeln mit Umkehren.



Fig. 36.  
Platzwechseln  
zweier Kreise.

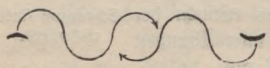


Fig. 37. Schlängeln zweier Reihen.

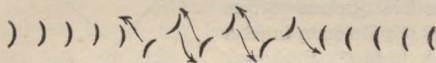


Fig. 38. Die Kette.

**d) Die Kette.** Anstatt erst zwischen der Vierten oder Fünften durchzugehen, wie bei Fig. 37, geht die Erste jeder Abteilung schon zwischen der Ersten und Zweiten der anderen Abteilung hindurch und setzt dies fort. Dabei reichen sich die beiden sich Begegnenden eine Hand. Die Erste reicht der Ersten die linke Hand, der Zweiten die rechte, der Dritten wieder die linke u. s. f. (Fig. 38). Die Kette wird besonders in der Kreisauflistung angewendet. Eine Abteilung steht im Plankreise und ist zu zweien eingeteilt, die Ersten machen  $\frac{1}{2}$  Drehung, so daß immer zwei sich das Gesicht zuehren. Auf einen bestimmten Befehl reicht jede der Gegenüberstehenden die linke Hand und alle gehen zwei Schritte schräg rechts vorwärts, dann lassen sie die linke Hand los und reichen der nächsten, die ihnen entgegen kommt, die rechte Hand. So bewegen sich alle zu gleicher Zeit schlängelnd zwischen den anderen durch, bis die zusammengehörenden wieder voreinander stehen. Jede vollzieht also fortgesetzt  $\frac{1}{2}$  Rad links und rechts. Es können auch alle erst ein ganzes Rad ausführen, ehe sie weiter gehen.

Alle diese Übungen lassen sich auch zu Paaren ausführen, auch können nicht allein die gewöhnlichen Schritte, sondern auch das Schottischhüpfen, Galopp hüpfen und dergleichen, besonders aber das Laufen verwendet werden.



Fig. 39. Die Schnecke.

**e) Die Schnecke** entwickelt sich aus dem Kreise, indem alle zur Spirale übergehen. Die Kreise werden immer enger gezogen bis die Erste nicht mehr weiter kann, dann macht sie einen Gegenzug und kommt so wieder heraus (Fig. 39). Dies kann auch so ausgeführt werden, daß alle Hand in Hand fassen. In diesem Falle läßt man wohl auch die verbundenen Arme hochheben, sobald die Erste in der Mitte ankommt, und diese sucht sich nun einen Ausweg nach der Seite unter den gehobenen Armen hinweg. Man verbinde die Figuren 36 und 39 miteinander.

**f) Die Schleife.** Eine Pflanzenreihe oder eine Säule aus Paaren bestehend, zieht im Umzuge links, die Erste (oder das erste Paar) wendet

sich nach links, geht einen kleinen Kreis und schiebt sich etwa zwischen der 6. und 7. ein, geht in der Reihe weiter und setzt den früheren Weg fort, löst sich also wieder von dem Kreise los. Alle folgen der Ersten, die Zweite schiebt sich hinter der 7. und 8. ein u. s. f. (vergl. Aufzüge, Fig. 48—51).

Das Ziehen kann von einer Reihe (oder Linie), aber auch von mehreren Reihen zugleich nach verschiedenen Richtungen hin ausgeführt werden. Dies wird besonders bei Aufzügen angewendet.

12. **Das Reihen und Schwenken mit Fortbewegen.** Alle Reihen und alle Schwenkungen, die an Ort ausgeführt werden können, lassen sich mit Fortbewegen verbinden. Nehmen wir an, eine Säule bewegt sich im Umzuge links und es wird der Befehl gegeben: Rechts Hinterreihen — so gehen zunächst alle ruhig weiter, erst auf den Befehl — „jezt!“ wird die Reihung ausgeführt. Die rechte Führerin geht während der Dauer der Reihung an Ort, dann gehen alle wieder im Umzuge links weiter. Ebenso ist es beim Schwenken. Der Umzug wird also durch eine Reihung oder eine Schwenkung, die genau in derselben Weise ausgeführt werden, wie oben beschrieben wurde, unterbrochen und dann wieder fortgesetzt.

Wenn das Reihen der Reihen mit Fortbewegen ausgeführt werden soll, muß ein für allemal angeordnet werden, daß bei der Bildung von Linien, die sich aus einem im Umzuge sich fortbewegenden Reihenkörpergefüge entwickeln, die erste Linie an Ort gehen muß, wenn sie der Grenze des Übungsraumes bis auf 4—8 Schritte nahe gekommen ist, damit die Linien erst wieder zu Säulen umgeformt werden können. Wenn nur ein kleiner Übungsraum zur Verfügung steht, müssen die Befehle also oft rasch aufeinander folgen.

13. **Die geteilte Ordnung.** Wenn zwei oder mehrere Abteilungen verschiedene Übungen gleichzeitig ausführen, so üben sie in geteilter Ordnung. Das gilt für alle Turnübungen. Bei den Ordnungsübungen wird man meistens diese Art von Übungen so einrichten, daß eine Übung das Spiegelbild der anderen abgibt, wie dies bei den Aufzügen gewöhnlich der Fall ist. Aber auch bei den Reihen und Schwenkungen läßt sich diese Übungsart recht gut verwenden, nur muß der Kürze wegen eine andere Befehlsweise gewählt werden. Wenn zwei Reihenkörper nebeneinander stehen,

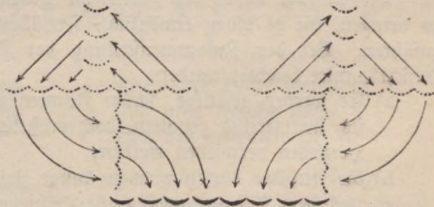


Fig. 40.

so bezeichnet man den Raum, der zwischen ihnen liegt, mit Innen und das, was außerhalb der beiden Säulen liegt, mit Außen. Der Befehl lautet dann (vergl. Fig. 40): Hinterreihen nach außen, Nebenreihen nach außen,  $\frac{1}{4}$  Schwenkung nach innen,  $\frac{1}{4}$  Schwenkung nach der

ersten (oder nach der letzten) Reihe, wenn sich die Stirnreihen gegenüber stehen (Fig. 40). In ähnlicher Weise wird auch bei der

Aufstellung im Kreise verfahren. Ganz besonders finden die Übungen in geteilter Ordnung ihren Platz bei den Reigen.

14. **Das Öffnen und Schließen der Reihen** soll nicht als besondere Übung dienen. Es hat nur den Zweck, eine Aufstellung zu erlangen, die zu bestimmten Übungen nötig ist. Das Öffnen einer Stirnreihe erfolgt von rechts nach links, oder von links nach rechts, oder von der Mitte der Reihe aus.

Es wird geöffnet:

- a) mit ganz kleinen Nachstellschritten seitwärts von allen zugleich, der Abstand wird durch die Länge der Arme bestimmt;
- b) mit Seitwärtsgehen mit größeren Schritten, eine nach der anderen verläßt den Platz. Die Beginnende geht zwei oder drei Schritte, dann erst beginnt die nächste. Die Zahl der Schritte bestimmt die Entfernung;
- c) mit Galopp hüpfen seitwärts in gleicher Weise wie bei b;
- d) mit Kreuz- oder Schritzwirbeln in gleicher Weise wie bei b;
- e) mit Vorwärtsgehen; jede dreht sich nach der Seite um, wohin sie gehen soll, macht die ihr angegebene Zahl Gangschritte vorwärts (es kann auch Schottisch hüpfen verwendet werden) und dreht sich wieder nach vorn um. Eine nach der anderen, oder alle zugleich verlassen ihren Platz.

Das Öffnen einer Flankenreihe erfolgt vorwärts oder auch rückwärts; eine nach der anderen verläßt ihren Platz und geht die vorher bestimmte Art und Zahl der Schritte. Beim Öffnen der Flankenreihe während des Gehens bleibt die Letzte zwei Schritte (oder vier) stehen, dann die Vorletzte u. s. w., nur die Erste geht ruhig weiter. Dies wird auch von Reihen angewendet, wenn die Säule geschlossen vorwärts geht.

## B. Die Aufzüge.

Die Aufzüge haben den Zweck, die Turnerinnen zu einer Aufstellung zu bringen, die es ihnen ermöglicht, Freiübungen, Stabübungen zc. auszuführen. Bei der Zusammenstellung der Aufzüge müssen verschiedene Gesichtspunkte beachtet werden.

- a) Es werden gefällige, schöne Formen und Figuren geschritten, die sich symmetrisch gestalten, doch muß dabei jedes planlose Hin- und Herziehen vermieden werden;
- b) die Aufzüge dürfen nicht zu lange Zeit in Anspruch nehmen;
- c) nach dem Aufzuge müssen alle Teilnehmerinnen in richtiger Reihenfolge stehen, die Erste rechts, die Letzte der Reihe links 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, ausnahmsweise 7, 5, 3, 1, 2, 4, 6, 8, so daß durch eine Ordnungsübung, im letzteren Falle Hinterreihen nach innen, die Reihenfolge wieder hergestellt ist;

d) die Aufzüge müssen dem gegebenen Raum angepaßt werden, so daß nach dem Öffnen der Reihen der nötige Platz zu den folgenden Übungen bleibt;

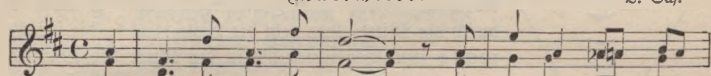
e) es wird angeordnet, daß während des Aufzuges eine bestimmte Fassung genommen wird (Hand in Hand oder Arme vorlings verschränkt), die freien Hände werden an die Hüften gestützt oder auf den Rücken gelegt;

f) es ist wünschenswert, daß die Aufzüge mit Musik begleitet werden. Noch schöner ist es aber, wenn die Turnerinnen ein frisches, fröhliches Lied singen. Wir stellen unseren Aufzügen ein geeignetes, weniger bekanntes Lied voran.

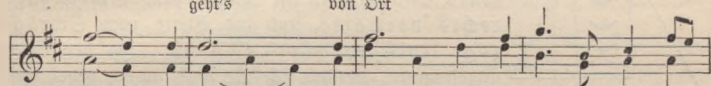
Da die Räume verschieden sind — in den meisten haben nur vier, in anderen sechs, im dritten acht Turnerinnen und mehr nebeneinander Platz — lasse ich nun Aufzüge zu Vieren, zu Sechsen und zu Achten folgen und bemerke dabei, wie diese Aufzüge ausgedehnt werden können. Auch ein Aufzug zu Dreien ist dabei, der benutzt werden kann, wenn die Turnerinnen zu Dreien üben sollen. Die Aufzüge sind soviel als möglich nach ihrer Schwierigkeit geordnet und beginnen mit den einfachsten.

### Marschlied.

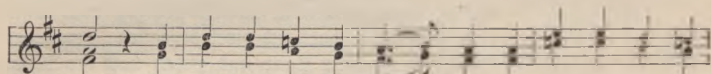
L. Sch.



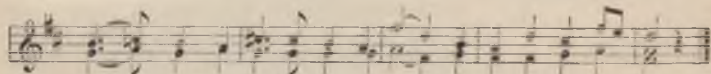
1. Durch Feld und Wald zu frei = fen, mein Lied = chen weg = zu =  
geht's von Ort



pfel = fen, so geht's von Ort zu Ort, so geht's von Ort zu



Ort. Und nach dem Taf = te re = = get und nach dem Maß be =



we = = get sich al = les an mir fort, sich al = les an mir fort.

- |   |  |
|---|--|
| <p>2. Ich kann sie kaum erwarten,<br/>Die erste Blum' im Garten,<br/>Die erste Blüt' am Baum.<br/>Sie grüßen meine Lieder,<br/>Und kommt der Winter wieder,<br/>Sing' ich noch jenen Traum.</p> | <p>Auch diese Blüte schwindet,<br/>Und neue Freude findet<br/>Sich auf bebauten Höhn.</p>  |
| <p>3. Ich sing' ihn in die Weite,<br/>Auf Eisess Läng' und Breite,<br/>Da blüht der Winter schön!</p>   | <p>4. Ihr gebt den Sohlen Flügel<br/>Und treibt durch Thal und Hügel<br/>Den Liebling weit von Haus.<br/>Ihr lieben holden Mäusen,<br/>Wann ruh' ich ihr am Busen<br/>Auch endlich wieder aus. Goethe.</p> |

Nr. 1. **Aufzug mit Schlängeln** bis zu Vieren (Fig. 41) Die ganze Abteilung zieht als Flankenreihe durch die Mitte des Übungsraumes, an der Grenze geht die erste rechts, die zweite links zum Winkelzug (Fig. 41), dann geht jede an der Seite des Übungsraumes zwei bis drei Schritte gerade aus, wendet sich nach innen, wo beide zu gleicher Zeit ankommen müssen. Hier gehen sie wieder zwei bis

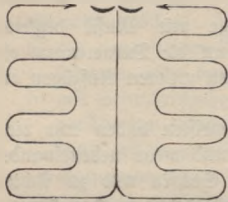


Fig. 41.

drei Schritte geradeaus, den in der Mitte Herunterziehenden entgegen, machen dann wieder einen Gegenzug nach außen und setzen dies fort bis sie dort angekommen sind, wo sie den Übungsraum betreten. Hier vereinigen sie sich zu Paaren (Fig. 41) und diese ziehen auf demselben Wege wie zu Anfang durch die Mitte. Nun bewegen sich die Paare schlangelnd fort wie vorher die einzelnen, zum Schluß stehen alle in einer Stirnsäule von Viererreihen. Dieser Aufzug wird nicht weiter fortgesetzt.

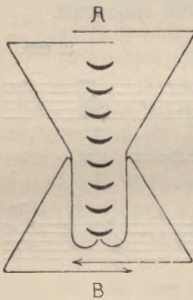


Fig. 42.

Nr. 2. **Aufzug mit Schräg- und Gegenzügen** bis zu Vieren (Fig. 42 und 43). Die ganze Abteilung zieht als Flankenreihe von A nach B durch die Mitte, hier geht die Erste links, die Zweite rechts zum Gegenzuge bis in die Mitte des Übungsraumes. Nun geht die Erste zum Schrägzuge rechts rückwärts, die Zweite zum Schrägzuge links rückwärts, die Dritte zum Schrägzuge rechts vorwärts und die Vierte zum Schrägzuge links vorwärts (Fig. 42). In den Ecken angekommen, wenden sich alle nach innen, gehen aufeinander zu und mit rechts Ausweichen aneinander vorbei; dann machen sie einen Winkelzug nach innen (Fig. 43) und, sobald sich zwei begegnen, vereinigen sie sich zu einem Paar und ziehen nach der Mitte.

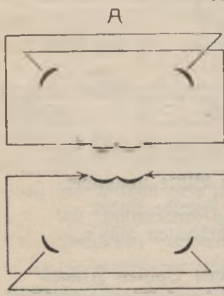


Fig. 43.

Hier trennen sich die Paare und je zwei Gegenüberstehende, also die Erste mit der Zweiten, die Dritte mit der Vierten u. s. w. stellen ein geschlossenes Paar her, indem sie sich nach B umdrehen. Die Paare gehen nun bis nach B, und von hieraus durchschreiten sie paarweise dieselben Figuren wie vorher. Also erst Gegenzug, dann das erste Paar schräg rechts rückwärts, das zweite Paar schräg links rückwärts, das dritte Paar schräg rechts vorwärts, das vierte Paar schräg links vorwärts. Wenn sich die Paare später beim Querherüberziehen begegnen, werden sie geöffnet, indem jede Rechtsstehende einen Schritt seitwärts rechts geht; so ziehen sie einzeln mit Rechtsausweichen zwischen einander durch. Wenn sie durch sind, werden die Paare geschlossen, und der frühere Weg wird



fortgesetzt. Bei der zweiten Begegnung werden Viererreihen gebildet; bei der dritten Begegnung vollzieht jedes Paar  $\frac{1}{4}$  Schwenkung nach B zu; so werden wieder Viererreihen hergestellt, und diese ziehen geschlossen nach B. Dieser Aufzug wird nicht weiter fortgesetzt.

**Nr. 3. Aufzug mit Schrägzügen und Durchkreuzen** bis zu Achten (Fig. 44). Die ganze Abteilung zieht als Flankenreihe von A bis B durch die Mitte des Übungsraumes. Hier vollzieht die Erste einen Schrägzug rechts nach C und die Zweite einen Schrägzug links nach D. Nun gehen die beiden Abteilungen quer über den Übungsraum (die Erste nach D, die Zweite nach C) mit Rechtsausweichen. Hier macht die Erste einen Schrägzug links rückwärts und die Zweite einen Schrägzug rechts rückwärts; dann gehen beide aufeinander zu und bei A vereinigen sich je zwei zu einem Paar (Fig. 44). Dieser Aufzug kann bis zu Achten fortgesetzt werden.

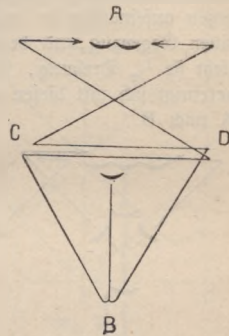


Fig. 44.

**Nr. 4. Aufzug zu Bedfen mit Nebenreihen zu geöffneter Aufstellung** (Fig. 45). Alle betreten bei A, zu Paaren geordnet, den Übungsraum und bewegen sich 4 Schritte nach B hin. Hier bleibt das erste Paar stehen, beide gehen 2 Schritte seitwärts voneinander, das zweite Paar geht zwischen dem ersten Paare hindurch, die rechte Führerin geht rechts, etwa 3 Schritte, vollzieht eine Drehung rechts und stellt sich in geöffneter Aufstellung rechts neben die Erste des ersten Paares. Die linke Führerin des zweiten Paares macht dasselbe links, ebenso das dritte Paar (siehe Fig. 45). Das vierte Paar geht ebenfalls zwischen dem ersten Paare hindurch, macht aber noch 2 bis 4 Schritte nach B zu, bleibt dann stehen und öffnet sich ebenfalls wie das erste Paar. Die folgenden zwei Paare vollziehen das Umkreisen und Nebenreihen wie die Paare der ersten Linie. So folgen alle Paare nach, bis die ganze Abteilung in geöffneter Stirnsäule steht (Fig. 45). Die Letzten stehen in diesem Falle vorn. Die Paare werden vor Beginn des Aufzuges zu Dreien abgezählt.

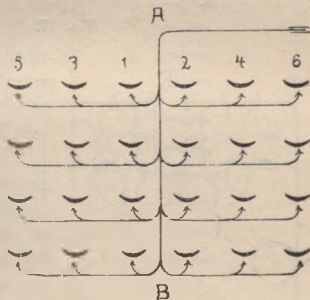


Fig. 45.

**Abmarsch:** Alle drehen sich nach der Mitte um, die erste Linie zieht zu Paaren zwischen den anderen Linien hindurch bis nach B und dann weiter. Die anderen Linien schließen sich an.

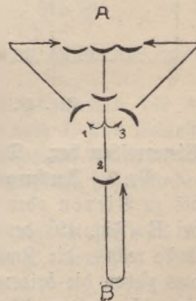


Fig. 46.

Nr. 5. **Aufzug zu Dreien** bis zu Neun (Fig. 46 und 47). Eine Flankenlinie (die ganze Abteilung wird vorher zu Dreien abgezählt) betritt bei A den Übungsraum, alle ziehen bis in die Mitte, hier macht die Erste einen Schrägzug rechts rückwärts, die Zweite geht gerade aus nach B, die Dritte macht einen Schrägzug links rückwärts. Die Erste und die Dritte gehen aufeinander zu und erwarten bei A die Zweite. Diese macht bei B einen Gegenzug und begiebt sich in gerader Richtung nach A, dort vollzieht sie  $\frac{1}{2}$  Drehung, stellt sich zwischen die Erste und die Zweite und vereinigt sich mit diesen zu einer Dreierreihe. Die Dreierreihen ziehen von A nach B.

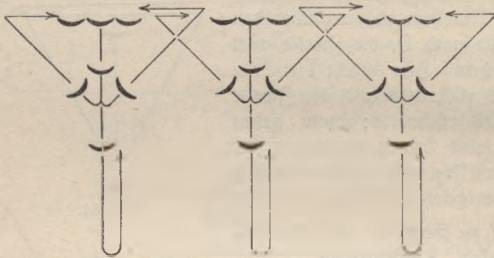


Fig. 47.

Dieser Aufzug kann auch zu Sechsen und, wenn der Raum es gestattet, auch zu Neunen gemacht werden. Es durchschreiten in diesem Falle zwei bezw. drei Abteilungen gleichzeitig nebeneinander die Figuren (siehe Fig. 47).

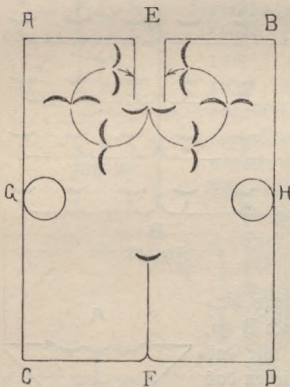


Fig. 48.

Nr. 6. **Aufzug mit Schleifen, einzeln und in Paaren** (Fig. 48).

Bei E (Fig. 48) betreten alle, zu einer Flankenreihe geordnet, den Übungsraum, sie ziehen bis nach F, hier geht die Erste zum Umzuge rechts und die Zweite zum Umzuge links. Bei G und H machen beide Abteilungen eine Schleife nach innen und gehen weiter nach A, B. Bei E vereinigen sie sich zu einem Paar, gehen etwa 12 Schritte nach der Mitte zu, dann schwenkt das erste Paar rechts und das zweite links zur Schleife (Fig. 48). Hinter dem zehnten Paare vereinigt sich das erste und zweite Paar zu einer Viererreihe und von hier aus ziehen dann die Viererreihen geschlossen in der Richtung nach F und stellen so eine Säule von Viererreihen her. Dieser Aufzug wird nicht weiter fortgesetzt.

Nr. 7. **Aufzug mit Schrägzügen, Durchkreuzen und Schleifen** bis zu Vierern oder Achten (Fig. 49 und 50). Eine Flankenreihe betritt bei E (Fig. 49) den Übungsraum. Alle ziehen nach F, hier geht die Erste rechts, die Zweite links zum Umzuge bis nach A und B, von hier aus ziehen die beiden Abteilungen schräg über den Raum von A nach D und die andere Abteilung von B nach C, wobei sie sich in der Mitte

durchkreuzen. Noch bevor sie in den Ecken ankommen, ziehen sie zur Schleife, bei C rechts, bei D links; es erfolgt dabei ein Durchkreuzen der eigenen Reihe und beide Abteilungen ziehen nach F. Hier vereinigen sich je zwei zu einem Paare und ziehen nach E (Fig. 50). In der Mitte des Übungsraumes vollziehen alle wieder eine Schleife, aber einzeln, die Linksstehende geht links, die Rechtsstehende geht rechts zum kleinen Kreis, hinter dem fünften oder sechsten Paare vereinigen sie sich wieder zu einem Paar und ziehen weiter nach E. Hier gehen die ersten Paare nach B und dann nach D, von hier schräg nach A. Die zweiten Paare gehen nach A, dann nach C und von hier schräg nach B. Dabei findet in der Mitte ein Durchkreuzen der Paare statt. Nun gehen beide Abteilungen nach E, vereinigen sich hier zu einer Viererreihe und ziehen nach F. In der Mitte wird wieder die Schleife gemacht, jedoch paarweise. Hinter dem fünften Paare vereinigen sich die Paare wieder zu Vierern, und so ziehen sie weiter nach F bis alle in einer Säule von Viererreihen stehen. Soll eine Säule von Achterreihen hergestellt werden, so wird die letzte Schleife von Viererreihen geschritten, die sich hinter der vierten oder fünften Reihe zu einer Achterreihe vereinigen.

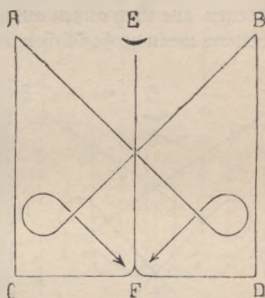


Fig. 49.

**Nr. 8. Aufzug mit doppeltem Durchkreuzen und vierfacher Schleife**

(Fig. 51). Bei E (Fig. 51) betreten alle in einer Flankenreihe den Übungsraum und ziehen nach F. Hier geht die Erste zum Umzug links bis nach B, dann schräg nach G; hier wird eine Schleife rechts, also nach außen, geschritten, nach dem Durchkreuzen der eigenen Abteilung geht dieselbe Abteilung nach K, hier vollziehen sie eine Schleife links, also wieder nach außen und dann ziehen sie schräg nach F.



Fig. 50.

Die Zweiten gehen bei F zunächst zum Umzuge rechts bis A, dann schräg nach H, hier Schleife links, dann schräg nach J, hier Schleife rechts, dann schräg nach F. Es hat hierbei ein zweimaliges Durchkreuzen der beiden Abteilungen auf der Mittellinie des Raumes stattzufinden (Fig. 51).

Bei F vereinigen sich je zwei zu einem Paar und ziehen nach E. Von hier geht das erste Paar nach A, dann nach C, von hier schräg nach K, hier Schleife rechts, dann nach G, hier Schleife links, dann schräg nach E.

Die zweiten Paare ziehen von E nach B, dann nach D, von hier schräg nach J, hier Schleife links, dann schräg nach H, hier Schleife rechts, dann schräg nach E.

Bei E vereinigen sich je zwei Paare zu einer Viererreihe und ziehen nach F zu einer Säule von Viererreihen. Es sei noch bemerkt, daß die Schleifen alle nach außen ausgeführt werden. Dieser Aufzug läßt sich nur erweitern, wenn große Massen üben und ein großer Raum zur Verfügung steht.

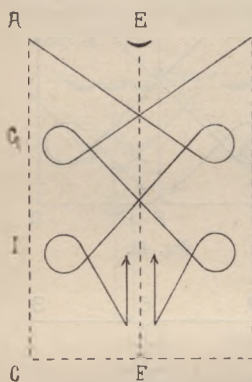


Fig. 51.

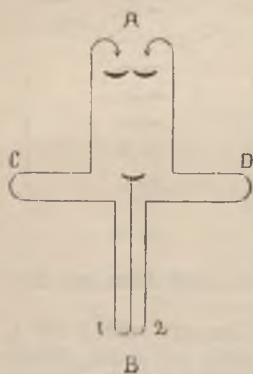


Fig. 52.

Nr. 9. **Aufzug im Kreuz** bis zu Vierern B oder Achten (Fig. 52, 53 und 54). Dieser Aufzug ist etwas schwierig, aber sehr gefällig und überraschend.

Bei A betreten alle den Übungsraum in einer Flankenreihe, sie ziehen nach B, die Erste geht zum Gegenzuge rechts, die Zweite zum Gegenzuge links. In der Mitte angekommen, machen beide Abteilungen einen Winkelzug nach außen, also nach C und D, dann einen Gegenzug nach innen, dann Winkelzug nach A in geöffneter Aufstellung (Fig. 52): bei A erfolgt Gegenzug nach innen. Nun ziehen die geschlossenen Paare von A nach B wie zu Anfang die Einzelnen, hier schwenkt das erste Paar rechts zum Gegenzug und das zweite Paar links (Fig. 53). In der Mitte angekommen, geht von jedem Paare die Äußere zum Winkelzuge nach außen und zum Gegenzuge nach innen und dann zum Winkelzuge nach A, aber erst wenn die letzten der innen Gehenden an ihnen vorbei sind, sie schließen sich diesen an. Die innenstehenden zwei sind nämlich, als die Äußeren sich von ihnen trennten, gerade aus nach A gegangen (siehe Fig. 53) und nun kommen die letzten dieser Paare gleichzeitig mit dem ersten der nach außen Gegangenen in der Mitte an. So ziehen nun zwei Säulen von Paaren nach A, aber in geöffneter Aufstellung, denn bei A machen alle Einzelnen einen Gegenzug nach innen. Wenn die ersten der geradeaus nach A Gegangenen in der Mitte angekommen sind, gehen sie nunmehr zum Winkelzuge nach außen und zum Gegenzuge nach innen, der Gegenzug er-

folgt nach der Seite B. Die ersten Zwei aus der zweiten Säule kommen mit den Ersten der anderen Säule zu gleicher Zeit in der Mitte an, sie gehen aber nicht wieder nach außen, sondern geradeaus nach B, die von außen Kommenden reihen sich neben sie (Fig. 54). Trotz

dieses scheinbar verwickelten Ziehens stehen doch zum Schluß alle in der richtigen Reihenfolge 1, 2, 3, 4. Soll der Aufzug bis zu Achterreihen ausgeführt werden, so beginnt man am besten gleich mit Paaren und betrachtet das Paar als Ganzes. Die zwei Zusammengehörenden trennen sich in diesem Falle nie. Alles, was zuvor die Einzelnen ausführten, machen jetzt die Paare.

Nr. 10. **Aufzug in der Figur einer Achte** (Fig. 55 und 56). Dieser Aufzug wird auf der längeren Seite des Übungsraumes begonnen. Bei A (siehe Fig. 55) betritt eine Flankenreihe den Raum und bewegt sich in der Richtung nach B. In der Mitte des Übungsraumes angekommen, wendet sich die Erste links und die Zweite rechts, jede durchschreitet einen großen Kreis, die anderen folgen nach (Fig. 55). Wenn sie wieder dort angekommen sind, wo die Teilung stattfindet, wechseln beide Abteilungen mit Durchkreuzen den Platz. Die erste Abteilung (siehe Fig. 55, 1. Kreis) geht zum Kreise rechts und die zweite Abteilung geht zum Kreise links. Bei der nächsten Begegnung in der Mitte des Raumes findet ein Durchkreuzen nicht statt, sondern es vereinigen sich je zwei zu einem Paar; die Erste steht rechts. Die Paare machen dasselbe wie vorher die Einzelnen, das erste Paar geht zum Kreise links, das zweite Paar geht rechts (Fig. 56), dann findet das Durchkreuzen statt, so daß die ersten Paare auf die rechte Seite kommen. Bei der nächsten Begegnung werden Viererreihen hergestellt. Dies wird fortgesetzt bis zu Achterreihen.

Nr. 11. **Aufzug in der Figur einer doppelten Achte** (Fig. 57 und 58). Der Übungsraum wird auf der schmalen Seite bei A betreten. Die

zu einer Flankenreihe geordneten Turnerinnen ziehen bis nach a, a, hier geht die Erste rechts und die Zweite links zum Kreise. Aber schon  
Schüler, Die Turnerin.

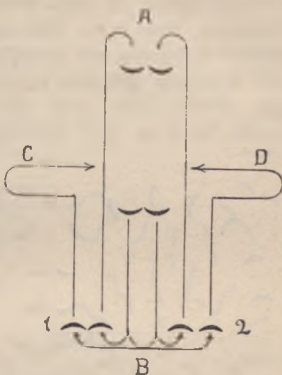


Fig. 53.

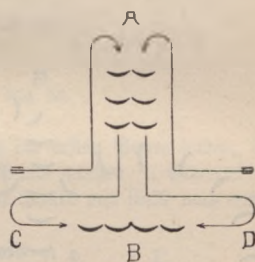
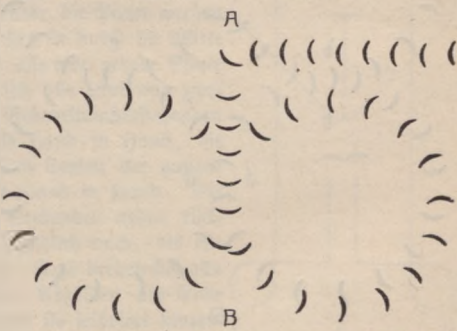


Fig. 54.



2. Kreis. Fig. 55. 1. Kreis.

bei b, b wendet sich die Erste auf eine zweite Kreislinie nach links (Fig. 57) und die Zweite wendet sich bei c, c nach rechts. Beide Abteilungen gehen auf dieser Kreislinie nach d, d. Hier wendet sich die erste Abteilung nach b, b, und die zweite Abteilung nach c, c. An diesen Stellen findet nun ein Durchkreuzen der eigenen Abteilung statt und die erste Abteilung geht von b, b zum Kreise rechts und die zweite Abteilung zum Kreise links (Fig. 57). Beide Abteilungen treffen sich nun wieder bei a, a, hier vereinigen sich immer zwei zu einem Paar. Die



Fig. 56.

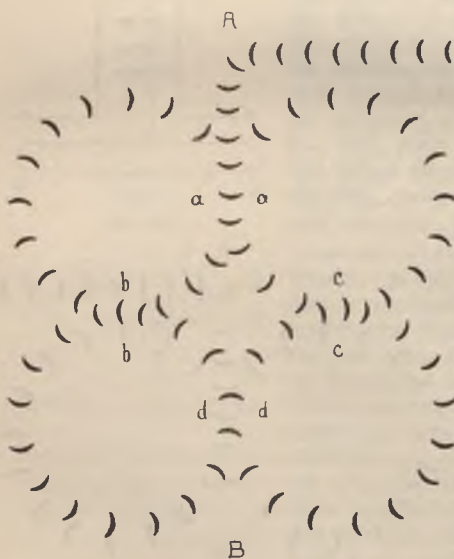


Fig. 57.

Paare machen genau dasselbe, was vorher die Einzelnen ausgeführt haben. Das erste Paar wendet sich nach b, b, und geht dann im Kreise links, das zweite Paar wendet sich nach c, c, und geht dann zum Kreise rechts u. s. w. (siehe Fig. 58). Das Ziehen in den zwei nebeneinander liegenden Achten wird fortgesetzt, bis Vierer- oder Achterreihen gebildet sind. Zum Schlusse ziehen die Reihen in geraden Linien in der Richtung nach B.

**Nr. 12. Aufzug zur Kreisaufrichtung** (Fig. 59 und 60). Bei der Herstellung eines Kreises kommen gewöhnlich die Ersten (Größten) mit den Letzten (Kleinsten) zusammen zu stehen. Das sieht erstens nicht gut aus, zweitens lassen sich auch manchmal die Übungen nicht ordentlich ausführen. Um dies zu vermeiden, kann man folgenden Aufzug machen lassen.

Eine Flankenreihe betritt bei E den Übungsraum und geht bis in die Mitte, hier macht die Erste einen Schrägzug links rückwärts nach B, in der Ecke vollzieht sie

eine Schleife links, dann geht sie an der Seite entlang nach D; hier erfolgt wieder eine Schleife links, und nun geht sie bis F (Fig. 59).

Die Zweite macht von der Mitte aus einen Schräggang rechts nach A, hier Schleife rechts, dann zieht sie nach C, hier Schleife rechts, dann zieht sie nach F, hier vereinigen sich beide zu einem Paar und ziehen nach der Mitte. Von der Mitte aus geht das erste Paar zum Winkelzuge rechts, macht eine Schleife rechts und zieht in gerader Linie nach E (Fig. 60), das zweite Paar macht dasselbe links. Bei E wendet sich das erste Paar nach rechts und das zweite nach links, sodann ziehen die Paare zum großen



Fig. 58.

Kreise bis nach F; hier angekommen, bleiben die ersten Paare stehen, die letzten Paare aber bleiben bei E stehen. Alle Paare machen  $\frac{1}{4}$  Schwentung und der Kreis ist hergestellt. Nun werden die Paare von links nach rechts zu dem folgen sollenden Reigen abgezählt.

Nr. 13. **Aufzug zur Stern- und Kreis-**

**aufstellung in Verbindung.** Die Turnerinnen stehen zu Paaren hintereinander, die Paare werden zu Vieren abgezählt, so ziehen sie durch die Mitte des Übungsraumes; wenn alle eine gerade Säule hergestellt haben, drehen sich alle zwei und zwei zueinander um. Die Nebeneinanderstehenden fassen in der ganzen Linie Hand in Hand, die beiden Ersten und die beiden Letzten der ganzen Abteilung fassen ebenfalls Hand in Hand. Die in der Mitte der Linien Stehenden gehen rückwärts, und alle folgen allmählich nach, bis ein großer Kreis entstanden ist. Jetzt drehen sich alle nach der durch das frühere Abzählen als Erste bezeichneten und nun ziehen sie selbviert hintereinander her nach der Mitte des Kreises. So entsteht ein großer Stern. Von der Mitte aus ziehen die so gebildeten Reihen (eigentlich Rotten) zum Gegenzuge nach außen, auf der Kreislinie angekommen, ziehen sie zum Kreise links.

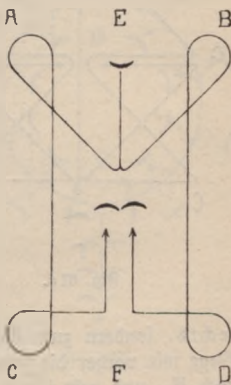


Fig. 59.

Wenn nunmehr alle  $\frac{1}{4}$  Drehung ausführen, erhalten wir Reihen bezw. Rotten, bei denen die Erste an der rechten Seite steht. So läßt sich das Abzählen nach der Beendigung des Aufzuges zum Kreise vermeiden, die Aufstellung ist schon richtig, nur sind aus den Rotten Doppelpaare geworden. Wenn Abteilungen zu 4 Paaren hergestellt werden sollen, so müssen die Paare vor dem Aufzuge zu Achten abgezählt werden.

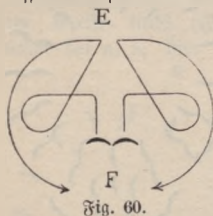


Fig. 60.

Wenn ein Reigen im Doppelkreise ausgeführt werden soll, so verfährt man folgendermaßen. Zunächst Abzählen der Paare zu Achten, dann wie oben. Ist der Gegenzug der einzelnen Abteilungen nach außen beendet und der Kreis hergestellt, fassen alle zu Zweien Hand in Hand, vollziehen  $\frac{1}{4}$  Schwenkung rechts zu Paaren, und ziehen paarweise nach der Mitte des Kreises, dann im kleinen Kreise wieder nach außen zum großen

Kreis, jedoch bleibt von allen Abteilungen das vierte Paar in der Mitte stehen. Diese vierten Paare bilden den inneren Kreis. Außen sind also dreimal so viel Paare, weil sie auf der großen Kreislinie stehen.

Nr. 14. **Aufzug mit Schrägzügen und vierfachem Durchkreuzen** (Fig. 61 und 62 a und b). Bei F tritt eine Plankenreihe den Übungsraum. Alle ziehen bis nach E, hier macht die Erste einen Schrägzug rechts rückwärts nach H, von hier geht sie nach der Mitte, dann schräg links rückwärts nach D und aus der Ecke nach F; von hier schräg nach H und dann nach der Mitte (Fig. 61a).

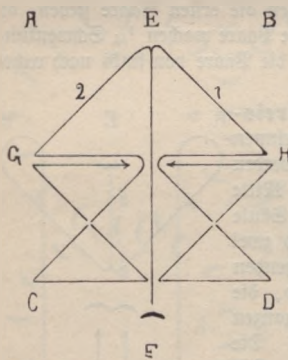


Fig. 61a.

Die Zweite geht von E schräg nach G, dann nach der Mitte, dann schräg nach C, dann nach F, dann schräg nach G und schließlich ebenfalls nach der Mitte (siehe Fig. 61a). Je zwei vereinigen sich hier zu einem Paar, das erste Paar zieht schräg links nach A und dann nach E. Das zweite Paar zieht schräg rechts nach B und dann nach E (Fig. 61b). Bei E vereinigen sich die Paare zu Viererreihen und ziehen nach F.

Diesem Aufzuge kann noch eine hübsche Ergänzung hinzugefügt werden, wenn die Ersten und Zweiten, sowie die Dritten und Vierten die einzuschlagenden Wege miteinander vertauschen. Also so, daß die Erste bei E nicht zum Schrägzuge

rechts, sondern zum Schrägzuge links geht. Sie macht dann dieselben Wege wie vorher die Zweite, und diese geht von E nicht nach G, sondern nach H, und geht somit den in Fig. 61a für die Erste vorgeschriebenen Weg. Die Dritte und die Vierte machen natürlich dasselbe. Wenn sich nunmehr je zwei zu einem Paare vereinigen, stehen sie falsch, denn die Erste und die Dritte stehen links. Das Weitere ist wie vorher, das erste



Paar geht nach A, das zweite nach B. Nachdem die Vereinigung der Paare bei E stattgefunden hat, ziehen sie wie vorher nach F, und die Reihenfolge in den Reihen ist wie Figur 62a zeigt. Wenn alle auf ihren Plätzen stehen, erfolgt nach einem gegebenen Zeichen oder nach einem Zuruf ein Nebenreihen der Inneren nach außen (Fig. 62a), auf diese Weise kommen alle wieder richtig zu stehen (Fig. 62b), und die Reihen sind gleichzeitig geöffnet. Natürlich macht man diesen Schluß des Aufzuges vorher bekannt. In gleicher Weise lassen sich übrigens noch verschiedene der beschriebenen Reigen abändern.

**Nr. 16. Aufzug in 3 Säulen zu Paaren** (Fig. 63 und 64).

Die Turnerinnen sind zu Paaren geordnet, das erste Drittel der Paare bildet die erste Abteilung, wir nehmen an, es sind dies 8 Paare, zusammen also 24 Paare. Bei D betreten alle den Übungsraum, alle ziehen bis nach C (erstes Drittel des Raumes), hier schwenkt das erste Paar rechts und das zweite Paar links; nach 2 Schritten werden die ersten Paare geöffnet, die Einzelnen bleiben stehen und drehen sich zueinander um. Die folgenden Paare ziehen abwechselnd, das eine rechts, das andere links, zwischen dem stehengebliebenen Paare durch, und nach etwa 4 Schritten stellen sie sich ebenso

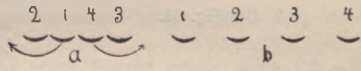


Fig. 62.

auf wie die ersten Paare. Alle folgenden Paare der ersten Abteilung machen dasselbe und stellen so einen Doppelkreis her (Fig. 63). Bei B stehen die letzten Paare der ersten Abteilung. Alle übrigen Paare ziehen in gleicher Weise zwischen den Paaren der ersten Abteilung hindurch, nur stellen sie sich nicht mit im Kreis auf, sondern sie wenden sich, bei B angekommen, zu Viererreihen vereinigt, nach A, hier geht das links stehende Paar 8 Schritte nach links und schwenkt dann  $\frac{1}{4}$  mal links; das rechts stehende Paar geht 8 Schritte nach rechts und macht dann  $\frac{1}{4}$  Schwenkung rechts (Fig. 64).

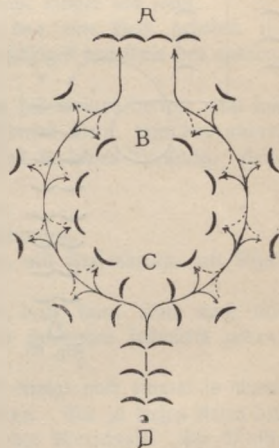


Fig. 63.

Die ersten Paare der ersten Abteilung schließen sich den durchziehenden letzten Paaren der anderen Abteilungen an und ziehen ebenfalls zwischen den stehengebliebenen Paaren durch bis nach B; alle anderen Paare folgen nach. Bei B schwenkt jedes dieser Paare nach D zu. Inzwischen sind die ersten Paare der anderen Abteilungen in gleicher Höhe mit B und dem dort einschwenkenden ersten Paare der ersten Abteilung angekommen, und

nun ziehen alle drei Abteilungen in geraden Linien gleichzeitig nach der Seite D (Fig. 64).

Hiermit kann der Aufzug enden, wenn aber die Kleineren vorn stehen sollen, läßt man einen Gegenzug der Einzelnen nach außen vornehmen.

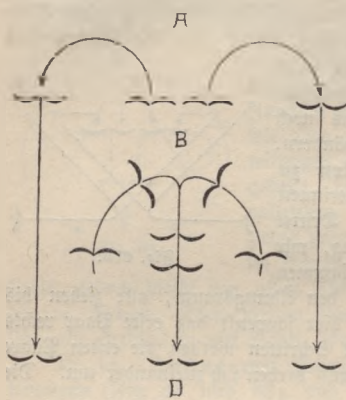


Fig. 64.

Die ersten Paare stehen dann auf der Seite A, und die letzten Paare auf der Seite D. Hierdurch werden gleichzeitig die Paare geöffnet. Zum Schluß machen alle auf einen gegebenen Befehl  $\frac{1}{2}$  Drehung links.

Die ursprüngliche Ordnung wird wieder gewonnen durch folgenden

**Abmarsch** (Fig. 65).

Alle vollziehen  $\frac{1}{2}$  Drehung links, die Paare stehen geöffnet. Die ersten Paare jeder Abteilung drehen sich nach innen, alle gehen vorwärts und ziehen zwischen den geöffneten Paaren durch. Die Paare der mittlsten Abteilung gehen geradeaus und verlassen den Übungsraum. Die ersten Paare der anderen Abteilungen wenden

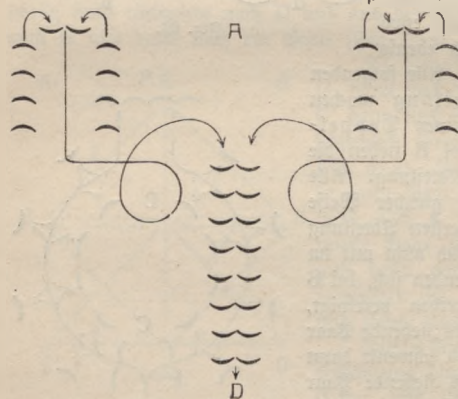


Fig. 65.

den sich, sobald sie am letzten Paare vorbei sind, mit einem Winkelzuge nach der Mitte des Raumes, und gehen zur Schleife, indem sie sich zuerst nach D bewegen (Fig. 65). Nach dem Durchkreuzen der eigenen Abteilung ziehen sie wieder nach der Mitte, inzwischen sind die letzten Paare der ersten Abteilung hier angekommen. So können sich nunmehr die Paare der anderen beiden Abteilungen abwechselnd hinterziehen.

## C. Die verschiedenen Schrittarten und Tanzschritte.

1. **Das Gehen.** Beim Gehen wird die ganze Last des Körpers abwechselnd von dem einen auf das andere Bein verlegt. Das freigewordene Bein kann in mannichfacher Weise gehoben und niedergestellt werden, so daß dadurch die nachfolgenden verschiedenen Arten des Gehens entstehen.

- a) **Gehen mit einfachen Schritten vorwärts.** Das Bein wird vorgehoben, der Fuß wird stark nach außen gedreht und nach unten gestreckt. Das Bein wird leicht gebeugt, aber noch vor dem Niederstellen stark gestreckt, so daß der ganze Fuß den Boden zugleich berührt.
- b) **Gehen mit Stampfen** (Betonen eines Schrittes). Ein Schritt wird durch stärkeres Auftreten hervorgehoben. Es kann dies der erste, der zweite, der dritte, überhaupt jeder beliebige Schritt sein. (Es wird befohlen: Vorwärtsgehen mit Betonen des 4. Schrittes —). Eine gute Übung ist das Betonen des 10., dann des 9. bis herab zum Betonen des 1. Schrittes.
- c) **Gehen mit Knieheben.** Das beim Heben stark gebeugte Bein wird erst während des Niederstellens gestreckt.
- d) **Gehen mit Spreizen.** Das Bein bleibt ganz gestreckt und wird stark gehoben.
- e) **Gehen mit Fußwippen.** Bei jedem Schritt erhebt man sich auf die Fußspitze des am Boden stehenden Beines, läßt sich aber sofort wieder nieder. Der Schritt dauert nicht länger als sonst.
- f) **Gehen mit Kniewippen.** Während das eine Bein gehoben ist, beugt und streckt man schnell in einer Zählzeit das Knie des anderen Beines. Ein Schritt zählt  $\frac{2}{4}$ .
- g) **Langsamer Schritt.** Beim Vorstellen des Beines verlegt man wie gewöhnlich die Last des Körpers auf dieses Bein, läßt das andere aber noch hinten und verweilt eine Zeit in dieser Stellung. Zeitdauer:  $\frac{2}{4}$  oder  $\frac{4}{4}$ .
- h) **Gehen auf den Fußspitzen** wie a—g.
- i) **Gehen an Ort** wie a—h ohne Fortbewegen.
- k) **Gehen rückwärts;** auf den Fußspitzen, mit Fersehoben, mit Rückspreizen, mit Kniewippen.
- l) **Gehen seitwärts.** Mit Nachstellen, doch kann man auch mit Kreuzen der Beine vornher und hintenher seitwärts gehen: Gehen mit Kreuzschritten.
- m) **Schnelles Gehen.** Das Fortbewegen erfolgt noch einmal so schnell wie gewöhnlich, aber ohne Aufhüpfen. Die zu diesen Arten des Gehens geeignete Musik ist der  $\frac{4}{4}$  oder Marschtakt. Die Musikstücke sind jedoch verschieden, bei dem einen kommt nur  $\frac{1}{4}$  auf jeden Schritt, bei anderen aber  $\frac{2}{4}$ .

2. **Das Laufen vorwärts und rückwärts.** Die Fußhaltung ist die gleiche wie beim Gehen; auch hier erfolgt leichtes Knieheben und -strecken des Beines vor dem Niederstellen. Noch vor dem Niederstellen des

gehobenen Beines muß das andere Bein den Boden verlassen; das ist die Eigentümlichkeit des Laufens, dadurch unterscheidet es sich vom Gehen. Man kann sich noch so schnell fortbewegen, wenn das eine Bein erst den Boden verläßt, nachdem das andere schon niedergestellt worden ist, so heißt das Gehen. Um das Laufen richtig auszuführen, muß also bei jedem Schritt ein leichtes Aufhüpfen erfolgen. Das Laufen wird fast doppelt so schnell ausgeführt als das Gehen; auf einen  $\frac{2}{4}$  Takt, am besten ist Rheinländer, kommen 2 Lauffschritte. Bei langsamen Musikstücken fällt auf jeden Schritt  $\frac{1}{8}$ , doch wendet man das nur an, wenn es die Verbindung mit anderen Übungen erfordert. Das Laufen vorwärts kann ebenfalls mit Spreizen oder mit Knieheben geübt werden, rückwärts nur mit Spreizen oder mit Ferseheben.

3. **Das Gehen mit Nachstellen** seitwärts, vorwärts oder rückwärts. Ein Bein wird in irgend einer Richtung niedergestellt, das andere folgt in gleicher Richtung nach. Beim Gehen mit Nachstellen vorwärts wird der nachgestellte Fuß mit der Spitze an die Ferse des vorgestellten gesetzt. Beim Nachstellgange rückwärts wird der nachgestellte Fuß mit der Ferse an die Spitze des zuerst zurückgestellten Fußes gesetzt. Beim Nachstellgange seitwärts stellt man die Füße wieder Ferse an Ferse, doch kann man auch flüchtig eine Schwebestellung einnehmen. (Siehe Schwebestellung.) Werden Nachstell Schritte hin und her gemacht, so empfiehlt es sich, immer am Ende eines Weges ein Erheben auf die Fußspitzen einzuschalten. Auch bei diesem Schritt ist das Stampfen beim ersten oder zweiten Viertel zu üben. Zeitdauer eines Geschrittes:  $\frac{3}{4}$  oder  $\frac{4}{4}$  eines Taktes. Musik: Marsch.

4. **Das Galopplaufen.** Genau wie beim Gehen mit Nachstellen bewegt man sich nach allen möglichen Richtungen fort; die Beinbewegungen sind auch dieselben, doch werden sie noch einmal so schnell ausgeführt wie dort. Gehüpft wird hierbei nicht. Zeitdauer  $\frac{1}{4}$  oder  $\frac{2}{4}$  eines Taktes.

5. **Das Galopphüpfen.** Die Bewegungen der Beine sind ebenfalls dieselben wie beim Nachstellschritt, doch sie sind, gerade wie beim Laufen mit Nachstellen, noch einmal so schnell auszuführen, außerdem wird bei jedem Geschritt aufgehüpft. Der Unterschied zwischen Nachstellschritt und Galopphüpfen ist also derselbe wie der zwischen Gehen und Laufen. Zeitdauer eines Geschrittes:  $\frac{1}{4}$  oder  $\frac{2}{4}$  eines Taktes. Musik: Galopp. Es kann jedoch auch  $\frac{3}{8}$  Takt recht gut verwendet werden.

6. **Das Gehen mit Hopsen oder Hopsengang.** Diese Übung schließt sich eng an das Gehen mit Fuß- oder Kniewippen an, an Stelle dieses wird mit dem vorgestellten Bein einmal aufgehüpft, zugleich schwingt man das andere Bein nach vorn. Vorstellen — 1! Aufhüpfen und Vorschwingen — 2! Bei 3 wird mit dem nach vorn geschwungenen Beine das zweite Geschritt durch einfaches Niederstellen begonnen. Der Hopsengang rückwärts wird mit Rückschwingen des Beines ausgeführt. Wenn das Bein vor dem Hopsen schleifend auf dem Boden hingeschoben wird, so nennt man dies Schleifhopsen. Zeitdauer eines Geschrittes:  $\frac{1}{4}$  oder  $\frac{2}{4}$  eines Taktes. Musik: Marsch oder Galopp. Der Hopsen-

gang seitwärts wird mit Nachstellen oder mit Kreuzschritten ausgeführt. Beim Nachstellen ergibt sich ein  $\frac{3}{4}$  Takt. Ein  $\frac{3}{4}$  Takt entsteht ferner, wenn bei dem gewöhnlichen Hopfergang zweimal aufgehüpft wird.

**7. Der Rheinländersschritt.** Er besteht aus 2 Nachstellschritten und einem Hopferhüpfen links; bei 4 wird gehüpft. Dasselbe wird dann rechts ausgeführt — 5—8! Beim Rheinländertanze folgen hierauf 4 Hopferhüpfen mit Drehen — 1—8!

**8. Das Schrittwechselln, Gehen mit Schrittwechselln** (auch Schrittwechselgang genannt; siehe Jenny's Buch der Reigen). Vorstellen des linken Beines und sofort Nachstellen des rechten — 1! Vorstellen des linken Beines (ohne Nachstellen rechts) — 2! Die ersten beiden Schritte werden also während des ersten Viertels eines Musikaktes ausgeführt, auf das nochmalige Vorstellen des linken Beines wird aber allein ein volles Viertel gezählt. Beim zweiten Geschnitte wird das hintenstehende rechte Bein vorgestellt. Gehüpft wird bei diesem Geschnitte nicht, doch wird alles auf den Fußspitzen ausgeführt. Zeitdauer eines Geschnittes:  $\frac{2}{4}$  eines Taktes. Musik: Schottisch (Polka) oder Marsch.

Ein solches Geschnitte, während des gewöhnlichen Gehens ausgeführt, dient dazu, den Schritt zu ändern (zu wechseln). Dies kann freiwillig oder auf Anordnung des Lehrers geschehen. Im letzteren Falle wird nach einer bestimmten Zahl von Schritten, oder nach einem plötzlichen Zurufe des Lehrers gewechselt. Doch kann man sich auch mit fortgesetztem Schrittwechselln weiter bewegen (Schrittwechselgang, Jenny; Kiebitzgang, Spieß). Die hierher gehörenden Arten und Abarten von Geschnitten werden oft miteinander verwechselt. Unter demselben Namen tauchen die verschiedensten Übungen auf und umgekehrt, für ein und dieselbe Übung werden verschiedene Namen gebraucht. Ich habe mich bemüht, dies zu vermeiden, indem ich für jede Übung einen bestimmten Namen verwendet habe, ohne den Altmeistern Unrecht zu thun. Die soeben beschriebene Übung habe ich nach Jenny Schrittwechselgang benannt. Zwischen den Abarten habe ich nun folgende Unterschiede festgehalten.

**9. Der Kiebitzgang.** Dies soll nach Spieß den Zickzackflug des Kiebitz darstellen. Deshalb lasse ich hierbei nicht ein einfaches Nachstellen beim zweiten Schritte machen, sondern das Bein wird kreuzend hinter das andere gestellt. Der Takt ist derselbe.

**10. Das Schrittwechsellhüpfen.** Nach dem ersten Schritte wird mit dem vorgestellten Bein aufgehüpft. Also Hüpfen während des Nachstellens.

**11. Das Kiebitzhüpfen.** Wie Schrittwechsellhüpfen, doch mit Kreuzen der Beine.

**12. Das Schottischhüpfen.** Vorstellen des linken Beines und Nachstellen rechts — 1! Vorstellen des linken Beines, dann Aufhüpfen links und gleichzeitig Vorschwingen rechts — 2! Mit dem Niederstellen des rechten Fußes beginnt das zweite Geschnitte. Es ist darauf zu achten, daß der Fuß, welcher das Geschnitte beginnt, erst dann niedergestellt wird, wenn der aufhüpfende Fuß den Boden wieder berührt hat. In der Folge wird am Schlusse jedes zweiten Viertels aufgehüpft; dadurch unterscheidet



empfehlte sich beim Einüben erst eine Art Schrittwechselgang im  $\frac{3}{4}$  Takt ausführen zu lassen, also dasselbe wie oben beschrieben ist, aber ohne Hüpfen. Dauer eines Geschrittes. Ein ganzer  $\frac{3}{4}$  Takt. Musik: Tirolienne.

**17. Das Schwenkhüpfen.** Vorstellen des linken Beines — 1! Nachstellen rechts und sofort Vorschwingen des linken Beines (das linke Bein wird gewissermaßen durch das rechte Bein vom Boden weggeschlagen) — 2! Zurückschwingen des linken Beines nach innen, also vor das rechte, mit Beugen des linken Knies, gleichzeitig Aufhüpfen mit dem rechten Bein — 3! Hieran schließt sich für gewöhnlich ein Tirolieneschritt, wie dies beim Mazurkatorz notwendig ist. Wollen wir das Schwenkhüpfen fortsetzen und links und rechts vorwärts ausführen, so macht sich auch der Tirolieneschritt dazwischen nötig. Aus diesem Grunde betrachte ich die beiden Schrittartern als zusammengehörig und verstehe unter Schwenkhüpfen ein sechszeitiges Geschritt. Soll nur das Beinschwingen mit Hüpfen ausgeführt werden, so bezeichne ich dies mit  $\frac{1}{2}$  Schwenkhüpf. Das zweite Geschritt beginnt mit Vorstellen des hintenstehenden rechten Beines. Zeitdauer eines Geschrittes: Zwei ganze  $\frac{3}{4}$  Takte. Musik: Mazurka.

**18. Der Schwebeschritt.** Diese Bezeichnung habe ich für den in der Tanzkunstsprache unter Balance bekannten Tanzschritt gewählt. Das linke Bein wird etwas seitwärts gestellt, gleich darauf schwingt man das rechte Bein schräg vor das linke, oder der rechte Fuß wird vor dem linken auf die Spitze gestellt. Gleichzeitig erhebt man sich hoch auf die linke Fußspitze — 1! Niederstellen der linken Ferse, ohne daß das rechte Bein seine Lage verändert — 2! Das zweite Geschritt beginnt mit Seitstellen des rechten Beines. Werden mehrere Geschritte nacheinander ausgeführt, so schwebt man, hoch aufgerichtet, leicht von einer Fußspitze zur anderen. Zeitdauer eines Geschrittes: Ein ganzer  $\frac{2}{4}$  Takt oder auch  $\frac{3}{4}$  eines  $\frac{4}{4}$  Taktes.

Der Schwebeschritt kann aber auch im langsamen  $\frac{3}{4}$  Takt ausgeführt werden.

**19. Die Schwebestellung.** Auf das vorgestellte Bein wird die ganze Last des Körpers verlegt, und das andere Bein wird rückwärts gehoben oder es steht auf der Fußspitze (vergl. Fig. 90 und 124). Der ganze Körper ist hoch aufgerichtet und weit nach vorn gelegt, die Beine sind vollständig gestreckt, die Übende steht nur auf einer Fußspitze. Die Dauer der Schwebestellung richtet sich nach der vorhergegangenen oder nach der darauf folgenden Übung. Die Schwebestellung kann auch seitwärts ausgeführt werden, also Seitstellen und dann Seitpreizhalte des anderen Beines.

**20. Der Walzerschritt.** Schrägvorstellen links — 1! Stellen des rechten Beines vor das linke und Erheben auf beide Fußspitzen, die Last des Körpers liegt mehr auf dem linken als auf dem rechten Bein — 2! Niederstellen der linken Ferse und leichtes Kniewippen (=beugen und -strecken) — 3! Noch während der dritten Taktzeit beginnt das rechte Bein die erste Bewegung zum zweiten Geschritt, es wird wie vorher das linke Bein in der Richtung der nach außen gedrehten Fußspitze schräg nach vorn gestellt. Zeitdauer eines Geschrittes: Ein ganzer  $\frac{3}{4}$  Takt. Musik: Walzer.

**21. Das Walzen.** Walzen bedeutet, sich mit Walzerschritten drehend fortbewegen. Soll sofort rechts gedreht werden, so beginnt das rechte Bein, beim Linksdrehen beginnt das linke. Wenn bei vier Geschritten eine ganze oder eine halbe Drehung rechts ausgeführt werden soll, so beginnt das Drehen mit dem dritten Geschritt und das erste Geschritt wird rechts angefangen. Soll aber während des zweiten Geschrittes eine Drehung rechts erfolgen, so muß links angefangen werden. Folgende Abarten des Walzerschrittes mögen hier noch Platz finden:

- a) **Schleijmalzer.** Das Bein wird beim zweiten Viertel schleifend vorgeschoben oder nachgezogen.
- b) **Hopßmalzer** (Zweitritt). Beim zweiten Viertel wird das nicht vorgestellte Bein nach vorn geschwungen und dann erfolgt beim dritten Viertel das Aufhüpfen mit dem vorgestellten Bein. Also: links Vorstellen, rechts Vorschwingen, links Aufhüpfen.
- c) **Klappwalzer** (Gehen mit Ferseklappen im Walzertakt): Vorstellen links, sehr auf die Spitze — 1! Verweilen — 2! Niederstellen der Ferse mit starkem Klapp — 3! = 1 Takt. Ebenso rechts.

**22. Der Wiegeschritt.** Das linke Bein wird in der Richtung der Fußspitze schräg vorgestellt — 1! Dann stellt man das rechte Bein, etwa einen Fuß entfernt, vor das linke, verlegt dabei die ganze Last des Körpers auf das rechte Bein und hebt das linke etwas nach hinten; es entsteht dadurch eine Schwebestellung rechts — 2! Nun erfolgt das Verlegen der Last des Körpers auf das hintenstehende Bein, wobei dieses an das vornstehende herangezogen wird — 3! Durch das Verlegen des Schwerpunktes entsteht das diesem Geschritt eigentümliche Vor- und Zurückwiegen des Körpers. Sollen die Wiegeschritte an Ort ausgeführt werden, so stellt man das Bein, welches das Geschritt beginnt, nicht vorwärts, sondern seitwärts. Es ist besonders zu beachten, daß bei den Wiegeschritten das Bein, welches den zweiten Schritt macht, vorgestellt wird. Diese Eigentümlichkeit tritt schon beim Schwebeschritt und beim Walzerschritt auf, bei den anderen Geschritten wird immer nachgestellt. Zeitdauer eines Geschrittes: Ein ganzer  $\frac{3}{4}$  Takt. Musik: Melodien im langsamen  $\frac{3}{4}$  Takt. (Siehe Freiübungen, Melodie aus Troubadour.)

**23. Das Wiegelaufen.** Dieses Geschritt wird ganz in gleicher Weise ausgeführt wie das Wiegegehen, nur doppelt so schnell. Zeitdauer eines Geschrittes:  $\frac{3}{8}$ . Musik:  $\frac{6}{8}$  Takt.

**24. Das Wiegehüpfen** (Baßensprung). Seitlichwingen des linken Beines und gleichzeitig Abstoßen mit dem rechten Beine vom Boden. Es wird also ein Sprung seitwärts links hin ausgeführt, der Niedersprung erfolgt auf den linken Fuß, der rechte Fuß wird ein wenig später vor den linken gestellt, daran schließt sich ein Vorneigen des Körpers, wie beim Wiegeschritt. Alles das muß in der ersten Schrittzeit ausgeführt werden — 1! In dieser Stellung wird etwas verweilt, dann erfolgt das Verlegen der Last des Körpers auf das hintenstehende Bein — 2! (Man kann auch beim Einüben  $\frac{4}{8}$  zählen: Sprung — 1! Verweilen — 2! 3! Zurückwiegen — 4!) Damit ist das Geschritt beendet, es wird



nunmehr das rechte Bein im weiten Bogen kräftig nach rechts geschwungen und gleichzeitig stößt das linke Bein fest vom Boden ab; so beginnt das zweite Geschritt. Zeitdauer eines Geschrittes:  $\frac{2}{4}$  oder  $\frac{4}{8}$  eines Taktes. Musik: Gavotte. Ein Marsch oder Schottisch, langsam gespielt, geht auch, aber gesungen kann zu dieser Übung nicht werden; es ist das anstrengendste und auch schwierigste Geschritt.

Das Wiegehüpfen läßt sich auch im langsamen  $\frac{3}{4}$  Takt ausführen, ist aber dann nicht so schön und flott wie im  $\frac{2}{4}$  Takt. Ein  $\frac{3}{4}$  Takt kommt heraus, wenn das vom Boden abstoßende Bein erst ganz am Ende der ersten Schrittzeit, vor das seitwärts gestellte Bein gesetzt wird, oder zu Anfang des zweiten Viertels. Es muß in diesem Falle das betr. Bein kurze Zeit schwebend gehalten werden. Es läßt sich auch für jedes Geschritt ein  $\frac{6}{8}$  Takt verwenden: Sprung — 1! Vorstellen und Vorneigen — 2! Berweilen — 3! 4! Rückneigen — 5! 6! Bei 6, also beim Aufstakt, beginnt schon das vornstehende Bein mit Spreizen nach außen das nächste Geschritt.

**25. Das Kreuzwirbeln.** Seitstellen des linken Beines — 1! Stellen des rechten Beines zur Kreuzschrittstellung vor das linke (möglichst weit links hinüber) — 2! Eine ganze Drehung links auf beiden Fußspitzen, kein Fuß darf dabei den Boden verlassen — 3! Nach der Drehung sind die Beine wieder gekreuzt, aber das linke Bein steht vor dem rechten; das vornstehende Bein wird neben das hintenstehende gesetzt — 4! Zeitdauer eines Geschrittes: Ein ganzer  $\frac{4}{4}$  Takt. Musik: Marsch, langsam

Das Kreuzwirbeln wird selten allein ausgeführt, gewöhnlich wird es mit anderen Schritten verbunden. (Siehe die Schrittverbindungen, sowie 24.)

**26. Das Kreuzwirbeln mit Wiegeschritten** verbunden. Bei dem Kreuzwirbeln links kann sich unmittelbar an das Drehen ein Wiegeschritt links anschließen. Das nach der Drehung vornstehende linke Bein wird nicht zur Grundstellung gestellt, sondern es beginnt sofort mit Seitstellen einen Wiegeschritt links an Ort. Nach dem Wiegeschritte kann sofort das Kreuzwirbeln rechts ausgeführt werden. Zeitdauer des ganzen Geschrittes: Zwei  $\frac{3}{4}$  Takte. Musik: Wie bei den Wiegeschritten.

**27. Das SchrittWirbeln.** Seitstellen links — 1!  $\frac{1}{2}$  Drehung links nur auf der linken Fußspitze und sofort Seitstellen des rechten Beines (es muß mit dem rechten Fuße kräftig vom Boden abgestoßen werden) — 2!  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf der rechten Fußspitze und Seitstellen des linken Beines — 3! Heranziehen des rechten Beines zur Grundstellung — 4! Zeitdauer eines Geschrittes: Ein ganzer  $\frac{4}{4}$  Takt. Musik: Gavotte oder Marsch.

**28. Die Zwischentritte** sind Beinstellungen, die vor oder nach einem Geschritt ausgeführt werden. Man stellt ein Bein vorwärts, rückwärts, seitwärts oder einwärts, auf die Fußspitze oder auf die Ferse. Wenn die Zwischentritte nur den Bruchteil eines Taktes ausmachen, so ergänzen oder erweitern sie das Geschritt und verändern zugleich die Taktart wie folgt:

- a) Zwei Zwischentritte und ein gewöhnlicher Schritt ergeben einen  $\frac{3}{4}$  Takt.
- b) Ein Zwischentritt und ein Nachstellschritt ergeben einen  $\frac{3}{4}$  Takt.
- c) Ein Zwischentritt und zwei Galopp hüpfen ergeben einen  $\frac{3}{4}$  Takt.
- d) Ein Zwischentritt und ein Schwebeschritt ergeben einen  $\frac{3}{4}$  Takt.
- e) Ein Zwischentritt und ein Schottischhupf ergeben einen  $\frac{3}{4}$  Takt.
- f) Ein Zwischentritt und ein Wiegehupf ergeben einen  $\frac{3}{4}$  Takt.
- g) Ein Zwischentritt und ein Tirolieneschritt ergeben einen  $\frac{4}{4}$  Takt.
- h) Ein Zwischentritt und ein Wiegeschritt ergeben einen  $\frac{4}{4}$  Takt.

Wenn die Zwischentritte ebensoviel Zeit in Anspruch nehmen als die Geschritte selbst, so findet eine Veränderung der Taktart nicht statt. Die verschiedenen Geschritte werden mit Zwischentritten in gleicher Zeitdauer wie folgt verbunden:

- a) Ein Zwischentritt und ein gewöhnlicher Schritt ergeben einen  $\frac{2}{4}$  Takt.
- b) Zwei Zwischentritte und ein Nachstellschritt ergeben einen  $\frac{4}{4}$  Takt.
- c) Ein Zwischentritt und ein Galopp hüpfen ergeben einen  $\frac{2}{4}$  Takt.  
(Der Galopp hüpfen wird zuerst gemacht.)
- d) Zwei Zwischentritte und ein Schwebeschritt ergeben einen  $\frac{4}{4}$  Takt.
- e) Zwei Zwischentritte und ein Schottischhupf ergeben einen  $\frac{4}{4}$  Takt.
- f) Zwei Zwischentritte und ein Wiegehupf ergeben einen  $\frac{4}{4}$  Takt.
- g) Drei Zwischentritte und ein Tirolieneschritt ergeben zwei  $\frac{3}{4}$  Takte.
- h) Drei Zwischentritte und ein Wiegeschritt ergeben zwei  $\frac{3}{4}$  Takte.

Bemerkt sei noch, daß die Zwischentritte auch mit Verweilen ausgeführt werden können; jeder Zwischentritt dauert in diesem Falle so lange als das Geschritt, mit dem er verbunden werden soll. Besonders bei Walzerschritten wird man die Zwischentritte stets mit Verweilen ausführen lassen. Die Zusammenstellung ist verschieden; man kann einen Zwischentritt und ein Geschritt, oder zwei Zwischentritte und zwei Geschritte, oder zwei Zwischentritte und ein Geschritt (siehe Doppelschottischhüpfen, Schwenkhüpfen z.) miteinander verbinden und nacheinander ausführen. Die Hauptsache ist in diesem Fall, daß die Zwischentritte dieselbe Zeit in Anspruch nehmen, als die Geschritte.

## D. Die Verbindungen von Schritten und Geschritten.

Übungen im  $\frac{2}{4}$  oder  $\frac{4}{4}$  Takt.

### 1. Mehrere Schrittarten gleicher Zeitdauer in gemessener Reihenfolge nacheinander.

Erstens: Verbindungen, die 8 Schrittzeiten ergeben.

(Es wird angenommen, daß alle Übungen mit dem linken Beine beginnen.)

a) 4 gewöhnliche Schritte und 4 Schritte mit Knieheben = 8 Schrittzeiten. Ebenso mit Spreizen, mit Fußwippen, mit Kniewippen. In gleicher Weise mit 8 sehr schnellen Schritten, mit 2 langsamen Schritten.

b) 4 gewöhnliche Schritte vorwärts oder an Ort im Wechsel mit 4 Hopperhüpfen. Desgleichen mit 8 Lauffritten; mit 2 Schrittwechsel; mit 2 Galopp hüpfen links und 2 Galopp hüpfen rechts; mit einem Nachstellschritte links und 2 Galopp hüpfen rechts; mit 2 Nachstellschritten seitwärts; mit 4 Galopp hüpfen seitwärts; mit 2 Kreuzschritten seitwärts, mit einem Hopperhüpfe seitwärts und Kreuzschritt (bei allen Übungen seitwärts werden die gewöhnlichen Schritte das nächste Mal rechts begonnen); mit zweimal Schrittwechseln (mit 2 Riebißschritten, Schottischhüpfen u. s. w.); mit einem Doppelschottischhüpfe; mit 2 Schwebeschritten; mit 2 Wiegehüpfen; mit einem Kreuzwirbel; mit einem Schritzwirbel; mit 2 gewöhnlichen Schritten, deren jeder mit einem Zwischentritte verbunden ist. (Ein Zwischentritt und ein gewöhnlicher Schritt links, ein Zwischentritt und ein gewöhnlicher Schritt rechts; oder umgekehrt: ein gewöhnlicher Schritt links, ein Zwischentritt rechts, ein gewöhnlicher Schritt rechts und ein Zwischentritt links.)

Zweitens: Verbindungen, die 16 Schrittzeiten ergeben.

Bei allen den Schrittarten, die wie bei 1a und b in gemessener Reihenfolge nacheinander ausgeführt werden sollen, kann ebenso gut die doppelte und vierfache Zahl der einzelnen Schritte und Geschritte genommen werden.

Also: 8 gewöhnliche Schritte und 8 Schritte mit Knieheben,

8 " " " " 4 Schottischhüpfen,

8 " " " " 4 Galopp hüpfen links und 4 rechts,

8 " " " " 2 Doppelschottischhüpfen u. s. w.

Es wird jedem leicht fallen, eine große Anzahl von Übungsfolgen zu finden, wenn er die oben angegebenen einfachen Verbindungen miteinander und untereinander zusammenstellt, indem er:

- a) zwei verschiedene Geschritte und dazwischen immer 4 gewöhnliche Schritte nacheinander ausführen läßt, z. B. 4 gewöhnliche Schritte, 4 Schritte mit Knieheben, 4 gewöhnliche Schritte und 2 Schottischhüpfen;
- b) wenn er 2, 4 und mehr Geschritte, jedes mindestens zweimal, nacheinander ausführen läßt, ohne gewöhnliche Schritte dazwischen zu legen, z. B. 4 Galopp hüpfen links, 4 Galopp hüpfen rechts, 4 Schwebeschritte, 4 Schottischhüpfen und 4 Wiegehüpfen.

- c) wenn er an Stelle der gewöhnlichen Schritte eine andere Schrittart immer wiederkehren läßt und dazwischen jedesmal ein passendes Geschritt einschiebt: z. B. 4 Schwebeschritte, 4 Kiebitschritte, 4 Schwebeschritte, 8 Galopp hüpfen seitwärts links und rechts, 4 Schwebeschritte, 2 Doppelschottischhüpfen, 4 Schwebeschritte und 4 Hopserschritte.

2. Das Verflechten von zwei und mehr Schrittarten und Geschritten zu einer Geschrittsverbindung, wobei die einzelnen Teile ineinander übergehen oder sich gegenseitig ergänzen.

Erstens: Verbindungen, die 4 Schrittzeiten ergeben.

- a) Ein Nachstellschritt vorwärts und ein Schrittwechsel (oder Schottischhupf oder Kiebitschritt u. s. w.) . . . . . = 4 Schritte.  
 b) Ein Nachstellschritt seitwärts u. ein Schrittwechsel seitwärts = 4 "  
 c) Ein Nachstellschritt vorwärts und ein Hopserschritt (Rheinländertakt) . . . . . = 4 "  
 d) Ein Nachstellschritt seitwärts und ein Hopserschritt seitwärts mit Weinschwingen nach innen . . . . . = 4 "  
 e) Ein Nachstellschritt vorwärts und ein Schwebeschritt . = 4 "  
 f) Ein Nachstellschritt seitwärts und ein Schwebeschritt . = 4 "  
 g) Ein Nachstellschritt vorwärts oder seitwärts und zweimal Fußwippen . . . . . = 4 "  
 h) Ein Schrittwechsel vorwärts oder seitwärts (oder Schottischhupf u. dgl.) und ein Wiegeschritt im  $\frac{3}{4}$  Takt = 4 "  
 i) Ein Schrittwechsel seitwärts und einmal Schrittwirbeln im  $\frac{3}{4}$  Takt . . . . . = 4 "  
 k) Ein Schrittwechsel vorwärts oder seitwärts und ein halbes oder ganzes mal Kreuzwirbeln . . . . . = 4 "  
 l) Ein Schrittwechsel links und ein Schwebeschritt rechts = 4 "  
 m) Ein Schrittwechsel links u. ein Wiegehupf im  $\frac{2}{4}$  Takte rechts = 4 "  
 n) Ein Schrittwechsel links und ein Hopserschritt links mit zweimal Hopsen . . . . . = 4 "  
 o) Ein Schrittwechsel links und ein Tirolieneschritt im  $\frac{3}{4}$  Takt . . . . . = 4 "  
 p) Ein Tirolieneschritt im  $\frac{3}{4}$  Takt und Zwischentritt hinterher mit Kniewippen . . . . . = 4 "  
 q) Ein Wiegeschritt links und ein Wiegehupf links im  $\frac{2}{4}$  Takt (bei 3 wird rechts aufgehüpft) . . . . . = 4 "  
 r) Ein Wiegeschritt und Aufhüpfen mit dem hintenstehenden Beine bei 4 . . . . . = 4 "  
 s) Ein Wiegeschritt und Kreisen mit dem vornstehenden Beine bei 4 nach hinten . . . . . = 4 "  
 t) Ein Wiegehupf im  $\frac{2}{4}$  Takte links und ein Schwebeschritt rechts . . . . . = 4 "  
 u) Ein Wiegehupf und ein Schrittwechsel rückwärts . . = 4 "  
 v) Ein Wiegehupf links, ein Hopserschritt rechts (bei 2) und Schottischhupf links . . . . . = 4 "

- w) Ein Wiegehupf, einmal Kreuzzwirbeln u. ein Schwebeschritt = 4 Schrittz.
- x) Ein Schrittzwirbel und ein Schwebeschritt . . . . . = 4 "
- y) Ein Schrittzwirbel und ein mal Hopfen mit Weinschwüngen nach innen . . . . . = 4 "
- z) Einmal oder ein halbes Mal Kreuzzwirbeln links und ein Wiegehupf links . . . . . = 4 "

Zweitens: Verbindungen, die 8 Schrittzeiten ergeben.

- a) Ein Schrittwechsel links (Schottischhupf u. dgl.), dann Schrittzwirbeln rechts und hierauf ein Schwebeschritt rechts und links . . . . . = 8 Schrittz.
- b) Ein Schrittwechsel u. dgl. seitwärts links, ein Kreuzzwirbel links, ein Schrittwechsel links und ein Schwebeschritt links . . . . . = 8 "
- c) Ein Wiegeschritt links, ein Schottischhupf links rückwärts, ein Wiegehupf rechts und ein Schottischhupf links vorwärts = 8 "
- d) Ein Wiegehupf im  $\frac{2}{4}$  Takte links, ebenso rechts und sofort Kreuzzwirbeln rechts (bei 4 Drehen) und ein Schwebeschritt rechts und links . . . . . = 8 "
- e) Ein Doppelschottischhupf, ein Schrittzwirbel (beginnt bei 4) und ein Wiegeschritt (beginnt bei 6) . . . . . = 8 "
- f) Ein Doppelschottischhupf links, ein Kreuzzwirbel links und ein Schwebeschritt links . . . . . = 8 "
- g) Ein Doppelschottischhupf u. dgl. links, ein Wiegehupf rechts und ein Schwebeschritt links . . . . . = 8 "
- h) Ein Doppelschottischhupf links, ein Hopsershupf rechts und ein Schwebeschritt links . . . . . = 8 "
- i) Ein Schrittzwirbel links, ein Doppelschottischhupf links (bei 3 Hüpfen) und ein Wiegeschritt links . . . . . = 8 "
- k) Ein Nachstellschritt links, ein Schrittzwirbel links, ein Schrittwechsel seitwärts links und ein Wiegeschritt links = 8 "
- l) Ein Tirolieneschritt links, ein Hopserschritt links, ein Schottischhupf rechts und ein Schwebeschritt links . . = 8 "
- m) Ein Tirolieneschritt links, ein Hopsershupf links, ein Wiegehupf rechts und links . . . . . = 8 "
- n) Ein Tirolieneschritt links, ein Hopsershupf links, ein Schrittzwirbel rechts und ein Schwebeschritt . . . . . = 8 "
- o) Ein Tirolieneschritt links, einmal Kreuzzwirbeln links und ein Schwebeschritt links . . . . . = 8 "
- p) Ein Tirolieneschritt links (= 3), ein Wiegehupf rechts (= 4) und sofort ein Schwebeschritt rechts und links . = 8 "
- q) Ein Tirolieneschritt links (= 3), ein Wiegehupf rechts und ein Wiegeschritt links . . . . . = 8 "
- r) Ein Schwentehupf links (nur bis 4 auszuführen), dann ein Schrittwechsel rechts und links . . . . . = 8 "
- s) Ein Schwentehupf links (nur bis 4 auszuführen) und ein Wiegehupf im  $\frac{2}{4}$  Takte rechts und links . . = 8 "

- t) Ein Schwenthsprung links (nur bis 4 auszuführen) und ein Schwebeschritt rechts und links . . . . . = 8 Schrittz.
- u) Ein Schwenthsprung links (nur bis 4 auszuführen) und ein Hopsersprung rechts und links . . . . . = 8 "
- v) Ein Schwenthsprung links (nur bis 4 auszuführen), ein Kreuzwirbel links und ein Schwebeschritt links . . . = 8 "
- w) Ein Schwenthsprung links (nur bis 4 auszuführen), ein Schottischsprung rechts seitwärts und ein Schwebeschritt links = 8 "
- x) Ein Schwenthsprung links (nur bis 4 auszuführen) und einmal Schritzwirbeln rechts . . . . . = 8 "
- y) Ein Schwebeschritt links und zweimal Hopsen auf dem linken Beine mit Vor- und Zurückschwingen des rechten Beines, dann 2 Schottischsprünge vorwärts oder seitwärts hin und her . . . . . = 8 "
- z) Ein Schwebeschritt und zweimal Hopsen wie bei y, dann 2 Schleifhopsen vorwärts (rechts und links) . . . = 8 "

So lassen sich noch viele Geschnittverbindungen zusammenstellen; wenn man z. B. den Kopf der Übungen r—x (ein Schwenthsprung bis 4) mit dem Kopfe der Übungen y—z (ein Schwebeschritt und zweimal Hopsen) wechselt, so entstehen wieder ganz andere Verbindungen. Ferner lassen sich viele der angeführten Beispiele umgekehrt ausführen, also das letzte Geschnitt zuerst. Geübten Turnerinnen kann man auch die Ausführung mehrerer dieser Geschnittverbindungen nacheinander zumuten.

### Übungen im langsamen $\frac{3}{4}$ Takt (Tirolienne).

#### 1. Mehrere Schrittarten gleicher Zeitdauer in gemessener Reihenfolge nacheinander.

Es werden verbunden:

- a) 6 gewöhnliche Schritte mit zweimaligem Schrittwechseln im  $\frac{3}{4}$  Takt = 12 Schrittz;
- b) ebenso mit 2 Hopsersprüngen im  $\frac{3}{4}$  Takt (zweimal Aufsprünge, beim zweiten Sprung wird das andere Bein vorgezwungen);
- c) mit 2 Tirolieneschritten;
- d) mit 2 Wiegeschritten;
- e) mit 2 Schwebeschritten im  $\frac{3}{4}$  Takt;
- f) mit Schritzwirbeln seitwärts links und rechts;
- g) mit einem Schwenthsprung (bei der Wiederholung wird bei dieser Verbindung rechts begonnen).

Auch diese Verbindungen lassen sich untereinander vermischen, und zwar wird hier dasselbe Verfahren angewendet wie bei den Verbindungen von Schritten im  $\frac{2}{4}$  Takt. Es werden nacheinander ausgeführt:

- a) 2 verschiedene Schritte und dazwischen immer 6 gewöhnliche Schritte;
- b) 2, 4 und mehr verschiedene Schritte (jedes mindestens zwei Mal), ohne gewöhnliche Schritte dazwischen;
- c) 2, 4 und mehr verschiedene Schritte (jedes zwei- oder viermal) und dazwischen ein Schritt von derselben Zeitdauer immer wiederkehrend.

2. Das Verflechten von Schrittarten und Geschritten zu einer Geschrittv Verbindung, wobei die einzelnen Teile ineinander übergehen oder sich gegenseitig ergänzen.

Erstens: Verbindungen, die 6 Schrittzeiten ergeben.

- a) Ein Schrittwechsel u. dgl. links und ein Schwebeschritt links und dasselbe rechts . . . . . = 6 Schrittz.
- b) Ein Schrittwechsel links und ein Hopperhupf links und dasselbe rechts . . . . . = 6 "
- c) Ein Schrittwechsel links, ein Kreuzzwirbel links und ein Schwebeschritt links . . . . . = 6 "
- d) Ein Schrittwechsel u. s. w. wie bei c, zum Schluß ein Wiegehupf oder ein Schottischhupf seitwärts . . . . . = 6 "
- e) Ein Schrittwechsel links, ein Schrittzwirbel ( $\frac{3}{4}$  Takt) und ein Wiegeschritt ( $\frac{3}{4}$  Takt) . . . . . = 6 "
- f) Ein Schrittwechsel links, ein Hopperhupf rechts und ein Schwebeschritt links . . . . . = 6 "
- g) Ein Schrittwechsel links, ein Hopperhupf rechts und ein Wiegehupf links im  $\frac{2}{4}$  Takt . . . . . = 6 "
- h) Ein Schrittwechsel links, ein Hopperhupf rechts und ein Schrittwechsel links . . . . . = 6 "
- i) Ein Schrittwechsel links, ein Wiegeschritt links und zwei Mal Hopfen links mit Vor- und Zurückschwingen des rechten Beines . . . . . = 6 "
- k) Ein Schrittwechsel links, ein Wiegehupf rechts und ein Schottischhupf links seitwärts, oder auch 2 Wiegehüpfе, oder zum Schluß ein Schwebeschritt u. s. w. . . . . = 6 "
- l) Ein halber Schwenkhupf (bis 3) links und ein Wiegeschritt links (oder ein Schwebeschritt im  $\frac{3}{4}$  Takt) . . . = 6 "
- m) Ein halber Schwenkhupf links, ein Schrittwechsel links seitwärts und ein Schwebeschritt im  $\frac{2}{4}$  Takt (dasselbe vorwärts) . . . . . = 6 "
- n) Ein halber Schwenkhupf links, ein Schrittwechsel links und ein Hopperhupf links . . . . . = 6 "
- o) Ein halber Schwenkhupf links u. ein Mal Kreuzzwirbeln links = 6 "
- p) Ein halber Schwenkhupf links und drei Mal Galopp-hüpfen links, seitwärts oder vorwärts . . . . . = 6 "
- q) Ein halber Schwenkhupf links und einmal Schrittzwirbeln links im  $\frac{3}{4}$  Takt . . . . . = 6 "
- r) Ein halber Schwenkhupf links und ein Wiegeschritt links = 6 "
- s) Ein halber Schwenkhupf links und ein Wiegehupf links, bei 5 und 6 Verweilen in der Schwebestellung links . = 6 "
- t) Ein Wiegeschritt links und ein Tirolieneschritt rechts (einseitige Übung) . . . . . = 6 "
- u) Ein Wiegeschritt links, ein Schrittwechsel rechts und ein Zwischenritt links (einseitige Übung) . . . . . = 6 "
- v) Ein Wiegeschritt links und 3 Kreuzhüpfе seitwärts rechts = 6 "
- w) Ein Wiegeschritt links und ein Mal Kreuzzwirbeln rechts = 6 "

- x) Ein Doppelschottischhupf links und ein Wiegeschritt links  
(bei 4, 5, 6) oder auch Schritzwirbeln links im  $\frac{3}{4}$  Takt = 6 Schrittz.
- y) Ein Schwebeschritt links und ein Schwebeschritt rechts  
( $\frac{4}{4}$  Takt) und ein Wiegehupf links ( $\frac{2}{4}$  Takt) . . . = 6 "
- z) Ein Schwebeschritt links, ein Mal Kreuzwirbeln rechts  
und ein Schwebeschritt rechts . . . . . = 6 "
- Zweitens: Verbindungen, die 12 Schrittzeiten ergeben.
- a) Ein Schwenthupf links, ein Wiegeschritt rechts und ein  
Wiegeschritt links . . . . . = 12 Schrittz.
- b) Ein Schwenthupf links, ein Schottischhupf rechts mit  
Zwischenritte links und ein Schottischhupf links mit  
Zwischenritte rechts . . . . . = 12 "
- c) Ein Schwenthupf links, einmal Kreuzwirbeln links  
und ein Wiegeschritt links . . . . . = 12 "
- d) Ein Schwenthupf links, ein halbes Mal Schritzwirbeln  
rechts und ein Schwebeschritt links und dasselbe noch  
ein Mal rechts . . . . . = 12 "
- e) Ein Schwenthupf links, dreimal Galopp hüpfen rechts  
und ein Wiegeschritt links . . . . . = 12 "
- f) Ein Schwenthupf links, 2 Schleihopfe (rechts, links)  
und ein Wiegeschritt links . . . . . = 12 "
- g) Ein Schwenthupf links, 2 Schottischhüpfe (rechts, links)  
und ein Wiegeschritt links . . . . . = 12 "

In gleicher Weise lassen sich nun alle die oben angegebenen sechszeitigen Übungen in zwölfzeitige umwandeln. An Stelle des Schwenthupfes können natürlich auch 2 Wiegeschritte oder 2 Wiegehüpfe im  $\frac{3}{4}$  Takte den Anfang machen, oder auch den Schluß. Ein sehr hübscher Anfang ist auch die Verbindung von 2 Schleihopfen mit einem Schottischhupf, oder einem Schwebeschritt, z. B.:

- Ein Schleihopf links ( $\frac{2}{4}$ ), ein Schleihopf rechts, ein  
Schottischhupf links und 2 Wiegeschritte (rechts, links) = 12 Schrittz.
- Ein Schleihopf links, ein Schleihopf rechts, ein Schwebeschritt links und 2 Tiroliennefschritte (rechts, links) . = 12 "

Verbindet man das Schleihopfen u. s. w. mit den oben angegebenen sechszeitigen Übungen (außer t und u), so entstehen einseitige Übungen, die sich als Zwischenübungen bei den Frei-, Hantel- und Stabübungen recht gut verwenden lassen. In diesem Falle werden die Schleihopfe an Ort mit Schrägvorschwingen des Beines ausgeführt.

### Übungen im Walzertakt.

Erstens: Verbindungen, die  $4\frac{3}{4}$  Takte oder 12 Zählzeiten ergeben.

Die Walzerschritte lassen sich mit anderen Schrittarten nur dann verbinden, wenn man einen ganzen Walzerschritt als eine Schrittzeit zählt oder umgekehrt, es muß ein einfacher Schritt in der Zeitdauer eines Walzerschrittes ausgeführt werden. Nur wenige Geschritte lassen sich in diesen Rhythmus bringen, die Auswahl ist deshalb nicht so groß wie bei anderen Schrittarten.



Es lassen sich verbinden bezw. nacheinander ausführen:

- |    |   |   |           |
|----|---|---|-----------|
| a) | 2 | Walzerschritte und 2 gewöhnliche Schritte . . . . .                       | = 4 Takte |
| b) | 2 | " " 2 Hopperhüpfе mit Vorschwingen . . . . .                              | = 4 "     |
| c) | 2 | " " 2 Schleishopse mit Rückschwingen . . . . .                            | = 4 "     |
| d) | 2 | " " 2 Nachstellschritte vorwärts (einseitig) . . . . .                    | = 4 "     |
| e) | 2 | " " ein Nachstellschritt links und ein Zwischen-                          |           |
|    |   | tritt rechts . . . . .  | = 4 "     |
| f) | 2 | " " und 2 Nachstellschritte seitwärts . . . . .                           | = 4 "     |
| g) | 2 | " " ein Schrittwechsel (in 2 Taktен) . . . . .                            | = 4 "     |
| h) | 2 | " " ein Schritzwirbel (in 2 Taktен, einf.) . . . . .                      | = 4 "     |
| i) |   | Ein Walzerschritt und ein Schritzwirbel (in 3 Taktен, einf.) . . . . .    | = 4 "     |
| k) |   | Ein Walzerschritt links, ein Kreuzzwirbel rechts in 3 Taktен              |           |
|    |   | bis zur Vorschrittstellung rechts . . . . .                               | = 4 "     |
| l) |   | Ein Walzerschritt links, ein Nachstellschritt rechts, ein                 |           |
|    |   | Walzerschritt rechts und ein Nachstellschritt links . . . . .             | = 4 "     |
| m) |   | Ein Walzerschritt links, 2 Hopperhüpfе oder Schleishopse                  |           |
|    |   | und ein Walzerschritt . . . . .   | = 4 "     |
| n) |   | Ein Hopperhupf links mit Vorschwingen, ein Walzerschritt                  |           |
|    |   | rechts, ein Walzerschritt links und ein Nachstellschritt rechts . . . . . | = 4 "     |
| o) |   | Ein Hopperhupf links mit Vorschwingen, Schwebestellung                    |           |
|    |   | rechts und ein Schrittwechsel links . . . . .                             | = 4 "     |
| p) |   | Ein Hopperhupf, dann ein Kreuzzwirbel wie bei k. Ebenso                   |           |
|    |   | i und l . . . . .   | = 4 "     |
| q) |   | 2 Hopperhüpfе, dann ein Schrittwechsel (in 2 Taktен).                     |           |
|    |   | Ebenso d, e, f und h . . . . .  | = 4 "     |
| r) |   | Ein Schrittwechsel links vorwärts (in 2 Taktен), ein Hopper-              |           |
|    |   | hupf rechts und ein Hopperhupf links. Ebenso c . . . . .                  | = 4 "     |
| s) |   | Ein Schrittwechsel links seitwärts, ein Schritzwirbel und                 |           |
|    |   | ein Walzerschritt links . . . . .   | = 4 "     |
| t) |   | Ein Schrittwechsel links seitwärts, ein Kreuzzwirbel und                  |           |
|    |   | ein Walzerschritt links . . . . .   | = 4 "     |
| u) |   | Ein Nachstellschritt links seitwärts (bei 3 Nachstellen), eine            |           |
|    |   | ganze Drehung links mit 2 Walzerschritten und ein                         |           |
|    |   | Walzerschritt ohne Drehen . . . . .                                       | = 4 "     |
| v) |   | Eine ganze Drehung mit 2 Walzerschritten (Walzen) und                     |           |
|    |   | 2 Hopperhüpfе an Ort mit Vorschwingen des Beines (einf.) . . . . .        | = 4 "     |
| w) |   | Eine ganze Drehung links mit 2 Walzerschritten, 2 Zwischen-               |           |
|    |   | tritte links (in einem Takt, bei 1 auf die Ferse, bei 3                   |           |
|    |   | auf die Spitze Stellen) und einen Walzerschritt links . . . . .           | = 4 "     |
| x) |   | Eine ganze Drehung links mit 2 Walzerschritten, ein                       |           |
|    |   | Schrittwechsel seitwärts links und ein Hopperhupf links . . . . .         | = 4 "     |
| y) |   | Eine ganze Drehung links mit 2 Walzerschritten u. 2 Nachstell-            |           |
|    |   | schritten in 2 Taktен, das Nachstellen erfolgt beim 3. Viertel . . . . .  | = 4 "     |
| z) |   | Ein Schritzwirbel in 2 Taktен und 2 Hopperhüpfе an                        |           |
|    |   | Ort (einseitig) . . . . .   | = 4 "     |

In gleicher Weise lassen sich die Übungen w, x und y ausführen, es tritt an Stelle des Drehens mit Walzerschritten das Schritzwirbeln.

Zweitens: Verbindungen, die 8 und mehr Takte ergeben.

Auch die Verbindungen im Walzertakte lassen sich wie alle anderen untereinander vermischen, so daß acht- und mehrtaktige Übungsfolgen entstehen. Doch zählt man hier immer volle Takte, also  $\frac{3}{4}$  als 1. Man verfähre in gleicher Weise wie bei den anderen Taktarten, und stelle nun etwa wie folgt zusammen:

- a) 4 Walzerschritte und 4 Schleifhüpfe im Wechsel . . . = 8 Takte
- b) 4 gewöhnliche Schritte (jeder Schritt 1 Takt), 4 Schritte mit Fersenklappen (siehe Beschreibung der Schritte, Walzer) 4 Walzerschritte, 4 Hüpferhüpf mit Weinschwingen . . = 16 "
- c) 4 Walzerschritte und eine der oben angegebenen viertaktigen Verbindungen a—y . . . . . = 8 "

### Übungen im Rheinländertakt ( $\frac{2}{4}$ oder $\frac{1}{8}$ Takt).

#### 1. Mehrere Schrittarthen gleicher Zeitdauer in gemessener Reihenfolge nacheinander.

Erstens: Verbindungen, die 8 Schrittzeiten ergeben.

- a) Ein Rheinländergeschrift links (ein Nachstellschritt links, ein Hüpferhupf links = 1—4), dasselbe rechts (= 5—8) und 4 Hüpferhüpf vorwärts (9—16), alles vorwärts . . . . . =  $4\frac{1}{8}$  Takte
- b) wie a 1—8, aber seitwärts hin und her, dann die 4 Hüpferhüpf vorwärts mit Drehen . . . . . =  $4\frac{1}{8}$  "
- c) wie a 1—8, aber seitwärts hin und her, dann 4 Schwebeschritte vorwärts . . . . . =  $4\frac{1}{8}$  "
- d) wie a 1—8, aber seitwärts hin und her, dann 4 Hüpferhüpf seitwärts mit Drehen . . . . . =  $4\frac{1}{8}$  "
- e) wie a 1—8, aber seitwärts hin und her, dann ein Schrittwechsel seitwärts links und ein Schrittwirbel links =  $4\frac{1}{8}$  "
- f) wie a 1—8, aber seitwärts hin und her, dann dasselbe vorwärts . . . . . =  $4\frac{1}{8}$  "
- g) wie a 1—8, aber seitwärts hin und her, dann 4 Schleifhüpfe vorwärts . . . . . =  $4\frac{1}{8}$  "
- h) wie a 1—8, aber seitwärts hin und her, dann Walzen mit Rechtsdrehen in der Richtung nach rechts oder nach vorn . . . . . =  $4\frac{1}{8}$  "
- i) wie a 1—8, aber seitwärts hin und her, dann 2 Schottischhüpf vorwärts . . . . . =  $4\frac{1}{8}$  "
- k)  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts und sofort ein Nachstellschritt links seitwärts und ein Hüpferhupf seitwärts (= 4), dann ein Nachstellschritt und ein Hüpferhupf rechts seitwärts (= 5—8). Bei 5—8 wird also wieder zurückgezantzt; es kann aber auch bei 4 eine halbe Drehung links erfolgen, dann bewegt man sich in derselben Richtung weiter. Beim letzten Hupfe dreht man sich nach derselben Richtung wie vor dem Beginne der Übung und fügt nun eine der bei b—i angegebenen Schlußübungen an.

- l) Ein Nachstellschritt und ein Hopschupf links vorwärts, dann dasselbe rückwärts, aber rechts Beginnen; auch hier fügt man eine der bei b—i angegebenen Schlußübungen an.
- m) Ein Nachstellschritt und ein Hopschupf links vorwärts, bei 4 wird  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts ausgeführt; dieselben Schritte werden nun rechts in entgegengesetzter Richtung gemacht. Auch hier die Schlußübung wie bei b—i.
- n) Wie m, doch wird bei dem Beginne der Übung  $\frac{1}{4}$  Drehung links ausgeführt, sonst genau wie bei m; dadurch bewegen sich die zu einer Stirnreihe Vereinigten und durch die Drehung eine Flankenreihe Darstellenden in der Richtung der Reihenlänge hin und her. Es folgt auch hier eine der Schlußübungen a—i.

Zweitens: Verbindungen, die 16 Schrittzeiten ergeben.

Es können auch hier mehrere der unter a—n angeführten Übungen nacheinander vorgenommen werden. Auch lassen sich gewöhnliche Schritte dazwischen legen, dadurch werden die Verbindungen leichter ausführbar. Es wird genau so verfahren wie bei den anderen  $\frac{2}{4}$ -taktigen Übungen. Auf jeden gewöhnlichen Schritt werden hier  $\frac{2}{8}$  eines Taktes gerechnet.

Beispiel: Ein Nachstellschritt und ein Hopschupf vorwärts links und ebenso rechts =  $\frac{8}{8}$  (vergl. a) und 4 gewöhnliche Schritte vorwärts. Nun kann die Schlußübung von a folgen (4 Hopschüpfе vorwärts), dann wieder 4 gewöhnliche Schritte, dann wird die Übung b zur Hälfte ausgeführt, hierauf wieder 4 gewöhnliche Schritte u. s. w. Natürlich kann man sich auch auf eine der Übungen beschränken.

Soll je eine ganze Übung von a—n mit gewöhnlichen Schritten im Wechsel ausgeführt werden, so nimmt man 8 gewöhnliche Schritte dazu.

## 2. Das Verflechten von zwei und mehr Schrittarten und Geschritten zu einer Geschrittverbindung, wobei die einzelnen Teile ineinander übergehen oder sich gegenseitig ergänzen.

Der Rheinländergschritt besteht, wie wir gesehen haben, aus Nachstellgang mit Hopfen. Diese Übungen sind bei den vorhergehenden Geschrittverbindungen vielfach mit verwendet, deshalb können wir uns hier auf nur wenige Beispiele beschränken, denen der Rheinländertakt zu Grunde gelegt ist. Wir zählen auf jeden Takt  $\frac{4}{8}$ .

- a) Ein Rheinländergschritt links seitwärts und eine ganze Drehung links mit Schrittwirbeln. Bei 4 beginnt das Drehen mit Aufhüpfen, bei 8 wird das rechte Bein zur Grundstellung herangezogen. Dann wird dasselbe rechts ausgeführt (4 Takte) . . . . . = 16 Zeiten.
- b) Ein Rheinländergschritt links seitwärts ( $\frac{4}{8}$ ), ein Walzerschritt rechts und links ( $\frac{4}{8}$ ); dann ein Rheinländergschritt rechts seitwärts und ein Walzerschritt links und rechts (4 Takte) . . . . . = 16 „
- c) Wie b, aber vorwärts.

## Übungen mit Wechseln des Taktes.

Geübten Turnerinnen wird es nicht schwer fallen, aus einer Taktart in die andere überzugehen. Es ist dies eine nicht gerade notwendige Übung, aber sie ist sehr nützlich für die Befestigung des Taktgefühles. Wenn man bei Ballen sieht, wie so oft, unbekümmert um die Musik, das grausamste Zeug zusammengetanzt wird, wie die Paare ohne jeden Takt im Saale herumwirbeln, da stellt man sich die Frage, wie ist diesem Übel abzuhelpfen? Ich glaube das Mittel liegt nahe. Es kann schon bei den Schülerinnen (und Schülern) beseitigt werden, indem man von diesen Schrittarten verschiedener Taktart nacheinander ausführen läßt. Es wird angeordnet, folgende Schritte nacheinander zu üben:

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| a) 8 gewöhnliche Schritte vorwärts,         | dann 8 Walzerschritte.     |
| b) 8 Schwebeschritte im $\frac{2}{4}$ Takt, | " 8 "                      |
| c) 4 Rheinländer Schritte,                  | " 8 "                      |
| d) 8 Tirolieneschritte,                     | " 8 "                      |
| e) 8 Schottischhüpfе,                       | " 8 "                      |
| f) 8 "                                      | " 8 Tirolieneschritte.     |
| g) 8 "                                      | " 8 Wiegeschritte u. s. w. |

Im Takte der Musik lassen sich diese Übungen nicht ausführen, sondern nur mit Hählen oder Taktschlägen.

## E. Die Fassungen.

Um ein übersichtliches Bild von allen notwendigen oder verwendbaren Fassungen zu geminnen, dürfte es angebracht sein, zunächst die in Betracht kommenden Grundformen festzustellen. Wir wollen hier nur die Fassungen eines Paares behandeln, weil die Fassungen, die sich auch für 3, 4 und mehr eignen, leicht übertragen werden können.

Es giebt zwei Arten von Fassungen. Die erste Art hat nur den Zweck, ein Paar behufs gemeinschaftlich auszuführender Übungen, besonders Schrittarten, zu verbinden.

Die zweite Art der Fassungen bezweckt die Darstellung von Figuren und anmutigen Bildern. Sie sind selbständige Übungen und müssen als solche behandelt und verwendet werden. Zu diesen gehören die Fassungswechsel; sie bedingen das Übergehen aus einer Fassung in die andere.

Maßgebend für alle Fassungen und Fassungswechsel ist die Aufstellung des üübenden Paares; sie bildet die Grundlage für die Beschreibung der Fassungen selbst.

Die Fig. 66 a—f giebt eine Übersicht über die in Betracht kommenden Aufstellungen.

- a) Stirnstellung, Gesicht nach einer Richtung.
- b) Stirnstellung, Gesichtsrictung entgegengesetzt, links nebeneinander.

- c) Gesichtsrictung entgegengesetzt, rechts nebeneinander.
- d) Flankenstellung, Gesicht nach einer Richtung.
- e) Flankenstellung, Gesicht zu einander gedreht.
- f) Flankenstellung, Rücken zu einander gedreht.

### 1. Fassungen in Stirnstellung.

**Erste Aufstellung: Je zwei stehen nebeneinander nach einer Richtung.**

(Siehe Fig. 66 a)

- a) Innen Hand in Hand. Jede faßt die innere Hand der Anderen. Die inneren Arme hängen herab, oder sie werden gebeugt, oder hochgehoben, oder seitwärts gestreckt; im letzteren Falle gehen beide einen Schritt seitwärts voneinander.

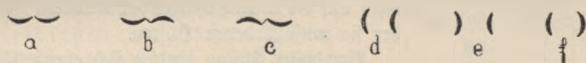


Fig. 66.

Die äußeren Arme hängen herab, oder sie werden seitwärts gestreckt oder gebeugt seitwärts gehalten, oder gerundet über den Kopf gehoben (vergl. Fig. 67), oder sie werden auf den Rücken gelegt, oder es stützt Jede die äußere Hand an die Hüfte.

- b) Gegenseitiges Umsfassen der Hüften oder der Schultern, rücklings. Die äußeren Arme wie bei a.
- c) Außen Hand in Hand, vorlings. Beide reichen sich die äußere Hand, die so verbundenen Arme hängen herab, oder sie werden hochgehoben.

Mit dem inneren Arme faßt Eine die Andere um die Hüfte oder um die Schultern wie bei b, oder es legt Jede ihren Arm auf den Rücken.

- d) Arm in Arm. Die inneren Arme werden gebeugt und verschlungen! Sie bleiben unten oder sie werden hochgehoben (Fig. 67). Bei dieser Fassung kann Jede ihre innere Hand mit der äußeren fassen (oder auch nur hochheben, vergl. Fig. 67). Anderenfalls werden für die äußeren Arme dieselben Haltungen gewählt wie bei Fassung a.



Fig. 67.

- e) Beschränken der Arme vorlings. Die inneren Arme werden vorn gekreuzt, Jede faßt mit der inneren Hand die äußere Hand der Anderen. Die Arme liegen vorn, können aber auch vorwärts hochgehoben werden, ohne daß die Fassung gelöst wird. Es muß bestimmt werden, ob der rechte oder der linke Arm oben liegen soll.
- f) Beschränken der Arme rücklings. Wie e, nur liegen die Arme hinten auf dem Rücken.

g) Legen der Hände auf die Schultern. Beide gehen etwas voneinander und Jede legt mit gestrecktem inneren Arme die Hand auf die innere Schulter der Anderen, die äußeren Arme wie bei a.

h) Verbinden der gleichseitigen Arme durch Handfassen. Beide reichen sich vorlings die linke Hand. Die Arme bleiben unten, oder sie werden über den Kopf der Linkstehenden gehoben (vergl. Fig. 68). Rechts wird ebenfalls Hand in Hand gefaßt, aber rücklings (Fig. 68). Mit dieser Fassung lassen sich sehr schöne Übungen vornehmen, ohne daß die Fassung gelöst wird. (Siehe Fassungswechsel.)



Fig. 68.

i) Gemischte Fassung. Die Rechtsstehende hebt beide Arme hoch, die Linkstehende legt ihre rechte Hand auf die linke Schulter der Anderen (Fig. 69), oder sie umfaßt deren Hüften.

Bei dieser Übung können sich ebenfalls Beide wie bei h (Fig. 68), die linke Hand reichen und die linken Arme heben; oder die linken Arme bleiben unten. Hierbei stützt die Rechtsstehende den rechten Arm an die Hüfte oder sie hebt ihn hoch.

### Zweite Aufstellung.

Je zwei stehen nebeneinander und drehen sich die linke (rechte) Seite zu (siehe Fig. 66 b und c).

a) Hand in Hand wie bei a, erste Aufstellung.

b) Gegenseitiges Umfassen der Hüften vorlings. Haltung der äußeren Arme wie bei a, erste Aufstellung.

c) Hand in Hand mit den äußeren Armen vorlings. Wenn beide mit der rechten Seite aneinander stehen, reichen sie sich die linke Hand.

aa) Die linken Arme bleiben unten, die rechten werden hochgehoben und verschlungen oder durch Handfassen verbunden.

bb) Die linken Arme werden hochgehoben, die rechten bleiben unten und fassen Hand in Hand oder Arm in Arm.

d) Arm in Arm wie bei d, Erste Aufstellung.

e) Verschränken der Arme. Die inneren Arme werden gekreuzt, Jede faßt mit der rechten Hand die linke Hand der Anderen. Die Lage der Arme ist verschieden.

aa) Die Arme liegen bei Beiden vorn, die vordere Seite der Arme aneinander; die Arme können gehoben werden.



Fig. 69.

bb) Die Arme liegen beide vorn, die hintere Seite (Ellenbogen) der Arme aneinander; die Arme können nicht gehoben werden.

cc) Die Eine hat den äußeren Arm auf dem Rücken, die Andere hat ihn vorn, sie kann, wenn die inneren Arme mit der inneren

Seite aneinander liegen, den äußeren Arm gleichzeitig mit dem inneren Arme der Anderen hochheben, liegen aber die Ellenbogen aneinander, so können die Arme nicht gehoben werden.

dd) Beide haben den äußeren Arm auf dem Rücken. Liegen die Arme mit der inneren Seite aneinander, so kann weder ein Armheben noch eine Drehung ausgeführt werden. Liegen aber die Ellenbogen aneinander, so kann die Eine den äußeren, die Andere den inneren Arm hochheben; auch können sich Beide Rücken gegen Rücken drehen.

f) Legen der Hände auf die Schultern. Beide gehen etwas seitwärts voneinander und legen die Hand auf die innere Schulter der Nachbarin. Die Haltung der äußeren Arme ist wie bei a, erste Aufstellung.

g) Verbinden der äußeren Arme durch Handsassen. Die äußeren Arme werden über den Kopf gehoben und fassen Hand in Hand. Mit den inneren Armen umfassen sich Beide, oder die inneren Arme werden verschlungen oder nach unten gestreckt, dabei gehen Beide etwas seitwärts voneinander und neigen sich seitwärts zu einander (Fig. 70.)



Fig. 70.

h) Gemischte Fassung. Siehe i, erste Aufstellung und Fig. 69.

## 2. Fassungen in Flankenstellung.

**Erste Aufstellung:** Je zwei stehen hintereinander und drehen das Gesicht nach einer Richtung. (Siehe Fig. 66d.)

a) Hand in Hand, links und rechts. Die Arme nehmen folgende Haltungen ein:

aa) Beide Arme hängen herab.

bb) " " werden gebeugt.

cc) " " werden seitwärts gehoben.

dd) " " werden hochgehoben.

ee) Die rechten Arme werden hochgehoben, die linken hängen herab, die Vornstehende bleibt gerade stehen, oder sie dreht sich etwas nach der Hintenstehenden um (vergl. Fig. 71).

ff) Wie ee, aber Heben der linken Arme.

b) Hand in Hand, nur rechts. Heben der rechten Arme wie bei a, die linken Arme werden an die Hüfte gestützt, oder auf den Rücken gelegt.

c) Hand in Hand, nur links. Heben der linken Arme (u. s. w., vergl. b).

d) Hand in Hand über Kreuz. Die Hintenstehende faßt mit der rechten Hand die linke und mit der linken Hand die rechte der Vornstehenden. Die obenliegenden Arme können gehoben werden.



Fig. 71.

- e) Gemischte Fassungen. Die Hintenstehende legt ihre Hände auf die Schultern der Vornstehenden. Diese stützt die Hände an die Hüften, oder legt sie auf den Rücken, oder hebt sie gestreckt seitwärts, oder beugt sie, oder hebt sie gerundet über den Kopf.
- f) Gemischte Fassungen. Die Hintenstehende faßt die Vornstehende an den Hüften. Die Armhaltungen der Vornstehenden sind wie bei e.

**Zweite Aufstellung: Je zwei drehen sich das Gesicht zu.**

(Siehe Fig. 66e.)

- a) Hand in Hand, links und rechts. Die Arme nehmen dieselben Haltungen ein wie bei der ersten Aufstellung unter a, aa—ff.
- b) Hand in Hand, nur rechts. Die Arme hängen herab oder werden hochgehoben, dabei sehen sich Beide unter den Armen an.
- c) Hand in Hand, nur links. Die Haltungen wie vorher bei b.
- d) Hand in Hand, gleichseitig. Die rechte Hand der Einen faßt die linke Hand der Anderen. Die Arme nehmen dieselben Haltungen ein wie bei a; die nicht verbundenen Arme werden an die Hüften gestützt.
- e) Hand in Hand übers Kreuz. Jede faßt rechts die rechte und links die linke Hand der Anderen. Die Arme hängen herab, oder es werden beide gehoben, oder es werden nur die obenliegenden Arme gehoben (Fig. 72).



Fig. 72.

- f) Hand in Hand mit Handkreuzen. Jede faßt mit der rechten Hand ihr eigenes linkes Handgelenk mit Ristgriff (Handrist oben), dann faßt Jede mit der linken Hand das rechte Handgelenk der Anderen. Diese Fassung läßt sich auch kammgriffs ausführen.
- g) Die Hände gegenseitig auf die Schultern legen. Die Arme liegen nebeneinander.
- h) Gemischte Fassungen. Die Eine legt die Hände auf die Schultern der Anderen, und diese legt ihre Arme gebeugt auf deren Arme, oder sie hebt die Arme hoch, oder sie stützt die Hände an ihre Hüften, oder auch an die Hüften der Ersteren.
- i) Tanzfassung. Bei den gewöhnlichen Rundtänzen fassen beide gleichzeitig Hand in Hand, die Dame legt die linke Hand auf die rechte Schulter des Herrn, der Herr faßt die Dame um die Hüfte.

**Dritte Aufstellung: Je zwei drehen sich den Rücken zu.**

(Siehe Fig. 66f.)

- a) Hand in Hand links und rechts. Die Armhaltungen sind dieselben wie bei der ersten Aufstellung unter a, aa—ff. (Seite 75.)
- b) Hand in Hand, nur rechts, wie erste Aufstellung b.
- c) Hand in Hand, nur links, wie erste Aufstellung c.



- d) Hand in Hand übers Kreuz. Die Arme können nicht gehoben werden.
- e) Rücklings Arm in Arm. Diese Fassung wird angewendet, wenn zwei sich gegenseitig rücklings heben wollen (Fig. 73).

## F. Die Fassungswechsel.

Die Fassungswechsel sind leicht gefunden, wenn man die Wege, die dazu führen, sich klar macht und sie im Auge behält.

Wir unterscheiden folgende Wege:

1. Die Fassung wird gelöst und eine andere wird hergestellt.
2. Die Fassung wird beibehalten, aber die Arme werden in eine andere Lage gebracht.
3. Die Fassung wird beibehalten, der Wechsel erfolgt durch eine Drehung der Übenden.
4. Die Fassung wird beibehalten, aber eine der Übenden verläßt ihren Platz, ohne sich zu drehen.
5. Die Fassung wird beibehalten, der Wechsel erfolgt durch Verändern der Lage der Arme, durch Drehen und durch Fortbewegen, gleichzeitig oder nacheinander. Die unter 5 angegebenen Wechsel sind die mannigfaltigsten, hübschesten und darum beliebtesten.



Fig. 73.

Folgende Beispiele mögen zur Erläuterung dienen.

### 1. Fassungswechsel durch Lösen der Fassung.

- a) Je zwei nebeneinander. (Fig. 66 a.)
  - aa) Die inneren Arme fassen Hand in Hand, Loslassen der Hände und die Arme vorlings Verschränken.
  - bb) Loslassen der Hände und gegenseitig um die Schultern fassen.
  - cc) Loslassen und gegenseitig um die Hüften fassen.
  - dd) Loslassen und die Arme rücklings Verschränken.

Als Ausgang kann jede der angegebenen Fassungen dienen, demzufolge können alle nacheinander ausgeführt werden.
- b) In gleicher Weise wird bei allen anderen Aufstellungen, die Fig. 66 b—f angeht, verfahren.

### 2. Fassungswechsel durch Heben und Senken der Arme.

- a) Je zwei rechts nebeneinander (Fig. 66 c.)
 

Die Arme sind vorlings verschränkt, der rechte Arm liegt oben: Heben der obenliegenden Arme über den Kopf der Rechtsstehenden, Senken dieser Arme nach hinten, Heben der linken Arme, Senken nach hinten.

- b) Je zwei rechts nebeneinander (Fig. 66c).

Die Arme sind verschränkt, liegen vorn und mit der vorderen Seite aneinander: Heben der rechten Arme, Senken der rechten Arme und Heben der linken.

- c) Je zwei hintereinander (Fig. 66d).

Hand in Hand, die Arme hängen herab: Seitheben beider Arme, Beugen beider Arme, Senken beider Arme, Hochheben beider Arme, Senken des linken Armes, Senken des rechten Armes und gleichzeitig Heben des linken Armes.

Bei den anderen Aufstellungen wird in gleicher Weise verfahren.

### 3. Fassungswechsel durch Drehen.

- a) Je zwei nebeneinander (Fig. 66a).

Die Arme vorlings verschränkt: Beide  $\frac{1}{4}$  Drehung zu einander, Beide  $\frac{1}{4}$  Drehung nach derselben Richtung, Beide  $\frac{1}{2}$  Drehung entgegengesetzt.

Dasselbe kann auch mit hochgehobenen Armen ausgeführt werden.

- b) Je zwei rechts nebeneinander (Fig. 66c).

aa) Hand in Hand, die Arme hochgehoben: Die Erste  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts, die Zweite  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts, Beide zugleich  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts, Beide zugleich  $\frac{1}{2}$  Drehung links.

bb) Die Erste  $\frac{1}{4}$  Drehung links und zugleich die Zweite  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts. Die Vornstehende  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts, die Hintenstehende  $\frac{1}{2}$  Drehung links, Beide  $\frac{1}{2}$  Drehung links, die Erste  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, die Zweite zugleich  $\frac{1}{4}$  Drehung links.

cc) Die Erste eine ganze Drehung rechts, die Zweite eine ganze Drehung rechts; ebenso links Drehen.

dd) Die Erste dreht sich fortgesetzt rechts, die Zweite dreht sich gleichzeitig fortgesetzt links.

Beide drehen sich zu einander um, Beide drehen sich den Rücken zu u. f. w.

Hierdurch sind wir zu den Aufstellungen d, e und f gekommen, so geht eins in das andere über; dies ist auch bei den anderen Fassungen der Fall, wie wir an folgenden Beispielen sehen werden.

- c) Je Zwei Gesicht gegen Gesicht (Fig. 66e).

aa) Beide fassen einfach Hand in Hand und heben die Arme hoch: die Erste  $\frac{1}{2}$  Drehung links (Fig. 66d), die Zweite  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (Fig. 66f). Die Erste setzt die Drehung fort, die Zweite setzt die Drehung fort. Beide machen dieselben Drehungen gleichzeitig. Ebenso alles umgekehrt.

bb) Die Arme werden vor dem Handfassen gekreuzt und dann hochgehoben, die rechten Arme liegen oben: Die Erste  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (Fig. 66d), die Zweite  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (Fig. 66f) u. f. w. Es kann auch die Erste gleich eine ganze Drehung rechts machen, dann liegen die linken Arme oben, die Zweite muß sich dann links drehen.

Es können sich auch Beide gleichzeitig drehen, und zwar die Eine links, die Andere rechts.

#### 4. Fassungswechsel durch Fortbewegen.

- a) Je zwei stehen nebeneinander (Fig. 66 a).

Fassung Hand in Hand, Arme gebeugt, Beide gehen einen Schritt seitwärts voneinander, oder nur die Eine verläßt den Platz.

- b) Je Zwei stehen voreinander, Gesicht gegen Gesicht (Fig. 66 e).

Fassung Hand in Hand, Beide gehen einen Schritt schräg links oder rechts vorwärts. Die Arme können hierbei verschiedene Lagen einnehmen. Auch in den Aufstellungen 66 d und f können ähnliche Bewegungen ausgeführt werden.

#### 5. Fassungswechsel mit Lösen der Fassung, mit Verändern der Lage der Arme, mit Drehen und mit Fortbewegen.

Vorbemerkung: Nach vorn bedeutet, nach der ursprünglichen Gesichtsrichtung hin, also dorthin, wohin alle das Gesicht richteten, noch bevor eine Bewegung ausgeführt wurde. Der Lehrer hat sich an dieser Stelle aufzustellen. Nach hinten ist entgegengesetzt. Voneinander und zu einander ist bekannt. Vorn und hinten vorbei, ebenso rechts und links vorbei, bezieht sich auf die Genossin im Paar oder auf ein anderes Paar, wenn Übungen in geteilter Ordnung vorgenommen werden. Rechts- und Linksdrehen bezieht sich auf die eigene Person. Die Erste ist die, welche ursprünglich rechts gestanden hat.

Es sei hier zunächst der Wechsel zwischen den einzelnen Grundstellungen beschrieben, wie sie bei den dann folgenden Fassungswechseln in hunderter Reihe vorkommen.

- a) Wechseln der Grundstellungen a und b. Die Erste oder die Zweite vollzieht  $\frac{1}{2}$  Drehung.  
 b) Wechseln der Grundstellung a und d. Beide machen  $\frac{1}{4}$  Drehung.  
 c) Wechseln der Grundstellungen a und e. Die Erste dreht sich  $\frac{1}{4}$  Mal rechts und die Zweite links.  
 d) Wechseln der Grundstellungen a und f. Die Erste dreht sich  $\frac{1}{4}$  Mal links, die Zweite rechts.

In gleicher Weise kann aus jeder beliebigen Grundstellung eine andere Stellung eingenommen werden.

Bei der Zusammenstellung von Fassungswechseln kann man jedesmal von der ersten Grundstellung ausgehen. (Siehe 1. Grundstellung 66 a, zwei nebeneinander, Übung a—n), oder man wählt eine der Grundstellungen b—f. (Siehe die weiterhin folgenden Fassungswechsel.)

Man kann aber auch aus der 1. Grundstellung erst zu einer anderen Grundstellung in der oben angegebenen Weise übergehen und unter Einrechnung der ersten Bewegung einen nach Musiktaktten bemessenen Fassungswechsel zusammenstellen.

Am meisten wird aber die zweite Art angewendet, die Zugrundelegung irgend einer der angegebenen Grundstellungen.

Bei Verbindung von Fassungswechseln und Freiübungen oder Schritten oder auch nur Fassungswechseln, geht man wieder zur Ausgangsstellung zurück, aber, wenn die folgende Übung aus einer anderen Grundstellung erfolgen soll, dient die letzte Bewegung der vorher-

gehenden Übung dazu, die neue Grundstellung zu gewinnen.

**1. Grundstellung (Fig. 66a), zwei nebeneinander.**

Hand in Hand mit den inneren Armen:

- a) Heben der verbundenen Arme und die Erste  $\frac{1}{2}$  Drehung links (1—4); die Zweite  $\frac{1}{2}$  Kreis um die Erste, hinten vorbei (5—8); die Erste  $\frac{1}{2}$  Kreis um die Zweite, vorn vorbei (9—12); die Zweite  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (13—16) = 16 Schrittzeiten.  
Daselbe, aber die Zweite beginnt = 16 Schrittzeiten.
- b) Beide einen Nachstellschritt seitwärts voneinander und Heben der äußeren Arme über den Kopf (1—4); Beide  $\frac{1}{2}$  Drehung nach außen mit Loslassen der Hände und Fassen mit der anderen Hand, dabei Hochheben der äußeren Arme (5—8);  $\frac{1}{4}$  Drehung zu einander, Fassen beider Hände und Hochheben beider Arme (9—12);  $\frac{5}{4}$  Drehung, nach vorn Beginnen (die Arme, nach denen man sich dreht, werden gehoben, die anderen gesenkt), zuletzt Aufstellung wie vor dem Beginne der Übung (13—16) = 16 Schrittzeiten.
- c) Wie Übung b (1—8), bei 9—12 werden nur die nach hinten liegenden Arme gehoben, die anderen werden gesenkt, Beide beugen sich seitwärts zu einander;  $\frac{3}{4}$  Drehung, nach hinten Beginnen, zur 1. Aufstellung (13—16) = 16 Schrittzeiten.
- d) Zu einander um, Fassen beider Hände und Hochheben der Arme (1—4); die Erste  $\frac{1}{2}$  Drehung links (5—8); die Zweite  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (9—12); Beide nach vorn um zur Grundstellung (13—16) = 16 Schritt.
- e) Zu einander um (1—2); ein Nachstellschritt seitwärts nach hinten (3—4); Kreuzwirbeln nach derselben Richtung mit  $\frac{3}{4}$  Drehung zur Grundstellung (5—8); Wiederholen, doch das Fortbewegen entgegengesetzt (9—16); es fassen beide Hände oder nur eine = 16 Schrittzeiten.
- f) Beide drehen sich zu einander, reichen sich beide Hände, gehen sofort einen Schritt schräg links vorwärts und heben die Arme hoch, Beide stehen nebeneinander (1—4); die Erste macht  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts und läßt die rechte Hand los; Beide haben somit die Grundstellung wieder eingenommen, aber die Gesichtsrichtung verändert (5—8); zu einander um wie zu Anfang (9—12); die Zweite macht  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts mit Loslassen der rechten Hand zur Grundstellung (13—16); die Gesichtsrichtung ist wie ursprünglich, doch steht die Zweite an der rechten Seite; Beide drehen sich zu einander um, reichen sich beide Hände und heben die Arme hoch (17—20); die Erste läßt die linke Hand los, vollzieht  $\frac{1}{2}$  Drehung unter den gehobenen Armen und stellt sich an die linke Seite der Zweiten (21—24); Beide zu einander um wie 17—20 (25—28); die Zweite läßt links los, vollzieht  $\frac{1}{2}$  Drehung unter den gehobenen Armen und stellt sich an die linke Seite der Ersten. Die erste Aufstellung ist hiermit wieder gewonnen (29—32) = 32 Schrittzeiten.
- g) Die Erste vollzieht einen ganzen Kreis um die Zweite ohne Loslassen der Hände, vorn vorbei, die Arme bleiben unten, die Zweite hebt dabei den linken Arm hoch und stellt das rechte Bein kreuzend vor

das linke (1—6); die Zweite macht eine ganze Drehung links (7—8); die Zweite kreist und die Erste dreht sich (9—16) = 16 Schrittzeiten.

h) Anfang wie bei d, zueinander um, Fassen beider Hände und Hochheben, die Erste  $\frac{1}{2}$  Drehung links (1—8); die Erste kniet nieder mit Zurückstellen des rechten Beines, gleichzeitig macht die Zweite  $\frac{1}{2}$  Kreis um die Erste, rechts vorbei mit  $\frac{1}{2}$  Drehung links (9—12); die Erste steht auf, Beide drehen sich nach vorn um (13—16); die Paare sind ein Stück fortgerückt = 16 Schrittzeiten.

i) Wenn sich die folgende Übung an die Übung h anschließt, stehen zuletzt alle wieder auf ihren Plätzen.

Beide schwingen die verbundenen Arme nach hinten hoch, drehen den Oberkörper dorthin und neigen sich mit Seitstellen des inneren Beines seitwärts (1—4); die Zweite dreht sich wieder nach vorn um, und die Erste umkreist die Zweite  $\frac{1}{2}$  Mal hinten vorbei; nach dem Kreisen wird die Fassung gelöst, Beide reichen sich die andere Hand (5—8); die Übung wird wiederholt, doch kreist die Zweite (9—16) = 16 Schritt.

k) Die Zweite vollzieht ohne Loslassen der Hände  $\frac{1}{2}$  Kreis um die Zweite und  $\frac{1}{2}$  Drehung links, bei 4 Hochheben der verbundenen Arme und mit den anderen Armen gegenseitig Umfassen (1—4);  $\frac{1}{2}$  Schwenkung links, bei 4 Lösen der Fassung, etwas seitwärts voneinander Gehen und Fassen der inneren Hände (5—8); die Übung wird wiederholt, doch kreist die Zweite (9—16) = 16 Schrittzeiten.

l) Die Erste vollzieht  $\frac{1}{2}$  Kreis um die Zweite, vorn vorbei ohne Um-drehen, die Zweite kniet nieder (1—4); die Erste legt ihren rechten Arm auf den Rücken, die Zweite faßt die rechte Hand der Ersten links, die anderen Arme sind gehoben, Verweilen in dieser Stellung (5—8); die Zweite steht auf, geht hinter der Ersten vorüber und läßt mit der rechten Hand los (9—12); Beide stellen das innere Bein vor, heben die verbundenen Arme nach vorn hoch, neigen sich zueinander und sehen sich hinter den Armen an (Fig. 74). Verweilen in dieser Stellung (13—16). Die ganze Übung wird wiederholt, doch beginnt die Zweite das Kreisen, und die Erste kniet (17—32) = 32 Schrittzeiten.

m) Heben der inneren Arme, die Erste dreht sich links unter den Armen, geht schräg rechts vorwärts und faßt die linke Hand der Zweiten, die Arme werden hochgehoben, Beide stehen Rücken gegen Rücken



Fig. 74.

(1—4); die Zweite vollzieht  $\frac{1}{2}$  Drehung links, die Arme sind gekreuzt (5—8); die Erste macht  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (9—12); die Zweite geht links vorwärts unter den gehobenen Armen durch, läßt rechts los und vollzieht  $\frac{1}{2}$  Drehung links (13—16); somit steht die Zweite rechts.

Die ganze Übung wird genau so wiederholt, doch beginnt die Zweite = 32 Schrittzeiten.

- n) Die Erste vollzieht unter den gehobenen Armen  $\frac{1}{2}$  Drehung links, geht hinter die Zweite, macht dort noch  $\frac{1}{2}$  Drehung links und faßt die linke Hand der Zweiten, die Arme liegen gekreuzt, der rechte Arm der Ersten liegt oben (1—4); die Zweite vollzieht  $\frac{1}{2}$  Drehung links, so stehen Beide mit hochgehobenen Armen links nebeneinander (5—8); Beide  $\frac{1}{2}$  Rad links (9—12); die Erste läßt mit der linken Hand los und vollzieht  $\frac{1}{2}$  Drehung links (13—16). Beide haben die Grundstellung eingenommen, doch steht die Erste rechts. Die ganze Übung wird wiederholt, doch beginnt die Zweite = 32 Schrittzeiten.

Mit vorlings verschränkten Armen.

- a) Der rechte Arm liegt oben: Die Erste hebt den rechten Arm, dreht sich unter den gehobenen Armen  $\frac{1}{2}$  Mal rechts, senkt den rechten Arm und hebt den linken; hierdurch wird die Fig. 72 dargestellt (1—4); Verweilen in dieser Stellung (5—8); die Erste eine ganze Drehung links, die Arme sind wieder vorlings verschränkt (9—12); Beide 2 Schottischhüpfе vorwärts (13—16). Das Ganze wird wiederholt, doch dreht sich die Zweite zuerst = 32 Schrittzeiten.
- b) Der rechte Arm liegt oben: die Erste kreist  $\frac{1}{2}$  Mal um die Zweite vorn vorbei mit einer ganzen Drehung links (1—4); die Zweite stellt sich vor die Erste mit  $\frac{1}{2}$  Drehung links mit Hochheben der Arme (5—8); die Erste eine ganze Drehung rechts unter den Armen und links Nebenreihen, dann Senken der Arme (9—12); Beide zwei Schwebeschritte vorwärts (13—16). Wiederholung der ganzen Übung, doch beginnt die Zweite, diese muß sich zuletzt links drehen, wenn nicht vorher die rechten Arme wieder oben aufgelegt worden sind = 32 Schrittzeiten.
- c) Der rechte Arm liegt oben: Die Erste reißt sich links vor die Zweite mit Hochheben der Arme (1—4); die Zweite reißt sich rechts neben die Erste, die Arme werden nach vorn gesenkt (5—8); die Erste reißt sich rechts vor die Zweite (9—12); die Zweite reißt sich links neben die Erste, und Beide vollziehen  $\frac{1}{2}$  Drehung ohne Loslassen der Hände (13—16). Das Ganze wird wiederholt, doch beginnt die Zweite = 32 Schrittzeiten.
- d) Der rechte Arm liegt oben: Die Erste umkreist die Zweite mit einer ganzen Drehung links, vorn vorbei, die Arme bleiben unten (1—4); die Zweite umkreist die Erste ebenfalls links (5—8); Beide drehen sich zu einander um und heben die Arme hoch (9—12); die Zweite vollzieht  $\frac{3}{4}$  Drehung rechts und die Erste dreht sich ebenfalls nach vorn um (13—16). Das Ganze wird wiederholt, die Erste beginnt das Kreisen. Alle Kreise vorn vorbei = 32 Schrittzeiten.
- e) Der rechte Arm liegt oben: Die Erste kreist  $\frac{1}{2}$  Mal um die Zweite ohne Umdrehen, vorn vorbei, die Arme werden gehoben (1—4); die Zweite kreist  $\frac{1}{2}$  Mal um die Erste ohne Umdrehen, hinten vorbei, die Arme werden gehoben (5—8); Beide machen gleichzeitig eine ganze Drehung mit Heben der Arme, nach hinten beginnend, die

Hände müssen während des Drehens dicht zusammen liegen (9—16); die Zweite umkreist die Erste hinten vorbei (17—20); die Erste umkreist die Zweite vorn vorbei (21—24); Beide eine ganze Drehung wie vorher (25—32). Wenn die Erste beim Kreisen hinten vorbei gehen soll, muß der linke Arm oben liegen = 32 Schrittzeiten.

- f) Der linke Arm liegt oben: Die Erste umkreist die Zweite  $\frac{1}{2}$  Mal, hinten vorbei, die Zweite kniet (1—4); die Zweite steht auf; Beide vollziehen  $\frac{1}{2}$  Drehung nach innen (5—8); 4 Schwebeschritte vorwärts (9—16);  $\frac{1}{2}$  Schwenkung links (17—20); die Zweite umkreist die Erste  $\frac{1}{2}$  Mal, hinten vorbei, die Erste kniet (21—24); 4 Schwebeschritte vorwärts (25—32); die Paare stehen wieder auf ihren Plätzen, nachdem sie sich auf einem Viereck fortbewegt haben, aber die Zweite steht an der rechten Seite, die linken Arme sind oben. Die ganze Übung wird wiederholt, doch beginnt die Zweite das Kreisen und die Erste kniet = 64 Schrittzeiten.

## 2. Grundstellung (Fig. 66b), zwei links nebeneinander.

Links Hand in Hand.

- a) Beide gehen zwei Nachstellstritte seitwärts, bis sie voreinander stehen (1—4); sie reichen sich die rechte Hand unter der linken und die Erste dreht sich ein ganzes Mal unter den gehobenen Armen (5—8); Beide gehen wieder seitwärts rechts auf ihren Platz (9—12); dann  $\frac{1}{2}$  Rad links (13—16); die ganze Übung wird wiederholt, dann steht jede auf ihrem Platz = 32 Schrittzeiten.
- b) Beide reichen sich unter den gehobenen linken Armen die rechte Hand, die Erste geht unter den linken Armen hinweg vor der Zweiten vorüber und vollzieht eine ganze Drehung links, Beide lassen die linke Hand los und stehen somit rechts aneinander (1—8); die Zweite macht dasselbe, doch dreht sie sich rechts (9—16).

Hier kann nun eine Freiübung von 16 Schrittzeiten dazwischen gelegt werden, worauf dann der Fassungswechsel entgegengesetzt ausgeführt wird, dann folgt wieder die Freiübung = 64 Schrittzeiten.

- c) Die Erste geht hinter der Zweiten vorüber bis an deren rechte Seite, die linken Arme bleiben unten, sodaß der linke Arm auf dem Rücken der Zweiten liegt, beide reichen sich auch noch die rechte Hand (1—4); die Zweite beugt den Oberkörper nach vorn, dreht ihn nach der Ersten hin, windet sich mit rechts Drehen unter den Armen durch und richtet sich auf, nun vollzieht die Erste sofort eine ganze Drehung links, erst nach der Drehung lösen die rechten Hände die Fassung. Die Fassung ist nun dieselbe wie vor dem Beginne der Übung, doch ist die Gesichtsrichtung entgegengesetzt (5—8). Die Zweite kreist hinten vorbei, die Erste macht das Durchwinden, und so weiter. Zuletzt stehen alle wie zu Anfang (9—16) = 16 Schritte.

Wenn hierauf eine Freiübung oder ein Fortbewegen der Einzelnen und dergleichen erfolgt, entsteht wieder eine Übung von 32 Schrittzeiten.

- d) Die Erste geht hinter die Zweite mit  $\frac{1}{2}$  Drehung links, die Zweite stellt ein Bein zurück und kniet (1—4); die Zweite steht auf, läßt die rechte Hand los und geht mit einer ganzen Drehung links hinter die Erste und faßt die rechte Hand (5—8). Die Erste kniet, die Arme werden gehoben, Verweilen in dieser Stellung (9—12); die Erste läßt mit der rechten Hand los, dreht sich  $\frac{1}{2}$  Mal rechts und stellt sich rechts neben die Zweite (13—16); die ganze Übung wird wiederholt, doch beginnt die Zweite, sie dreht sich beim Kreisen rechts, ebenso die Erste = 32 Schrittzeiten.

### 3. Grundstellung (Fig. 66 d), zwei hintereinander.

Gewöhnlich Hand in Hand gefaßt.

- a) Die Hintenstehende (Erste) macht  $\frac{1}{2}$  Drehung links, die Arme werden vorher gehoben und sind nach der Drehung gekreuzt (1—4); die Zweite vollzieht  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (5—8); die Zweite stellt sich links neben die Erste (9—12); die Erste stellt sich vor die Zweite, die Arme bleiben immer oben (13—16); die Zweite  $\frac{1}{2}$  Drehung links (17—20); die Erste  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (21—24); die Erste links Nebenreihen (25—28); die Zweite Vorreihen (29—32) = 32 Schrittzeiten.
- b) Die Erste steht hinten. Die Erste kreist  $\frac{1}{2}$  Mal rechts um die Zweite und stellt sich vor sie, dabei vollzieht sie  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts und hebt den linken Arm hoch, die Zweite legt den rechten Arm auf den Rücken (1—4); die Zweite vollzieht eine ganze Drehung rechts (5—8); beide nehmen die Stellung ein, wie Fig. 72 zeigt, aber mit Seitstellen links und Hochheben der rechten Arme (9—12); die Erste macht  $\frac{1}{2}$  Drehung links und steht somit vorn, die Arme werden gesenkt (13—16); die ganze Übung wird wiederholt, doch beginnt die Zweite = 32 Schrittzeiten.

Noch so manche derartige Übung läßt sich herausfinden, doch sei es hiermit genug, besonders da die noch übrigen Grundstellungen in den beschriebenen Fassungswechseln wiederholt vorkommen. So ist die Grundstellung e je zwei Gesicht gegen Gesicht, aus der Grundstellung a entwickelt worden, die Grundstellung f wieder geht leicht aus der Grundstellung e hervor.

Es mögen hier noch einige Bemerkungen Platz finden über die:

### Übungen mit gegenseitiger Unterstützung.

Diese Übungen, zu denen z. B. die durch Fig. 73 dargestellte gehört, sind beim Frauenturnen auf ein geringes Maß zu beschränken. Die Mädchen sollen nicht aufeinander herumklettern und steigen. Höchstens macht die eine einen Liegestütz auf einer oder auf zwei am Boden knieenden, wobei sie sich auf deren Schultern oder auf deren Arme stützt.

Auch beim Rückbeugen können sich zwei Nebeneinanderstehende dadurch unterstützen, daß sie sich gegenseitig den Arm an den Rücken legen.



Ferner läßt sich folgendes ganz gut verwenden: Zwei stehen nebeneinander und fassen Hand in Hand, die Arme hängen herab, aber Beide stehen etwas voneinander. Die Dritte legt sich steif und völlig gestreckt mit dem Rücken auf die Hände der anderen Beiden.

Mit dem angeführten sollte man sich begnügen; was wir aber fleißig hier verwenden, das sind, wie wir bei den beschriebenen Übungen sehen, Übungen mit gegenseitiger Ergänzung.

## G. Anleitung zum Aufbau von Reigen.

Wir haben die Ordnungsübungen die Grundlage des Mädchen- und Frauenturnens genannt, weil schon zur gemeinsamen Ausführung der allereinfachsten Freiübungen durch die nötig werdende Aufstellung eine Art Ordnungsübung gehört. Dies wird im Laufe der Übungszeit immer sichtbarer, denn jeder, der seinen Turnunterricht anregend gestalten will, wird zu dem einfachen Mittel greifen, Freiübungen mit Ordnungsübungen zu verbinden. Dadurch kommt man aber mit zwingender Notwendigkeit dazu, Übungen reigenartig zusammenzustellen. Werden nun derartig zusammen gestellte Übungen, die in sich rhythmisch verwandt sein müssen, aneinander gereiht, so entstehen die Reigen wie von selbst. Dies wird jeder, der auf dem Gebiete des Mädchenturnens thätig gewesen ist, bestätigen können. Sonach sind die Reigen eine unabweisbare Folge eines regelten Turnunterrichtes.

Dazu kommt noch, daß jeder Mensch das, was er vornimmt, was er treibt, zu einem gewissen Abschlusse bringen möchte, er strebt danach, daß etwas Fertiges, daß ein Gebilde entsteht, an dem er seine Freude hat. Und die Mittel hierzu sind beim Mädchen- und Frauenturnen wiederum die Reigen.

Sie sollen nach vorausgegangener Übung, die oft den Zweck nicht erraten ließen, den Schlußstein bilden. Es würde aber falsch sein, wollte man alles Geübte ziel- und planlos zu einem solchen Schlusse bringen, nein, aus dem schon durchgenommenen Übungsstoffe wird das dem jeweiligen Zwecke Entsprechende herausgegriffen und nach Umständen gefällig zusammengestellt.

Wie das anzufangen ist, dazu soll hier in aller Kürze die Anleitung gegeben werden.

Wer etwas zu schaffen beabsichtigt, muß sich erst klar sein, was er schaffen will; dazu gehört, daß er weiß, was überhaupt geschaffen werden kann. Deshalb ist es notwendig, erst die verschiedenen Arten der Reigen zu sondern. Wir unterscheiden:

1. Gang- oder Marschreigen. Dies sind Reigen, bei denen sich die Übenden nur mit gewöhnlichen Schritten auf verschiedenen Wegen, die sich gegenseitig ergänzen und dadurch symmetrische Figuren darstellen,

fortbewegen. Der Takt, gewöhnlicher Marschtakt, wird durch Musikbegleitung aufrecht erhalten. Wird zu diesen Reigen gesungen, so entstehen:

2. **Viederreigen.** Diese entsprechen also teilweise den Gangreigen, doch es dürfen dazu außer den gewöhnlichen Schritten auch andere Schrittarten, bei denen kein Hüpfen und Springen stattfindet, verwendet werden. Die Zahl der Schritte richtet sich nach dem Verhältnisse des Liedes, das als Begleitung gesungen wird. Auch muß die Art und die Form des Reigens möglichst dem Inhalte des Liedes angepaßt werden. Das Fortbewegen kann mit Reihungen, Fassungswechseln, Stellungen oder leichten Armübungen abwechseln. Daß auch hier Ausnahmen möglich sind, zeigt der Reigen Nr. 6.

3. **Laufreigen.** Auch hierbei bewegen sich die Übenden auf den verschiedensten Wegen fort und zwar:

- a) Alle zu gleicher Zeit ohne Unterbrechung.
- b) Alle zu gleicher Zeit mit Unterbrechung; nach einer bestimmten Zahl von Lauffritten bleiben alle stehen und führen irgend eine Freiübung (Fassungswechsel u.) aus.
- c) Nur ein Teil der Übenden bewegt sich fort (die Ersten, die ersten Rotten, die ersten Reihen), die anderen vollziehen an Ort irgend eine Übung.

4. **Gang- und Laufreigen gemischt.** Es folgt auf eine bestimmte Zahl von gewöhnlichen Schritten die doppelte Zahl von Lauffritten.

5. **Tanzreigen.** Hierzu werden künstlichere oder Tanzschritte verwendet. Der Takt muß während des ganzen Reigens unverändert bleiben. Doch können in einem Reigen auch verschiedene Schritte gleicher Taktart vorkommen.

Die Tanzschritte dürfen nicht während der ganzen Dauer des Reigens anhalten, sie müssen nach einer bestimmten Zahl von Takt aufhören, so daß gewissermaßen eine Ruhepause eintritt, diese wird durch anmutige Stellungen, Fassungswechsel u. ausgefüllt.

Jedem Tanzreigen muß ein bestimmtes Musikstück zu Grunde gelegt werden, der Aufbau erfolgt genau nach dem gewählten Stück. So erhalten wir:

Walzereigen, Schottischreigen, Galoppreigen, Rheinländerreigen, Mazurkareigen, Tirolennereigen, Warschauviennereigen, Menuettereigen, Gavottereigen und andere, die dann in die Gattung der Charaktertänze übergehen.

Zu den Tanz- und Laufreigen darf nicht gesungen werden, wohl aber kann man auch die Gang- und Laufreigen mit einem passenden Musikstücke begleiten. Zu den Gangreigen wählt man einen Marsch, zu den Laufreigen ist am besten Rheinländer oder Gavotte. Auch läßt sich ein langsam gespielter Galopp und ein schneller Marsch verwenden.

6. **Reigen mit Handgeräten.** Wenn auch die Übungen mit Handgeräten mehr dazu bestimmt sind, den Körper zu kräftigen, — denn

dies muß in erster Linie ihr Zweck sein — so ist es doch nur natürlich, wenn auch solche Übungen zu einem Reigen zusammengestellt werden, besonders wenn man den schon früher hervorgehobenen Grundsatz festhält, daß die oft recht anstrengenden Hantel- und Stabübungen durch andere Übungen unterbrochen werden müssen. Diese Reigen würden nun, nach den üblichen Handgeräten geordnet und benannt, Stabreigen, Hantelreigen, Keulendreigen, Castagnettenreigen, Ballreigen und Reigen mit Rohrreifen sein.

### Aus was besteht ein Reigen?

Die Antwort ist schon in dem Vorhergehenden zu finden, doch wollen wir der Frage noch etwas näher treten.

Zu einem Reigen gehören wieder in erster Linie Ordnungsübungen. Es kann schon ohne jede Beigabe von anderen Übungen mit reinen Ordnungsübungen ein Reigen dargestellt werden. Ich verweise hier als Beispiel auf die Ordnungsübungen: 13, die geteilte Ordnung, Fig. 40, Seite 41. Hauptbedingung ist, daß stets eine Anzahl Übungen von gleicher Zeitdauer nacheinander ausgeführt wird. Eine Unterbrechung darf erst dann stattfinden, wenn ein gewisses, der Musik angepaßtes Zeitmaß vorüber ist, doch kann zwischen jede Übung ein Gehen an Ort in gleicher Zeitdauer, oder wenn dies die Übung, beziehungsweise die Aufstellung gestattet, auch Laufen oder Fortbewegen mit passenden künstlichen Schritten eingeschoben werden.

Freiübungen oder Stabübungen z. allein, auch wenn verschiedene solcher Übungen nacheinander ausgeführt werden, stellen noch keinen Reigen dar. Sie müssen erst mit Ordnungsübungen, seien sie noch so einfach, verbunden werden. Die Bestandteile eines Reigens sind also:

- a) Ordnungsübungen allein.
- b) Ordnungsübungen in jeder beliebigen Form und Ausführung, in Verbindung mit Freiübungen, Fassungswechseln oder Übungen mit Handgeräten.

### Die Formen der Reigen.

Unter diesem Gesichtspunkte zerfallen die Reigen in zwei Arten:

- a) In solche, bei denen der Hauptwert auf die Ausführung von verschiedenen Übungen in oben angegebener Weise gelegt wird, ohne daß sich die Aufstellungsfigur verändert. Diese Reigen werden an Ort oder im Umzug ausgeführt.
- b) In solche, bei denen die Darstellung einer bestimmten oder verschiedener Figuren vorherrscht.

Die Reigen der letzteren Art werden gewöhnlich nach der darzustellenden Hauptfigur benannt. (Biereck-, Kreis-, Sternreigen zc.)

### Größe und Umfang der Reigen.

- a) In Bezug auf die Teilnehmerzahl. Nach Spieß kann schon ein Paar einen Reigen vorführen. Dies ist richtig, kommt aber für uns nur dann in Betracht, wenn bei besonderen Veranlassungen

irgend ein Charaktertanz dargestellt werden soll. Gewöhnlich werden wir es mit mindestens vier Paaren zu thun haben. Dann aber giebt es Reigen, bei denen jede beliebige Zahl von Paaren antreten kann. Bei ihnen übt jedes Paar für sich, unbekümmert um die anderen, doch haben alle das Bestreben, ein bestimmtes gemeinsames Ordnungsverhältnis oder eine Figur aufrecht zu erhalten. Andere Reigen wieder erfordern 2, 4, 6, 8 Paare, welche enger zusammengehören und gemeinschaftlich üben. Diese einzelnen Gruppen wieder werden gewöhnlich zu einer gemeinschaftlich darzustellenden Figur vereinigt. — Die Teilnehmerzahl richtet sich also nach der darzustellenden Figur.

- b) In Bezug auf die Übungen selbst. Es wurde schon gesagt, daß man jedem Reigen ein Musikstück zu Grunde legen soll, dadurch ist auch der Umfang des Reigens bestimmt. Gewöhnlich sind die Musikstücke so eingeteilt, daß jeder Teil aus 8 oder 16 Taktten besteht, die dann bei der Wiederholung das Doppelte ergeben. Manchmal bilden aber 2, 4 oder 6 Takte den Schluß, was besonders bei Liedern vorkommt. (Ich erinnere an das Lied: „Wie herrlich ist's im Wald“; dieses Lied besteht einschließlich der Wiederholung des Anfanges aus 16 Taktten und diesem folgt der Refrain von 4 Taktten.) Ich lasse in solchen Fällen gewöhnlich während der übrigen Takte keinerlei Bewegung machen und benutze sie so gewissermaßen als Vorspiel für den nächsten Teil des Reigens. (Siehe Reigen: Das Beginnen des Reigens und seiner einzelnen Teile.)

Wieviel ein Reigen Teile haben soll, das läßt sich garnicht bestimmen oder vorschreiben. Ein Reigen kann schon mit 16 Taktten sein Ende erreichen. Doch betrachtet man dies gewöhnlich nur als einen Teil und fügt dem noch 2, 3, 4 und mehr Teile hinzu.

Jeder der bei F (Seite 77) angegebene Fassungswechsel kann z. B. zum Aufbau eines Reigens verwendet werden. Nehmen wir einen beliebigen heraus. Beispielsweise Nr. 5f (Seite 80) und denken uns:

Die Paare stehen im Kreise und sind in Erste und Zweite eingeteilt, die linke Seite haben sie nach der Mitte gerichtet. Nach dem folgenden Liede wird nunmehr ein Kreisreigen' ausgeführt.

### Die rechte Zeit.

2. Sch.

1. Seht, wie sich die Flu = ren schmük-ten, Wald und Fel = der  
 sind er = wacht, wel = che Won = ne, welch' Ent = zük = ten,

Früh-ling kam, mit u = ber Nacht. Bög = lein fro = he Lie = der brin = gen  
 aus den Hän = dern fern und .weit. Laßt uns schar = zen,  
 sin = gen, sprin = gen: Früh = ling ist die schön = ste Zeit.

2. Sonnenschein und Blumendüfte, 3. Blätter fallen, Winde wehen,  
 Ahrenwogen silberhell, Abschied nimmt das Vögelein,  
 Blauer Himmel, warme Lüfte, Doch noch schmücken Thal und Höhen  
 Locken uns ins Freie schnell. Goldne Äpfel, süßer Wein.  
 Junges Vöglein lernt schon singen, Und der Landmann fährt mit Singen  
 Preist des Daseins Herrlichkeit, Heim die Wagen schwer und breit,  
 Laßt auch unser Lied erklingen: Jubellieder rings erklingen,  
 Sommer ist die schönste Zeit. Denn im Herbst ist goldne Zeit.

4. Hei! wie sich die Floden jagen,  
 Durcheinander wild und kraus;  
 Doch wir werden nimmer jagen,  
 Mutig auf das Eis hinaus.  
 Manche Kurve wir vollbringen,  
 Ziehen Kreise eng und weit.  
 Jauchzend soll's die Luft durchdringen:  
 Herrlich ist die Winterzeit.

L. Sch.

I. Teil.

- a) Alle führen die Übung f (Seite 80) bis zur Hälfte aus = 16 Schrittz.  
 b) Alle gehen 8 Schritte vorwärts (1—8); Alle gehen  
 seitwärts voneinander und heben die äußeren Arme  
 hoch (9—12); Alle gehen zueinander (13—16); . . = 16 "  
 c) Alle führen die zweite Hälfte des Fassungswechsels f aus = 16 "  
 d) Die Übung b wird wiederholt . . . . . = 16 "  
 = 64 Schrittzeiten oder Takte.

II. Teil.

- a) Die ersten Paare thun genau dasselbe wie im 1. Teil a,  
 die zweiten Paare beginnen mit Vorwärtsgehen, die  
 Eine geht links, die Andere geht rechts am ersten  
 Paare vorbei und beide stellen sich vor das erste Paar,  
 dann folgt das Seitwärtsgehen wie bei b im ersten Teil = 16 Schrittz.  
 b) Das erste und das zweite Paar vertauschen die Rollen = 16 "  
 c) und d) Wiederholung wie bei c und d im ersten Teil = 32 "  
 = 64 Schrittzeiten oder 16 Takte.

III. Teil.

- a) Die ersten Paare machen dasselbe wie im ersten Teil a. Die zweiten Paare schwenken links und gehen 4 Schritte nach der Mitte des Kreises, dort schwenken sie  $\frac{1}{2}$  Mal links, gehen wieder nach außen und schwenken nach vorn = 16 Schrittz.
  - b) Die Paare vertauschen die Rollen . . . . . = 16 "
  - c) und d) a und b wird wiederholt, das Fortbewegen nach der Mitte des Kreises und nach außen erfolgt mit fortgesetztem Schrittwechseln . . . . . = 32 "
- = 64 Schrittzeiten oder 16 Takte.

IV. Teil.

- a) Die ersten Paare machen dasselbe wie im ersten Teil a. Die zweiten Paare umkreisen die ersten Paare in geteilter Ordnung ein ganzes Mal. (Die Rechtsstehende kreist links, die Linkstehende kreist rechts, vor dem ersten Paare begegnen sie sich, gehen aneinander vorüber und auf ihren Platz zurück . . . . . = 16 Schrittz.
  - b) Die ersten Paare kreisen in gleicher Weise um die zweiten Paare, diese machen den Fassungswechsel zur Hälfte . . . . . = 16 "
  - c) und d) Wiederholung von a und b aber mit Schrittwechseln . . . . . = 32 "
- = 64 Schrittzeiten oder 16 Takte.

So kann jeder der angeführten Fassungswechsel zu einem anderen Reigen oder auch zu demselben Kreisreigen umgestaltet werden.

Wird ein 16zeitiger Fassungswechsel gewählt, so setzt man an die Stelle der zweiten Hälfte des oben angenommenen Fassungswechsels in 32 Zeiten einen zweiten Wechsel von 16 Zeiten.

Der Fassungswechsel kann aber auch in jedem Teil ein anderer sein, sogar 8 verschiedene Fassungswechsel können verwendet werden.

In gleicher Weise läßt sich verfahren, wenn eine andere Aufstellung gewählt wird.

Dann ist noch eine Steigerung möglich, indem man zu jedem Teil einen anderen Fassungswechsel, aber auch jedesmal eine andere Aufstellungsfigur verwendet.

Hierdurch werden die Reigen natürlich immer schwieriger; wenn aber ein systematischer Aufbau vorhanden ist, und die gewählten Übungen sich entsprechen, so ist weder das Zusammenstellen noch das Ausführen der Reigen mit großen Schwierigkeiten verknüpft.

Jeder Reigen muß also systematisch aufgebaut werden, die Übungen müssen ein harmonisches Ganzes bilden.

Die geteilte Ordnung bei den Reigen.

Jeder Reigen gewinnt dadurch, daß nicht immer alle Paare dasselbe ausführen, es muß hin und wieder die geteilte Ordnung angewendet werden, das heißt, 2 Paare machen gleichzeitig verschiedene

Übungen. (Vergleiche den oben angeführten Kreisreigen und bei den Ordnungsübungen die geteilte Ordnung Seite 14 Nr. 13). Dies läßt sich schon in der allereinfachsten Weise bewerkstelligen, wie der folgende kleine Reigen zeigen soll.

### Schottischreigen.

Aufstellung: Eine Stirnsäule, bestehend aus Linien, die durch 4 geschlossene Paare dargestellt werden. Alle drehen das Gesicht nach einer Richtung und haben innen Hand in Hand gefaßt.

Musik: Polka;  $\frac{4}{8}$  = ein Schottischhupf oder zwei gewöhnliche Schritte.

Nach jeder Armbewegung wird 1 Schrittzeit (=  $\frac{2}{8}$ ) verweilt.

#### I. Teil.

- a) Vorhochheben beider Arme (1—2); Senken der Arme (3—4); Heben der Arme und ganze Drehung, nach innen Beginnen (5—8) . . . . . = 1—8.
  - b) Die Arme vorlings Verschränken und 4 Schottischhüpfe vorwärts, beim letzten Schritte vollziehen alle  $\frac{1}{2}$  Drehung nach innen . . . . . = 9—16.
  - c) a wird wiederholt . . . . . = 17—24.
  - d) b wird wiederholt . . . . . = 25—32.
  - e) Die ersten Paare machen die Übung a, die zweiten Paare machen die Übung b . . . . . = 33—40.
  - f) Die ersten Paare machen die Übung b, die zweiten Paare machen die Übung a . . . . . = 41—48.
  - g) und h) e und f wird in gleicher Weise wiederholt . . = 49—64.
- = 64 Schrittzeiten oder 32  $\frac{2}{4}$  Takte.

#### II. Teil.

Je zwei drehen sich zueinander um und reichen sich beide Hände (1—2); Seithochheben der Arme (3—4); Senken der Arme (5—6); Drehen nach vorn (7—8).

Diese Übung wird in gleicher Weise wie im I. Teil im Wechsel mit Schottischhüpfen ausgeführt . . . . . = 1—64.  
= 64 Schrittzeiten oder 32  $\frac{2}{4}$  Takte.

#### III. Teil.

Je zwei drehen sich Rücken gegen Rücken, fassen Hand in Hand und machen dann das Armheben und senken wie im II. Teil. Alles andere ist dann wieder wie im I. Teil = 1—64.  
= 64 Schrittzeiten oder 32  $\frac{2}{4}$  Takte.

#### IV. Teil.

Die Arme vorlings Verschränken, rechter Arm oben! Beide drehen sich zueinander um (1—2); die Erste vollzieht  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (3—4); die Zweite  $\frac{1}{2}$  Drehung links (5—6); beide nach vorn um (7—8). Alles andere wie im I. Teil = 1—64.  
= 64 Schrittzeiten oder 32  $\frac{2}{4}$  Takte.

Abwechslungsreicher wird dieser Reigen, wenn die eine Hälfte der Paare bei der Ausführung des Fassungswechsels niederkniet. Dies würde sich wie folgt gestalten:

#### I.—III. Teil.

Die ersten Paare knien bei a, die zweiten Paare knien bei b, die ersten Paare knien bei e, die zweiten Paare knien bei f.

#### IV. Teil.

Der IV. Teil würde in gleicher Weise ausgeführt werden wie die ersten drei Teile, doch muß der Fassungswechsel selbst etwas anders werden.

Bei 1—2 drehen sich beide nicht zueinander um, sondern beide drehen sich  $\frac{1}{4}$  Mal rechts und die Erste kniet sofort nieder, in dieser Stellung verweilen beide bis 4. Dann vollzieht die Erste  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts und die Zweite  $\frac{1}{2}$  Drehung links, nach dem Drehen kniet die Zweite nieder. Bei 8 steht sie auf und beide drehen sich nach vorn um. Das Weitere hat denselben Verlauf wie zuvor angegeben ist.

#### Vorspiel, Stellungen und Pausen.

Oft bemerkt man bei der Vorführung von Reigen ein Überhasteten und Jagen, was den ganzen Eindruck verdirbt. Gewöhnlich dient dann zur Entschuldigung: es wurde zu schnell gesungen, oder die Musik spielte zu schnell. Gewiß ist das möglich, aber meistens liegt es an der Zusammenstellung der Übungen; die Bewegungen folgen so schnell aufeinander, daß es unmöglich ist, sie ordentlich auszuführen. Ich lasse deshalb zu Zeiten eine Pause eintreten, die durch eine passende Stellung ausgefüllt wird. Solche Stellungen sind beispielsweise durch Fig. 70, 71, 72, 74, 87, 89, 91, 138, 161, 163 dargestellt. (Vergl. auch den folgenden kleinen Walzerreigen im Stern.) Dadurch erreicht man die nötige Ruhe, Sicherheit und Schönheit der Ausführung. Es schadet nicht, wenn eine solche Stellung 4, sogar 6 oder 8 Schrittzeiten dauert, nur darf man damit nicht zu häufig kommen. Bei Reigen im Walzertakte müssen solche Stellungen immer mindestens 4 Takte lang ausgehalten werden.

Ähnlich so verhält es sich mit dem Beginn eines neuen Teiles. Nach jedem Teile muß eine Pause eintreten, damit die Übenden zur Ruhe kommen. Diese Pause wird entweder durch leises Zählen der Übenden selbst, oder durch ein Vorspiel der Musik ausgefüllt. Alle verweilen während dieser Zeit straff und ohne sich zu rühren in der Grundstellung.

Ein solches Vorspiel darf nicht länger dauern als höchstens 8 Takte, beim Walzertakt aber mindestens 8 Takte. Wird gezählt, so zählt man 8 Schrittzeiten.

Beim Beginnen des Reigens läßt man von der Musik dieselben Takte vorspielen. Bei Liederreigen kann man vorzählen. Wenn kein Auftakt ist, beginnt der  $\frac{4}{4}$  taktige Reigen nachdem 4 gezählt wurde, sonst nach 3, also bei 4. Das ist aber nicht für alle Fälle maßgebend, es richtet sich ganz darnach, wieviel Takteile der Auftakt enthält, oder was für eine Taktart dem Reigen zu Grunde liegt. Es würde zu weit führen, alle diese Möglichkeiten hier zu behandeln. Ich zähle gar nicht vor,



sondern gebe das Zeichen zum Beginnen durch einen Taktschlag mit der Hand, gerade wie der Dirigent einer Musikkapelle. Höchstens unterstütze ich den Taktschlag durch den Zuruf „jetzt!“, der aber vor dem Takt- schlage kommt. Die Turnerinnen gewöhnen sich sofort an diese Art, ein Versagen ist ausgeschlossen, nur muß die nötige Aufmerksamkeit vor- handen sein, aber gerade diese wird hierdurch erzielt. Bei Niederreigen muß natürlich eingeprägt werden, daß bei einem etwaigen Auftakte wohl der Gesang, aber nicht der Reigen beginnt.

### Gemischte Bezeichnung der Reigen.

Wir haben weiter vorn davon gesprochen, daß die Reigen ihren Namen teils nach den vorkommenden Übungen, teils nach der Hauptfigur erhalten. Das ist aber nicht für alle Fälle zutreffend, denn die Tanzreigen brauchen nicht immer Kreisreigen zu sein, wie wir schon bei dem vorstehenden Schottischreigen gesehen haben. Sie können auch andere, ganz bestimmte Figuren darstellen. Wir kommen dann zu gemischten Bezeichnungen. So könnte ein Walzerreigen zugleich ein Sternreigen sein, wie folgendes Bei- spiel zeigen soll und wir könnten dann sagen:

### Stern-Walzerreigen.

Zu diesem Reigen sind nur 8 Paare nötig, sie stellen sich im Stern auf wie Fig. 75 zeigt. Auf jedem Sternstrahle stehen zwei Paare, die ersten außen; alle richten die linke Seite nach der Mitte.

#### I. Teil.

Alle haben die Arme vorlings verschränkt.

- a) Die Zweite in jedem Paare kreist  $\frac{1}{2}$  Mal um die Erste, vorn vorbei, dann kreist die Erste ebenso um die Zweite . . . . . = 8 Takte.
- b) Beide drehen sich zu einander um und tanzen 4 Walzerschritte nach der Mitte des Sterns, die Zweite rückwärts, die Erste vorwärts, die Arme bleiben unten; alle nehmen die Stellung ein, die Fig. 72 darstellt (4 Takte) . . . . . = 8 "
- c) Alle schwenken mit 16 Walzerschritten im Stern; bei den ersten 8 Takten bleiben die Arme gesenkt, bei den nächsten 8 Takten werden die verschränkten Arme hochgehoben = 16 Takte.
- d) a, b und c wird in geteilter Ordnung wiederholt: die ersten Paare machen genau dasselbe wie bei a—c, also erst Um- kreisen, Tanzen nach innen und Stellung, dann vorwärts Tanzen im Kreise bezw. Stern. Die zweiten Paare machen alles umgekehrt, also erst Schwenken im Stern, dann Um- kreisen, Tanzen nach innen und Stellung . . . . . = 32 "
- = 64 Takte.

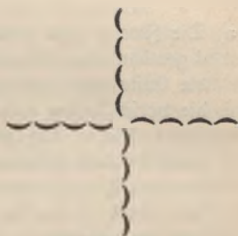


Fig. 75.

II. Teil.

- a) Beide drehen sich zu einander um und schwingen die verbundenen Arme seitwärts nach der Drehrichtung (2 Takte); dann nach der anderen Seite (2 Takte), dann wieder entgegengesetzt (2 Takte) und noch einmal nach der anderen Seite, aber sofort Hochheben und Loslassen der linken Hand (2 Takte), die Erste macht sofort eine ganze Drehung rechts unter den rechten Armen (4 Takte) und dann die Zweite ebenfalls (4 Takte) . . . . . = 16 Takte.
- b) Alle drehen sich zur Grundstellung um, lösen die Fassung und legen sich die innere Hand gegenseitig auf die Schulter, die Arme werden gestreckt. Die beiden Paare verbinden sich durch Handsassen. Alle tanzen 8 Walzerschritte im Stern, dann fassen die Paare Hand in Hand, bleiben stehen, stellen das innere Bein vor und heben die verbundenen Arme nach vorn hoch und verweilen 4 Takte in der Stellung wie es die Fig. 74 zeigt. Sie schwingen die Arme nach unten und sofort nach hinten, stellen das innere Bein zurück, beugen sich leicht nach vorn und sehen unter den gehobenen Armen weg. 4 Takte Verweilen . . . . . = 16 "
- c) a und b wird in geteilter Ordnung wiederholt; die ersten Paare machen genau dasselbe, die zweiten Paare beginnen mit Schwenken im Stern . . . . . = 32 "
- = 64 Takte.

III. Teil.

- a) Die Zweite geht seitwärts hinter der Ersten vorbei mit 4 gewöhnlichen Schritten (1 Schritt = 1 Takt = 4 Takte), die Erste geht ebenso vorn vorbei (4 Takte), dabei werden die verschränkten Arme gehoben . . . . . = 8 Takte.
- b) Beide drehen sich zu einander um und lassen die rechte Hand los, die Erste dreht sich zwei Mal links unter den gehobenen Armen, dann dreht sich die Zweite ebenfalls zwei Mal links, dabei bewegen sich die Paare nach der Mitte des Sternes fort . . . . . = 8 "
- c) Alle drehen sich zur Grundstellung und fassen mit den inneren Armen Hand in Hand; so schwenken sie im Sterne links und schwingen dabei die Arme vor und zurück (8 Takte) . . . . . = 8 "
- d) Die Erste in jedem Paare kniet nieder, die Zweite stellt das linke Bein seitwärts und beugt den Oberkörper nach rechts, Beide heben den äußeren Arm hoch (4 Takte); die Erste steht auf, die Zweite kniet nieder u. s. w. (4 Takte) = 8 "
- e) a—d wird in geteilter Ordnung wiederholt, die ersten Paare machen genau dasselbe, die zweiten Paare beginnen mit Schwenken im Stern . . . . . = 32 "
- = 64 Takte.

IV. Teil.

a) Die zweiten Paare machen  $\frac{1}{4}$  Schwenkung links, stellen alle einen Kreis her und heben die Arme hoch (4 Takte), sie bewegen sich seitwärts links fort (4 Takte), dann machen sie  $\frac{1}{2}$  Drehung links, ohne die Fassung zu lösen, und bewegen sich in derselben Richtung weiter fort (4 Takte), sie drehen sich wieder zurück und bewegen sich immer in derselben Richtung weiter (4 Takte), dies wird noch zwei Mal wiederholt (8 Takte), dann schwenken sie links nach außen (4 Takte) und wechseln mit den ersten Paaren den Platz, wobei die ersten Paare geöffnet werden. 4 Takte.

Die ersten Paare führen inzwischen folgendes aus: Sie tanzen 4 Walzerschritte im Kreise, Arme vorlings verschränkt (sie bewegen sich den zweiten Paaren entgegen gesetzt) (4 Takte), dann nehmen sie die Stellung ein wie im I. Teil (siehe Fig. 72) (4 Takte), sie tanzen wieder 4 Takte im Kreise mit der zweiten Fassung (siehe II. Teil) und nehmen dann die Stellung aus dem II. Teil ein (4 Takte), sie tanzen 4 Takte mit Handfassen und nehmen dann die Stellungen des III. Teiles ein (8 Takte). Beim Fortbewegen müssen die Paare die Schritte so einrichten, daß sie beim 25. Takte bei einander stehen. Nun erfolgt das Platzwechseln der Paare mit 4 Takt . . . = 32 "

b) Die ersten und zweiten Paare vertauschen nun die Rollen, die ersten Paare bewegen sich innen seitwärts im Kreis, die zweiten Paare machen dasselbe wie vorher die ersten. Zum Schluß wird der Stern wiederhergestellt . . . = 32 "  
= 64 Takte.

Wenn mehr als 8 Paare diesen Reigen tanzen sollen, so werden die noch hinzukommenden Abteilungen, von denen natürlich jede ebenfalls 8 Paare zählen muß, bis zu 3 Abteilungen nebeneinander gestellt. Sind aber  $4 \times 8$ , also 32 Paare vorhanden, dann werden die Abteilungen im Viereck aufgestellt und bilden miteinander wieder eine hübsche symmetrische Figur.

Zu den gemischten Reigen gehören auch die Niederreigen, bei denen künstliche Schritte verwendet werden. Es wurde schon weiter vorn bemerkt, daß in solchen Fällen nur Schrittarten ohne Hüpfen und Springen gewählt werden dürfen. Besonders eignen sich hierzu die Wiegeschritte in Verbindung mit Kreuzzwirbeln.

Auch die Walzerschritte lassen sich verwenden, doch ist hierbei darauf zu achten, daß die Walzerschritte nicht andauernd vorkommen dürfen, sondern mit gewöhnlichen Schritten, jeder Schritt ein Takt, abwechseln müssen.

Ferner verweisen wir auf den Reigen Nr. 6. Bei diesem wird gezeigt, daß selbst Rheinländerschritte mit Gesang ausgeführt werden können, wir bemerken aber noch ausdrücklich, nur in der dort angegebenen Form.

Es kommt eben sehr viel auf das gewählte Lied an. So ist z. B. für Wiegeschritte und Kreuzzwirbeln das folgende Lied sehr geeignet.

**Im Sommer.**

2. Sch.

1. Mein lie = bes Bö = ge = leit, was für = gest du?  
 lof = fest und ru = fest und läßt mir nicht Ruh;  
 schlüp = fest im Son = nen = schein, husch! in den Busch hin = ein,  
 was willst du ja = gen mir? gern lausch ich dir.

- |   |  |
|---|--|
| 2. „Sehet die Blümelein traulich<br>dort stehn,<br>Wiegen und wogen im Sommer-<br>lustwehn;<br>Prangend im schönsten Kleid,<br>Stehn Flur und Wald bereit,<br>Laden zum frohen Reihn<br>Lieblich euch ein.“ | 3. „Pflücket die Blümelein auf<br>bunter Au,<br>Windet euch Kränze und nezt sie<br>mit Tau.<br>Perlen so rein und klar,<br>Gleichen dem Augenpaar,<br>Leuchten im Sonnenschein<br>In's Herz hinein.“ |
|---|--|

4. Lustiges Vögelein im grünen Haus,  
 Wir eilen hochbeglückt zu dir hinaus;  
 Singe dein Liedlein,  
 Wir stimmen fröhlich ein,  
 Schlingen mit leichter Hand,  
 Des Reigens Band.

2. Sch.

Wir wollen die Zusammenstellung von Reigen nach diesem Liede offen lassen, bemerken nur dazu, daß jede Armbewegung einen ganzen  $\frac{3}{4}$  Takt dauern muß. Ferner werden bei den Fassungswechseln, bei denen überall 4 Schrittzeiten für jede Bewegung angenommen sind, nur 3 Schritt, oder ein Mal Kreuzzwirbeln gemacht, daran schließt sich dann ein Wiegeschritt. Dann folgt ein Fortbewegen mit Wiegeschritten, oder eine Armübung von 2 Takten.

Passende Schritte und Schrittverbindungen sind zu finden bei C unter „Übungen im langsamen  $\frac{3}{4}$  Takt“ (Seite 66).

Die gewünschten Fassungswechsel sind zu finden unter F (Seite 77).

Der Übersicht wegen stellen wir nun hier die Reigen in gedrängter Kürze nach ihren verschiedenen Gattungen zusammen.

Wir unterscheiden demnach:

### **I. Reigen, deren Grundlage die Darstellung bestimmter Figuren bildet.**

Hierzu gehören die Viereck-, Kreis- und Sternreigen und die Reigen mit Ziehen in ganzer Ausdehnung.

### **II. Reigen, deren Grundlage bestimmte Übungen bilden.**

Hierzu gehören:

- a) Die Übungen mit Handgeräten. Die Geräte sind: Stäbe, Hantel, Keulen, Castagnetten, Bälle und Rohrreifen.
- b) Die Freiübungen. Es sind dies: Gewöhnliche Arm- und Beinbewegungen und Fassungswechsel.

Jede der zwei Hauptklassen und deren Unterabteilungen zerfallen in:

Gangreigen, Lieerreigen (hier sind Hantel- und Keulenübungen ausgeschlossen), Laufreigen, Gang- und Laufreigen gemischt, und Tanzreigen.

---

## **H. Die Grundformen der Freiübungen.**

Unter Freiübungen verstehen wir Bewegungen, die ohne alle Geräte ausgeführt werden. Die einzelnen Körperteile ermöglichen an und für sich schon eine große Anzahl von Bewegungen, die durch Verbindung untereinander einen sehr reichen Übungsstoff bieten. Durch Anwendung verschiedener Methoden, bei der Verwendung der vielen Bewegungsmöglichkeiten, ergibt sich eine Fülle von Übungen. Gerade diese Mannigfaltigkeit führt leicht auf Irrwege, darum sollen hier alle Bewegungsmöglichkeiten in ein gewisses System gebracht werden, durch das es jedem leicht sein wird, bei der Zusammenstellung von Freiübungen ein Thema zu finden und den Faden nicht zu verlieren. Dieses System kann ebensogut auf die Übungen mit Handgeräten angewendet werden.

### **1. Die Bewegungsmöglichkeiten.**

Sie stellen sich wie folgt zusammen. Man kann bewegen:

- a) Einen Arm, ein Bein, den Kopf und den Oberkörper. (Die Bewegungen der Hände und Füße sind gewöhnlich mit den Bewegungen der Arme und Beine verbunden.)
- b) Beide Arme links und rechts abwechselnd.
- c) Beide Beine links und rechts abwechselnd.
- d) Beide Arme zu gleicher Zeit.
- e) Beide Beine zu gleicher Zeit. (Hüpfen, Drehen, Kniebeugen, ferner Gschritte.)
- f) Einen Arm und zugleich: den Kopf, den Oberkörper, ein Bein und beide Beine.

- g) Beide Arme und zugleich: den Kopf, den Oberkörper, ein Bein und beide Beine.
- h) Ein Bein und zugleich: den Kopf und den Oberkörper, ein Bein und beide Beine.
- i) Einen Arm oder beide Arme und zugleich: den Kopf und den Oberkörper und ein Bein.
- k) Schließlich könnte noch als Unterabteilung das Bewegen der Unterarme und Unterschenkel angeführt werden.

## 2. Die verschiedenen Methoden.

Wir unterscheiden in der Hauptsache zwei verschiedene Arten der Ausföhrung von Freiübungen.

Erstens Übungen im Takt.

Alle Bewegungen werden im gleichen Rhythmus nacheinander ausgeführt. Das Zeitmaß wird durch Taktschläge, Zählen oder durch Musik angegeben und geregelt. Jede Bewegung muß mit dem Takt- schlage genau zusammen fallen.

Zweitens Übungen auf Befehl.

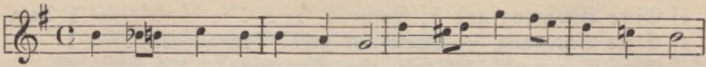
Das sind Übungen, die nicht an einen bestimmten Rhythmus gebunden sind, deren einzelne Bewegungen vielmehr auf einen jedesmal besonders gegebenen Befehl ausgeführt werden, wobei nach jeder Bewegung eine Pause eintritt, die vom Leiter der Übungen beliebig verkürzt oder verlängert werden kann. Die Bewegungen werden erst nach gegebenem Befehl ausgeführt. Diese Art der Ausföhrung der Freiübungen dient dazu, die einzelnen Bewegungen den Übenden besser einzuprägen. Das Befehlswort kann der Kürze wegen auch durch ein Zahlwort ersetzt werden. Zum Beispiel:

Seitheben der Arme — 1! (auf den Zuruf — 1! vollziehen alle das Seitheben). Beugen beider Arme — 2! Vorstrecken der Arme — 3! Senken der Arme — 4!

Bei beiden Arten von Übungen, im Takte sowohl als auch auf Befehl, muß jede Bewegung kurz, schnell und bestimmt zur Ausföhrung kommen. Der Unterschied ist der, daß bei taktmäßigen Übungen die Übenden genau wissen, wie lange sie die zwischen den Bewegungen liegenden Pausen zu halten haben, bei den Übungen „auf Befehl“ wissen sie es nicht. Die letztere Art wird beim Mädchenturnen weniger angewendet, nur beim Zusammenstellen der einzelnen Bewegungen zu einer, später im Takt auszuföhrenden Übung kommt sie zur vollen Geltung. Deshalb behandeln wir hier nur die „Übungen im Takt“.

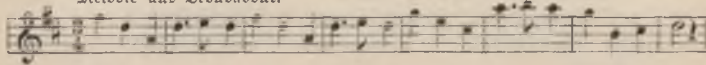
## 3. Die Übungen im Takt ohne Verweilen.

Das sind solche Übungen, bei welchen eine Bewegung unmittelbar auf die andere folgt. Bei zwei- und vierzeitigen Übungen hält man sich an den Marschtakt, auf je  $\frac{2}{4}$  fällt gewöhnlich eine Bewegung. Gavotte eignet sich hierzu auch sehr gut, doch fällt hierbei auf jedes Viertel eine Bewegung. Vergl. nachstehende Noten (Gavotte von Reh).



Bei dreizeitigen Übungen legt man einen langsamen  $\frac{3}{4}$  Takt zu Grunde, etwa wie folgt:

Melodie aus Troubadour.



Diese Übungsart wird bei kürzeren, leichteren Bewegungen gewählt, wenn diese schnell ausgeführt werden sollen, doch kann man hierbei auch modulieren, also kürzer und schneller üben lassen. Kumpfdrehen und -beugen, auch Armkreisen und dergleichen läßt sich auf diese Art nicht gut ausführen, wohl aber Beugen und Strecken der Arme, Spreizen mit einem Bein, Fußwippen u. s. w.

#### 4. Die Übungen im Takte mit Verweilen.

Die einzelnen Bewegungen werden durch Pausen voneinander getrennt, dadurch entstehen die sogenannten „Halten“ (ein Körperteil wird in eine außergewöhnliche Lage oder Haltung gebracht und verweilt in dieser so lange als die Pause dauern soll.) Die Möglichkeit, die Pausen nach Wunsch und Willen verkürzen und verlängern und auch verteilen zu können, führt zu der großen Mannigfaltigkeit der Übungen, von der oben schon gesprochen wurde.

Die ganze Art dieser Übungen läßt sich mit dem Aufbau von Musikstücken vergleichen. Die Noten und die Töne sind immer dieselben, erst durch ihre Umstellung, durch die Einfügung von Pausen, durch Verkürzen und Verlängern entstehen die verschiedensten Melodien, sodaß nicht nur der Hörer immer neue Eindrücke gewinnt, sondern auch der Musiker, der Sänger stets Geist und Körper anstrengen muß, wenn er das neu Gebildete zu Gehör bringen will. Unsere turnerischen Bewegungen sind auch oft wieder dieselben, aber um den Übenden Abwechslung zu bieten und Freude zu machen, um sie von neuem in besonderer Weise körperlich zu beschäftigen, stellen wir die Bewegungen auf alle möglichen Arten um, und so entstehen immer wieder neue Gebilde, die schließlich auch den Zuschauenden erfreuen. Welche Mannigfaltigkeit dadurch erzielt werden kann, zeigt folgende Verteilung der Bewegungen und Pausen.

Erstens: Im  $\frac{2}{4}$  oder  $\frac{4}{4}$  Takt.

Wir halten uns bei unserer Zusammenstellung an den Rhythmus der Gavotte; eine Bewegung hat die Dauer eines Vierteltaktes. Bei schnelleren Musikstücken fallen auf jede Bewegung  $\frac{2}{4}$ , doch wird immer nur Eins gezählt.

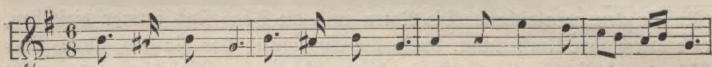
- a) Eine Bewegung,  $\frac{1}{4}$  Pause, eine Bewegung und  $\frac{1}{4}$  Pause . . . . . = 1 Takt.
- b) Zwei Bewegungen und  $\frac{2}{4}$  Pause . . . . . = 1 "
- c) Drei Bewegungen und  $\frac{1}{4}$  Pause . . . . . = 1 "
- d) Eine Bewegung,  $\frac{2}{4}$  Pause und eine Bewegung . . . = 1 "

- e) Eine Bewegung und  $\frac{3}{4}$  Pause . . . . . = 1 Takt.
- f) Eine Bewegung,  $\frac{1}{4}$  Pause und zwei Bewegungen . = 1 "
- g) Eine Bewegung,  $\frac{1}{4}$  Pause, eine Bewegung,  $\frac{1}{4}$  Pause  
und vier Bewegungen ohne Pausen . . . . . = 2 Takte.
- h) Eine Bewegung,  $\frac{1}{4}$  Pause, eine Bewegung,  $\frac{1}{4}$  Pause,  
drei Bewegungen und  $\frac{1}{4}$  Pause . . . . . = 2 "
- i) Zwei Bewegungen,  $\frac{4}{4}$  Pause und zwei Bewegungen = 2 "
- k) Fünf Bewegungen,  $\frac{1}{4}$  Pause, eine Bewegung und  
 $\frac{1}{4}$  Pause . . . . . = 2 "
- l) Sieben Bewegungen und  $\frac{1}{4}$  Pause . . . . . = 2 "

Zweitens: Mit Verwendung des langsamen  $\frac{3}{4}$  Taktes.  
(Siehe die Noten im  $\frac{3}{4}$  Takt, Seite 99.)

- a) Eine Bewegung und  $\frac{2}{4}$  Pause . . . . . = 1 Takt.
- b) Zwei Bewegungen und  $\frac{1}{4}$  Pause . . . . . = 1 "
- c) Eine Bewegung,  $\frac{1}{4}$  Pause und eine Bewegung . . = 1 "
- d) Eine Bewegung,  $\frac{1}{4}$  Pause, zwei Bewegungen,  $\frac{1}{4}$  Pause  
und eine Bewegung . . . . . = 2 Takte.
- e) Zwei Bewegungen,  $\frac{1}{4}$  Pause, eine Bewegung,  $\frac{1}{4}$  Pause  
und eine Bewegung . . . . . = 2 "
- f) Drei Bewegungen,  $\frac{2}{4}$  Pause und eine Bewegung . = 2 "
- g) Vier Bewegungen,  $\frac{1}{4}$  Pause und eine Bewegung . = 2 "
- h) Fünf Bewegungen und  $\frac{1}{4}$  Pause . . . . . = 2 "

Drittens: Mit Verwendung des schnellen  $\frac{3}{4}$  Taktes (Walzer)  
oder des  $\frac{6}{8}$  Taktes, z. B.:



Wriß = der = lein . fein, Wriß = der = lein . fein, mußst mir ja nicht bö = se sein.

Bei der Verwendung des Walzertaktes fällt jede Bewegung auf das erste Viertel, beim  $\frac{6}{8}$  Takt auf das erste und vierte Achtel, die übrigen Taktteile sind stets als Pausen zu zählen, nur beim Walzerschritte fällt auf jedes Viertel eine Bewegung der Beine.

### 5. Die Ausfüllung der Pausen.

Die Pausen, die durch eine Halte oder durch das Verweilen in der Grundstellung entstehen, können durch Bewegungen anderer Körperteile ausgefüllt werden. Dadurch entsteht wieder eine große Anzahl neuer Formen. Ein Beispiel dürfte genügen, diesen Weg zu zeigen. Nehmen wir die im  $\frac{3}{4}$  Takt auszuführende, unter i angegebene Zusammenstellung heraus: „Zwei Bewegungen,  $\frac{4}{4}$  Pause und zwei Bewegungen“. Hierbei sind also  $\frac{4}{4}$  Pausen auszufüllen; wir machen demnach folgende Übung:

- Seitheben beider Arme . . . . . = 1.
- Hochheben der Arme, gerundet über den Kopf = 2.
- Seitstellen links . . . . . = 3.
- Schließen der Beine . . . . . = 4.
- Seitstellen rechts . . . . . = 5.
- Schließen der Beine . . . . . = 6.



Senken der Arme zur Seitebhalte = 7.  
Stützen der Hände an die Hüften = 8.

Für das Weinstellen können auch andere Bewegungen eingeschoben werden z. B. Spreizen, Rückstellen mit Kniebeugen, Beugen des Oberkörpers vorwärts, rückwärts und seitwärts, Drehen des Oberkörpers, Drehen auf den Füßen u. a. m. An Stelle des Armhebens können auch viele andere Armbewegungen treten; sonst enthält schon diese eine Form i ein reiches Übungsmaterial.

### 6. Die Zwischenübungen.

Bei 5 kommen wir dieser Art von Übungen schon nahe, doch möchte ich noch einen Unterschied machen. Bei 5 werden die eingeschobenen Bewegungen stets dann ausgeführt, wenn einzelne Körperteile sich in einer außergewöhnlichen Lage oder sagen wir, wenn sie sich in einer „Halte“ befinden. Hier, also bei 6, sollen die Zwischenübungen erst dann ausgeführt werden, wenn eine ganze Übung zu Ende ist. In diesem Falle ruhen also die vorher bewegten Körperteile. Das ist besonders bei Übungen mit Handgeräten anzuwenden und vorzüglich dann, wenn Übungen anstrengenderer Art vorgenommen werden. Aber auch bei reinen Freiübungen lassen sich die Zwischenübungen gut verwenden und sei es nur der Abwechslung wegen.

### 7. Die Übungen mit Fortbewegen.

Hierbei beschränkt man sich auf die Ausführung von einfachen Armübungen. Das Fortbewegen erfolgt durch Gehen oder Laufen. Auch das Schottischhüpfen, das Wiegegehen, der Walzer- und Tirolienneschritt sind zu verwenden. Die künstlicheren Schritte und Geschritte eignen sich hierzu nicht, wohl aber lassen sie sich recht gut als Zwischenübungen einfügen. Die Übungen mit Fortbewegen zerfallen in vier Arten:

- a) Armübungen ohne und mit Beinbewegungen oder Bewegungen des Oberkörpers im Stehen und dann Fortbewegen ohne diese Übungen,
- b) Armübungen und Fortbewegen gleichzeitig,
- c) Armübungen im Stehen und dann Fortbewegen mit denselben oder auch anderen Armübungen,
- d) Armübungen und Fortbewegen gleichzeitig und dann Fortbewegen ohne Armübungen mit denselben Schritten,
- e) Armübungen und Fortbewegen mit gewöhnlichen Schritten gleichzeitig und dann Fortbewegen ohne Armübungen mit künstlichen Geschritten.

Die Armübungen zc. müssen selbstverständlich genau dieselbe Zeit einhalten wie die vorhergehenden und nachfolgenden Schritte und Geschritte.

### 8. Die Übungen mit Fortbewegen in Verbindung mit einem Sprunge vorwärts.

Bei dem gewöhnlichen Gehen läßt sich mit dem vorletzten Schritt ein Sprung vorwärts mit Nieder sprung auf beide Füße verbinden, was ich besonders empfehlen möchte. Wird das Gehen im Takt ein-



begonnen, so wird auch stets links aufgesprungen, dann läßt man die Übung wiederholen, wobei rechts angefangen wird.

Die Armübungen werden gleichseitig aber auch ungleichseitig mit den Schritten ausgeführt.

Bei der Ausführung von Freiübungen oder Übungen mit Handgeräten ist darauf zu achten, daß stets der nötige Raum (Abstand) zwischen den Übenden besteht. (Siehe das Öffnen und Schließen der Reihen Seite 42).

---

## J. Die Grundformen der Stabübungen

sowie

## K. Die Grundformen der Hantelübungen

sind genau dieselben wie die der Freiübungen, nur kommen bei den Stabübungen die für einen Arm angegebenen Bewegungsmöglichkeiten nicht in Betracht, sofern man die Stäbe nicht als eine Last wie die Hantel benützt.

---

## L. Die Grundformen der Keulenübungen.

Die Keulenübungen sind noch nicht sehr lange in den Betrieb des Frauenturnens aufgenommen und sind für viele noch etwas Neues, wenngleich an verschiedenen Orten die Turnerinnen schon ganz Bedeutendes auf diesem Gebiete leisten. Die Leistungen zeugen durchweg von einem gewaltigen Eifer, von einer großen Ausdauer. Denn wenn auch diese Übungen durch das geringe Gewicht der neumodischen Keulen, das wohl stellenweise das Minimum erreicht haben dürfte, erleichtert werden, so gehört doch immerhin viel Geduld und Fleiß dazu, die jetzt so beliebten künstlichen Übungen zu erlernen. Da bei den Turnerinnen, denen zur Erlernung Gelegenheit geboten wurde, die Keulenübungen so schnelle und gute Aufnahme gefunden haben, wollen wir hier ebenfalls etwas näher auf die Übungen eingehen.

Vor etwa 25 Jahren hatten die Keulenübungen einen ganz anderen Charakter wie jetzt. Hiebe, Haltungen, einfache Schwünge und Kreise, das war alles, was gemacht wurde, aber diese Übungen erforderten eine große Anstrengung, denn eine einzelne Keule wog damals 5—8 Pfund und wohl noch mehr. Nachdem man aber herausgefunden hatte, daß sich mit den Keulen auch noch andere Sachen ausführen ließen als die

nächstliegenden Kraftschwünge, wurde ihr Gewicht immer mehr und mehr verringert. Nicht wenige sagen, die Keulen sind jetzt zu einem Spielzeuge herabgedrückt. Das dürfte wahr sein, wenn mit den jetzigen Keulen nur jene alten Übungen gemacht würden. Thatsächlich aber ließen sich die jetzt beliebten Übungen, die man heutzutage besonders gern sieht, mit den früheren Keulen nicht ausführen, darum mußten die Keulen leichter gemacht werden. Wer sich gegen diese Neuerung stemmen wollte, würde ziemlich erfolglos arbeiten, die neuen Übungen gefallen eben allen denen, die sich damit beschäftigt haben, zu gut. Deshalb legen wir auch die neuere Art, die Keule zu benutzen, unseren Ausführungen zu Grund. Freilich auch ich kann mich nicht damit befreunden, daß man die Keulen gar zu leicht machen läßt.

### 1. Die Keule.

Das Gewicht von 500 Gramm scheint mir das passendste zu sein. Solche Keulen lassen sich herstellen, ohne daß sie ausgebohrt werden, wie dies an manchen Orten geschieht. Es wird dazu russische Erle genommen und zwar vom äußeren Teile des Stammes; aus dem Kern geschnitten werden die Keulen schwerer. Für unsere Turnerinnen habe ich die Keulen 49 cm lang machen lassen. Der stärkste Umfang beträgt 25,5 cm, er liegt 6 cm vom unteren Rande der Keule. Der Hals mißt dicht am Knopfe 6,3 cm. Der Knopf hat einen Umfang von 12,3 cm und einen Durchmesser nach beiden Richtungen von 3,8 cm. Er ist also kugelig. So wie gewöhnlich das Gute in der Mitte liegt, so habe ich auch gefunden, daß diese Form, die ja zwischen platt und eirund liegt, die beste ist. Ich habe den Knopf ziemlich groß machen lassen, weil ich auch das als vorteilhaft erkannt habe. Es kommt sodann viel darauf an, wie sich der Knopf mit dem Halse verbindet. Verläuft er zu schlant, so rutscht man leicht mit den Fingern ab, ein zu scharfes Absetzen hindert leicht die Bewegung der Keulen. Die ganze Form der Keule soll deshalb etwa der Fig. 76 entsprechen. Es sei noch bemerkt, daß unsere Keulen, die übrigens poliert sind, Mk. 1,40 das Paar kosten.



Fig. 76.

### 2. Das Fassen und Tragen der Keule.

Die Keule wird auf drei verschiedene Arten gefaßt:

- a) am Halse, der kleine Finger am Knopfe = 1. Fassung (Fig. 77),
- b) am Halse, der Daumen am Knopfe = 2. Fassung (Fig. 78),
- c) am Knopfe, mit den Fingern = 3. Fassung (Fig. 79).

Wir bezeichnen hier der Kürze wegen die Fassungen mit 1. 2. 3. Bei der 1. Fassung wird bei manchen Übungen z. B. bei Armkreisen, der Zeigefinger der Länge nach an den Hals der Keule gelegt, damit Arm und Keule in gerader Linie bleiben. Die Keulen hängen beim Gehen herab, oder sie werden auf die Schulter gelegt.

### 3. Die Bezeichnung der Übungen.

Die Keulenübungen bestehen der Hauptsache nach aus Armkreisen, Handkreisen und Pendelschwüngen.

- a) **Armkreise.** Der Arm bleibt völlig gestreckt und wird nur im Schultergelenke kreisend bewegt. Die Keule bildet eine gerade Verlängerung des Armes.



Fig. 77.



Fig. 78.

- b) **Handkreise.** Die Keule wird durch Drehen und Beugen der Hand im Kreise bewegt. Streng genommen könnte man von Handkreisen gar nicht sprechen, denn es giebt anatomisch betrachtet kein Drehen im Handgelenk, aber die Übungen haben sich unter diesem Namen eingeführt, und so wollen wir sie auch so nennen, weil wir erstens keine bessere Bezeichnung wissen, und weil zweitens durch diese Bezeichnung die beiden Hauptübungsarten

am kürzesten von einander unterschieden werden.

- c) **Pendelschwünge.** Man schwingt die Keule hin und her, von links nach rechts und umgekehrt; von vorn nach hinten und umgekehrt. Die Pendelschwünge dienen zur Unterbrechung einer Übung zum Zwecke des Ruhens, oder zum Wechseln der Schwungrichtungen.

#### 4. Wie sollen nun die Kreise benannt werden?

Das ist die wichtigste Frage, denn ohne sie beantwortet zu haben, können wir auf die Übungen selbst nicht eingehen. Die Turner und Turnerinnen sind auf dem Turnplatz, um sich körperlich zu beschäftigen, nicht, um sich den Kopf zu zerbrechen. Deshalb müssen alle Übungen schnell und leicht aufzufassen sein.



Fig. 79.

Wenn wir die Übungen nach dem Kreisen bezeichnen wollten, so würden wir bald in die Brüche kommen, abgesehen davon, daß eine Bezeichnung wie z. B. *Armkreis links* mit dem rechten Arme seitlings rechts, für den, der sie hört, eine geraume Zeit der Überlegung kostet, es kommt auch oft vor, daß der Kreis der Keule, obgleich sie genau denselben Umschwung macht, doch, nachdem die Keule mit der anderen Hand gefaßt wurde, anders genannt werden muß. Angenommen, wir machen einen *Armkreis rechts* mit dem rechten Arm, aus der Senkhalte (die Keule wird zuerst nach vorn geschwungen), und wir fassen nach einigen Kreisen, ohne das Kreisen zu unterbrechen, die Keule mit der linken Hand, so würden wir dann denselben Kreis, den wir eben noch *Kreis rechts* genannt haben, *Kreis links* nennen müssen. Für den Beschauer, der etwa an unserer rechten Seite gestanden hat, ist und bleibt dieser Kreis stets ein *Kreis links*. Für uns aber, die wir den Kreis von zwei Seiten betrachten, ändert sich das. Wir sehen erst einen *Kreis rechts* und dann einen *Kreis links*. Noch deutlicher: denken wir uns eine durchsichtige Uhr, wir betrachten den Gang der Zeiger auf dem Bifferblatt, da kreisen die Zeiger rechts, drehen wir aber die Uhr um, so sehen wir die Zeiger links kreisen. Genau so verhält es sich mit dem

Kreisen der Keulen. Daß dies zu vielen Mißverständnissen führen muß, ist selbstverständlich. Bei den Handkreisen ist es noch schlimmer, denn da kommen noch die wagerechten Kreise hinzu.

Also für die Keulenübungen möchte ich die Bezeichnung Rechts- und Linkskreisen nicht wählen.

Wie ist es nun mit der Bezeichnung vorwärts und rückwärts? Es scheint mir, als ob damit ebensoviel Schwierigkeiten verknüpft sind. Kreis vorwärts mit dem rechten Arm aus der Senkhalte und Kreis rückwärts mit dem rechten Arm aus der Hochhehalte, das ist ein und dieselbe Übung. Wie soll nun derselbe Kreis aus der Vorhehalte heißen? Da könnte oder müßte man bestimmen, alle Übungen werden aus der Senkhalte begonnen. Und damit kommen wir auf

die Ausgangshaltung bei den Keulenübungen.

Ich halte es für eine Beschränkung der Schaffenslust, wenn für alle Übungen ein und dieselbe Ausgangshaltung festgesetzt wird. Außerdem läßt sich das nicht durchführen, man würde dann eine ganze Anzahl hübscher Übungen weglassen müssen.

Nach dem Allen scheint es mir das Richtige zu sein:

jede Übung wird nach der letzten Haltung des Armes bestimmt.

Also nicht benannt, das führt wieder zu Mißverständnissen. Ich meine, man soll nicht sagen: Kreis vorwärts oder rückwärts oder Kreis links und rechts, sondern man bestimmt den Kreis darnach, wie die Bewegung beginnt, und sagt einfach: nach vorn, nach hinten, nach oben, nach unten, nach außen, nach innen, nach rechts, nach links Beginnen. Der Befehl ist kurz, z. B. Vorheben der Arme und Handkreis außen, nach unten Beginnen. Wenn sich alle an diese Art der Bezeichnung gewöhnt haben, was deshalb schnell geht, weil jeder sie versteht, dann kann man ruhig das Wort Beginnen auch noch weglassen. Nur eine Regel müßte aufgestellt werden, sie ist:

Die Keule muß bei jeder Haltung, oder bei der Unterbrechung eines Schwunges stets die Fortsetzung des Armes bilden. Das ist gleichzeitig für die Ausführung der Schwünge von großem Wert. Soll die Lage der Keule einmal eine andere sein, was ja auch möglich ist, so ist das bald angegeben und wird auch schnell verstanden z. B.: Seitheben der Arme und Legen der Keulen auf die Arme, Handkreis innen, nach oben Beginnen.

Nach diesen Betrachtungen kommen wir zu den Übungen selbst. Da wir im III. Teil auch verschiedene Gruppen von Keulenübungen bringen, beschränken wir uns hier darauf zu beschreiben, wie die Hauptübungen eingeübt werden, und wie vom Leichterem zum Schwereren übergegangen wird.

### 5. Übungen mit einer Keule.

Die Keule hängt herab und ist rechts mit Griff 1 gefaßt.

- a) Pendeln seitlings vor und zurück, 1, 2, 3, bei 3 wird die Keule links gefaßt, zurückgeschwungen (4) und dann wird an der linken Seite das Pendeln fortgesetzt.

- b) Pendeln vorlings: die rechts gefaßte Keule wird seitwärts nach links geschwungen, dann nach rechts und so fort bis 7, bei 7 wird die Keule links gefaßt, bei 8 bleibt sie in der Seithehalte links, dann beginnt das Pendeln mit dem linken Arme nach innen. Es kann auch ein Pendelschwung rücklings gemacht werden.
- c) Armkreis seitlings mit dem rechten Arm, nach vorn Beginnen. Der Kopf folgt bei allen Armkreisen der Bewegung der Keule, dadurch wird ein richtiger Kreis geschwungen. Nach einigen Kreisen wird dasselbe mit dem linken Arme gemacht.
- d) Armkreis seitlings nach hinten Beginnen.
- e) Armkreis vorlings nach innen Beginnen.
- f) Armkreis vorlings nach außen Beginnen.
- g) Armkreise seitlings nach vorn Beginnen mit Wechseln. Bei 3 faßt die linke Hand die Keule, dann folgt ein Schwung nach hinten, und nun schließen sich die Kreise mit dem anderen Arm an.
- h) Armkreise seitlings nach hinten Beginnen. Bei 3 ist die Keule über dem Kopf, sie wird mit der linken Hand gefaßt, dann folgen die Kreise an der linken Seite; nach vorn Beginnen.
- i) Armkreise vorlings aus der Seithehalte oder die Keule liegt auf der Schulter. Der Kreis beginnt nach unten. 3 Kreise mit dem rechten Arm, dann Wechseln bei 4 und Seitsschwingen nach links, dann dasselbe links.
- k) Armkreise vorlings nach außen Beginnen, die Keule hängt herab, nach einem Kreis, Schwingen zur Seithehalte rechts, Pendeln nach innen, bei 3 links Fassen und Schwingen nach außen, bei 4 Pendeln nach innen und dann dasselbe links.
- l) Kreise seitlings mit dem rechten Arm an der linken Seite.
- m) Kreise seitlings mit dem linken Arm an der rechten Seite. Bei diesen Übungen fängt man am besten aus der Hochhehalte an. Die Keule wird nach vorn gesenkt und kreist an der entgegengesetzten Seite. Ebenso wird die Keule nach hinten gesenkt. Das Wechseln erfolgt bei 4 über dem Kopf. Man kann aber auch mit dem rechten Arm einen Kreis an der linken, dann einen Kreis an rechten, dann noch einen Kreis an der linken Seite machen und dann wechseln. Auch dies geht nach beiden Richtungen.

## 6. Die Handkreise.

Wir unterscheiden zunächst drei Hauptarten von Kreisen:

- a) Kreise, die an der äußeren Seite des Armes ausgeführt werden.
- b) Kreise, die an der inneren Seite des Armes ausgeführt werden.
- c) Wagerechte Kreise über oder unter dem Arme.

Die Lage des Armes kann dabei sein: Vorhehalte, Seithehalte, Senkhalte oben und unten.

Nun giebt es noch einige Abarten von Handkreisen, die am besten nach dem Körperteile benannt werden, in dessen Nähe sie stattfinden. Es sind: Kreise hinter dem Kopf, Kreise vor dem Kopf, Kreise hinter dem Rücken, Kreise vor der Brust, Kreise hinter den Beinen,

Kreise vor den Beinen. Kreise an der dem Arm entgegengesetzten Seite des Körpers (mit der linken Hand an der rechten Seite).

Bei allen diesen Arten kann sich die Keule in zwei verschiedenen Richtungen bewegen. Und diese Richtungsbestimmung wird, wie oben gejagt wurde, aus der Lage der Keule abgeleitet.

Gehen wir nun an das Einüben der Handkreise; wir machen zunächst alles in der Vorhehalte.

- a) Außenhandkreis, nach unten Beginnen. Die Keule wird gesenkt (die Finger nach oben gedreht), dann wird sie an der Schulter vorbei wieder nach vorn geschwungen.
- b) Außenhandkreis, nach oben Beginnen. Die Keule wird gehoben, nach hinten gesenkt und an der Schulter vorbei wieder nach vorn geschwungen.
- c) Innenhandkreis, nach unten Beginnen. Die Keule wird gesenkt, die Finger werden nach außen gedreht, und so bewegt sich die Keule dicht an der inneren Seite des Armes vorbei wieder nach vorn.
- d) Innenhandkreis nach oben Beginnen. Die Keule wird gehoben und kreist entgegengesetzt wie bei c.

Die Innenhandkreise kann man mit Festhalten der Keule ausführen, sie müssen aber ganz besonders mit Fassen an der Kugel geübt werden. Das ist sehr einfach, der Daumen wird nur flüchtig an den Zeigefinger gelegt.

- e) Handkreise über dem Arm. Die Keule wird nach außen bewegt in wagerechter Ebene über dem Arm im Kreise geschwungen. Ebenso nach innen Beginnen.
- f) Handkreise unter dem Arm. Die Keule wird an der Kugel gefaßt und in der einen oder der anderen Richtung unter dem Arm im Kreise geschwungen.

In gleicher Weise werden die Handkreise ausgeführt, wenn sich der Arm in einer anderen Lage befindet. Nur die wagerechten Kreise fallen zum Teil weg. Auch die Kreise an den verschiedenen Körperteilen werden in ähnlicher Weise geübt. Zu beachten ist, daß alle Kreise nach beiden Richtungen ausgeführt werden können.

### 7. Zwei Handkreise nacheinander.

Es ist wichtig, sobald die Handkreise geübt sind, deren mehrere nacheinander vorzunehmen. Zuerst werden drei, vier und mehr Kreise an der äußeren Seite des Armes gemacht und zwar in ein und derselben Richtung. Dann wird ebenso entgegengesetzt gekreist. Hierauf werden in gleicher Weise die Innenhandkreise geübt. Dann wird ein Innenhandkreis und ein Außenhandkreis nacheinander ausgeführt. Hierbei ist zu beachten, daß sich die Keule stets in derselben Richtung bewegt. Sollen Kreise in entgegengesetzter Richtung gemacht werden, so muß entweder eine neue Übung beginnen, oder es muß ein Pendelschwingung dazwischen liegen, oder es muß eine Halte eingeschoben werden, das letztere ist aber möglichst zu vermeiden, die Geschwünge werden dadurch eßig.

Die Handkreise nacheinander lassen sich ebenfalls in den verschiedensten Lagen des Armes ausführen. Sehr schön sind z. B. zwei Kreise nacheinander, innen und außen mit herabhängendem Arm oder mit nach oben gestrecktem Arm. Die Keule schwingt dabei einmal vor dem Kopf und einmal hinter dem Kopf. Man könnte diese Übungen vielleicht als „Schlangenschwünge“ bezeichnen. Diese Übungen sehen sehr schwierig aus, jedoch lernen sie sich leicht, wenn man sie aus der Seithehalte des Armes ableitet. Man übt zunächst einige Male mit seitwärts gestrecktem Arm Außen- und Innenhandkreis fortgesetzt und hebt dabei allmählich den Arm hoch, oder senkt ihn. Auch hierbei sind die Kreise in beiden Richtungen zu üben. Die Hauptsache ist bei diesen Übungen das Wechseln des Griffes, es muß oft die Keule an der Kugel gefaßt werden.

### 8. Verschiedene andere Kreise.

a) Durchziehen von hinten nach vorn. Die Keule wird, mehr von der Seite her als von vorn nach hinten, unter den Arm geschwungen, so daß sie hinter dem Rücken kreist. Der Kreis wird aber nicht voll-



Fig. 80.



Fig. 81.

ständig ausgeführt, sondern in dem Augenblick, wo sich die Keule hinter dem Arme zu senken beginnt, wird der Arm gebeugt, dadurch wird der Kreis unterbrochen, und nun zieht man die Keule dicht am Arme nach vorn und hängt einen Außen-

handkreis an.

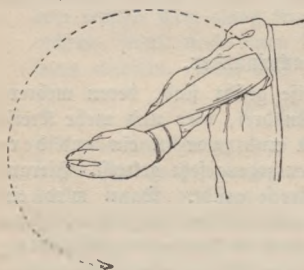


Fig. 82.

b) Durchziehen nach außen. Der Arm hängt herab, die Keule wird aufgekipppt und an den leicht gebeugten Arm gelegt (Fig. 80), dann schiebt man die Hand flüchtig hinter den Rücken (Fig. 81), hierauf streckt man den Arm kräftig nach außen und schleudert die Keule im Kreise nach unten und oben und hängt als Fortsetzung einen Außenhandkreis an.

c) Die Schnecke. Unter diesem Namen hat sich eine der beliebtesten Übungen eingeführt. Wir wollen versuchen sie zu beschreiben und darzustellen. Der Arm hängt herab, er wird nach vorn geschwungen, die Keule senkt sich wieder und wird mit Griff 2 gefaßt (Daumen an der Kugel, das muß erst bis zur völligen Sicherheit geübt werden); hierauf wird die Keule von außen auf den Arm gelegt (Fig. 82); nun erfolgt ein Trichterkreisen der Keule um den Arm, die Keule wird dicht am Arme nach außen bewegt, dann unter den



Arm und wieder nach oben geschoben, nun wird der Arm gebeugt und gehoben (Fig. 83), dann erfolgt ein kräftiges Strecken des Armes nach außen, wobei die Keule nach oben geschwungen wird (Fig. 84). Auch hierbei schließt sich sofort ein Handkreis an. Wird diese sehr hübsche Übung so wie beschrieben stückweise geübt, lernt sie sich ziemlich leicht. Eine Erweiterung dieser Übung bildet

d) Die doppelte Schnecke. Es findet hierbei kein Rückbewegen der Keule wie bei c statt, doch ist der Anfang genau wie dort. Wenn sich die Keule in der Lage, wie Fig. 82 zeigt, befindet, wird sie ohne Pause über dem Arme nach vorn bewegt, der Arm wird stark gebeugt (Fig. 85) und die Keule setzt den Weg fort, dann ist alles wie bei c. Die Keule setzt also ohne Unterbrechung den Weg fort, sie beschreibt nach dem Aufkippen einen ganzen Kreis über dem Arm und ist dabei zeitweise ellengriffs gefaßt. Schön ist diese Übung auch, wenn die Keule im Anfange nicht von unten auf-

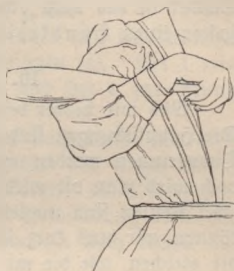


Fig. 83.



Fig. 84.



Fig. 85.

geschwungen wird, sondern von innen nach außen in wagerechter Ebene kreist. Hierbei können auch erst einige wagerechte Kreise über und unter dem Arme voran gehen.

### 9. Handkreise in Verbindung mit Pendeln und Armkreisen.

Die Geschwünge entstehen nun durch die mannigfaltigsten Zusammenstellungen von Handkreisen, Pendeln und Armkreisen. So lange nur mit einer Keule geübt wird, müssen die Geschwünge so eingerichtet werden, daß nach einer bestimmten Zeit gewechselt wird. So lange der eine Arm übt, liegt der andere auf dem Rücken. Da sich die

Keulenübungen sehr gut im Walzertakt ausführen lassen, sollte man bemüht sein, die Übungen so zusammenzustellen, daß jede mit 4 oder 8 Tritten abschließt. Beim Einüben der einzelnen Übungen ist dies natürlich nicht nötig, erst bei der Zusammenstellung von Übungen. Schwer ist das nicht, man braucht nur beim Anfang eine Halte und später einen Handkreis mehr einzufügen.

### 10. Übungen mit zwei Keulen.

Was wir bisher beschrieben haben, waren alles nur Vorübungen. Die Hauptübungen sind die mit zwei Keulen. Alle etwas fortgeschrittene Turnerinnen werden mit einer Keule nicht mehr üben wollen. Und doch wird man oft wieder darauf zurückkommen, denn die Übungen mit zwei Keulen sind ungleich schwerer als die mit einer Keule. Trotzdem können wir uns kurz fassen, denn die Übungen mit zwei Keulen sind die gleichen, wie die mit einer Keule. Außerdem wollen wir unter den Übungsgruppen einige Beispiele bringen, die die nötige Anleitung zur Zusammenstellung von einzelnen Übungsfolgen geben.

a) Übungen mit gleicher Bethätigung der Arme. Dies sind Übungen, wobei der eine Arm dasselbe macht wie der andere. Es wird genau so verfahren, wie mit einer Keule, erst kommt das Pendeln, dann die Armkreise vorlings (seitlings lassen sich die Armkreise nicht mit gleicher Bethätigung der Arme ausführen), dann folgen alle Arten von Handkreisen, erst in der Vorhehalte, dann in der Seithehalte, dann das Durchziehen, die Schnecken u. s. w.

b) Übungen mit ungleicher Bethätigung der Arme. Dies sind Übungen, wobei beide Arme gleichzeitig zwei verschiedene Übungen ausführen. Das sind nun die schwierigsten Übungen, sie steigern sich bis zu wahren Glanzleistungen. Doch giebt es auch auf dem Gebiete leichtere Sachen. **B. B.** ein Arm pendelt, der andere macht Hand- oder Armkreise. Das wird eine Zeitlang fortgesetzt, dann wird die Übung unterbrochen, und jeder Arm übernimmt die Übung des anderen. Wenn dies genugsam geübt ist, wird während der Übung selbst gewechselt, wobei man sich zu Anfang ebenfalls durch Halten hilft.

Nicht unerwähnt sollen bleiben die Übungen mit Kreuzen der Hände. Die Arme werden an den Handgelenken übereinander gelegt und so wird ein Innenhandkreis, das ist an der äußeren Seite des anderen Armes ausgeführt. Darauf folgt ein Außenhandkreis, wobei die Armkreuzung aufgehoben wird. Dieses Wechselkreuzen und -kreisen wird beliebig lange fortgesetzt.

Übungen, die an und für sich nicht schwer sind, werden dadurch erheblich schwieriger, wenn die Arme nacheinander üben. Als Beispiel diene folgende Übung: Kreisen mit beiden Armen vorlings nach einer Richtung und Handkreis hinter dem Kopf, dann denselben Armkreis wie vorher. Diese Übung läßt sich so ausführen, daß nicht beide Arme zugleich kreisen, sondern es folgt einer dem anderen nach. Die Übung wird am besten so angefangen, daß der eine Arm sich in der Senkhalte, der andere in der Hochhehalte befindet.

### 11. Übungen in Verbindung mit Beinstellen.

Die Auswahl dieser Übungen ist nicht groß, weil zuviel Aufmerksamkeit auf die Keulenschwünge gerichtet werden muß und hauptsächlich, weil das Bein leicht im Wege ist. Bei einfacheren Übungen kann man aber auch Beinstellungen hinzufügen, z. B.:

Vorschwingen beider Keulen (1), Zurückschwingen (2), Vorschwingen und sofort irgend ein Handkreis (3), Zurückschwingen (4). Bei 1 wird ein Bein vorgestellt, bei 2 zurück, bei 3 vor und bei 4 zur Grundstellung.

Oder: Seitwärts Schwingen beider Keulen nach links und Seitstellen links (1), Pendeln nach rechts und Stellen des linken Beines nach innen zur Kreuzschrittstellung (2), Drehen des Oberkörpers nach rechts und Handkreis mit beiden Armen, die Beinstellung bleibt (3), Pendeln nach links und Grundstellung (4), Pendeln nach rechts und Seitstellen rechts u. s. w. bis 8.

### 12. Übungen mit Drehen.

Die vorhergehende Übung läßt sich auch so ausführen, daß bei  $\frac{1}{2}$  Drehung auf den Fußspitzen gemacht wird, nach der Drehung muß man die Keulen wieder nach rechts schwingen. Dann muß die Übung noch einmal nach derselben Seite ausgeführt werden. Nun schiebt man eine andere achtzeitige Übung ein, die so endet, daß man die erste Übung rechts beginnen kann. Auch andere Drehungen lassen sich verwenden, z. B. das Schritzwirbeln. Oder  $\frac{1}{4}$  und  $\frac{1}{2}$  Drehungen in der Vor- oder Seitschrittstellung. Beispiele folgen bei den Übungsgruppen und bei den Reigen.

So reiht sich eins an das andere an, und es eröffnet sich ein weites Gebiet sehr schöner Übungen. Aber Fleiß und Ausdauer gehört dazu, über sie alle Herr zu werden.





III. Teil.

## Übungsgruppen.



Im II. Teile sind wir auf die Einzelheiten des Übungsstoffes eingegangen, hier wollen wir nun einige Übungsgruppen aus den verschiedensten Gebieten des Frauenturnens zusammenstellen. Diese Gruppen sollen den Zweck haben, so wie sie gegeben sind, in den einzelnen Turnstunden verwendet zu werden. Deshalb habe ich die Übungen weniger nach ihrer Zusammengehörigkeit in Bezug auf Art und Gattung geordnet, sondern mehr mit Rücksicht darauf, daß beim Abturnen einer solchen Übungsgruppe möglichst alle Körperteile gleichmäßig in Tätigkeit kommen, damit eine Überanstrengung oder Vernachlässigung einzelner Glieder vermieden wird. Übungsgruppen, die besonderen Zwecken, Schauturnen u. s. w. gedient haben oder dienen können, werden durch \* ausgezeichnet. Jede Gruppe ist für eine Übungszeit von etwa 20—25 Minuten berechnet.

Auch die Gerätübungen sind in gleichem Sinne zusammengestellt, doch erschöpfen sie durchaus nicht den ganzen Übungsstoff. Wer mehr haben will, findet alles, was sich von Gerätübungen für Mädchen und Frauen eignet, nach Art und Gattung zusammengestellt, in dem „Turnbüchlein für Mädchen“, von L. Schüper, R. Lion in Hof (Preis Mk. 1,20). Dort ist auch das Nötige über die Übungen mit dem großen und kleinen Seil, mit Springreifen, mit Wurfreifen, mit Castagnetten und mit Bällen zu finden, deshalb bin ich in dem vorliegenden Werkchen nicht weiter hierauf eingegangen. Nur in einigen Reigen, welche im IV. Teil aufgenommen sind, ist ein Streifzug in dieses Gebiet gemacht.

---

## A. Freiübungen.

### \* I. Gruppe.

Aufstellung: Geöffnete Achterreihen. (Vergl. Fig. 86.)

#### 1. Übungsfolge.

Heben beider Arme über den Kopf, die Mittelfinger berühren sich (1); Verweilen (2) (in gleicher Weise wird bei allen Bewegungen verfahren; jede Bewegung kurz, während der darauffolgenden Pause von einer Schrittzeit oder auch zwei und drei Schrittzeiten, völlige Ruhe), Senken der Arme zur Seithehalte mit Zurückstellen des linken Beines und

Niederknien (vergl. Fig. 89) (3—4); Aufstehen und Hochheben beider Arme (5—6); die Hände an die Hüften Stützen (7—8) = 8 Schrittzeiten.

Alle vollziehen vier Wiegehüpfe an Ort. (Wiegehupf links: Seit-schwingen des linken Beines, gleichzeitig Aufhüpfen mit dem rechten Bein und sofort Niederspringen auf das linke Bein, alles in einer Schrittzeit, dann wird der rechte Fuß vor den linken gestellt, und die Last des Körpers wird auf das rechte Bein verlegt; auch diese Bewegungen müssen noch während der ersten Schrittzeit ausgeführt werden; in der zweiten Schrittzeit wird die Last des Körpers auf das linke Bein verlegt, dadurch wird das rechte Bein frei, dasselbe wird nunmehr rechts seitwärts geschwungen, der Aufsprung erfolgt mit dem linken Bein, der linke Fuß wird vor den rechten gestellt u. s. w. = Wiegehupf rechts. Beide Geschritte werden wiederholt, jedes Geschritt zählt zwei Zeiten, zusammen also 1—8 = 8 Schrittzeiten.



Fig. 86.

Folgende Zwischenübung wird bei jeder Übung nach Beendigung des Wiegehüpfens ausgeführt: Die zweiten Linien gehen vier Schritte vorwärts bis auf den Platz der ersten Linien; dort heben sie die durch die Hände verbundenen Arme hoch und verweilen bis 16 in dieser Stellung.

Die in den ersten Linien Stehenden gehen, jede für sich, aber alle gleichzeitig, einen kleinen Kreis links und umkreisen ein ganzes Mal diejenigen aus den zweiten Linien, welche hinter ihnen gestanden haben und sich auf die von den Vornstehenden verlassenen Plätze stellen (Fig. 86). Das Umkreisen dauert acht Schrittzeiten, mit dem achten Schritte befinden sich die Kreisenden zwischen den mit gehobenen Armen auf den Plätzen verweilenden zweiten Linien. Hier knien sie nieder und verweilen bis 12 in dieser Stellung (Fig. 87), dann stehen sie auf und gehen auf den Platz der zweiten Linie (1—16) = 16 Schrittzeiten.

Dauer der ganzen Übungsfolge 32 Schrittzeiten oder  $8\frac{1}{4}$  Takte.

## 2. Übungsfolge.

Zurückstellen des linken Beines, Beugen des Oberkörpers nach vorn und Legen der Arme auf den Rücken (1—4), also drei Zeiten Verweilen; Aufrichten, Rückbeugen und Heben der Arme über den Kopf (5—8).



Vier Wiegehüpfе an Ort (9—16); beim ersten Wiegehüpfе werden die Hände an die Hüften gestützt = 16 Schrittzeiten.

Zwischenübung wie bei Übung 1 (17—32). Bei der Wiederholung wird das rechte Bein zurückgestellt.

### 3. Übungsfolge.

Heben des linken Armes über den Kopf und gleichzeitig Beugen des Oberkörpers nach rechts und Seitstellen des linken Beines, der Kopf wird nach links gedreht, der Blick ist nach der linken Hand gerichtet (Fig. 88) (1 bis 4); Seitbeugen links und Heben des rechten Armes, Kopfdrehen nach rechts (5 bis 8). Die Übenden gehen gleich aus einer Stellung in die andere über. In der achten Schrittzeit wird der Oberkörper gestreckt und die Hände an die Hüften gestützt.



Fig. 87.

Vier Wiegehüpfе an Ort (9—16) = 16 Schritt.

Zwischenübung wie bei Übung 1 (17—32.)

### 4. Übungsfolge.

$\frac{1}{4}$  Drehung links auf der rechten Fußspitze, während der Drehung Spreizen mit dem linken Beine nach hinten und nach der Drehung Zurückstellen des linken Beines, gleichzeitig Heben des rechten Armes über den Kopf, der Blick ist geradeaus gerichtet (1—4); Vorschwingen des linken Beines, dann  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf der rechten Fußspitze und Hochheben des linken Armes, das linke Bein steht wieder hinten (5—8); bei 8 Drehen nach vorn zur Grundstellung. Bei der Wiederholung alles umgekehrt.

Vier Wiegehüpfе an Ort (9—16).

Zwischenübung wie bei Übung 1 (17—32).

### 5. Übungsfolge.

Vorheben beider Arme, die Handflächen nach unten gerichtet (1—2); Drehen des Oberkörpers nach links, die Arme folgen der Bewegung des Oberkörpers (3—4); Drehen des Oberkörpers nach vorn und sofort nach rechts (5—6); Grundstellung (7—8).

Vier Wiegehüpfе an Ort (9—16).

Zwischenübung wie bei Übung 1 (17—32).

### 6. Übungsfolge.

Seitheben des linken Armes, die Handfläche nach oben gerichtet, gleichzeitig Heben des rechten Armes und Legen der rechten Hand auf die rechte Schulter, dabei wird der Kopf nach links gedreht. Während

dieser gleichzeitig auszuführenden Bewegungen macht jede zweimal Fußwippen. (Erheben auf die Fußspitzen und sofort wieder Senken = 1, dasselbe noch einmal = 2) (1—2); Beugen des linken und Seitstrecken des rechten Armes, Kopfdrehen nach rechts und zweimal Fußwippen (3—4); dasselbe noch einmal links (5—6) und noch einmal rechts (7—8).

Vier Wiegehüpfe an Ort (9—16).

Zwischenübung wie bei Übung 1 (17—32).

## II. Gruppe.

Jede Übung beginnt mit Seithehalte der Arme. (Aus dem Stütze der Hände an den Hüften werden die Arme gerundet empor gehoben und wenn sich die Hände vor dem Gesicht befinden, erfolgt ein schnelles Strecken der Arme seitwärts, wobei die inneren Handflächen nach oben gerichtet sind. Alle Übungen werden mit Verweilen ausgeführt.)

### 1. Übungsfolge.

Seithehalte der Arme (1—2); Vorschwingen der Arme, die inneren Handflächen bleiben nach oben gerichtet (3—4); Seitsschwingen der Arme, die inneren Handflächen werden nach unten gedreht (5—6); die Hände an die Hüften Stützen (7—8).

Nach jeder Übung wird folgende Zwischenübung ausgeführt. Die zwei Nebeneinanderstehenden drehen sich um und gehen zwei Schritte vorwärts zu einander, sie beginnen beide mit dem linken Beine, dann reichen sie sich beide Hände und gehen seitwärts links hin im Kreise umeinander (Ring), und zuletzt geht jede wieder auf ihren Platz (1—8).



Fig. 88.

### 2. Übungsfolge.

Seithehalte (1—2); Beugen der Arme, die Fingerspitzen berühren die Schultern (3—4); Seitstrecken der Arme (5—6); die Hände an die Hüften Stützen (7—8). Zwischenübung (9—16).

### 3. Übungsfolge.

Seithehalte (1—2); Heben des linken Armes über den Kopf und Legen des rechten Armes auf den Rücken (3—4); Seithehalte (5—6); die Hände an die Hüften Stützen (7—8); Zwischenübung (9—16).

### 4. Übungsfolge.

Seithehalte (1—2); Kreuzen der Arme vorlings (vor der Brust) (3—4); Seitstrecken der Arme und gleichzeitig Zurückstellen des linken Beines und leichtes Beugen der Knie zum Anknien links (Fig. 89) (5—6); die Hände an die Hüften Stützen und Aufrichten (7—8). Man ordne an, daß das erste Mal der linke, das zweite Mal der rechte Arm oben liegt.

Die Zwischenübung wird jetzt mit einem Schottischhupf links begonnen, und dann gehen alle rechts seitwärts im Ring (9—16).



Fig. 89.

### 5. Übungsfolge.

Seithebhalte (1—2); Kreuzen der Arme auf dem Rücken (3—4); Heben der Arme über den Kopf (5—6); die Hände an die Hüften Stützen (7—8).

Zwischenübung wie bei Übung 4 (9—16).

Die folgenden Übungen dieser Gruppe werden im Walzertakt ausgeführt, auf jede Bewegung fällt ein Musiktakt ( $\frac{3}{4}$ ).

### 6. Übungsfolge.

Seithebhalte = 1. Takt; Seitstellen links, Heben des linken Armes über den Kopf und Beugen des Oberkörpers seitwärts rechts (Fig. 88) = 2. Takt; Schließen der Beine, Strecken des Oberkörpers und Seithebhalte der Arme = 3. Takt; die Hände an die Hüften Stützen = 4. Takt; dieselbe Übung wird nach der anderen Seite ausgeführt = 5.—8. Takt.

Nach jeder Übung wird folgende Zwischenübung vorgenommen: Die beiden Zusammengehörenden vollziehen zwei Walzerschritte vorwärts und bewegen sich dabei zu einander, jede fängt mit dem äußeren Beine an. Beide heben die Arme hoch und verschlingen die rechten Arme (vergl. Fig. 67), dann gehen sie mit vier Walzerschritten umeinander (Nad rechts), lösen die Armverschlingung auf und gehen mit zwei Walzerschritten rückwärts zurück auf ihren Platz = 8 Takte.



Fig. 90.

### 7. Übungsfolge.

Seithebhalte = 1. Takt; Hochheben beider Arme = 2. Takt; Drehen des Oberkörpers nach links und Senken der Arme zur Seithebhalte = 3. Takt; Drehen nach vorn und Hochheben der Arme = 4. Takt; Drehen des Oberkörpers nach rechts und Senken der Arme zur Seithebhalte = 5. Takt; Drehen nach vorn und Heben der Arme = 6. Takt; Senken der Arme zur Seithebhalte = 7. Takt; die Hände an die Hüften Stützen = 8. Takt.

Zwischenübung wie bei Übung 6 = 8 Takte.

### 8. Übungsfolge.

Seithebhalte und Zurückstellen des linken Beines, Beugen der Knie und Anknien = 1. Takt; Beugen des linken Armes = 2. Takt; Beugen des rechten und Strecken des linken Armes = 3. Takt; Beugen des linken und Strecken des rechten Armes = 4. Takt, und so fort bis zum 8. Takt. Beim 8. Takte richten sich alle auf.

Bei der Wiederholung wird das rechte Bein zurückgestellt.

Zwischenübung wie bei Übung 6 = 8 Takte.

### 9. Übungsfolge.

Seithebhalte = 1. Takt; Hochheben der Arme und Vorstellen des linken Beines, gleichzeitig Rückbeugen = 2. Takt; Kniebeugen und Anknien mit dem rechten Bein, dabei Senken der Arme zur Seithebhalte, einen Takt Verweilen = 3. und 4. Takt; Aufrichten, Hochheben der

Arme und Rückbeugen, einen Takt Verweilen = 5. und 6. Takt; Geradestellen und die Arme zur Seithehalte Senken = 7. Takt; die Hände an die Hüften Stützen = 8. Takt.

Bei der Wiederholung wird das rechte Bein vorgestellt.

Zwischenübung wie bei Übung 6 = 8 Takte.

#### 10. Übungsfolge.

Seithehalte und Seitstellen links = 1. Takt;  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen und Hochheben beider Arme = 2. Takt; Beugen des Oberkörpers nach vorn mit Senken der Arme; dabei wird eine gefällige Bewegung mit den Händen ausgeführt. Die Hände kreisen während des Armsenkens nach innen und werden zuletzt so gehalten, daß die inneren Handflächen oben liegen = 3. Takt; Aufrichten, Umdrehen nach vorn, die Hände an die Hüften Stützen und Schließen der Beine = 4. Takt. Dieselbe Übung mit Rechtsdrehen = 5.—8. Takt.

Zwischenübung wie bei Übung 6.

### III. Gruppe (leichtere Übungen).

Die folgenden Übungen werden im langsamen  $\frac{3}{4}$  Takt (Tirolienne) ausgeführt; auf jedes Viertel kommt eine Bewegung.

#### 1. Übungsfolge.

Vorheben des linken Armes (1); Seitsschwingen des linken Armes (2); Senken desselben Armes (3); Vorheben rechts (4); Seitsschwingen rechts (5); Senken rechts (6) = 2 Takte.

Zwischenübung: Zwei Wiegeschritte an Ort = 2 Takte. Die ganze Übungsfolge dauert 12 Zeiten oder 4 Takte.

#### 2. Übungsfolge.

Die erste Übung wird mit Beinstellen ausgeführt; beim Vorheben des linken Armes wird das linke Bein vorgestellt, beim Seitsschwingen des Armes wird das Bein ebenfalls seitwärts gestellt, beim Senken des Armes Schließen der Beine. Ebenso rechts = 2 Takte.

Zwischenübung wie bei Übung 1 = 2 Takte, zusammen 12 Zeiten oder 4 Takte.

#### 3. Übungsfolge.

Vorheben beider Arme (1); seitwärts Rücksschwingen des linken Armes zur Rückhehalte (2); (der linke Arm bleibt in dieser Lage), seitwärts Rücksschwingen des rechten Armes zur Rückhehalte (beide Arme sind jetzt rückwärts gehoben) (3); seitwärts Vorschwingen beider Arme (4); seitwärts Rücksschwingen des rechten Armes (5); seitwärts Rücksschwingen des linken Armes (6) = 2 Takte.

Zwischenübung wie bei Übung 1 = 2 Takte. Zusammen 12 Zeiten oder 4 Takte.

Sobald der Wiegeschritt links beginnt, werden die Hände an die Hüften gestützt.

#### 4. Übungsfolge.

Vorheben beider Arme (1); Kreisen mit dem linken Arme seitlings, der linke Arm wird gesenkt, dann nach hinten und nach oben geschwungen

und schließlich wieder zur Vorhehalte gesenkt, das Kreisen nimmt zwei Zeiten in Anspruch (2—3); ebenso Kreisen mit dem rechten Arm (4—5); die Hände an die Hüften Stützen (6) = 2 Takte.

Zwischenübung wie bei Übung 1 = 2 Takte.

Zusammen 12 Zeiten oder 4 Takte.

#### 5. Übungsfolge.

Vorheben beider Arme (1); Seitsschwingen beider Arme (2); Senken der Arme (3); Vorschwingen der Arme (4); Senken und Rückschwingen der Arme (5); Vorschwingen der Arme (Pendeln) (6) = 2 Takte.

Zwischenübung wie bei Übung 1; die Hände werden bei dem Beginne der Zwischenübung an die Hüften gestützt = 2 Takte.

Zusammen 12 Zeiten oder 4 Takte.

#### 6. Übungsfolge.

Vorheben beider Arme (1); die Hände hinter den Kopf Legen und dabei die Ellenbogen seitwärts, möglichst nach hinten, Heben (2); eine Zeit Verweilen (3); Beugen des Oberkörpers nach vorn (4); eine Zeit Verweilen (5); Aufrichten und die Hände an die Hüften Stützen (6) = 2 Takte.

Zwischenübung: Seitstellen links (1); Stellen des rechten Beines kreuzend vor das linke (2);  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen (3); genau dasselbe noch einmal (4, 5, 6) = 2 Takte.

Zusammen 12 Zeiten oder 4 Takte.

Bei der Wiederholung wird die Zwischenübung rechts ausgeführt.

#### 7. Übungsfolge.

Vorstrecken beider Arme, die Handflächen nach oben gerichtet und gleichzeitig Seitstellen des linken Beines (1);  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen und Hochheben beider Arme (2); Beugen der Knie bis zum Anknien rechts, dabei werden die Arme zur Seithehalte gesenkt (3); in dieser Stellung Verweilen (4); Aufrichten, Drehen nach vorn und Hochheben der Arme (5); die Hände an die Hüften Stützen (6) = 2 Takte. Bei der Wiederholung wird alles rechts ausgeführt.

Zwischenübung wie bei Übung 6 = 2 Takte.

Zusammen 12 Zeiten oder 4 Takte.

#### 8. Übungsfolge.

Vorstrecken beider Arme, die Handflächen nach oben gerichtet, gleichzeitig Seitstellen des linken Beines (1);  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen, dabei Schwingen beider Arme links vorbei nach der Drehungsrichtung. Beide Arme sind gehoben, der linke höher als der rechte, auch liegt der linke weiter vorn als der rechte, die Hände sind zurückgebogen (Fig. 90) (2) (das Vorstrecken und das Schwingen der Arme nach der entgegengesetzten Seite hängt unmittelbar zusammen); Verweilen in dieser Stellung (3); Zurückdrehen auf demselben Wege und Schwingen der Arme wieder nach vorn, die Drehung erfolgt ebenfalls auf beiden Fußspitzen, nach der Drehung wird wieder die Schwebestellung eingenommen, diesmal liegt aber der rechte Arm höher und weiter vorn als der linke (4); Verweilen (5 und 6). Die Zwischenübung beginnt gleich aus dieser Stellung = 2 Takte.

Zwischenübung wie bei Übung 6 = 2 Takte.  
Zusammen 12 Zeiten oder 2 Takte.

### 9. Übungsfolge.

Vorstrecken beider Arme (1); Heben der Arme über den Kopf (2); Beugen des Oberkörpers nach vorn, die Arme bleiben über dem Kopfe (3); Schwingen der Arme nach unten und nach hinten zur Rückhehalte, der Oberkörper bleibt dabei gebeugt (4); Aufrichten und Hochheben der Arme (5); die Hände an die Hüften Stützen (6) = 2 Takte.

Zwischenübung wie bei Übung 6 = 2 Takte.  
Zusammen 12 Zeiten oder 4 Takte.

### 10. Übungsfolge.

Vorstrecken der Arme (1); Heben der Arme über den Kopf (2); Beugen des Oberkörpers nach vorn, also bis hierher genau wie bei der Übung 9 (3); in der eingenommenen Haltung bewegt sich der Oberkörper seitwärts nach links (4); ebenso nach rechts (5) (der Oberkörper bewegt sich also erst  $\frac{1}{4}$  Mal im Kreise links und dann  $\frac{1}{2}$  Mal im Kreise rechts); Aufrichten und die Hände an die Hüften Stützen (6) = 2 Takte.

Zwischenübung wie bei Übung 6 = 2 Takte.  
Zusammen 12 Zeiten oder 4 Takte.

## \* IV. Gruppe.

Aufstellung: 32 Turnerinnen stehen in einer Stirnsäule von vier Linien, die Linien bestehen aus vier geschlossenen Paaren. Die Paare sind in 1. und 2. eingeteilt. Eine etwaige 2. Säule steht hinter der 1.

### 1. Übungsfolge.

- a) Je zwei drehen sich bei allen Übungen zu Anfang das Gesicht zu (Grundstellung) und reichen sich beide Hände. Heben der Arme (1—4); die Erste geht schräg links vorwärts, bis beide nebeneinander stehen (5—8); ganzes Rad rechts mit 8 Schritten, zuletzt gehen alle auf ihren Platz (9—16) . . . . . = 16 Schrittz.
- b) Dieselbe Übung wird wiederholt, doch geht die Erste rechts hin, und das Rad wird links ausgeführt . = 16 "
- c) Die 1. Paare machen dieselbe Übung wie bei a, die 2. Paare ziehen zwischeneinander durch; das erste von vier hintereinanderstehenden Paaren dreht sich nach innen; alle fassen Hand in Hand und gehen vorwärts zwischen den Paaren durch bis das 1. Paar auf dem Platze des 4. und das 4. auf dem Platze des 1. steht (1—8). Dieser Gegenzug wird darauf nach außen wiederholt (9—16) . . . . . = 16 "
- d) Die 1. Paare machen das Ziehen, die 2. Paare machen die Übung a (1—16) . . . . . = 16 "

Zusammen 64 Schrittz.

2. Übungsfolge.

- a) Stellung und Fassung wie bei 1. Die Erste macht  $\frac{1}{2}$  Drehung links, die Arme werden dabei hochgehoben und gekreuzt; dann lassen die Hände los und fassen gewöhnlich rechts—rechts, links—links (1—4); die Zweite reißt sich links neben die Erste, wobei die nunmehr verschränkten Arme nach vorn gesenkt werden (5—8); die Erste vollzieht  $\frac{1}{2}$  Drehung links und geht dabei vor die Zweite (9—12, siehe Fig. 72); die Erste macht eine ganze Drehung rechts, dann fassen beide wieder wie zu Anfang (13—16) . . . . . = 16 Schrittz.
- b) Die Zweite macht genau dasselbe . . . . . = 16 "
- c) Die Erste wiederholt die Übung entgegengesetzt, sie dreht sich also zuerst rechts, die Zweite reiht sich rechts daneben u. s. w. . . . . = 16 "
- d) Die Übung c wird von der Zweiten ausgeführt . . = 16 "
- 
- Zusammen 64 Schrittz.

3. Übungsfolge.

- a) Hochheben der Arme, dabei geht die Erste seitwärts links, beide Hände lassen los, dann rechts Hand in Hand (1—4); die Erste macht  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts unter den rechten Armen und faßt die Zweite um die Hüften (5—8, vergl. Fig. 68); die Zweite umkreist die Erste  $1\frac{1}{2}$  Mal mit Schottischhüpfen, wobei sie die linke Hand an die Hüften stützt und eine ganze Drehung rechts ausführt (9—12); die Erste macht  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts und stellt sich vor die Zweite, wobei die Hände wieder so fassen wie zu Anfang (13—16) = 16 Schrittz.
- b) Die Übung a wird wiederholt, es beginnt abermals die Erste, aber sie geht nicht links, sondern rechts hin, auch wird links Hand in Hand gefaßt, also alles umgekehrt . . . . . = 16 "
- c u. d) Wie a und b, alles, was dort die Erste ausführte, macht jetzt die Zweite . . . . . = 32 "
- 
- Zusammen 64 Schrittz.

4. Übungsfolge.

- a) Beide vollziehen  $\frac{1}{2}$  Drehung ohne Loslassen der Hände, die Erste dreht sich links, die Zweite rechts, nun stehen sie Rücken gegen Rücken (1—4); beide gehen im kleinen Ringe seitwärts links hin, somit haben sie den Platz gewechselt (5—8); die Arme werden hochgehoben, und die Erste vollzieht  $\frac{1}{2}$  Drehung links ohne Loslassen der Hände, die Zweite kniet sofort nieder (9—12, Fig. 91); die Zweite steht auf und vollzieht  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts, so stehen beide wieder wie zu Anfang, bei 3 Zurückstellen eines Beines und flüchtiges Kniewippen (Knix) (13—16) = 16 Schrittz.

- b) Die Zweite macht genau dasselbe wie vorher die Erste, und die Erste dasselbe wie die Zweite; die erste Drehung ist gerade wie bei a. Die Erste kniet = 16 Schrittz.  
 c) Dieselbe Übung wie bei a, aber die erste Drehung entgegengesetzt, ebenso die anderen Drehungen, doch kniet wieder die Zweite . . . . . = 16 "  
 d) Wie c, aber die Erste kniet . . . . . = 16 "  
 Zusammen 64 Schrittz.

V. Gruppe (leichtere Übungen).

Aufstellung Stirnsäule, die Linien sind zu Paaren eingeteilt.

1. Übungsfolge.

- a) Legen der Hände auf die Schultern, Ellenbogen hoch (1—2); Seitstrecken der Arme (3—4); die Hände auf die Schultern (5—6); die Hände an die Hüften Stützen (7—8) . . . . . = 8 Schrittz.  
 b) Alle 1 Schottischhupf seitwärts links und 1 Schwebeschritt rechts (1—4); dasselbe noch einmal (5—8) = 8 "  
 c) Die Freiübung wird wiederholt . . . . . = 8 "  
 d) Die Schritte werden wiederholt, aber zuerst rechts htn = 8 "  
 Das Ganze wird wiederholt . . . . . = 32 "  
 Zusammen 64 Schrittz.

2. Übungsfolge.

- a) Die Hände auf die Schultern legen und das linke Bein Zurückstellen (1—2);  $\frac{1}{4}$  Drehung links und Rumpfbiegen vorwärts mit Abwärtsstrecken der Arme (3—4); Aufrichten, Zurückdrehen, die Hände auf die Schultern legen (5—6); die Hände an die Hüften und Grundstellung (7—8) . . . . . = 8 "  
 b) Genau dieselben Schritte wie in der 1. Übungsfolge = 8 "  
 Dieselbe Art der Wiederholung wie bei der 1. Übungsfolge . . . . . = 48 "  
 Zusammen 64 Schrittz.

3. Übungsfolge.

- a) Vorstrecken der Arme mit leichtem Kreisen, Handflächen nach oben gerichtet (1—2); Heben der Arme gerundet über den Kopf (3—4); Vorstrecken beider Arme (5—6); an die Hüften Stützen (7—8); das Ganze Wiederholen . . . . . = 16 Schrittz.  
 b) Seitstreiten mit Kreuzen der Beine nach links: links Seitstellen (1—2); rechts vornher Stellen (3—4); links Seitstellen (5—6); Grundstellung (7—8) . . = 8 "  
 Schottischhupf rechts und Schwebeschritt links (1—4); dasselbe noch einmal . . . . . = 8 "  
 c) Die Armübung wie bei a . . . . . = 16 "  
 d) Die Schritte wie bei b, aber rechts seitwärts Anfangen = 16 "  
 Zusammen 64 Schrittz.



4. Übungsfolge.

- a) Vorstrecken der Arme wie bei der 3. Übungsfolge (1—2); Legen der Arme auf den Rücken (3—4); Vorstrecken der Arme (5—6); an die Hüften Stützen (7—8); noch einmal . . . . . = 16 Schrittz.
- b) Seitwärtschreiten wie bei der 3. Übungsfolge b, aber je zwei zu einander und aneinander vorbei . . . . . = 16 "
- c) Die Armübungen wie bei a . . . . . = 16 "
- d) Die Schritte seitwärts aneinander vorbei u. auf den Platz = 16 "

Zusammen 64 Schrittz.

5. Übungsfolge.

Seitstrecken des linken Armes (1—2); Hochheben des linken Armes mit Seitbeugen nach rechts (3—4, Fig. 88); Senken des linken Armes zur Seithebbalte und Strecken des Oberkörpers (5—6); an die Hüften Stützen (7—8); dasselbe rechts (9—16). Die Schritte und die Wiederholung in derselben Weise wie bei 4.

Zusammen 64 Schrittzeiten.



Fig. 91.

6. Übungsfolge.

Seitstrecken des linken Armes und Legen der rechten Hand auf die rechte Schulter (1—2); dann ohne Verweilen wechselseitig Strecken und Beugen der Arme bis 7, bei 8 an die Hüften Stützen. Die Schritte und die Wiederholungen wie bei 4.

Zusammen 64 Schrittzeiten.

VI. Gruppe.

Übungen im langsamen  $\frac{3}{4}$  Takt im Wechsel mit Wiegeschritten und Schottischhüpfen seitwärts mit Zwischentritt.

1. Übungsfolge.

- a) Vorstrecken der Arme, die Handflächen nach oben (1); Seitsschwingen der etwas gebeugten Arme (2); an die Hüften Stützen (3); dasselbe noch einmal (4—6) . . . = 2 Takte.
- b) Zwei Wiegeschritte an Ort . . . . . = 2 "
- c) Dasselbe noch dreimal . . . . . = 12 "
- d) Seitstrecken der Arme, Handflächen nach oben (1); Hochheben (2); Senken zur Vorhebbalte (3); Seitsschwingen (4); Hochheben (5); an die Hüften Stützen (6) = 2 "
- e) Ein Wiegeschritt links vorwärts (1—3); ein Wiegeschritt rechts vorwärts und sofort  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (4—6) = 2 "
- f) Dasselbe noch dreimal . . . . . = 12 "

Zusammen 32 Takte.

2. Übungsfolge.

Die 1. Übungsfolge wird in geteilter Ordnung ausgeführt, die Ersten machen genau dasselbe wie oben, die Zweiten beginnen mit Wiegeschritten. Zusammen 32 Takte.

### 3. Übungsfolge.

- a) Hoch eben der Arme, die Fingerspitzen zusammen (1); Drehen des Oberkörpers nach links (2); Drehen nach vorn (3); Drehen nach rechts (4); Drehen nach vorn (5); die Hände an die Hüften Stützen (6) . . . . . = 2 Takte.
- b) Ein Schottischhupf seitwärts links und ein Zwischentritt rechts, vornher (1—3); dasselbe nach der anderen Seite (4—6) . . . . . = 2  
 Daselbe noch dreimal . . . . . = 12 "
- c) Dieselbe Übung, aber das Schottischhüpfen seitwärts zueinander und voneinander . . . . . = 16 "
- Zusammen 32 Takte.

### 4. Übungsfolge.

Die Hände hinter den Kopf legen, Ellenbogen weit zurück (1); und so das Drehen des Oberkörpers wie bei 3 (2—6); die Geschritte gerade so wie bei 3, zusammen 32 Takte.

Übungen mit Verweilen in Verbindung mit Wiegeschritten, Schottischhüpfen und Kreuzzwirbeln.

### 5. Übungsfolge.

- a) Heben des rechten Armes über den Kopf, Verweilen bis 3, dabei ein Wiegeschritt links (1—3); Heben des linken Armes und ein Wiegeschritt rechts (4—6); dasselbe noch einmal (7—12) . . . . . = 4 Takte.
- b) Die Hände an die Hüften Stützen und ein Schottischhupf seitwärts links mit einem Zwischentritte rechts (1—3); dasselbe nach der anderen Seite (4—6); einmal Kreuzzwirbeln links und ein Wiegeschritt links (7—12) . . . . . = 4 "
- c) Die ganze Übung wird entgegengesetzt ausgeführt . . . . . = 8 "
- d) Alles noch einmal . . . . . = 16 "
- Zusammen 32 Takte.

### 6. Übungsfolge.

- a) Die 5. Übungsfolge wird in geteilter Ordnung ausgeführt, die Erste beginnt den Wiegeschritt links, die Zweite rechts, nach dem Kreuzzwirbel stehen beide dicht beisammen und fassen Hand in Hand . . . . . = 8 Takte.
- b) Nun beginnen die Wiegeschritte voneinander, die Armübung dazu ist folgende: Seitstrecken des äußeren Armes, Hochheben desselben Armes, Senken zur Seithehalte, die Hände an die Hüften Stützen (1—12); Schottischhupf voneinander, zu einander und Kreuzzwirbeln voneinander (1—12) . . . . . : . . . . . = 8 "
- c) Das Ganze wiederholen . . . . . = 16 "
- Zusammen 32 Takte.

### 7. Übungsfolge.

- a) Seitheben des rechten Armes und ganzer Kreis mit dem rechten Arme vorlinks nach unten Beginnen,

- dabei ein Wiegeschritt links (1—3); bei 6 wird der linke Arm seitwärts gehoben, dann kreist er wie vorher der rechte, dazu wird ein Wiegeschritt rechts ausgeführt (4—6); das selbe noch einmal . . . . . = 4 Takte.
- b) Ein Schottischhupf links vorwärts und ein Zwischentritt vornher (1—3); ebenso rechts (4—6); ein Wiegeschritt links vorwärts und ein Wiegeschritt rechts mit  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (1—6) . . . . . = 4 "
- c) Das selbe wird wiederholt . . . . . = 8 "
- d) Wie a—c, aber in geteilter Ordnung, die Ersten beginnen wie vorher, die Zweiten aber machen zuerst die Schottischhüpfe vorwärts . . . . . = 16 "
- Zusammen 32 Takte.

### 8. Übungsfolge.

- a) Wie die 7. Übungsfolge, aber es drehen sich zu Anfang sofort je zwei zu einander um, dann gehen sie bei den Geschritten an einander vorbei mit rechts Ausweichen, zuletzt drehen sich alle nach vorn um und beginnen alles rechts . . . . . = 8 Takte.
- b) Dann wird das Ganze wiederholt . . . . . = 8 "
- c) Noch einmal Wiederholen, aber schon während der Wiegeschritte gehen beide aufeinander zu, dann reichen sie sich die linke Hand, machen mit vier Schottischhüpfen und Zwischentritten ein ganzes Rad links und gehen wieder auf ihren Platz . . . . . = 8 "
- d) Das selbe wie bei c . . . . . = 8 "
- Zusammen 32 Takte.

## B. Hantelübungen.

Die Hantelübungen sind für das Frauenturnen besonders nützlich. Durch sie können auch diejenigen Mädchen und Frauen in angemessener Weise körperlich beschäftigt werden, welche das Turnen an den Geräten vermeiden müssen. Das Durchschnittsgewicht für die einzelne Hantel ist zwei Pfund. Leichtere Hanteln sollte man nicht nehmen, viel schwerere aber auch nicht. Die ganz aus Eisen hergestellten Hanteln sind die praktischsten, die mit Holzgriffen sind angenehmer, werden aber leicht zerbrochen. Der Griff der Hantel sei gerade, nicht gebogen.

### I. Gruppe.

Jede Übung umfaßt einen Zeitraum von acht Schrittzeiten im langsamen Marschschritt. Nach jeder Hantelübung wird, ebenfalls in acht Schrittzeiten, folgende Verbindung von Beinübungen bzw. Schritten als Zwischenübung ausgeführt:

Seitstellen des linken Beines mit Verlegen der Last des Körpers auf dasselbe Bein (1); Spreizen mit dem rechten Beine nach innen, vornher ( $\frac{1}{2}$  Kreis) (2); dasselbe Bein wieder Zurückstellen auf den ursprünglichen Platz, sofort das linke Bein Heranziehen und dicht an das rechte Stellen und zwar auf die Fußspitze mit gleichzeitigem Beugen des linken Knies, so daß die Ferse des linken Fußes oberhalb der Mitte des rechten Fußes liegt, dabei Erheben auf die Fußspitze (Schwebeschritt oder Balance) (3); Niederstellen beider Füße zur Grundstellung (4).



Fig. 92.

Hierauf zwei Schottischhüpfе vorwärts. Nun wird die Hantelübung wiederholt, darauf folgen abermals die Beinübungen aber rechts Beginnen.

Bei einer Aufstellung im Kreise können die Übungen fortgesetzt in einer Richtung ausgeführt werden. Stehen die Turnerinnen in Reihen geordnet, also in einer Säule, so wird das Schottischhüpfen das erste Mal vorwärts (links und rechts) und bei der Wiederholung rückwärts gemacht.

#### 1. Übungsfolge.

Vorheben beider Arme (1); eine Zeit verweilen (2); Beugen beider Arme und Seitheben der Ellenbogen (Fig. 92) (3); Verweilen (4); Seitstrecken der Arme (5); Verweilen (6); Senken der Arme (7); Verweilen (8); Zwischenübung (Siehe oben) (9—16) = 16 Schrittzeiten.

#### 2. Übungsfolge.

Vorheben beider Arme (1); Verweilen (2); Hochheben des linken Armes (3); nicht Verweilen, sondern Hochheben des rechten Armes (4); Senken des linken Armes zur Vorhebbalte (5); Senken des rechten Armes zur Vorhebbalte (6); Tieffsenken beider Arme (7); Verweilen (8); Zwischenübung (9—16).

#### 3. Übungsfolge.

Vorheben beider Arme (1); Verweilen (2); Seitsschwingen beider Arme (Ausbreiten) (3); Verweilen (4); Vorschwingen beider Arme (5); Verweilen (6); Senken der Arme (7); Verweilen (8); dabei achtmal Fußwippen. Also bei jeder Zählzeit Erheben auf die Fußspitzen und sogleich wieder Niederlassen. Zwischenübung (9—16).

#### 4. Übungsfolge.

Seitheben des linken Armes und Legen des rechten Armes auf den Rücken (1); Verweilen (2); Legen des linken Armes auf den Rücken und Seitstrecken des rechten Armes (3); Verweilen (4); 1—4 dieser Übung wird wiederholt (5—8). Bei dem Beginne der Zwischenübungen (9—16) werden die Arme schnell gesenkt.

#### 5. Übungsfolge.

Heben des rechten Armes über den Kopf und Legen des linken Armes auf den Rücken (1); Verweilen (2); Legen des rechten Armes auf den Rücken und Heben des linken Armes über den Kopf (3); Ver-

weisen (4). 1—4 dieser Übung wird wiederholt (5—8). Zwischenübung (9—16). (Senken der Arme zu Anfang der Zwischenübung).

#### 6. Übungsfolge.

Legen des linken Armes vornher, so daß die linke Hand an die rechte Schulter kommt, gleichzeitig Legen des rechten Armes auf den Rücken (1); Verweilen (2); Seitsschwingen des linken Armes (3); Verweilen (4); (der rechte Arm bleibt zunächst auf dem Rücken), Legen des linken Armes auf den Rücken und gleichzeitig des rechten Armes vornher (vergl. 1 dieser Übung) (5); Verweilen (6); Seitsschwingen des rechten Armes (7); Verweilen (8). Zwischenübung (9—16). Senken der Arme bei 9.

#### 7. Übungsfolge.

Vorhochheben des linken und Rückheben des rechten Armes (1); Verweilen (2); Herab- und sofort nach hinten-schwingen des linken und gleichzeitig Vorhochheben des rechten Armes (3); Verweilen (4); 1—4 wird wiederholt (5—8). Zwischenübung (9—16). Auch hier erfolgt das Senken der Arme gleichzeitig mit dem Beginne der Zwischenübung.

#### 8. Übungsfolge.

Beugen beider Arme, Ellenbogen abwärts gerichtet (1); Verweilen (2); Vorstoßen links (3); Beugen links und gleichzeitig Vorstoßen rechts (4); Beugen rechts und gleichzeitig Vorstoßen links (5); Beugen links und gleichzeitig Vorstoßen rechts (6); Senken der Arme (7); Verweilen (8). Die Bewegungen 3—6 folgen also unmittelbar aufeinander, ohne Verweilen. Bei jeder Zählzeit einmal Fußwippen. (Vergl. Übung 3). Zwischenübung (9—16).

#### 9. Übungsfolge.

Beugen der Arme wie bei Übung 8 (1); Verweilen (2); Drehen des Oberkörpers nach links und Vorstoßen mit beiden Armen (3); Verweilen (4); Seitsschwingen beider Arme (Ausbreiten) (5); Verweilen (6); Drehen des Oberkörpers nach vorn und Senken der Arme (7); Verweilen (8). Zwischenübung (9—16). Bei der Wiederholung wird der Oberkörper rechts gedreht.

#### 10. Übungsfolge.

Beugen der Arme wie bei Übung 8 (1); Verweilen (2); Beugen des Oberkörpers nach vorn und Abwärtsstoßen mit beiden Armen (3); Verweilen (4); Seitsschwingen beider Arme (Ausbreiten, Fig. 93) (5); Verweilen (6); Aufrichten und Senken der Arme (7); Verweilen (8). Zwischenübung (9—16).



Fig. 93.

## II. Gruppe.

Die Zwischenübung der ersten Gruppe wird auch hier verwendet.

#### 1. Übungsfolge.

Vorhochheben beider Arme (1); Verweilen (2); Senken der Arme nach vorn und sofort Zurückschwingen (Vergl. Fig. 96) (3); Verweilen (4);

Seitheben der Arme (5); Verweilen (6); Senken der Arme (7); Verweilen (8). *Zwischenübung* (9—16).

### 2. Übungsfolge.

Vorhochheben beider Arme (1); Verweilen (2); Senken des linken Armes zur Seithehalte und Beugen des rechten, so daß der rechte Arm unterhalb des Kinns liegt (3); Verweilen (4); Hochheben beider Arme (5); Verweilen (6); Senken des rechten Armes zur Seithehalte und Beugen des linken Armes (7); Verweilen (8). *Zwischenübung* (9—16). Bei 9 Senken der Arme.

### 3. Übungsfolge.

Beugen beider Arme, Ellenbogen abwärts gerichtet (1); Verweilen (2); Vorstoßen mit beiden Armen (3); Verweilen (4); Seitsschwingen der Arme (Ausbreiten) (5); Verweilen (6); Senken der Arme (7); Verweilen (8). *Zwischenübung* (9—16).

### 4. Übungsfolge.

Beugen der Arme wie bei Übung 3 (1); Verweilen (2); Hochstoßen mit beiden Armen (3); Verweilen (4); Seitbeugen des Oberkörpers links, die Arme bleiben gestreckt (5); Verweilen (6); Strecken und sofort Beugen des Oberkörpers rechts (7); Verweilen (8). *Zwischenübung* (9—16). Bei 9 Aufrichten.

### 5. Übungsfolge.

Beugen der Arme wie bei Übung 3 (1); Verweilen (2); Seitstoßen mit dem linken Arm (3); Beugen des linken Armes und zugleich Seitstoßen rechts (4); Beugen des rechten Armes und zugleich Seitstoßen links und so fort, ohne Verweilen bis 8. Bei jeder Bewegung einmal Fußwippen. (Vergl. Gruppe I, Übung 3.) *Zwischenübung* (9—16).

### 6. Übungsfolge.

Seitheben beider Arme, Handrife nach oben gerichtet (1); Verweilen (2); Drehen der Unterarme, Handrife nach unten (3); Drehen der Unterarme, Handrife nach oben (4) und so fort bis (8). *Zwischenübung* (9—16). Bei 9 Senken der Arme.

### 7. Übungsfolge.

Seitheben der Arme (1); Verweilen (2); Drehen des Oberkörpers nach links (3); Verweilen (4); Drehen des Oberkörpers nach rechts (5); Verweilen (6); Drehen nach vorn und Senken der Arme (7); Verweilen (8). *Zwischenübung* (9—16).

### 8. Übungsfolge.

Seitheben der Arme, Handrife nach oben (1); Verweilen (2); Legen des linken Armes hinter den Rücken (3); Verweilen (4); Seitstrecken des linken Armes und sogleich Legen des rechten Armes auf den Rücken (5); Verweilen (6); Senken der Arme (7); Verweilen (8). *Zwischenübung* (9—16).

### 9. Übungsfolge.

Wie Übung 1, aber während des Herabschwingens der Arme Beugen des Oberkörpers nach vorn, dann Strecken des Oberkörpers und Hochheben beider Arme, schließlich Senken der Arme 1—8. *Zwischenübung* (9—16).

10. Übungsfolge.

Schwingen beider Arme seitwärts links zur wagerechten Haltung der Kopf bleibt nach vorn gerichtet. Zugleich mit diesen Bewegungen Seitstellen des linken Beines (1); Verweilen (2); Schwingen der Arme nach unten und sofort in derselben Weise nach rechts wie vorher nach links, zu gleicher Zeit Spreizen mit dem linken Beine nach rechts, vornher, zur Kreuzschrittstellung (Fig. 94) (3); Verweilen (4); dasselbe wie bei 1 und 2 (5—6); dasselbe wie bei 3 und 4 (7—8). Noch während der achten Zeit wird das linke Bein zur Grundstellung gestellt, dann beginnen die Zwischenübungen (9—16). Bei der Wiederholung der Übung wird rechts begonnen.



Fig. 94.



Fig. 95.

III. Gruppe.

Übungen im  $\frac{4}{4}$  Takt im Wechsel mit Geschritten.

Zwischenübung:

1 Schritt seitwärts links (1); 1 Kreuzschritt rechts vornher (2); 1 Schottischhupf links seitwärts (3—4); 1 Kreuzschritt rechts vornher (5); eine ganze Drehung links (Kreuzwirbeln) auf beiden Fußspitzen (6); 1 Schwebeschrift links und Grundstellung (7—8). Diese Zwischenübung wird jedesmal nach Beendigung einer achtzeitigen Armübung ausgeführt.

1. Übungsfolge.

- a) Beugen des linken Armes (1); Vorstoßen links (2); Beugen des rechten Armes (3); Vorstoßen rechts (4); Drehen des Oberkörpers nach links, die Arme bleiben in der Vorhehalte (5); Verweilen (6); Drehen nach rechts (7); Verweilen (8); Senken der Arme und Zwischenübung (siehe oben 1—8) . . . . . = 16 Schrittz.
- b) Dasselbe wie bei a, aber rechts Beginnen, die Zwischenübung ebenfalls rechts . . . . . = 16 ..

Zusammen 32 Schrittz.

2. Übungsfolge.

- a) Anfang wie bei 1 (1—4); dann Kumpfbeugen vorwärts, Rückstellen links und Rückheben der Arme (Fig. 95) (5); Verweilen (6); Aufrichten und Heben der Arme zur Vorhehalte (7); Verweilen (8); Senken der Arme und Zwischenübung . . . . . = 16 Schrittz.
- b) Wie a, aber das Armbeugen zuerst rechts und Rückstellen rechts . . . . . = 16 ..

Zusammen 32 Schrittz.

3. Übungsfolge.

- a) Beugen des linken Armes (1); Hochstoßen links (2);  
Beugen des rechten Armes (3); Hochstoßen rechts (4);  
Herabschwingen beider Arme nach vorn und Heben  
nach hinten (5); Verweilen (6); Vorhochschwingen  
der Arme und Rückbeugen (7); Verweilen (8);  
Senken der Arme und Zwischenübung . . . . . = 16 Schrittz.  
b) Wiederholen aber rechts Beginnen . . . . . = 16 „  
Zusammen 32 Schrittz.

4. Übungsfolge.

- a) Anfang wie bei Übung 3 (1—4); Seitbeugen links,  
der linke Arm wird auf den Rücken gelegt, der rechte  
Arm bleibt über dem Kopf (5); Verweilen (6); Seit-  
beugen rechts (7); Verweilen (8); Aufrichten und  
Zwischenübung . . . . . = 16 Schrittz.  
b) Wiederholen, aber rechts Beginnen . . . . . = 16 „  
Zusammen 32 Schrittz.

5. Übungsfolge.

- a) Beugen des linken Armes (1); Seitstoßen links (2);  
Beugen des rechten Armes (3); Seitstoßen rechts (4);  
Heben beider Arme gerundet über den Kopf, dabei  
Zurückstellen des linken Beines hinter das rechte und  
Niederknien links (5); Verweilen (6); Aufrichten und  
Senken der Arme (7); Verweilen (8); Zwischenübung = 16 Schrittz.  
b) Wiederholen, aber rechts Beginnen und rechts Knien = 16 „  
Zusammen 32 Schrittz.

6. Übungsfolge.

- a) Anfang wie bei der 5. Übung, aber bei 4 Seit-  
stellen des rechten Beines (1—4);  $\frac{1}{4}$  Drehung links  
auf beiden Fußspitzen und sofort Niederknien  
rechts, die Arme bleiben seitwärts gestreckt (5); Ver-  
weilen (6); Aufrichten, Drehen nach vorn, Grund-  
stellung, Senken der Arme (7); Verweilen (8) . . = 16 Schrittz.  
b) Wiederholen, aber rechts Beginnen, links Seitstellen,  
rechts Drehen, links Knien . . . . . = 16 „  
Zusammen 32 Schrittz.

7. Übungsfolge.

- a) Vorheben des linken Armes (1); Verweilen (2); Vor-  
heben rechts (3); Verweilen (4); Drehen der Unter-  
arme nach innen, nach außen, nach innen, nach außen  
ohne Verweilen, dabei viermal Fußwippen (5—8).  
Zwischenübung . . . . . = 16 Schrittz.  
b) Wiederholen, aber rechts Beginnen . . . . . = 16 „  
Zusammen 32 Schrittz.

8. Übungsfolge.

- a) Anfang wie bei der 7. Übung (1—4); Arm- und  
Fußwippen viermal, dabei werden die Arme in



4 Zeiten allmählich zur Seithehalte gehoben (5—8);

Senken der Arme und Zwischenübung . . . . . = 16 Schrittz.

b) Wiederholen, aber rechts Beginnen . . . . . = 16 „

Zusammen 32 Schrittz.

9. Übungsfolge.

a) Seithochheben des linken Armes (1); Verweilen (2);

Seithochheben des rechten Armes (3); Verweilen (4);

Senken beider Arme vorwärts in 4 Zeiten, dabei  
ebenso oft Fußwippen (5—8); Zwischenübung . . = 16 Schrittz.

b) Wiederholen, aber rechts Beginnen . . . . . = 16 „

Zusammen 32 Schrittz.

10. Übungsfolge.

a) Anfang wie Übung 9 (1—4); dann Senken der Arme

zur Seithehalte in 4 Zeiten, dabei in der ersten Zeit

Drehen des Oberkörpers nach links (5—8) (daß Fuß-  
wippen fällt weg); Zwischenübung . . . . . = 16 Schrittz.

b) Wiederholen, aber rechts Beginnen und rechts Drehen = 16 „

Zusammen 32 Schrittz.

11. Übungsfolge.

a) Seitheben des linken Armes (1); Verweilen (2);

Seitheben des rechten Armes (3); Verweilen (4);

Beugen des linken Armes (Ellenbogen hoch, 5);

Seitstrecken links und gleichzeitig Beugen rechts (6);

Strecken rechts und Beugen links (7); Strecken links

und Beugen rechts (8); bei 5—8 Fußwippen; Zwischen-  
übung . . . . . = 16 Schrittz.

b) Wiederholen, aber rechts Beginnen . . . . . = 16 „

Zusammen 32 Schrittz.

12. Übungsfolge.

a) Anfang wie bei Übung 11 (1—4); dann Trichter-

kreisen mit beiden Armen in der Seithehalte (die

Hände beschreiben fortgesetzt einen kleinen Kreis,

5—8); daß Fußwippen fällt weg; Zwischenübung . = 16 Schrittz.

b) Wiederholen, aber rechts Beginnen . . . . . = 16 „

Zusammen 32 Schrittz.

IV. Gruppe.

Übungen im Walzertakte mit Zwischenübungen.

Auf jeden Walzertakt kommt eine Armbewegung.

1. Übungsfolge.

a) Vorheben des linken Armes (1); Vorheben des rechten

Armes (2); Beugen des linken Armes (3); Vorstoßen

links (4); Beugen des rechten Armes (5); Vorstoßen

rechts (6); Beugen beider Arme (7); Abwärtsstoßen

(8). Wenn nur ein Arm gebeugt und gestreckt wird,  
bleibt der andere in der Vorhehalte . . . . . = 8 Takte.

b) Zwischenübung: Seitwärtsgehen mit Nach-

stellen im Walzertakt. Beim ersten Viertel das linke Bein seitwärts Stellen, beim zweiten Viertel stehenbleiben, beim dritten Viertel das rechte Bein schnell Heranziehen; dies wird 4 Takte fortgesetzt immer nach links, beim 4. Takte wird das rechte Bein auf 3 vor das linke geschwungen, dann wird das rechte Bein seitwärts rechts gestellt, und nun werden die Nachstellschritte ebenso rechts ausgeführt. . . . . = 8 Takte.  
 Wiederholen, aber Vorheben des rechten Armes = 16 "

Zusammen 32 Takte.

2. Übungsfolge.

Wie Übungsfolge 1, aber Seitstoßen. Dieselbe  
 • Zwischenübung. Zusammen 32 Takte.

3. Übungsfolge.

Wie Übungsfolge 1, aber Hochstoßen. Dieselbe  
 Zwischenübung. Zusammen 32 Takte.

4. Übungsfolge.

- a) Beugen des linken Armes (1); Vorstoßen links (2); Beugen des rechten Armes (3); Vorstoßen rechts (4); Beugen des linken Armes mit gehobenem Ellenbogen (5); Herabschwüngen und nach hinten Heben des linken Armes (6); dasselbe rechts (7—8);
- b) Zwischenübung wie bei der 1. Übungsfolge . . . = 16 Takte.  
 Wiederholen, aber rechts Beginnen . . . . . = 16 "

Zusammen 32 Takte.

5. Übungsfolge.

- a) Beugen des linken Armes (1); Seitstoßen links (2); Beugen des rechten Armes (3); Seitstoßen rechts (4); Legen des linken Armes über den Kopf (5); Senken des linken Armes zur Seithehalte (6); Legen des rechten Armes über den Kopf (7); Senken des rechten Armes zur Seithehalte (8);
- b) Zwischenübung. Vorwärtsgehen mit Nachstellen im Walzertakt; gerade wie vorher seitwärts wird das linke Bein vorgestellt und das rechte bei 3 nach, zuletzt wird das rechte Bein nach vorn geschwungen (1—4); zurück auf den Platz mit Walzerschritten und rechts Drehen (5—8) . . . . . = 16 Takte.

Bei der Wiederholung wird alles rechts begonnen, die Nachstellschritte auch; zurück auf den Platz mit links Drehen . . . . . = 16 "

Zusammen 32 Takte.

6. Übungsfolge.

- a) Wie die 4. Übung, aber Hochstoßen mit dem linken und rechten Arme nacheinander, dann Beugen des linken Armes nach hinten (vergl. Fig. 97) und dann Senken zur Vorhehalte; ebenso mit dem rechten Arm (1—8);

- b) Zwischenübung wie bei der 5. Übungsfolge . . . . = 16 Takte.  
 Wiederholen, aber alles entgegengesetzt . . . . = 16 "  
Zusammen 32 Takte.

7. Übungsfolge.

- a) Beugen des linken Armes (1); Vorstoßen (2); Beugen des rechten Armes (3); Vorstoßen (4); Seit-schwingen beider Arme (5); Vorschwingen beider Arme (6); Seit-schwingen (7); Senken (8);  
 b) Zwischenübung wie bei der 5. Übungsfolge . . . . = 16 Takte.  
 Wiederholen, aber alles rechts Beginnen . . . . = 16 "  
Zusammen 32 Takte.

8. Übungsfolge.

- a) Anfang wie bei 7 (1—4); dann Hochheben beider Arme über den Kopf (5); Senken zur Seithehalte (6); Hochheben (7); seitwärts ab (8);  
 b) Zwischenübung wie bei der 5. Übungsfolge . . . . = 16 Takte.  
 Wiederholen, aber alles rechts Beginnen . . . . = 16 "  
Zusammen 32 Takte.

9. Übungsfolge.

- a) Beugen des linken Armes (1); Seitstoßen links (2); Beugen des rechten Armes (3); Seitstoßen rechts (4); Kreuzen der Arme vor der Brust (5); Verweilen (6); Vorstrecken der Arme (7); Verweilen (8);  
 b) Dasselbe Wiederholen aber rechts Beginnen (1—8) = 16 Takte.  
 c) Zwischenübung. Dasselbe wie bei der 1. Übungsfolge, aber je zwei zueinander, die Erste also seitwärts links mit Nachstellen und die Zweite seitwärts rechts, dann entgegengesetzt auf den Platz zurück (1—8); dann kreisen beide mit 8 Walzerschritten umeinander, rechts Beginnend und links Ausweichend mit einer ganzen Drehung rechts (1—8) . . . . = 16 "  
 d) a bis c Wiederholen . . . . = 32 "  
Zusammen 64 Takte.

10. Übungsfolge.

Dasselbe wie bei der 9. Übungsfolge, aber anstatt die Arme vor der Brust zu kreuzen, werden sie auf den Rücken gelegt. Zusammen 64 Takte.

11. Übungsfolge.

- a) Beugen des linken Armes (1); Hochstoßen links (2); Beugen des rechten Armes (3); Hochstoßen rechts (4); Drehen des Oberkörpers nach links und Herabschwingen beider Arme; mit Rückheben Verweilen bis zum 4. Takt (Fig. 96), dann nach vorn um (5—8);  
 b) Dasselbe entgegengesetzt (1—8) . . . . = 16 Takte.  
 c) Zwischenübung wie bei der 9. Übungsfolge . . . . = 16 "  
 d) a bis c Wiederholen . . . . = 32 "  
Zusammen 64 Takte.

12. Übungsfolge.

- a) Anfang wie bei der 9. Übungsfolge (1—4); dann Kreisen mit beiden Armen: Aus der Hochhehalte nach links Senken, bis wieder zur Hochhehalte (5—6); dasselbe noch einmal (7—8);
- b) Dasselbe wie bei a, aber rechts Beginnen und das Armkreisen entgegengesetzt (1—8) . . . . . = 16 Takte.
- c) Zwischenübung wie bei der 9. Übungsfolge . . . . . = 16 "
- d) a bis c Wiederholen . . . . . = 32 "
- Zusammen 64 Takte.

\* V. Gruppe. (Leichtere Übungen.)

Übungen im langsamem  $\frac{3}{4}$  Takte mit Wiegeschritten und Kreuzzwirbeln verbunden.

1. Übungsfolge.

- a) Vorheben beider Arme (1); Verweilen (2); Senken der Arme (3); Seitheben beider Arme (4); Verweilen (5); Senken der Arme (6) . . . . . = 2 Takte.
- b) Zwei Wiegeschritte an Ort . . . . . = 2 "
- Zusammen 4 Takte.

2. Übungsfolge.

- a) Hochheben beider Arme und Beugen der Arme nach hinten (Fig. 97) mit Rückbeugen des Oberkörpers (1); Verweilen (2); Senken der Arme nach vorn (3); dasselbe Wiederholen (4—6) . . . . . = 2 Takte.
- b) Zwei Wiegeschritte an Ort = 2 "
- Zusammen 4 Takte.



Fig. 96.

Fig. 97.

3. Übungsfolge.

- a) Vorheben beider Arme (1); Seit-schwingen des linken Armes, der rechte bleibt nach vorn gestreckt (2); Seit-schwingen des rechten Armes (3); Vorschwingen des linken Armes (4); Vorschwingen des rechten Armes (5); Senken beider Arme (6); dasselbe Wiederholen, aber bei 2 zuerst rechts Seit-schwingen (7—12) . . . . . = 4 Takte.
- b) Zwei Wiegeschritte an Ort, links Beginnen, dann einmal Kreuzzwirbeln links und ein Wiegeschritt links = 4 "
- Bei der Wiederholung werden die Wiegeschritte rechts begonnen. Zusammen 8 Takte.

4. Übungsfolge.

- a) Seitheben beider Arme (1); Hochheben des linken Armes und Beugen über dem Kopf (2); Senken des linken Armes zur Seithehalte (3); Hochheben des

rechten Armes (4); Senken des rechten Armes zur Seithehalte (5); Senken beider Arme (6); dasselbe Wiederholen, aber bei 2 den rechten Arm Heben (7—12) = 4 Takte.

- b) Die Zwischenübung wie bei der 3. Übungsfolge . . . = 4 „

Zusammen 8 Takte.

5. Übungsfolge.

- a) Vorheben beider Arme (1); Legen des linken Armes auf den Rücken und dabei Rückstellen des linken Beines (2); Vorheben des linken Armes und Grundstellung (3); Legen des rechten Armes auf den Rücken und Rückstellen rechts (4); Vorheben des rechten Armes und Grundstellung (5); Senken der Arme (6); Wiederholen, aber zuerst rechts zurück (7—12) . . . = 4 Takte.

- b) Zwischenübung wie bei der 3. Übungsfolge, aber die Erste beginnt links und die Zweite rechts (1—12) . . . = 4 „

Zusammen 8 Takte.

6. Übungsfolge.

- a) Seitheben beider Arme (1); Legen des linken Armes auf den Rücken und Stellen des linken Beines zur Kreuzschrittstellung hinter das rechte (2); Seitstrecken des rechten Armes und Grundstellung (3); Legen des rechten Armes auf den Rücken und rechts Hinterstellen (4); Vorstrecken des rechten Armes und Grundstellung (5); Senken der Arme (6); Wiederholen (7—12) . . . = 4 Takte.

- b) Zwischenübung, zu einander Beginnen, aber beim letzten Wiegeschritte drehen sich beide zueinander um. Die Wiederholung der Übung erfolgt nun in dieser Aufstellung; das Legen des Armes auf den Rücken wird von der Ersten zuerst links und von der Zweiten zuerst rechts gemacht . . . . . = 4 „

Zusammen 8 Takte.

Die Hanteln werden bei den nächsten Übungen nur an einer Kugel gefaßt.

7. Übungsfolge.

- a) Seitheben beider Arme (1); ganzer Kreis vorlings mit dem linken Arm, nach unten Beginnen, wieder bis zur Seithehalte (2—3); ganzer Kreis mit dem rechten Arm (4—5); Senken der Arme (6); Wiederholen, das Kreisen beginnt rechts (7—12) . . . . . = 4 Takte.

- b) 2 Wiegeschritte vorwärts, beim dritten Schritt  $\frac{1}{2}$  Drehung links und dann noch 1 Wiegeschritt links = 4 „

Zusammen 8 Takte.

8. Übungsfolge.

Armkreise in gleicher Ausführung wie bei der 7. Übungsfolge, aber aus der Vorhehalte werden die Kreise seitlings gemacht. Zwischenübung ebenfalls wie bei 7. Zusammen 8 Takte.

9. Übungsfolge.

- a) Beide Arme vorn Aufschwingen und die freien Kugeln der Hanteln auf die Schultern Stellen (Fig. 98) (1); den linken Arm vorn ab und nach hinten Schwingen (2);



Fig. 98.

den rechten Arm vorn ab und nach hinten Schwingen, gleichzeitig den linken wieder Aufschwingen und die Hantel auf die Schulter Stellen (3); den linken Arm Ab- und den rechten Aufschwingen (4); nur den linken Arm Aufschwingen (5); beide Arme ab (6); Wiederholen, aber zuerst rechts Abschwingen (7—12) . . . . . = 4 Takte.

- b) Zwischenübung wie bei der 7. Übungsfolge aber alles in geteilter Ordnung, die ersten Kotten beginnen mit den Armübungen, die zweiten Kotten aber mit der Zwischenübung . . . . . = 4 ..

Nach zweimaliger Ausführung stehen alle wieder auf ihren Plätzen.

Zusammen 16 Takte.

10. Übungsfolge.



Fig. 99.

- a) Schräg-vor-hochheben des linken Armes und Zurückstellen des rechten Beines und den rechten Arm auf den Rücken Legen, die Last des Körpers ruht auf dem vornstehenden Bein (Fig. 99) (1); Verweilen in dieser Stellung (2—3); Rückneigen des ganzen Körpers und Verlegen der Last des Körpers auf das rechte, etwas gebeugte Bein, dabei Stellen der Hantel auf die rechte Schulter (Fig. 100) (4); Verweilen (5—6); 1—3 wird wiederholt, dann Grundstellung (7—12) . . . . . = 4 Takte.

- b) Zwischenübung wie bei der 7. Übungsfolge, nicht in geteilter Ordnung . . . . . = 4 ..

- c) Dasselbe wie bei a und b . . . . . = 8 ..

- d) a bis c wiederholen, aber alles in geteilter Ordnung, die Ersten beginnen mit der Hantelübung, die Zweiten beginnen mit der Zwischenübung . . . . . = 16 ..

Zusammen 32 Takte.

\* VI. Gruppe.

Übungen im  $\frac{3}{4}$  Takt (Mazurka) in Verbindung mit Schwentk Hüpfen.

1. Übungsfolge.

- a) Beugen beider Arme (1); Verweilen (2); Vorstoßen beider Arme (3); Beugen beider Arme (4); Verweilen (5); Tiefstoßen (6); Beugen beider Arme (7); Ver-

weilen (8); Seitstoßen (9); Beugen der Arme (10);  
Verweilen (11); Tiefstoßen (12) . . . . . = 4 Takte.

- b) Zwischenübung. 1 Schwenkhupf seitwärts links  
mit einem Schwebeschritte verbunden und 1 Schwenk-  
hupf seitwärts rechts mit Schwebeschritt . . . . . = 4 „  
Zusammen 8 Takte.

2. Übungsfolge.

a) Beugen beider Arme (1); Verweilen (2); Hochstoßen  
mit beiden Armen (3); vorn Herabschwingen und  
Rückheben (4); Verweilen (5—6); dasselbe Wieder-  
holen (7—12) . . . . . = 4 Takte.

- b) Zwischenübung wie bei der 1. Übungsfolge . . . = 4 „  
Zusammen 8 Takte.

3. Übungsfolge.

a) Seitheben beider Arme (1); Verweilen (2—3);  
Kreuzen der Arme vor der Brust und Beugen des  
Oberkörpers nach vorn (4); Verweilen (5—6); Auf-  
richten und Vorheben der Arme (7); Verweilen (8);  
Seitschwingen der Arme (9); Senken der Arme (10);  
Verweilen (11—12). (Beichter ist die Übung auf  
folgende Weise: Aufrichten und Vorheben bei 7, Ver-  
weilen bei 8, 9; Seitschwingen bei 10, Verweilen bei  
11, 12; Senken der Arme bei dem Beginne der  
Zwischenübung) . . . . . = 4 Takte.

- b) Zwischenübung wie bei der 1. Übungsfolge . . . = 4 „  
Zusammen 8 Takte.

4. Übungsfolge.

a) Seitheben beider Arme (1); Verweilen (2); Beugen  
der Arme (Ellenbogen hoch) und Zurückstellen des linken  
Beines mit flüchtigem Kniebeugen (vergl. Fig. 89) (3);  
Seitstrecken der Arme und Grundstellung (4); Ver-  
weilen (5); Vorschwingen der Arme zur Vorhebbehalte  
(6); Seitschwingen der Arme (7); Verweilen (8); Beugen  
der Arme, Rückstellen rechts und Kniebeugen (9); Seit-  
strecken der Arme und Grundstellung (10); Verweilen  
(11); Senken der Arme (12) . . . . . = 4 Takte.

- b) Zwischenübung wie bei der 1. Übungsfolge . . . = 4 „  
Zusammen 8 Takte.

5. Übungsfolge.

a) Vorheben beider Arme so, daß die Finger nach unten  
liegen (1); Drehen der Finger nach oben (2); Drehen  
der Finger nach unten (3); Seitschwingen beider Arme  
(4); Drehen der Finger nach oben (5); Drehen der  
Finger nach unten (6); Vorschwingen der Arme (7);  
Drehen der Finger nach oben (8); Drehen der Finger  
nach unten (9); Seitschwingen der Arme (10); Drehen

der Finger nach oben (11); Drehen der Finger nach unten und Senken der Arme (12) . . . . . = 4 Takte.

- b) Zwischenübung. 1 Schwenthsprung links seitwärts und  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf dem linken Fuße mit Schleichschritt (1—6). Dasselbe links noch einmal (7—12); bei der Wiederholung rechts . . . . . = 4 „
- Zusammen 8 Takte.

6. Übungsfolge.

- a) Heben des rechten Armes gebeugt über den Kopf und Zurückstellen des linken Beines, der linke Arm wird auf den Rücken gelegt (1); Verweilen (2—3); Heben des linken Armes und Legen des rechten Armes auf den Rücken (4); Verweilen (5—6); in gleicher Weise noch zweimal, das Bein bleibt stehen (7—12) . . . = 4 Takte.
- b) Zwischenübung wie bei der 5. Übungsfolge. Bei der Wiederholung wird das rechte Bein zurückgestellt . . = 4 „
- Zusammen 8 Takte.

7. Übungsfolge.

- a) Dasselbe wie bei der 6. Übungsfolge, nur kommt dazu eine Drehung des Oberkörpers, zuerst nach links, dann sofort nach rechts u. s. w. Das Bein wird nicht zurückgestellt, die Füße bleiben geschlossen . . . . . = 4 Takte.
- b) Dieselbe Zwischenübung wie bei der 5. Übungsfolge, aber in geteilter Ordnung, die ersten Reihen machen die Übung links zuerst und die zweiten Reihen rechts = 4 „
- Nach der Wiederholung des Ganzen stehen alle wieder auf ihren Plätzen.

Zusammen 8 Takte.

8. Übungsfolge.



Fig. 100.

- a) Jede Hand an einer Kugel fassen (vergl. Fig. 88, 99, 100). Pendeln mit  $\frac{1}{4}$  Drehungen. Die Arme nach links schwingen und sofort  $\frac{1}{4}$  Drehung links mit einem Schwebeschritte links (1—3); Schwingen der Arme nach rechts und  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts mit einem Schwebeschritte rechts (4—6); beides Wiederholen (7—12) . . . . . = 4 Takte.
- b) Zwischenübung. 2 Walzerschritte vorwärts und eine ganze Drehung; wenn links begonnen wird, links Drehen, wenn rechts begonnen wird, rechts Drehen (1—12) = 4 „
- Zusammen 8 Takte.

9. Übungsfolge.

- a) Jede Hand an einer Kugel fassen. Kreisen mit beiden Armen. Seitheben beider Arme nach links



und weiter Kreisen bis wieder zur Seithehalte links (1—4); Verweilen (5—6); entgegengesetzt Kreisen  $1\frac{1}{2}$  Mal bis zur Seithehalte rechts (7—10); Verweilen (11—12); beides Wiederholen (13—24) . . . . . = 8 Takte.

- b) Zwischenübung. 2 Schwenthäufe vorwärts, links Beginnen, und beim zweiten Geschritt  $\frac{1}{2}$  Drehung links (1—12); 4 Walzerschritte vorwärts, links Beginnen, und beim dritten Geschritt  $\frac{1}{2}$  Drehung links (13—24) = 8 "

Bei der Wiederholung werden die Geschritte links begonnen.

Zusammen 16 Takte.

### 10. Übungsfolge.

- a) Jede Hand an einer Kugel fassen. Vorheben zur wagerechten Haltung, die nicht gefassten Kugeln werden gegeneinander gestemmt (1); Verweilen (2—3); Drehen der Arme nach außen, die Hanteln sind nach außen gerichtet, dabei Zurückstellen des linken Beines und Kniebeugen (4); Verweilen (5—6); die Hanteln auf die Schultern Stellen, Grundstellung und Rückbeugen (7); Verweilen (8—9); vorn Abschwingen der Arme und Beugen des Oberkörpers nach vorn (10); Verweilen (11—12); das Ganze wird wiederholt, bei 1 Aufrichten und Vorheben u. s. w. Zuletzt nicht Kumpfbeugen . = 8 Takte.

- b) Zwischenübung. Dasselbe wie bei der 9. Übungsfolge, doch drehen sich je zwei zueinander um und kreisen miteinander mit den betr. Schritten, das erste Mal beginnen alle links, kreisen links, also rechts Ausweichen und Drehen sich links . . . . . = 8 "

Bei der Wiederholung des Ganzen alles rechts.

Zusammen 16 Takte.

Mit Wiederholung 32 "

## VII. Gruppe. Übungen mit Fortbewegen.

(Vergl. g, die Grundformen der Freiübungen, Nr. 7).

1. Mit gewöhnlichem Gehen werden folgende Armübungen ausgeführt.
  - a) Armbeugen und Seitstoßen,
  - b) Armbeugen und Hochstoßen,
  - c) Armbeugen und Vorstoßen.

Bei 1 Beugen, bei 2 Verweilen, bei 3 Stoßen, bei 4 Verweilen, bei 5 Beugen, bei 6 Verweilen, bei 7 Abwärtsstoßen, bei 8 Verweilen.
2. In gleicher Weise wird Vorheben und Hochheben, sowie Seitheben und Hochheben, ebenso Vorheben und Seitsschwingen ausgeführt, entweder mit einem Arm oder mit beiden Armen zugleich.
3. Heben des linken Armes über den Kopf und Legen des rechten Armes auf den Rücken. Bis 4 Verweilen, dann wechseln beide Arme gleichzeitig.
4. Seithehalte der Arme und während des Gehens Armwippen, nur bis 8, dann Senken der Arme.

5. Wie 4 in der Vorhehalte.
6. Den linken Arm Vorheben, den rechten zurück, nach zwei oder vier Schritten wird gewechselt.
7. Kreisen mit einem Arme vorlings, nach innen Beginnend, bis zur Seithehalte, bei 5 wird der Arm gesenkt, und gleichzeitig beginnt der andere Arm.
8. Kreisen mit beiden Armen, nach innen Beginnend, bis zur Seithehalte, bei 5 Senken der Arme; ebenso mit beiden Armen nach einer Richtung.
9. Die Hände auf die Schultern legen und wechselseitiges Seitstrecken und Beugen eines Armes bei jedem Schritt.
10. Schwingen beider Arme nach links, beim dritten Schritte nach rechts u. s. w.

Diese Gruppe wird auch in folgender Weise ausgeführt. Nach acht gewöhnlichen Schritten hört die Armübung auf, es folgen dann:

- a) 4 Schottischhüpfе, oder
- b) 4 Schwebeschritte, oder
- c) 16 Lauffschritte, oder
- d) 2 Doppelschottischhüpfе, oder
- e) 6 gewöhnliche Schritte und ein Sprung vorwärts, oder
- f) 4 Rheinländer Schritte; hierzu müssen die vorhergehenden Schritte langsamer gemacht werden; dasselbe gilt für
- g) 8 Hopsershüpfе.

### VIII. Gruppe.

Die Armübungen sind zuerst die gleichen wie bei der VII. Gruppe, doch werden sie nicht mit Fortbewegen ausgeführt. Das Fortbewegen erfolgt erst nach der Armübung. Das Fortbewegen wird in gleicher Weise ausgeführt wie dort. Besonders ist das Springen zu beachten und auch mit vorhergehendem Laufen zu üben.

Von Armübungen kommen alle möglichen Übungen noch hinzu, die wir schon vorher behandelt haben, nur muß die Übung mit den darauf folgenden Schritten oder Geschritten zusammen passen.

Der Walzertakt läßt sich ohne weiteres zu den oben angegebenen Übungen verwenden.

Über  $\frac{3}{4}$  taktige Übungen vergleiche die 5. Gruppe der Freiübungen und die 5. und 6. Gruppe der Hantelübungen, sowie die Grundformen der Freiübungen und besonders B, die verschiedenen Schrittartern und Tanzschritte.

## C. Stabübungen.

Da ich in einem besonderem Werke („Die Gruppenstabübungen und ihre Verwendung bei Reigen der Frauen und Mädchen“, Verlag von E. Strauch, Leipzig) Übungen und Reigen mit Stäben veröffentlicht habe, bei denen mindestens zwei Turnerinnen zu einer Gruppe vereinigt sind und gemeinsam üben, kann ich mich hier auf die Zusammenstellung von Übungsgruppen beschränken, bei denen jede Einzelne für sich mit einem Stab übt.

Bei der Erwähnung der Grundformen der Stabübungen habe ich nur auf die Freiübungen verwiesen, deshalb will ich hier auf einige wichtige Punkte aufmerksam machen.

Der Stab. Er ist ein vielseitig zu gebrauchendes Gerät und wohl wert, fleißig benutzt zu werden, doch darf der Stab nicht zu leicht sein. Ich bitte über diesen Punkt im I. Teile, Seite 13 nachzulesen.

Das Tragen des Stabes.

Es scheint mir am passendsten, wenn die Turnerinnen beim Gehen den Stab unter dem Arme tragen (Fig. 101), der Stab wird genau in der Mitte gefaßt und mit dem oberen Ende unter den Arm gelegt.



Fig. 101.



Fig. 102.

Die Griffe. Der gewöhnliche Griff ist Ristgriff, der zweite Griff ist Kammgriff, der dritte Griff ist Ellengriff, dieser kommt besonders beim

Winden vor, auch Speichgriff wird verwendet. Die Hände können außerdem an verschiedenen Stellen des Stabes fassen:

- a) An den Enden, (ganz weit);
- b) In der Breite der Hüften (Hüftbreite);
- c) Zwischen a und b wird am meisten angewendet (halbweit);
- d) In der Mitte, die Hände eng zusammen (Schlußgriff).

Für gewöhnlich wird halbweit mit Ristgriff gefaßt; andere Griffarten werden besonders angegeben, wenn sie nicht aus der Übung selbst hervorgehen.

### I. Gruppe. Übungen im $\frac{2}{4}$ Takt.

#### 1. Übungsfolge. (Ristgriff Stab vornher).

- a) Vorheben des Stabes (1); Verweilen (2); den Stab unter den linken Arm legen (Fig. 102) (3); Verweilen (4); wagerecht nach vorn (5); Verweilen (6); Senken (7); Verweilen (8) . . . . . = 8 Schritte.
- b) Dasselbe rechts . . . . . = 8 "
- c) a und b mit Fußwippen . . . . . = 16 "

- d) a und b mit Seitstellen und Schließen zur Grundstellung eines Beines, erst links zwei Mal, dann rechts zwei Mal . . . . . = 16 Schrittz.  
 e) a und b mit Rückstellen und leichtem Kniebeugen . = 16 „  
 Zusammen 64 Schrittz.

2. Übungsfolge.

- a) Dieselbe Übung wie bei der 1. Übungsfolge, dazu bei 1—2 ein Schrittwechsel seitwärts links; bei 3—4 Schwebestellung; bei 5—6 ein Schrittwechsel rechts; bei 7—8 Grundstellung; dann dasselbe rechts . . = 16 Schrittz.  
 b) Die Übung wird noch drei Mal wiederholt . . . = 48 „  
 Zusammen 64 Schrittz.

3. Übungsfolge.

- a) Hochheben des Stabes zur Senkhalte links (1) (Fig. 103); Verweilen (2); den Stab wagerecht über den Kopf durch Heben des rechten Armes (3); Verweilen (4); Senken des rechten Armes zur Senkhalte links (5); Verweilen (6); den Stab vornher (7); Verweilen (8) . . . . . = 8 Schrittz.  
 b) Dasselbe rechts . . . . . = 8 „  
 c) a wird mit Vorstellen und Rückstellen links verbunden (1—2 Vorstellen, 3—4 Rückstellen, 5—6 Vorstellen, 7—8 Grundstellung) . . . . . = 8 „  
 d) b wird mit Vor- und Rückstellen rechts verbunden . = 8 „  
 e) a wird mit Seitstellen links und Kreuzschrittstellung links vornher verbunden . . . . . = 8 „  
 f) b wird mit Seitstellen rechts und Kreuzschrittstellung rechts vornher verbunden . . . . . = 8 „  
 g) a wird mit Beinhalten links wie folgt verbunden: 1—2 Seitstellen links, 3—4 Kreuzschrittstellung hintenher, 5—6 Seitstellen links mit Kniebeugen links, 7—8 Grundstellung . . . . . = 8 „  
 h) Wie g, aber alles rechts . . . . . = 8 „  
 Zusammen 64 Schrittz.

4. Übungsfolge.

Dieselbe Stabübung wie bei der 3. Übungsfolge, auch dieselben Beinstellungen, aber bei 5—6 wird jedesmal  $\frac{1}{4}$  Drehung auf beiden Fußspitzen ausgeführt und zwar bei a  $\frac{1}{4}$  Drehung links, bei b  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (nach vorn um), bei c wird mit Rückstellen links begonnen, dann Vorstellen links, dann  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, bei d Rückstellen rechts, Vorstellen rechts, dann  $\frac{1}{4}$  Drehung links, bei e erfolgt  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts, bei f erfolgt  $\frac{1}{2}$  Drehung links, bei g erfolgt  $\frac{1}{2}$  Drehung links, bei h erfolgt  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts . . . . . zusammen 64 Schrittzzeiten.

5. Übungsfolge.

Genau wie die 1. Übungsfolge, aber jede Übung beginnt mit Hochheben des Stabes zur wagerechten Haltung über den Kopf. Die Beinübungen sind dieselben wie dort . . . . . zusammen 64 Schrittzzeiten.

6. Übungsfolge.

Genau wie die 2. Übungsfolge, aber auch hier wird mit Hochheben des Stabes begonnen. Zusammen 64 Schrittzeiten.

7. Übungsfolge.

Genau wie die 3. Übungsfolge, aber der Stab wird aus der Senkhalte links bei 3—4 sofort zur Senkhalte rechts geschwungen, und bei 5—6 wieder zur Senkhalte links. Bei 7—8 wird der Stab gesenkt, dann wird rechts begonnen. Das Schwingen des Stabes von einer Seite zur anderen erfolgt mit völligem Strecken der Arme nach unten. Zusammen 64 Schrittzeiten.

8. Übungsfolge.

Genau wie die 4. Übungsfolge, doch wird der Stab wie bei der 7. Übungsfolge von einer Seite zur anderen geschwungen. Zusammen 64 Schrittzeiten.



Fig. 103.

II. Gruppe.

Übungen im  $\frac{4}{8}$  Takt (Galopp).

Zwischenübung: Laufend miteinander Kreisen.

Aufstellung in geöffneten Linien zu Achten. Die Linien, sowie die Einzelnen in den Linien sind in Erste und Zweite eingeteilt.

1. Übungsfolge.

- a) Vorheben des Stabes zur wagerechten Haltung (1—2);  
Drehen des Stabes zur Senkhalte, der linke Arm oben, der Stab vor dem Gesicht, die Arme gestreckt (3—4);  
Drehen zur wagerechten Haltung (5—6); Senken des Stabes (7—8) . . . . . = 8 Schrittz.
- b) Dieselbe Übung, aber beim Drehen zur Senkhalte den rechten Arm oben . . . . . = 8 "
- c) Die erste Linie wiederholt a und b, die zweite Linie läuft vorwärts, und jede Einzelne umkreist die vor ihr Stehende links mit 16 Lauffschritten. Dabei nimmt die Laufende den Stab unter den rechten Arm, zuletzt vornher . . . . . = 16 "
- d) Die zweite Linie wiederholt die Übung a und b, und die erste Linie läuft nach der Zweiten mit links Drehen bei dem Beginne des Laufens. Jede umkreist die hinter ihr Stehende . . . . . = 16 "
- e) Alle wiederholen die Übung a und b, aber noch einmal so schnell wie vorher, also ohne Verweilen in acht Schrittzeiten, dann kreisen je zwei Nebeneinanderstehende mit einander links ein ganzes Mal in acht Schrittzeiten . . . . . = 16 "

Zusammen 64 Schrittz.

2. Übungsfolge.

- a) Hochheben des Stabes wagerecht über den Kopf (1—2);  
Senken auf den Nacken mit Strecken des linken Schülers, Die Turnerin.

- Armes (vergl. Fig. 107) (3—4); Hochheben (5—6);  
 Senken nach vorn (7—8) . . . . . = 8 Schrittz.
- b) Dieselbe Übung, aber Strecken des rechten Armes  
 beim Legen des Stabes auf den Nacken . . . . = 8 "
- c) Die erste Linie wiederholt dieselben Übungen, die  
 zweite Linie umkreist die vornstehende . . . . = 16 "
- d) Die zweite Linie vollzieht die Stabübung, die  
 erste Linie kreist . . . . . = 16 "
- e) Alle heben den Stab hoch (1—2); legen ihn auf den  
 Nacken mit links Seitstrecken (3—4); dann Hoch-  
 heben (5—6); dann auf den Nacken mit rechts Seit-  
 strecken (7—8); der Stab bleibt liegen, und je zwei  
 Nebeneinanderstehende kreisen links mit einander mit  
 acht Lauffschritten . . . . . = 16 "
- Zusammen 64 Schrittz.

3. Übungsfolge.

- a) Vorheben des Stabes wagerecht (1—2); Heben zur  
 Senkhalte links (Fig. 103) (3—4); Vorheben (5—6);  
 Senken (7—8) . . . . . = 8 Schrittz.
- b) Dasselbe wie bei a, aber den Stab zur Senkhalte  
 rechts Heben . . . . . = 8 "
- c) Die erste Linie wiederholt dieselbe Übung, die  
 zweite Linie umkreist die vornstehende . . . = 16 "
- d) Die zweite Linie macht die Stabübungen, die erste  
 Linie kreist . . . . . = 16 "
- (Die Kreisende trägt den Stab senkrecht an der  
 rechten Seite genau wie bei der Stabübung.)
- e) Alle Vorheben des Stabes (1—2); Heben zur Senk-  
 halte links (3—4); Vorheben (5—6); Heben zur  
 Senkhalte rechts (7—8); beide umkreisen sich links  
 mit Armfassung (Rad links, Arm in Arm), mit acht  
 Lauffschritten. Der Stab wird nur mit der rechten  
 Hand gehalten, bleibt aber senkrecht an dem gehobenen  
 rechten Arme liegen; zuletzt den Stab vornher . . = 16 "
- Zusammen 64 Schrittz.

4. Übungsfolge.

- a) Je zwei Nebeneinanderstehende drehen sich zu ein-  
 ander um und heben den Stab hoch (1—4); Senken  
 des Stabes zur wagerechten Haltung nach vorn (5—8);  
 Drehen nach vorn und Überheben des Stabes  
 zur schrägen Haltung auf den Rücken, die Erste  
 rechts, die Zweite links (9—12); Überheben nach  
 vorn und Senken (13—16) . . . . . = 16 Schrittz.
- b) Die in den ersten Linien Stehenden machen die  
 Stabübung wie folgt: Hochheben und Kreuzschritt-  
 stellung rechts vornher (1—4); Senken zur Vorhebbhalte  
 und  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen (5—8);

Kreuzschrittstellung wie vorher und Überheben des Stabes zur schrägen Haltung auf den Rücken (9—12);  $\frac{1}{2}$  Drehung links, der Stab bleibt hinten (13—16); inzwischen umkreisen die in der zweiten Linie ihre Vornstehende rechts mit 16 Schritten. Die Kreisende hält den Stab hinter der linken Schulter . . . . = 16 Schrittz.

- c) Die erste Linie kreist, die zweite Linie macht die Stabübung mit zwei halben Drehungen . . . . = 16 "
- d) Alle drehen sich zu Zweien zu einander um und heben den Stab hoch (1—4); Senken des Stabes links zur schrägen Haltung auf den Rücken (5—8); je zwei umkreisen sich rechts mit acht Lauffschritten, zulezt den Stab vornher . . . . = 16 "

Zusammen 64 Schrittz.

5. Übungsfolge.

- a) Vorheben des Stabes (1—4); Hochheben und Senken rückwärts mit gestreckten Armen (5—8); Hochheben (9—12); Senken nach vorn (13—16) . . . . = 16 Schrittz.
- b) Je zwei Nebeneinanderstehende drehen sich zu einander um und umkreisen sich zwei Mal rechts, dabei strecken sie den linken Arm seitwärts und heben den rechten Arm hoch, der Stab liegt also schräg über dem Kopfe . . . . = 16 "
- c) Dieselbe Übung wie bei a . . . . = 16 "
- d) Je zwei aus der ersten Linie und zwei aus der zweiten Linie vereinigen sich zu einem Stern und laufen 16 Schritte im Sterne bis wieder auf ihren Platz; die Stabhaltung ist dieselbe wie bei b . . = 16 "

Zusammen 64 Schrittz.

6. Übungsfolge.

- a) Seitheben des Stabes zur wagerechten Haltung links (Fig. 104) (1—4); Umlegen des Stabes, mit dem linken Arme nach oben Beginnen (Fig. 105) (5—8); Seitstrecken des rechten Armes, nach unten Beginnen (9—12); Umlegen des Stabes, mit dem rechten Arme nach oben Beginnen (13—16) . . . . = 16 Schrittz.
- b) Die rechte Hand ist bis in die Mitte des Stabes gerückt, der Stab wird links losgelassen und mit der rechten Hand umgelegt und schräg rechts nach oben gehoben (Fig. 106), je zwei drehen sich die



Fig. 104.



Fig. 105.

- rechte Seite zu, legen die Stäbe aneinander und laufen miteinander 16 Schritte im Kreis und wieder auf den Platz . . . . . = 16 Schrittz.
- c) Die Übung a wird wiederholt . . . . . = 16 "
- d) Die Übung b wird zu Vieren im Stern ausgeführt . = 16 "
- 
- Zusammen 64 Schrittz.

Jede Übungsfolge wird zwei Mal durchgenommen.

\* III. Gruppe.

Übungen im  $\frac{2}{4}$  Takt (Polka), mit Fortbewegen.

Die folgenden Übungen werden im Umzug ausgeführt, sie können aber auch in einer Säule von Vierer- oder Achterreihen zc. geübt werden, doch muß in diesem Falle nach einem bestimmten Zeitabschnitt eine  $\frac{1}{2}$  oder  $\frac{1}{4}$  Drehung erfolgen.

Untere Stufe.

1. Übungsfolge.

- a) Beugen der Arme (1); Vorstrecken der Arme (2); Hochheben über den Kopf (3); Verweilen (4); Beugen der Arme (5); Strecken zur Vorhebbehalte (6); Senken der Arme (7); Verweilen (8) . . . . . = 8 Schrittz.
- b) Vier Schottischhüpfе vorwärts . . . . . = 8 "
- 
- Zusammen 16 Schrittz.

2. Übungsfolge.

- a) Beugen der Arme (1); Hochstrecken der Arme (2); Legen des Stabes auf den Nacken (3); Verweilen (4); Hochstrecken der Arme (5); Beugen (6); Abwärtsstrecken (7); Verweilen (8) . . . . . = 8 Schrittz.
- b) Vier Schottischhüpfе vorwärts . . . . . = 8 "
- 
- Zusammen 16 Schrittz.

3. Übungsfolge.

- a) Beugen der Arme (1); Strecken des linken Armes seitwärts (siehe Fig. 104) (2); Hochheben des linken Armes (siehe Fig. 103) (3); Verweilen (4); Senken des Stabes zur Seithebbehalte (5); Beugen des linken Armes, Stab vor die Brust (6); Abwärtsstrecken der Arme (7); Verweilen (8) . . . . . = 8 Schrittz.
- b) Vier Schottischhüpfе vorwärts . . . . . = 8 "
- c) Dasselbe wie a, aber rechts . . . . . = 8 "
- d) Vier Schottischhüpfе . . . . . = 8 "
- 
- Zusammen 32 Schrittz.

4. Übungsfolge.

- a) Beugen der Arme (1); Kumpfbeugen vorwärts und Abwärtsstrecken der Arme (2); Heben der Arme über den Kopf (3); Verweilen (4); Aufrichten, die Arme



- bleiben über dem Kopf (5); Beugen der Arme (6);  
 Abwärtsstrecken (7); Verweilen (8) . . . . . = 8 Schrittz.  
 b) Vier Schottischhüpfе . . . . . = 8 "  
 Zusammen 16 Schrittz.

5. Übungsfolge.

- a) Beugen der Arme (1); Vorstrecken der Arme (2);  
 Drehen des Oberkörpers nach links und Strecken  
 des linken Armes nach hinten (3); Verweilen (4);  
 Drehen nach vorn, Arme Vorstrecken (5); Beugen  
 der Arme (6); Abwärtsstrecken (7); Verweilen (8) . = 8 Schrittz.  
 b) Vier Schottischhüpfе . . . . . = 8 "  
 c) Dieselbe Übung wie bei a, aber rechts Drehen . . = 8 "  
 d) Vier Schottischhüpfе . . . . . = 8 "  
 Zusammen 32 Schrittz.

6. Übungsfolge.

- a) Beugen der Arme (1); Drehen des Oberkörpers  
 nach links und Vorstrecken der Arme in derselben  
 Richtung (2); Überheben des Stabes links zur



Fig. 106.

- schrägen Haltung auf den Rücken (3); Verweilen (4);  
 nach vorn Überheben und die Arme Vorstrecken (5);  
 Drehen nach vorn und Beugen der Arme (6); Ab-  
 wärtsstrecken (7); Verweilen (8) . . . . . = 8 Schrittz.  
 b) Vier Schottischhüpfе . . . . . = 8 "  
 c) Dieselbe Übung wie bei a, aber rechts Drehen . . = 8 "  
 d) Vier Schottischhüpfе . . . . . = 8 "  
 Zusammen 32 Schrittz.

7. Übungsfolge.

Genau die Übung wie bei der 2. Folge: Beugen, Hochstrecken, Legen  
 auf den Nacken zc.; bei 3—4 Zurückstellen des linken Beines und  
 Niederknien; sonst alles wie bei 2. Ebenso Zurückstellen rechts und  
 Niederknien. Zusammen 32 Schrittzeiten.

8. Übungsfolge.

Genau dieselbe Übung wie bei der 3. Folge: Beugen, Seitstrecken links, Hochheben links etc.; bei 3—4 Zurückstellen des linken Beines und Niederknien; sonst alles wie bei 3. Ebenso Zurückstellen rechts und Niederknien. Zusammen 32 Schrittzeiten.

Diese acht Übungsfolgen können auch mit je zwei Doppelschottischhüpfen, oder mit vier Schwebeschritten, oder mit 4 Hopsershüpfen verbunden werden. Sollen sie zu einem Schauturnen vorgeführt werden, so empfiehlt es sich, immer zwei Übungsfolgen mit einer dieser Schrittarten zu verbinden. Wird das Ganze nicht im Umzug, sondern in einer größeren Säule vorgeführt, die sich nach vorn und nach hinten, oder nach vorn, nach links, nach hinten und nach vorn (im Viereck links) bewegt, so wird bei den Schritten das 7. und 8. Viertel zur Drehung und Herstellung der Grundstellung benutzt.

IV. Gruppe.

Übungen im Walzertakte mit Fortbewegen.  
Mittlere Stufe.

1. Übungsfolge.

- a) Vier Walzerschritte vorwärts, links Beginnen, dabei Zurückschwingen des Stabes zur schrägen Halte links, rechts, links, rechts . . . . . = 4 Takte.
  - b) Hochheben des Stabes und Verweilen (2 Takte). Legen des Stabes auf den Nacken und Verweilen (2 Takte) . = 4 "
  - b wird ohne Fortbewegen ausgeführt; aus der letzten Stabhalte beginnt bei der Wiederholung sofort das Stabschwingen.
- 
- Zusammen 8 Takte.

2. Übungsfolge

- a) Wie 1. Folge . . . . . = 4 Takte.
  - b) Legen des Stabes auf den Nacken und Seitstrecken des linken Armes (2 Takte); Seitstrecken des rechten Armes (2 Takte) . . . . . = 4 "
- 
- Zusammen 8 Takte.

3. Übungsfolge.

- a) Wie 1. Folge . . . . . = 4 Takte.
  - b) Überheben zur schrägen Haltung links auf den Rücken (2 Takte); den Stab schräg hinter die rechte Schulter legen (2 Takte) . . . . . = 4 "
- 
- Zusammen 8 Takte.

4. Übungsfolge.

- a) Wie 1. Folge . . . . . = 4 Takte.
  - b) Überheben links zur schrägen Haltung auf den Rücken (1 Takt); Senken des rechten Armes (Stab wagerecht auf dem Rücken, 1 Takt); Heben des rechten Armes (1 Takt); nach vorn Überheben und Senken (1 Takt) . = 4 "
- 
- Zusammen 8 Takte.

Bei der Wiederholung der letzten Übung wird rechts übergehoben.

5.—8. Übungsfolge.

Die Übungen b der Übungsfolgen 1—4 werden wiederholt, an Stelle des Stabschwingens a tritt folgendes Stabschwingen: Seitheben senkrecht links (siehe Fig. 103); Schwingen in gleicher Weise nach rechts, noch einmal nach links und dann wieder nach rechts.

9.—12. Übungsfolge.

Die Übungen b der Übungsfolgen 1—4 werden wiederholt. An Stelle des Stabschwingens a tritt ein zweimaliges Kreisen mit dem Stabe vorlings während der Walzerschritte vorwärts. Beim ersten und zweiten Walzerschritte wird der Stab wagerecht nach links und dann wagerecht hoch gehoben, dann ebenso nach rechts gesenkt (ganzer Kreis rechts). Beim dritten und vierten Walzerschritte kreist der Stab in entgegengesetzter Richtung.

\* V. Gruppe.

Übungen im langsamen  $\frac{3}{4}$  Takt.

Thema: Umlegen des Stabes.

Mittlere Stufe.

1. Übungsfolge.

- a) Vorstrecken des linken Armes und Legen des Stabes auf den linken Arm (1—3); Umlegen des Stabes unter den linken Arm (4—6); Umlegen des Stabes auf den linken Arm (7—9); Senken vornher (10—12).
- b) Dasselbe rechts (13—24) . . . . . = 8 Takte.

2. Übungsfolge.

Die Übung a u. b der 1. Folge mit Wiegeschritten an Ort = 8 Takte.

3. Übungsfolge.

Die Übung a u. b der 1. Folge mit Seitstellen und Nachstellen zur Grundstellung: Seitstellen links (1); Nachstellen rechts (2); Verweilen (3); Seitstellen rechts (4); Nachstellen links (5); Verweilen (6) u. s. w.

4. Übungsfolge.

- a) Seitheben links zur wagerechten Haltung (siehe Fig. 104) (1—3); Umlegen mit dem linken Arme nach unten (4—6); Umlegen mit dem linken Arm, nach unten, nach außen, nach oben und nach rechts, alles in einer Zeit (7—9); Senken des Stabes vornher (10—12);
- b) Ebenso rechts (13—24) . . . . . = 8 Takte.

5. und 6. Übungsfolge.

Die 4. Übungsfolge wird mit den bei 2 und 3 angegebenen Schritten verbunden.

7. Übungsfolge.

- a) Zurückziehen des Stabes zur schrägen Haltung nach links (1—3); Hochheben des linken Armes und Senken nach vorn, also Kreisen seitlings mit dem Stabe bis zur Fig. 102 (4—6); Rückbewegung (7—9); Senken vornher (10—12);
- b) Dasselbe rechts (13—24) . . . . . = 8 Takte.

8. und 9. Übungsfolge.

Die 7. Übungsfolge wird mit den bei 2 und 3 angegebenen Schritten verbunden.

10. Übungsfolge.

- a) Zurückziehen des Stabes links und sofort Kreisen seitlings bis zur Fig. 102 (1—3); Heben des rechten Armes hinter den Kopf, der linke Arm bleibt nach vorn gestreckt (4—6); Kreisen seitlings wie bei 1—3 (7—9); Senken vornher (10—12);
- b) Dasselbe rechts . . . . . = 8 Takte.

11. und 12. Übungsfolge.

Die 10. Übungsfolge wird mit den bei 2 und 3 angegebenen Schritten verbunden.

VI. Gruppe.

Übungen mit Winden.

Mittlere Stufe.

Der Stab wird mit Kammgrieff an den Enden gefaßt. Wenn das Winden mit der linken Hand ausgeführt werden soll, wird der Stab links festgehalten und rechts ganz locker, so wird er mit gebeugten Armen in der rechten Hand seitwärts geschoben, dann hebt man den linken Ellenbogen hoch und dreht die linke Hand zum Ellengriff. Auf diesen Bewegungen beruhen alle Übungen des Windens. Die Mannigfaltigkeit der Übungen wird nun dadurch bewirkt, daß der Arm nach verschiedenen Richtungen gestreckt werden kann. Dies wollen wir, bevor wir eine solche Übungsgruppe beschreiben, hier angeben.

- 1. Übung: Links Winden und Strecken des linken Armes nach unten, der Stab steht senkrecht vor dem Gesicht.
- 2. Übung: Winden und Seitstrecken des Armes.
- 3. Übung: Winden und Zurückziehen des Stabes nach hinten.
- 4. Übung: Winden und Stellen des Stabes senkrecht an die Seite.
- 5. Übung: Winden und Vorheben des Stabes zur wagerechten Haltung.
- 6. Übung: Winden und Hochheben des Stabes zur wagerechten Haltung über den Kopf.
- 7. Übung: Winden und Seitstrecken des Armes und Überheben des Stabes zur wagerechten Haltung hinter den Kopf.
- 8. Übung: Winden und Überheben wie bei 7, aber den Stab schräg auf den Rücken legen.
- 9. Übung: Winden und Umlegen des Stabes mit dem anderen Arme nach oben.
- 10. Übung: Winden mit beiden Händen nacheinander.

Mit diesen Übungen lassen sich leicht Übungsgruppen zusammenstellen, indem man

- a) aus einer Haltung in die andere übergeht ohne zurückzuwinden, oder es folgt
- b) nach dem Zurückwinden eine andere Haltung; dieser neuen Haltung kann
- c) ein Winden mit der anderen Hand vorausgehen; außerdem können

d) alle diese Übungen mit passenden Schritten gleichzeitig oder im Wechsel ausgeführt werden.

Zu diesen Übungen eignet sich der  $\frac{2}{4}$  Takt, der Walzertakt und auch der langsame  $\frac{3}{4}$  Takt. Wird der langsame  $\frac{3}{4}$  Takt gewählt, so kann man auch die Abänderung treffen, daß jedesmal beim 2. Viertel eines Taktes ein Verweilen stattfindet, beim 3. Viertel aber wieder eine Bewegung erfolgt, welcher sich beim nächsten 1. Viertel sofort die neue Bewegung anschließt. Gewöhnlich wird beim 2. und 3. Viertel verweilt.

An Stelle des Zurückwindens kann auch ein ganzer Kreis mit dem Stabe um den Arm, der das Winden ausgeführt hat, erfolgen. Auch hier kann sich sofort ein Nachwinden mit der anderen Hand anschließen.

So bietet das Winden eine große Zahl schöner Übungen, von denen wir nach dem Gesagten wohl als Beispiel nur einige schwierigere zu einer Gruppe zusammenzustellen brauchen. Verwendbar, aber weniger ergiebig ist auch das

### Winden mit Ristgriff.

Die Hand macht hierbei die entgegengesetzte Bewegung wie beim Winden mit Kammgriff. Die besten Haltungen nach dem Winden sind Vorstrecken, Hochstrecken und Seitstrecken des Armes. Eine sehr hübsche Übung ist auch das sofortige Umschwingen (ganzer Kreis) des Stabes nach dem Winden, nachdem ihn eine Hand losgelassen hat, um ihn später nach vollendetem Umschwunge wieder zu fangen. Das Winden wird dadurch wieder aufgehoben.

### Übungen im $\frac{2}{4}$ Takt.

\* Obere Stufe.

Der Stab ist mit Kammgriff gefaßt.

#### 1. Übungsfolge.

- a) Links Winden und Seitstrecken links (1—2); Zurückwinden und sofort rechts Nachwinden mit Seitstrecken rechts (3—4); Umlegen des Stabes mit dem rechten Arme nach unten und sofort Hochheben mit gekreuzten Armen (5—6). Umlegen, Zurückwinden rechts und Senken des Stabes nach vorn (7—8);
- b) Dasselbe umgekehrt (9—16) . . . . . = 16 Schrittzeiten.

#### 2. Übungsfolge.

- a) Links Winden und Seitstrecken links (1—2); Umlegen mit dem linken Arme nach unten (3—4); Kreisen des Stabes nach unten, die linke Hand hält fest, die rechte faßt nach dem Kreisen wieder mit Kammgriff, der Stab liegt rechts seitwärts wagerecht (5—6); Senken des Stabes (7—8);
- b) Dasselbe umgekehrt (9—16) . . . . . = 16 Schrittzeiten.

#### 3. Übungsfolge.

- a) Links Winden, die linke Hand unter den rechten Arm legen und sofort einen ganzen Kreis vorlings mit dem Stab und dem rechten Arm, nach oben beginnen (1—2); Stellen des Stabes an die linke Seite, der linke Arm unten (2—3); Kreisen des Stabes

und des rechten Armes vorlings, die linke Hand bleibt unten, nach dem Kreisen Heben des Stabes rechts seitwärts wagerecht (5—6); Senken des Stabes (7—8);

b) Dasselbe umgekehrt (9—16) . . . . . = 16 Schrittzeiten.

#### 4. Übungsfolge.

a) Anfang wie bei 3 (1—2); dann Kreis vorlings mit dem Stab und dem rechten Arm entgegengesetzt, also rechts (3—4); den Stab über die linke Schulter Heben und schräg auf den Rücken Legen (5—6); nach vorn Überheben und Senken (7—8);

b) Dasselbe umgekehrt (9—16) . . . . . = 16 Schrittzeiten.

#### 5. Übungsfolge.

a) Anfang wie 3, das Kreisen des Stabes vorlings wird noch  $\frac{1}{4}$  Mal fortgesetzt bis zur Hochhehalte senkrecht an der rechten Seite (1—2); ganzer Kreis seitlings mit dem Stab und dem rechten Arm, nach vorn Beginnen (2—3); Heben über die linke Schulter und den Stab senkrecht auf den Rücken Stellen, der linke Arm ist unten (4—6); nach vorn Überheben und Senken des Stabes (7—8);

b) Dasselbe umgekehrt (9—16) . . . . . = 16 Schrittzeiten.

#### 6. Übungsfolge.

a) Links Winden und Seitstrecken des linken Armes (1—2); Loslassen rechts und ganzer Umschwung des Stabes vorlings, das Winden wird dadurch aufgehoben, aber die linke Hand windet sofort noch einmal, bevor die rechte Hand zugreift, der Stab liegt wie bei 1—2 (3—4); Zurückwinden links mit sofortigem Umschwunge des Stabes seitlings links, nach unten Beginnen, die rechte Hand läßt flüchtig los und faßt dann wieder zu, der Stab wird schräg nach vorn gehalten (5—6); Zurückwinden und Senken des Stabes (7—8);

b) Dasselbe umgekehrt (9—16) . . . . . = 16 Schrittzeiten.

#### 7. Übungsfolge.

a) Links Winden und den Stab Hochheben zur wagerechten Haltung über den Kopf (1—2); die rechte Hand rückt dicht bis an die linke heran, der Stab wird völlig wagerecht über dem Kopfe herumgeschwungen, nach hinten Beginnen, die rechte Hand rückt wieder an das Ende des Stabes (3—4); Rückbewegung, also Umschwung des Stabes entgegengesetzt (5—6); Zurückwinden und Senken des Stabes (7—8);

b) Dasselbe umgekehrt (9—16) . . . . . = 16 Schrittzeiten.

#### 8. Übungsfolge.

a) Links Winden und den Stab rechts senkrecht Hochheben, die linke Hand unter der rechten Schulter (1—2); Kreis seitlings rechts, nach vorn Beginnen und während des Kreisens Winden mit der rechten Hand und sofort Umschwingen des Stabes seitlings mit flüchtigem Loslassen der linken Hand, der rechte Arm wird nach vorn gestreckt (3—4); Heben des Stabes hinter den Kopf und Seitstrecken rechts

(5—6); Überheben nach vorn und Umlegen vor dem Kopf, der rechte Arm liegt unten (7); Zurückwinden und Senken des Stabes (8);  
 b) Dasselbe umgekehrt (9—16) . . . . . = 16 Schrittzeiten.  
 Jede Übung wird viermal ausgeführt; es können aber auch Ordnungsübungen dazwischen gelegt werden.

**VII. Gruppe.**

Übungen im Rheinländertakt.

Nach jeder Übung wird folgende Verbindung von Schritten als Zwischenübung ausgeführt.

Seitstellen links (1); Nachstellen rechts (2); Seitstellen links (3); leichtes Aufhüpfen mit dem linken Bein und gleichzeitig  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf dem linken Fuß (4); Seitstellen rechts (5); Nachstellen links (6); Seitstellen rechts (7); Aufhüpfen mit dem rechten Bein und  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf dem rechten Fuß (8). Bis hierher erfolgte die Bewegung nach ein und derselben Richtung, mit den folgenden Schritten bewegt sich jede wieder nach ihrem Platz. Vorstellen links (9); Aufhüpfen mit dem linken Bein und Vorschwingen des rechten Beines (10); Niederstellen des rechten Beines (11); Aufhüpfen rechts und Vorschwingen links (12); Niederstellen links (13); Aufhüpfen links und Vorschwingen rechts (14); Niederstellen des rechten Beines mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links und Heranziehen des linken Beines mit Erheben auf die Fußspitzen (15); Senken der Fersen zur Grundstellung (16).

Die Zwischenübungen sowohl als auch die Stabübungen werden im Rheinländertakt ausgeführt, also  $\frac{4}{4}$  Takt, nicht zu schnell. Bei den Stabübungen kommt auf das erste Viertel eine Bewegung, und beim zweiten Viertel tritt eine Pause ein (also mit Berweilen).

Der Stab wird ristgriffs halbweit gefaßt und mit abwärts gestreckten Armen wagerecht vornher gelegt.

Mittlere Stufe.

1. Übungsfolge.

a) Seitheben des Stabes zur wagerecht. Haltung rechts, der rechte Arm ist seitwärts gestreckt, der linke Arm ist gebeugt, Ellenbogen hoch, die Hand unter dem Kinn und Seitstellen rechts (1—2); Überheben des links gefaßten Stabendes und Legen desselben hinter den Kopf (Fig. 107) (3—4); nach vorn Überheben, die linke Hand unter das Kinn (5—6), (der rechte Arm bleibt bei 3—6 seitwärts gestreckt), Senken des Stabes und Schließen der Beine (7—8). Dieselbe Übung nach der anderen Seite, also Seitheben links,



Fig. 107.



Fig. 108.

Überheben des rechts gefaßten Stabendes u. s. w.

- (9—16) . . . . . = 16 Schrittz.  
 b) Zwischenübung (1—16) . . . . . = 16 „  
 Zusammen 32 Schrittz.

2. Übungsfolge.

- a) Seitheben des Stabes wie bei Übung 1, aber links (1—2); Legen des linken Armes auf den Rücken, der Stab liegt hinter dem Rücken in der Nähe der Hüfte, die rechte Hand rückt etwas nach der Mitte des Stabes (Fig. 108) (3—4); Seithehalte des Stabes wie 1—2 (5—6); Senken des Stabes (7—8). Dieselbe Übung nach der anderen Seite, also rechts. Seitheben, den rechten Arm auf den Rücken Legen u. s. w. (9—16) . . . . . = 16 Schrittz.  
 b) Zwischenübung (1—16) . . . . . = 16 „  
 Zusammen 32 Schrittz.

3. Übungsfolge.

- a) Seitheben des Stabes links (wie bei Übung 2) (1—2); Umlegen des Stabes nach unten, der rechte Arm bleibt, wo er ist, der linke wird unter den rechten gelegt, die Arme sind also gekreuzt, der Stab liegt wieder wagerecht, während dieser Bewegung erfolgt ein Beugen des Oberkörpers nach vorn (3—4); Heben des Stabes in dieselbe Lage wie bei 1—2 und Aufrichten des Oberkörpers (5—6); Senken des Stabes (7—8). Die Armbewegungen entgegengesetzt (9—16) = 16 Schrittz.  
 b) Zwischenübung (1—16) . . . . . = 16 „  
 Zusammen 32 Schrittz.

4. Übungsfolge.

- a) Heben des Stabes zur senkrechten Haltung links, der linke Arm wird senkrecht nach oben gestreckt, der rechte Arm liegt gebeugt vor der Brust. Der Stab wird an den linken Arm und an die linke Seite fest angelegt, gleichzeitig mit der Armbewegung findet ein Seitstellen des linken Beines statt (1—2); das linke Bein bleibt stehen, der linke Arm bleibt nach oben gestreckt, der rechte Arm wird ebenfalls nach oben gestreckt, so daß der Stab wagerecht über dem Kopfe liegt (3—4); der linke Arm wird gesenkt, der rechte bleibt nach oben gestreckt, der Stab wird an den rechten Arm und an die rechte Seite gelegt, das linke Bein bleibt stehen (5—6); Senken der Arme und des Stabes nach vorn, Stellen des linken Beines zur Grundstellung (7—8). Dieselbe Übung rechts. Beginnen, also Seitstellen rechts, Heben des rechten



- Armes zur Senkhalte u. s. w. (9—16) . . . . . = 16 Schrittz.  
 b) Zwischenübung (1—16) . . . . . = 16 „  
 Zusammen 32 Schrittz.

5. Übungsfolge.

- a) Heben des Stabes zur Senkhalte links wie bei Übung 4 (1—2); Drehen des Oberkörpers nach links, die Füße bleiben fest stehen (3—4); Drehen des Oberkörpers nach vorn (5—6); bei 3—6 bleibt der Stab senkrecht an der linken Seite stehen, Senken des Stabes nach vorn (7—8); Heben des Stabes zur Senkhalte rechts, Drehen des Oberkörpers nach rechts u. s. w. (9—16) = 16 Schrittz.  
 b) Zwischenübung (1—16) . . . . . = 16 „  
 Zusammen 32 Schrittz.

6. Übungsfolge.

- a) Heben des Stabes zur Senkhalte wie bei Übung 4 (1—2); Zurückstellen des linken Beines und Beugen der Kniee zum Anknien links, zugleich Umdrehen des Stabes, so daß das links gefaßte Stabende nach unten kommt, das untere Stabende wird auf den Boden gestellt, der rechte Unterarm liegt quer vor der Brust, die linke Hand rückt etwas nach der Mitte des Stabes (Fig. 109) (3—4); Umdrehen des Stabes, so daß das links gefaßte Stabende wieder nach oben kommt, dabei Aufrichten zur Grundstellung (5—6); Senken der Arme und des Stabes nach vorn (7—8). Dasselbe nach der anderen Seite (9—16) . . . . . = 16 Schrittz.  
 b) Zwischenübung (1—16) . . . . . = 16 „  
 Zusammen 32 Schrittz.



Fig. 109.

7. Übungsfolge.

- a) Heben des Stabes zur Senkhalte links wie bei Übung 4 (1—2); Beugen des Oberkörpers nach vorn, der Stab folgt der Bewegung des Oberkörpers, schließlich wird das links gefaßte Stabende ganz nach unten gesenkt (3—4); Strecken des Oberkörpers und Heben des Stabes (5—6); Senken der Arme und des Stabes nach vorn (7—8). Dieselbe Übung mit Heben des Stabes zur Senkhalte rechts (9—16) . . . . . = 16 Schrittz.  
 b) Zwischenübung (1—16) . . . . . = 16 „  
 Zusammen 32 Schrittz.

8. Übungsfolge.

- a) Hochheben des Stabes zur wagerechten Haltung über den Kopf (1—2); Senken zur wagerechten Haltung seitwärts links (3—4); flüchtig Hochheben des Stabes und sofort wieder Senken zur wagerechten Haltung seitwärts rechts (5—6); in derselben Weise den Stab wieder nach links hinüber Schwingen (7—8); ebenso

- wieder nach rechts (9—10); abermals nach links Schwingen (11—12); dann noch einmal nach rechts (13—14); Senken der Arme und des Stabes nach vorn (15—16) . . . = 16 Schrittz.
- b) Zwischenübung (1—16) . . . . . = 16 „
- Zusammen 32 Schrittz.

9. Übungsfolge.

- a) Hochheben des Stabes wie bei Übung 8 (1—2); Seitbeugen des Oberkörpers links mit Seitstellen des rechten Beines, dabei wird der Stab an der linken Seite herabgezogen zur senkrechten Haltung, der linke Arm ist nach unten gestreckt, der rechte Arm liegt gebeugt über dem Kopf (3—4); Strecken des Oberkörpers und Hochheben der Arme (5—6); Senken der Arme und des Stabes (7—8). Dieselbe Übung, aber Seitbeugen rechts u. s. w. (9—16) . . . . . = 16 Schrittz.
- b) Zwischenübung (1—16) . . . . . = 16 „
- Zusammen 32 Schrittz.

10. Übungsfolge.

- a) Hochheben des Stabes wie bei Übung 8 (1—2); Umlegen des Stabes, so daß die Arme gekreuzt liegen, der Stab bleibt in der wagerechten Lage, das links gefaßte Ende des Stabes wird nach hinten bewegt, die Hände rücken nach der Mitte des Stabes (3—4); Zurückdrehen des Stabes (5—6); Senken des Stabes nach vorn (7—8). Dieselbe Übung Wiederholen, doch wird das rechts gefaßte Ende des Stabes nach hinten bewegt (9—16) . . . . . = 16 Schrittz.
- b) Zwischenübung (1—16) . . . . . = 16 „
- Zusammen 32 Schrittz.

Wenn die Übung geht, wird folgende Beinübung dazu gemacht: Stellen des rechten Beines zur Kreuzschrittstellung vor das linke Bein (1—2);  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen, während des Umdrehens des Stabes (3—4); wieder Zurückdrehen auf beiden Fußspitzen (5—6); Stellen des rechten Beines zur Grundstellung (7—8); ebenso nach der anderen Seite.

VIII. Gruppe.

Bei diesen Übungen lassen sich als Zwischenübung recht gut die verschiedenen Arten des Gehens im Viereck wie folgt anwenden.

Aufstellung: Stirnviererreihen, geöffnet zu zwei Schritt Abstand.

- a) Alle gehen im Viereck links: Vier Schritte vorwärts, mit dem linken Beine Beginnen,  $\frac{1}{4}$  Drehung links und abermals vier Schritte vorwärts,  $\frac{1}{4}$  Drehung links und wieder vier Schritte vorwärts, noch einmal links Drehen und vier Schritte vorwärts.
- b) Alle gehen im Viereck rechts: Es beginnen alle rechts, im übrigen genau so wie bei a.

- c) Die Erste und die Zweite gehen im Vierecke rechts, die Dritte und die Vierte gehen im Vierecke links; zuerst gehen alle vorwärts.
- d) Die Erste und die Zweite gehen im Vierecke rechts, die Dritte und die Vierte gehen im Vierecke links, aber es wird erst die  $\frac{1}{4}$  Drehung ausgeführt, dann folgen die vier Schritte, also nicht zuerst nach vorn, sondern nach außen.
- e) Die Ersten und die Dritten gehen im Vierecke links, die Zweiten und die Vierten gehen im Vierecke rechts; zunächst gehen alle vorwärts, fangen aber gleich mit dem entsprechenden Bein an, dann drehen sich die Erste und die Zweite, sowie die Dritte und die Vierte zueinander und gehen mit rechts Ausweichen aneinander vorüber; bei der zweiten Begegnung ebenso.
- f) Die Erste macht  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts und beginnt sofort das Vorwärtsgehen nach außen mit dem linken Bein, dann geht sie im Vierecke links bis auf ihren Platz, die Vierte dreht sich links und beginnt das Vorwärtsgehen nach außen mit dem rechten Bein und geht dann im Vierecke rechts weiter bis auf ihren Platz. Die Zweite und die Dritte gehen erst vorwärts, dann drehen sie sich voneinander und gehen nach außen; die Zweite geht im Vierecke rechts, die Dritte geht im Vierecke links. Die Erste und die Zweite begegnen sich zweimal, ebenso die Dritte und die Vierte (Fig. 110).

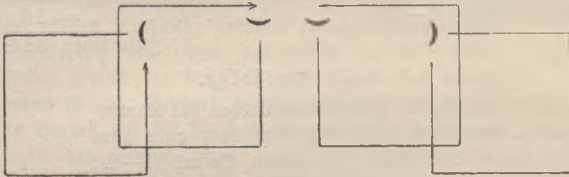


Fig. 110.

Am Schlusse müssen die Äußeren  $\frac{1}{2}$  Drehung ausführen, jede dreht sich dem Gehen im Viereck entsprechend.

Wenn die einzelnen Arten des Ziehens im Vierecke geübt sind, wendet man bei der 1. Stabübung die erste Art des Ziehens an, bei der 2. Übung die zweite Art, bei der 3. und 4. Übung die dritte Art, bei der 5. und 6. Übung die vierte Art, bei der 7. und 8. Übung die fünfte Art, und bei der 9. und 10. Übung die sechste Art. Das Ziehen im Vierecke kann auch mit Schottischhüpfen ausgeführt werden.

Bei folgenden Übungen wird der Stab nur mit einer Hand in der Mitte gefaßt (vergl. die Fig. 111 und 112!). Die freie Hand wird an die Hüfte gestützt, wenn nicht eine besondere Haltung verlangt wird. Ausgangshaltung ist wie beim Tragen des Stabes (siehe Fig. 101).

### 1. Übungsfolge.

- a) Vorheben des Stabes mit dem linken Arme zur waagrechten Haltung (Handrife oben), (1—2), (2 = Berweilen), Drehen der linken Hand mit dem Stabe zur

- Kammhaltung (3—4); Zurückdrehen der Hand zur Rißhaltung (5—6); Fassen des Stabes mit der rechten Hand und sofort Legen des Stabes unter den rechten Arm, zugleich wird die linke Hand an die Hüfte gestützt (7—8). Dieselben Bewegungen werden nunmehr mit dem rechten Arm und mit der rechten Hand ausgeführt (9—16) . . . . . = 16 Schrittz.
- b) Nun erfolgt die oben beschriebene Zwischenübung (1—16) . . . . . = 16 „
- Zusammen 32 Schrittz.

2. Übungsfolge.

- a) Seitheben des linken Armes, so daß der Stab der Länge nach auf dem Arme liegt, dabei Seitstellen des linken Beines (1—2); Legen des linken Armes auf den Rücken, dabei wird der Stab umgedreht, so daß das am weitesten links liegende Stabende zuerst hinter den Rücken kommt, hierbei Beugen des linken Kniees (3—4); dieselbe Stellung wie bei 1 und 2 (5—6); Grundstellung und Legen des Stabes unter den rechten Arm mit rechts Fassen (7—8). Dieselbe Übung rechts (9—16) . . . . . = 16 Schrittz.
- b) Zwischenübung (1—16) . . . . . = 16 „
- Zusammen 32 Schrittz.

3. Übungsfolge.

- a) Seitheben des linken Armes mit Drehen zur Kammhaltung, der Stab liegt wagerecht doch quer zum Arm, dabei Seitstellen des linken Beines (1—2); Beugen des Oberkörpers seitwärts rechts, gleichzeitig Heben des linken Armes über den Kopf, der Stab bleibt in derselben Lage zum Arm, der Kopf wird nach der Hand gedreht (3—4); dieselbe Stellung wie bei 1—2 (5—6); Grundstellung und Legen des Stabes unter den rechten Arm (7—8). Dasselbe nach der anderen Seite (9—16) . . . . . = 16 Schrittz.
- b) Zwischenübung (1—16) . . . . . = 16 „
- Zusammen 32 Schrittz.

4. Übungsfolge.

- a) Vorheben des linken Armes zur wagerechten Haltung, der Stab wird umgekippt, so daß er der Länge nach auf dem Arme liegt, das rechte Bein wird vorgestellt (Stellung des Zielens beim Werwurf, vergl. Fig. 111) (1—2); Umkippen des Stabes nach vorn und Legen desselben unter den noch immer gestreckt gehaltenen Arm (3—4); wieder Aufkippen des Stabes zur Haltung wie bei 1—2 (5—6); Grundstellung und Legen

- des Stabes unter den rechten Arm (7—8). Dasselbe mit dem rechten Arm (9—16) . . . . . = 16 Schrittz.  
 b) Zwischenübung (1—16) . . . . . = 16 "  
 Zusammen 32 Schrittz.

5. Übungsfolge.

- a) Seitheben des linken Armes wie bei Übung 3 und Seitstellen des linken Beines (1—2);  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf beiden Fußspitzen, dabei Schwingen des linken Armes nach rechts zu derselben Stellung wie bei Übung 4 (3—4); zurück zur vorhergehenden Stellung (5—6); Grundstellung und den Stab unter den rechten Arm nehmen (7—8). Dasselbe mit dem rechten Arm (9—16) . . . . . = 16 Schrittz.  
 b) Zwischenübung (1—16) . . . . . = 16 "  
 Zusammen 32 Schrittz.

6. Übungsfolge.

- a) Der Stab wird in gleicher Weise wie bei Übung 4 umgekippt, so daß er auf dem Arme liegt, der linke Arm und der Stab werden vorhoch gehoben zur Senkhalte, gleichzeitig erfolgt Vorstellen des rechten Beines und Heben des Kopfes, der Blick ist nach dem oberen Stabende gerichtet (1—2); Beugen des Oberkörpers nach vorn, dabei wird der Stab vollständig gesenkt, so daß das obere Ende nach unten kommt (3—4); Strecken des Oberkörpers und Heben des Stabes wie bei 1—2 (5—6); Grundstellung und Legen des Stabes unter den rechten Arm (7—8). Dieselbe Übung mit dem rechten Arm (9—16) . . = 16 Schrittz.  
 b) Zwischenübung (1—16) . . . . . = 16 "  
 Zusammen 32 Schrittz.

7. Übungsfolge.

- a) Heben des freien rechten Armes über den Kopf und Schwingen des Stabes mit dem linken Arme nach der rechten Seite, so daß die linke Hand über der rechten Hüfte liegt, der Stab ist nach hinten abwärts, nach vorn aufwärts gerichtet, liegt also schräg, das Stabende, welches bei der Ausgangsstellung vorn lag, befindet sich nunmehr hinten, das linke Bein wird kreuzend vor das rechte gestellt (1—2); Schwingen des Stabes vornher nach links, bis der linke Arm nach hinten gestreckt ist, daß vorher hinten liegende Stabende liegt abermals hinten, das linke Bein wird ebenfalls hinter gestellt, der rechte Arm bleibt oben (3—4); dieselbe Stellung wie bei 1—2 (5—6); Grundstellung und Legen des Stabes unter den rechten

Arm (7—8). Dieselbe Übung mit dem rechten Arm und mit dem rechten Bein (9—16) . . . . . = 16 Schrittz.

b) Zwischenübung (1—16) . . . . . = 16 „  
Zusammen 32 Schrittz.

8. Übungsfolge.

a) Heben des linken Armes vornher nach rechts, Handrife oben, der Stab liegt wagerecht vor der Brust, dabei Seitstellen links und legen des rechten Armes auf den Rücken (1—2); Seithochheben des linken Armes links hin zur schrägen Haltung, der Stab liegt



Fig. 111.



Fig. 112.

fest am Arm, die Last des Körpers wird auf das linke Bein verlegt (3—4); zur vorigen Stellung zurück (5—6); Grundstellung und den Stab unter den rechten Arm legen (7—8). Dieselbe Übung rechts (9—16) . . . . . = 16 Schrittz.

b) Zwischenübung (1—16) . . . . . = 16 „  
Zusammen 32 Schrittz.

9. Übungsfolge.

a) Strecken des linken Armes seitabwärts, der Stab wird fest an den Arm gelegt, Kumpfbeugen seitwärts links, Drehen des Kopfes nach rechts, Seitstellen des rechten Beines und Heben des rechten Armes über den Kopf (Fig. 111) (1—2); Kumpfbeugen seitwärts rechts, Heben des linken Armes gebeugt über den Kopf, so daß der Stab senkrecht neben der rechten Schulter liegt, der rechte Arm wird auf den Rücken gelegt, der Kopf wird nach links gedreht (Fig. 112) (3—4); zur vorigen Stellung zurück (5—6); Grundstellung und den Stab unter den rechten Arm legen

(7—8). Dieselbe Übung nach der anderen Seite

(9—16) . . . . . = 16 Schrittz.

b) Zwischenübung (1—16) . . . . . = 16 "

Zusammen 32 Schrittz.

10. Übungsfolge.

a) Vorhochheben und sofort Senken des linken Armes rückwärts zur wagerechten Haltung, der Stab bleibt dabei fest am Arme liegen, gleichzeitig wird das linke Bein zurückgestellt und der Oberkörper nach links gedreht, der Kopf aber nach rechts (siehe Fig. 111) (1—2); Wurfbewegung nach vorn; der Stab wird, genau wie er liegt, nach vorn geschoben, bis der linke Arm vollständig gestreckt ist, dabei wird das rechte Knie gebeugt (3—4); zur vorigen Stellung zurück (5—6); Grundstellung und den Stab unter den rechten Arm nehmen (7—8).



Fig. 113.

Dieselbe Übung entgegengesetzt (Fig. 113) (9—16) . = 16 Schrittz.

b) Zwischenübung (1—16) . . . . . = 16 "

Zusammen 32 Schrittz.

## D. Keulenübungen.

### I. Gruppe.

Leichtere Übungen mit einer Keule.

Der folgende Aufzug führt zu einer für die Übungen nötigen Aufstellung. Jede Dame trägt eine Keule in der rechten Hand, die Keule liegt auf der Schulter.

Es ziehen alle, einzeln hintereinander gehend, durch die Mitte des Übungsraumes. An der Grenze des Übungsraumes angekommen, geht die Erste zum Winkelzuge rechts, und die Zweite geht zum Winkelzuge links (Fig. 114). Aus den Ecken ziehen alle nach der Mitte des Übungsraumes und vereinigen sich dort zu Zweien. Das erste Paar geht schräg links vorwärts nach der Ecke, und das zweite Paar geht schräg rechts vorwärts nach der anderen Ecke. Nun ziehen die ersten Paare zu einander, vereinigen sich zu Vierern und gehen geradeaus durch die Mitte des Übungsraumes; alle anderen Paare folgen (Fig. 114). Wenn alle in einer Säule von Vierreihen stehen, kreisen die beiden Innenstehenden mit acht Schritten um die Äußerer und stellen sich vier Schritte von diesen entfernt auf. So ist der nötige Abstand gewonnen und gleichzeitig stehen alle wieder in der richtigen Reihenfolge. (Fig. 115).

Die Keule liegt auf der Schulter, der freie Arm wird stets auf den Rücken gelegt.

1. Übungsfolge.

Pendelschwung seitlings.

Schwingen der Keule vorn ab und nach hinten (1); Vorschwingen (2); Zurückschwingen (3); Vorschwingen und gleichzeitig Fassen der Keule mit der rechten Hand (4); Rückschwingen rechts (5); Vorschwingen (6); Rückschwingen (7); Vorschwingen und Fassen der Keule mit der linken Hand (8) u. s. f., bis das Zeichen zum Aufhören gegeben wird (während der 7. Bewegung, also beim Rückschwingen rechts, erfolgt der Zuruf — Halt! Danach wird die Keule wieder nach vorn geschwungen, mit der linken Hand gefaßt und auf die linke Schulter gelegt.

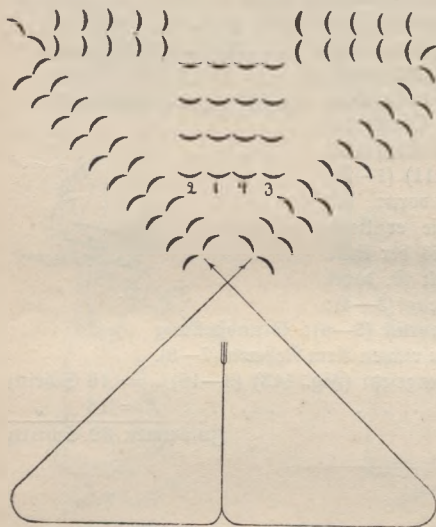


Fig. 114.

Keule nach innen, vornher (1); Seitsschwingen (2); Schwingen nach innen zur Senkhalte (3); Fassen der Keule mit der rechten Hand (4); mit dem rechten Arme Schwingen nach außen und innen (5); Schwingen nach außen (6); Schwingen nach innen (7); Fassen der Keule mit der linken Hand (8) u. s. f., bis bei einer 7. Bewegung der Zuruf — Halt! erfolgt, dann wird die Keule wieder links gefaßt und auf die linke Schulter gelegt.

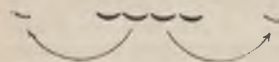


Fig. 115.

3. Übungsfolge.

Pendelschwung rücklings.

Es werden ziemlich dieselben Bewegungen gemacht wie bei der zweiten Übung, aber bei 1 wird die Keule hinter den Rücken geschwungen, bei 3 jedoch wieder vornher, bei 4 wird sie wieder mit der rechten Hand gefaßt u. s. f.

4. Übungsfolge.

Pendelschwung seitlings mit Verweilen.

Schwingen der Keule vorn ab und nach hinten (1); Vorschwingen des linken Armes zur wagerechten Haltung, die Keule aber Aufstippen



zur senkrechten Haltung (2); Verweilen (3); Fassen der Keule mit der rechten Hand (immer noch senkrecht) (4); Rückschwingen (5); Vorschwingen (6); Verweilen (die Keule senkrecht, der Arm wagerecht) (7); Fassen der Keule mit der linken Hand (8) u. s. f. Bei 7 erfolgt der Zuruf — Halt!

### 5. Übungsfolge.

Pendelschwung seitlings, Hochhehalte und Umkippen.

Ähnlich wie die 4. Übung, doch wird der Arm bei 2 zur Hochhehalte geschwungen, die Keule setzt den Weg noch etwas weiter fort und senkt sich nach hinten, bis sie am Arme herabhängt (Fig. 116). Sonst alles wie bei Übung 4.

### 6. Übungsfolge.

Pendelschwung vorlings mit Verweilen.

Seitstrecken des linken Armes und die Keule vornher nach innen schwingen (wie bei der 2. Übung) (1); Seitsschwingen des linken Armes zur Seithehalte und Heben der Keule zur Senkhalte (2); Verweilen (3); Schwingen nach innen vornher und Fassen der Keule mit der rechten Hand (4); nun wird dasselbe mit dem rechten Arm ausgeführt (5—8).

### 7. Übungsfolge.

Legen der Keule auf den Rücken mit Halten.

Seitstrecken des linken Armes, Schwingen der Keule nach innen auf den Rücken und unter den etwas rückwärts gehobenen rechten Arm (Fig. 117) (1); Verweilen

(2—4); Schwingen der Keule seitwärts nach außen (5); Schwingen der Keule vorlings nach innen, Fassen mit der rechten Hand und Weiterschwingen nach rechts (6); Schwingen vorlings nach innen (7); Schwingen nach außen (Pendeln) (8); die Keule auf den Rücken legen und mit dem linken Arme Fassen (9); Verweilen (10—12); dann rechts so wie links (13—16). Diese Übung kann auch in der



Fig. 116.



Fig. 117.



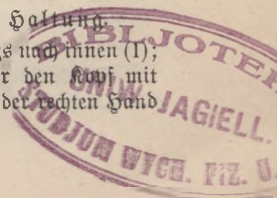
Fig. 118.

Hälfte der Zeit ausgeführt werden: Legen der Keule auf den Rücken (1); Verweilen (2); Seitsschwingen (3); Pendeln vorlings und Griffwechseln (4); Legen der Keule auf den Rücken mit dem anderen Arm (5) u. s. w.

### 8. Übungsfolge.

Schwingen über den Kopf zur wagerechten Haltung.

Seitstrecken des linken Armes und Schwingen vorlings nach innen (1); Seithochschwingen und Legen der Keule wagerecht über den Kopf mit gestrecktem linken Arm, gleichzeitig Fassen der Keule mit der rechten Hand



am starken Ende (Fig. 118) (2); Verweilen (3); Heben der Keule zur Senkhalte und Fassen mit der rechten Hand am Griffende, die Arme bleiben dabei nach oben gestreckt (siehe Fig. 119) (4); Schwingen der Keule rechts seitwärts ab und vorlings nach innen (5); rechts Seithochschwingen und Fassen der Keule mit der linken Hand am starken Ende (6); Verweilen (7); Drehen der Keule zur Senkhalte und Fassen am schwachen Ende (8) u. s. w.

### 9. Übungsfolge.

Drei Armkreise seitlings, nach vorn beginnend.

Der linke Arm wird nach oben gestreckt, sofort nach vorn gesenkt und so dreimal im Kreise, an der linken Seite, weiter geschwungen (1—3); bei 3 ist die Keule weit hinten, der Schwung wird unterbrochen, und die Keule wird nach vorn geschwungen, gleichzeitig wird sie mit der rechten Hand gefaßt (4); dasselbe mit dem rechten Arm (5—8) u. s. w.

### 10. Übungsfolge.

Pendelschwung und Armkreise vorlings.

Einen Pendelschwung vorlings mit dem linken Arm (nach innen, nach außen) (1—2); dann einen Armkreis vorlings (3); Fassen der Keule mit der rechten Hand (4); dasselbe mit dem rechten Arm (5—8).

### 11. Übungsfolge.

Armkreise seitlings, nach hinten beginnend.

Hochstrecken des linken Armes (1); Senken nach hinten und zweimal Kreisen seitlings (2—3); der linke Arm ist nach oben gestreckt, die Keule wird senkrecht gehalten und mit der rechten Hand gefaßt (Fig. 119) (4); Senken der Keule mit dem rechten Arme nach hinten und dreimal Kreisen, zuletzt Senkhalte der Keule über dem Kopf (5—7); Fassen der Keule mit der linken Hand (8); Senken nach hinten und dreimal Kreisen u. s. f.

### 12. Übungsfolge.

Kreise mit dem linken und mit dem rechten Arme vorlings, nach innen beginnend.

Hochstrecken des linken Armes und sofort Senken nach innen, dann drei Kreise in derselben Richtung, zuletzt ist der linke Arm nach oben gestreckt (1—3); Fassen der Keule mit der rechten Hand (4); Senken der Keule nach innen und drei Kreise vorlings mit dem rechten Arme nach innen (5—7); die linke Hand faßt die Keule u. s. f.

## II. Gruppe.

Übungen mit einer Keule, mit zugeordneten Weintätigkeiten.

Die Keule wird mit der linken Hand gehalten und liegt auf der linken Schulter.

### 1. Übungsfolge.

Kreuzschrittstellung vornher und  $\frac{1}{2}$  Drehung; Pendelschwung vorlings.

Strecken des linken Armes nach außen und Schwingen nach innen, gleichzeitig Stellen des linken Weines zur Kreuzschrittstellung vornher (1);

Verweilen in dieser Stellung, der linke Arm pendelt nach außen (2); Schwingen nach innen und zugleich  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf beiden Fußspitzen (3); (nach der Drehung stehen die Füße Ferse an Ferse, nicht gekreuzt), der linke Arm unterbricht den Schwung und pendelt wieder nach innen, die rechte Hand ergreift die Keule, der rechte Arm setzt die Bewegung nach rechts fort bis zur Seithebbalte (4); dasselbe wird nun nach der anderen Seite ausgeführt. Pendeln mit dem rechten Arm, Stellen des rechten Beines zur Kreuzschrittstellung, bei  $7\frac{1}{2}$  Drehung links u. s. f.

### 2. Übungsfolge.

Kreuzschrittstellung vornher und  $\frac{1}{2}$  Drehung; ganzer Armkreis.

Der Anfang ist genau so wie bei der 1. Übung, aber anstatt des Pendelschwunges macht der linke Arm einen ganzen Kreis nach innen (1); wenn der zweite Schwung nach innen beginnt, erfolgt die  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf beiden Fußspitzen (2); die Fortsetzung ist ebenfalls wie bei Übung 1, das Armschwingen wird unterbrochen, und nach der Drehung erfolgt ein Pendelschwung vorlings nach innen (3), hierauf wird die Keule rechts gefaßt (4); nun erfolgt ein ganzer Kreis mit dem rechten Arm und das rechte Bein wird vornher gestellt (5); bei 6 erfolgt das Drehen, bei 7 der Schwung nach innen, bei 8 das Fassen der Keule mit der anderen Hand u. s. f.

Da durch die fortgesetzte Kreuzschrittstellung nach einer Richtung hin ein Fortbewegen stattfindet, lasse man die Übung, nachdem sie links mehrere Mal ausgeführt worden ist, entgegengesetzt wiederholen, also rechts beginnen.



Fig. 119.

### 3. Übungsfolge.

Seitwärtsgehen mit Kreuzschritten hintenher und Pendeln.

Der Anfang ist wie bei Übung 1, doch wird das rechte Bein seitwärts gestellt (1); Schwingen des linken Armes nach außen und Stellen des linken Beines hinter das rechte zur Kreuzschrittstellung (2); Seitstellen des rechten Beines und Schwingen des linken Armes nach innen (3); Nachstellen des linken Beines zur Grundstellung und Fassen der Keule mit der rechten Hand (4). Die Übung wird entgegengesetzt wiederholt, also Pendeln mit dem rechten Arm und Seitstreiten links (5—8).

### 4. Übungsfolge.

Seitwärtsgehen mit Kreuzschritten hintenher und Armkreisen vorlings.

Mit dem linken Arme werden zwei ganze Kreise vorlings ausgeführt (1—2); dann folgt ein Pendelschwung nach rechts und Fassen der Keule mit der rechten Hand (3); schließlich wird die Keule auf die rechte Schulter gelegt (4). Während dieser vier Schrittzeiten erfolgt ein Schritt seitwärts rechts, ein Kreuzschritt mit dem linken Beine hintenher, noch ein Schritt

seitwärts rechts und zuletzt Nachstellen links zur Grundstellung. Dasselbe nach der linken Seite und Schwingen der Keule mit dem rechten Arm (5—8).

### 5. Übungsfolge.

Kreisen mit dem linken Arm an der rechten Seite.



Fig. 120.

Die Ausgangshaltung ist wie bei den anderen Übungen. Die Keule wird von der linken Schulter aus senkrecht nach oben gehoben und schräg vorwärts rechts hin gesenkt, dann kreist die Keule einmal an der rechten Seite des Körpers, dabei wird das linke Bein zurückgestellt (Fig. 120) (1); das Kreisen wird an der linken Seite fortgesetzt (2); dann kreist die Keule wieder an der rechten Seite, aber schon nach einem halben Kreise wird sie mit der rechten Hand gefaßt (3); nun wird die Keule auf die rechte Schulter gelegt und die Beine werden geschlossen (4). Dasselbe mit dem rechten Arm entgegengesetzt (5—8).

### 6. Übungsfolge.

Wie Übung 5, dazu viertel Drehungen.

Die Keule wird von der linken Schulter aus senkrecht nach oben gehoben, seitwärts gesenkt und vorlings nach innen geschwungen, gleichzeitig erfolgt  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts und darauf Vorstellen des rechten Beines (1); der Schwung wird unterbrochen, dann erfolgt das Kreisen der Keule an der rechten Seite (2) und  $\frac{3}{4}$  Kreis an der linken Seite mit Umdrehen nach vorn und Schließen der Beine (3); Pendelschwung nach innen und Fassen der Keule mit der anderen Hand (4); dieselbe Übung mit dem rechten Arm (5—8). Bei 4 und 8 werden die Beine geschlossen, wenn man nicht vorzieht, die Übung dadurch zu erleichtern, daß während der ganzen Übungszeit die Übenden in der Seitenschrittstellung verweilen.

### 7. Übungsfolge.

Pendeln fortgesetzt mit einer ganzen Drehung.

Das linke Bein wird zur Kreuzschrittstellung vor das rechte gestellt, die Füße verlassen während der ganzen Übungszeit den Boden nicht mehr. Seitwärts des linken Armes und Pendeln vorlings nach innen, dabei wird  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf beiden Fußspitzen ausgeführt, nach der Drehung stehen die Füße Ferse an Ferse (1); Pendelschwung vorlings nach innen und  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf beiden Fußspitzen, nach der Drehung sind die Beine gekreuzt, das rechte Bein steht vorn (2); Pendelschwung vorlings nach innen ohne Drehen und Fassen der Keule mit der rechten Hand (3). Nun kann die Übung sofort entgegengesetzt ausgeführt werden, oder die Keule wird erst auf die rechte Schulter gelegt, dadurch entsteht eine vierzeitige Übung. Diese Übung kann auch mit Schritzwirbeln ausgeführt werden.

### 8. Übungsfolge.

Ganze Armkreise und ganze Drehungen.

Die ganzen Drehungen werden in derselben Weise ausgeführt wie bei der 7. Übung, aber jedesmal vor der Drehung und vor dem Pendelschwung erfolgt ein ganzer Armkreis. Die Reihenfolge der Bewegungen ist folgende: Kreis vorlings mit Beinstellen nach innen (1); Pendelschwung mit Drehen (2); Kreis vorlings (3); Pendelschwung und Fassen der Keule mit der anderen Hand (4); Wiederholen der Übung entgegengesetzt (5—8).

### 9. Übungsfolge.

Außenhandkreis vorlings, nach unten beginnend,  
mit Pendeln.

Von der Schulter aus wird die Keule vorn ab und nach hinten geschwungen (1); Pendelschwung vorwärts bis zur wagerechten Haltung des Armes und der Keule (2); die Keule senkt sich wieder und kreist einmal an der äußeren Seite des Armes vorüber bis zur senkrechten Haltung (3); Fassen der Keule mit der anderen Hand (4); Wiederholung der Übung mit dem anderen Arm (5—8). Beim Vornabschwingen der Keule, also bei 1, wird das linke (rechte) Bein zurückgestellt, erst bei 4 wird die Grundstellung wieder eingenommen; wenn der linke Arm übt, wird das linke Bein zurückgestellt und umgekehrt.

Ebenso Innenhandkreis. Der Unterschied ist nur der, daß die Keule an der inneren Seite des Armes vorüberschwingt.

In beiden Fällen können auch jedes Mal zwei Handkreise gemacht werden bevor die andere Hand die Keule faßt.

### 10. Übungsfolge.

Außenhandkreis vorlings, nach oben beginnend.

Der Anfang ist gerade wie bei der 9. Übung; nach dem zweiten Pendelschwung, also nach dem Schwunge vorwärts, bleibt der Arm plötzlich wagerecht nach vorn gestreckt, und die Keule setzt die Bewegung fort. Die Beinbewegung ist dieselbe wie bei der 9. Übung.

Ebenso Innenhandkreis.

### 11. Übungsfolge.

Außenhandkreis seitlings, nach unten beginnend.

Der Arm wird seitwärts gestreckt und nach innen geschwungen (Pendelschwung vorlings) (1); Pendelschwung vorlings nach außen zur wagerechten Haltung seitwärts (2); nun erfolgt das Handkreisen nach unten hinter dem Arm (3); Pendelschwung nach innen und Fassen der Keule mit der anderen Hand (4); Wiederholen der Übung mit dem anderen Arm (5—8). Die Beinbewegung hierzu ist folgende: Stellen des linken Beines zur Kreuzschrittstellung hinter das rechte (1); Seitstellen links (2); Berweilen (3); Grundstellung (4); dasselbe mit dem rechten Bein (5—8).

Ebenso Innenhandkreis.

## 12. Übungsfolge.

Außenhandkreis seitlings, nach oben beginnend.

Diese Übung ist gerade so wie die 10. Übung, der Unterschied ist nur der, daß der Arm seitwärts hin und her bewegt wird, und daß der Handkreis in der Seithehalte erfolgt. Dieselbe Weinübung wie bei der 11. Übung.

Ebenso Innenhandkreis.



Fig. 121.

## III. Gruppe.

Leichtere Übungen mit zwei Keulen.

Die Arme sind gestreckt, die Keulen hängen herab.

### 1. Übungsfolge.

Pendeln und Seithehalte.

Heben beider Arme links seitwärts (1); Pendeln vorlings nach rechts (2); Pendeln nach links zur wagerechten Haltung des linken Armes und Aufkippen der Keulen zur Senkhalte (Fig. 121) (3); Verweilen (4); Pendeln vorlings nach rechts (5); Pendeln nach links (6); Pendeln nach rechts und Aufkippen der Keulen zur Senkhalte (7); Verweilen (8) u. s. w.

### 2. Übungsfolge.

Schritzwirbeln links mit Pendeln.

Heben beider Arme nach links und Seiterschreiten links (1);  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf der linken Fußspitze und sofort Seiterschreiten rechts, dabei Pendelschwung nach links (2);  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf der rechten Fußspitze, Pendeln nach links bis zur Seithehalte der Arme und Senkhalte der Keulen, genau wie bei der 1. Übung (3); Verweilen und dabei Schließen der Beine (4); Schritzwirbeln rechts und Pendelschwung nach rechts, schließlich Seithehalte rechts (5—8).

### 3. Übungsfolge.

Vorschwingen und Umlegen der Keulen.

Vorheben zur wagerechten Haltung und die Keulen Umlegen nach hinten, so daß sie auf den Armen liegen (1); Verweilen (2); die Keulen kreisen durch eine Handbewegung horizontal nach vorn zur wagerechten Haltung (3); Senken und nach hinten Schwingen der Keulen (4); nun beginnt die Übung von neuem.

### 4. Übungsfolge.

Vorhöchschwingen und Umlegen der Keulen und Armkreis seitlings, mit beiden Keulen an einer Seite.

Die Bewegungen 1—2 sind ähnlich wie bei der 3. Übung; doch werden die Arme nach oben geschwungen und umgelegt, dann werden die Keulen zur Senkhalte gehoben (3); nun wird ein ganzer Kreis nach vorn ausgeführt, aber mit beiden Keulen an der linken Seite (4); dann folgt ein Kreis mit beiden Keulen an der rechten Seite (5) (vergl. Fig. 120); beide Kreise werden wiederholt (6—7); dann werden die Keulen

nach vorn gesenkt und zurückgeschwungen (8); hierauf erfolgt die Wiederholung. Es ist zu beachten, daß beide Keulen während des Kreisens genau nebeneinander liegen müssen.

### 5. Übungsfolge.

Kreis vorlings mit beiden Armen.

Seitschwingen beider Keulen nach links (1); Seitschwingen nach rechts (2); einen Armkreis vorlings mit beiden Keulen nach links (3); die Keulen setzen den Schwung nach links fort bis zur Seithebbalte links, dann wird der Schwung unterbrochen (4); nun erfolgt das Pendeln und Kreisen nach der anderen Seite; in dieser Weise wird die Übung fortgesetzt.

### 6. Übungsfolge.

Kreis vorlings mit einem Arme und Verweilen mit dem anderen.

Schwingen beider Arme nach links (1); der rechte Arm setzt den Schwung fort und kreist sofort vorlings ein Mal, der linke Arm bleibt seitwärts wagerecht gestreckt liegen, ebenso die links gefasste Keule; der Kreis mit dem rechten Arme wird soweit fortgesetzt, bis beide Keulen wieder nebeneinander liegen (2); dann werden beide Arme vorlings rechts hin geschwungen (3); der rechte Arm verweilt in der wagerechten Haltung seitwärts, der linke Arm kreist (4) u. s. f.

### 7. Übungsfolge.

Gegengleiches Pendeln seitlings und vorlings im Wechsel mit Drehen.

Vorheben des linken und Rückheben des rechten Armes (1); Rückschwingen des linken und Vorschwingen des rechten Armes (2); noch einmal Pendeln (3); abermals Pendeln (4), bei 4 wird aber  $\frac{1}{4}$  Drehung links ausgeführt; nach dem Drehen pendeln die Arme vorlings gegeneinander, bei jedem Schwunge nach innen werden sie gekreuzt, einmal muß der linke Arm oben liegen, daß andere Mal der rechte, beim vierten Pendelschwunge erfolgt  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, bei 1 schwingt der linke Arm nach vorn und damit beginnt die Übung aufs neue. Es ist zu beachten, daß die Keulen fortgesetzt denselben Weg zurücklegen, die Schwungrichtung ändert sich nicht, vorlings und seitlings entsteht nur durch das Drehen der Abenden. Soll die Übung im gleichen Takt ausgeführt und rechts begonnen werden, so muß der rechte Arm zuerst vorschwingen, denn die Drehung erfolgt stets nach der Schwungrichtung des Armes. Die Drehung kann auch fortgesetzt nach einer Richtung, z. B. viermal links nacheinander, ausgeführt werden. Auch halbe Drehungen lassen sich machen, in diesem Fall aber ist der Pendelschwung aber jedesmal seitlings.

### 8. Übungsfolge.

Es wird genau so verfahren wie bei der 7. Übung, nur wird das Pendeln vorlings verändert, der linke und der rechte Arm werden abwechselnd hinter den Rücken geschwungen (Fig. 122).

9. Übungsfolge.

Stemmen der Keulen gegeneinander über dem Kopf.

Schwingen der Arme vorlings nach innen (die Arme gekreuzt) (1); Seithochschwingen der Arme nach links und rechts zugleich (2); Stemmen der platten Fläche der Keulen aneinander, so daß beide Keulen wagerecht über dem Kopfe liegen (3); Verweilen (4); seitab und nach innen Schwingen der Keulen und dann dasselbe wie vorher.



Fig. 122.

10. Übungsfolge.

Kreuzen der Arme und Armkreise gegeneinander.

Schwingen der Arme nach innen (1); Seithochschwingen und Kreuzen der Arme über dem Kopf (2); Seitabschwingen der Arme und sofort einen ganzen Kreis mit beiden Armen zugleich nach innen, die Arme begegnen sich unten und gehen oben wieder auseinander (3); der Armkreis wird sofort noch einmal ausgeführt (4); nun erfolgt wieder das einfache Schwingen nach innen und nach oben mit Kreuzen der Arme, dann folgen wieder die zwei Armkreise vorlings.

11. Übungsfolge.

Armkreise seitlings nacheinander.

Der linke Arm wird rückwärts gehoben und kreist fortgesetzt in dieser Richtung; wenn sich der linke Arm nach vorn senkt, wird der rechte Arm nach hinten gehoben, dieser Arm kreist ebenfalls in der begonnenen Richtung weiter, der eine Arm ist oben, wenn der andere unten ist. Wenn die Keule von vorn nach hinten schwingt, erfolgt jedesmal ein leichtes Drehen des Oberkörpers. Diese Kreise können auch umgekehrt ausgeführt werden, man fängt dann mit Vorheben an, doch ist auf diese Weise die Übung schwerer.

12. Übungsfolge.

Armkreise vorlings nacheinander mit Verweilen.

Schwingen beider Arme nach links (1); Pendeln mit dem rechten Arme vorlings, mit dem linken Arme rücklings (2); beide Arme unterbrechen den Schwung, mit dem rechten Arme wird ein Kreis vorlings nach unten ausgeführt, der linke Arm wird auf den Rücken gelegt (3); nach dem Kreisen werden beide Arme wieder nach links geschwungen, der rechte Arm setzt also den Kreis fort und vereinigt sich wieder mit dem linken (4); beide Arme werden nach rechts geschwungen (5); der linke Arm pendelt vorlings, der andere rücklings, der rechte Arm wird auf den Rücken gelegt (6); der linke Arm kreist (7); Schwingen beider Arme nach rechts (8) u. f. w.



#### IV. Gruppe.

Übungen mit zwei Keulen. Handkreise, mittlere Stufe.

Die Keulen hängen herab.

##### 1. Übungsfolge.

- a) Vorschwingen bis zur wagerechten Haltung (1); zwei Außenhandkreise, nach unten Beginnen (2—3); Pendeln mit beiden Armen nach hinten (4);
- b) Vorschwingen wie vorher (5); zwei Innenhandkreise, nach unten Beginnen (2—3); Pendeln mit beiden Armen nach hinten (4) u. s. w.

##### 2. Übungsfolge.

- a) Vorschwingen bis zur wagerechten Haltung (1); einen Außen- und einen Innenhandkreis, nach unten Beginnen (2—3); Pendeln nach hinten (4);
- b) Vorhochschwingen (1); in der Hochhehalte dieselben Kreise wie bei a (2—3); Senken nach vorn und Pendeln nach hinten (4) u. s. w.

##### 3. Übungsfolge.

- a) Vorschwingen bis zur wagerechten Haltung (1); zwei Außenhandkreise, nach oben Beginnen (2—3); Pendeln nach hinten (4);
- b) Vorschwingen (1); zwei Innenhandkreise, nach oben Beginnen (2—3); Pendeln nach hinten (4) u. s. w.

##### 4. Übungsfolge.

- a) Vorschwingen (1); einen Außen- und einen Innenhandkreis, nach oben Beginnen (2—3); Pendeln nach hinten (4);
- b) Vorhochschwingen (1); einen Außen- und einen Innenhandkreis nach hinten Beginnen (2—3); Senken nach vorn und Pendeln nach hinten (4) u. s. w.

##### 5. Übungsfolge.

- a) Schwingen beider Keulen nach links zur wagerechten Haltung (1); einen Außenhandkreis, nach unten Beginnen (2); Pendeln nach rechts (3); einen Außenhandkreis nach unten Beginnen (4);
- b) Pendeln nach links (1); einen Außenhandkreis, nach oben Beginnen (2); Pendeln nach rechts (3); einen Außenhandkreis nach oben Beginnen (4) u. s. w.

##### 6. Übungsfolge.

- a) Schwingen nach links (1); Außenhandkreis, Innenhandkreis und Außenhandkreis, nach unten Beginnen (2—4);
- b) Pendeln nach rechts (1); dann dasselbe wie an der linken Seite (2—4) u. s. w.

##### 7. Übungsfolge.

- a) Schwingen nach links (1); Außenhandkreis, Innenhandkreis, Außenhandkreis, nach oben Beginnen (2—4);
- b) Pendeln nach rechts (1); dann dasselbe wie an der linken Seite (2—4) u. s. w.

8. Übungsfolge.

- a) Schwingen nach links (1); links Innenhandkreis und rechts Außenhandkreis, nach unten Beginnen (2); rechts Innenhandkreis und links Außenhandkreis (3); links Innenhandkreis und rechts Außenhandkreis (4); Pendeln nach rechts und dasselbe an der rechten Seite (1—4) u. s. w.

9. Übungsfolge.

Wie die 8. Übungsfolge, aber die Handkreise nach oben Beginnen.

10. Übungsfolge.

- a) Schwingen nach links (1); Innenhandkreis, Außenhandkreis, Innenhandkreis, nach unten Beginnen mit gekreuzten Armen (2—4);  
b) Pendeln nach rechts und dasselbe an der rechten Seite (1—4) u. s. w.

\* V. Gruppe.

Übungen mit zwei Keulen. Arm- u. Handkreise, mittlere Stufe.  
Die Keulen hängen herab.

1. Übungsfolge.

- a) Drei Kreise mit beiden Keulen vorlings nach einer Richtung, links hin Beginnen bis zur wagerechten Haltung links seitwärts (1—3); Außenhandkreis mit beiden Armen, nach unten Beginnen (4);  
b) Drei Kreise vorlings wie bei a, aber nach rechts Beginnen bis zur wagerechten Haltung rechts seitwärts (1—3); Handkreis wie bei a (4) u. s. w.

2. Übungsfolge.

Wie die 1. Übungsfolge, aber die Handkreise werden entgegengesetzt ausgeführt.

3. Übungsfolge.

- a)  $\frac{1}{2}$  Kreis vorlings mit beiden Armen, nach links beginnend, bis zur Hochhehalte (1); Handkreis hinter dem Kopf, mit beiden Armen nach rechts Beginnen (2); ganzer Kreis vorlings mit beiden Armen nach derselben Richtung, wieder bis zur Hochhehalte (3); abermals Handkreis hinter dem Kopfe wie vorher (4); und so weiter bis (8).  
b) Aus der Hochhehalte wird die ganze Übung a entgegengesetzt ausgeführt.

4. Übungsfolge.

- a) Kreisen vorlings mit beiden Armen, nach links Beginnen, der linke Arm setzt das Kreisen fort bis 8, der rechte Arm macht ebensolange Handkreise hinter dem Kopf; bei 8 müssen die Keulen nach oben gestreckt sein;  
b) Aus der Hochhehalte wird die ganze Übung a entgegengesetzt ausgeführt; also, der rechte Arm Armkreise, der linke Arm Handkreise hinter dem Kopf.

5. Übungsfolge.

Ähnlich wie die 4. Übungsfolge, doch werden die Handkreise nicht fortgesetzt ausgeführt, sondern nach jedem Handkreis erfolgt gemeinschaftlich mit dem andern Arm ein Armkreis vorlings.

### 6. Übungsfolge.

- a)  $\frac{1}{2}$  Kreis mit beiden Armen wie bei der 3. Übungsfolge, dann folgt Handkreis hinter dem Kopfe wie bei 3, dann Handkreis vor dem Kopf, dann wieder hinter dem Kopf (1—4); nun Armkreis vorlings in derselben Richtung und dieselben Handkreise; bei 8 werden die Keulen nach oben gestreckt;
- b) Aus der Hochhehalte wird nun alles entgegengesetzt ausgeführt.

### 7. Übungsfolge.

- a) Vorschwingen beider Keulen zur wagerechten Haltung (1); Außenhandkreis mit beiden Keulen, nach unten beginnend (2); Kreisen mit beiden Armen an der linken Seite, nach unten beginnend (3); Kreisen an der rechten Seite (4); Kreisen an der linken Seite (5); Kreisen an der rechten Seite (6); in der Vorhehalte einen ganzen Handkreis mit beiden Keulen, nach unten beginnend und zwar rechts Innenhandkreis und links Außenhandkreis (7); Pendeln nach hinten (8);
- b) Vorschwingen und dann alles wie bei a, aber die Armkreise zuerst an der rechten Seite, und zuletzt Innenhandkreis links und Außenhandkreis rechts.

### 8. Übungsfolge.

- a)  $\frac{3}{4}$  Kreis mit beiden Armen an der linken Seite, von unten nach vorn Beginnen, der Kreis wird bis zur Vorhehalte fortgesetzt (1—2); in der Vorhehalte Außenhandkreis, nach oben beginnend (3); Pendeln nach hinten (4);
- b) Dasselbe mit Kreisen an der rechten Seite.

### 9. Übungsfolge.

- a) Vorschwingen des linken und Rückschwingen des rechten Armes (1); Rückschwingen des linken und Vorschwingen des rechten Armes (2); zwei Außenhandkreise rechts, nach oben beginnend, und gleichzeitig Vorschwingen des linken Armes und einen Außenhandkreis links (3—4); Kreisen mit beiden Armen an der linken, an der rechten und noch einmal an der linken Seite, dann Senken der Keulen (5—8);
- b) Wie a, aber der linke Arm wird zuerst zurückgeschwungen und der rechte nach vorn; die Armkreise beginnen an der rechten Seite.

### 10. Übungsfolge.

- a) Vorhochschwingen beider Arme (1); Handkreise mit Kreuzen der Arme, drei Mal und jedesmal die Armkreuzung wechseln (2—4); dann Armkreise seitlings nacheinander mit dem linken Arme nach vorn Beginnen; bei 7 Hochhehalte, bei 8 Senken nach vorn, der linke Arm macht bei 7 in der Hochhehalte einen Handkreis.
- b) Wie a, der rechte Arm kreist zuerst.

\* VI. Grupp.

Übungen mit 2 Keulen. Arm- und Handkreise, obere Stufe.  
Jede Bewegung dauert einen Walzertakt.

1. Übungsfolge.

- a) Schwingen beider Keulen nach links (1); Außenhandkreis links, nach unten beginnend, der rechte Arm pendelt nach rechts (2); Außenhandkreis rechts, der linke Arm pendelt nach rechts (3); beide Keulen pendeln nach links (4); beide Keulen pendeln nach rechts (5); Außenhandkreis rechts und Pendeln des linken Armes nach links (6); Außenhandkreis links und Pendeln des rechten Armes nach links (7); beide Keulen pendeln nach rechts (8);
- b) (Mühle) Außenhandkreis rechts und Pendeln des linken Armes nach links (1); Armkreis rechts vorlings und Handkreis links (2); Handkreis rechts und Armkreis links (3); Armkreis rechts und Handkreis links (4) u. s. w. bis 7; bei 8 werden die Keulen mit gebeugten Armen senkrecht neben dem Kopfe gehalten. Die Wiederholung der Übung erfolgt in der Weise, daß die Keulen nach links gesenkt werden und dann nach rechts bis zur wagerechten Haltung schwingen. Der erste Handkreis wird nun mit dem rechten Arme gemacht.  
Einmal durch = 16 Walzertakte.

2. Übungsfolge.

- a) Der Anfang ist genau wie bei der 1. Übungsfolge 1—4; dann Pendeln mit beiden Armen nach rechts und sofort 3 Armkreise vorlings mit dem linken Arm und 3 Außenhandkreise rechts mit seitwärts gestrecktem rechten Arm, nach oben Beginnen (5—7); beide Arme pendeln nach links (8);
- b) Die ganze Übung entgegengesetzt, also: zuerst Pendeln nach rechts.  
Einmal durch = 16 Walzertakte.

3. Übungsfolge.

- a) Schwingen beider Keulen nach links (1); Außenhandkreis links nach unten und Pendeln mit dem rechten Arme nach rechts (2); Außenhandkreis rechts nach unten und Armkreis vorlings mit dem linken Arm (3); Armkreis mit dem rechten Arm und Außenhandkreis mit dem linken (4); beide Arme sind jetzt seitwärts gestreckt; in der Seithebbalte zwei Außenhandkreise mit beiden Keulen, nach unten beginnend (5—6); noch ein Handkreis rechts und gleichzeitig Pendeln des linken Armes nach rechts (7); beide Keulen pendeln nach links (8);
- b) Die ganze Übung entgegengesetzt, also: zuerst Pendeln nach rechts.  
Einmal durch = 16 Walzertakte.

4. Übungsfolge.

- a) Schwingen beider Keulen nach links (1); Handkreis links, nach unten, und Pendeln mit dem rechten Arme nach rechts, also derselbe Anfang (2); auch dasselbe wie in der 1. Folge bei 3—4; dann Kreisen mit beiden Armen vorlings, nach unten beginnend, bis zur Hochhebbalte (5); Handkreis mit beiden Keulen hinter dem Kopf in

derselben Kreisrichtung (6); der Armkreis vorlings wird fortgesetzt (7); Handkreis hinter dem Kopfe wie vorher (8);

- b) Aus der Hochhehalte Senken der Keulen nach links und dann dasselbe umgekehrt wie bei a.

Einmal durch = 16 Walzertakte.

Diese 4 Übungsfolgen können ohne Unterbrechung nacheinander ausgeführt werden.

#### 5. Übungsfolge. (Die Keulen hängen herab.)

- a) Mühle, aus der Seithehalte Beginnen: Seitsschwingen beider Arme nach außen (1); Handkreis links hinter dem Kopf, nach unten Beginnen, und gleichzeitig Armkreis vorlings mit dem rechten Arm, nach unten Beginnen (2); dann Handkreis rechts und Armkreis links (3) u. s. w.; bei 6 noch ein Handkreis links hinter dem Kopf und bei 7 Hochstrecken der Arme; bei 8 mit beiden Keulen einen Handkreis hinter dem Kopf;

- b) Beide Keulen Vornabschwingen (1); Vorschwingen beider Keulen und sofort 2 wagerechte Kreise unter den nach vorn gestreckten Armen, nach außen Beginnen (2—3); Innenhandkreis, nach vorn Beginnen (4); Außenhandkreis (5); Schwingen der Keulen nach hinten unter die Arme und Vorziehen (6); Innenhandkreis, Außenhandkreis und Vornabschwingen (7—8).

Einmal durch = 16 Walzertakte.

#### 6. Übungsfolge.

- a) Mühle mit Arm- und Handkreis nach innen, die Arme werden seitwärts nach außen hochgeschwungen (1); der rechte Arm Handkreis hinter dem Kopf, nach innen Beginnen, gleichzeitig kreist der linke Arm vorlings, nach innen Beginnen (2); in gleicher Weise Handkreis links und Armkreis rechts (3) u. s. w. bis 7; bei 8 die Keulen senkrecht neben dem Kopf;

- b) Dasselbe wie bei a, aber der linke Arm beginnt mit Handkreis, der rechte mit Armkreis.

Einmal durch = 16 Walzertakte.

#### 7. Übungsfolge.

- a) Einfache Schnecke. Vorschwingen beider Arme schräg nach außen und sofort Kreisen (wagerecht) unter den Armen, nach innen Beginnen, bei 3, Griff Nr. 2 und die Keulen von außen auf die Arme legen, bei 4 die einfache Schnecke (Trichterkreisen um den Arm, vergl. Fig. 82—84), bei 5 Außenhandkreis und Strecken der Arme nach oben, bei 6 Kreisen mit beiden Armen vorlings gegeneinander wieder nach oben, bei 7 Außenhandkreis hinter dem Kopf, mit beiden Keulen nach außen Beginnen, bei 8 dasselbe wie bei 7.

- b) Senken der Arme seitwärts und dann Handkreise vor und hinter den Beinen, nach innen Beginnen, die Keule wird am Knopfe gefaßt (1—8). Aus dem letzten Kreise hinter den Beinen beginnt die Übung von neuem.

Einmal durch = 16 Walzerschritte.

### 8. Übungsfolge.

Durchziehen nach außen und doppelte Schnecke.

- a) Vorschwingen beider Keulen, Aufstippen und von innen auf die Arme Legen (vergl. Fig. 80), Durchziehen nach außen (1, vergl. Fig. 81). Außenhandkreis mit seitwärts gestreckten Armen (2); Kreisen mit beiden Armen nach innen (3); dann nach außen und Handkreis über den Armen (4); Legen der Keulen von außen auf die Arme und doppelte Schnecke (5—6, vergl. Fig. 82—85); Außenhandkreis (7); Vornabschwingen (8).

Einmal durch = 8 Walzertakte.

## VII. Gruppe.

### Obere Stufe.

Die Arme sind gebeugt, die Keulen senkrecht nach oben gerichtet.

#### 1. Übungsfolge.

- a) Beide Keulen nach links Abschwingen und Kreisen vorlings, nach jedem Armkreis einen Handkreis hinter dem Kopfe mit beiden Keulen zugleich (1—7); bei 8 Halten, die Keulen senkrecht nach oben.
- b) Dasselbe, aber nach rechts Abschwingen.

Einmal durch = 16 Walzertakte.

#### 2. Übungsfolge.

Wie Folge 1, aber nicht mit beiden Armen gleichzeitig, sondern ein Arm unmittelbar nach dem anderen. Aus der Senkhalte neben dem Kopfe wird erst der rechte Arm nach links gesenkt, der linke folgt nach, wenn jener unten ist. Ebenso umgekehrt.

#### 3. Übungsfolge.

Wie Folge 1, aber einen Handkreis hinter dem Kopf, einen vor dem Kopf und noch einen hinten, dann wieder Armkreisen und dasselbe Wiederholen, bei 8 Halt!, dann nach der anderen Seite.

#### 4. Übungsfolge.

Wie Folge 3, aber die Arme beginnen nacheinander wie bei Folge 2.

#### 5. Übungsfolge.

Anfang wie bei der 1. Folge, nach dem Handkreise hinter dem Kopfe folgen 2 Handkreise mit beiden Keulen vor den Beinen, dann wieder hinter dem Kopf, dann wieder vor den Beinen, dann Halt! Ebenso nach der anderen Seite.

#### 6. Übungsfolge.

Anfang wie bei der 1. Folge, nach dem Handkreise hinter dem Kopfe Handkreis links hinter dem Rücken und gleichzeitig rechts vor den Beinen, dann wieder hinter dem Kopf u. s. w., bei 8 Halt! Dann nach der anderen Seite.

Diese 6 Übungsfolgen lassen sich ohne Unterbrechung nacheinander ausführen.

### VIII. Gruppe.

Obere Stufe.

Die Keulen hängen herab.

#### 1. Übungsfolge.

Seitsschwingen beider Keulen nach außen, dann wieder Senken und Handkreis vor den Beinen, mit beiden Armen nach innen beginnen, dann Handkreis hinter den Beinen und so weiter, bei 8 die Keulen senkrecht nach oben, dann Arm- und Handkreise nacheinander wie in der VII. Gruppe, Folge 2. Bei 8 Seitstrecken der Arme, dann beginnt die Übung von neuem.

#### 2. Übungsfolge.

Seitsschwingen wie bei der 1. Folge, dann Handkreise vor und hinter den Beinen, aber mit einem Arme hinten und mit dem anderen vorn. Bei 8 Seitsschwingen der Arme, dann Handkreise mit seitwärts gestreckten Armen, außen, innen, dann Armkreis vorlings mit Kreuzen und Handkreis außen, noch einmal Armkreis vorlings bis zur Seithehalte. Nun beginnt die Übung von neuem.

#### 3. Übungsfolge.

Seitsschwingen beider Arme, dann fortgesetzt Handkreise hinter dem Kopfe mit dem linken Arm und gleichzeitig Handkreise vor und hinter den Beinen mit dem rechten Arm. Bei 8 die Arme seitwärts, dann umgekehrt, rechts hinter dem Kopf, links unten.

#### 4. Übungsfolge.

Seitsschwingen der Arme, Armkreis vorlings mit Kreuzen, Handkreis hinter und vor dem Kopf, Handkreis hinter und vor den Beinen, Seitsschwingen der Arme und Außenhandkreis. Dann Handkreise vorlings mit gekreuzten Armen.

#### 5. Übungsfolge.

Seitsschwingen der Arme, Handkreise vor und hinter dem Kopfe mit dem linken Arm, gleichzeitig Handkreise vor und hinter den Beinen mit dem rechten Arm; dann wird gewechselt, der linke Arm unten und der rechte oben u. s. w. bis zum Schluß.

#### 6. Übungsfolge.

Die Handkreise hinter und vor den Beinen, hinter und vor dem Kopfe wie bei der 4. Folge. Dann Schwingen der Arme aus der Seithehalte nach innen und außen und doppelte Schnecke wie in der VI. Gruppe, 8. Folge (vergl. Fig. 82—85).

---

## E. Übungen mit anderen Handgeräten

wie Kastagnetten, Bällen, Reifen u. sind aus den Reigen (Teil IV) und Wettspielen (Teil V) ersichtlich.

## F. Die Gerätübungen.\*)

### a) Beck (Sprunghoch).

Untere Stufe.

1. Übung. Aufsprung zum Hange mit gestreckten Armen ristgriffs. Griffwechsel im Hange zum Zwiagriff und zum Kammgriff.

2. Übung. Aufsprung wie bei Übung 1, aber mit leichtem Vor- und Zurückschwingen der Beine. Um den nötigen Schwung zu bekommen, stellt sich die Turnerin vor dem Aufsprung etwas weiter zurück. Diese Übung wird mit Ristgriff, sowie mit Zwiagriff ausgeführt.



Fig. 123.

3. Übung. Hangeln seitwärts, von links nach rechts, sowie von rechts nach links,

a) mit Ristgriff,

b) mit Zwiagriff.

4. Übung. Sprung zum Querhang (Fig. 123), Schwingen der Beine vor und zurück.

5. Übung. Hangeln im Querhange mit Nachgreifen, vorwärts und rückwärts.

6. Übung Die Übung 5 mit Übergreifen.

7. Übung. Seitenschwingen im Querhang.

8. Übung. Beinkreisen im Seit- oder Querhang.

9. Übung. Im Seit- oder Querhange leichtes Heben der Beine nach vorn und

kräftiges Rückschwingen der Beine, fortgesetzt.

10. Übung. Wiederholtes Aufspringen zum Hange mit gebeugten Armen, im Seit- oder Querhang.

Mittlere Stufe.

1. Übung. Schwingen im Hange mit gestreckten Armen ristgriffs.

2. Übung. Schwingen wie bei Übung 1 und beim dritten Rückschwung Ab sprung rückwärts:

a) ohne Drehen,

b) mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links,

c) mit  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts.

3. Übung. Schwingen im Hange mit gestreckten Armen, zwiagriffs.

4. Übung. Sprung zum Hange mit gebeugten Armen und Schwingen.

5. Übung. Schwingen im Hange mit gestreckten Armen ristgriffs, beim Vorschwunge Griffwechseln zum Kammgriffe links, beim Rückschwunge wechselt dieselbe Hand wieder zum Ristgriff; dasselbe wird einige Male wiederholt, ebenso mit der rechten Hand, auch mit beiden Händen nacheinander.

\*) Eine weitere Sammlung von Gerätübungen enthält: Schärer, „Turnbüchlein für Mädchen“. Verlag von Hub. Lion, Hof.



6. Übung. Links Kammgriff und rechts Ristgriff; Schwingen und am Ende eines Rückschwunges  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts.

7. Übung. Rechts Kammgriff und links Ristgriff; Schwingen und am Ende eines Rückschwunges  $\frac{1}{2}$  Drehung links.

8. Übung. Sprung zum Hange mit gebeugten Armen, links Kammgriff, rechts Ristgriff, die Hände eng zusammen; Strecken der Arme und sofort  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts, die linke Hand greift über die rechte hinweg; dieselbe Übung gegengleich.

Obere Stufe.

1. Übung. Wiederholtes Emporziehen im Hange mit beiden Armen.

2. Übung. Schwingen und am Ende eines Rückschwunges  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts, dann links.

3. Übung. Schwingen und Absprung vorwärts (Vorsicht!).

4. Übung. Schwingen, Emporziehen und den linken oder rechten Arm auf die Stange legen zum Unterarmhang.

5. Übung. Die Übung 4 ohne Schwingen, also nur mit Emporziehen.

6. Übung. Schwingen und  $\frac{1}{2}$  Drehung links beim Vorschwung, die rechte Hand läßt los und greift nach dem Drehen wieder zu; beim nächsten Vorschwunge rechts Drehen am rechten Arm u. s. w., die Stange entlang.

7. Übung. Emporziehen ristgriffs, Hangzucken und Griffwechseln zum Hange mit Kammgriff (Vorsicht!).

8. Übung. Fortbewegen seitwärts durch Hangzucken von links nach rechts, sowie von rechts nach links.

9. Übung. Schwingen und Hangzucken seitwärts, von rechts nach links, bei jedem Rückschwung.

10. Übung. Wie Übung 9, aber von links nach rechts, am Ende der Stange Emporziehen.

Obere Stufe.

1. Übung. Schwingen im Seithange mit Ristgriff.

2. Übung. Schwingen im Seithange mit Ristgriff und Griffwechseln mit der linken Hand beim Rückschwunge zum Kammgriff.

3. Übung. Wie Übung 2, aber rechts.

4. Übung. Wie Übung 2, aber beim Vorschwung.

5. Übung. Wie Übung 3, aber beim Vorschwung.

6—9. Übung. Schwingen und Griffwechseln beim Vor- und Rückschwunge wie bei Übung 2—5, aber zum Ellengriff.

10. Übung. Schwingen im Seithange mit Ristgriff, Griffwechseln links zum Ellengriffe beim Rückschwung und beim Vorschwung eine ganze Drehung links am linken Arm.

11. Übung. Wie Übung 10, aber rechts.

12. Übung. Schwingen im Seithange mit Ristgriff und beim Vorschwung  $\frac{1}{2}$  Drehung links mit Loslassen beider Hände zugleich.

13. Übung. Wie Übung 12, aber rechts Drehen.

14. Übung. Schwingen im Seithange mit Ristgriff und beim Rückschwung Unterarmhang mit beiden Armen zugleich.

15. Übung. Wie Übung 14, aber Schwingen im Hange mit Kammgriff.

### b) Doppelreck mit Sturmbrett.

Die untere Stange wird beliebig hochgelegt, auf ihr liegt ein Sturmbrett an der rechten und eins an der linken Recksäule. Die obere Stange reicht der auf dem Sturmbrette stehenden bis an die Brust.

#### Untere Stufe.

1. Übung. Auf dem rechts liegenden Brette Hinauflaufen, seitwärts links hin Gehen, Umdrehen und abwärts Laufen.

2. Übung. Wie Übung 1, aber auf dem links liegenden Brette Hinauflaufen und auf dem anderen herunter.

3—4. Übung. Wie Übung 1—2, aber anstatt Seitwärtsgehen Vor- und Rückwärtsgehen und Fassen der Stange mit einem Unterarm. Der andere Arm wird über den Kopf gehoben.

5—6. Übung. Wie Übung 1—2, aber Gehen auf der unteren Stange mit fortgesetztem Rechts- bzw. Linksdrehen.

7. Übung. Wie Übung 1, aber schon in der Mitte der Stange Umdrehen zum Stande rücklings und Vor- und Rückneigen im Hangstande rücklings. Auch mit Wechseln des Hanges vom Handhange zum Armhang. Absprung vorwärts.

8. Übung. Wie Übung 7, aber im Stande rücklings, Kumpfbeugen vorwärts, dann unter der oberen Stange rückwärts durch; Absprung rückwärts.

9. Übung. Hinauflaufen, Gehen bis in die Mitte der unteren Stange, Fassen der oberen Stange mit Spanngriff, Beugen des Oberkörpers nach vorn mit gestreckten Knien, unter der oberen Stange hindurch zum Stande rücklings; Absprung vorwärts.

10. Übung. Wie Übung 5, aber unter der oberen Stange durch mit Rückbeugen.

Abwechselung wird in diese Übungsgruppe gebracht, indem die Höhe auf verschiedene Weise erstürmt wird. Außer den gewöhnlichen Laufsritten wird verwendet: Galopp hüpfen, Schottisch hüpfen, langsame Gehen, Hüpfen auf beiden Beinen und auf einem Bein.

### c) Doppelreck (obere Stange reichhoch, untere hüfthoch).

1. Übung. Die linke Hand unten, die rechte oben: Aufsprung zum Quersitz; Griff mit beiden Händen an der oberen Stange: Kehrschwung hinüber.

2. Übung. Wie Übung 1, aber alles entgegengesetzt.

3. Übung. Griff mit beiden Händen an der oberen Stange, links Kammgriff, rechts Ristgriff: Aufsprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts zum Sitz auf der unteren Stange, die Arme sind gekreuzt; Kehrschwung links über die Stange zum Hange rücklings.

4. Übung. Wie Übung 3, aber alles entgegengesetzt.

5. Übung. Stand vorlings, Griff: links unten, rechts oben. Aufsprung und Flanke rechts.

6. Übung. Wie Übung 5, aber alles entgegengesetzt.

7. Übung. Im Stande rücklings. Griff an der oberen Stange, links Ristgriff, rechts Kammgriff, die Arme sind gekreuzt. Aufsprung, Drehung links und Kehrschwung links.

8. Übung. Wie Übung 7, aber alles entgegengesetzt.

9. Übung. Aufsprung zum Quersitz links wie bei Übung 1. Beide Hände an der oberen Stange, die linke Hand Ellengriff, die rechte Hand Kammgriff, die Arme sind gekreuzt: Ganzer Kreis mit beiden Beinen über der unteren Stange und sofort Niedersprung.

10. Übung. Wie Übung 9, aber alles entgegengesetzt.

#### d) Schwebegehen.

##### Untere Stufe.

Die Geräte sind: 1. der große Schwebebaum,  
2. die kleinen Schwebebäume,  
3. die Schwebekanten oder =Bretter,  
4. die Schwebepfähle.

Auf der dritten Stufe werden die angegebenen Übungen alle mit gegenseitiger Unterstützung ausgeführt, was besonders bei dem oft ziemlich hoch liegenden großen Schwebebaume nicht versäumt werden darf. Um das gefährliche Abgleiten an glatten Stellen der Bäume zu vermeiden, streue man gestoßenes Kolophonium auf die Geräte.

Das gegenseitige Unterstützen wird auf folgende Weise gehandhabt:

- a) Zwei gehen neben der Übenden und reichen ihr die Hand.
- b) Die Übende legt die Hände auf die Schultern der unten Gehenden.
- c) Die Unterstützenden fassen die Übende an den Hüften. Letztere hebt die Arme seitwärts. Die Art der Unterstützung wechselt nach jeder Übung oder nach zweien, dreien. Beim Seitwärtsgehen unterstützt nur eine die andere durch Handreichen.

Wenn mehrere Schwebebäume, =Bretter oder =Kanten nebeneinander liegen, unterstützen sich die Übenden gegenseitig, sie fassen Hand in Hand, oder sie legen die Hände gegenseitig auf die Schultern oder an die Hüften.

1. Übung. Gewöhnliches Gehen vorwärts.
2. Übung. Gewöhnliches Gehen rückwärts.
3. Übung. Gehen seitwärts mit Nachstellen.
4. Übung. Seitwärtsgehen mit Überschreiten (Kreuzschritte).
5. Übung. Gehen vorwärts mit Vorspreizen.
6. Übung. Gehen vorwärts (auch rückwärts) mit Seit spreizen.
7. Übung. Gehen vorwärts (auch rückwärts) mit Spreizen des schreitenden und Beugen des stehengebliebenen Beines.
8. Übung. Gehen quer über mehrere Bäume, Bretter oder Kanten, langsam, dann schneller.
9. Übung. Gehen der Länge nach auf dem Baume mit Schrittwechseln fortgesetzt (Schrittwechselgang).
10. Übung. Galopp hüpfen vorwärts, auch seitwärts.
11. Übung. Vorwärtslaufen (Vorsicht!).
12. Übung. Zwei Mädchen stellen sich so auf, daß sie das Gerät quer vor sich haben, sie reichen sich beide Hände, dann hüpf die eine mit Unterstützung der anderen zum Stehen auf das Gerät; sie hüpf wieder herunter, dann übt die andere.

### Mittlere Stufe.

Die Übungen der dritten Stufe werden ohne Unterstüßung ausgeführt.

### Obere Stufe.

Die Geräte werden später auch schräg gelegt.

1. Übung. Gehen seitwärts mit Kreuzschritten und jedesmal  $\frac{1}{2}$  Drehung auf beiden Fußspitzen, ein Mal links, das andere Mal rechts.

2. Übung. Zwei gehen auf einem Baum, Hand in Hand gefaßt, die eine geht rückwärts, die andere geht vorwärts.

3. Übung. Auf zwei Bäumen gehen von verschiedenen Seiten zwei Mädchen, wenn sie sich treffen, reichen sie sich eine Hand, gehen  $\frac{1}{2}$  Mal umeinander (Rad) von einem Baum auf den anderen und, nachdem sie die Hände losgelassen haben, gehen sie dorthin zurück, woher sie gekommen sind.

4. Übung. Wie Übung 3, doch machen die beiden Mädchen ein ganzes Rad, dann gehen sie auf dem Baume weiter, auf dem sie gekommen sind.

5. Übung. Zwei Mädchen begegnen sich auf einem Baum, sie fassen sich an den Armen, stellen beide das linke Bein vor, drehen sich rechts um und wechseln so den Platz; sie weichen sich also aus, dann setzen sie ihren Weg rückwärts fort.

6. Übung. Die Bäume werden näher zusammen gerückt. Vorwärtsgehen auf zwei Bäumen mit gewöhnlichen Schritten.

7. Übung. Gehen auf zwei Bäumen mit Kreuzschritten; das rechte Bein wird jedesmal auf den links liegenden Baum und das linke Bein wird auf den rechts liegenden Baum gestellt.

Die Übungen 6 und 7 können auch so ausgeführt werden, daß sich zwei Mädchen begegnen; das Ausweichen ist in diesem Falle sehr einfach.

8. Übung. Zwei Mädchen stehen sich auf einem Baume gegenüber, sie halten sich beide eine Hand entgegen und versuchen durch Schlagen mit der Hand gegen die Hand der anderen sich gegenseitig zum Wanken und Herabspringen zu bringen.

Dies kann auch als Wettübung verwendet werden.

9. Übung. Ein Mädchen befindet sich im Querstand auf dem Baum, sie reicht einer anderen, die unten neben dem Baume steht, beide Hände; die Untenstehende springt seitwärts auf den Baum und dann nach der anderen Seite herab, von dort wieder hinauf u. s. f. Diese Übung wird auch mit sofortigem Überspringen des Baumes ausgeführt.

10. Übung. Die Übung 12 der dritten Stufe wird hier wie folgt ausgeführt: In dem Augenblick, wo die Obenstehende herunter springt, springt die andere hinauf.

In gleicher Stufung werden Schwebepfähle in gelegentlichen Gebrauch genommen. Am besten rammt man 8—10 Holzpfähle im Durchmesser von etwa 6 cm in einem Kreise fest in die Erde (vergl. Fig. 124). Die Entfernung eines Pfahles vom anderen beträgt einen kleinen Schritt, die Länge der Pfähle über dem Boden ist etwa 30 cm. Die ganz gerade geschnittene obere Fläche der Pfähle wird mit einem Stückchen Tuch oder Filz benagelt, wodurch das Abgleiten vermieden wird, was bei Grasboden sonst leicht vorkommen kann.

Auf diesen Pfählen gehen nun die Damen anfangs mit, später ohne Unterstützung im Kreise herum (Fig. 124).

e) Senkrechte Stangen.

Untere Stufe.

1. Übung. Sprung zum Hange mit gestreckten Armen an zwei Stangen mit mäßigem Vor- und Zurückschwingen der Beine; Absprung rückwärts.

2. Übung. Wie Übung 1, doch beim Herabspringen  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts.

3. Übung. Wie Übung 2, aber links Drehen.

4. Übung. Die Turnerin stellt sich zwischen zwei Stangen und faßt sie in der Höhe ihrer Schultern, dann streckt sie die Arme und greift allmählich mit den Händen abwärts, die Knie müssen ganz gestreckt bleiben, aber der Oberkörper wird nach vorn gebeugt; die Arme bleiben auch gestreckt.

5. Übung. Stellen zwischen zwei Stangen, Fassen der Stangen in Hüfthöhe, Borneigen des gestreckt gehaltenen Oberkörpers zum Hangstande rücklings; Aufrichten und dann Zurückneigen zum Hangstande vorlings. Das wird einige Male wiederholt.

6. Übung. Stellen wie bei Übung 5, dann Seitneigen, so daß der eine Arm gestreckt, der andere aber gebeugt wird; Wechseln von links nach rechts.



Fig. 124.



Fig. 125.



Fig. 126.



Fig. 127.

7. Übung. Fassen der Stangen in Kopfhöhe, Vorstellen beider Beine gleichzeitig zum Hangstande vorlings, Zurückstellen der Beine zum Schwimmhangstand (Fig. 125). Zwischen beiden Übungen wird zunächst die Grundstellung wieder eingenommen, später kann auch von einer Stellung zur anderen gewechselt werden.

8. Übung. Hang mit gebeugten Armen. Die Stangen werden in Kopfhöhe gefaßt, dann erfolgt der Aufsprung mit beiden Beinen, ohne daß die Hände aufwärts rücken.

9. Übung. Im Hange wie bei Übung 8 rückt die linke Hand schnell an der Stange entlang aufwärts, bis der linke Arm gestreckt ist.

10. Übung. Die Übung 9, aber Strecken des rechten Armes.

#### Mittlere Stufe.

1. Übung. Hangstand rücklings an einer Stange. Die Turnerinnen stellen sich mit dem Rücken gegen eine Stange, heben die Arme rückwärts, so hoch es geht, fassen eine Stange mit beiden Händen und neigen den Oberkörper gestreckt nach vorn (Fig. 126). Die Arme werden gebeugt und wieder gestreckt.

2. Übung. Im Hangstande rücklings wie bei Übung 1, Seitneigen links und rechts mit gestreckten Armen.

3. Übung. Hang und Stütz gemischt. Mit der linken Hand wird eine Stange in Hüfthöhe gefaßt, der Daumen nach unten, der linke Arm ist somit etwas gebeugt. Aufsprung zum Hange rechts, der rechte Arm ist gestreckt, mit dem linken Arme wird gestützt.

4. Übung. Wie Übung 3, aber Stütz rechts und Hang links.

5. Übung. Schwingen im Hange mit gebeugten Armen.

6. Übung. Hangeln seitwärts von einer Stange zur anderen.

7. Übung. Kräftiges Schwingen im Hange mit gestreckten Armen, am Ende eines Rückschwunges Absprung rückwärts mit  $\frac{1}{2}$  Drehung links um die Längsachse.

8. Übung. Wie Übung 7, aber rechts Drehen.

9. Übung. Im Hang an zwei Stangen Schwingen seitwärts.

10. Übung. Im Hang an zwei Stangen mit gebeugten Armen wechselseitiges Aufwärtschieben der Hände einmal links, dann rechts.

#### Obere Stufe.

1. Übung. Aufsprung zum Hang an zwei Stangen mit gestreckten Armen, dann Emporziehen zum Hange mit gebeugten Armen.

2. Übung. Im Hang an zwei Stangen mit gestreckten Armen wird schnell der linke Arm gesenkt, die linke Hand faßt die Stange unten, der linke Arm stützt.

3. Übung. Wie Übung 2, doch wird der rechte Arm gesenkt zum Stütz.

4. Übung. Die Übungen 2 und 3 werden umgekehrt ausgeführt; also erst Hang und Stütz gemischt, wie Übung 3 der zweiten Stufe, dann wird der stützende Arm zum Hange gehoben.

5. Übung. Hangeln an zwei Stangen mit gestreckten Armen mit Seitsschwingen; auch ohne Schwingen.

6. Übung. Leichtes Schwingen vor und zurück, Loslassen mit einer Hand beim Vorschwung,  $\frac{1}{2}$  Drehung an einem Arm und Fassen der nächsten Stange.

7. Übung. Stütz mit beiden Armen. Man stellt sich vor die Stangen, beugt etwas die Arme, legt die Oberarme von hinten fest an die Stangen, faßt die Stangen so, daß die Daumen nach unten gerichtet sind, legt den Ober-

körper und den Kopf zurück und hebt die Beine rückwärts bis man sich im Stütze befindet (Fig. 127). Die Arme bleiben fest an den Stangen liegen.

Die Stangen dürfen nicht zu weit auseinander stehen bei dieser Übung.

8. Übung. Schwingen vor und zurück und bei jedem Rückschwunge Hangzucken aufwärts.

### f) Barren.

#### Untere Stufe.

1. Übung. Stütz auf beiden Holmen, Drehen des Körpers nach rechts, wieder zurück, dann nach links, wieder zurück und Absprung.

2. Übung. Am Ende des Barrens etwas Zurückstellen, Aufsprung zum Stütz, Vorschwingen, Absprung rückwärts mit Loslassen der Holme.

3. Übung. Stütz auf den Unterarmen (vergl. Fig. 132), leichtes Vorschwingen der Beine und Absprung rückwärts.

4. Übung. Aus dem Seitstand in der Mitte des Barrens, Aufsprung zum Stütz auf beiden Holmen, die linke Hand stützt auf dem vorderen, die rechte Hand auf dem hinteren Holm (vergl. Fig. 128), ebenso umgekehrt. In allen Fällen nehmen beide Hände Ristgriff.

5. Übung. Wie Übung 4, dann Schwingen im Stütze seitwärts hin und her (Fig. 128).

6. Übung. Wie Übung 4, aber beim Aufsprunge sofort auf den hinteren Holm Setzen, dann Fassen des vorderen Holmes mit beiden Händen und schließlich Stützen auf den vorderen Holm.

7. Übung. Im Querstütz auf beiden Holmen, Heben einer Hand, abwechselnd links und rechts (Stützeln an Ort).

8. Übung. Im Querstand in der Mitte des Barrens, Rückheben der Arme, Legen auf die Holme und Fassen der

Holme oder auch der Säulen, die Beine werden zurückgestellt (Fig. 129), die Hände lassen plötzlich die Holme los, rücken nach vorn und fassen die Holme wieder, die Arme sind stark gebeugt, die Füße bleiben hinten (Fig. 130), Liegestütz mit gebeugten Armen.

9. Übung. Wie Übung 8, doch werden die Holme beim Vorrücken der Hände nicht wieder gefaßt, sondern die Arme werden seitwärts gestreckt auf die Holme gelegt (Fig. 131).

10. Übung. Wie Übung 8 bis zur Stellung wie in Fig. 130, also Liegestütz vorlings mit gebeugten Armen, aus dieser Stellung Aufsprung zum Stütz. (Mit Vorsicht!)



Fig. 128.



Fig. 129.

### Mittlere Stufe.

1. Übung. Schwingen im Stütze mit gestreckten Armen, Absprung rückwärts sowie vorwärts.

2. Übung. Schwingen wie bei Übung 1 und Setzen vor die linke Hand, ebenso vor die rechte.

3. Übung. Schwingen am Ende des Barrens, das Gesicht nach außen, und Setzen hinter die linke Hand, ebenso rechts.



Fig. 130.



Fig. 131.

4. Übung. Schwingen im Stütz auf den Unterarmen (Fig. 132).

5. Übung. Niederlassen zum Stütze mit gebeugten Armen aus dem Stütze mit gestreckten Armen auf beiden Holmen.

6. Übung. Stützeln vorwärts, ebenso rückwärts.

7. Übung. Aus dem Außenseitstande vorlings Sprung zum Sitz auf dem rechten Schenkel (Sprung zum Quersitz rechts), ebenso links.

8. Übung. Aus dem Außenseitstande rücklings Sprung zum Außenseititz, Absprung vorwärts.

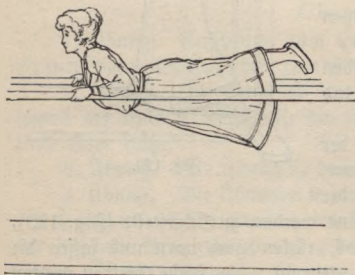


Fig. 132.



Fig. 133.

### Obere Stufe.

1. Übung. Aufsprung am Ende des Barrens zum Sitze vor der rechten Hand, darauf stützen die Hände vor den Beinen, dann werden die Beine nach vorn geschwungen, und der Sitz vor der rechten Hand wird wieder eingenommen; das wird den ganzen Barren entlang fortgesetzt. (Innenqueritzwechsel auf dem rechten Holm, Fig. 133.)



2. Übung. Innenquerfußwechsel auf dem linken Holm.
3. Übung. Innenquerfußwechsel von einem Holme zum anderen.
4. Übung. Stützhüpfen vorwärts und rückwärts.
5. Übung. Schwingen im Stütz auf den Unterarmen und Aufkippen am Ende des Rückschwunges.
6. Übung. Schwingen im Stütze mit gestreckten Armen und beim Rückschwunge Heben der linken oder der rechten Hand. Geübte Turnerinnen können diese Übung auch mit beiden Händen zugleich ausführen, wohl auch mit Zusammenschlagen der Hände.
7. Übung. Schwingen aus dem Querstütze zum Außenquerstüze vor der rechten oder linken Hand.
8. Übung. Schwingen vor und zurück, dann hinter der rechten oder linken Hand über den Holm hinweg zum Außenquerstande neben dem Barren (Wende). Ebenso vor den Händen Herauspringen (Rehre).

\* Obere Stufe.

Barren nicht zu hoch gestellt, etwa 1,10 Meter. Alle Übungen aus dem Außenseitstande mit Anlauf.

1. Übung. Außenquerfuß links, Flankenschwung rechts mit Stütz auf dem zweiten Holme zum Stehen im Barren.
2. Übung. Wie die 1. Übung, aber alles umgekehrt.
3. Übung. Flanke rechts über den ersten Holm zum Stehen im Barren.
4. Übung. Ebenso Flanke links.
5. Übung. Flanke rechts zum Seitstütz auf beiden Holmen und sofort Flanke links über den zweiten Holm.
6. Übung. Wie Übung 5, aber alles umgekehrt.
7. Übung. Wende rechts über den ersten Holm zum Querstütz auf beiden Holmen, Vorschwingen, Rückschwingen und Wende rechts über den zweiten Holm.
8. Übung. Wie Übung 7, aber umgekehrt, also Wende links.
9. Übung. Wende rechts zum Querstütz auf beiden Holmen, Vorschwingen, Rückschwingen und Außenquerfuß hinter der linken Hand; Flankenschwung über beide Holme mit Stützen nur der rechten Hand auf dem zweiten Holm.
10. Übung. Wie Übung 9, aber alles umgekehrt.
11. Übung. Wende rechts über beide Holme.
12. Übung. Wende links über beide Holme.
13. Übung. Sprung zum Seitliegestütze vorlings, beide Hände auf dem zweiten Holm: Hocke zum Stand im Barren.
14. Übung. Wie Übung 13, nach der Hocke sofort Flanke rechts über den zweiten Holm.
15. Übung. Wie Übung 13, nach der Hocke sofort Flanke links über den zweiten Holm.
16. Übung. Flanke rechts über beide Holme sofort aus dem Aufsprung.
17. Übung. Flanke links über beide Holme sofort aus dem Aufsprung.
18. Übung. Liegestütz vorlings wie bei Übung 13: Hocke über beide Holme.

g) Seile.

Wird das Turnen der Frauen und Mädchen in Räumen geübt, die auch dem Knaben- und Männerturnen zu gleichem Zwecke dienen, so sind gewöhnlich auch ein paar Kletterseile vorhanden. Man sollte nicht versäumen, diese Seile auch dem Turnen des weiblichen Geschlechtes dienstbar zu machen; sei es, um Abwechslung zu bieten, sei es, um das oft lästige Verstellen der Ringe, für welche die Seile eine hübsche Ergänzung bieten, zu vermeiden. Ein Ersatz für die Ringe sollen und können die Seile natürlich nicht sein.

Untere Stufe.

1. Übung. Wechsel zwischen dem Hangstand vorlings und dem Schwimmhangstand. Im Stehen zwischen den Seilen Fassen der Seile in Kopfhöhe, Rückneigen des Oberkörpers mit Strecken der Arme, die Füße bleiben fest stehen = Hangstand vorlings; Aufrichten, Vorneigen des Oberkörpers und Vorhochstrecken der Arme, die Füße fest am Boden, die Kniee immer vollständig gestreckt = Schwimmhangstand. Wird einige Male wiederholt.

2. Übung. Hangstand rücklings. Fassen der Seile in Schulterhöhe, Vorwärtsgehen, bis die Hände in die Höhe des Kopfes gelangen, Ausbreiten und Rückheben der Arme, dabei Vorneigen des Oberkörpers mit gestrecktem Rücken und Hüftgelenk = Hangstand rücklings.

3. Übung. Hangstand seitlings. Fassen der Seile wie bei Übung 1, Neigen des Oberkörpers seitwärts nach links oder rechts mit Strecken der Arme nach oben, der ganze Körper gestreckt = Hangstand seitlings, Aufrichten, Neigen nach der anderen Seite und so einigemal fort.

4. Übung. Sprung zum Hang an beiden Seilen.

5. Übung. Wie Übung 4, dann im Hange mit gestreckten Armen Vor- und Zurückschwingen der Beine ohne Schaufeln.

6. Übung. Fassen der Seile in Kopfhöhe, Aufsprung, ohne mit den Händen aufwärts zu rücken, zum Hange mit gebeugten Armen.

7. Übung. Schaufeln. Fassen der Seile in Kopfhöhe, dann weit Zurückstellen, so daß die Arme gestreckt sind, hierauf Vorwärtslaufen und schließlich Rückwärtsschaukeln im Hange mit gestreckten Armen, Absprung rückwärts.

8. Übung. Wie Übung 7, aber Absprung vorwärts, die Hände gleiten an den Seilen herab, so daß das Fallen unmöglich ist.

Mittlere Stufe.

1. Übung. Kreisen des Oberkörpers. Fassen der Seile in Kopfhöhe, im Stehen zwischen den Seilen und Zurückneigen zum Hangstande vorlings. Aus dieser Stellung wird der Oberkörper nach links, dann nach vorn, schließlich nach rechts und zuletzt wieder nach hinten bewegt = ein ganzer Kreis rechts; das Kreisen wird einigemal wiederholt, die Füße bleiben auch hier fest stehen, die Kniee gestreckt.

2. Übung. Kreisen des Oberkörpers links, also wie Übung 1, aber die Bewegungen entgegengesetzt.

3. Übung. Die Seile liegen vor den Schultern und werden auf dem Rücken gekreuzt (vergl. Fig. 134), die Fassung wird genommen, während

sich die Turnerin zwischen beide Seile stellt, dann neigt sie sich zurück und bewegt sich aus dem Liegestande rücklings seitwärts links hin (Fig. 134), wieder zurück und rechts hin, wieder zurück u. s. f., aber nicht nach vorn.

4. Übung. Gemischter Hang. Fassen eines Seiles mit der linken Hand in Kopfhöhe, Aufsprung zum Hange mit gebeugtem linken und gestrecktem rechten Arm, die rechte Hand rückt hinauf.

5. Übung. Wie Übung 4, aber Beugen des rechten und Strecken des linken Armes.

6. Übung. Schaukeln im Hange mit gebeugten Armen.

7. Übung. Wenn die Seile lang genug sind, werden die Enden einfach verschlungen, die Turnerin setzt sich darauf, legt die Arme um die Seile und hält die beiden Seilenden fest; durch Abstoßen mit den Füßen kommt sie zum Schaukeln.

8. Übung. Schaukeln im Hange an einem Seil.

#### Obere Stufe.

1. Übung. Schaukeln im Hange mit gestreckten Armen an zwei Seilen mit Abstoßen, zuletzt Emporziehen, zuerst wird vorwärts gelaufen, dann wird bei jedem Vorschwung unter dem Aufhängungspunkte der Seile mit beiden Beinen kräftig vom Boden abgestoßen. (Haben die Turnerinnen fußfreie Kleider, können sie auch beim Rückschwung abstoßen.)

2. Übung. Die Seile vor den Schultern, wie Fig. 134 zeigt, in diesem Hange vorwärts Laufen und Schaukeln (mit fußfreien Kleidern auch rückwärts Laufen).

3. Übung. Die Seile hinter den Schultern und vorn gekreuzt (Fig. 135), in diesem Hange Laufen und Schaukeln.

4. Übung. Im ruhigen Hange mit Fassung der Seile wie Fig. 134 und 135 zeigt, Vor- und Zurückschwungen der Beine.

5. Übung. Im Hange wie Fig. 134 zeigt, Vorwärtslaufen und am Ende des Vorschwunges  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts, beim nächsten Vorschwunge wieder Zurückdrehen, ebenso Linksdrehen beim ersten Vorschwung und dann rechts zurück.

6. Übung. Wie Übung 5, aber mit Fassung der Seile so, wie die Fig. 135 darstellt.



Fig. 134.

Fig. 135.

#### h) Ringe.

##### Untere Stufe (leichtere Übungen).

Die Ringe müssen mit leicht gebeugten Armen gefaßt werden können.

1. Übung. Nach dem Fassen der Ringe etwas Zurückstellen, dann Aufhüpfen mit beiden Füßen, Vorschaukeln mit leichtem Vorheben der

Beine, Niederstellen der Beine, Stehenbleiben und flüchtiges Rückbeugen des Oberkörpers, so wie der Schwung es mit sich bringt (Schwimmhangstand), Aufhüpfen und Zurückschaukeln und so fort.

2. Übung. Zweimal Abstoßen, ähnlich wie bei Übung 1, dann mäßiges Schaukeln vor und zurück und dabei fortgesetztes Vor- und Zurückschwingen der Beine, ohne den Boden zu berühren.

3. Übung. Schaukeln seitwärts, wenn der nötige Platz vorhanden ist.

4. Übung. Gewöhnliches Schaukeln vor und zurück mit Vorwärtslaufen im Hange mit gestreckten Armen an zwei Ringen.

5. Übung. Im Hange an einem Ringe mit Zweigriffe fortgesetzt vorwärts Laufen und jedesmal am Ende des Schwunges  $\frac{1}{2}$  Drehung. Die Drehung erfolgt:

- a) einmal links, dann rechts, also wieder zurück,
- b) fortgesetzt links,
- c) fortgesetzt rechts.

6. Übung. Laufen und Schaukeln im Kreis, im Hange an zwei Ringen, wenn Platz vorhanden ist.

7. Übung. Wenn mehrere Paar Ringe nebeneinander hängen, turnen an zwei Paar Ringen drei, an drei Paar Ringen fünf Mädchen. Sie laufen ganz gleichmäßig und gleichzeitig vorwärts und schaukeln rückwärts.

8. Übung. Schaukelschwung von einem erhöhten Standpunkt. Der Schaukelschwung wird wesentlich erleichtert, wenn sich die Turnerin auf irgend einen Gegenstand stellt und von hier aus durch Abstoßen mit den Füßen den Schaukelschwung beginnt. Es eignen sich hierzu recht gut die Springkasten, der Sturmloch, der Schwebebaum quer vor die Ringe gelegt und Ähnliches. Auf diese Stufe gehören nur die einfachsten Übungen dieser Art, also vorwärts und rückwärts Schaukeln und wieder auf den Standort zurückkommen. Absprung am Ende des Vorschwunges darf nicht stattfinden, überhaupt ist nur eine mäßige Höhe zu wählen, die mit Leichtigkeit erliegen werden kann. Später wird ein höherer Punkt aufgestellt, diese Höhe wird dann erstürmt. Die Ringe werden der Obenstehenden zugeworfen. Nach dem Schaukeln werden die Ringe losgelassen, oder die Nächstfolgende nimmt sie aus den Händen der Vorhergehenden in Empfang. Letztere springt herab.

NB. Auf dieser Stufe ist der Niedersprung fleißig zu üben, doch darf das Herabspringen zunächst nur am Ende des Rückschwunges erfolgen, in dem Augenblicke, wo die Bewegung vorwärts beginnt. Ein stärkerer Schaukelschwung muß, vor dem Herabspringen der Turnerin, durch Stoßen der Füße gegen den Boden unter dem Aufhängungspunkte der Ringe gehemmt werden.

#### Mittlere Stufe.

1. Übung. Im Hange an zwei Ringen Weinkreisen. Die Beine beschreiben zunächst ganz kleine Kreise, wobei die Arme gebeugt gehalten werden, nach und nach werden die Kreise größer und die Arme werden gestreckt. Die Füße bleiben fest geschlossen und die Kniee vollständig gestreckt, so daß nur eine starke Bewegung im Hüftgelenke stattfindet (Fig. 136).

2. Übung. Vorwärts Laufen, rückwärts und vorwärts Schaukeln und am Ende des Schaukelschwunges vorwärts Abspringen; die Beine werden vorher etwas nach vorn gehoben und vor dem Niederspringen gefenkt; (Vorsicht!) Später wird zwei-, dreimal gelaufen, bevor der Niedersprung erfolgt.

3. Übung. Vorwärts Laufen,  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, seitwärts rechts Laufen,  $\frac{1}{2}$  Drehung links, wieder seitwärts rechts Laufen,  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts u. s. w., also fortgesetzt seitwärts rechts Laufen.

4. Übung. Wie Übung 3, aber fortgesetzt seitwärts links Laufen, es muß also beim ersten Vorschwung  $\frac{1}{4}$  Drehung links ausgeführt werden.

5. Übung. Vorwärts Laufen, Emporziehen mit Abstoßen vom Boden, rückwärts Schaukeln im Hange mit gebeugten Armen, Absprung rückwärts. Geübtere Turnerinnen machen diese Übung einige Male nacheinander, bevor sie herabspringen.

6. Übung. Ohne Schaukeln; Aufsprung zum Hange mit gebeugten Armen, Seitstrecken und wieder Beugen des linken Armes, ebenso mit dem rechten Arm.

7. Übung. Wie Übung 6, zum Hange mit gebeugten Armen, aber sofort während des Aufsprunges Legen des linken Armes in den Ring zum Unterarmhang, Niederlassen zum Hang, dann mit dem rechten Arm.

8. Übung. Im Hange mit Zwiagriff an einem Ring, Beinkreisen links und gleichzeitig langjames Drehen des ganzen Körpers rechts um die Längsachse.

9. Übung. Die Übung 8 umgekehrt, also Beinkreisen rechts und Drehen des Körpers links um die Längsachse.

10. Übung. Vorwärts Laufen und bei jedem Lauf  $\frac{1}{3}$  Drehung; zuerst wird links gedreht, dann rechts; dann dasselbe umgekehrt, erst rechts und dann links; in beiden Fällen wird jedesmal wieder zurück gedreht.



Fig. 136.

#### Obere Stufe.

1. Übung. Vorwärts Laufen und  $\frac{1}{2}$  Drehung links jedesmal während des letzten Schrittes. Ebenso  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts.

2. Übung. Einige Male vorwärts Laufen, dann Schaukeln und schließlich Emporziehen, ohne mit den Füßen abzustößen.

3. Übung. Die Übung 1 mit Abstoßen. Es wird nur zu Anfang einmal vorwärts gelaufen, dann wird jedesmal beim Vorschwung in der Mitte der Laufbahn mit beiden Beinen gleichzeitig vom Boden abgestoßen, daran schließt sich dann sofort die Drehung.

4. Übung. Ohne Schaukeln, Emporziehen und Legen beider Arme (nacheinander) in die Ringe zum Unterarmhang. In diesem Hange kräftiges Vor- und Zurückschwingen der gestreckt gehaltenen Beine.

5. Übung. Vorwärts Laufen und fortgesetzte  $\frac{1}{2}$  Drehungen links. Ebenso rechts. Das Zurückdrehen erfolgt entweder in gleicher Weise, also bei jedem Schwung  $\frac{1}{2}$  Drehung, oder auch schnell hintereinander.

6. Übung. Während des Schaukelns legen der Arme nacheinander in die Ringe zum Unterarmhang. Diese Übung wird dadurch erleichtert, daß man den Daumen mit in den Ring, also neben die anderen Finger legt.

7. Übung. Vorwärts Laufen und  $\frac{1}{4}$  Drehung links, rückwärts Schaukeln und dann wieder vorwärts Laufen, zuletzt abermals eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links u. s. f. Das Zurückdrehen siehe Übung 5. In gleicher Weise rechts Drehen.

8. Übung.  $\frac{1}{2}$  Drehungen rechts oder links fortgesetzt während des Schaukelnschwunges ohne Abstoßen. Es wird zunächst kräftiger Schwung genommen, und dann wird, ohne daß die Füße vorher den Boden noch einmal berühren, die  $\frac{1}{2}$  Drehung durch einen kräftigen Ruck des Körpers ausgeführt. Das Zurückdrehen erfolgt in gleicher Weise.

### i) Wagerrechte Leiter.

#### Untere Stufe.

1. Übung. Im Seithang an einem Holme Schwingen vor und zurück.
2. Übung. Im Seithang an einem Holme Schwingen seitwärts.
3. Übung. Wie Übung 1—2 im Hang an zwei Sprossen.
4. Übung. Wie Übung 1—2 im Hang an der inneren Seite eines Holmes.
5. Übung. Wie Übung 1—2 im Querhang an zwei Holmen an der äußeren Seite.
6. Übung. Wie Übung 1—2 im Querhang an zwei Holmen an der inneren Seite.
7. Übung. Wie Übung 1—2 im Querhang an einer Sprosse.
8. Übung. Wie Übung 1—2 im Querhange zwischen zwei Leitern.

#### Mittlere Stufe.

1. Übung. Hangeln seitwärts an einem Holm.
2. Übung. Hangeln seitwärts an den Sprossen.
3. Übung. Hangeln seitwärts an der inneren Seite eines Holmes.
4. Übung. Hangeln vorwärts an zwei Holmen.
5. Übung. Hangeln rückwärts an zwei Holmen.
6. Übung. Hangeln vorwärts an den Sprossen.
7. Übung. Hangeln rückwärts an den Sprossen.
8. Übung. Hangeln vorwärts zwischen zwei Leitern.
9. Übung. Hangeln rückwärts zwischen zwei Leitern.
10. Übung. Hangeln an der inneren Seite zweier Holme.

#### Obere Stufe.

1. Übung. Hangeln mit halben Drehungen im Hang an den Sprossen, vorwärts Drehen.
2. Übung. Hangeln mit halben Drehungen im Hang an den Sprossen, rückwärts Drehen.
3. Übung. Wie Übung 1, aber fortgesetzt rechts Drehen.
4. Übung. Wie Übung 1, aber fortgesetzt links Drehen.
5. Übung. Hangeln mit halben Drehungen im Hang an der äußeren Seite eines Holmes.

6. Übung. Hangeln mit halben Drehungen im Hang an der inneren Seite eines Holmes.
7. Übung. Seitsschwingen im Hang an einem Holme mit Loslassen und wieder Fassen des Holmes mit einer Hand.
8. Übung. Wie Übung 7 im Hang an den Sprossen.
9. Übung. Hangzucken vorwärts im Hang an zwei Holmen.
10. Übung. Hangzucken rückwärts im Hang an zwei Holmen.

k) *Gehräge Leiter.*

Untere Stufe.

1. Übung. Sprung zum Hang an beiden Holmen.
2. Übung. Sprung zum Hang an einer Sprosse.
3. Übung. Sprung zum Hang an einer Sprosse und an einem Holme.
4. Übung. Hangwechsel vom Holme zur Sprosse mit einer Hand.
5. Übung. Im Hang an einer Sprosse: Fassen der nächsten Sprosse und wieder Herabgreifen.
6. Übung. Seitsschwingen im Hang an einer Sprosse.
7. Übung. Seitsschwingen im Hang an beiden Holmen.
8. Übung. Vor- und Zurückschwingen an beiden Holmen.
9. Übung. Vor- und Zurückschwingen an einer Sprosse.
10. Übung. Steigen auf der oberen Seite der Leiter auf die erste, zweite, dritte Sprosse und rückwärts Herabspringen. Dasselbe mit Umdrehen und vorwärts Herabspringen.

Mittlere Stufe.

1. Übung. Hangeln an beiden Holmen bis zu mäßiger Höhe.
2. Übung. Hangeln an beiden Holmen bis zur Mitte und wieder herab.
3. Übung. Hangeln an einem Holme und an einer Sprosse.
4. Übung. Hangeln mit Wechseln des Griffes der rechten Hand (Sprosse, Holm u. s. w.)
5. Übung. Hangeln mit Wechseln des Griffes der linken Hand.
6. Übung. Hangeln im Hang an den Sprossen.
7. Übung. Steigen auf der oberen Seite der Leiter, in der Mitte rechts Herabschwingen.
8. Übung. Wie Übung 7, aber links Herabschwingen.

Obere Stufe.

Außer den Übungen 1—6 der mittleren Stufe, welche mit Seitsschwingen ausgeführt werden, noch folgende:

1. Übung. Freies Steigen auf der oberen Seite der Leiter.
2. Übung. Hüpfen mit beiden Beinen von einer Sprosse zur anderen mit Fassen an den Holmen oder an einer Sprosse.
3. Übung. Wie Übung 2 aber Hüpfen auf einem Bein.
4. Übung. Die Füße auf die Holme legen und Stütz auf einer Sprosse, also Liegestütz vorlings: Stützen aufwärts und abwärts.
5. Übung. Hangeln seitwärts an den Sprossen.
6. Übung. Hangzucken aufwärts und abwärts.

l) **Rundlauf.**

1. Übung. Fassen an zwei Sprossen, rechts oben, links unten und Laufen mit gewöhnlichen Schritten.
2. Übung. Wie Übung 1, aber Laufen mit Sprungschritten.
3. Übung. Wie Übung 1, aber nach 6 Schritten Emporspringen und Kreisfliegen.
4. Übung. Wie Übung 1, aber nach 3 Schritten Emporspringen und so fortgesetzt.
5. Übung. Fassen und Laufen wie bei Übung 1, dann Kreisfliegen und Abstoßen mit beiden Beinen.
6. Übung. Wie Übung 5 mit Umdrehen beim Fliegen.  
Dieselben Übungen mit links oben und rechts unten Fassen.  
Nach jeder Übung wird der Griff gewechselt.  
Dieselben Übungen mit Armhang links oder rechts.  
Dieselben Übungen im Hang an zwei Leitern, im Handhang und im Armhang.
7. Übung. Griff an den Seilen. Galopp hüpfen seitwärts im Kreis.
8. Übung. Griff an den Seilen. Eine andere faßt die untere Sprosse und zieht die Obenhängende im Kreis.

m) **Wippe.** (Vorsicht) nur obere Stufe.

1. Übung. Im Querhang an den Holmen, Gesicht nach innen, Auf- und Abschwingen durch Abstoßen mit beiden Beinen.
2. Übung. Im Seithang an einem Holme dasselbe.
3. Übung. Mit Griff der einen Hand an einer Sprosse und mit der anderen Hand an einem Holme dasselbe.
4. Übung. Die Übung 1 mit Emporziehen.
5. Übung. Die Übung 1 mit Zurückstellen eines Beines.
6. Übung. Die Übung 1 mit Drehen des Oberkörpers nach rechts und links.
7. Übung. Liegen mit den Oberarmen auf den Holmen und Fassen der Sprosse mit beiden Händen: Wiederholen der Übungen 1 und 5.
8. Übung. Im Hang an den Holmen, Gesicht nach außen, die Übungen 1 und 5.
9. Schaukeln im Sitz auf einem Holm.
10. Schaukeln im Stütz auf beiden Holmen.

n) **Pferd.** (Seitensprünge.)

Untere bis mittlere Stufe.

1. Übung. Sprung zum Stütze vorlings, wiederholt.
2. Übung. Sprung zum Stütze rücklings, aus dem Stande rücklings; ebenso zum Sitze zwischen den Pauschen.
3. Übung. Links Ellengriff, Aufsprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts und Setzen links neben die Pauschen.
4. Übung. Rechts Ellengriff und Setzen rechts neben die Pauschen.
5. Übung. Knieen mit dem linken Bein zwischen den Pauschen.
6. Übung. Knieen mit dem rechten Bein.
7. Übung. Knieen mit beiden Beinen.



8. Übung. Aufsprung aus dem Stande vorlings mit  $\frac{1}{2}$  Drehung zum Sitz zwischen den Pauschen.
9. Übung. Flankenschwung rechts zum Sitz.
10. Übung. Flankenschwung links zum Sitz.

\* Obere Stufe.

1. Übung. Aufsprung zum Knieen. Knie- oder Mutzsprung vorwärts ab!
2. Übung. Hocken zum Stehen zwischen den Pauschen mit sofortigem Aufrichten; die Arme werden über den Kopf gehoben.
3. Übung. Hocke hinüber mit Nachstützen.
4. Übung. Hocke hinüber mit sofortigem Loslassen der Pauschen.
5. Übung. Übung 4 mit  $\frac{1}{2}$  Drehung links.
6. Übung. Übung 4 mit  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts.
7. Übung. Flanke rechts.
8. Übung. Flanke links.
9. Übung. Wende rechts.
10. Übung. Wende links.
11. Übung. Kehre rechts.
12. Übung. Kehre links.

o) Pferd. (Fechtsprünge.)

Obere Stufe.

Der Auslauf ist schräg gegen das Pferd von der linken Seite her.

1. Übung. Stütz mit der rechten Hand auf der zweiten Pausche, Aufsprung mit dem linken Beine zum Quersitz rechts auf dem Halse des Pferdes.
2. Übung. Wie Übung 1, aber Stütz auf der ersten Pausche und Quersitz rechts im Sattel.
3. Übung. Wie Übung 1, aber zum Quersitz links auf den Hals des Pferdes; die Beine werden also über das Pferd hinüber geschwungen.
4. Übung. Wie Übung 3, aber Stütz auf der ersten Pausche und Quersitz links im Sattel.
5. Übung. Stütz mit der rechten Hand auf der zweiten Pausche, Aufsprung mit dem linken Bein und Kehre rechts über den Hals des Pferdes.
6. Übung. Wie Übung 5, aber Stütz auf der ersten Pausche und Kehre rechts über den Sattel des Pferdes.
7. Übung. Wie Übung 5, aber  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts beim Überspringen des Pferdes, also Flanke links über den Hals des Pferdes.
8. Übung. Wie Übung 6 bezw. 7, aber Flanke links über den Sattel des Pferdes.

Die Übungen 1—8 werden in gleicher Weise von der rechten Seite des Pferdes durchgenommen; es stützt hierbei stets der linke Arm, der Aufsprung erfolgt mit dem rechten Bein.

Die Reihenfolge der Übungen wird so gestaltet, daß immer eine Übung von der linken, und dann dieselbe Übung von der rechten Seite des Pferdes her geturnt wird.

Geschickte und geübte Turnerinnen werden auch bald dieselben Übungen mit Aufsprung des anderen Beines erlernen. Also, von der linken Seite des Pferdes her: Aufsprung mit dem rechten Bein und von der rechten Seite her: Aufsprung mit dem linken Bein. Auf diese Weise ist die Kehre und die Flanke schwieriger.

Dem allen schließt sich dann die Wende an. Sie wird von der linken Seite des Pferdes her mit Aufsprung des rechten Beines und von der rechten Seite her mit Aufsprung des linken Beines ausgeführt. Die Hand stützt in diesem Falle kammgriff, bei den anderen Übungen aber ristgriff.

p) Tisch mit Schwungbrett.

Der gepolsterte Tisch wird quer zur Anlaufbahn gestellt.

Der Aufsprung erfolgt stets mit beiden Beinen.

1. Übung. Sprung zum Knieen auf beiden Beinen.
2. " " " " " " " " mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links.
3. " " " " " " " "  $\frac{1}{4}$  " rechts.
4. " Sprung zum Stehen auf beiden Beinen.
5. " Flanke rechts zum Liegestütz seitlings links.
6. " " links " " " rechts.
7. " " rechts zum Sitz auf der hinteren Seite des Tisches.
8. " " links " " " " " " " "
9. " Kehre links zum Sitz.
10. " " rechts " " " "
11. " Wende rechts zum Liegestütz.
12. " " links " " " "
13. " Flanke rechts hinüber.
14. " " links " " " "
15. " Kehre links hinüber.
16. " " rechts " " " "
17. " Wende rechts hinüber.
18. " " links " " " "
19. " Höhe hinüber mit Nachstützen.
20. " " " ohne " "



IV. Teil.

Reigen.



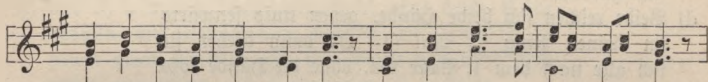
\* Nr. 1. Liederreigen.

Gruß an die Heimat.

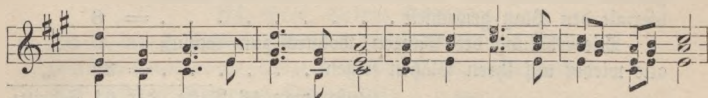
2. Sch.



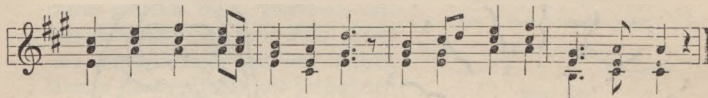
1. Mit dem er = sten Son = nen-strahl grüß ich dich, du stil = les Thal,



1. wo die Glöf-ten - blu - men blühen und die Kla - ren Bäch = len ziehn;



1. ach! wie wird das Herz mir weit, den = ke ich der sel' = gen Zeit,

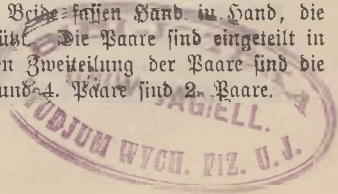


1. wo mit kind = lich fre-hem Sinn ich auf Blu-men schritt da = hin.

- |   |   |
|---|---|
| <p>2. Blick' ich aus dem engen Haus,<br/>                 Nach den Himmelsboten aus.<br/>                 Fasset mich mit Ulgewalt<br/>                 Sehnsucht nach dem grünen Wald,<br/>                 Der in seinen Schatten tief<br/>                 Wie ins Heiligtum mich rief,<br/>                 Wo mich mahnet jeder Baum<br/>                 An des Lebens schönsten Traum.</p> | <p>3. Wenn die Rosenwölkchen leicht<br/>                 Zieh'n am Himmel, dann erbleicht<br/>                 Bald das Tageslicht und fern<br/>                 Glänzet schon der Abendstern.<br/>                 Freund des Wandrers in der Nacht,<br/>                 Der du Ruhe mir gebracht,<br/>                 Sende deinen schönsten Strahl<br/>                 Grüßend in mein Heimatsthal.</p> |
|---|---|

2. Sch.

Aufstellung: 16 Paare stehen in einem Kreis und drehen die linke Seite nach der Kreismitte (Fig. 137). Beide fassen Hand in Hand, die freie Hand wird stets an die Hüfte gestützt. Die Paare sind eingeteilt in 1. 2. 3. und 4. Bei der vorkommenden Zweiteilung der Paare sind die 1. und 3. Paare 1. Paare und die 2. und 4. Paare sind 2. Paare.



I. Teil, erste Strophe.

Der Reigen beginnt sofort mit dem Gesang.

- a) Alle gehen 8 Schritte im Kreise vorwärts . . . . = 8 Schrittz.
  - b) Alle stellen das innere Bein zur Kreuzschrittstellung vor das äußere Bein, die innere Hand wird an die Hüfte gestützt, mit dem äußeren Arme Grußschwingen (1—4); dann drehen sich beide auf den Fußspitzen von einander  $\frac{3}{4}$  Mal, sodaß sie sich zuletzt das Gesicht zudrehen; bei der Drehung macht jede mit dem anderen Arme das Grußschwingen (5—8) . . . . = 8 "
  - c) Je zwei vollziehen miteinander  $\frac{1}{2}$  Rad rechts, ohne sich umzudrehen, die rechte Hand wird also nur flüchtig gefaßt und wieder losgelassen, hierauf stehen beide Rücken gegen Rücken (1—4); beide kreisen miteinander rechts mit Rückwärtsgehen ohne Umdrehen, bis jede wieder auf ihrem Platze steht und beide sich das Gesicht zudrehen (5—8) . . . . . = 8 "
  - d) Beide reichen sich beide Hände, gehen links seitwärts im kleinen Ring  $\frac{1}{2}$  Mal (1—4); dann drehen sie sich alle nach dem 1. Paar um, ohne die Hände loszulassen, und nehmen die durch die Fig. 138 dargestellte Stellung ein. Verweilen (5—8); beide haben hiermit den Platz gewechselt . . . . . = 8 "
- Wiederholung des Ganzen, wodurch zum Schluß alle wieder auf ihren Plätzen stehen . . . . . = 32 "

Zusammen 16 Takte oder 64 Schrittz.



Fig. 137.



Fig. 138.

II. Teil, zweite Strophe.

- a) Die 1. Paare verschränken die Arme vorlings, der linke Arm der Ersten liegt oben; diese stellt das rechte Bein schräg vor das linke, hebt die verbundenen Arme hoch, macht eine ganze Drehung links unter den Armen, stellt bei 3 das linke Bein zurück, kniet

nieder mit hochgehobenen Armen (siehe Fig. 91) und verweilt bis 6 in dieser Stellung; bei 7 steht sie auf, die Zweite reihet sich an ihre linke Seite, wobei sie den linken Arm über die Erste hinweg hebt. Die Zweite steht jetzt rechts, die Arme sind wieder verschränkt (1—8). Die Zweite macht dasselbe wie vorher die Erste (1—8).

Die 2. Paare umkreisen indessen die 1. Paare wie folgt: Beide gehen voneinander, die Erste geht an der rechten, die Zweite an der linken Seite des 1. Paares vorüber, vor dem 1. Paare gehen sie zu einander, reichen sich flüchtig die rechte Hand (1—8); gehen aneinander vorbei, dann wieder hinter das 1. Paar und schließlich auf ihre Plätze (1—8) . . . = 16 Schrittz.

- b) Alles bei a beschriebene wird mit vertauschten Rollen ausgeführt. Es kreisen also die 1. Paare, und die 2. Paare vollziehen das Vorziehen mit Umdrehen und Knien = 16 "
- c) und d) a und b wird wiederholt, aber beim Vorziehen mit Umdrehen beginnt die Zweite in jedem Paar, es wird also das Ganze von links nach rechts ausgeführt. Das Umkreisen ist dasselbe . . . = 32 "

Zusammen 16 Takte oder 64 Schrittz.

III. Teil, dritte Strophe.

- a) Die in den 1. Paaren stehenden vollziehen einmal Kreuzzwirbeln voneinander (ganze Drehung, 1—4), dann machen sie 2 Schwebeschritte an Ort (1—4);

Die 2. Paare gehen 4 Schritte vorwärts zwischen die 1. Paare (1—4); hier stellen sie das linke Bein zurück und knien nieder, mit den inneren Armen Hand in Hand und die äußeren hochgehoben; Verweilen (1—4);

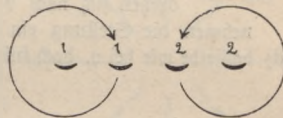


Fig. 139.

Die Paare vertauschen die Rollen, die 2. Paare führen das Kreuzzwirbeln u. aus, die 1. Paare gehen zwischen die 2. und knien (1—8) . . . . . = 16 Schrittz.

- b) Die 1. und 2. Paare stellen miteinander einen Stern rechts her (übers Kreuz die rechte Hand reichen), und alle vier gehen im Sterne 12 Schritte und mit den nächsten 4 Schritten auf ihre Plätze . . . . . = 16 "
- c) a wird wiederholt . . . . . = 16 "
- d) Die beiden zusammengehörenden Paare befinden sich in der durch Fig. 139 dargestellten Aufstellung; die Innenstehenden umkreisen die Außenstehenden mit 12 Schritten ein ganzes Mal; die Äußeren knien inzwischen, mit Seitstrecken, Hochheben und Seitstrecken der Arme je 4 Zeiten, dann gehen alle auf ihre Plätze zurück (13—16) . . . = 16 "

Zusammen 16 Takte oder 64 Schrittz.

IV. Teil, vierte Strophe.

Vor dem Beginne des Gesanges ziehen alle in 4 Abteilungen von je 4 Paaren mit 16 Schritten zur Fig. 140, dann erst beginnt die vierte Strophe.



Fig. 140.

a) Die Arme werden vorlings verschränkt, der linke Arm liegt oben. Die 1. Paare führen dieselbe Übung aus wie im I. Teile bei b, also Vorreihen mit ganzer Drehung und Knieen. Die 2. Paare fassen innen Hand in Hand, stellen das innere Bein vor und heben die inneren Arme hoch, wobei sie sich mit nach außen gedrehtem Oberkörper

über die Schulter ansehen (siehe Fig. 74); Verweilen (1—8);

Die Paare vertauschen die Rollen (1—8); . . . = 16 Schrittz.

b) Dasselbe wie bei a, doch reißt sich die Zweite vor . = 16 „

c) Je zwei drehen sich zu einander um und reichen sich die rechte Hand; in den 1. Paaren kniet die Erste nieder, in den 2. Paaren die Zweite; die andere umkreist die Knieende  $\frac{1}{2}$  Mal und stellt sich hinter sie, sie gehen alle an der nach der Mitte des Sternes gerichteten Seite vorbei (Fig. 141) (2—4), die Hintenstehende faßt die Hände der Knieenden; Verweilen (1—4); die Hintenstehende setzt das Kreisen fort bis auf ihren Platz (1—4); alle

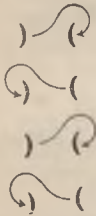


Fig. 141.

drehen sich nach der Mitte des Sternes um und

nehmen die Stellung ein wie Fig. 141 zeigt (1—4) = 16 „

d) dasselbe wie bei c, doch kniet in jedem Paare die andere = 16 „

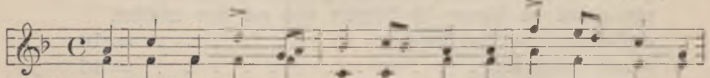
Zusammen 16 Takte oder 64 Schrittz.

\* Nr. 2. Liederreigen.

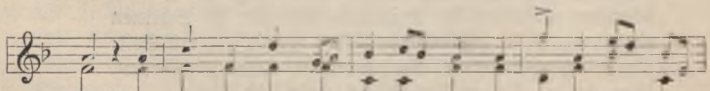
Das Lied vom Wandern.

Marchmäßig.

2. Sch.

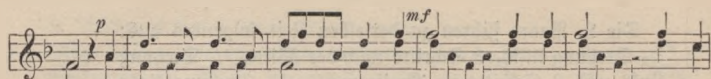


1. Es ist ein wuirt · der · sa · mer Klang, der tief ins Herz mir

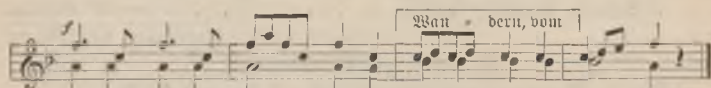


1. dringt, der Sehn-sucht weckt und sel'-gen Drang und neu-es Hof-fen





1. bringt. Es ist das Lied vom Wan = bern, vom Wan = bern, vom Wan = bern, es



1. ist das Lied vom Wan = bern, vom Wan-bern, Wanbern, Wan = bern.

2. Wenn uns in engen dumpfen Raum Gebannt des Winters Nacht,  
So singen wir, erschloß sich kaum Die erste Frühlingspracht,  
Mit Lust das Lied vom Wandern, Vom Wandern, vom Wandern.
3. Der, dessen Lebensfrühling schon Dem Herbst entgegen geht,  
Wie lauscht er gern dem süßen Ton Von Jugendlust durchweht,  
Dem schönen Lied vom Wandern, Vom Wandern, vom Wandern.

4. Doch, wer mit frohem frischen Mut  
In Jugendfrische blüht,  
Und wem trotz Herbstesreif das Blut  
Noch in den Adern glüht,  
Singt selbst das Lied vom Wandern,  
Vom Wandern, vom Wandern.

2. Sch.

Aufstellung. 32 Turnerinnen stehen in einem Kreis, der von 8 Stüvierer-reihen gebildet wird (Fig. 142). Alle drehen die linke Seite nach der Mitte des Kreises. Die Reihen sind in 1. und 2. eingeteilt. Die Reihen bestehen aus einem 1. und einem 2. Paar, die 2. Paare stehen links.

Vor dem Beginne des 1. Theiles gehen alle 4 Schritte an Ort, vor jedem folgenden Teil 8 Schritte. Mit dem 4. bzw. 8. Schritte beginnt der Gesang, mit dem 5. bzw. 9. Schritte nimmt der Reigen seinen Anfang.



Fig. 142.

I. Teil, erste Strophe.

- a) Alle fassen zu Vieren Hand in Hand und gehen 8 Schritte links im Kreis . . . . . = 8 Schrittj.
- b) Alle  $\frac{1}{4}$  Drehung links und 8 Schritte nach der Mitte des Kreises, die Hände an die Hüften gestützt . . . = 8 "
- c) Alle  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts und Schwenken im großen Stern . . = 8 "
- d) Alle  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts und Ziehen nach außen . . . = 8 "
- e) Die 1. Paare  $\frac{1}{4}$  Drehung links, dann 16 Schritte Gehen im Kreise links; jede vollzieht  $\frac{1}{2}$  Drehung links, und alle gehen 16 Schritte im Kreise rechts, zuletzt  $\frac{1}{2}$  Drehung links. Während des Gehens im Kreise werden die Arme verschränkt und hochgehoben.

Die 2. Paare führen zu derselben Zeit folgendes aus:  
 $\frac{1}{2}$  Drehung links, 8 Schritte nach der Mitte,  $\frac{1}{4}$  Drehung  
 links und 8 Schritte im Kreise rechts,  $\frac{1}{4}$  Drehung links  
 und 8 Schritte nach außen,  $\frac{1}{4}$  Drehung links und  
 8 Schritte im Kreise rechts . . . . . = 32 Schrittz.  
 Zusammen 64 Schrittz.

II. Teil, zweite Strophe.

- a) Die 1. Viererreihen bewegen sich auf folgende Weise  
 im Kreise links: Stellen des linken Beines vornher zur  
 Kreuzschrittstellung mit Verweilen (1—2); einen Schritt-  
 wechsel links (3—4); dann dasselbe mit dem rechten Bein  
 (5—8); dann beides Wiederholen (9—16);

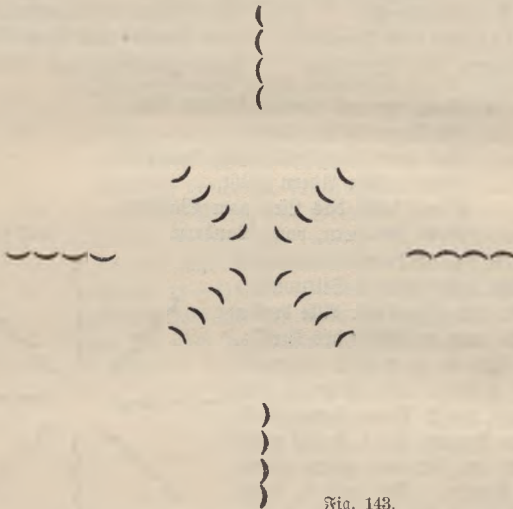


Fig. 143.

In den 2. Viererreihen drehen sich alle  $\frac{1}{4}$  Mal links  
 und alle gehen 8 Schritte nach der Mitte des Kreises,  
 hier machen sie folgende Armübung: Heben der Arme  
 nach innen und Seitstrecken (1—2); Hochheben der Arme,  
 gerundet über den Kopf (3—4); Seitstrecken der Arme mit  
 Drehen der Hände nach außen (5—6); Stützen der Hände  
 an die Hüften (7—8) . . . . . = 16 Schrittz.

- b) Die 1. Reihen machen dasselbe wie vorher bei a) die  
 2. Reihen (1—16);

Die 2. Reihen vollziehen  $\frac{1}{2}$  Drehung links und ziehen  
 sofort 8 Schritte nach außen, dann  $\frac{1}{4}$  Drehung links,  
 dann bewegen sie sich im Kreise links fort mit 4 Mal  
 Schrittwechseln ohne Kreuzschrittstellung (Fig. 143) (1—16) = 16 "

- c) Die 1. Reihen stellen 4 kleine Sterne links her, die

2. Reihen stellen 4 kleine Sterne rechts her (Fig. 144). Alle schwenken in den kleinen Sternen zwei Mal, dann reihen sich die aus den 2. Reihen abwechselnd zwischen die im Sterne gehenden der 1. Reihen so, daß 4 Kreise zu Achten entstehen, hierauf ziehen alle nach außen zu Achten hintereinander und stellen zuletzt die Fig. 145 her, indem sie sich  $\frac{1}{4}$  Mal links drehen. Es ist nunmehr ein großer vierstrahliger Stern entstanden, bestehend aus je 4 Paaren. In den Paaren sind die, die vorher die 1. Reihen bildeten, die Ersten . . . . . = 32 Schrittz.



Fig. 144.

Zusammen 64 Schrittz.

### III. Teil, dritte Strophe.

a) Die Zweiten der Paare gehen einen Schritt schräg rechts vorwärts, vollziehen  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts und stellen sich vor die Ersten (1—4); beide reichen sich die rechte Hand, heben die verbundenen Arme hoch, stellen das rechte Bein vor und setzen sich unter den Armen an (5—8); die Zweite umkreist die Erste und stellt sich hinter sie (9—12); die Erste stellt das linke Bein zurück, kniet nieder und hebt die Arme hoch, die Zweite faßt beide Hände der Ersten (13—16) . . . . . = 16 Schrittz.

b) Die Erste steht auf und dreht sich um (1—4); Stellung wie bei a) (5—8); die Erste umkreist die Zweite (9—12); die Zweite kniet (13—16) . . . . . = 16 "

c) Die 2. Reihen stehen vorn, sie fassen zu Vieren Hand in Hand und gehen 4 Schritte vorwärts im Kreis und dann 4 Schritte an Ort (1—8); inzwischen vollziehen die in den 1. Reihen stehenden  $\frac{1}{2}$  Drehung links in 8 Schrittzzeiten mit Kreuzen der Beine, hoch auf beiden Fußspitzen stehend, die Arme über den Kopf gehoben. Dasselbe wird mit vertauschten Rollen ausgeführt: Die 1. Reihen gehen vorwärts, aber 8 Schritte zwischen den 2. Reihen durch; die 2. Reihen drehen sich an Ort . . . . . = 16 Schrittz.

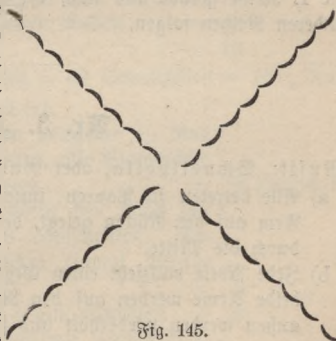


Fig. 145.

d) Alles bei c) Beschriebene wird wiederholt, die 2. Reihen gehen jetzt auch zwischen durch, immer links vorbei = 16 "

Zusammen 64 Schrittz.

#### IV. Teil, vierte Strophe.

Die 1. Reihen haben sich am Schlusse des III. Theiles nach den 2. Reihen umgedreht.

- a) Je 2 Reihen gehen 4 Schritte aufeinander zu, jede reicht der Gegenüberstehenden beide Hände (1—4); dann gehen sie im kleinen Ringe links hin (5—8); alle drehen sich nach außen um, bilden Säulen von Paaren, lassen eine Hand los, stellen das innere Bein vor und heben die verbundenen Arme nach vorn (siehe Fig. 74) (9—12); alle machen ein Mal Kreuzwirbeln voneinander (13—16) = 16 Schrittz.
- b) Alles bei a) Beschriebene wird wiederholt, doch gehen alle im kleinen Ringe rechts hin . . . . . = 16 "
- c) Am Schlusse des Kreuzwirbelns bei b) stellen sich die Erste und die Vierte in jeder Reihe so, daß sie die linke Seite nach der Mitte des Kreises richten. Die zwei dazwischen Stehenden, also die Zweite und die Dritte jeder Reihe, drehen sich so, daß sie die rechte Seite nach der Mitte des Kreises richten, und vereinigen sich zu einem geschlossenen Paar. In dieser Aufstellung ziehen alle 16 Schritte im Kreis, kehren dann um und gehen die 16 Schritte wieder zurück; hierbei heben die einzeln Gehenden den äußeren Arm über den Kopf (1—4); dann den Arm zur Seithehalte (1—4) u. s. f. Die geschlossenen Paare lassen die verchränkten Arme unten (1—4); dann heben sie sie hoch (1—4) u. s. f. . . . . = 32 "

Zusammen 64 Schrittz.

#### Abmarsch.

Alle drehen sich so, daß die Fig. 142 wieder entsteht, dann marschirt die 1. Reihe gerade aus nach der Grenze des Übungsraumes, und alle anderen Reihen folgen.

### Ar. 3. Laufreigen.

Musik: Schnellpolka, oder Gavotte oder Galopp langsam gespielt.

- a) Alle betreten zu Paaren, innen Hand in Hand gefaßt, den äußeren Arm auf den Rücken gelegt, den Übungsraum und laufen geradeaus durch die Mitte.
- b) Jede Notte vollzieht einen Gegenzug nach außen (s. S. 39 Fig. 32), beide Arme werden auf den Rücken gelegt. Die Gegenzüge nach außen werden wiederholt und fortgesetzt.
- c) Die 2 Rotten laufen an der einen Seite des Raumes aufeinander zu, wenden sich aber bald auf einer Kreislinie nach der Mitte und laufen in 2 Kreisen nebeneinander. Dabei die Arme 8 Schrittzeiten auf dem Rücken, 8 Schrittzeiten seitwärts gestreckt, 8 Schrittzeiten auf dem Rücken, 8 Schrittzeiten über dem Kopf u. s. w.

- d) Die Kotten laufen in der Mitte des Raumes zwischen einander durch (vergl. Fig. 36), ohne Armübungen, dasselbe wird wiederholt.
- e) Wieder in 2 Kreisen nebeneinander Laufen, dann werden die Kreislinien spiralförmig immer enger gezogen, wenn die Erste in der Mitte ankommt, kehrt sie um (Gegenzug, s. S. 40 Fig. 39, Schnecke).
- f) Beide Kotten laufen aufeinander zu, wenden sich zur Kreislinie nach innen, laufen einen kleinen Kreis, reihen sich hinter die Sechste, laufen dann zum großen Kreis und wiederholen dasselbe (s. Schleife, S. 46f).
- g) Beide Kotten vereinigen sich zu Paaren und verlassen laufend den Übungsraum.

### Ar. 4. Lauf- und Gangreigen gemischt.

Takt: Rheinländer.

Aufstellung: Säule, bestehend aus Viererstirnreihen.

#### I. Teil.

- a) Alle gehen vier langsame Schritte vorwärts  $\frac{1}{4}$  Takt = 1 Schritt . . . . . = 8 Lauffschrittz.  
Die Inneren laufen  $\frac{1}{2}$  Mal um die Äußeren mit  $\frac{1}{2}$  Drehung; die Äußeren 1 Nachstellschritt nach innen (1—4) und  $\frac{1}{2}$  Mal Kreuzwirbeln nach innen = 8 "
- b) Armübungen ohne Gehen und Laufen: Seitstrecken der Arme (1—2), Hochheben (3—4), Senken zur Seite behalte (5—6), an die Hüften Stützen (7—8); dasselbe Wiederholen (9—16) . . . . . = 16 "
- c) Die ganze Säule 4 langsame Schritte vorwärts in entgegengesetzter Richtung wie bei a . . . . . = 8 "
- d) Dasselbe wie bei b mit vertauschten Rollen . . . . . = 8 "
- e) Dasselbe wie bei b . . . . . = 16 "

Zusammen: 64 Lauffschrittzeiten = 32 Schrittzeiten =  $16\frac{1}{4}$  Takte.

#### II. Teil.

- a) Die zwei Nebeneinanderstehenden vollziehen  $\frac{1}{2}$  Rad rechts mit 4 gewöhnlichen Schritten, also Platzwechsel zwischen der Äußeren und Inneren . . . . . = 8 Lauffschrittz.
  - b) Die beiden Innenstehenden wechseln den Platz mit  $\frac{1}{2}$  Rade links, jedoch mit 8 Lauffschritten. Die Außenstehenden machen inzwischen einmal dieselbe Armübung wie im 1. Teil . . . . . = 8 "
  - c) Alle Paare  $\frac{1}{2}$  Rad rechts mit 4 gew. Schritten = 8 "
  - d) Die beiden Inneren  $\frac{1}{2}$  Rad links mit Lauffschritten, die Äußeren Armübung . . . . . = 8 "
- Dies wird in gleicher Weise fortgesetzt, bis jede wieder auf ihrem Plage steht . . . . . = 32 "

Zusammen 64 Lauffschrittzeiten = 32 Schrittzeiten =  $16\frac{1}{4}$  Takte.

III. Teil.

Die Säule ist in 1. und 2. Reihen eingeteilt.

- a) Die 1. Reihen vollziehen  $\frac{1}{2}$  Drehung links, dann gehen sie vorwärts, gleichzeitig gehen die 2. Reihen auch vorwärts, beide Reihen begegnen sich, gehen mit rechts Ausweichen aneinander vorbei und wechseln so mit 8 gewöhnlichen Schritten den Platz, zuletzt drehen sie sich wieder zueinander um . . . . . = 16 Lauffschrittz.
  - b) Je eine aus der 1. und eine aus der 2. Reihe vollziehen  $1\frac{1}{2}$  Rad rechts mit 16 Lauffschritten, wodurch jede wieder auf ihren Platz kommt . . . . . = 16 "
  - c) In jeder Reihe drehen sich die Erste und die Zweite sowie die Dritte und Vierte zu einander um und reichen sich beide Hände; die Arme werden seitwärts gehoben (1—4); dann über den Kopf (5—8); dann zur Seithenhalte geneigt (9—12); zuletzt Tiefkanten ohne Loslassen (13—16) . . . . . = 16 "
  - d) Alle Paare gehen im kleinen Ringe links hin mit 8 gewöhnlichen Schritten . . . . . = 16 "
- Zusammen 64 Lauffschrittzzeiten = 32 Schrittzzeiten =  $16\frac{1}{4}$  Takte.

IV. Teil.

- a) Die 1. Reihen drehen sich  $\frac{1}{4}$  Mal rechts, die 2. Reihen links, dann laufen alle gerade aus 8 Schritte . . . . . = 8 Lauffschrittz.
  - b) die 1. Reihen  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts und die 2. Reihen ebenfalls  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, dann 4 gewöhnliche Schritte vorwärts, bis beide Reihen nebeneinander stehen . . . . . = 8 "
  - c) Die 4 Nebeneinanderstehenden bilden miteinander einen Stern und gehen mit 16 Lauffschritten ein ganzes Mal im Sterne rechts, zuletzt werden die geraden Reihen wieder hergestellt . . . . . = 16 "
  - d) Die vier in der Mitte Stehenden machen mit 16 Lauffschritten die Mühle rechts, die außenstehenden Paare gehen im kleinen Ring . . . . . = 16 "
  - e) Herstellen der geraden Reihen, alle gehen 4 Schritte rückwärts . . . . . = 8 "
  - f) Alle drehen sich  $\frac{1}{4}$  Mal rechts und laufen mit 8 Schritten geradeaus auf ihren Platz . . . . . = 8 "
- Zusammen 64 Lauffschrittzzeiten = 32 Schrittzzeiten =  $16\frac{1}{4}$  Takte.

## Ar. 5. Tanzreigen im Viereck.

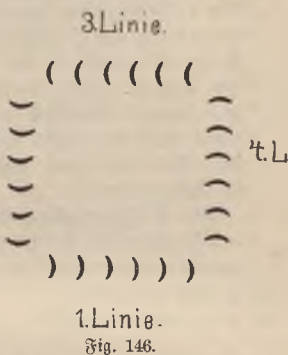
Takt: Polka oder Schottisch.

Zahl der Teilnehmerinnen 24.

Soll eine größere Anzahl diesen Reigen tanzen, so werden zwei oder drei Vierecke nebeneinander aufgestellt. Kommen aber 96 zusammen, so bilden die vier Vierecke ein großes Quadrat. Zwischen den einzelnen Vierecken muß der nötige Raum gelassen werden.

Wir nehmen an, es sind nur 24 Turnerinnen zum Reigen angetreten.

Auf jeder Seite des Vierecks stehen 6 Turnerinnen hintereinander, sie drehen die linke Seite nach der Mitte (Fig. 146).



### I. Teil.

- Jede Linie vollzieht einen Winkelzug links und kommt dadurch auf die andere Seite des Vierecks. Dabei machen alle einmal Grußschwingen links (8 Schrittzeiten) und einmal Grußschwingen rechts . . . . . = 16 Schrittz.
- Beim 16 Schritte drehen sich alle nach der Mitte, fassen zu Sechsen Hand in Hand, heben die Arme hoch und gehen 4 Schritte rückwärts, dann 4 Schritte vorwärts, dann 4 Schritte rückwärts und noch einmal 4 Schritte vorwärts . . . . . = 16 "
- Alle ziehen wie bei a auf die andere Seite des Vierecks mit Grußschwingen . . . . . = 16 "
- Drehen nach der Mitte und Legen der Hände auf die Schultern der Nachbarinnen, dann 2 Schottischhüpfе rückwärts und 2 Schottischhüpfе vorwärts (8 Schrittzeiten), nun umkreist die Erste und die Dritte in jeder Dreierreihe ihre Zweite, sie gehen zuerst vorn vorüber, die Hände werden nicht losgelassen. Es muß also erst die Erste, dann die Dritte unter den gehobenen Armen durchschlüpfen . . . . . = 16 "
- a—d wird wiederholt, dann stehen alle wieder auf demselben Plage wie zu Anfang . . . . . = 64 "

Zusammen 128 Schrittz.

### II. Teil.

- Die 1. und die 3. Linie gehen mit 4 gewöhnlichen Schritten vorwärts nach der Mitte, dabei haben sie Hand in Hand gefaßt und die Arme hochgehoben. Wenn sie voreinander stehen, senken die in der 1. Linie Stehenden die Arme, lassen die Hände los und gehen noch 4 Schritte

vorwärts zwischen den anderen durch, die 3. Linie geht ebenfalls vorwärts. Zum Schluß  $\frac{1}{2}$  Drehung links.

- Daselbe führen die anderen beiden Linien aus = 16 Schrittz.  
 b) a wird wiederholt, die anderen Linien lassen die Arme oben = 16 "  
 c) Die 1. Dreierreihen fassen sich gegenseitig um die Hüften, gehen 8 Schritte geradeaus durch die Mitte auf die andere Seite; es entsteht in der Mitte flüchtig ein Stern. Auf der anderen Seite angekommen lösen sie die Fassung und tanzen Schottisch mit rechts Drehen auf gerader Linie nach der linken Seite; dort drehen sie sich nach der Mitte um und stellen sich wieder nebeneinander (8 Schrittzeiten).  
 Die 2. Dreierreihen machen daselbe, beginnen aber mit Drehen und Fortbewegen nach rechts, dann gehen sie gerade aus in geschlossenen Dreierreihen durch die Mitte = 16 "  
 d) c wird wiederholt . . . . . = 16 "  
 e) a—c wird wiederholt . . . . . = 64 "

Zusammen 128 Schrittz.

III. Teil.

- a) Alle 4 Linien werden durch  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts in Flankenlinien umgewandelt; die Linien ziehen von den Ecken aus schräg nach der Mitte zum großen Stern. Dabei Grußschwingen wie im 1. Teil . . . . . = 16 Schrittz.

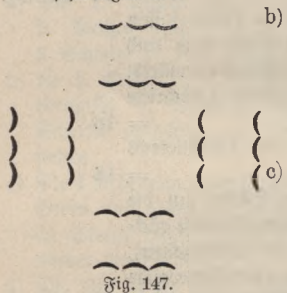


Fig. 147.

- b) Alle drehen sich  $\frac{1}{4}$  Mal links und schwenken  $\frac{1}{8}$  Mal im Stern (8 Schrittz.); die Dreierreihen führen  $\frac{1}{4}$  Schwenkung rechts um die Mitte aus. So entsteht die Fig. 147 . . . . . = 16 "  
 c) Die erste und die Dritte in jeder Reihe drehen sich zu einander um und reichen sich beide Hände, heben die Arme hoch und gehen seitwärts nach außen und innen abwechselnd mit je 2 Nachstellschritten.

Inzwischen umkreist die Zweite ihre Erste rechts, und dann ihre Zweite links mit zusammen 8 Schottischhüpfen . . . . . = 16 "

- d) Je 3 fassen Hand in Hand zum kleinen Ring, gehen 2 Nachstellschritte seitwärts links und ebenso rechts (8 Schrittzeiten); dann stellen sie die geraden Reihen wieder her, die Zweite kniet, die anderen beiden fassen deren Hände und umkreisen sie wie im 1. Teile bei d . . . . . = 16 "  
 e) Die Zweiten gehen in die Mitte des großen Vierecks, stellen dort einen Stern rechts her und schwenken dann im Stern (32 Schrittz.) 4 Schrittzeiten wird der äußere Arm über den Kopf gehoben und 4 Schrittzeiten an die Hüfte gestützt.



Die Ersten und Dritten bilden zu viere einen Kreis (Fig. 148) und knien 4 Schrittzeiten nieder, sie stehen auf, und sofort wechselt jede Erste mit ihrer Dritten den Platz mit  $\frac{1}{2}$  Tade rechts. Das Knien sowie das Platzwechseln wird noch 3 Mal wiederholt, doch wechselt das zweite Mal die Erste mit der Ersten und die Dritte mit der Dritten . . . . . = 32 Schrittz.

f) Die Zweiten stellen sich wieder zwischen ihre Ersten und Dritten (4 Schrittzeiten); die Dreierreihen vollziehen  $\frac{1}{4}$  Schwenkung links um die Mitte, dann machen alle mit Schritten  $\frac{1}{2}$  Drehung links (8 Schrittzeiten); alle schwenken  $\frac{1}{8}$  Mal im großen Sterne links (8 Schrittzeiten); alle ziehen mit Gruschwingen nach außen und wieder zum Viereck, die Sechste geht voran (16 Schrittzeiten) . . . . . = 32

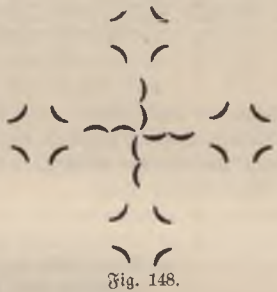


Fig. 148.

Zusammen 128 Schrittz.

### Nr. 6. Tanz-Liederreigen.

Takt: bei a  $\frac{4}{4}$ , bei b  $\frac{2}{4}$ , Rheinländer.

Dieser Reigen soll als Beispiel dafür dienen, wie ein Liederreigen in einen Tanzreigen übergehen kann, wenn das gewählte Lied dies ermöglicht.

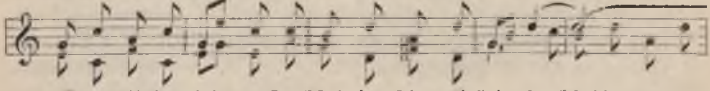
#### Sehnsucht nach dem grünen Wald.

Marchartig, auf jedes Achtel ein Schritt.

Sattler.



1. Kommt, laßt uns frohlich sin = gen, Es ist so schön im Frei'n; Der Hain,



1. Wo = gel Lie = der drin = gen Durch Fel = der, Flur und Hain, Durch Fel = der, Flur und



1. Hain, Durch Fel = der, Flur und Hain. Tra = la la la la la

1. la la, tra-la la la la la la la la la la la la la la

1. la la la tra-la la la la la la la la.

- |   |  |
|---|--|
| <p>2. So singen wir und ziehen<br/>         Zum frischen, grünen Wald,<br/>         Wo schön die Blumen blühen,<br/>         Wo's Echo lieblich schallt,<br/>         Trala la la la la la la re.</p> | <p>3. Dort soll mit Nachtigallen<br/>         Auch unser Frühlingsgruß<br/>         Im Liede froh erschallen;<br/>         O wonniger Genuß!<br/>         Trala la la la la la la re</p> |
|---|--|

4. Drum laßt die Lieder schallen,  
 Schön ist der Lenz im Frei'n,  
 Doch schöner muß uns allen  
 Der Lenz des Lebens sein!  
 Trala la la la la la la re.

C. Caffel.

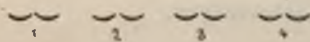


Fig. 149.

Aufstellung: 4 Paare neben-  
 einander, die Zahl der Linien ist  
 unbeschränkt. Die Paare sind ge-  
 schlossene Stirnpaare, zwischen den

Paaren muß ein Abstand von 4 Schritten gelassen werden (Fig. 149).

### I. Teil.

- a) Die 1. und 3. Paare machen  $\frac{1}{4}$  Schwenkung links, die 2 Paare schwenken rechts (4 Schrittzeiten = 1 Takt). Dabei haben alle Hand in Hand gefaßt und die Arme gehoben, der äußere Arm wird an die Hüfte gestützt. Zwei Schwebeschritte an Ort (4 Schrittzeiten); 4 gewöhnliche Schritte vorwärts und dann rückwärts (8 Schrittzeiten); alle 6 Schritte vorwärts, das 1. Paar geht zwischen dem 2. Paare durch, dann alle  $\frac{1}{2}$  Schwenkung links (8 Schrittzeiten); 4 Schwebeschritte (8 Schrittzeiten); Vorwärtsgehen und  $\frac{1}{2}$  Schwenkung links, aber die 2. Paare gehen zwischen durch (8 Schrittzeiten); 4 Schwebeschritte an Ort (8 Schrittzeiten) . . . . . = 48 Schrittzeiten.

Der Refrain: „Tra la la“, wird schneller gesungen als das vorhergehende.

- b) Alle 1 Rheinländergeschritt seitwärts voneinander (1—4); ebenso zu einander, hierbei drehen sich beide  $\frac{1}{4}$  Mal zu einander (5—8); beide reichen sich die rechte Hand und machen das Rad rechts mit Hopfen, zuletzt drehen sie sich wieder zu einander in den einzelnen Paaren

(Fig. 150) (9—16); alle 1 Rheinländergeschritt seitwärts links (1—4); dann rechts (5—8); dann Rad links mit Hopfen (9—16); zuletzt zur Aufstellung wie Fig. 150 zeigt . = 32 Lauffschrittzeiten.

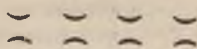


Fig. 150.

## II. Teil.

(Vorher 8 gewöhnliche Schritte an Ort ohne Gesang.)

- a) Aufstellung: Fig. 151. Die inneren Paare fassen gegenüber Hand in Hand, heben die Arme und bilden so ein Thor. Die äußeren Paare ziehen durch das Thor, hinter dem Thore trennen sie sich, gehen um die das Thor Bildenden herum wieder auf ihren Platz und bilden ihrerseits nunmehr das Thor (16 Schrittzeiten). Während der 9. bis 16. Schrittzeit machen die inneren Paare 4 Schwebeschritte, nach außen zuerst.

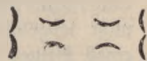


Fig. 151.

Die inneren Paare ziehen nach außen durch das Thor, die äußeren machen die Schwebeschritte, nach innen zuerst (16 Schrittzeiten).

Alle Paare Rad rechts mit gegenseitigem Umfassen und Heben des linken Armes über den Kopf (8 Schrittzeiten).

Ebenso Rad links (8 Schrittzeiten) . . . = 48 Schrittzeiten.

- b) Alle Rheinländer seitwärts links und rechts (1—8); dann kreisen beide miteinander links, ohne sich anzufassen, und drehen sich dabei rechts (9—16); dasselbe wird wiederholt (1—16) = 32 Lauffschrittzeiten.

## III. Teil.

(Vorher 8 gewöhnliche Schritte ohne Gesang.)

- a) Die inneren Paare gehen mit 8 gewöhnlichen Schritten nach außen zwischen den ebenso nach innen gehenden äußeren Paaren hindurch, drehen sich, nunmehr außen stehend zu einander um, reichen sich beide Hände, stellen das äußere Bein seitwärts und heben den äußeren Arm (s. Fig. 138); sie verweilen in dieser Stellung 4 Schrittzeiten, nehmen dann dieselbe Stellung entgegengesetzt ein, dann beide Stellungen noch einmal; hierauf gehen sie wieder nach innen, aber diesmal als geöffnetes Paar. In der Mitte angekommen, bilden die 2. Paare einen Stern rechts zu Vieren und gehen 16 Schritte im Stern.

Die äußeren Paare gehen nach innen als geöffnetes Paar (8 Schrittzeiten); sie stellen einen Stern zu Vieren her und gehen im Sterne rechts 16 Schritte; dann gehen sie als geschlossene Paare wieder nach außen (8 Schrittzeiten) und nehmen dieselben Stellungen ein wie vorher die anderen Paare (16 Schrittzeiten) . . . = 48 Schrittzeiten.

- b) Alle Paare Rheinländer Schritte seitwärts voneinander und zu einander (1—8); dann vorwärts Tanzen mit Hopfen; dabei wechseln beide Paare den Platz, die äußeren Paare tanzen zwischen durch (9—16); beides wird wiederholt, doch tanzen die anderen Paare zwischen durch = 32 Lauffschrittzeiten.

IV. Teil.

(Vorher 8 Schritte an Ort, dabei stellen alle die Fig. 152 her und die zwei Hintereinanderstehenden fassen Hand in Hand.)

- a) Seithochheben der Arme, die Erste (die Hintenstehende) kreist  $\frac{1}{2}$  Mal um die Zweite, rechts vorbei, und dreht sich dabei  $\frac{1}{2}$  Mal links (8 Schrittzeiten); dann vollzieht die Zweite eine ganze Drehung links (4 Schrittzeiten); hierauf macht die Erste  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts und steht somit vorn; die Hände werden nicht losgelassen (4 Schrittzeiten). Die Erste kniet mit Zurückstellen eines Beines nieder und verweilt 8 Schrittzeiten.

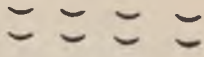


Fig. 152.

Nunmehr kreist die Zweite um die Erste, ebenfalls rechts vorbei, die Drehungen sind dieselben wie vorher, zuletzt kniet die Zweite (24 Schrittzeiten) . . . . . = 48 Schrittzeiten.

- b) Alle machen mit derselben Fassung Rheinländer Schritte schräg links vorwärts mit Senken des linken Armes (1—4); dann ebenso rechts mit Senken des rechten Armes (1—4); alle tanzen vorwärts mit gehobenen Armen, aber nur 4 Schrittzeiten, dann erfolgt  $\frac{1}{2}$  Drehung mit Senken der Arme nach links, die Vornstehende dreht sich links, die Hintenstehende rechts (4 Schrittzeiten), dasselbe wird wiederholt = 32 Lauffschrittzeiten.

**Ar. 7. Tanzreigen im Kreis.**

Takt: Tirolienne und Mazurka.

Aufstellung: Zu Paaren im Kreis, das Gesicht zu einander gerichtet. Die Zahl der Teilnehmerinnen ist unbeschränkt.

I. Teil.

- a) Paarweise gegenüber beide Hände fassen. Alle tanzen 3 halbe Schwentzüpfe seitwärts nach dem ersten Paare hin und vollziehen dann einen Schwebeschritt im  $\frac{3}{4}$  Takt nach derselben Seite = 1—12  
Dasselbe nach der anderen Seite . . . . . = 1—12
- b) Beide reichen sich die rechte Hand, die Erste (die Außenstehende) tanzt 4 Tirolieneschritte um die Zweite mit Rechtskreisen, die Zweite legt sich dabei ihren rechten Arm auf den Rücken, beim 4 Schritte dreht die Erste die Zweite ein ganzes Mal rechts = 1—12  
Die Zweite umkreist die Erste, die Erste dreht sich . . . = 1—12
- c) Die Ersten umkreisen die Zweiten  $\frac{1}{2}$  Mal rechts, ohne sich umzudrehen, dabei bewegen sie sich nach der Mitte des Kreises und bilden einen geschlossenen Kreis, indem sie sich gegenseitig um die Hüften fassen. Die Zweiten stützen die Hände an die Hüften . . . . . = 1—12  
Alle neigen den Kopf seitwärts links, rechts, links, rechts; jede Bewegung dauert 3 Schrittzeiten . . . . . = 1—12

- d) Alle drehen sich  $\frac{1}{2}$  Mal rechts, tanzen 4 Tirolienneschritte vorwärts zwischen einander durch und stellen sich Rücken gegen Rücken, etwas voneinander, auf . . . . . = 1—12  
 Das Kopfneigen seitwärts wird wiederholt. Zuletzt drehen sich alle nach dem 1 Paar um . . . . . = 1—12  
 Zusammen 32 Takte oder 96 Zeiten.

II. Teil.

- a) Alle stehen zu Paaren im Kreis, das Gesicht nach dem ersten Paare gerichtet. Die Paare sind in 1. und 2. eingeteilt. Fassung: Hand in Hand.  
 Alle tanzen 4 Tirolienneschritte vorwärts . . . . . = 1—12  
 Die Ersten machen 2 halbe Schwentzüpfe seitwärts mit Schwebeschritten verbunden an Ort (links, rechts) und drehen sich zuletzt nach der Mitte des Kreises; die Zweiten tanzen mit 2 Mazurkaschritten nach der Mitte des Kreises und vollziehen daselbst  $\frac{1}{2}$  Drehung links . . . . . = 1—12
- b) Alle vollziehen 3 halbe Schwentzüpfe seitwärts links und einen Schwebeschritt nach derselben Richtung . . . . . = 1—12  
 Daselbe rechts hin . . . . . = 1—12
- c) Die beiden Zusammengehörenden wechseln mit 4 Tirolienneschritten den Platz, indem sie sich flüchtig die rechte Hand reichen . . . . . = 1—12  
 Alle vollziehen 2 halbe Schwentzüpfe mit Schwebeschritten verbunden an Ort (links, rechts) . . . . . = 1—12
- d) Die in der Mitte Stehenden tanzen mit Tirolienneschritten nach außen und heben dabei die Arme, Hand in Hand gefaßt, hoch.  
 Die Außenstehenden tanzen unter den gehobenen Armen durch = 1—12  
 Alle nehmen Tanzfassung und tanzen mit gemeinschaftlichem Rechtsdrehen im Kreise links . . . . . = 1—12  
 Zusammen 32 Takte oder 96 Zeiten.

\* **Ar. 8. Walzerreigen.**

Dieser Reigen kann ebenso gut von Damen allein, als von Damen und Herren ausgeführt werden.

Die nötige Aufstellung wird am einfachsten durch folgenden kleinen Aufzug gewonnen: Es betreten alle den Übungsraum zu Paaren geordnet von der Seite, nach welcher sie später das Gesicht richten sollen, und ziehen fast bis in die Mitte des freien Raumes, dort wendet sich das erste Paar links, das zweite rechts, und alle nachfolgenden Paare ziehen den ersten Paaren nach. Die zwei auf diese Weise gebildeten Säulen ziehen im Halbkreise bis an die entgegengesetzte Seite des Saales, bis die ersten Paare voneinander stehen. Nun drehen sich auf beiden Seiten gleichzeitig zwei Paare nach der Mitte des Saales um, es vollziehen also

die ersten 4 Paare gleichzeitig  $\frac{1}{4}$  Schwenkung, so daß sie in der durch die Fig. 153 angegebenen Ordnung stehen. Alle übrigen Paare machen dasselbe, dann rücken die Linien vor, bis die erste Linie mindestens noch acht Schritte von der Grenze des Übungsraumes entfernt steht. Der Abstand der zweiten Linie von der ersten muß sechs Schritt betragen. Nachdem Halt! geboten worden ist, wird der Befehl gegeben: „Die äußeren Paare gehen bis zu einem Abstände von 4 Schritten seitwärts nach außen.“

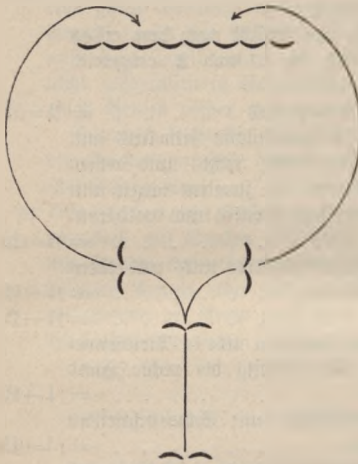


Fig. 153.

Nach Ausführung dieses Befehles steht die ganze Abteilung so wie Fig. 154 zeigt. Dann erfolgt die Einteilung der Paare. Die mittelsten Paare der ersten Linie sind die ersten Paare, die äußeren Paare derselben Linie sind die zweiten Paare, die mittelsten Paare der zweiten Linie sind die dritten Paare, und die äußeren Paare derselben Linie sind die vierten Paare. Die Paare 1, 2, 4 und 3 bilden ein Viereck und üben immer zusammen. Alle Figuren werden von je vier zusammengehörenden Paaren dargestellt. Die im Vierecke nebeneinander stehenden Paare bilden die Ergänzung. Sonach gehören

zu dem Reigen zwei Linien bestehend aus je vier Paaren, also 16 Teilnehmer, es können aber auch zwei, drei, vier und mehr Mal 16 sein. Auch von vier Paaren läßt sich der Reigen schon ausführen, es würden dann nur zwei Paare die erste und zwei Paare die zweite Linie bilden. Die Schlußgruppe im vierten Teile müßte dann auf eine etwas andere Weise hergestellt werden.

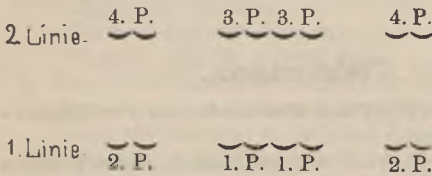


Fig. 154.

Jeder Teil des Reigens besteht aus  $8 \times 8$  Walzertakten. Es ist gut, wenn den 64 Takten jedesmal eine kurze Einleitung von 4 oder 8 Takten voraus geht. Dieser Einleitung schließt sich unmittelbar der Walzer an. Mit dem

Beginne des Walzers beginnt der Reigen, ohne daß ein besonderer Befehl gegeben wird.

### I. Teil.

- a) Die Paare ziehen mit 16 Schritten zu einer Säule. Herr und Dame haben sich die Hand gereicht, das erste Paar in jedem Vierecke schwenkt nach innen, also nach seinem zweiten Paare hin; das

zweite Paar schwenkt ebenfalls nach innen und stellt sich hinter das erste Paar, beide Paare ziehen zwischen dem dritten und vierten Paare durch, diese gehen ebenfalls vorwärts und schließen sich dem ersten Paar an (Fig. 155). Während der ersten 8 Takte werden gewöhnliche Schritte gemacht, aber langsam, so daß auf jeden Takt ein Schritt kommt. Die Füße werden stärker gehoben als gewöhnlich, auch wird bei jedem Schritt ein leichtes

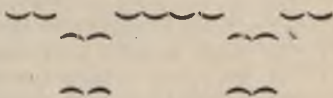


Fig. 155.

Fußwippen ausgeführt; alle beginnen mit dem äußeren Bein. Während der nächsten 8 Takte werden folgende Geschritte ausgeführt: Vorstellen des äußeren Beines, Vorschwingen des inneren Beines und zugleich Aufhüpfen mit dem äußeren Bein (= 1 Takt, 1, 2, 3), Niederstellen des nach vorn geschwungenen Beines, sofort Heranziehen des äußeren Beines und Stellen des äußeren Fußes auf die Spitze (Schwebestellung = 1 Takt, 4, 5, 6). Dieses Geschritt wird vier Mal ausgeführt, immer schwingt das innere Bein nach vorn, und jedesmal wird der äußere Fuß auf die Spitze gestellt; dabei bewegen sich die Paare vorwärts bis alle Paare in zwei Säulen stehen (Fig. 156). Die Paare stehen hintereinander, die beiden Säulen stehen nebeneinander . . . = 16 Takte.

- b) Alle lassen die Hände los, die Linksstehenden (die Herren) tanzen mit links Drehen 4 Takte seitwärts links hin, die Rechtsstehenden (die Damen) tanzen mit rechts Drehen seitwärts rechts hin (zwei Mal Umdrehen in 4 Takten). Zuletzt drehen sich die beiden Zusammengehörenden das Gesicht zu. (Die Herren stehen in einer Linie für sich und die

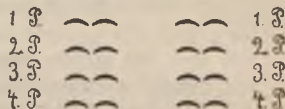


Fig. 156.

Damen auch). Alle fassen in den Linien Hand in Hand und tanzen 4 Walzerschritte vorwärts ohne Drehen; jeder Herr reicht seiner Dame die rechte Hand, beide gehen 8 Takte im Rade rechts = 16 Takte.

- c) Die Linien tanzen mit 4 Walzerschritten zwischen einander durch, die Herren rechts, die Damen links hinüber, beide weichen sich rechts aus; zum Schlusse drehen sie sich wieder das Gesicht zu.

Die beiden Linien tanzen wieder aufeinander zu mit 4 Walzerschritten, dann heben alle beide Arme hoch, Herr und Dame verschlingen die rechten Arme und gehen mit hochgehobenen Armen 8 Takte umeinander (Rad rechts), zuletzt stellen sie sich nebeneinander = 16 Takte.

- d) Alle Paare tanzen mit Beinschwingen und Hopfen (siehe a) auf ihren ersten Platz, also zum Viereck, zurück (8 Takte). Dort stellt sich die Dame mit dem Rücken nach der Mitte des Vierecks, Herr und Dame reichen sich die rechte Hand und nehmen Schwebestellung links ein (das linke Bein wird etwas seitwärts gestellt und das rechte mit der Spitze des Fußes vornhin, dabei wird der Oberkörper etwas seitwärts

rechts geneigt); 2 Takte in dieser Stellung Verweilen. Ohne die Fassung zu lösen, nehmen die Paare Schwebestellung rechts ein und verweilen ebenfalls 2 Takte in dieser Stellung. Die Damen drehen sich zwei Mal unter den gehobenen Armen mit 4 Walzerschritt = 16 Takte. Zusammen 64 Takte.

II. Teil.

Während die Musik die Einleitung spielt, drehen sich die 4 zusammengehörenden Paare so, daß alle der Mitte des Quadrates das Gesicht zugehren.

- a) Alle Paare tanzen 4 Takte vorwärts nach der Mitte des Quadrates und fassen Hand in Hand zu einem Kreis, hierauf tanzen alle 4 Takte rückwärts, ohne die Hände loszulassen, nun schwenken alle Paare zum Stern, die rechte Seite nach innen (2 Takte), dann schwenken sie im Stern (6 Takte) . . . . . = 16 Takte.
- b) Die zu einem Paare gehörenden wechseln miteinander den Platz mit 4 Walzerschritten, die Innenstehende (die Dame) dreht sich links, die andere (der Herr) dreht sich rechts. Alle Paare schwenken noch 4 Takte im Sterne rechts; der Herr tanzt nach außen mit Linksdrehen (4 Takte), dann tanzen alle Paare auf ihren ursprünglichen Platz = 16 Takte.
- c) Je zwei reichen sich beide Hände zum kleinen Ring und tanzen links hin im Ringe mit 4 Walzerschritten; die Damen stellen sich so auf, daß sie den Rücken nach der Mitte des Quadrats kehren, sie knieen mit einem Beine nieder, heben die Arme hoch und verweilen 4 Takte in dieser Stellung; die Herren tanzen inzwischen hinter die Damen, fassen deren beide Hände und bleiben ebenfalls stehen. Jeder Herr tanzt links hin zu der anderen Dame, faßt mit ihr Hand in Hand und tanzt mit ihr im kleinen Ring; das Wechseln der Herren und das Tanzen im kleinen Ringe darf zusammen nicht länger dauern als 4 Takte, dann kommt wieder das Knieen der Damen und die Aufstellung der Herren hinter den Damen (4 Takte) . . = 16 Takte.
- d) das Tanzen im kleinen Ring und das Bilden der Sterngruppe wie bei b, wird noch zwei Mal wiederholt, so daß jeder Herr mit jeder

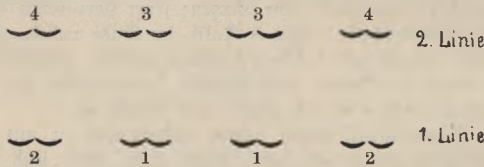


Fig. 157.

Dame einmal zusammen kommt. (Zuletzt stehen die Herren nicht mit ihren Damen zusammen, sie gehen erst zu ihnen während der Einleitung zum III. Teile) . . . . . = 16 Takte. Zusammen 64 Takte.

III. Teil.

Während des Vorspieles geht jeder Herr zu seiner Dame und reicht ihr wieder die rechte Hand (Fig. 157). Die 1. und die 2. Linie drehen sich nunmehr durch Schwenken der Paare zu einander um.



- a) Die 1. Linien tanzen 8 Takte vorwärts mit Walzerschritten, die Paare werden dabei geöffnet; gleichzeitig tanzen die Paare der 2. Linien zwischen den geöffneten Paaren der 1. Linien durch mit Tanzfassung und rechts Drehen (8 Takte); die beiden Linien wechseln also miteinander den Platz. Nun erfolgt abermals Platzwechseln der beiden Linien, jetzt tanzen aber die Paare der 1. Linien und die anderen gehen vorwärts ohne Drehen . . . . . = 16 Takte.
- b) Dasselbe Platzwechseln erfolgt nun in den Vierecken, indem die inneren Paare geöffnet nach außen gehen und die äußeren Paare nach innen tanzen mit rechts Drehen. Ebenso umgekehrt . . . = 16 Takte.
- c) Dasselbe Platzwechseln wird ausgeführt auf der Diagonale; es wechseln zunächst den Platz die 1. mit den 4. Paaren; die 4. Paare drehen sich, dann wechseln dieselben Paare noch einmal den Platz, die 1. Paare drehen sich. Inzwischen gehen die anderen Paare mit 4 gewöhnlichen Schritten etwas vorwärts zu einander, also nach der Mitte des Vierecks; sie beginnen mit dem inneren Bein und machen beim vierten Schritt  $\frac{1}{2}$  Drehung nach innen, reichen sich die andere Hand, heben die verbundenen Arme vorhoch, stellen das innere Bein nach vorn und sehen sich an; sie verweilen bis zum achten Takt in dieser Stellung (vergl. Fig. 74). Dann wiederholen sie dasselbe nach der anderen Seite, sie gehen also nach außen. Die gewöhnlichen Schritte müssen mit leichtem Fußwippen schwebend ausgeführt werden = 16 Takte.
- d) Es wechseln jetzt die 2. und die 3. Paare den Platz, die anderen Paare gehen vorwärts und nehmen die oben beschriebene Stellung ein, also ebenso wie bei c . . . . . = 16 Takte

#### IV. Teil.

(Die Aufstellung ist dieselbe wie beim III. Teil.)

- a) Die 1. Linien tanzen 4 Takte vorwärts, dabei werden die Paare geöffnet, wobei die bisher entfernt voneinander stehenden miteinander ein neues geschlossenes Paar bilden und zwischen den Paaren der 2. Linie hindurch tanzen.

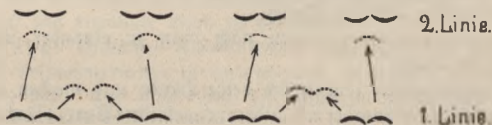


Fig. 158.

Diejenigen aus der 1. Linie, welche einzeln vorwärts tanzen, stellen sich vor ein Paar der 2. Linie und reichen diesen beiden die Hände (Fig. 158).

Die Paare der 2. Linie werden durch einen Schritt seitwärts voneinander geöffnet; dabei kann mit dem inneren Arm ein Grußschwingen ausgeführt werden. Die in den nunmehr geöffneten Paaren stehenden reichen der aus der 1. Linie zu ihnen gekommenen die innere Hand . . = 4 Takte.

- b) Die zu der 2. Linie Gehörenden stellen das äußere Bein zurück und knien nieder mit Verweilen (4 Takte); die neugebildeten Paare tanzen zwischen den Paaren der 2. Linie hindurch und dann noch 4 Takte vorwärts, ohne sich umzudrehen (Fig. 159) . . . . . = 4 Takte.
- c) Die Knieenden der 2. Linie stehen auf, die mit ihnen Verbundene aus der 1. Linie macht  $\frac{1}{2}$  Drehung und kniet (4 Takte).

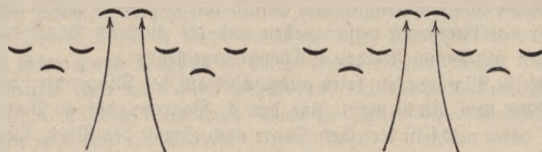


Fig. 159.

Die in den neugebildeten Paaren Stehenden vollziehen  $\frac{1}{4}$  Drehung zu einander und reichen sich beide Hände (2 Takte), hierauf machen sie ohne Loslassen der Hände  $\frac{1}{2}$  Drehung nach der 2. Linie hin und strecken dann die Arme seitwärts (2 Takte) . . . . . = 4

- d) Die Knieenden aus den 1. Linien werden von den Damen der 2. Linien  $\frac{1}{2}$  Mal umtreift, ohne daß die drei Verbundenen die Hände loslassen; die Eine muß unter den gehobenen Armen durchgehen, (die Kreisenden bewegen sich gegeneinander) (4 Takte).



Fig. 160.

Das neugebildete Paar trennt sich wieder, sie tanzen, je Eine, mit 4 Walzerschritten, hinter eine

Gruppe zu Dreien (Fig. 160) . . . . . = 4 "

- e) Die zur 1. Linie Gehörenden lassen die Hände der zwischen ihnen Stehenden los, fassen die Hände der neu Angekommenen und umkreisen diese (4 Takte).

Die Freigewordenen tanzen nach vorn zu einander und bilden ein Paar . . . . . = 4 "

- f) Die Vortgenannten reichen sich beide Hände und machen die  $\frac{1}{2}$  Drehung so wie vorher das andere neugebildete Paar (4 Takte).

Die Gruppen zu Dreien stellen folgende Figur her: Die Mittelfste steht schnell auf, macht  $\frac{1}{2}$  Drehung und faßt die beiden neben ihr Stehenden um die Hüfte, diese beugen sich seitwärts nach außen und heben den inneren Arm über den Kopf (Fig. 161) . . . . . = 4 "

- g) Alle tanzen auf ihren ursprünglichen Platz zurück . . = 8 "

Alles von a—f Beschriebene wird wiederholt, aber mit vertauschten Rollen. Die 2. Linie tanzt vorwärts, die Paare der 1. Linie werden nur geöffnet. Die zur 1. Linie Gehörenden führen das Kreifen aus u. s. w. . . . . = 24 "

Die letzten 8 Takte werden dazu benutzt, folgende Gruppe zu stellen: Zwischen die beiden Gruppen zu Dreien stellt sich das neugebildete Paar, aber ziemlich weit vor, sie reichen der Zunächststehenden eine Hand und nehmen darauf Schwebestellung ein (das innere Bein vor, den ganzen Körper auf das vordere Bein gelegt, die verbundenen Arme vorhoch gehoben); die zunächst neben ihnen Stehenden treten etwas zurück; die Mittlere in der Gruppe zu Dreien stellt sich wieder etwas weiter vor und kniet. Die an der rechten Seite Stehende reicht der Knieenden die rechte Hand, stellt sich weit vorgebeugt auf das rechte Bein und hebt den linken Arm hoch. Die an der linken Seite Stehende macht dasselbe umgekehrt. Alle haben das Gesicht nach vorn gerichtet . . . . . = 8 Takte.



Fig. 161.

Zusammen 64 Takte.

## Ar. 9. Stabreigen im Kreise mit Gesang.

Jede Einzelne übt für sich mit einem Stab.

Die besten und schönsten und auch die ergiebigsten Stabreigen sind die, bei denen immer mehrere Teilnehmerinnen zu einer Gruppe vereinigt gemeinschaftlich üben. Da ich jedoch diese Art der Stabübungen und Stabreigen schon in einem besonderen Buche veröffentlicht habe, beschränke ich mich hier auf die Drucklegung des folgenden Reigens und gestatte mir im übrigen auf das erwähnte Buch zu verweisen.\*)

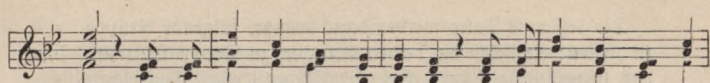
Aufstellung: Einfacher Flankenkreis, eingeteilt in 4 Abteilungen. Die Zahl der Teilnehmerinnen ist unbeschränkt, doch muß jede Abteilung durch 2 teilbar sein. Der Stab wird mit Ristgriff gefaßt und wagerecht mit abwärts gestreckten Armen getragen.

### Wanderlied für Turnerinnen.

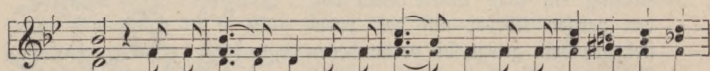
L. Sch.

1. Mit - let gold - ner Son - nen - schein zu dem Fen - ster kaum her=

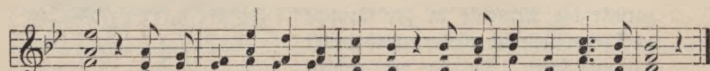
\*) Die Gruppenstabübungen und ihre Verwendung bei Reigen der Frauen und Mädchen von L. Schöner, Verlag von C. Strauch, Leipzig.



1. ein, Mag ich län = ger nicht mehr wei-len, muß hin-aus zum grü = nen



1. Plan. Nicht ver = wei = len, laßt uns ei = len, stim-met Wan-der-lie-ber



1. an, nicht ver-wei-len, laßt uns ei-len, stim-met Wander-lie-ber an!

2. Blau der Himmel, grün der Wald, 3. Nun wohlan, so kommt herbei,  
 Und ein Frühlinglied erschallt, Machet euch von Sorgen frei,  
 Ach wie schlägt das Herz aufs neue, Gramen mögen sich die andern,  
 Ahnungsvoll und hoffnungsreich. Uns erfreuet was da blüht.  
 Himmelsbläue ist die Treue, Laßt uns wandern, nur das Wan-  
 Denn sie bleibet ewig gleich. Stärket Frohsinn und Gemüt. [bern

4. Bei der Morgenröte Schein  
 Tretet ein in unsre Reihn.  
 Warum wollt ihr euch denn zieren,  
 Schreitet rüstig mit uns fort.  
 Laßt marschieren, laßt marschieren,  
 Vorwärts sei das Lösungswort.

2. 64.

Es wird 3 vorgezählt, bei 4 beginnt der Gesang, bei 5 der Reigen (marschmäßig, straff).

I. Teil, erste Strophe.

- a) Alle heben den linken Arm hoch und stellen den Stab senkrecht an die linke Seite, Verweilen bis 4; den Stab nach rechts Schwingen ebenfalls zur Senkhalte (5—8); Hochheben des Stabes zur wagerechten Haltung über den Kopf, dabei 8 Schritte Gehen im Kreis . . . = 16 Schrittz.
- b) Die Ersten drehen sich  $\frac{1}{4}$  Mal links um und gehen 8 Schritte nach der Mitte des Kreises, dabei tragen sie den Stab mit gestreckten Armen senkrecht vor sich. (Die linke Hand unten, die rechte rückt ohne Griffwechseln bis an die linke, also rechts Ellengriff.) Nachdem die Ersten den inneren Kreis hergestellt haben, senken sie den Stab nach vorn zur wagerechten Haltung und verweilen bis 16; der Griff bleibt.

Die Zweiten vollziehen ebenfalls  $\frac{1}{4}$  Drehung links, bleiben aber stehen und legen den Stab wagerecht auf den Nacken, Verweilen bis 8; dann stellen sie wie vorher die

Ersten den Stab senkrecht vornher mit rechts Ellengriff und Verweilen abermals 8 Zeiten . . . . . = 16 Schrittz.

- c) Die Ersten lassen den Stab mit der linken Hand los, senken ihn und legen ihn hinter die rechte Schulter zur Senkhalte, machen  $\frac{1}{2}$  Drehung links und gehen 8 Schritte nach außen; hier vollziehen sie abermals  $\frac{1}{2}$  Drehung links und gehen wieder 8 Schritte nach innen mit derselben Stabhaltung; dadurch ist in der Mitte ein vollständig geschlossener Kreis entstanden.

Die Zweiten machen genau dasselbe, was bei b die Ersten ausgeführt haben . . . . . = 16 "

- d) Alle gehen gemeinschaftlich 8 Schritte nach außen zum großen Kreis, der Stab bleibt hinter der rechten Schulter. Alle schwingen den Stab nach vorn zur Senkhalte, die rechte Hand hat Ellengriff, die linke Speichgriff über der rechten. Bei 8 Zurückwinden rechts, den Stab vornher legen zur wagerechten Haltung mit Kammgriff und  $\frac{1}{4}$  Drehung links . . . . . = 16 "

Zusammen 16 Takte oder 64 Schrittz.

### II. Teil, zweite Strophe.

- a) Alle links Binden und Seitstrecken des linken Armes; Verweilen bis 4; Loslassen rechts und Kreisschwung des Stabes nach rechts zur wagerechten Haltung und Fassen des Stabes rechts mit Ellengriff; Verweilen bis 8; Überheben des Stabes rechts zur schrägen Haltung auf dem Rücken und 8 Schritte vorwärts Gehen im Kreis = 16 Schrittz.
- b) Alle drehen sich nach der Mitte des Kreises um, heben den Stab nach vorn zur senkrechten Haltung wie im I. Teil und gehen 8 Schritte vorwärts.

Die Ersten machen beim 8. Schritt  $\frac{1}{2}$  Drehung links, dann senken sie den Stab nach vorn zur wagerechten Haltung wie im I. Teil, doch ist das eine Ende des Stabes jetzt nach außen gerichtet. Die Zweiten senken den Stab nur bis zur schrägen Haltung nach vorn, die Stäbe bilden somit eine Art Dach; Verweilen bis 8 = 16 "

- c) Der Stab wird von allen wieder hinter die rechte Schulter gestellt, und je Zwei fassen links Hand in Hand und gehen im Rade links 8 Schritte; zuletzt drehen sich alle nach außen, gehen mit 8 Schritten zum großen Kreis und legen den Stab wieder vornher zur wagerechten Haltung mit Kammgriff . . . . . = 16 "

Zusammen 16 Takte oder 64 Schrittz.

### III. Teil, dritte Strophe.

- a) Alle vollziehen das Binden rechts, heben den Stab senkrecht nach vorn, machen  $\frac{1}{4}$  Drehung links, und dann schwenkt jede Abteilung zu einem kleinen Kreis (8 Schrittz.);

- beim 9. Schritte stellen alle den Stab senkrecht auf den Boden, und die Ersten gehen  $\frac{1}{2}$  Kreis seitwärts links um den Stab, dann bleiben sie, das Gesicht nach außen gerichtet, stehen; die Zweiten bleiben gleich stehen, haben also das Gesicht nach innen gerichtet . . . . . = 16 Schrittz.
- b) Alle heben den Stab zur wagerechten Haltung nach vorn, ein Stab zeigt nach innen, der andere nach außen, 8 Schrittzeiten Verweilen; dann senkrecht Hochheben des Stabes mit hochgestreckten Armen, 6 Schrittzeiten Verweilen und dann den Stab Vornherlegen zur wagerechten Haltung; gleichzeitig stellen sich alle zum kleinen Flankenkreis auf, die linke Seite nach innen . . . . . = 16 "
- c) Alle gehen 24 Schritte im kleinen Kreise links, dabei wird zuerst das Winden rechts mit Seitstrecken des rechten Armes und Verweilen bis 4 ausgeführt; nun Loslassen links, Kreisen mit dem Stab und Fassen links mit Ellenriff und Seitstrecken des linken Armes, 4 Zeiten Verweilen, dasselbe von links nach rechts und noch einmal von rechts nach links (8 Zeiten); dann  $1\frac{1}{2}$  Mal Kreisen des Stabes vorlings, die rechte Hand läßt hierbei nicht los, sondern rückt bis an die linke Hand heran und dreht den Stab kreisend in der linken Hand, zuletzt wird der Stab schräg nach innen gehalten (8 Schrittzeiten).
- Alle ziehen zum großen Kreis und legen dabei den Stab wagerecht vornher . . . . . = 32 "

Zusammen 16 Takte oder 64 Schrittz.

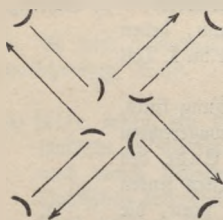


Fig. 162.

IV. Teil, vierte Strophe.

- a) Alle Ersten vollziehen  $\frac{1}{2}$  Drehung links und heben den Stab wagerecht nach vorn; die Zweiten heben den Stab senkrecht nach vorn, 4 Schrittzeiten Verweilen; die Ersten drehen den Stab zur Senkhalte, die Zweiten zur wagerechten Haltung, 4 Schrittzeiten Verweilen. Alle legen den Stab zur schrägen Haltung auf den Rücken (rechts Überheben), und gehen dabei 2 Nachstell Schritte seitwärts links (4 Schrittzeiten); alle gehen vier kleine Schritte vorwärts und legen den Stab links schräg auf den Rücken . . . . . = 16 Schrittz.
- b) Je zwei gehen 16 Schritte im Rade rechts, dabei heben sie den Stab schräg über den Kopf, der linke Arm ist seitwärts, der rechte ist nach oben gestreckt . . . . . = 16 "
- c) Alle stellen sich wieder hintereinander und heben den Stab hoch zur wagerechten Haltung, dann ziehen die 4 Abteilungen mit 16 Schritten gerade nach der Mitte des Kreises und stellen einen großen Stern her . . . . . = 16 "

- d) Jede der 4 Abteilungen macht einen Winkelzug links an der links von ihr stehenden Abteilung entlang nach außen (Fig. 162); dann ziehen alle wieder links hin zum großen Kreis. Der Stab wird mit hochgestrecktem linken Arme senkrecht an der linken Seite getragen . . . . . = 16 Schrittz.  
Zusammen 16 Takte oder 64 Schrittz.

## Nr. 10. Reigen mit Springreifen.

Takt: Polka oder Schottisch.

Aufstellung: Stirnsäule von Viererreihen gebildet.

### I. Teil.

(Der Reigen wird rund über dem Kopfe getragen).

- a) Alle 4 Schottischhüpfе vorwärts. . . . . = 4 Takte.  
Senken des Reifens nach vorn (1 Takt); Heben und nach hinten Senken (1 Takt); Durchschlag vorwärts (1 Takt); dasselbe noch einmal (1 Takt) . . . . . = 4 "
- b) Je zwei  $\frac{1}{4}$  Drehung zu einander und sofort den Reifen in derselben Richtung seitwärts Senken (1 Takt); den Reifen Heben und nach der anderen Seite Senken (1 Takt); beides Wiederholen (2 Takte) . . . . . = 4 "  
Je zwei gehen einmal im Rade rechts und drehen sich zuletzt alle nach der letzten Reihe um . . . . . = 4 "
- c) a und b wird wiederholt in entgegengesetzter Richtung = 16 "

Zusammen 32 Takte oder 64 Schrittzeiten.

### II. Teil.

- a) Die beiden Mittelsten machen das Rad rechts  $1\frac{1}{2}$  Mal, so daß beide den Platz miteinander wechseln (4 Takte); inzwischē machen die Außenstehenden den Durchschlag rückwärts 4 Mal . . . . . = 4 Takte.  
Je eine Äußere und eine Innere machen das Rad links  $1\frac{1}{2}$  Mal, auch mit Platzwechseln . . . . . = 4 "
- b) a wird wiederholt, zum Schlusse steht die Erste links, die Vierte rechts . . . . . = 8 "
- c) a u. b wird wiederholt, zum Schlusse steht jede auf ihrem Platz = 16 "

Zusammen 32 Takte oder 64 Schrittzeiten.

### III. Teil.

Vor dem Beginne dieses Teiles drehen sich die 1. Reihen nach den 2. Reihen um.

- a) Alle 2 Schottischhüpfе vorwärts, also 2 Reihen zu einander; je eine aus der 1. und eine aus der 2. Reihe bilden ein Paar und machen  $\frac{1}{2}$  Rad links mit 2 Schottischhüpfen = 4 Takte.

- b) Alle hüpfen seitwärts links hin, also zwischen einander durch, dadurch kommt jede wieder auf ihren Platz (2 Takte) und stellt sich wie beim Beginne des III. Teiles; alle zwei Mal Durchschlag während eines Taktes mit zweimaligem Hüpfen, sofort Zurückstellen des linken Beines und Knieen (1 Takt) . . . . . = 4 Takte.
- c) Die 1. Reihen knien weiter, die 2. Reihen machen 4 Schottischhüpfе vorwärts zwischen den 1. Reihen durch und stellen sich hinter diese . . . . . = 4 "
- d) Sie senken ihren Reisen nach vorn über den Reisen der vor ihnen Knieenden hinweg; so daß der Reisen wagerecht liegt (2 Takte); die in den 1. Reihen Stehenden stehen auf und steigen über den inzwischen gesenkten Reisen der anderen und gehen auf den Platz der 2. Reihe . . . . . = 4 "
- e) a—d wird wiederholt, doch freisen diesmal die 1. Reihen und die 2. Reihen steigen über den Reisen . . . . . = 16 "

Zusammen 32 Takte oder 64 Schrittzeiten.

IV. Teil.

Je zwei aus der 1. und zwei aus der 2. Reihe bilden einen Kreis zu Bierern, indem sie sich zu einander umbdrehen.

- a) Alle 2 Schottischhüpfе vorwärts (2 Takte); Senken des Reisens nach hinten (1 Takt); Heben des Reisens und Senken nach vorn zur wagerechten Haltung (1 Takt); Heben über den Kopf und 2 Schottischhüpfе rückwärts (2 Takte); zweimal Durchschlag vorwärts in 2 Takten . . . . . = 8 Takte.
- b) Alle 2 Schottischhüpfе vorwärts und  $\frac{1}{4}$  Drehung links zum Sterne rechts (2 Takte); Fortbewegen im Sterne rechts mit 6 Schottischhüpfen, bis alle wieder auf ihren Plätzen stehen . . . . . = 8 "
- c) a und b wird wiederholt, aber bei b Stern links = 16 "

Zusammen 32 Takte oder 64 Schrittzeiten.

**Ar. 11. Reigen mit Springreisen im Kreise.**

Takt: Tirolienne.

Aufstellung: Einfacher Flankentkreis zu Zweien eingeteilt.

I. Teil.

(Der Reisen wird rund über dem Kopfe getragen)

- a) Alle Kreuzschrittstellung, das rechte Bein vornher, die Füße bleiben stehen, es erfolgt in dieser Stellung 4 Mal ruckhaft  $\frac{1}{4}$  Drehung links (je 1 Takt); dann  $\frac{1}{2}$  Schwenthupf links seitwärts und 1 Schwebeschritt links (2 Takte); dann dasselbe rechts (2 Takte) . . . . . = 8 Takte.



- b) Alle senken den Reifen nach vorn über die Vornstehende hinweg, so daß der Bogen vor dieser liegt, bei dieser Haltung machen alle 8 langsame Walzerschritte vorwärts im Kreis, zuletzt Heben des Reifens . . . . . = 8 Takte.
- c) a wird wiederholt, aber das linke Bein wird vornher gestellt, und die Vierteldrehungen erfolgen rechts; ebenso das Schwentküpjen zuerst rechts . . . . . = 8 "
- d) b wird wiederholt . . . . . = 8 "
- 
- Zusammen 32 Takte.

II. Teil.

- a) Die Ersten tanzen 8 Tirolieneschritte im Kreis, links beginnend, jedesmal beim zweiten Geschritt erfolgt ein Durchschlag vorwärts mit Niedersprung auf das rechte Bein.  
Die Zweiten tanzen 3 halbe Schwentküpfe seitwärts links und einen Schwebeschritt links, dann dasselbe rechts, wobei sie sich wieder dem großen Kreis einreihen, jedoch stehen sie hinter einer anderen (8 Takte) . . . . . = 8 Takte.
- b) Die Ersten machen  $\frac{1}{2}$  Schwentküpfe rechts und 1 Schwebeschritt rechts; die Zweiten machen dasselbe links (2 Takte); alle machen 2 Durchschläge vorwärts, immer auf das 1. Viertel eines Taktes, dann ebenso 2 Durchschläge rückwärts; hierauf tanzen sie wieder seitwärts zum Kreis (6 Takte) . . . . . = 8 "
- c) a wird wiederholt, doch tanzen die Zweiten vorwärts im Kreis und die Ersten seitwärts . . . . . = 8 "
- d) b wird wiederholt, aber die Ersten links und die Zweiten rechts . . . . . = 8 "
- 
- Zusammen 32 Takte.

III. Teil.

(Die Ersten drehen sich nach der Zweiten um.)

- a) Alle 2 Tirolieneschritte schräg links vorwärts, bis zwei nebeneinander stehen (2 Takte); 2 Durchschläge rückwärts (2 Takte); ganzes Rad rechts mit 4 Tirolieneschritten = 8 Takte.
- b) Alle 2 Tirolieneschritte schräg rechts hin, so daß zwei andere links nebeneinander stehen. 2 Durchschläge rückwärts (2 Takt); ganzes Rad links (4 Takte) . . . . . = 8 "
- c) Je zwei drehen sich zu einander um und senken den Reifen vorwärts übereinander weg, so daß der Bogen hinten liegt (2 Takte); Heben des Reifens und Drehen nach dem ursprünglichen Platz (2 Takte); 2 Tirolieneschritte schräg rechts hin (2 Takte); 2 Durchschläge rückwärts (2 Takte) . . . . . = 8 "
- d) Je zwei drehen sich zu einander um und senken den Reifen vorwärts wie bei c (2 Takte); Heben des Reifens (2 Takte); alle tanzen im Rade links 4 Takte, bleiben zuletzt nebeneinander stehen und drehen sich so, daß zwei Paare sich das Gesicht zudrehen . . . . . = 8 "
- 
- Zusammen 32 Takte.

IV. Teil.

(Die Paare sind in 1. und 2. eingeteilt.)

- a) Die 1. Paare werden geöffnet, nun tanzen alle 8 Tirolienne-  
schritte vorwärts, die 2. Paare ziehen dabei zwischen den  
1. Paaren, bei jedem zweiten Gehschritt erfolgt ein Durch-  
schlag vorwärts . . . . . = 8 Takte.
  - b) Es müssen zuletzt vier nebeneinander stehen. Alle drehen  
sich nach der Mitte des Kreises um und tanzen 4 Walzer-  
schritte vorwärts; dabei senken sie den Reifen nach vorn  
über die vor ihnen Stehende hinweg; Heben des Reifens  
und  $\frac{1}{2}$  Drehung links, Tanzen nach außen und so Auf-  
stellen, daß die 1. Paare geschlossen und die 2. Paare ge-  
öffnet stehen. Jede muß sich aber so drehen, daß sie das  
Gesicht nach ihrem ursprünglichen Aufstellungsorte richtet = 8 "
  - c) Alle tanzen wie bei a vorwärts im Kreise mit Durchschlag  
vorwärts, die 1. Paare ziehen zwischen den 2. Paaren  
durch . . . . . = 8 "
  - d) b wird wiederholt; zuletzt tanzen alle auf ihren ursprünglichen  
Platz. Der große Kreis kann dabei etwas enger als zu  
Anfang gestellt werden, damit jede ihren Platz erreicht = 8 "
- Zusammen 32 Takte.

**Ar. 12. Reigen mit Kastagnetten.**

(Nur für geübtere Turnerinnen.)

Takt: Mazurka.

Aufstellung: Stirnsäule von geöffneten Viererreihen gebildet.

I. Teil.



Fig. 163.

- a) Alle 3 Schrittwechsel vorwärts im  $\frac{3}{4}$  Takt,  
links Beginnen, beim ersten Viertel jedes  
Taktes wird das Knie stärker gehoben.  
Beim 1. Takte kreisen beide Arme nach  
innen und außen bis zur Seithebhalte, die  
Arme sind leicht gebeugt, die Hände sind  
nach innen gerichtet, beim 2. und 3. Takte  
bleiben die Hände in dieser Lage. Beim  
4. Takt erfolgt kein Schrittwechsel, sondern  
nur ein Vorstellen des rechten Beines, dabei  
kreisen die Arme nach innen und wieder nach  
außen zu derselben Haltung wie vorher; bei  
3 erfolgt ein Klapp mit den Kastagnetten = 4 Takte.
- b) Alle nehmen die durch Fig. 163 dargestellte Stellung ein  
(2 Takte); dieselbe Stellung rechts (2 Takte); jedesmal  
bei 1 erfolgt ein Klapp mit den Kastagnetten . . . = 4 "

- c) Alle laufen 12 kleine Schritte rückwärts, die Arme werden auf den Rücken gelegt . . . . . = 4 Takte.
  - d) Dasselbe wie bei b . . . . . = 4 "
  - e) Alle machen 4 langsame Walzerschritte vorwärts und schwingen beim Ge Schritte links die Arme nach links wie bei Fig. 88, Seite 118 beim Ge Schritte rechts werden die Arme nach rechts geschwungen; beim 3. Viertel erfolgt ein Klapp mit den Kastagnetten . . . . . = 4 "
  - f) Alle  $\frac{1}{2}$  Schwenkhupf seitwärts links und ein Schwebeschritt links; die Arme werden nach rechts gehoben, der rechte Arm ist oben, bei 6 erfolgt ein Klapp (2 Takte); dasselbe entgegengesetzt (2 Takte) . . . . . = 4 "
  - g) e wird wiederholt, aber Walzerschritte rückwärts . . . = 4 "
  - h) Je zwei laufen vorwärts um einander mit hochgehobenen Armen, 12 Schritte; sie verschlingen dabei die rechten Arme, müssen sich also die rechte Seite zudrehen . . . . . = 4 "
- Zusammen 32 Takte.

### II. Teil.

Der ganze I. Teil wird wie folgt in geteilter Ordnung ausgeführt: Die Erste und die Zweite, sowie die Dritte und die Vierte drehen sich zu einander um; in dieser Aufstellung wird alles im I. Teile Beschriebene getanzt. Die 2 Kotten, welche miteinander üben, tanzen mit Links-ausweichen zwischen einander durch. Es muß dann so eingerichtet werden, daß die in einer Reihe Stehenden nach dem Vorbeitanzen wieder auf einer Linie stehen.

Beim Rückwärtstanzten können sich alle auf demselben Wege zurückbewegen, sie können aber auch auf der anderen Seite zurücktanzen, damit umkreisen sie sich. Zusammen 24 Takte.

### III. Teil.

Dieser Teil entspricht dem II. Teil, es wird alles in geteilter Ordnung ausgeführt, was im I. Teile beschrieben ist, aber nicht 2 Kotten üben miteinander, sondern 2 Reihen; es drehen sich also die in den 1. Reihen und die in den 2. Reihen Stehenden zu einander um und führen dann dasselbe aus wie im 1. Teil. Das im 2. Teile Gesagte gilt auch hier. Zusammen 24 Takte.

### IV. Teil.

Alles im 1. Teile Beschriebene wird auch hier in geteilter Ordnung ausgeführt. Es üben aber miteinander die beiden Mittelsten und ebenso die beiden Äußeren. Die 2 Rechtsstehenden in jeder Reihe beginnen stets rechts, die beiden Linksstehenden beginnen alles links.

Das Ganze wird wie folgt ausgeführt:

Die Äußeren führen die Übungen a aus, die Inneren die Übungen b,  
 " " " " " b " " " " " a,  
 " " " " " c " " " " " d,  
 " " " " " d " " " " " c,  
 " " " " " e " " " " " f,

Die Äußeren führen die Übungen f aus, die Inneren die Übungen e,  
 " " " " " g " " " " " h,  
 " " " " " 4 h " " " " " g.  
 Da die Äußeren aber nicht zusammenstehen und infolgedessen nicht um-  
 einander laufen können, machen sie die Walzerschritte mit Armschwingen  
 wie bei e und tanzen dabei auf einem kleinen Kreise nach außen wieder  
 auf ihren Platz. Zusammen 24 Takte.

Dieser Reigen kann auch als Tanz zu Zweien benutzt werden. Dabei  
 wird das Schema des 4. Teiles zu Grunde gelegt und zwar das für die  
 Inneren angegebene. Das Ganze würde in diesem Falle zwei Mal in  
 gleicher Weise durchgetanzt werden. Nötigenfalls kann der Reigen auch  
 als spanischer Postümreigen dienen.

**\* Nr. 13. Ballreigen.\***

Takt. Rheinländer (Gigerkönigin)

Nur für geschickte Mädchen.

I. Teil: Aufzug.

Vorn ist, wo die Zuschauer sitzen oder stehen, hinten ist dem ent-  
 gegengesetzt, rechts und links ist von den Übrigen aus gedacht.

Von jeder Seite kommen 4 Mädchen hintereinander, die größte voran.  
 Jede trägt in der rechten Hand einen nicht zu großen Ball; die Arme  
 liegen auf dem Rücken.

Alle laufen mit 16 Schritten von hinten nach vorn an den  
 Seiten des Raumes entlang . . . . . = 4 Takte.

Dann laufen sie quer über den Raum mit rechts Ausweichen  
 16 Schritte . . . . . = 4 "

Dann laufen sie an der anderen Seite 16 Schritte nach  
 hinten und drehen sich alle nach der Mitte um . . . . . = 4 "

Nun laufen sie in 2 geöffneten Stirnlinien quer über den  
 Raum zwischen einander durch mit 6 Schritten, dann erfolgt  
 $\frac{1}{2}$  Drehung links mit 2 Schritten, und schließlich laufen sie mit  
 4 Schritten zu einander. Dann drehen sie sich nach vorn um  
 und stehen zu Paaren, das Gesicht zu einander gedreht . . . = 4 "

Zusammen 16 Takte.

II. Teil.

Alle 2 Rheinländerschritte seitwärts hin und her (nach vorn  
 und nach hinten) . . . . . = 2 Takte.

Umdrehen nach vorn und vorwärts Hüpfen mit Vorschwingen  
 des anderen Beines; die Hände gegenseitig auf die Schulter gelegt 2 "

2 Rheinländerschritte seitwärts hin und her (nach außen und  
 innen); die Hände an die Hüften gestützt . . . . . = 2 "

\*) Aus dem Festspiel: „Die Heimkehr des Verschollenen“ von L. Schüger.  
 (Der Reigen wurde als Schneeballreigen mit den Winter darstellenden Kleidern ausgeführt.)

Umdrehen nach hinten und vorwärts Hüpfen mit Bein- schwüngen; Hand in Hand gefaßt; zuletzt zu einander um . . .	= 2 Takte.
Rückstellen des linken Beines und Vorheben des rechten Armes, etwas gebeugt (sie zeigen sich den Ball) . . . . .	= 1 "
Umdrehen nach vorn, fassen des Balles mit der äußeren Hand und Heben des äußeren Armes über den Kopf . . . . .	= 1 "
Emporwerfen des Balles, Handklappen und Fangen des Balles mit beiden Händen . . . . .	= 1 "
Dasfelbe noch einmal . . . . .	= 1 "
Ein Rheinländergeschritt seitwärts nach außen mit Heben des äußeren Armes, bei 4 Fallenlassen des Balles und Fangen mit der anderen Hand . . . . .	= 1 "
Dasfelbe entgegengesetzt, also nach innen Tanzen . . . . .	= 1 "
Ein Geschritt seitwärts nach außen und $\frac{3}{4}$ Drehung nach derselben Richtung so, daß beide Linien sich das Gesicht zudrehen; Hochheben des Armes mit dem Ball . . . . .	= 2 "
<hr/> Zusammen 16 Takte.	

III. Teil.

Das rechte Bein Zurückstellen, den Ball alle rechts fassen, Hochheben und den Ball Ansehen; den Ball Fallenlassen und sodort Fangen mit derselben Hand von oben, dann Rückheben des rechten Armes und Vorheben des linken (Zielwurfstellung) =	2 Takte.
Beides Wiederholen . . . . .	= 2 "
Alle hüpfen vorwärts zu einander 3 Takte, werfen dabei den Ball empör und fangen ihn wieder, beim 4. Takt $\frac{1}{2}$ Drehung links mit Hochheben des Balles . . . . .	= 4 "
Dasfelbe mit Fortbewegen nach außen, auch Umdrehen =	4 "
Gegenseitig gleichzeitig den Ball Zuwerfen und Fangen 4 Mal =	4 "
<hr/> Zusammen 16 Takte.	

IV. Teil.

Die nebeneinander in einer Linie Stehenden sind in Erste und Zweite eingeteilt.

Die Ersten setzen das Zuwerfen des Balles fort, die Zweiten laufen aufeinander zu, machen das Rad links mit ge- hobenen Armen (2 Takte) und laufen wieder auf ihren Platz zurück (2 Takte) . . . . .	= 4 Takte.
Die Ersten vollziehen das Zueinanderlaufen und Rad u. s. w., die Zweiten das Zuwerfen des Balles . . . . .	= 4 "
Beides wird wiederholt; wenn die Zweiten wieder das Zuwerfen des Balles machen, führen sie dies nur 2 Mal aus, und laufen dann nach innen, schließlich stellen sich alle Paare eng zu- sammen, drehen das Gesicht nach vorn, umfassen sich gegenseitig, neigen sich seitwärts zu einander und heben den äußeren Arm hoch (1 Takt Verweilen) . . . . .	= 8 "
<hr/> Zusammen 16 Takte.	

V. Teil.

Die Zweiten tanzen ein Geschritt seitwärts voneinander, dann heben sie beide Arme, den Äußereren etwas höher, und verweisen in dieser Stellung (2 Takte).

Die Ersten tanzen zwischen den Zweiten durch und reichen diesen ihren Ball (die Rechtsstehenden beginnen rechts, die Linksstehenden links (2 Takte); dann machen sie  $1\frac{1}{2}$  Drehung nach außen so, daß sie das Gesicht nach hinten gerichtet haben (2 Takte); hierauf tanzen sie nach außen um die Zweiten herum wieder auf ihren Platz und machen dort noch einmal die Drehungen (4 Takte).

Die Zweiten vollziehen inzwischen das Werfen und Fangen mit beiden Bällen aus einer Hand in die andere (6 Takte) . . . . . = 8 Takte.

Während des 8. Takttes drehen sich die Zweiten nach den Ersten um und reichen diesen beide Bälle.

Das Ganze wird wiederholt, doch vollziehen die Ersten das Werfen und Fangen mit beiden Bällen und die Zweiten umfassen die Ersten. Zuletzt nimmt jede ihren Ball und alle stellen sich zur Fig. 164 auf . . . . . = 8 "

Zusammen 16 Takte.

VI. Teil.

Alle tanzen 2 Takte vorwärts, die nach innen Tanzenden machen  $\frac{1}{4}$  Drehung nach außen, die nach außen Tanzenden machen  $\frac{1}{2}$  Drehung nach innen (Fig. 165) . . . . . = 2 Takte.

Alle tanzen vorwärts, zuletzt machen die Außenstehenden  $\frac{1}{4}$  Drehung nach außen, die anderen  $\frac{1}{4}$  Drehung nach innen = 2 "

Alle tanzen noch einmal vorwärts in der neuen Richtung = 2 "

Die Innenstehenden heben beide Arme hoch, die Äußereren Zielwurfstellung . . . . . = 2 "

In gleicher Weise wird das Platzwechseln ( und das entsprechende Drehen noch zwei Mal wiederholt, aber nach jedem Platzwechsel erfolgt ein Mal Emporwerfen des Balles und wieder Fangen (1 Takt); dann Zielwurfstellung (1 Takt).

Beim letzten Takte keine Stellung, sondern Aufstellen zur Fig. 166 . . . . . = 8 "

Zusammen 16 Takte.

VII. Teil.

Alle tanzen einen Takt vorwärts, dann Hochheben beider Arme (2 Takte); einen Takt rückwärts Tanzen, dann Zielwurfstellung (2 Takte) = 4 Takte.

Je zwei werfen sich gleichzeitig den Ball zu und

Fig. 166.

fangen ihn, zuerst die in den Paaren Stehenden (1 Takt); dann drehen sich zwei in den Viererreihen Stehende zu einander und werfen sich den Ball zu (1 Takt), beides wird wiederholt (2 Takte) = 4 Takte.

Aufstellen zu Vieren gegenüber (Fig. 167); beide Reihen tanzen aufeinander zu, reichen sich die linke Hand und legen den rechten Arm auf den Rücken (2 Takte); sie tanzen zurück und nehmen die Zielwurfstellung ein (2 Takte).

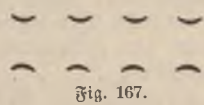


Fig. 167.

In den kleinen Vierecken, wie Fig. 166 zeigt, wird der Ball der Rechtsstehenden zu= geworfen, der Ball der Linkstehenden wird aufgefangen, drei Mal dasselbe, dann Aufstellen zur Fig. 168.



Fig. 168.

VIII. Teil.

Je zwei werfen sich zwei Mal gleichzeitig den Ball zu, dabei knien die Äußerer . . . . . = 2 Takte.  
 Dasselbe, aber die Inneren knien . . . . . = 2 "

Die Innenstehenden werfen den Ball gerade empor und fangen ihn vier Mal; die Außenstehenden werfen sich gegenseitig den Ball zu, immer nach rechts werfend und den Ball der Linkstehenden fangend . . . . . = 4 "

Die Inneren und Äußerer wechseln miteinander den Platz = 2 "

Das gegenseitige Zuwerfen des Balles im großen Viereck wird wiederholt; die Inneren werfen ihn einfach empor . = 4 "

Schlussgruppe: Die Äußerer Zielwurfstellung, die Inneren Heben der Arme.

Oder: Es stellen alle 2 Reihen her, die Vornstehenden knien und drehen sich mit Heben des rechten Armes etwas nach hinten. Die Hintenstehenden Zielwurfstellung . . . . . = 2 "

Zusammen 16 Takte.

Ar. 14. Keulenreigen für 16 Damen.

Nur für geübte Turnerinnen.

Takt: Walzer, im I. Teil etwas schneller als im II. Teil.

Aufstellung: Weitgeöffnete Säule von Stirnviererreihen.

I. Teil.

Die Keulen liegen auf den Schultern.

- a) Alle gehen 4 gewöhnliche Schritte vorwärts, auf jeden Takt einen Schritt, die Keulen sind schräg nach oben gehoben;

beim 3. Schritte Senken der Keulen seitwärts und Kreisen vorlings, dann Kreuzen vor der Brust . . . . . = 4 Takte.

Zwei Nachstellschritte seitwärts links, jedes Mal beim 3. Viertel eines Taktes wird nachgestellt; beim 3. Takte wird das rechte Bein seitwärts nach innen geschwungen, beim 4. Takte wird es seitwärts rechts gestellt, dann erfolgt die Grundstellung . . . . . = 4 "

1. Hauptübung: Mühle vorlings mit Kreisen nacheinander. (Das Nähere wolle man immer bei der Beschreibung der Keulenübungen nachlesen) . . . . . = 8 "

b) a wird wiederholt, aber es gehen alle rückwärts, und die Schritte werden seitwärts rechts ausgeführt . . . . . = 16 "

Zusammen 32 Takte.

### II. Teil.

Je vier an den Ecken Stehende bilden einen Stern, strecken die Arme seitwärts und gehen 4 Schritte vorwärts im Stern. Im übrigen ist alles wie im 1. Teil, auch die 1. Hauptübung wird wiederholt. Beim 16. Takt erfolgt  $\frac{1}{2}$  Drehung links, dann Gehen im Sterne rechts. Zusammen 32 Takte.

### III. Teil.

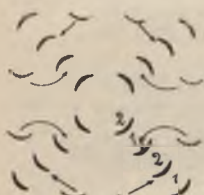


Fig. 169.

a) Herstellen eines großen vierstrahligen Sternes (Fig. 169), die Keulen liegen auf den Schultern . . . . . = 4 Takte.

Schräghochheben der Keulen und Öffnen der Reihen vorwärts, dann Kreisen vorlings bis zur Seitenthalte . . . . . = 4 "

2. Hauptübung: Spiralförmige Handkreise vor und hinter den Beinen und vor und hinter dem Kopf = 8 "

b) Alle Vorwärtsgehen, die Keulen schräg nach oben gehoben, beim 3. Takt Armkreis vorlings; daselbe mit Rückwärtsgehen = 8 "

Die 2. Hauptübung wird wiederholt . . . . . = 8 "

Zusammen 32 Takte.

### IV. Teil.

Die Erste dreht sich nach der Zweiten um, je zwei machen das Rad links, die Keulen schräg nach oben gerichtet, zuletzt stellen alle einen Doppels Stern her (Fig. 170), Gesicht nach innen = 8 "

Die 2. Hauptübung wird wiederholt . . . . . = 8 "

Je zwei Nebeneinanderstehende umkreisen sich, ohne sich umzudrehen, die Keulen sind senkrecht nach oben gestreckt, zuletzt gehen sie zur 1. Aufstellung (Säule) zurück . . . . . = 8 "

Die 2. Hauptübung wird wiederholt . . . . . = 8 "

Zusammen 32 Takte.

### V. Teil.

1. Aufstellung: Säule. Die Keulen auf den Schultern.  
a) Alle 4 Schritte vorwärts, dabei die Keulen nach links Ab-



schwungen, dann Pendeln vorlings, beim 3. Takte Armkreis vorlings, nach rechts Beginnen . . . . . = 4 Takte.

Schritzwirbeln links mit Pendeln, zuletzt Pendeln nach rechts . . . . . = 4 "

Dann Pendeln nach links und sofort die 3. Hauptübung: Schnecke mit dem seitwärts gehobenen Arm und gleichzeitig mit dem rechten Arm Armkreisen vorlings (4 Takte), dann Schnecke rechts und Armkreisen links . . . . . = 8 Takte.



Fig. 170.

b) 4 Schritte rückwärts mit Pendeln vorlings, rechts Abschwingen, bei 3 ganzer Kreis, nach links Beginnen . . . . . = 4 "

Schritzwirbeln rechts . . . . . = 4 Takte.

Die 3. Hauptübung, nach rechts Beginnen . . . . . = 8 "

Zusammen 32 Takte.

### VI. Teil.

Aufstellung: Kleiner Stern zu Bierern.

a) Gehen im kleinen Stern, den inneren Arm seitwärts gestreckt, den äußeren über den Kopf gehoben, beim 8. Takte beide Arme innen . . . . . = 8 Takte.

Die 3. Hauptübung wird wiederholt . . . . . = 8 "

b) Alle Umdrehen und das Ganze im Sterne rechts Wiederholen = 16 "

Zusammen 32 Takte.

### VII. Teil.

a) Aufstellen im großen, einfachen Stern, Gesicht nach außen = 4 Takte.

Die Keulen links Abschwingen, Pendeln und Öffnen der Reihen vorwärts, bei 3 Armkreis vorlings, bei 4 setzt der linke Arm den Kreis fort, dann sind beide Arme seitwärts gestreckt . . . . . = 4 "

Die 4. Hauptübung: Doppelschnecke vorlings. Beide Arme werden zuerst wagerecht nach innen geschwungen, dann nach außen, und nun beginnt die Schnecke. Zuletzt die Keulen auf die Schultern . . . . . = 8 "

b) Vorschreiten links, und Abschwingen der Keulen nach links (1); Vorschreiten rechts und Pendeln nach links und gleichzeitig  $\frac{1}{2}$  Drehung links (2); Pendeln nach links und sofort 2 Armkreise vorlings (3—4); zuletzt links hin Pendeln und ein Schritt rechts vorwärts (5); rechts hin Pendeln und einen Schritt links vorwärts, sofort  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (6); noch einmal rechts hin Pendeln und sofort 2 Armkreise vorlings bis zur Seithehalte links und rechts (7—8) . . . . . = 8 "

4. Hauptübung . . . . . = 8 "

Zusammen 32 Takte.

VIII. Teil.

Je zwei Rad rechts, dann Doppelstern . . . . .	= 8 Takte.
4. Hauptübung . . . . .	= 8 "
Umkreisen mit hochgehobenen Armen und zurück zur 1. Auf-	
stellung . . . . .	= 8 "
4. Hauptübung . . . . .	= 8 "
Zusammen 32 Takte.	

Die Reigen Nr. 15 und 16 eignen sich zur Vorführung auf einer größeren Bühne und sind bei Schauturnen und dergleichen nicht zu verwenden, denn sie wirken nur dann, wenn die Beteiligten eine passende Kleidung dazu wählen. Die Kleidung zu bestimmen ist unnötig, denn der gute Geschmack der Damen findet leicht das Richtige, nur einheitlich sollte die Kleidung sein, dies macht stets den besten Eindruck, selbst bei größter Einfachheit. Ich bringe hier nur zwei leichtere Reigen dieser Art, denn die größeren Festspiele, die ich zusammengestellt habe, sind mit Deklamation, dramatischer Handlung und zum Teil auch mit Gesang verbunden. Sie sind zu umfangreich, um hier Platz finden zu können, aber sie werden nächstens einzeln in Heften erscheinen.

**\* Nr. 15. Blumenreigen mit Gesang**  
für 16 Damen.

Jede Teilnehmerin braucht einen 1,50 Meter langen Holzstab. Am oberen Ende des Stabes ist ein Blumenstrauch befestigt; der Stab selbst wird mit bunten Bändern umwunden, diese müssen aber fest liegen.

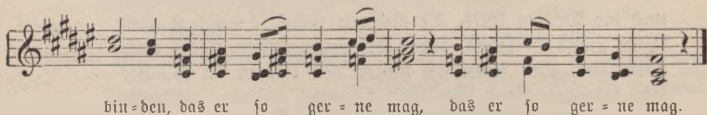
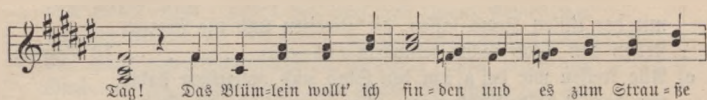
Aufstellung: Durch einen einfachen Aufzug wird eine geöffnete Säule von 4 Viererreihen hergestellt. Der Abstand von einer zur anderen muß nach allen Seiten 3 Schritte betragen. Die Rechtsstehende ist die Erste; die vornstehende Reihe ist die erste Reihe. Der Stab wird während des Aufzuges an der rechten Schulter getragen. Nachdem die Aufstellung gewonnen ist, stellt jede ihren Stab seitwärts rechts senkrecht auf den Boden.

Zu dem Reigen wird nachstehendes Liedchen gesungen.

**Folksweise.**

Getragen. 2. Sch.

1. Wie bin ich heut' ge = sprun-gen, wie ha = be ich ge =  
bin = gen den lie = ben lan = gen Tag, den lie = ben lan = gen



2. Ich hab' es ja vernommen,  
 Er wollte heute kommen,  
 Zu mir im Dämmerchein.  
 Das Sträußlein ist verdorben,  
 Die Blümlein sind gestorben,  
 Mein Schatz ließ mich allein.

3. Ob auch die Thränen fließen,  
 Die Blumen zu begießen,  
 Sie bleiben welk und tot.  
 So ist mit Schmerz und Bangen,  
 Zu Grabe auch gegangen,  
 Der Liebe Morgenrot.     z. Sch.

I. Teil, erste Strophe.

Vor jedem Teil ist  $\frac{1}{4}$  Auftakt, beim zweiten Viertel des Gesanges beginnt der Reigen.

- a) Der Stab ist rechts gefaßt und steht senkrecht auf dem Boden, der rechte Arm ist beinahe gestreckt, die linke Hand wird an die Hüfte gestützt. Jede umkreist ihren Stab  $\frac{1}{2}$  Mal rechts (1—4); faßt ihn links mit Ellengriff, vollzieht  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts, stellt das rechte Bein seitwärts, verlegt die Last des Körpers auf das rechte Bein und hebt den rechten Arm hoch (5—8); Verlegen der Last des Körpers auf das linke Bein und Heben des Stabes mit dem linken Arme nach rechts, die rechte Hand faßt ebenfalls den Stab, so daß er schräg an der rechten Seite liegt (9—12); das rechte Bein kreuzend vor das linke Stellen und sofort eine ganze Drehung links auf beiden Fußspitzen, die Haltung des Stabes bleibt (13—14); Seitstellen des linken Beines, Loslassen des Stabes mit der linken Hand, Heben des linken Armes über den Kopf, Halten des Stabes mit der rechten Hand (15—16) . . . . . = 16 Schritte.
- b) Die linke Hand an die Hüfte Stützen, Drehen des Oberkörpers nach links, Fassen des Stabes in der Mitte und Heben zur senkrechten Haltung nach links (1—4); Drehen des Oberkörpers nach rechts, Verlegen der Last des Körpers auf das rechte Bein, Senken des Stabes und wieder Heben, aber stets senkrecht (5—8); Kreizen mit dem Stabe neben dem Kopf (der obere Teil kreist erst an der linken, dann an der rechten Seite des Kopfes, der Oberkörper neigt sich stets nach der Seite, an welcher das obere Ende des Stabes kreist) (9—12); Seitstellen des Stabes und Heben des freien Armes über den Kopf, die Ersten und die Dritten stellen den Stab links seitwärts, indem sie ihn

- mit der linken Hand fassen, die Zweiten und die Vierten stellen den Stab rechts seitwärts (13—16) . . . = 16 Schrittz.
- c) Alle kreisen wie bei a um den Stab und vollziehen dabei wie dort 2 halbe Drehungen, aber gegengleich, die Ersten und die Dritten links, die anderen rechts (1—4); je zwei fassen Hand in Hand, heben die verbundenen Arme nach vorn hoch und sehen sich hinter den Armen an (5—8); jede hebt den Stab und faßt ihn noch mit der anderen Hand, die zwei Nebeneinanderstehenden kreuzen ihre Stäbe (9—12); alle vollziehen das Drehen mit Beinkreuzen wie bei a, aber voneinander, dann stellen sie den Stab senkrecht auf den Boden wie am Schlusse von b (13—16) = 16 "
- d) Je zwei drehen sich voneinander und heben den Stab wie zu Anfang von b (1—4); dann neigen sie sich zu einander und heben den Stab schräg nach oben (5—8); nun erfolgt das Kreisen des Stabes wie bei b (9—12); alle fassen den Stab wieder rechts und stellen ihn rechts seitwärts auf den Boden (13—16) . . . . . = 16 "

Zusammen 16 Takte oder 64 Schrittz.

## II. Teil, zweite Strophe.

- a) Alle stellen den Stab senkrecht an die rechte Hüfte und fassen mit der rechten Hand tief; je zwei Rotten drehen sich zu einander um und gehen 4 Schritte vorwärts mit rechts Ausweichen (1—4); alle senken den Stab nach vorn bis er fast den Boden berührt (5—6); Heben des Stabes (das untere Ende des Stabes bleibt indessen immer an der Hüfte) (7—8); je zwei Reihen drehen sich zu einander um und gehen 4 Schritte vorwärts mit rechts Ausweichen (9—12); Senken und Heben des Stabes wie vorher (13—16); je zwei Rotten drehen sich zu einander um und gehen 4 Schritte vorwärts mit rechts Ausweichen (17—20); Senken und Heben des Stabes (21—24); je zwei Reihen drehen sich zu einander um und gehen 4 Schritte vorwärts mit rechts Ausweichen (25—28); Senken und Heben des Stabes (29—32) . . . . . = 32 Schrittz.
- b) Fassen des Stabes mit beiden Händen und Senken zur schrägen Haltung nach links, dabei 2 Nachstellschritte seitwärts links (1—4); Heben des Stabes und Senken zur schrägen Haltung nach rechts, dabei 2 Nachstellschritte seitwärts rechts (5—8); Stellen des Stabes seitwärts rechts auf den Boden und einmal rechts kreisen um den Stab mit Heben des linken Armes über den Kopf, dabei ist der Blick nach dem Strauße gerichtet (9—16) . . . . . = 16 "
- c) Alle gehen einen Nachstellschritt seitwärts links, bis der rechte Arm gestreckt ist, der Stab bleibt senkrecht auf dem Boden stehen (1—2); Bewegung des Grußschwingens mit

dem linken Arm, zuletzt Haltung des linken Armes wie bei Fig. 90 (3—4); Verweilen in dieser Stellung (5—8); alle gehen einen Nachstellschritt seitwärts rechts, fassen den Stab mit der linken Hand und legen ihn schräg vor sich nach links, das untere Ende bleibt am Boden stehen (9—10); Grußschwingen rechts und Stellung rechts wie vorher links (11—12); Verweilen (13—16) . . . = 16 Schrittz.

Zusammen 16 Takte oder 64 Schrittz.

### III. Teil, dritte Strophe.

- a) Je vier bei einander Stehende bilden miteinander eine Gruppe und zwar die Figur eines Sternes, indem sie sich dort, wo sie stehen, so drehen, daß sie sich die rechte Seite zutreten, der Stab steht innen, senkrecht, der äußere Arm wird an die Hüfte gestützt (1—4); jede umkreist ihren Stab  $\frac{1}{2}$  Mal rechts und stellt zuletzt den rechten Fuß dicht an den Stab, den linken aber seitwärts (5—8); alle neigen sich rechts seitwärts, heben den linken Arm wie bei Figur 90 und strecken den rechten Arm schräg nach unten, der Stab steht schräg, Verweilen (9—12); alle kreisen um den Stab und gehen auf ihren Platz (13—16) = 16 Schrittz.
- b) Jede stellt das linke Bein zurück und kniet rechts nieder (1—4); Aufstehen und  $\frac{1}{2}$  Kreis rechts um den Stab (5—8); alle knien wie vorher (9—12); zurück auf den Platz mit  $\frac{1}{2}$  Kreis rechts (13—16) . . . . . = 16 "
- c) Alle die, welche die Grenze des Viereckes bilden, also die 12 Außenstehenden, stellen einen großen Kreis her, drehen sich nach der Mitte des Kreises um, fassen den Stab mit beiden Händen und halten ihn senkrecht vor sich. Die vier Mittelsten bleiben stehen, sie drehen sich nur nach außen (1—4); die Äußeren gehen 4 Schritte vorwärts nach der Mitte, die inneren vier heben den Stab senkrecht hoch (5—8); die Inneren knien und stellen den Stab senkrecht auf den Boden, die Äußeren senken den Stab schräg nach vorn (9—12); noch 4 Schrittzeiten Verweilen (13—16) = 16 "
- d) Alle vollziehen  $\frac{1}{4}$  Drehung links und gehen im Kreise rechts 4 Schritte, dabei halten sie den Stab mit beiden Händen schräg vor sich, der Stab liegt auf dem gebeugten rechten Arm (1—4); bei 4 vollziehen alle  $\frac{1}{2}$  Drehung links und gehen auf demselben Wege wieder zurück, der Stab bleibt außen in derselben Lage (5—8); die Äußeren drehen sich nach außen, stellen den Stab senkrecht rechts auf den Boden und knien, sie halten jede den Stab der anderen mit der linken Hand. Die Inneren stellen sich so, daß sie ebenfalls den Stab der anderen mit der linken Hand fassen können, doch heben sie die Stäbe höher als die Äußeren, alle verweilen bis zum Schluß in dieser Stellung (9—16).

Wird dieser Reigen auf einer Bühne aufgeführt, so stellen sich die 4 Inneren im Halbkreis auf . . . . . = 16 Schrittz.  
Zusammen 16 Takte oder 64 Schrittz.

## Ar. 16. Reigen mit bunten Bändern.

(Es können auch Blumenketten verwendet werden.)

Zahl der Teilnehmerinnen 16.

Takt: Langsamer Walzer.

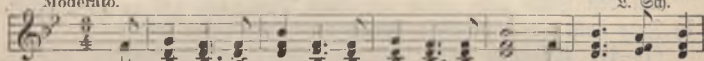
Die zu verwendenden Bänder, oder besser gesagt Zeugstreifen, haben eine Länge von 2 Meter und sind etwa 20 cm breit. Der Stoff darf nicht zu steif sein. Die Farbe wird zweckentsprechend gewählt, Landesfarbe, Stadtfarbe zc.

Folgendes Lied kann zu dem Reigen gesungen werden.

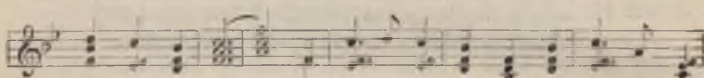
### Jugendlust.

Moderato.

2. Sch.

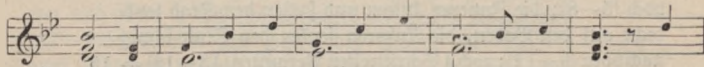


1. Nun geht es mit Hur-ra und Huj-ja hin-aus, zum Luft-ti-gen,  
2. War kurz ist das Le-ben und ei-lig das Glück, drum laß-let uns

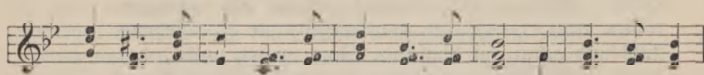


1. licht-grün-nen Hain, dort win-den wir Lieb-li-che Blumen zum  
2. niß-heit die Zeit; denn nim-mermehr kehrt das Ver-gan-gen zu

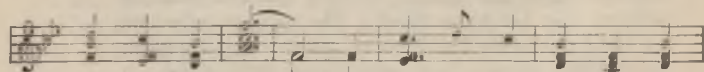
1. Wir tan-zen, wir tan-zen den mun-te-ren Reih'n.  
2. Was tam, ist zum ge-hen, zum ge-hen be-reit.



1. Strauß, wir tan-zen den Reih'n. Wir  
2. rüd, was tam, ist be-reit. Wir



1. sprin-gen und sin-gen in je-li-ger Luft, bis gol-dig er-  
2. sin-gen so lan-ge der Früh-ling noch weit, nur Lie-ber mit



1. glü-hen die Höh'n, ein won-ni-ges Le-ben er-  
2. froh-heit-chem Klang, ist Früh-ling und Freu-de und



1. fül - let die Brust, o Zu - gend, wie bist du so schön!  
 2. Zu - gend ent - eilt, ver - stummt der fro - he Ge - sang.

I. Teil, erste Strophe.

Erste Aufstellung: Alle 16 stehen in einem Halbkreise mit dem Abstände von einer Armlänge. Jede hat ihr Band zwischen 40—50 cm von den Enden aus mit den Fingern leicht gefaßt, die Hände sind an die Hüften gestützt, der mittlere Teil des Bandes hängt im Bogen vorn herab.

Die Bewegungen beginnen stets nach dem Auftakt.

- a) Alle 2 Schwebeschritte an Ort, rechts beginnend, jeder Schwebeschritt = 1 Takt, dabei Vorheben der leicht gebeugten Arme, die Hände sind stets stark nach unten gebeugt (2 Takte); zwei Schwebeschritte an Ort und Seitheben des rechten Armes, die linke Hand unterhalb der rechten Schulter (2 Takte); zwei Schwebeschritte an Ort und den linken Arm Seitheben, die rechte Hand unterhalb der linken Schulter (2 Takte); zwei Schwebeschritte an Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, dabei Hochheben der Arme (2 Takte) . . . . . = 8 Takte.
- b) Schwebestellung rechts, Senken des Bandes und Seitheben rechts (2 Takte); Schwebestellung links, Senken des Bandes und Seitheben links (auf das Senken des Bandes kommt ein Takt) (2 Takte); Heben zur Vorhehalte wie bei a im 1. und 2. Takt, dabei  $\frac{3}{4}$  Drehung rechts mit 4 langsamen Walzerschritten bis zur ersten Aufstellung (4 Takte) . . . . . = 8
- c) Die Ersten gehen 2 Schwebeschritte vorwärts mit nach vorn gehobenen Armen, die Zweiten gehen ebenso rückwärts mit derselben Armhaltung (2 Takte); die Armhaltung bleibt wie vorher, die Ersten vollziehen  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, die Zweiten  $\frac{1}{4}$  Drehung links, beide stehen rechts nebeneinander (2 Takte); alle gehen 2 Schwebeschritte an Ort und heben die Arme hoch (2 Takte); beide 2 Schwebeschritte an Ort, rechts beginnend, dabei Senken des Bandes und Seitheben links (2 Takte) = 8
- d) Jede macht  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts mit 2 Schwebeschritten und Vorheben des Bandes (2 Takte); alle 2 Schwebeschritte an Ort und Hochheben des Bandes (2 Takte); die Ersten führen noch einen Schwebeschritt rechts aus, dann vollziehen sie während eines Taktes  $\frac{1}{2}$  Mal Kreuzwirbeln links, sie stehen nun zwischen den Zweiten, aber etwas weiter vorn, nun stellen sie das rechte Bein zurück, knien nieder und verweilen in dieser Stellung bis zum Schlusse dieses Teiles, das Band heben sie nach vorn. Die Zweiten senken das Band, heben es seitwärts rechts, dabei Schwebestellung rechts; dann Schwebestellung links und Hochheben des Bandes (4 Takte) = 8

Zusammen 32 Takte.

II. Teil, zweite Strophe.

- a) Alle stützen die Hände an die Hüften. Die Zweiten stellen das linke Bein kreuzend vor das rechte und vollziehen sofort  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts, die Ersten bleiben stehen (1 Takt); beide heben die Arme, fassen links Hand in Hand und gehen  $\frac{1}{4}$  Mal im Kreis (Rad) (1 Takt); alle Seitheben des rechten Armes, die linke Hand an die rechte Schulter und Verweilen (2 Takte); alle  $\frac{1}{2}$  Rad links mit 6 Schritten, dabei gehen beide etwas voneinander, die Zweiten stehen innen (2 Takte); die linke Hand bleibt an der rechten Schulter liegen, der rechte Arm wird über den Kopf gehoben, so daß das Band auf der linken Seite im Bogen herabhängt, das Gesicht ist nach dem oben liegenden Arme gerichtet, dabei wird der Oberkörper stark seitwärts rechts gebeugt und das rechte Bein seitwärts gestellt, Verweilen (2 Takte) . . . . . = 8 Takte.
- b) Der mittlere Teil des Bandes wird über den Kopf hinweg nach hinten geschwungen, so daß der Bogen hinter dem Kopfe liegt; alle stellen das linke Bein kreuzend vor das rechte und vollziehen auf beiden Fußspitzen  $\frac{1}{2}$  Drehung links (1 Takt); die Drehung wird sofort noch einmal ausgeführt (1 Takt); alle schwingen das Band mit der linken Hand nach vorn und legen die linke Hand an die rechte Schulter, der rechte Arm bleibt oben (2 Takte); das Band hinter den Kopf (2 Takte); das Band mit der rechten Hand nach vorn schwingen, die rechte Hand an die linke Schulter legen, der linke Arm bleibt oben, mit dieser Haltung  $\frac{1}{2}$  Rad links mit 6 Schritten, die Ersten stehen innen (2 Takte); die rechte Hand bleibt an der linken Schulter, der linke Arm wird über den Kopf gehoben, dabei Seitstellen des linken Beines und Beugen des Oberkörpers nach rechts (2 Takte) . . . . . = 8 "
- c) Beide drehen sich zu einander um, jede faßt beide Enden ihres Bandes mit der linken Hand, dann ergreift jede mit der rechten Hand ein Ende des Bandes der anderen, hierauf gehen alle rückwärts und rücken allmählich mit den Händen an die Enden der Bänder, wobei sie letztere straff ziehen, während der noch übrigen Zeit werden die Arme hochgehoben (4 Takte); die Ersten vollziehen  $\frac{1}{4}$  Drehung links, die Zweiten  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, das mit den äußeren Händen gefaßte Band wird straff gehalten, die inneren Arme werden seitwärts nach innen gehoben, so daß das Band im Bogen herabhängt (2 Takte); alle führen  $\frac{1}{2}$  Drehung nach innen aus, dann dieselbe Haltung, die Bänder haben jedoch den Platz gewechselt (2 Takte) . . . . . = 8 "
- d) Jede hebt den inneren Arm hoch und stützt den äußeren an die Hüfte, dann vollzieht jede  $\frac{1}{2}$  Drehung nach außen und bewegt sich dabei nach innen, dadurch legt sich das untere Band den beiden sich Drehenden um die Hüften, das obere



Band wird nach vorn geschwungen und hochgehoben, Verweilen bis zum vierten Takt (4 Takte); Drehen nach außen zur früheren Stellung (2 Takte); die Inneren setzen die Drehung fort und knieen zuletzt nieder, die Bänder liegen kreuzweis, sie werden von den Äußerer hochgehoben (2 Takte) = 8 Takte.  
Zusammen 32 Takte.

### III. Teil, erste Strophe.

- a) Die 8 in der Mitte Stehenden stehen auf und bilden einen Kreis, die Äußerer rücken seitwärts bis sie mit gleichgroßem Abstände voneinander ebenfalls im Kreise stehen, die Bänder werden straff gehalten (4 Takte); die Inneren heben die Arme hoch, die Äußerer lassen sie unten (2 Takte); die Äußerer heben die Arme hoch, die Inneren lassen sie unten (2 Takte) = 8 Takte.
- b) Die Inneren vollziehen  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, die Äußerer drehen sich  $\frac{1}{4}$  Mal links, dabei Hochheben des mit der äußeren Hand straff gehaltenen Bandes, der innere Arm wird etwas seitwärts gehoben, so daß das Band im Bogen herabhängt, also wie im II. Teile c (2 Takte); ebenso wie dort wird nun  $\frac{1}{2}$  Drehung ausgeführt und alles entgegengesetzt gemacht (2 Takte); nun erfolgt das Wickeln des Bandes um die Hüften wie im II. Teile bei d und ebenso das Abwickeln, zuletzt knieen jedoch die Äußerer mit Drehen nach außen (4 Takte) = 8 "
- c) Die Paare sind vorher in erste und zweite geteilt. Alle Äußerer stehen auf und drehen sich nach innen um, die zweiten Paare nehmen die Stellung ein wie bei b und vollziehen sofort die halbe Drehung mit Wickeln des Bandes um die Hüften, dann knieen sie nieder. Die ersten Paare gehen mit straff gehaltenen Bändern 4 Takte seitwärts rechts hin über die Knieenden hinweg (4 Takte); die Knieenden stehen auf, drehen sich um, stellen sich gegenüber, ziehen die Bänder straff und gehen rechts seitwärts wie vorher die ersten Paare; die ersten Paare vollziehen das Drehen mit Wickeln der Bänder um die Hüften und knieen nieder (4 Takte) . . . = 8 "
- d) Die Inneren in den zweiten Paaren drehen sich  $\frac{1}{4}$  Mal links, die Äußerer in den zweiten Paaren drehen sich  $\frac{1}{4}$  Mal rechts, dann halten beide die Bänder so wie schon früher bei derselben Stellung. Die ersten Paare stellen sich ebenso auf, alle gehen im Kreise vorwärts (4 Takte); alle bleiben stehen, je zwei drehen sich wieder zu einander um, die Innenstehenden reichen den Nachbarinnen ihre Bandenden und nehmen dafür deren Bandenden aber so, daß die zu den ersten Paaren Gehörenden die gefaßten Bandenden obenauf legen, dieselben knieen nieder; in den zweiten Paaren hat insolge dessen die Außenstehende die gefaßten Bandenden oben liegen, auch sie kniet nieder. Es knieen also in den ersten Paaren die Innenstehenden und in den zweiten Paaren die Außen-

stehenden, die anderen bleiben gerade stehen und heben die  
Arme hoch, Verweilen (4 Takte) . . . . . = 8 Takte.  
Zusammen 32 Takte.

Bei derartigen Vorführungen bleibt die letzte Gruppe so lange stehen, bis der Vorhang gefallen ist. Wenn kein Vorhang vorhanden ist, muß ein möglichst kurzer symmetrischer Abmarsch erfolgen. In dem vorliegenden Falle faßt jede so schnell wie möglich ihr Band wieder wie bei Anfang des Reigens, stützt die Hände an die Hüften und vereinigt sich mit der zu ihr Gehörenden zu einem Paar, die Paare drehen sich nach dem Hintergrund und gehen, je zwei Paare nebeneinander, vorwärts. Vier Paare ziehen seitwärts nach rechts und vier Paare seitwärts nach links ab.



V. Teil.

**S**piele.



Daß von den Turnerinnen gern und fleißig gespielt wird, ist zweifellos; die allgemein bekannten und beliebten Spiele hier zu beschreiben, darf ich jedoch wohl unterlassen, da ja bekanntlich soviel Spielbücher vorhanden sind, daß man mehr unter dem Übersfluß als unter dem Mangel leidet. Das beste und reichhaltigste dieser Bücher ist und bleibt „Guts-Muths Spiele“ (R. Lion, Hof), deshalb sei es empfehend hier erwähnt.

Ich führe in diesem Abschnitte meines Buches nur einige der am meisten verbreitetsten Spiele an und beschränke mich auf die Beschreibung der weniger bekannten, gestatte mir aber noch die Bemerkung, daß beim Frauenturnen die Kindergarten Spiele nicht am Platze sind, denn was für Kinder keinen guten, kindlichen Sinn hat, nennen wir bei Erwachsenen nur mehr eine kindische Tändelei.

Für unsere Zwecke teilen wir die Spiele ein in Gesellschaftsspiele und Wettspiele. Beide Arten sind vorwiegend Bewegungs Spiele, und zwar solche, welche im allgemeinen darauf zugeschnitten sind, von einer größeren Anzahl Teilnehmerinnen im Freien gespielt zu werden. Ihre Pflege stellt sich damit durchaus in den Dienst der turnerischen Zweck-Bestrebungen, wie wir sie im ersten Teile Seite 4 unten und Seite 5 oben näher charakterisiert haben. Sie unterscheiden sich von den strengen Turnübungen, welche die vorhergehenden Teile enthalten, nicht durch ihre Bestimmungen und ihr Ziel, sondern nur durch die Form; es lassen sich sogar zwischen Übungs- und Spielformen nicht immer scharfe Grenzen ziehen, alle Spiele beruhen auf der Übung, und diese geht ins Spiel über.

Wie gewinnen wir aber die rechte Zeit zum Spielen in der beabsichtigten Weise? Nicht, daß wir gewillt wären, gar zu viel von der doch immerhin knapp bemessenen Zeit, die uns zur Einübung der regelstrengen Turnübungen bleibt, auf das Spielen zu verwenden und die Turnzeit dadurch zu verkürzen. Vielmehr erscheint es uns am angemessensten, sie dann vorzunehmen, wenn die Möglichkeit, in den rein turnerischen Übungen fortzuschreiten, ganz oder teilweise abgeschnitten ist. Bei den im ersten Teile Seite 15 erwähnten Ausflügen und kleineren Festlichkeiten, bei denen ohnehin die ungetrübte und harmlose Fröhlichkeit zu ihrem Rechte kommen will, tragen sie nicht wenig zur Beförderung der gegenseitigen Annäherung und Belebung der Geselligkeit bei, und wir haben damit die besten Erfahrungen gemacht. Für die Ausdehnung, in der wir sie in unseren Betrieb einbeziehen, ist uns damit die rechte Grenze gegeben. Mit Rücksicht darauf treffen wir aber die Auswahl. Wir unterscheiden also:

## A. Gesellschaftsspiele.

Von diesen nennen wir: a) Laufspiele.

1. Kämmerchen Vermieten.
2. Wie gefällt dir dein Nachbar?
3. Tellerdrehen.
4. Das Steckenpiel.

Eine Spielgenossin steht in der Mitte eines von den anderen gebildeten Kreises, und hält mit der Hand eine senkrecht auf dem Boden stehende Stange. Sie eilt hinweg und ruft eine der Mitspielenden, diese hat die Aufgabe, die Stange vor dem Niederfallen zu erfassen, gelingt ihr dies, so ruft sie nun ihrerseits eine Mitspielerin beim Namen, andernfalls tritt die erstere wieder an ihre Stelle.

5. Kreuzhaschen.
6. Die Dritte Abschlagen.
7. Schwarzer Mann.
8. Bückchen, Bückchen schiele nicht.
9. Diebschlagen.
10. Schlaglaufen.
11. Barlaufen.
12. Komm mit (Kreis-Laufspiel).
13. Der Plumpsack geht um.
14. Blindekuh.
15. Kopf und Adler, oder Tag und Nacht.
16. Glucke und Geier.
17. Kette sich wer kann.

Alle stehen um eine Mitspielerin, die eine Geschichte erzählt, welche mit einem Fall ins Wasser, oder dem Plazen eines Kessels und dergleichen endet. Mit dem Rufe: „Kette sich wer kann!“ laufen alle auf die vorher bestimmten Plätze. Es muß ein Platz weniger als Teilnehmerinnen am Spiel sein, deshalb findet eine keinen Platz. Diese muß nun eine Geschichte erzählen.

### 18. Schleifenjagd.

Es wird von allen ein einfacher Kreis gebildet und zu Zweien abgezählt. Zuerst sind die Ersten die Jägerinnen und die Zweiten das Wild. Jede steckt sich eine bestimmte Zahl Schleifen an die linke Schulter (3, 4, 5). Alle Zweiten laufen auf ein gegebenes Zeichen nach einem bestimmten Mal und wieder zurück auf den früheren Platz, hier bilden alle Zweiten schnell mit Handsassen einen Kreis. Während des Laufens kann jede Erste ihren Zweiten eine oder mehrere Schleifen rauben, sobald diese aber im Kreise steht, ist sie frei. Nun vertauscht die Jägerin und das Wild die Rollen. Das Spiel wird beliebig lange fortgesetzt, wer am Schlusse die meisten Schleifen hat, ist Siegerin. Es muß als Freimal ein Kreis markiert werden.

Damit nicht alle fortwährend laufen, was zu ermüdend ist, werden die Paare zu Bieren eingeteilt. Die ersten Paare beginnen das Spiel, dann folgen die zweiten u. s. w. Jedes Paar läuft zunächst nur einmal, dann erst werden die Rollen vertauscht.

19. Der Tanz ums Feuer. Die Mädchen stehen im Kreis, Arm in Arm, in der Mitte steht ein Gegenstand (das Feuer, ein Stuhl, ein Filzhut, wie er zum Springen benutzt wird, z.), alle bewegen sich im Kreise fort, jede sucht eine andere ziehend mit dem „Feuer“ in Berührung zu bringen, wer das Feuer berührt, tritt aus dem Kreis.

20. Das Lied ist aus. Es nimmt sich jede Mitspielerin einen Stuhl, nur eine nicht, diese hat einen Stab, einen Besen, ein Servierbrett oder dergl. in der Hand. Jede setzt sich auf ihren Stuhl. Die Führerin mit dem Stabe fordert alle auf, mit ihr spazieren zu gehen, alle treten zu Paaren an und ziehen, ein Lied singend, in einem Kreise herum. Während des Gesanges spricht die Führerin langsam und mit Unterbrechung: Das Lied ist — aus, bei dem Worte aus wirft sie den in der Hand getragenen Gegenstand weg, und jede sucht schleunigst auf einen Stuhl zu kommen. Wer keinen Stuhl bekommt, muß das nächste Mal mit dem Stabe voran gehen. Man kann auch von der, die sich zu zeitig setzt, verlangen, daß sie den Stab voran trägt.

b) Spiele mit dem kleinen Ball.

1. Wanderball im Kreis. (Auch mit dem großen Ball, auch mit 2 Bällen.)

2. Bodenprellball.

3. Zielball.

4. Schlagball.

5. Tamburinball.

6. Werfen und Fangen zu Zweien.

7. Werfen und Fangen zu Vieren (siehe Wettspiele und Ballreigen).

8. Ballerraten.

9. Alle steht!

10. Häschen im Busch (Jagdspiel). Der vierte Teil aller Mitspielenden wird zunächst abgesondert (von 24 die ersten 6), diese stellen durch einen kurzen Abzählreim fest, wer von ihnen die Jägerin sein soll, die anderen 5 sind die Häschen. (Die Jägerin kann auch durch einen kurzen Wettlauf nach einem gewissen Ziele bestimmt werden; die, welche zuerst ankommt, ist Jägerin.) Drei Viertel der Mitspielenden bilden je drei einen kleinen Kreis, sie stellen die Büsche dar. Die Büsche werden mit größerem Zwischenraum voneinander aufgestellt. Die Häschen verstecken sich in die Büsche (in jedem Busche darf nur ein Hase sein), die Jägerin, welcher kleine Hohlbälle zur Verfügung stehen, spricht: die Häschen müssen wandern von einem Busch zum anderen, husch! husch! Darauf müssen alle Häschen ihren Platz verlassen und einen anderen Busch aufsuchen; die Jägerin sucht die Häschen mit den Bällen zu werfen, die Getroffene muß die fortgeworfenen Bälle holen, ebenso die, welche auf den Ruf der Jägerin ihren Busch nicht verläßt. Ist die Jägerin flink, so kann sie bei einem Wechsel zwei Hasen treffen. Das Wechseln der Plätze erfolgt drei oder auch mehr Mal, dann wird die zweite Gruppe zu Häschen und Jägerin u. s. w. Es kann dieses Spiel auch als Wettspiel eingerichtet werden, wenn jede der Mitspielenden mindestens ein Mal Jägerin ist. Die Treffer werden gezählt und notiert. (L. Sch.)

(Regball (Lawn tennis) kommt für uns darum nicht in Betracht, weil die Zahl der Teilnehmenden zu gering ist.)

### c) Spiele mit dem großen Ball.

1. Kollball im Kreis. (Der Ball ist voll, er wird mit dem FuÙe getrieben.)

2. Weitwurf (Schoden oder über den Kopf Werfen des vollen Balles.)

3. Ballsuchen. Alle stehen eng zusammen im Kreis und geben den Ball weiter. Eine läuft um den Kreis und sucht die auf den Rücken zu schlagen, welche den Ball hat. Trifft sie, ehe diese den Ball weiter gab, so ist sie abgelöst, und die andere läuft um den Kreis.

4. Grenzball. (Der Ball ist voll, er wird geworfen.)

5. Prellball vom Boden über eine Schnur in mäßiger Höhe.

6. Fußballstoßen in die Weite.

7. Faustball.

8. Schleuderball.

9. Festungsentsetzen. Die Mitspielenden sind in drei Abteilungen geteilt; Abteilung A bildet einen fast geschlossenen Kreis und stellt die Festung dar. Abteilung B steht in größerem Kreis um Abteilung A, sie sind mit Holzstäben bewaffnet und bilden das Belagerungsheer. Abteilung C bildet einen noch größeren Kreis um die anderen beiden Kreise — das zum Entsatz der Festung bestimmte Heer. Das Entsatzheer sucht mit der Festung eine Verbindung herzustellen, indem es einen Ballon in Gestalt eines großen Hohlballes in die Festung schickt; der Ball wird über das Belagerungsheer hinweg in die Festung geworfen, die Belagerer aber schlagen mit ihren Stäben den Ball zurück. Gelingt es, den Ball in den inneren Kreis zu werfen, so ist die Festung entsetzt. Die Abteilungen vertauschen nun die Rollen. Die Festung wird zum Belagerungsheer, das Belagerungsheer wird Entsatzheer, das Entsatzheer wird Festung und nun beginnt das Spiel aufs Neue. So wird nach jedem Entsatz der Festung gewechselt, so daß jede Abteilung ein Mal an jeder Stelle gestanden hat. (2. Bd.)

Es kann nun auch geführt werden über die Zahl der abgewehrten Bälle, die Abteilung, welche als Belagerungsheer die meisten Bälle zurückgeschlagen hat, ist die obliegende Partei.

10. Verwandt sind hiermit die Übungen im Kegeln, für die man auf Ausflügen ja ziemlich aller Orten eine ausnuzbare Gelegenheit antrifft. Da die verschiedenen gebräuchlichen Spielweisen allgemein bekannt sind, so brauchen auch sie nicht näher beschrieben zu werden. Ich mache indes darauf aufmerksam, daß sie unschwer in der mannigfachsten Abwechslung für unsere Zwecke vereinfacht und abgewandelt werden können.



## B. Wettspiele.

### a) Übungen mit Springen.

1. Gewöhnlicher Hochsprung.
2. Gewöhnlicher Weitsprung.
3. Sturmhochsprung.
4. Sturmweitsprung.
5. Dreisprung.
6. Hochsprung mit Aufsprung beider Beine.
7. Weitsprung mit Aufsprung beider Beine.
8. Nr. 6 mit Belastung durch Hanteln.
9. Nr. 7 mit Belastung durch Hanteln.
10. Hüpfen über ein im Kreise geschwungenes Seil; wer das Seil berührt, tritt aus; die Letzte ist Siegerin.

### b) Übungen mit Laufen.

1. Wettlaufen nach der Zeit.
2. Laufen mit einem auf der äußeren Handfläche senkrecht stehenden Stabe. Wer zuerst am Ziel ankommt, ohne den Stab verloren zu haben, ist Siegerin.
3. Laufen mit einem brennenden Licht. Wer zuerst am Ziel ankommt, ohne daß sein Licht verlöscht, ist Siegerin.
4. Laufen mit Tragen eines lose auf dem Kopfe liegenden Gegenstandes, z. B. eines Spizen Papphutes.
5. Laufen mit Tragen eines auf einem flachen Teller liegenden Eies.
6. Laufen mit fortgesetztem Emporwerfen und Fangen eines Balles.
7. Laufen mit Belastung durch zwei 5 Pfund schwere Hanteln.
8. Laufen mit Hindernissen. In die Laufbahn werden nach dem ersten Drittel 2 Springständer aufgestellt, die Schnur liegt etwa 1.40 m hoch oder auch noch niedriger; nach dem zweiten Drittel der Laufbahn wird ein Sturmlaufgerüst aufgestellt, auf welchem auf beiden Seiten lange Bretter liegen, die Höhe der oberen Brettanten ist je nach den zu stellenden Anforderungen bestimmt. Die Läuferinnen müssen zuerst unter der quer vorliegenden Schnur weglassen und dann über die Sturmbretter.
9. Laufen auf dem großen Schwebbaum nach Zeit (Vorsicht, der Baum muß mit Kolophonium bestreut werden).
10. Zur Erweiterung dieser geselligen Wettübungen im Laufen fügen wir noch den Hinweis hinzu, daß viele derselben einen ansprechenden Charakter erhalten, wenn nicht Einzelne, sondern Paare u. s. w. in Wettbewerb treten. So z. B. wenn zwei Genossinnen einen Stab an den Enden anfassend dem Ziele zuweilen und mehrere Paare zugleich ablaufen: Wettlauf von Paaren mit mancherlei Fassungen. Weitere Anordnungen fallen einem leicht ein.

### Wurfübungen.

1. Weitwerfen mit dem kleinen Hohl- oder Bollball. Die Entfernung wird abgemessen.

2. Hochwerfen mit demselben Balle wie bei 1, als Hochwurf mit einer Hand senkrecht nach oben. Es wird die Zeit vermittelt einer Stochuhr vom Abwurf bis zum Niederfallen des Balles gemessen.

3. Zielwerfen mit dem kleinen Hohlball nach einer vorbeilaufenden Turnerin. Die Treffer werden gezählt, wer unter 5 (oder mehr) Würfen die meisten Treffer hat, ist die Siegerin.

4. Wie 3, aber Werfen nach einer in einem Kranz oder einem Reifen hängenden Glocke.

5. Emporwerfen des kleinen Hohl- oder Vollballes und Fangen, nachdem die Werfende  $\frac{1}{2}$  Drehung ausgeführt hat. Die aufgefangenen Bälle werden gezählt, und die Zahl giebt den Ausschlag. Es ist jeder nur eine bestimmte Zahl von Würfen gestattet.

6. Ballzuwerfen und Fangen zu Zweien, mit dem kleinen Hohl- oder Vollball. Zwei werfen sich gegenseitig zwei Bälle zu gleicher Zeit zu, bis sie einen davon fallen lassen, der Ball wird mit beiden oder mit einer Hand aufgefangen. Die aufgefangenen Bälle werden gezählt. Zwei sind Siegerinnen.

7. Dasselbe wie bei 6, jedoch von vierten im Viereck ausgeführt; jede wirft den Ball rechts hinüber, wendet sich sofort links und fängt den Ball der Nachbarin auf. Vier sind Siegerinnen.

8. Weitwerfen eines großen Vollballes, entweder als Stoßwurf mit Fassen beider Hände, oder als Wurf über den Kopf mit beiden Händen. Die Entfernung wird gemessen.

9. Schlagwurf mit dem Faustball in die Weite. Die Entfernung wird gemessen.

10. Fußballstoß in die Weite, wie bei 9, aber mit dem Fuß. Kann auch als Hochstoß geübt werden mit vorhergehendem Hochwerfen. Die Zeit vom Abstoße des Balles mit dem Fuße bis zum Niederfallen des Balles wird vermittelt der Stochuhr gemessen.

11. Ballschleudern in die Weite. Der volle Ball mit Handhabe wird auf beliebige Weise möglichst weit geschleudert.

12. Ballschleudern hochweit. Die Zeit des Abwurfes bis zum Niederfallen wird vermittelt der Stochuhr gemessen.

13. Werfen mit Stochbolzen nach der Scheibe. Eine Stochscheibe mit farbigen, nummerierten Ringen wird senkrecht befestigt, darnach wird mit Holzbolzen geworfen, die eine scharfe Eisenspitze an dem einen Ende und Federn am anderen Ende haben. Die Bolzen müssen stecken bleiben. Wer beim Zusammenzählen der getroffenen Nummern die höchste Zahl erreicht, ist Siegerin.

Einfacher, besonders aber leichter, ist dieses Wettspiel, wenn über der Scheibe an einem Faden ein sogenannter eiserner Stochvogel angebracht ist, mit dem nach der Scheibe gezielt wird.

14. Reifenwerfen. Es wird ein etwa 1.20 m hoher Pfahl in die Erde gerammt und aus entsprechender Entfernung wird mit einem Rohrreifen so nach dem Pfahle geworfen, daß der Reifen über den Pfahl fällt. Jede Teilnehmerin hat eine bestimmte Zahl Würfe, die meisten Treffer bestimmen die Siegerin.

15. Ringwerfen. Dieses Spiel entspricht dem vorigen, doch sind eine große Anzahl kleine Pföckchen in die Erde geschlagen oder auf einem Brette befestigt. Nach diesen Pföckchen wird mit einem Ringe geworfen.

16. Scheibenwerfen. Auf ein Brett sind Nummern geschrieben, nach diesen wird mit Blechscheiben der gleichen Größe, wie die Nummern, geworfen. Mit den Scheiben muß eine der Nummern völlig bedeckt werden. Wer die wenigsten Scheiben braucht, um eine Nummer zu bedecken, ist Siegerin.

17. Werfen nach dem Ballkorb. Die meisten Treffer bestimmen die Siegerin.

18. Kugelstoßen mit einer Hand. Die eiserne Kugel wiegt 5 kg, sie wird mit beiden Händen in Kopfhöhe gehoben und dann mit einer Hand in die Weite gestoßen. Vor dem Stoßen läßt die andere Hand die Kugel los. Die Weite wird gemessen.

19. Kugelwerfen über den Kopf. Die 5 kg schwere Eisenkugel wird mit beiden Händen gefaßt und rückwärts über den Kopf in die Weite geworfen.

20. Bogen-schießen. Als Ziel benutzt man am besten eine Strohscheibe, die mit starkem Papier überzogen ist, auf welchem die Ringe um den Mittelpunkt beschrieben sind. Beim Wetschießen ist diejenige Siegerin, die mit einer bestimmten Zahl von Schüssen die meisten Punkte herausgeschossen hat. Durch Übung wird eine große Kunstfertigkeit gewonnen, so daß die Scheibe auch bei weitem Abstände (in England gilt 54.60 m = 60 Yards als sogenannte Damendistanz) nicht verfehlt wird. Bei unseren gelegentlichen Versuchen setzen wir diese Kunstfertigkeit nicht voraus; es genügen uns daher auch die im übrigen sehr unvollkommenen Bogen, wie sie in Spielwaren-Handlungen allenthalben käuflich sind. Ohne Zweifel nimmt aber das Bogenschießen unter den Wetspielen immerhin einen hohen Rang ein.

### C. Verschiedenes.

1. Schwebegehen auf Pfählen (siehe Fig. 124). Pfähle, in der Stärke von 8 cm Durchmesser, werden mit genauem Abstände (Entfernung ungefähr 50 cm), in den Boden gerammt, so daß sie vom Boden aus eine Höhe von etwa 30—40 cm haben. Auf den oberen Teil des Pfahles muß ein Stück Filz oder Tuch genagelt werden. Auf diesen Pfählen geht eine Turnerin im Kreis. Wer die meisten Runden macht ohne herunterzutreten, ist Siegerin. Bruchteile ergibt die Zahl der Pfähle der letzten, nicht ganz durchlaufenen Runde. (3 Pfähle =  $\frac{3}{10}$ , 6 Pfähle =  $\frac{6}{10}$ ).

2. Schwebekampf. Zwei Turnerinnen stehen auf einem Schwebbaum und schlagen sich gegenseitig an die Hand. Wer herunter tritt, ist besiegt. Die Siegerinnen beginnen miteinander den Kampf aufs neue, bis nur eine übrig bleibt. Dieser Schwebekampf kann auch auf Pfählen stattfinden.

3. Ziehkampf von Zweien. Je zwei fassen an einem Seil an den Enden, die Mitte des Seiles ist durch einen schwarzen Strich angegeben. Auf dem Boden ist ebenfalls ein Merkmal angebracht. Diese beiden Zeichen müssen vor dem Beginne des Kampfes auf- oder übereinander liegen. Jede sucht die anderen über das am Boden angebrachte Merkmal zu ziehen. Die Siegerinnen sehen untereinander den Kampf fort.

4. Massenziehkampf. Wie bei 3, doch ziehen alle am Seil; auf jeder Seite stehen gleich viel.

5. Ziehkampf Hand in Hand. Es wird ein großer Kreis gezogen, in der Mitte stehen zwei Mädchen, sie reichen sich eine Hand und ziehen nach der Kreislinie. Wer zuerst die Kreislinie überschreitet, ist Siegerin.

Daselbe kann auch mit Fassen beider Hände vorgenommen werden.

6. Schiebekampf. Ähnlich wie bei 5, aber es fassen beide Mädchen an einem wagerecht liegenden Stab an, wobei sie voreinander stehen. Jede sucht die andere über die Kreislinie zu drängen. Wer zuerst die Kreislinie überschreitet, ist besiegt.

7. Topf schlagen. Ein irdener Topf wird auf den Boden gestellt, einem der Mädchen werden die Augen verbunden, dann geht es vorwärts und sucht mit dem Stock, der ihr in die Hand gegeben wurde, den Topf zu treffen. Jeder Schlag, der den Topf oder schließlich auch die Scherben trifft, wird angemerkt. Es wird aber bei jedem Gange nur ein Treffer gezählt.

8. Balltreiben mit den Füßen. Es werden dazu zwei mittelgroße Vollbälle verwendet. Zwei Mädchen stehen nebeneinander, die Bälle liegen vor ihnen. Auf ein gegebenes Zeichen beginnt jede ihren Ball mit den Füßen fortzustoßen; wer zuerst das angegebene Ziel mit dem Ball erreicht, ist Siegerin.

9. Dauerhalten einer 5 kg schweren Hantel. Die Hantel wird mit beiden Händen gefaßt und mit nach vor gestreckten Armen möglichst lange wagerecht gehalten. Die Zeit des Haltens wird bestimmt.

10. Heben einer 10 kg schweren Hantel. Die Hantel wird in gewöhnlicher Weise mit Beugen und Strecken der Arme über den Kopf gehoben. Die meisten Hebungen bestimmen die Siegerin.



## Anhang.

### Das Verhalten des Körpers zum Gerät.

1. Ich befinde mich vorlings zum Gerät, wenn ich das Gerät vor mir habe.
2. Ich befinde mich rücklings zum Gerät, wenn ich das Gerät hinter mir habe.
3. Ich befinde mich seitlings zum Gerät, wenn ich das Gerät zur Seite habe:

a) die rechte Seite ist dem Gerät zugekehrt = seitlings rechts.

b) Die linke Seite ist dem Gerät zugekehrt = seitlings links.

Das Quer- und Seitverhalten wird durch die Frontal- oder Stirnebene des Körpers bestimmt (die der Stirn des Menschen gleichlaufende Ebene, sie wird bestimmt durch die 4 Punkte: Linke Schulter — rechte Schulter, Kopf — Fuß). Bei dem Gerät denken wir uns eine wagerechte Längsachse (Länge des Gerätes, sie wird durch die am weitesten voneinander liegenden Punkte des Gerätes bestimmt), und eine wagerechte Tiefenachse (Breite des Gerätes).

1. Ich befinde mich im Seithang, = sitz oder = stütz, wenn die Stirnebene des Körpers mit der Längsachse des Gerätes gleich läuft.

2. Ich befinde mich im Querhang, = sitz oder = stütz, wenn die Stirnebene des Körpers mit der Tiefenachse des Gerätes gleich läuft.

Eine Neigung des Körpers nach vorn, nach hinten und nach der Seite ändern daran nichts. Auch das Gerät kann aus der wagerechten zur schrägen bis zur senkrechten Stellung geneigt werden. (Siehe Leiter und Stangen.) Durch  $\frac{1}{4}$  Drehung des Körpers um die Längsachse komme ich aus dem Seitverhalten zum Querverhalten und umgekehrt. Im Liegehang oder = stütz erfolgt dieser Wechsel auch durch eine Drehung um die Tiefenachse des Körpers. Findet eine Neigung der Stirnebene des Körpers gleichzeitig mit einer Neigung der Längsachse des Gerätes statt, so kostet es manchmal einige Überlegung, das Verhältnis des Körpers zum Gerät festzustellen. Maßgebend ist immer die Gesichtsrichtung und die Linie von Schulter zu Schulter. Im Zweifelsfalle denke man sich die schräg oder senkrecht stehenden Geräte wagerecht liegend, oder sich im Liegehang befindlichen Körpers aufrechtstehend.

### Der Griff.

Wir unterscheiden:

1. Ristgriff = Handrücken oben, also von oben fassen.
2. Kammgriff = Handrücken unten, also von unten fassen.

3. Ellengriff = Arm nach innen gebreht.
4. Speichgriff = Handrücken außen. (Siehe Querhang und =stütz.)
5. Biegriff = die eine Hand hat einen anderen Griff als die andere.

#### Richtung der Bewegung.

1. Ich bewege mich vorwärts, wenn die Bewegung in der Gesichtsrichtung erfolgt.
2. Ich bewege mich rückwärts, wenn die Bewegung in der Richtung des Rückens erfolgt.
3. Ich bewege mich seitwärts, wenn die Bewegung nach einer Seite hin erfolgt.

Vorwärts bezieht sich also auf die Bewegung, und vorlings bezieht sich auf das Verhalten des Körpers zum Gerät.

---

## Wort- und Sachregister.

	A.	Seite
Abmarsch . . . . .		54
Achte, einfach und doppelt . . . . .		39
Alter der Turnerinnen . . . . .		10
Armkreise . . . . .		104
Aufbau von Reigen, Anleitung . . . . .		85
Aufnahmebedingungen . . . . .		9
Ausflüge . . . . .		15
Ausfüllung der Pausen . . . . .		100
Ausgangshaltung bei den Keulenübungen . . . . .		105
Ausweichen . . . . .		34
Aufzüge . . . . .	42—	53
Aufzug in der Figur einer Achte . . . . .		49
Aufzug in der Figur einer doppelten Achte . . . . .		49
Aufzug in drei Säulen zu Paaren . . . . .		53
Aufzug im Kreuz . . . . .		48
Aufzug mit Schlingeln bis zu Vieren . . . . .		44
Aufzug mit Schräg- und Gegenzügen bis zu Vieren . . . . .		44
Aufzug mit Durchkreuzen bis zu Achten . . . . .		45
Aufzug mit Schleifen . . . . .		46
Aufzug mit Schrägzügen, Durchkreuzen und Schleifen . . . . .		46
Aufzug mit doppeltem Durchkreuzen und vierfacher Schleife . . . . .		47
Aufzug mit vierfachem Durchkreuzen . . . . .		52
Aufzug zu Sechsen mit Nebenreihen . . . . .		45
Aufzug zu Dreien bis zu Neunen . . . . .		46
Aufzug zur Kreisaufrichtung . . . . .		50
Aufzug zum Stern und Kreis . . . . .		51

### B.

Ballreigen . . . . .	232
Ballspiele . . . . .	251, 252
Balltreiben mit den Füßen . . . . .	256
Ballwerfen . . . . .	254

	Seite
Barren . . . . .	187
Befehl . . . . .	29
Beintreiben . . . . .	192
Bewegungsmöglichkeiten . . . . .	97
Bezeichnung der Keulenübungen . . . . .	103—106
Bezeichnung der Reigen . . . . .	85, 86, 93, 97
Blumenreigen mit Gesang . . . . .	238
Bogenschießen . . . . .	255
Bolzenwerfen . . . . .	254

**D.**

Dauerhalten einer Hantel . . . . .	256
Doppelkreis . . . . .	31, 32
Doppelreih . . . . .	182
Doppelschottischhüpfen . . . . .	58
Doppelschrittwechsel . . . . .	58
Doppelschrittwechselhüpfen . . . . .	58
Drehen . . . . .	31

**E.**

Einrichtung von Frauenturnabteilungen . . . . .	1
Ellengriff . . . . .	143, 257

**F.**

Fassen der Keule . . . . .	103
Fassen des Stabes . . . . .	143
Fassungen . . . . .	72—77
Fassungswechsel . . . . .	77—84
Festlichkeiten . . . . .	15
Flanke . . . . .	189
Formen der Reigen . . . . .	87
Fortbewegen in Verbindung mit Reihen und Schwerten . . . . .	41
Freiübungen, Grundformen . . . . .	97
Freiübungen, Gruppen, Übungsfolgen . . . . .	115—127
Freiübungen im langsamen $\frac{3}{4}$ Takt . . . . .	120—122, 125—127
Freiübungen im $\frac{2}{4}$ Takt . . . . .	115—120, 122—124
Frontalebene . . . . .	257
Fußballstoßen . . . . .	254

**G.**

Galopp hüpfen, -laufen . . . . .	56
Gefüge von Reihenkörpergefügen . . . . .	31
Gehen, gehen mit Stampfen, mit Knieheben, mit Springen, mit Fußwippen, mit Kniewippen, langsam, schnell, vorwärts, rückwärts, seitwärts . . . . .	55



	Seite
Gemischte Bezeichnung der Reigen . . . . .	93
Gerätübungen . . . . .	180
Gesellschaftsspiele . . . . .	250
Beteilte Ordnung . . . . .	41, 90
Gleichberechtigung des weiblichen Geschlechtes mit dem männlichen in Bezug auf körperliche Ausbildung . . . . .	7
Größe und Umfang der Reigen . . . . .	87
Gründung von Frauenturnabteilungen . . . . .	8

D.

Handkreise . . . . .	104
Hangstand . . . . .	185, 190
Hanteln . . . . .	13
Hantelübungen, Grundformen . . . . .	102
Hantelübungen, Gruppen . . . . .	127—142
Hantelübungen im $\frac{2}{4}$ und $\frac{4}{4}$ Takt . . . . .	127—138, 141—142
Hantelübungen im schnellen $\frac{3}{4}$ Takt (Walzer) . . . . .	133—136
Hantelübungen im langsamen $\frac{3}{4}$ Takt (Tirolienne, Mazurka) . . . . .	136—141
Hantelübungen mit Fortbewegen . . . . .	141—142
Heilgymnastik und Turnen . . . . .	22
Heben . . . . .	256
Hilfegeben . . . . .	20
Hode . . . . .	189
Hopsen, Hopfergang . . . . .	56
Hopswalzer . . . . .	60

K.

Kammgriff . . . . .	143, 257
Kastagnetten (Fig. 88) . . . . .	118
Kastagnettenreigen . . . . .	230
Kette . . . . .	40
Keule . . . . .	103
Keule, Fassen und Tragen . . . . .	103
Keulenreigen . . . . .	235
Keulenübungen, Grundformen . . . . .	102
Keulenübungen, Armkreise mit einer Keule . . . . .	105, 163—170
Keulenübungen, Handkreise . . . . .	106—109
Keulenübungen, Bendeln . . . . .	105, 109, 164
Keulenübungen, Armkreise . . . . .	109, 166
Keulenübungen mit zwei Keulen . . . . .	110, 170
Keulenübungen mit Beinstellen . . . . .	110—166
Keulenübungen mit Drehen . . . . .	111—168
Keulenübungen mit ungleicher Bethätigung der Arme . . . . .	110
Keulenübungen, Gruppen . . . . .	163—179
Kiebiggang, =hüpfen . . . . .	57
Kiebiglauf . . . . .	58

	Seite
Klappwalzer . . . . .	60
Kleidung der Turnerinnen . . . . .	16
Kreisen . . . . .	32, 33
Kreisen des Oberkörpers . . . . .	190
Kreuzwirbeln . . . . .	61
Kugelstoßen . . . . .	255

L.

Laufen . . . . .	55
Laufen mit Tragen eines Gegenstandes . . . . .	253
Laufreigen . . . . .	86, 208
Lauf- und Gangreigen gemischt . . . . .	86, 209
Leitung der Frauenturnabteilungen . . . . .	11
Leiter schräg . . . . .	195
Leiter wagerecht . . . . .	194
Lieder . . . . . 43, 88, 96, 201, 204, 213, 223, 238, 242	242
Liederreigen . . . . . 86, 88, 201, 204, 213, 238, 242	242
Lied zu Wiegeschritten passend . . . . .	96
Linie . . . . .	30

M.

Marschlied . . . . .	43
Methoden . . . . .	98
Mittel zur Hebung des Frauenturnens . . . . .	14
Mühle . . . . .	38
Musik beim Turnen . . . . .	20

N.

Nachstellen . . . . .	56
Notwendigkeit für die Frauen, zu turnen . . . . .	3

O.

Oberkörperkreisen . . . . .	190
Öffnen und Schließen der Reihen . . . . .	42
Ordnungsübungen . . . . .	29

P.

Pausen . . . . .	92
Pausen, Ausfüllen . . . . .	100
Pendelschwünge . . . . .	104
Pferd, Fehsprünge . . . . .	197
Pferd, Seitensprünge . . . . .	196

R.

Rad . . . . .	38
Radfahren und Turnen . . . . .	20

	Seite
Reck . . . . .	180
Reck mit Sturmbrett . . . . .	182
Reck mit zwei Stangen (Doppelreck) . . . . .	182
Reigen . . . . .	86, 88, 91, 93, 199—246
Reigen mit bunten Bändern . . . . .	242
Reihe . . . . .	30
Reihen . . . . .	31
Reihen der Reihen . . . . .	35—37
Reihen einfacher Art . . . . .	32—33
Reihen in Zügen . . . . .	35
Reihenkörper . . . . .	31
Reihenkörpergefüge . . . . .	31
Reihen mit Ausweichen . . . . .	34
Reihen mit Drehen . . . . .	34
Reihen mit Kreisen . . . . .	32—34
Reihen und Schwenken verbunden . . . . .	35
Reihungen nacheinander . . . . .	34
Reihungen 2. Art . . . . .	35
Rheinländerschnitt . . . . .	57
Rheinländerschnittverbindungen . . . . .	70
Richtung der Bewegung . . . . .	257
Ringe . . . . .	191
Ringwerfen . . . . .	255
Rißgriff . . . . .	143, 257
Rohrreifen (Reigen) . . . . .	227, 228
Rotte . . . . .	30
Rücklings . . . . .	257
Rückwärts . . . . .	257
Rundlauf . . . . .	196

S.

Säule . . . . .	30
Schaukeln, Schaukelschwung . . . . .	190—192
Schaukelschwung von einem erhöhten Standpunkt . . . . .	192
Schauturnen der Frauen . . . . .	23
Scheibenwerfen . . . . .	255
Schiebefampf . . . . .	256
Schlangeln . . . . .	46
Schleife . . . . .	40, 46, 47, 48
Schleifhopfen . . . . .	56
Schleifwalzer . . . . .	60
Schlittschuhlaufen und Turnen . . . . .	20
Schleudern . . . . .	254
Schnecke . . . . .	40
Schnecke bei den Keulenübungen . . . . .	108
Schottischhüpfen . . . . .	57
Schrittarten und Tanzschritte . . . . .	55

	Seite
Schritte im langsamen $\frac{3}{4}$ Takt (Tirolienne)	66
Schritte im Rheinländertakt	70
Schritte im Walzertakt	68
Schritte im $\frac{2}{4}$ oder $\frac{4}{4}$ Takt	63
Schrittwechseln	57
Schrittwechselhüpfen	57
Schritzwirbeln	61
Schwebebaum	183
Schwebebäume, kleine	183
Schwebegeraden	183, 185, 255
Schwebelanten oder Bretter	183
Schwebeschritt	59
Schwebestellung	59
Schwebekampf	255
Schwebepfähle	183, 185
Schwenken	37
Schwenkhüpfen	59
Schwimmen und Turnen	20
Schwimmhangstand	185, 190
Seile	190
Seitlings	257
Seithang, =sit oder =stütz	257
Seitwärts	257
Speichgriff	143, 257
Spiele	247
Springen in Verbindung mit Freiübungen zc.	101
Stab, Tragen des Stabes	143
Stabgriffe	143
Stabreigen	223
Stabübungen, Grundformen	102
Stabübungen, Gruppen	143—163
Stabübungen, Gruppen im langsamen $\frac{3}{4}$ Takt	151, 153
Stabübungen, Gruppen im Rheinländertakt	155
Stabübungen, Gruppen im $\frac{4}{8}$ Takt	145
Stabübungen, Gruppen im Walzertakt	150, 153
Stabübungen, Gruppen im Walzertakt mit Fortbewegen	150
Stabübungen, Gruppen im $\frac{2}{4}$ Takt	143, 148, 152, 153, 158
Stabübungen, Gruppen im $\frac{2}{4}$ Takt mit Fortbewegen	148
Stangen	185
Stellungen	92
Stirnebene des Körpers	257

I.

Takt bei den Freiübungen zc.	98, 99
Takt $\frac{3}{4}$ , langsam, Tirolienne, Mazurka, Wiegeschritt	58—61, 66, 67
Takt $\frac{3}{4}$ , schnell, Walzer	59, 60, 68
Takt $\frac{6}{8}$	56, 58, 60, 61

	Seite
Takt $\frac{4}{4}$ , Rheinländer . . . . .	57, 70
Takt $\frac{2}{4}$ oder $\frac{4}{4}$ , Schottisch . . . . .	55, 66
Taktveränderungen . . . . .	61, 62, 72
Tanz-Viederreigen . . . . .	213
Tanzreigen . . . . .	86, 91, 93, 211, 216, 217, 230, 232
Tanz und Turnen . . . . .	20
Tirolieneschritt, Tirolienne . . . . .	58
Tirolieneschrittverbindungen . . . . .	66
Tisch . . . . .	198
Turnkleid . . . . .	17—19
Turnübungen der Mädchen und Frauen . . . . .	27

II.

Übungen mit Fortbewegen (Freiübungen) . . . . .	101
Übungen mit gegenseitiger Unterstützung . . . . .	84
Übungsgruppen . . . . .	114
Umfang der Reigen . . . . .	87
Unterarmstütz . . . . .	187, 188

III.

Verbindungen von Schritten und Gesritten . . . . .	63
Verhältnis der Turnerinnen zum Verein . . . . .	10
Verhalten des Körpers zum Gerät . . . . .	257
Vorklings . . . . .	257
Verflechten mehrerer Schrittarten, die zusammen 8 Schritte ergeben	65, 70
"    "    "    "    "    6    "    "	67
"    "    "    "    "    16    "    "	71
"    "    "    "    "    12    "    "	68
"    "    "    wobei die einzelnen Teile	
ineinander übergehen . . . . .	64, 67, 71
Verflechten mehrerer Schrittarten zu einem $\frac{4}{4}$ Takt . . . . .	64
Verschiedene Reihungen nacheinander . . . . .	34
Verschiedene Spiele . . . . .	255
Verweilen . . . . .	99
Vorspiel . . . . .	92

IV.

Walzen . . . . .	60
Walzerreigen . . . . .	93, 217
Walzerschritt. Walzer . . . . .	59—60
Walzerschrittverbindungen . . . . .	68
Wechseln des Taktes . . . . .	72
Wende . . . . .	197—198
Wettspiele . . . . .	253
Wie sollen die Frauen turnen? . . . . .	13
Winden (mit dem Stabe) . . . . .	152

	Seite
Wiegelaufen . . . . .	60
Wiegehüpfen . . . . .	60
Wiegeschritt . . . . .	60
Wippe . . . . .	196
Wo sollen die Frauen turnen? . . . . .	7
Wurfübungen . . . . .	253

3

Zeiteinteilung beim Turnen . . . . .	19
Ziehen . . . . .	33
Ziehkampf . . . . .	255, 256
Zielwerfen . . . . .	254
Züge . . . . .	35
Zusammenkünfte von Turnerinnen aus verschiedenen Orten . . . . .	16
Zwiegriff . . . . .	257
Zwirbeln, Kreuz-, Schritzwirbeln . . . . .	61
Zwirbeln mit Wiegeschritten . . . . .	61
Zwischentritte . . . . .	61
Zwischenübungen . . . . .	101



Von demselben Verfasser erschienen noch folgende Werke.

1. **Gemeinübungen und Pyramiden mit Stäben** für Turnvereine und Schulen. Mit 94 Holzschnitten. Verlag von Eduard Strauch, Leipzig. Preis Mk. 2,—.
2. **Turnbüchlein für Mädchen.** Ein Hilfsmittel zur Vorbereitung für die Turnstunden beim Turnen der Mädchen und Frauen an und mit Geräten für Lehrer, Lehrerinnen und Schülerinnen. Mit 43 Holzschnitten. Verlag von Rud. Lion, Hof. Preis Mk. 1,20.
3. **Das Hilfegeben** beim Turnen an den Geräten in Vereinen und Schulen. Mit 102 Holzschnitten. Verlag von Eduard Strauch, Leipzig. Preis Mk. 3,—.
4. **Die Gruppenübungen** und ihre Verwendung bei Reigen der Frauen und Mädchen. Mit 48 Holzschnitten und Noten. I. Teil. Verlag von Eduard Strauch, Leipzig. Preis Mk. 2,25.
5. **Des deutschen Knaben Turn-, Spiel- und Sportbuch.** Ein Buch für das Haus, welches alle Leibesübungen behandelt. Mit vielen Figuren. (Von Barth und L. Schüzer.) Verlag von Velhagen & Klasing, Leipzig. Preis Mk. 6,—.
6. **Turnfächer,** enthaltend Turnübungen für Mädchen. Von Verlag von Rud. Lion, Hof.  
Der Preis eines solchen Fächers ist bei Einzelbezug nur 30 Pf., in Partien von 20 Stück an à 25 Pf., von 100 Stück an à 20 Pf., mit Seidenband durchzogen (zum Gebrauch) 5 Pf. mehr.
7. **Drei Reigen.** Verlag von Rud. Lion, Hof. Preis Mk. 0,60.
8. **Pyramiden für Turner.** (Von J. C. Lion und L. Schüzer), Verlag von Rud. Lion, Hof. Preis Mk. 1,20.
9. **Pyramiden am Dreifuß.** (Von J. C. Lion und L. Schüzer.) Verlag von Rud. Lion, Hof. Preis Mk. 1,20.
10. **Das böse Geschwisterpaar** oder die verhängnisvolle Wirkung der Struwwelpetergeschichten. Eine für alle Gesellschaftskreise passende drastisch-komische Darstellung mit Deklamation (sehr heiter und wirksam). Zu beziehen durch Rud. Lion, Hof, und L. Schüzer, Leipzig für Mk. 1,50.

---

Zu folgenden Festspielen wird die Drucklegung vorbereitet.

1. **Die Bedeutung der Blumen.** Festspiel mit Reigen, Tänzchen und Deklamation.
2. **Terpsichore's Sieg.** Festspiel mit Gesang, Deklamation, Reigen- und Charaktertänzchen.
3. **Die Heimkehr des Verschollenen.** Theatralische Vorstellung, bestehend aus Deklamation mit Reigentänzchen und Schlußbild.

# Hochwichtige Neuigkeit für jeden Turnverein!

Verlag von RUDOLF LION in HOF



Neu!

Neu!

## 76 Gruppen

Herausgegeben vom Männer-Turnverein Augsburg a. V.  
zum X. Stiftungsfest.

Entworfen von den Turnwarten des Vereins:

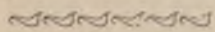
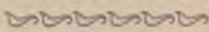
Joh. Brülbeck †, Gust. Wildbrett, Jos. Schweizer.

## 76 Gruppen

Neu!

Neu!

Bei Franko-Zusendung des Betrages von

 **Mk. 2.60** 

erfolgt Franko-Zusendung.

---

NB. Jedem Vereinsturnwart wird eine derartig erprobte und bewährte Sammlung von Gruppen und Pyramiden sehr willkommen sein, insbesondere deshalb, weil den figürlichen Darstellungen ausserdem noch eine deutliche Erläuterung über die zu verwendenden diversen Gerätschaften und sonstige Materialien, sowie Maassangaben beigelegt sind.

---

Verlag von RUDOLF LION in HOF









KOLEKCJA  
SWF UJ

A

660

Biblioteka GI, AWF w Krakowie



1800055837