

Turnschule
für
Knaben und Mädchen.

Von

J. Niggeler,

gew. Turnlehrer an der bernischen Kantonschule und Inspektor für
das Turnen an den Mittelschulen des Kantons Bern.

Erster Teil.

Das Turnen für die sechs ersten Schuljahre.

Achte Auflage

durchgesehen von

J. J. Hauswirth,

Turnlehrer am Gymnasium und der Mädchenschule in Bern.

Zürich

Druck und Verlag von F. Schultheß.

1888.

V7 171 209

xx 00 1995837

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800051599

2852



~~18/1~~

L. 29. tom I.

Turnschule

für

Knaben und Mädchen.

Von

J. Niggeler,

gew. Turnlehrer an der bernischen Kantonsschule und Inspektor für
das Turnen an den Mittelschulen des Kantons Bern.

Erster Teil.

Das Turnen für die sechs ersten Schuljahre.

Achte Auflage

durchgesehen von

J. J. Hauswirth,

Turnlehrer am Gymnasium und der Mädchensekondarschule in Bern.



~~Z BIBLIOTEKI~~

~~W~~ Zürich:

~~W~~ KRAKOWIE

Druck und Verlag von J. Schulthess
1888.

21

[37.16:796](430) "18"

Vorwort zur siebenten Auflage.

Die rasch erfolgte neue Auflage des vorliegenden Buches ist ein Beweis, daß die bei der sechsten Auflage vorgenommenen Umänderungen im allgemeinen gut aufgenommen worden sind, und daß die Gönner und Freunde meiner Turnschule sich nicht vermindert haben.

Möge diese freundliche Aufnahme auch der vorliegenden siebenten Auflage zu teil werden.

J. Niggeler.

Vorwort zur achten Auflage.

Der Unterzeichnete hat sich der Aufgabe, die „Turnschule von Niggeler“ einer genauen Durchsicht zu unterwerfen, gerne unterzogen. Da sich die Anordnung des Stoffes im allgemeinen als zweckmäßig bewährt hat, so wurde in dieser Beziehung fast nichts verändert. Dagegen wurden namentlich die Kommandos mit den gegenwärtig gebräuchlichen besser in Übereinstimmung gebracht, was allen, welche die Turnschule benutzen, nur erwünscht sein kann.

Daß das Werk nun schon in achter Auflage erscheint, ist wohl der beste Beweis für dessen Brauchbarkeit. Möge es auch fernerhin zur Hebung der edlen Turnerei beitragen.

Bern, Juli 1887.

J. J. Hauswirth.

Einleitung.

Wir schreiben zu unserm Übungsbuche keine Einleitung über die Nothwendigkeit und den Nutzen des Turnens; darüber ist schon so viel geschrieben worden, daß wir annehmen dürfen, man sei darüber im klaren, daß eine geregelte Leibeserziehung in einer Zeit, in welcher die Anforderungen an geistige Bildung immer höher gespannt werden, für die heranwachsende Jugend ein Bedürfnis sei. Durch Betreibung des Turnens selbst wird man von dem großen pädagogischen Einflusse dieses Unterrichtszweiges überzeugt; und wenn der Lehrer den Turnunterricht so zu erteilen versteht, daß seine Schüler dabei nicht nur leiblich, sondern auch geistig tätig sein müssen, daß sie auch geistig erzogen werden, erzogen für Zucht und Ordnung: dann wird er die Stellung des Turnens zur Schule auch besser zu würdigen wissen und es als ein der Schule angehörendes Lehrfach lieb gewinnen. Und wer Gelegenheit hat, eine tüchtige Betreibung des Schulturnens anzuschauen, der wird von allenfalls noch an ihm klebenden Vorurteilen gegen Einführung des Turnens in die Schulen befreit werden. Wie der Lehrer den in diesem Buche dargebotenen Übungs-

stoff behandeln und betreiben soll, und was zu einer fruchtbaren Leitung des Turnens nötig ist, das soll der Inhalt unserer kurzen Einleitung sein.

Der Lehrer findet in dem vorliegenden Übungsbuche Ordnungsübungen, Freiübungen und Gerätübungen, wie sie uns für diese Altersstufe geeignet erscheinen, und eine Auswahl passender Spiele.

Der Inhalt der Ordnungsübungen besteht in der Bildung von Reihen und Reihenkörpern, im Umsetzen einer Aufstellungsordnung in eine andere durch Nebenreihen, Voreihen und Hintereihen, im Drehen jedes Einzelnen um die Längsaxe des Leibes und im Schwenken der Reihen, welches ein Drehen der Reihe um einen in ihr liegenden Punkt, der an einem Ende oder in der Mitte sein kann, ist. Das Schwenken kann auch um einen außerhalb der Reihe liegenden Punkt geschehen.

Die Freiübungen werden nach Spieß so geheißen, weil sie „frei von Geräten, in Zuständen, welche die freieste Tätigkeit zulassen, den Leib des Turners frei machen sollen. Sie bestehen in den Übungen, welche der Leib auf der gewöhnlichen Stützfläche des ebenen Bodens nicht nur im Stehen, sondern auch im Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen und Drehen darstellen kann“.

Gerätübungen sind solche, welche vermittelt eines beweglichen oder festen Gerätes ausgeführt werden. Unsere

Muskulatur wird hauptsächlich durch zwei Grundtätigkeiten geübt: Beuge- und Strecktätigkeit. Vermitteltst jener werden die Hangübungen und das Hangen und vermitteltst dieser die Stemmübungen und Stehen und Stützen ausgeführt.

Übungen von einer größern Anzahl Schüler gleichzeitig im Takte ausgeführt, werden Gemeinübungen genannt. Gewöhnlich versteht man darunter nur die Ordnungs- und Freiübungen; aber auch die Gerätübungen können als Gemeinübungen dargestellt und für das Schulturnen bedeutungsvoll vervollkommnet werden. Hierzu bedarf es aber einer zu diesem Zwecke getroffenen Einrichtung der Geräte.

Wir glauben einem Bedürfnisse entsprochen zu haben, daß wir für diese Altersstufe auch für eine Auswahl möglichst passender Jugendspiele gesorgt haben. Schon in der ersten Unterrichtsstunde wecke der Lehrer die Lust zu körperlichen Spielen und mache den Schülern den Turnplatz als eine Stätte, wo neben strengem Gehorsam und fester Ordnung gleichwohl ein munteres, fröhliches Bewegen stattfinden kann, angenehm und lieb. „Spiele sind die erste und einzige Beschäftigung unserer Kindheit und bleiben uns die angenehmste unser ganzes Leben hindurch“, sagt Wieland. Sie sind eine Ergänzung des Schul- und Turnlebens. Glaube ja doch kein Lehrer, daß er bei der Jugend die Autorität verliere, wenn er sich bei ihren Spielen beteiligt und da „Ordnung, Gehor-

sam und Freiheit in Einklang zu bringen sucht“. Wie väterlich erscheint ein solcher Lehrer den Schülern, wenn er mit ihnen die Freuden des Jugendlebens genießt. Eine reine kindliche Liebe und ein freier Gehorsam werden so in das Jugendherz gepflanzt; und die Liebe zum Lehrer, zur Schule und zum Turnen, und diesen Gehorsam tragen die Schüler mit über die Grenzen des Schullebens hinaus.

Hier ist der Ort, auch ein Wort über die Turnfahrten zu sprechen. Der Lehrer überschreite von Zeit zu Zeit mit seinen Schülern die Grenzen des Turnplatzes und wandere mit ihnen durch Stadt und Dorf, Wald und Flur, Berg und Thal. Solche Wanderungen ins Freie zum Zwecke der Ausdauer im Gehen und wohl auch, um Land, Volk und seine Gebräuche kennen zu lernen, heißen — Turnfahrten. Solche Dauergänge sollten einen immer wichtigeren Teil des Turnens bilden in einer Zeit, da einem großen Teile der Bevölkerung durch die überall hinkreuzenden Schienenwege dauernde Fußgänge unbequem geworden sind. Wirkliche Turnfahrten in die Täler und auf die Höhenpunkte unseres Vaterlandes würden zu physischer, geistiger und moralischer Kräftigung unserer Jugend viel beitragen. Solche Turnfahrten sollten oft stattfinden und nach dem Alter der Schüler halbe, ganze und mehrere Tage dauern. Mit Schülern, für welche dieses Turnbuch bestimmt ist, sollten im Sommerhalbjahr solche Wanderungen oft wiederholt werden. Nach

und nach könnte so die ganze Umgebung des Wohnortes in einigen Stunden Entfernung nach allen Richtungen in mannigfacher Abwechslung durchwandert werden und „der erste geographische Unterricht würde den Schülern auf Wanderungen durch Anschauung der Wirklichkeit erteilt werden“. Solche Ausflüge, sagt Spieß, sind auch ein geistiges Turnen, denn da werden Geist und Gemüt nicht bloß durch Bücher gestärkt, sondern durch lebendige und reiche Anschauungen der Natur.

Der Turnstoff für die ersten zwei Schuljahre besteht in Ordnungs- und Freiübungen und hauptsächlich Spielen, und im dritten beginne man vom Gerätturnen die Übungen im Weit- und Hochspringen, mit dem langen und kurzen Schwungseil; auch Übungen auf dem Schwebbaum und an den waggerechten Leitern können schon in diesem Alter beginnen.

Der Turnunterricht kann sowohl zwischen als ans Ende des übrigen Unterrichts der Vor- und Nachmittage verlegt werden und dauert am zweckmäßigsten eine Stunde. Die Schüler der ersten 2—3 Schuljahre sollten naturgemäß täglich turnen; von Stufe zu Stufe kann die wöchentliche Stundenzahl vermindert werden, doch so, daß keine Klasse weniger als zwei Stunden hätte. Soll das Turnen ein dem Geistesunterrichte ebenbürtiges Lehrfach werden, soll es der Schule angehören und ein Faktor der Jugendbildung sein, so muß es, wie die übrigen Lehrfächer, im Sommer und

Winter fortgeführt werden. Da wo keine Winter-Turnlokale vorhanden sind, benutze man die Schulzimmer zur Ausführung von Ordnungs- und Freiübungen in möglichster Ausdehnung, wozu der Lehrer die Schüler zwischen den Bänken und den Wänden nach aufstellt. Wo sich überhaupt in der Gemeinde ein Raum dazu vorfindet, suche man denselben zu benutzen. Wie beim Geistesunterrichte der Unterrichtsstoff auf die Schuljahre verteilt wird, so muß man auch beim Leibesunterrichte verfahren und, in Rücksicht auf körperliche Geschicklichkeit und Kraft und auf das geistige Vermögen eine Übung aufzufassen, vom Leichtern zum Schwerern schreiten. Jede Schulklassen soll auch eine Turnklasse bilden und allein unterrichtet werden. Von Zeit zu Zeit sollten aber auch alle Klassen zu gemeinschaftlichen Turnübungen und Spielen und mitunter benachbarte Schulen auch zu einem Jugendturnfeste vereinigt werden.

Wir haben die Übungen nach Schuljahren zusammengestellt zu dem Zwecke, daß der Lehrer den Stoff für ein ganzes Jahr näher bei einander habe. Es ist natürlich, daß man nicht eher zu einer andern Übungsstufe schreite, bis die vorhergehende genau eingeübt ist. Dabei darf aber der Lehrer nicht pedantisch bei einer Übung verharren und meinen, dieselbe müsse schon in der ersten Stunde vollkommen ausgeführt werden, sonst werden die Schüler dabei verdrossen und unlustig. Von Stunde zu Stunde muß

neben Neuem Wiederholung des Früheren stattfinden und in jede Übungszeit Abwechslung gebracht werden. Wo das geregelte Turnen nur in den Ordnungs- und Freiübungen besteht, kann die erste halbe Stunde diesen und die zweite den Spielen gewidmet werden; wo auch das Gerätturnen betrieben wird, kann eine Viertelstunde auf die Ordnungs- und Freiübungen, eine halbe Stunde auf das Gerätturnen und eine Viertelstunde auf Spiele verwendet werden. Am Schlusse der Stunde sammelt der Lehrer die Schüler wieder, um dieselben in geordneter Aufstellung zu entlassen oder, wenn das Turnen zwischen die übrigen Lehrstunden fällt, geordnet in das Schulzimmer zu führen.

Beim Gerätturnen werden es die Schüler auch bei gleichem Fleiße ungleich weit bringen, namentlich da, wo die Übungen immer mehr Kraft und Gewandtheit erfordern, weil diese nie bei allen Schülern zu gleichem Grade entwickelt werden können. Es ist dies namentlich der Fall beim Turnen auf und an Geräten, wo es auf die Streck- und Beugekraft ankommt. Hier ordnet der Lehrer seine Schüler nach der Fähigkeit, und zwar beim Gemeinturnen wie beim Ringeturnen, während sie bei den Ordnungs- und Freiübungen nach der Größe aufgestellt werden.

Das Ringeturnen, d. h. das Turnen in Abteilungen, in welchen jede einen aus der Mitte der Schüler gewählten Vorturner hat, führe der Lehrer nur bei obern Klassen ein;

aber auch neben dem Riegenturnen soll das Gerättturnen mitunter gemeinsam nach Befehlen unter der unmittelbaren Leitung des Lehrers ausgeführt werden. Es versteht sich von selbst, daß bei Schülern, für welche die vorliegende Anleitung bestimmt ist, noch kaum von Riegenturnen die Rede sein kann.

Wenn das Turnen Kräftigung und Bildung zur Schönheit zum Zwecke hat, so soll auch die weibliche Jugend turnen; ihre Bestimmung, ihr physischer Zustand erfordert es. Soll ein gesundes und kräftiges Geschlecht heranwachsen, so kräftige man auch die herangehenden Mütter. Würde man die Wohltaten des Turnens nur dem männlichen Geschlechte angeheihen lassen, so hieße das so viel als: an einem Orte den einbrechenden Strom aufhalten und abwehren und ihn an einem andern durch Vernachlässigung verderbenvoller wieder einbrechen lassen. Unsere Anleitung dient zum Gebrauche beim Knaben- und Mädchenturnen; wo aus Rücksichten gegen Schicklichkeit und den zarten Körperbau der Mädchen für diese gewisse Übungen nicht geeignet sind, haben wir dieselben mit einem Sterne (*) bezeichnet. Solche Übungen kommen aber auf dieser Stufe noch wenige vor.

Damit die Übungen auch das geistige Leben des Schülers erfassen und erzieherisch auf dasselbe wirken, muß der Lehrer es verstehen, den Unterricht so zu erteilen, daß er die beständige Aufmerksamkeit der Schüler in Anspruch nimmt, daß sie mit ihrem Geiste gegenwärtig sein und Aug und Ohr

auf ihn gerichtet haben müssen. Das sind notwendige Bedingungen zu einer schnellen und genauen Ausführung der Gemeinübungen. Hierzu ist Gewandtheit und Bestimmtheit im Kommandiren ein wesentliches Mittel, und um dies zu können, muß der Lehrer in der Anordnung des Stoffes nicht verlegen sein.

Der Befehl besteht aus zwei Theilen; im ersten Theile wird den Schülern angekündigt, was ausgeführt werden soll — Ankündigungsbefehl; der zweite Theil, der in einem einzigen möglichst kurzen Worte besteht, ist der Befehl zur Ausführung der Übung — Ausführungsbefehl. Beide Befehle müssen gehörig unterschieden und getrennt und bestimmt ausgesprochen werden. Soll eine Übung mehreremale ununterbrochen fortgesetzt werden, so werden die Schüler auch angehalten, die Bewegung nur in Gedanken zu zählen, z. B. zehn mal Knie wippen! — **wippt!** Die Schüler zählen bis auf zwanzig, wobei das Beugen der Kniee auf die ungeraden und das Strecken auf die geraden Zahlen kommt. **Zählt** einer nicht, so setzt er die Übung noch fort, wenn die übrigen fertig sind und wird bei seiner Unachtsamkeit ertappt und von seinen Mitschülern ausgelacht. Um die Schüler auf verschiedene Weise wach und geistesgegenwärtig zu erhalten, lasse der Lehrer eine Übung im Gehen an Ort und von Ort nach einer voraus angekündigten Schrittzahl ausführen, z. B. je mit dem dritten (4., 5., 6. u.) Schritt

Spreizen; je mit dem ersten von vier (5, 6 zc.) Schritten Armschwingen aus dem Abhange in die Vor-(Seit-)heb- oder Hochhebbhalte und mit dem ersten der folgenden vier Schritte wieder zum Abhange u. s. w.

Die Schüler müssen mit der Turnsprache bekannt gemacht werden, darauf achte der Lehrer mit Strenge und lasse die Ankündigung namentlich von den Unaufmerksamen wiederholen und die Übung darstellen. Vor dem Ankündigungsbefehl wird Achtung! gerufen.

Wie durch geschickte Abwechslung in den Übungen, suche der Lehrer den Leibesunterricht auch durch tiefere Begründung desselben anziehend zu machen: So z. B. unterrichte er seine Schüler über den Wunderbau des Leibes, wie derselbe zu den mannigfaltigsten Bewegungen und Geschicklichkeiten fähig sei. Schon auf der Elementarstufe kann der Schüler bei den Freiübungen zum Erkennen des eigenen Selbst geführt werden durch Einteilung in Haupt, Kumpf und Gliedmaßen; und von Stufe zu Stufe unterrichte der Lehrer die Schüler auch über die Bewegungsmöglichkeit der einzelnen Leibesteile, über die Ursachen, warum die Bewegungen nicht nach allen Richtungen in gleichem Maße möglich sind, über das Knochengeriüst und wie dasselbe nur durch die Muskeln zur Bewegung fähig sei und wie diese unmittelbar und vermittelt der Sehnen mit jenem verbunden sind und wie die Bewegung vermittelt wird durch die zwei Grundtätigkeiten.

Wie geistig kann der Lehrer seine Schüler nicht auch beschäftigen bei den Ordnungsübungen, indem er sie in die Ordnungsverhältnisse einführt und sie selbst dieselben angeben und bilden läßt. Die Ordnungs- und Freiübungen können, geschickt geleitet, eine Schule der Zucht und Ordnung werden, deren fruchtbare Wirkungen nicht bloß dem Leben auf dem Turnplaz, sondern dem gesamten Schulleben zukommen und mittelbar auch für das gesellschaftliche und staatliche Leben und vorzüglich auch für den Wehrdienst von Nutzen sind, indem durch dieselben Sinn für Ordnung und Regelmäßigkeit, „Zucht und Gesetz“ begründet wird.

Wir können nicht umhin, hier noch beizufügen, was Adolf Spieß darüber sagt:

„Es ist leicht einzusehen, wie bei dem Walten der Ordnungsbeziehungen die Schärfung der verschiedenen Sinne, der des Auges, Ohres und Tastsinnes, für die räumlich und zeitlich geordneten Tätigkeiten aller Art in mannigfaltigster Weise gebildet wird, wie die Achtsamkeit und Besonnenheit im Handeln für das gesamte Ordnungsverhalten die Spannkraft des Willens stärkt und wie überhaupt die erziehende Kraft dieser Übungen auf das Vielfältigste wirksam gemacht werden kann. Es ist aber die Frucht geordneter Gemeinübung, daß die bloße Menge ein freies Ganzes werden kann wie der Einzelne. Die Ordnung hat aber ihre verschiedenen Verfassungen, sie setzt bald die eine in die andere um, wech-

felt bald mit strenger, bald mit loser Bindung der Verhältnisse und kann sich selber bei innerem Fortbestehen teilweise oder ganz auflösen, um je nach dem Ermessen des Ordners in jeder Weise wieder zu erstehen. Soll schon jede Turnübung bei dem Einzelnen die geistige Frucht zeitigen helfen, so bringt es die Gebundenheit an den Gemeingeist und die Gemeintat in der Gliederung der Gemeinübung mit sich, daß die größere Strömung des geordneten Lebens im Tun und Lassen Aller eine ungleich größere und mächtigere erziehende Kraft und Wirkung auf die Einzelnen ausübt, als die vereinzelte Übung vermag. Da wird in der Hand des geübten und weisen Lehrers die gemeine Ordnungsübung für die Jugend zur eigentlichen freien Schule der Zucht, ein Unterrichtsmittel in der Ordnung selber. Die gleichen Erfahrungen, wie sie bei jedem Schulunterrichte, wo genossenschaftlich vereinte Abteilungen von Schülern ihre gemeinsamen Unterweisungen erhalten, gemacht werden können, können auch beim Turnunterrichte dieser Schülerabteilungen gemacht werden, und wir heben dabei noch das hervor und bleiben bei dieser Ansicht, daß, je mehr der Turnunterricht im Einklang mit der Verwaltung und ganzen Schulordnung des Jugendlebens in der Schule gehalten wird, auch die gewünschten Erfolge nach jeder Seite hin erwartet werden dürfen. Es wächst die eine Ordnung an der andern, wie die Kraft des Einzelnen in der Gemein-

übung, deren allgemeine und nach Altersstufen mit Recht gegliederte Anstalt, für jeden besondern Unterricht und die ganze Jugenderziehung wir vor allem in dem ganzen Schulleben erkennen, wenn dieses nämlich auch das Jugendleben ganz umfaßt und über die bloßen Schulräume hinaus, auch im Freien und Weiten nach all' den Seiten hin pflegt, welche das Turnleben einschließt. Denn Schulleben ohne Turnleben ist nur ein halbes, wie auch umgekehrt Turnleben ohne Zusammenhang mit der Schule nur ein Nothbehelf ist und bleibt."

Ein Hauptzweck beim Turnen ist auch Bedung des Sinnes für Schönheit und Bildung zur Schönheit. Nach diesem Ziele strebe der Lehrer mit Beharrlichkeit. Vor allem sehe er darauf, daß der ganze Leibesorganismus harmonisch entwickelt werde, indem er nicht nur diesen oder jenen Körperteil oder diese oder jene Muskelpartie übe oder kräftige, sondern gleichmäßig alle Partien, welche bestimmt sind, einander das Gleichgewicht zu halten. In Haltung, Stellung und Bewegung achte er vorzüglich darauf, daß die Körperlast nicht vorherrschend dieser oder jener Leibesseite zukomme, sondern gleichmäßig auf beiden Seiten ruhe. Die Übungen sind in passender Abwechslung vorzunehmen und ist namentlich darauf zu achten, daß nicht zu lange bis zur äußersten Ermüdung nur die Stemmkraft, oder nur die

Hangkraft, oder nur die untern, oder nur die obern Gliedmaßen geübt werden. Gleichwie eine falsche Arznei oder eine allzustarke Portion dem Kranken gefährlich ist, so kann auch eine den Kräften der Schüler unangemessene und übertriebene Übung schädlich sein. Es sollten die Kräfte im Anfange nie ganz und zu stark in Anspruch genommen werden, sonst tritt zu bald Müdigkeit ein, welche die Lust zum Turnen leicht schwächen könnte. „Sobald das Ermüdungsgefühl unangenehm wird, höre man mit den Bewegungen auf, doch ist dabei zu beobachten, daß man von heftigen Bewegungen nicht sogleich zur Ruhe übergehe, es ist dies namentlich bei den Laufübungen zu empfehlen.“

Zu einer fruchtbaren Betreibung des Schulturnens gehören nebst tüchtigen Lehrkräften auch zweckmäßig eingerichtete Turnräume und Turngeräte. Jene sollten bestehen in einem Turnplatze im Freien und in einem heizbaren Turnsaale für das Turnen im Winter. Der Turnplatz sollte Schutz gewähren gegen Sonnenhitze und wird zu diesem Zwecke mit schattigen Bäumen besetzt; der eine Teil desselben ist zur Darstellung der Ordnungs- und Freiübungen bestimmt und muß der Boden fest, eben und frei sein. Auf dem andern Teile werden die Geräte aufgestellt; auch hier muß der Boden eben, aber nicht fest sein; eine Lohbedeckung um die Geräte herum und da, wo Niedersprünge erfolgen, halten wir für zweckmäßig. Ein solcher Platz, groß genug

zur Ausführung der Ordnungs- und Freiübungen und der Spiele mit einer Schülerklasse und zur Aufstellung der nötigen Geräte, sollte bei keinem Schulhause fehlen. Zur Zusammenziehung aller Klassen einer Schule oder mehrerer Schulen wäre ein größerer Platz sehr wünschbar. Wo Exerzierplätze sind, würden dieselben zu solchem Zwecke wohl erhältlich sein.

Im Turnsaale sollten die Geräte, so viel es sich tun läßt, beweglich sein, um dieselben leicht beseitigen und dadurch so viel Raum als möglich für die Ordnungs- und Freiübungen und auch für einige Spiele gewinnen zu können. Wir empfehlen, den Boden zu dielen und ihn in keinem Falle etwa mit Sand oder Lohe zu bedecken, wodurch Schmutz und Staub verursacht werden. Wo starke Niedersprünge erfolgen, und um ein allfälliges Fallen gefahrlos zu machen, lege man Cocos-Turnmatten hin.

Damit Geistesunterricht und Leibesunterricht, ohne viel Zeit zu verlieren, in gehörigen Wechsel gebracht werden können, ist es nötig, daß Turnplatz und Turnsaal in unmittelbarer Verbindung mit der Schule stehen. Darauf sollte bei jedem Neubau eines Schulhauses Rücksicht genommen werden. Nur so kann das Turnleben in enge Verbindung mit dem Schulleben gebracht und der Turnunterricht regelmäßig und recht fruchtbar erteilt werden.

Über die Einrichtung der Turngeräte findet man die nötigen Erklärungen bei den Übungen selbst. Hier haben wir nur im allgemeinen zu bemerken, daß die gleichartigen zusammengestellt werden und Maß und Einrichtung derselben für die verschiedenen Alter und Geschlechter verschieden sein müssen.

Erste Unterrichtsstufe.

(Erstes bis drittes Schuljahr.)

Ordnungsübungen.

1. Bildung der Reihe.

a) Die Frontreihe.

Der Lehrer weist dem größten Schüler einen bestimmten Platz an und fordert die übrigen auf, sich der Größe nach an diesen anzureihen, indem er bei der Einreihung selbst behülflich ist. Die Bildung der Reihe geschieht in der Umzugsbahn, auf einer der Langseiten des Übungsraumes beginnend und auf die Breitseite sich ausdehnend, wenn die Langseite nicht hinreicht. Es können auch zwei Reihen gebildet werden, falls der Übungsraum beschränkt ist. Wenn die Reihe gebildet ist und jeder Schüler sich seinen Einreihungsplatz wohl gemerkt hat, ruft der Lehrer: **Auseinander — Marsch!** (oder auch: **Tret — ab!**) worauf sich alle auf dem Übungsraume herumtummeln dürfen bis zum Befehl: **Auf eine Reihe (zwei Reihen) — angetreten!** Jeder

nimmt mit der größten Geschwindigkeit seinen ihm in der Reihe angewiesenen Platz wieder ein. Dieses oft zu wiederholende Auflösen und Wiederbilden der Reihe (Reihen) gewährt den Kleinen viel Vergnügen und bildet ihr Ordnungsgeschick aus.

Der Lehrer stellt sich stets in einer Entfernung von etwa 6 Schritten mitten vor die Reihe und bemerkt den Schülern, daß der erste (größte) bei der Bildung der Frontreihe links und der letzte (kleinste) rechts von ihm sich aufzustellen habe, und er wird sich bei wiederholtem Neubilden der Reihe auch auf eine andere Stelle begeben, wodurch die Reihe wieder vor ihm, aber an einem andern Orte sich bildet.

Die Schüler stellen sich so neben einander, daß bei ganz wenig vom Körper entfernt gehaltenen Ellenbogen dieselben einander leicht berühren, bei ganz gestreckten Armen man zwischen denselben durchsieht. Auf eine ganz genaue Richtung der Reihe wird erst später Rücksicht genommen, jedoch soll diese schon jetzt möglichst angestrebt werden.

b) Die Flankenreihe.

Der Lehrer stellt den ersten Schüler der Frontreihe so auf, daß er die linke Leibesseite gegen ihn kehrt und befiehlt den übrigen, das Gleiche zu tun. Die Schüler werden nun auf den Unterschied von Frontreihe und Flankenreihe aufmerksam gemacht; es wird ihnen gesagt, daß sie in jener

nebeneinander und in dieser hintereinander stehen, und daß jene Stellung Frontstellung und diese Flankenstellung heißt. Ebenso wird ihnen gesagt, daß der erste (größte) Schüler in der Frontreihe der Führer rechts und der letzte (kleinste) der Führer links und der erste (größte) in der Flankenreihe der vordere und der letzte (kleinste) der hintere Führer sei. Dann werden die Schüler auch im Auflösen (Auseinander — marsch!) (Tret — ab!) und im Wiederbilden (Auf eine Reihe — angetreten!) der Flankenreihe geübt. Es werden die Schüler jetzt in diesen zwei Aufstellungsarten mit folgenden Befehlen geübt: Aus der Frontstellung in Flankenstellung: Flankenstellung, die linke Leibesseite gegen mich (den Lehrer) — **dreht!** Die Front gegen mich — **dreht!** Flankenstellung, die rechte Leibesseite gegen mich — **dreht!** Die Front gegen mich — **dreht!** Auseinander — **Marsch!** — Aufstellung in eine Flankenreihe — **angetreten!**

Dann folgt der Wechsel von Frontstellung und Flankenstellung einfach auf die Befehle: Rechts — **um!** — Front! — Links — **um!** — Front! u. s. f.

2. Bildung des Kreises — Kreisreihe.

- a) Aus der Frontstellung mit Handfassung. Der Lehrer stellt sich vor die Reihe und befiehlt: Hände =

fassen — faßt! Bildet den Kreis — Marsch! worauf alle mit Ausnahme der an Ort bleibenden Mittleren im Bogen gegen den Lehrer marschiren bis der Erste und Letzte (rechte und linke Führer) schließen. Dieser Kreis heißt Frontkreis vorlings, weil die Schüler der Kreismitte das Gesicht zuehren; er heißt Frontkreis rücklings, wenn sie ihr den Rücken zuehren. Dann wieder: Rückkehr in eine gerade Reihe — Marsch!

- b) Aus der Flankenstellung. Der Lehrer stellt sich vor den Ersten und auf den Ruf: Vorwärts — Marsch! geht er, und die Schüler ihm nach, im Kreisbogen bis er beim Letzten angekommen ist. Dieser Kreis heißt Flankenkreis links, wenn die Schüler die linke Seite der Kreismitte zuehren und rechts, wenn sie ihr die rechte Seite zuehren.

3. Öffnen und Schließen der Reihe — Abstandnehmen der Einzelnen.

- a) Der Frontreihe. Öffnen zum Abstände von einer Armlänge. Befehl: Rechte Hand auf die linke Schulter des (der) Nebengereichten — legt! — Seitwärts links gehen bis der

Arm gestreckt ist! — **March!** Ist der Abstand genommen, so werden die Arme auf den Befehl: Arme — **ab!** wieder in den Abhang gebracht. Ebenso wird Abstand genommen mit Seitwärtsgehen rechts und Auslegen der linken Hand. Beim Öffnen nach links bleibt der Erste und beim Öffnen nach rechts der Letzte stehen. Soll die geschlossene Reihe wieder hergestellt werden, so wird befohlen: Schließt die Reihe nach rechts (links) mit Seitwärtsgehen! — **March!**

Öffnen zum Abstände von zwei Armlängen. Befehl: Händefassen — **faßt!** Seitwärts links (rechts) gehen, bis beide Arme gestreckt sind! — **March!** — Arme (in Abhang) — **ab!** Schließt die Reihe nach rechts (links) mit Seitwärtsgehen (auch mit Vorwärtsgehen, indem gleich mit dem ersten Schritt rechts [links] um gemacht und dadurch die offene Flankenreihe gebildet wird! — **March!** Der Abstand kann auch so genommen werden, daß nur noch die Fingerspitzen einander berühren, oder sich sogar zwischen denselben ein kleiner Zwischenraum befindet.

Das Öffnen der Frontreihe kann auch geschehen, indem die Hände auf die Hüften gestützt werden und die Schüler seitwärts gehen bis die Ellenbogen nur

in leichter Berührung sind. Dieser Abstand kommt ungefähr demjenigen einer Armlänge gleich.

Öffnen zu einer gebogenen Frontreihe. Hände fassen — faßt! Alle mit Ausnahme des Ersten und Letzten rückwärts (vorwärts) gehen bis die Arme gestreckt sind! — **Marsch!**

b) Der Flankenreihe. Öffnen zum Abstände von einer Armlänge. Befehl: Beide Hände auf die Schultern des Vorgereichten! — **legt!** — Rückwärtsgehen bis die Arme gestreckt sind! — **Marsch!** — Arme — **ab!** — Schließt die Reihe! Vorwärts — **Marsch!**

c) Des Frontkreises. Händefassen — **faßt!** 2 (4) Schritte rückwärts — **Marsch!** Zum Schließen wird geboten: 2 (4) Schritte vorwärts — **Marsch!** Sodann, wenn das Taktgehen eingeübt ist, Öffnen und Schließen ununterbrochen aufeinanderfolgend. Das Öffnen des Frontkreises rücklings geschieht mit Vorwärtsgehen und das Schließen mit Rückwärtsgehen.

d) Des Flankenkreises. Das Öffnen geschieht mit Seitwärtsgehen (2 oder 4 Schritte) nach außen und das Schließen mit Seitwärtsgehen nach innen.

Alsdann kann das Öffnen und Schließen des Front- und Flankenkreises in ununterbrochenem Wechsel

betrieben werden. Z. B.: Öffnen des Frontkreises in 4 und Schließen in 4 Schritten, rechts (links) um in 4 Zeiten und Öffnen des Flankenkreises in 4 Seitsschritten (8 Zeiten) und Schließen in 4 Seitsschritten (8 Zeiten), rechts (links) um zum Frontkreis und das Gleiche wiederholt. Es kann mit diesem Öffnen und Schließen auch das Seitwärtsgehen des geschlossenen Frontkreises verbunden werden.

4. Führung der Flankenreihe in verschiedenen Windungen.

Der Lehrer stellt sich anfangs an die Spitze der Reihe und fordert die Schüler auf, ihm auf dem Fuße zu folgen und wählt sich beliebige Richtungsveränderungen der Flankenreihe, die sich bald im Gehen, bald im Laufen fortbewegt. Die Führung der Reihe wird dann auch einem Schüler übergeben, der etwa in folgender Weise befehligt wird: Gehen (Laufen) in der Umzugsbahn (die Grenzen des Übungsraumes)! — **March!** — Gehen (Laufen) im Kreis (Halbkreis)! — — **March!** — Hin- und Herziehen in der Breite (Länge) des Übungsraumes mit Gehen (Laufen)! — **March!** — Kreuzen des Übungsraumes mit Gehen (Laufen)! — **March!**

Freiübungen.

Diese Übungen sind in geöffneter Frontreihe vorzunehmen, und wenn der Übungsraum oder die Schülerzahl es erheischt, so sind deren 2 oder mehr zu bilden.

I. Stehen und Übungen im Stehen.

Der Lehrer lege ein großes Gewicht darauf, daß die Schüler schon mit Beginn des Turnunterrichtes gehörig stehen lernen und richte sein Augenmerk durch alle Klassen hinauf auf diese wichtige Übung.

1. Die Grundstellung — Körperhaltung.

Der Lehrer tritt vor die Schüler hin und zeigt ihnen, welche Stellung sie jedesmal auf den Ruf: **Achtung!** (Stellung!) zu nehmen haben: Beine geschlossen und gestreckt, die Fußspitzen etwa um die eigene Fußlänge von einander entfernt, die Fersen geschlossen und beide auf gleiche Linie; die Arme im Abhange, innere Handflächen dem Körper zugekehrt, die Finger leicht gebogen und geschlossen, die Schultern gleich hoch gehalten und zurück gedrängt, Kopf aufrecht und den Blick nach vorn (gerade aus) gerichtet.

Auf den Befehl: **ruht!** dürfen die Schüler eine bequeme Körperhaltung (kleine Schrittstellung) annehmen, jedoch nicht aus der Reihe treten.

2. Der Zehenstand.

Aus der Grundstellung erheben sich die Schüler bei gestreckten Knien auf den Befehl: **Zehenstand** — **hebt!** auf die Fußspitzen und verharren in dieser Stellung bis zum Befehl: **senkt!** Oder die Schüler verharren 10, 20, 30 u. Sekunden, die vom Lehrer (auch von den Schülern) laut gezählt werden. Mit der ersten Sekunde erfolgt das Heben, mit der letzten das Senken. Mit dem Zehenstande kann auch eine der unten folgenden Armhaltungen verbunden werden.

3. Fußwippen.

Ein aufeinanderfolgendes Heben und Senken des Körpers oder Wechsel zwischen Sohlenstand und Zehenstand. Es wird befohlen: **Zwei** (3, 4, 5—10 und mehr) mal **Fußwippen!** — **wippt!** Es wird zuerst vom Lehrer oder von den Schülern laut und dann von den Letztern auch nur in Gedanken taktmäßig gezählt; auf die ungeraden Zahlen folgt das Heben und auf die geraden das Senken. Das Fußwippen wird dann auch mit Armschwingen verbunden, nachdem dieses eingeübt ist.

4. Kleine Kniebeuge.

In der Grundstellung. Beide Kniee werden bei ganz senkrechter Haltung des Oberkörpers in dem Maße gebeugt, daß Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Die Kniee auseinander in der Richtung mit den Füßen. Die Übung kann recht mannigfaltig betrieben werden, z. B. **Beugen** in vier und **Strecken** in vier Zeiten! — **beugt!** eins! zwei! drei! vier! Das Verharren in der Beug- halte geschieht so lange, bis der Lehrer wieder befiehlt: **streckt!** eins! zwei! drei! vier! **Beugen** in zwei und **Strecken** in vier Zeiten. **Beugen** in vier und **Strecken** in zwei Zeiten. **Beugen** in einer Zeit und **Strecken** in zwei (3, 4) Zeiten. **Beugen** in zwei (3, 4) Zeiten und **Strecken** in einer Zeit. **Beugen** in einer Zeit und vier (oder mehr) Zeiten verharren in der Kniebeuge und vier Zeiten stehen. — **Beugt!** eins! zwei! drei! vier! **Streckt!** eins! zwei! drei! vier! *u.*

5. Kniewippen.

Es wird befohlen: **Beugen** in einer und **Strecken** in einer Zeit! — **Beugt!** **Streckt!** **Beugt!** **Streckt!** u. s. f.

Kniewippen vier (6, 8, 10) mal! — **wippt!** eins! zwei! drei! vier! *u.*

Kniewippen und Armschwingen vorwärts (schrägvorwärts, seitwärts); mit dem Beugen der Kniee Aufschwingen und mit dem Strecken Abschwingen der Arme. Auch Armschwingen in Hochhebhaltung.

Kniewippen und mit dem Beugen Abschwingen und mit dem Strecken Aufschwingen.

Der Befehl zum Armschwingen, zum Fuß- und Kniewippen kann auch in einer Bewegung (Takt schlagen seh- oder hörbar) bestehen, wobei die Schüler die Augen aufmerksam auf den Lehrer richten müssen. Wir empfehlen dieses Takt schlagen überall, wo es anwendbar ist; es ist für den Lehrer eine Erleichterung im Kommandiren und für die Schüler ein Mittel, ihre Aufmerksamkeit zu fesseln und Auge und Ohr vor Zerstreuung zu bewahren. Ebenso empfehlen wir dem Lehrer, die Schüler die Bewegungen laut und in Gedanken zählen zu lassen.

6. Armheben.

- a) Vor-, Seit- und Rückhehalte. Der Arm (die Arme) wird aus dem Abhange in eine wagrechte Richtung gehoben zuerst vorwärts, dann auch seitwärts, schrägvorwärts und gerade rückwärts. Letzteres jedoch anfänglich ohne Körperbeugung vorwärts nicht in wagrechte Richtung. Es werden folgende Übungen ausgeführt:

Hebt den rechten (linken) Arm so lange vorwärts, bis zum Befehl: Senkt! — Hebt! — Senkt! Die innern Handflächen nach Innen und die Finger gestreckt und geschlossen. So auch nach den übrigen Richtungen.

Hebt beide Arme gestreckt vorwärts, bis zum Befehl: Senkt! — Hebt! — Senkt! So auch in den Richtungen schrägvorwärts, seitwärts und schrägrückwärts.

Hebt beide (auch nur einen) Arm vorwärts (auch nach den in der vorigen Übung angegebenen Richtungen), bis ihr zehn (20, 30, 40 u.) gezählt habt! — Hebt! worauf alle nicht zu laut anfangen zählen und die Arme wieder in den Abhang bringen beim Aussprechen der letzten Zahl. Diese Übung wird auch wechselarmig dargestellt, indem jedesmal mit Einszählen der eine Arm gehoben und der andere gesenkt wird.

- b) Hochhehalte. Die Arme werden aus dem Abhange in die senkrechte Haltung nach oben gebracht, so daß sie mit dem gerade gerichteten Kopfe gleichlaufend sind. Die Bewegung in die Hochhehalte und in den Abhang wird in den Richtungen vor-, seit- und rückwärts ausgeübt. Im Übrigen zu betreiben wie die Vorhehalte.

c) Vor= (Seit=, Rück=)hebhalte und Hochhebbhalte im Wechsel. Hebt beide Arme (auch einen Arm) wagrecht vorwärts (oder nach einer andern Richtung)! — Hebt! — Senkt! Hochhebhalte mit Seitwärtsbewegung! — Hebt! — Senkt! u. s. f.

Auf den Befehl: Eins! Die Arme in wagrechte, auf: Zwei! in senkrechte, auf: Drei! wieder in wagrechte Haltung und auf: Vier! in den Abhang. Auch so: Mit Einszählen Armheben in wagrechte Richtung und in dieser Lage verharren, bis der Lehrer (oder die Schüler) zehn (20, 30 zc.) gezählt hat; dann mit Einszählen in senkrechte Richtung (Hochhebhalte) und so wieder in den Abhang zurück und dann fortgesetzt.

7. Armheben nach ungleichen Richtungen.

Hebt den rechten Arm vor= und den linken rückwärts! (ohne Kumpfdrehen.) — Hebt! — Senkt! — Den rechten Arm seitwärts und den linken vorwärts! — Hebt! — Senkt! — Hebt die Arme kreuzend vor dem Leibe! — Hebt! — Senkt! u. s. f.

Hebt den linken Arm vor= und den rechten senkrecht aufwärts! — Hebt! — Aus dieser Lage den rechten Arm in wagrechte und den linken in senkrechte Haltung! — Eins! — Beide Arme in den Abhang! — Senkt! Hebt den

rechten Arm wagrecht seitwärts und den linken senkrecht aufwärts! — **Hebt!** — Den rechten Arm in senkrechte und den linken in wagrechte Haltung! — **Eins!** — In den Abhang! — **Senkt!** u. s. f.

8. Armschwingen.

Schwungvoller Übergang aus einer Armhaltung in eine andere.

- a) Aus dem Abhange Schwingen der Arme in eine wagrechte Haltung.

Schwingen eines Armes in den Richtungen vor-, schrägvor-, seit-, schrägrück- und gerade rückwärts. Der Befehl lautet: Armschwingen rechts (links) nach allen Richtungen aufeinanderfolgend! — **schwingt!** eins! zwei! drei! vier! u. s. f. bis zehn! weil fünf Richtungen sind und auf jede Richtung zwei Bewegungen — ein Auf- und Abschwung — kommen. Die Aufschwünge kommen auf die ungeraden und die Abschwünge auf die geraden Zahlen. Die Aufeinanderfolge der Richtungen, nach denen man schwingen soll, wird vom Lehrer zuerst angegeben.

Schwingen beider Arme in allen Richtungen aufeinanderfolgend wie oben. Der Takt wird durch langsameres und schnelleres Zählen angegeben. In die

wagrechte Richtung rückwärts können die Arme bei ganz gestrecktem Leibe nicht geschwungen werden.

Schwingen wechselarmig nach allen Richtungen aufeinanderfolgend. Da jede Richtung einen Auf- und Abschwung hat, und die Übung wechselarmig dargestellt wird, so werden diese aufeinanderfolgenden Schwünge in zwanzig Zeiten ausgeführt, welche laut (auch von den Schülern) gezählt werden. Die Aufschwünge fallen auf die ungeraden und die Abschwünge auf die geraden Zahlen.

Schwingen beider Arme in ungleichen Richtungen als „Gegenschwingen“. Während der eine Arm nach unten, schwingt der andere nach oben.

- b) Aus dem Abhange Schwingen der Arme in die senkrechte Haltung.

Schwingen eines Armes in den Richtungen vor-, seit- und rückwärts hoch, zuerst nur nach einer Richtung und dann nach allen drei Richtungen aufeinanderfolgend in sechs Zeiten.

Schwingen beider Arme wie oben.

Schwingen wechselarmig, zuerst nur nach einer Richtung und dann nach allen drei Richtungen aufeinanderfolgend in zwölf Zeiten.

Schwingen beider Arme in ungleichen Richtungen als „Gegenschwingen“. Der eine Arm schwingt

nach oben, während der andere nach unten schwingt.

Schwingen beider Arme, so daß z. B. bei vier Reihen die erste und dritte nach oben schwingt und die zweite und vierte gleichzeitig nach unten; dann umgekehrt.

II. Gehen und Übungen im Gehen.

1. Einübung des Taktganges mit Gleichschritt.

Die Schüler bewegen sich in der ersten Zeit in der Umzugsbahn (auch in andern Linien) ohne Rücksichtnahme auf das Gehen im Takte und mit Gleichschritt. Jetzt tritt die Forderung an sie, das Taktgehen zu erlernen, welches durch besondere Betonungsmittel — Stampfen und Handeklatschen — vorbereitet wird.

Die Schüler stehen in Frontreihe mit kleinem Abstände, der Lehrer tritt vor sie hin und macht ihnen die Tätigkeit des Stampfens, die in einem etwa zwei Zoll vom Boden entfernten Heben und sofortigem betonten Niedersetzen des Fußes auf die gleiche Stelle besteht, anschaulich. Nun wird befohlen: Einmal links stampfen — **stampft!** — Einmal rechts stampfen — **stampft!** — Einmal links und rechts stampfen — **stampft!** — Zwei (3, 4) mal links und zwei (3, 4) mal rechts stam-

pfen — **stampft!** Einmal links (rechts) stampfen und Händeklatschen — **stampft!** — Einmal links und rechts stampfen und Händeklatschen — **stampft!** und so fort bis die Schüler diese Stampfstritte im Takte ausführen können. Dann wird allmählig von der Betonung des Trittes abgegangen, so daß die Schüler das Gehen an Ort ohne dieselbe darstellen, indem etwa in folgender Weise fortgeschritten wird: Gehen an Ort und je mit dem einen Fuße Stampfen und mit dem andern einen Tritt ohne Stampfen; je der 4. (6., 8. 2c.) oder der 3. (5., 7. 2c.) Schritt soll ein Stampftritt sein. Gehen an Ort ohne Stampfen, aber je mit dem Tritt links (rechts) Händeklatschen; Gehen an Ort ohne Stampfen, aber je mit dem 4. (6., 8. 2c.) oder dem 3. (5., 7. 2c.) Tritt Händeklatschen.

Nun wird das Gehen im Takte und Gleichschritt an Ort auch ohne Betonung geübt in der Weise, daß die Füße, die Fußspitzen nach außen und unten gerichtet, wie zum Gehen vorwärts bewegt werden. Dabei ist strenge auf oben bezeichnete Körperhaltung zu achten. Es wird befohlen: Gehen an Ort — **March!** (Beim Mädcheturnen wird statt **March!** der Ausführungsbefehl: geht! gebraucht.) Es wird stets mit dem linken Fuße angetreten, sofern kein anderer Befehl gegeben wird.

Es hält nun nach diesen Vorübungen nicht mehr schwer, auch das Gehen von Ort im Takte und mit Gleichschritt

einzuüben. Der Lehrer setzt die Frontreihe mit: **Rechts — um!** in eine Flankenreihe und befiehlt: **In der Umzugsbahn, vorwärts — Marsch!** Es wird mit dem linken Fuße, aber nicht mit einem Stampftritt angetreten, überhaupt soll der erste Schritt nicht stampfend, sondern mit Vorstrecken des Fußes, wie oben beim Gehen an Ort, ausgeführt werden. Glaubt der Lehrer, er müsse das Stampfen noch anwenden, so geschehe es etwa in folgender Weise: Jeder vierte (6., 8.) oder der dritte (5., 7.) Schritt soll ein Stampfschritt sein, im ersten Fall kommt das Stampfen je dem rechten Fuße zu, wenn links angetreten wird, und im zweiten Falle wird abwechselnd links und recht gestampft. In gleicher Weise kann auch das Händeklatschen angewendet werden. Soll das Stampfen aufhören, so wird befohlen: **Gewöhnlicher Gang — Marsch!** Während des gewöhnlichen Gehens rufe der Lehrer mitunter, z. B. wenn die Schüler etwa den Schritt verloren haben: **Fortgesetztes Stampfen mit dem linken (rechten) Fuße — Marsch!** — **Gewöhnlicher Gang — Marsch!** Dann auch so: **Einmal stampfen links und rechts — stampft!** Der verloren gegangene Schritt wird auch leicht wieder erlangt durch fortgesetztes Rufen: **Links! — Rechts!** u. s. f. bis der Gleichschritt hergestellt ist. Auch bediene sich der Lehrer (und die Schüler) des lauten Zählens: **Eins! Zwei! Ober: Eins! Zwei! Drei! Vier! Eins!** u. Beim

Gehen von Ort ist strenge auf die vorgeschriebene Körperhaltung zu achten. Die Arme sollen leicht pendelartig geschwungen werden.

2. Gehen von Ort und Halten.

Das Haltmachen muß hier schon so eingeübt werden, daß auf den Befehl: Halt! alle zu gleicher Zeit ruhig stehen bleiben und die vorgeschriebene Körperhaltung annehmen. Das „Halt“ wird gerufen, wenn der eine oder andere Fuß niedergesetzt wird. Nach dem Halten wird die Reihe, wenn der ursprüngliche Abstand sich vergrößert hat, wieder geschlossen. Zur Einhaltung des Abstandes empfiehlt sich das Auflegen der Hände auf die Schultern (oder auch auf die Hüften) des (der) Vorgereichten, ohne die Körperhaltung aufzugeben.

3. Gehen an Ort, von Ort und Halten im Wechsel.

Vorwärts — Marsch! — An Ort — Marsch! — Halten — halt! Oder: An Ort! — Marsch! — Vorwärts — Marsch! — Halten — halt! Auch so: Eine Anzahl Schritte (4, 6, 8 u.) Gehen von Ort im Wechsel mit eben so viel (oder mehr oder weniger) Schritten Gehen an Ort. Oder: Eine Anzahl Schritte Gehen von Ort (an Ort) und so viel Schrittzeiten stehen bleiben im Wechsel.

Die Schrittzeiten können von den Schülern auch laut gezählt werden.

4. Zehengang.

Diese Übung wird betrieben wie das gewöhnliche Gehen: An Ort und von Ort: Zehengang an Ort — **March!** — Vorwärts — **March!** — Vier (6, 8, 10 u.) Schritte an Ort im Wechsel mit so vielen (oder mehr oder weniger) Schritten von Ort — **March!** Dann: Zehengang und gewöhnliches Gehen im Wechsel: Zehengang — **March!** — Gewöhnlicher Gang — **March!** Dann: Vier (6, 8, 10 u.) Schritte Zehengang im Wechsel mit ebenso vielen (oder mehr oder weniger) Schritten gewöhnlicher Gang — **March!**

Der Zehengang ist zugleich eine Vorübung zum Laufen und muß vor diesem fleißig geübt werden, die Fußspitzen, wie beim gewöhnlichen Gehen, bezw. wie in der Grundstellung nach außen gerichtet.

5. Gehen und Armheben.

- a) Auf Befehl des Lehrers. Zu beliebiger Zeit ruft der Lehrer: Arme (oder auch nur den rechten oder linken Arm) seitwärts (auch nach einer andern

Richtung)! — hebt! — Arme — senkt! — Arme vorwärts (seitwärts) hoch! — hebt! — vorwärts (seitwärts) — senkt! — Arme verschränkt auf die Brust (auf den Rücken)! — hebt! u. s. w.

- b) Auf eine bestimmte Anzahl von Schritten, die von den Schülern laut und dann auch nur in Gedanken gezählt werden; z. B. mit dem ersten von zehn Schritten Seithebbhalte der Arme, dann wieder zehn Schritte zählen und mit dem ersten von zehn dieselben wieder in den Abhang bringen. Oder von der Seithebbhalte in die Hochhebbhalte übergehen und dann wieder in die Seithebbhalte und in den Abhang zurück.

III. Laufen.

Wie das Gehen so wird das Laufen ebenfalls zuerst ohne Takt und ohne Gleichschritt in der Umzugsbahn und in andern Bindungen mit allmäliger Steigerung der Dauer, bis auf 2 Minuten für diese Stufe, geübt. Ebenso wird auch der Wettlauf (Schnell-Lauf) anfangs in einer Bahnlänge von etwa 30 m betrieben. Der Lauf geschieht hin und her. Es ist strenge darauf zu achten, daß das Laufen auf den Fußspitzen geschehe. Schwagen und Pachen muß beim Laufschrift streng unterfagt werden. Die Arme werden etwas

angezogen, d. h. die Fäuste den Schultern genähert in dem Maße, daß der Unterarm mit dem Oberarm beinahe einen rechten Winkel bildet, oder die Hände werden auf die Hüften gestützt in der Weise, daß die Daumfinger nach hinten gerichtet sind und die Ellenbogen nach hinten über die Breitenaxe des Leibes hinauskommen. Was die Schnelligkeit des Dauerlauffchrittes anbelangt, so sei hier schon bemerkt, daß auf eine Minute etwa 160 kommen. Beim gewöhnlichen Gehen 115, so daß auf 2 gewöhnliche Schritte 3 Lauffchritte kommen.

Das Laufen kann hier schon in Wechsel gebracht werden mit dem Gehen, ebenso wird dasselbe auch an Ort geübt. Es wird befohlen: Lauffschritt vorwärts — **Marsch!** (Beim Mädcheturnen: **lauft!**) — Gewöhnlicher Gang — **Marsch!** — Lauffschritt — **Marsch!** u. s. f. Auf der zweiten Unterrichtsstufe wird das Laufen im Takte und mit Gleichschritt genauer eingeübt und in mannigfaltigerer Abwechslung mit dem Gehen betrieben.

IV. Hüpfen.

Auch hier tritt die Forderung, daß das Hüpfen ein Takt hüpfen sein solle, noch zurück und es wird zunächst ein freies, ungebundenes Hüpfen auf einem oder auf beiden Füßen sein, jedoch so, daß das Niederhüpfen stets auf die Fußspitzen geschehe. Erst wenn durch die mehr freie Bewegung

einige Hüpfertigkeit erreicht ist, wird zum geregelten Hüpfen geschritten, was mehr der folgenden Unterrichtsstufe vorbehalten bleibt. Der Lehrer begrenzt einen Raum und fordert einen Schüler nach dem andern (oder auch 2, 3 u.) auf, mit dem linken (rechten) Fuße (oder mit beiden Füßen) von einem Ende des Raumes zum andern zu hüpfen oder er läßt sie hüpfend auf dem Übungsraume herumtummeln.

Gerätübungen.

Übungen mit dem langen Schwungseil.

„Zu den Turnzeugen, sagt Spieß, welche in vielfältiger Weise den Zweck haben, bei Übungen Zeit und Raum zu begrenzen und dieselben für die Sinne meßbar zu machen, gehört vorzugsweise das Seil.“

Für diese und die folgende Unterrichtsstufe sind die Übungen an dem langen Schwungseil ein wesentliches turnerisches Bildungsmittel. Neben der Bewegung des Körpers erfordern sie eine beständige Aufmerksamkeit, weil ihre Ausführung an eine genau abgemessene Zeit gebunden ist; denn nur einen Augenblick zu frühe oder zu spät, kann die Übung nicht ausgeführt werden.

Das Seil muß eine Länge von wenigstens 6 Meter und eine Dicke von höchstens 2 cm haben, darf nicht zu stark gedreht sein. Das eine Ende wird in Brusthöhe des Seilschwingers an einen Pfahl (es kann ein Springständer dazu dienen) befestigt; am andern Ende wird es vom Lehrer gefaßt, der dasselbe in Kreisschwingung bringt, wobei es die Bodenfläche leicht berührt oder dicht über dieselbe streicht.

Die Schüler werden zu diesen Übungen so aufgestellt, daß der Lehrer sie und sie den Lehrer ungehindert sehen können. Am zweckmäßigsten ist die Aufstellung in einem Halbkreise um den Pfahl, woran das Seil befestigt ist. Einige Schritte von der Stelle entfernt, wo das Seil den größten Kreisbogen beschreibt, steht der Erste (Führer) der Reihe und zwar rechts vom Lehrer, wenn die Übung ein Lauf unter dem Seil durch und links vom Lehrer, wenn sie ein Sprung über das Seil sein soll. Von diesem Punkte aus beginnt jeder die Übung und schließt sich auf dem andern Flügel der Reihe wieder an, so daß sich die Schüler, der, welcher die Übung ausführt, laufend und die übrigen gehend in einer Kreislinie fortbewegen. Ein regelmäßiges Laufen und Springen an dem langen Schwungseil sind nur ein Resultat vielen Übens.

1. Freies Laufen unter dem Seil durch.

Jeder lauft der Reihe nach unter dem Seil durch, wie es ihm möglich ist. Der Lehrer kommt auf jede mögliche

Weise zu Hülfe; er macht darauf aufmerksam, daß man dem Seil in dem Augenblicke, da es vor dem Gesichte des Übenden niederfällt, nachlaufen müsse. Dann kann er das Durchlaufen erleichtern durch den Ruf: *March!* Durch langsames Schwingen und durch einen möglichst großen Bogen.

2. Laufen unter dem Seil durch bei regelmäßig aufeinanderfolgenden Schwingen.

3. B. Durchlaufen je beim dritten, dann beim zweiten und endlich bei jedem Schwung. Der Lehrer zählt: *Eins! Zwei! Drei!* Bei zwei Schwingen: *Eins! Zwei!* Bei einem Schwunge: *Eins!* Oder: *March!* Dann Durchlaufen, ohne daß der Lehrer dazu auffordert, wobei die Schüler die Schwünge selbst zu zählen haben.

3. Durchlaufen mit Handstütz auf den Hüften, mit Verschränkung der Arme auf der Brust und auf dem Rücken.

4. Springen über das ruhig gehaltene Seil.

Je nach der Gewandtheit der Springenden wird das Seil vom Lehrer höher und tiefer gehalten und so dem Schüler durch Nachlassen desselben der Sprung gefahrlos gemacht.

- 1) Springen über das Seil mit freiem Auf- und Niedersprung, doch so, daß der letztere auf die Fußspitzen geschieht.
- 2) Springen mit Anlauf und mit Niedersprung in die Grundstellung.
- 3) Springen mit Anlauf und mit Niedersprung zur kleinen Kniebeuge.
- 4) Springen mit Anlauf und Händeklatschen beim Niedersprung.

Alle diese Sprünge können auch im Wechsel mit Laufen unter dem Seil durch ausgeführt werden: Die Reihe läuft durch, stellt sich auf der andern Seite geordnet auf und geht wieder zurück mit Überspringen.

5. Durchlaufen von zwei Reihen, welche neben einander geordnet sind.

Eine Reihe kann um den Lehrer, die andere um den Pfahl laufen, so daß sich die Schüler in zwei Kreisen fortbewegen.

Übungen mit dem kurzen Schwungseil.

Die Länge des Seiles muß der Größe der Schüler angepaßt werden; die beiden Enden, welche durch hölzerne, der

Länge nach durchbohrte Handgriffe gehen, müssen, wenn der Schüler auf die Mitte des Seiles steht, bis zu den Schultern reichen. Die Dicke beträgt 1 cm.

Wir halten diese bei den Mädchen so beliebten Übungen mit dem Schwungseil für ein wesentliches turnerisches Bildungsmittel. Sie haben den Zweck, Arm- und Beinbewegungen in Übereinstimmung zu bringen; noch mehr: sie üben Beine, Arme und Brust, und bilden durch ihre Mannigfaltigkeit in kunstvollen Bewegungen zur Schönheit. Viele Schüler bringen schon bedeutende Fertigkeiten in diesen Übungen mit auf den Turnplatz; es gilt nun, dieselben auch zu einer geregelten Gemeinübung zu erweitern und zu entwickeln.

Die Übenden werden in Säule aufgestellt mit so viel Reihen- und Kottenabstand, daß sie das Seil ungehindert schwingen können.

1. Seilschwingen rückwärts und vorwärts im Stehen.

Der Schüler faßt das Seil an beiden Enden, daß es in einem Bogen herabhängt. Auf den Befehl: Schwingen rückwärts! — Schwingt! wird das Seil rückwärts geschwungen, daß es in einem Bogen hinter dem Leibe herabhängt. Dann wird das Seil vorwärts geschwungen u. s. f.

rückwärts und vorwärts im Wechsel. Dabei ist zu beobachten, daß die Kreisbewegung vorzüglich mit den Unterarmen geschehe.

2. Takthüpfen an Ort und Seilschwingen vorwärts mit Durchschlagen.

- a) Einmal Hüpfen und Schwingen und Durchschlagen des Seils, wobei nach jedem Hupfe der Befehl erneuert wird.
- b) Zwei (3, 4, 5 u.) mal Hüpfen und mit dem letzten Hupfe Schwingen und Durchschlagen des Seils.
- c) Zwei (3, 4, 5 u.) mal Hüpfen und bei jedem Hupfe Schwingen und Durchschlagen des Seils.

3. Takthüpfen von Ort vorwärts und Schwingen vorwärts mit Durchschlagen.

- a) Einmal Hüpfen vorwärts und Schwingen und Durchschlagen des Seils.
- b) Zwei (3, 4, 5 u.) mal Hüpfen vorwärts und Schwingen und Durchschlagen des Seils beim letzten Hupfe.
- c) Zwei (3, 4, 5 u.) mal Hüpfen vorwärts und bei jedem Hupfe Schwingen und Durchschlagen des Seils.

4. Hüpfen an Ort und Seilschwingen rückwärts mit Durchschlagen.

- a) Einmal Hüpfen und Schwingen und Durchschlagen, wobei der Befehl zur Wiederholung erneuert wird.
- b) Zwei (3, 4, 5 u.) mal Hüpfen und je mit dem letzten Hupfe Schwingen und Durchschlagen.
- c) Zwei (3, 4, 5 u.) mal Hüpfen und bei jedem Hupfe Schwingen und Durchschlagen.

5. Hüpfen rückwärts und Seilschwingen rückwärts mit Durchschlagen.

- a) Einmal Hüpfen und Schwingen und Durchschlagen, wobei der Befehl zur Wiederholung erneuert wird.
- b) Zwei (3, 4, 5 u.) mal Hüpfen und je mit dem letzten Hupfe Schwingen und Durchschlagen.
- c) Zwei (3, 4, 5 u.) mal Hüpfen und bei jedem Hupfe Schwingen und Durchschlagen.

6. Schwingen vorwärts und rückwärts im Wechsel mit Durchschlagen.

Es wird z. B. vorwärts geschwungen und rückwärts durchgeschlagen und das Seil schwingt, nachdem es unter den

Füßen durch ist, noch einmal über den Kopf vor den Leib; von da schwingt der Schüler dasselbe rückwärts und schlägt vorwärts durch und schwingt es wieder über den Kopf hinter den Leib u. s. f. Zu jedem Schwung gibt der Lehrer zuerst den Befehl; dann muß die Übung ohne Wiederholung des Befehls im Takte dargestellt werden.

Spiele.

1. Das einfache Fangen.

In ungebundener Ordnung stehen die Schüler auf dem Spielplatze umher. Einer sucht einem andern mit der Hand einen leichten Schlag zu geben. Der Berührte erwiedert den Schlag an einem andern, und so geht das Spiel unter stetem Wechsel des Fangens fort.

2. Ringelreigen.

Die Schüler bewegen sich, die nachstehende Melodie singend, im Takt Schritte im Kreise herum, wobei sie sich einander die Hände geben. Am Schlusse beugen sich alle nieder.

Kin-ge, rin-ge Rei-gen, zwan-zig ist 'ne Stei-gen,
 drei-ßig ist im Ro-sen-krantz, vier-zig ist ein Kin-der-tanz,
 Kind-chen muß sich nei-gen.

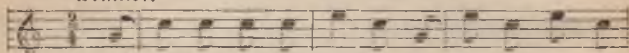
3. Das Kreislaufen (Kingschlagen).

Die Schüler stehen in einem Kreise mit Front nach innen und geben einander die Hände. Einer geht um den Kreis herum und gibt einem andern einen leichten Schlag auf den Rücken und fängt an zu laufen; der Berührte verfolgt ihn und wenn er ihn erreicht, so darf er wieder an seinen Platz gehen, wenn nicht, so tritt der erste in die Lücke, und er muß den Schlag an einem andern erwidern, und dann die Lücke zu erreichen suchen. Die beiden können auch nach entgegengesetzter Richtung, d. h. einander entgegen laufen, und wer zuerst in die Lücke kommt, hat gesiegt und der andere muß den Lauf fortsetzen. Man darf nur außerhalb des Kreises laufen. Faßt man das Laufen als Belohnung und nicht als Strafe auf, was zweckmäßig ist, so darf der Sieger noch ein- oder zweimal laufen und der Besiegte muß in die Lücke eintreten.

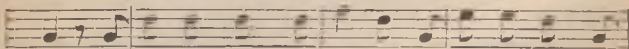
4. Die Wassermühle.

Die Schüler treten in einen oder in mehrere Kreise, bewegen sich drehend und das unten stehende Liedchen singend und ahmen mit den Füßen das Stampfen in der Mühle nach bis zur Stelle: klipp, klapp, wobei sie nach dem Takte in die Hände klatschen. Die Bewegung geht abwechselnd rechts und links; auch läßt man beim Wiederholen des Liedchens ein immer rascheres Tempo eintreten.

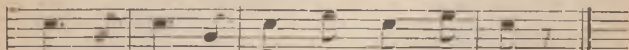
Munter.



Die Stampfen in der Mühle, die gehen auf und



ab, das Wasser macht's, das kühle, daß laut erschallt: klipp,



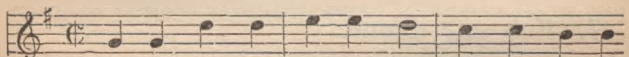
klapp, klipp, klapp, klipp, klapp, klipp, klapp, klipp, klapp.

(Aus Fröbel's Schule.)

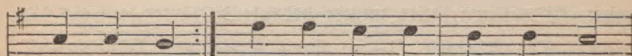
5. Der blinde Marsch nach dem Christbäumchen.

Auf freiem Platze wird ein mit Gaben behangenes Bäumchen auf gepflanzt. Das unten stehende Liedchen singend, ziehen die Kinder paarweise um das Bäumchen, während zwei mit verbundenen Augen, sich die Hände gebend, in einer Entfernung von etwa 20 Schritten ihren Marsch gegen das Bäum-

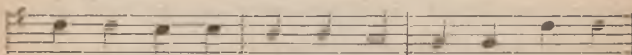
chen beginnen, nachdem sie, mit dem Gesicht gegen dasselbe gekehrt, aufgestellt worden sind. Während ihrem Marsche ziehen die singenden Schüler weiter. Bleibt aber das Paar seiner Richtung treu, läßt es sich nicht täuschen und findet es das Bäumchen, so wird beiden eine Gabe herabgelöst. Das Suchen kann aufhören, wenn das Paar über das Bäumchen hinausgeht. Sollten beide über die Richtung uneins werden, so dürfen sie sich trennen. Der blinde Marsch kann auch nur von einem Schüler ausgeführt werden.



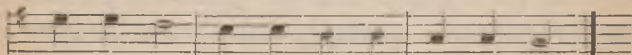
Hier ein Baum vom heil'gen Christ, der so hold den
Drum ver = dop = pelt eu = ren Schritt und nehmt hübsche



Rin = dern ist! Sü = ßer Ae = pfel ei = nen Sack,
Sa = chen mit:



Pfe = fer = nüs = se ei = nen Paß, Nüss' und Man = deln



vie = le Schock, neu = e Schu = he, neu = en Rock.

6. Was machst du in meinem Garten?

Die Schüler bilden einen Kreis, fassen einander bei den Händen und heben die Arme bogenförmig. Zwei laufen, indem einer den andern zu fangen sucht, bald unter diesem,

bald unter jenem Bogen durch. Das Laufen hört für sie auf, sobald der Verfolgte gefangen ist oder der Verfolgende den Weg verfehlt, d. h., wenn er nicht den gleichen Weg geht, wie der Verfolgte. Das Spiel beginnt so: Einer ist im Kreise und der andere außerhalb desselben; dieser fragt jenen: „Was machst du in meinem Garten?“ Die Antwort lautet: „Trauben (Äpfel, Birnen zc.) essen“, worauf die Flucht beginnt.

7. Katz und Maus.

Einer wird zur Katze und ein anderer zur Maus bestimmt. (Die Katze sollte immer bedeutend stärker sein als die Maus.) Die Übrigen bilden einen Kreis mit Händegeben. Die Maus befindet sich im Kreise und die Katze außerhalb desselben, welche auf die Maus lauert und sie durch Eindringen in den Kreis zu erhaschen sucht, was ihr durch Versperren des Eingangs mit fest zusammengeschlossenen Händen erschwert wird. Dringt sie hinein, so wird der Maus schnell durch Hochhalten der Hände ein Ausweg geöffnet, der aber der Katze sofort wieder versperrt wird. Gelingt es der Katze, die Maus zu fangen, so kommt die Reihe an ein anderes Paar.

Hiezu kann folgendes Liedchen gesungen werden:



Ein Käz-chen kommt ge-gan-gen, das will das Mäus-chen
fan-gen, doch kommt das Käz-chen in das Haus, springt
schnell das Mäus-chen wie-der her-aus.

8. Des Kindes Wunsch, oder: Vögelein fliegt aus!

Nach einer Melodie von Weber.



O wär' ich doch ein Vö = ge = lein, wie
und mit dem spi = hen Schnä = be = lein die
lu = stig wollt' ich flie = gen
ro = then Kir = schen krie = gen. Doch weil ich nun kein
Vög = lein bin, so muß ich im = mer lau = fen, und
muß mir bei der Krä = me-rin für ei = nen Fün = fer
lau = fen.

Nanny.

An dieses Liedchen knüpft sich ein Spiel zum Laufen und Plätzwechseln. Im Freien wählt man sich Bäume zu Spielplätzen oder bezeichnet dieselben durch kleine Pfähle oder durch Hinlegen von Steinen oder Taschentüchern. Die Plätze müssen etwas entfernt von einander liegen, damit die Bewegung besser ausgeführt werden kann. Einer steht in der Mitte des Kreises und ruft am Schlusse des Liedchens: „Vögelein, fliegt aus!“ Alle wechseln ihre Plätze; niemand darf an dem feinigsten stehen bleiben und auch der in der Mitte stehende sucht einen einzunehmen. Wer keinen Platz gewinnen kann, tritt dann in die Mitte.

9. Die Nachtwache.

Einer wird als Nachtwächter verkleidet und wandert singend in der Runde umher. Die Mitspielenden stehen in einem Kreise etwa drei Schritte von einander entfernt; die Plätze sind bezeichnet. Wenn der Nachtwächter mit seinem Stocke bei einem Mitspielenden ankommt, so folgt derselbe, ihn beim Rocke fassend, ihm nach, und so der folgende dem vorhergehenden, bis alle in einer Reihe sich fortbewegen. Sobald der Wächter klingelt, rufen alle: „Es wird Tag!“ und jeder sucht einen Platz zu erlangen. Wer keinen erlangt, ist Nachtwächter.

Schaut, die Nacht-wach kommt her=an, mit dem gro=ßen
Auf, ihr Leu=te, schließt euch an, hal=tet fest am

Sto=cke:
No=cke! Fort und fort und im=mer=fort, :, bis zum

Klang der Glo=cke hal=tet fest am No=cke!

10. Vögel verkaufen.

Die Gesellschaft wählt einen Verkäufer und Käufer. Alle stellen oder setzen sich in eine Reihe oder in einen Kreis. Der Verkäufer gibt jedem einen Vogelnamen, den aber der Käufer nicht wissen darf. Hierauf kommt der Käufer und fragt: Hast du Vögel zu verkaufen? Die Antwort lautet: Ja! Was für einen willst du? Der Käufer nennt einen beliebigen Namen, und ist ein solcher vorhanden, so fliegt der Betreffende aus und sucht seinem neuen Herrn, während um ihn gehandelt wird, zu entfliehen. Er ist frei und gehört seinem Herrn wieder, wenn er zu ihm zurückkehren, und gehört dem Käufer, wenn dieser ihn fangen kann. Diejenige Partei, die am Ende die stärkste ist, hat gewonnen.

Zweite Unterrichtsstufe.

(Viertes bis sechstes Schuljahr.)

Übungen für das vierte Schuljahr.

Ordnungsübungen.

1. Das Richten der Reihe.

a) Der Frontreihe.

Der Lehrer ruft dem rechten oder linken Führer zu: Zwei (4, 6, 8) Schritte vorwärts (rückwärts, seitwärts) — **March!** Ist dies geschehen, so richtet sich einer nach dem andern auf den Befehl: Einzelne rechts (links) — **richt Euch!** mit ebensovielen Schritten auf den Führer den Kopf rechts (links) drehend, aus. Das Richten wird dann auch abteilungsweise, statt nur einzeln, geübt. Es werden Abteilungen von 2, 3, 4 u. Schülern gebildet; die erste (letzte) tritt zwei (4, 6, 8) Schritte vor- oder rückwärts

und die übrigen Abteilungen richten sich eine nach der andern auf den Befehl: **March!** aus. Dann Richten aller gleichzeitig auf den Führer rechts (links), welches auch mit Lauffschritt geschehen kann, z. B. Führer rechts (links) 8 Schritte vorwärts — **March!** — Richten mit Lauffschritt — **March!** (Lauft!)

Das Richten der Frontreihe wird auch auf die Mitte vorgenommen, zu welchem Zwecke der mittlere Schüler vor- oder zurücktritt. Es wird befohlen: Auf die Mitte — **richt Euch!** Der rechte Flügel richtet sich links und der linke rechts. Bei größerer Entfernung des Richtungspunktes auch mit Lauffschritt.

b) Das Richten der Flankenreihe.

Dieses läßt sich leichter vollziehen als das Richten der Frontreihe und wird der Lehrer deshalb gut tun, wenn er es vor diesem vornimmt.

Erster (vorderer) Führer zwei (4, 6) Schritte seitwärts links (rechts) — **March!** Dann: Auf den ersten Führer — **richt Euch!** Die Übung auch auf den letzten Führer, wenn derselbe durch Drehung links der Frontreihe der vordere geworden ist.

Dann läßt der Lehrer den ersten eine Anzahl Schritte (6, 8, 10) in der Richtung der Flankenreihe (auch in schräger Richtung) vorwärts gehen und die übrigen schließen sich

einzelu, oder abtheilungsweise, oder alle mit einander mit gewöhnlichem Gehen oder mit Lauffschritt an.

Die Richtungen mit Vorwärts- und Seitwärtsgehen werden nun auch aus dem Gehen an Ort ausgeführt. Frontreihe. Befehl: Gehen an Ort — **Marsch!** — Führer rechts (links) zwei (4, 6, 8) Schritte vorwärts — **Marsch!** — Alle (auch einzeln und abtheilungsweise) rechts (links) ausrichten — **Marsch!** — Dann: Rechts (links) — **um!** — Vorderer Führer zwei (4, 6 u.) Schritte seitwärts links (rechts) — **Marsch!** — Alle (auch einzeln und abtheilungsweise) Ausrichten auf den vordern Führer — **Marsch!** Auch so: An Ort (Frontreihe) — **Marsch!** — Führer rechts (links) zwei (4, 6 u.) Schritte vorwärts — **Marsch!** — Alle (auch einzeln und abtheilungsweise) ausrichten in Flankenreihe — **Marsch!** worauf der Führer rechts rechtsum oder der Führer links linksum macht und alle übrigen, wenn sie auf der neuen Richtungslinie angekommen sind.

Alle diese Arten des Richtens bedürfen der steten Wiederholung; das Richten in der Frontreihe soll sich bei Knaben allmählig zu militärischer Fertigkeit vervollkommen. Eine Frontreihe ist gerichtet, wenn die Breitenaxen des Leibes aller, in gleicher Höhe gedacht, in gerader Linie sind, eine Flankenreihe, wenn dies bei der Tiefenaxe der Fall ist. Beim Richten in der Frontreihe dreht jeder den Kopf so weit, daß

er, wenn die Richtung rechts ist, mit dem rechten Auge den Nachbar rechts sehen kann, während er mit dem linken nur einen Schimmer von den übrigen rechts Gereihteten hat. Steht er zu weit zurück oder zu weit vor, so hat er, um genau in die Richtung zu kommen, vor- oder zurückzutreten. Eine genau gerichtete Frontreihe entsteht durch eine Vierteldrehung einer gut gerichteten Flankenreihe. Es ist zweckmäßig, wenn der Lehrer beim Richten zuerst in dieser Weise verfährt und die Schüler in der so entstandenen Frontreihe die Köpfe nach oben besagter Regel rechts und links drehen läßt.

2. Drehungen.

Es werden hier nur die Drehungen mit Gehen an Ort ausgeführt und zwar die Viertel- und halbe Drehung auf die Befehle: (Vierteldrehung) rechts (links) — **um!** worauf die Schüler zwei Tritte ausführen und sich aus der Frontstellung in Flankenstellung (und umgekehrt) drehen. Dann halbe Drehung. Befehl: Rechts (links) um — **kehrt!** — was mit vier Tritten geschieht und zwar aus der Frontstellung und aus der Flankenstellung. Beide Drehungen werden auch im Gehen an Ort ausgeführt auf die Befehle: An Ort — **March!** — Rechts (links) um — **March!** — Rechts (links) umkehrt — **March!** u. s. f. bis zum Befehl: **Halt!** Bei der halben Drehung könnte das „um“ weggelassen werden.

Viertel- und halbe Drehung aller gleichzeitig können in diesem Schuljahr versuchsweise auch im Gehen von Ort (vorwärts) geübt werden, so namentlich mit der Flankenreihe die halbe Drehung im Gehen in der Umzugsbahn, wobei zu fordern ist, daß die Drehtritte genau an Ort ausgeführt werden.

Wird das Drehen mehreremale nach der gleichen Richtung ausgeführt, so ist es ein „Walzdrehen“; erfolgt es rechts und links im Wechsel, ein Hin- und Herdrehen.

3. Fortsetzung der Windungen der Flankenreihe.

Es gibt ganze, halbe und Viertelwindungen. Eine ganze Windung ist gemacht, wenn die Flankenreihe den Übungsraum einmal umzogen hat; sie heißt links, wenn die Schüler während des Umzuges dem Übungsraume die linke und rechts, wenn sie ihm die rechte Seite zukehren. Wird auch im Kreise geübt. Bei einer einmaligen Windung haben die Schüler eine ganze Drehung ausgeführt.

Die halbe Windung oder der **Gegenzug** entsteht, indem der vordere Führer an einem vorher bestimmten Orte auf den Befehl: **Gegenzug links (rechts) — March!** nach der bezeichneten Richtung eine halbe Drehung von Ort ausführt und der Reihe entlang nach entgegengesetzter Richtung dahin zieht. Das Gleiche machen die nachfolgenden,

indem sie die halbe Drehung an demselben Orte ausführen, wo der erste. Die Übung kann so betrieben werden, daß der Gegenzug nur links oder nur rechts oder links und rechts im Wechsel erfolgt. Geschieht der Wechsel fortgesetzt, so entsteht eine schlängelnde Windung, die als „Schlängeln“ bezeichnet wird und die Linie, die dadurch beschrieben wird, heißt „Schlangenlinie“. Das Schlängeln kann, statt gerade, auch gebogene Parallellinien bilden.

Eine Viertelwindung entsteht durch Vierteldrehung links (rechts) der einzelnen je auf der gleichen Stelle so: daß die Drehung an einem vorher bestimmten Orte oder nach einer Schrittzahl, oder auf einen Befehl erfolgt. Ein solches fortgesetztes Ziehen der Flankenreihe heißt „Winkelzug“, indem mit jeder Vierteldrehung eine Richtung angenommen wird, die mit der vorhergehenden im rechten Winkel steht. Auch hier kann die Richtungsänderung je nur links, oder nur rechts, oder links und rechts im Wechsel vorgenommen werden; erfolgt sie je nach derselben Richtung, so durchzieht die Reihe die Linien eines Vierecks. Soll die Richtungsänderung auf Befehl erfolgen, so lautet derselbe: Führer links (rechts) um — Marsch! Erfolgt sie auf eine Schrittzahl, so fordere der Lehrer, daß die Drehung (zwei Tritte) an Ort ausgeführt werde, z. B. je vier (6, 8 u.) Schritte vorwärts gehen und darauf in zwei Tritten Vierteldrehung links (rechts). Alle diese Windungen werden

zuerst ausgeführt mit Anfassen der Schultern oder der Hüften des Vorgereichten, dann frei bei möglichst geschlossener Flankenreihe. Mit den Führern soll öfters gewechselt werden, damit jeder Schüler zur genauen Aufmerksamkeit, die einem Führer der Reihe obliegt, angehalten werde.

4. Bildung des Reihenkörpers.

Wie das Ordnen Einzelner zu einer Reihe, so geschieht das Ordnen einzelner Reihen zu einem Reihenkörper, dessen Aufstellung in Säule (Kolonne) und Linie vorgenommen wird. Durch Über- und Unterordnung wird hier die Gliederung mannigfaltiger und die Ordnungsübung komplizirter, aber auch erzieherischer, weil mehr Aufmerksamkeit und geistigen Verband erfordernd.

Teilung der Reihe in zwei gleich große Reihen. Angenommen die Zahl der Schüler sei 36. Die Führer rechts und links einer jeden Reihe werden bestimmt. Die ersten 18 bilden die erste und die folgenden 18 die zweite Reihe und es ist dies ein aus zwei Reihen bestehender Reihenkörper in Linie aufstellung; dann wird befohlen: Rechts — um! — an Ort — Marsch! — Zweite Reihe links neben die erste — Marsch! Ist der Führer beim ersten der ersten Reihe angelangt, so geht er an Ort, bis gerufen wird: Halt! worauf alle ruhig stehen bleiben. Durch diese Nebeneinanderstellung der Reihen hat der Reihenkörper die Säulen-

gestalt erhalten. Dann Rückbildung zur Linie. Beide Reihen! — Front! — Zweite Reihe! Links! — um! Vorwärts — Marsch! Ist sie vor der ersten vorbeigezogen, so wird gerufen: Zweite Reihe — halt! — Front! Ausgerichtet! worauf der rechte Führer sich an den linken der ersten Reihe anschließt.

Die Rückbildung zur Linie kann auch geschehen, indem die erste Reihe vorwärts marschirt, bis neben der zweiten vorbei ist, worauf sie Halt macht oder an Ort geht. Dann marschirt die zweite Reihe wieder neben die erste und so fort mit Fortbewegung in der Unzugsbahn.

Teilung der Reihe in drei gleich große Reihen und Bildung eines dreigliedrigen Reihenkörpers. Die Schüler zählen sich zu zwölf; die ersten sind die Führer rechts und die zwölften die Führer links. Dann wird geboten: Rechts — um! — An Ort — Marsch! — Zweite und dritte Reihe links neben die erste — Marsch! Die dritte Reihe biegt erst zur Aufstellung neben die zweite ein, wenn diese schon an Ort und Stelle ist. Dann wieder Rückbildung zur Linie. Auf gleiche Weise wird auch der vier- und mehrgliedrige Reihenkörper gebildet.

Die Rückbildung des Reihenkörpers zur Linie kann auch so vollzogen werden: Die zweite Reihe löst sich ab und geht rechts neben der ersten vorbei und schließt sich in Flankenstellung (oder auch in Frontstellung) wieder an diese an. Die

britte Reihe folgt auf gleichem Wege der zweiten, die vierte der dritten u. s. f. Diese Übungen auch mit Auflegen der Hände auf die Schultern des Vorgereichten.

Die Schüler werden mit der Gliederung des Reihenkörpers in Reihen und Kotten bekannt gemacht. Es wird ihnen gesagt, daß die Gleichzähligen die Kotten und diejenigen mit fortlaufenden Nummern die Reihen bilden. Dann werden folgende Fragen an die Schüler gerichtet: Wie viele Kotten hat der zwei-, drei- und viergliedrige Reihenkörper? Wenn die Reihen in Frontstellung sind, in welcher Stellung befinden sich die Kotten? Und umgekehrt. In welche Reihe und Kotte gehörst du? Du? Du? u. s. f. Zu weiterer Prüfung über das Verständnis des Reihen- und Kottenverhältnisses werden auch folgende Übungen vorgenommen. Erste (2., 3., 4. etc.) Reihe! Arme — auf! Oder: Rechts — um! oder Front! Vorwärts! — Marsch! u. s. f. Das Gleiche auch mit den Kotten.

5. Abstandnehmen der Reihen und Kotten in Säulenaufstellung.

- a) Reihenabstand. Die Reihen werden in Säule (Flankensäule) neben einander gestellt. Dann wird geboten: Nach links Abstandnehmen mit Handfassen der Kotten! — Marsch! Sind die Arme gestreckt, so werden sie wieder in den Abhang ge-

bracht, und die Schüler bleiben ruhig stehen. Dann: Schließen nach rechts mit Seitwärtsgehen! — Marsch! Die Übung wird wiederholt und dann das Abstandnehmen nach rechts und Schließen nach links geübt.

- b) Kottenabstand. Die Reihen werden in Front umgesetzt, dann wird befohlen: Nach links Abstandnehmen mit Handfassen! — Marsch! Dann Schließen wie oben. Nun kann das Schließen auch im Flankenmarsch geschehen auf den Befehl: Nach rechts schließt euch! — Marsch! worauf alle, ausgenommen die Führer, an welche man sich reiht, rechtsum machen und sich im Taktgang schließen und beim Ankommen wieder Front machen. — Das Abstandnehmen kann auch mit Auflegen der Hand auf die Schulter des Nebengerichteten oder mit Handstütz auf den Hüften ausgeführt werden. Der Lehrer achte streng auf gehörige Reihen- und Kottenrichtung. Der Lehrer lasse vorerst auch nur die vorderste Reihe (Kotte) Abstand nehmen, worauf sich die andern auf diese auszurichten haben.

Der offene Reihenkörper in Säulenaufstellung ist die geeignetste Aufstellungsweise zur Darstellung der Freiübungen.

Freiübungen.

I. Stehen und Übungen im Stehen.

1. Schrittstellungen.

Es werden hier geübt die Vor-, Seit-, Rück- und Meßschrittstellung.

- a) Vorschrittstellung. Der linke (rechte) Fuß wird aus der Grundstellung, ohne die Richtung zu verändern, auf eine gewöhnliche Schrittlänge vorgestellt. Befehl: Vorschritt links (rechts) — Schritt! Der Lehrer schaut nach, ob die Stellung überall die richtige sei und ruft dann, wenn er die Verbesserungen vorgenommen hat: Grundstellung — schließt! und die Übung wird bis zu schönem, gleichmäßigem und gleichzeitigem Ausschreiten und Schließen des Beines aller wiederholt. Das Niederstellen des Fußes in die Schritt- und Grundstellung kann leise oder mit Betonen geschehen; jedoch soll es nicht ein Stampfen, sondern ein „Beinschlagen“ sein. Die Schwere des Körpers ruht vorerst noch auf beiden Beinen, indem das ausschreitende wie das Standbein mit ganzer Fußsohle den Boden berühren, eine Bemerkung, die auch für die andern Schrittstellungen gilt.

- b) Seitenschrittstellung. Befehl: Seitenschritt links (rechts) — **Schritt!** — Grundstellung — **schließt!**
- c) Rückschrittstellung. Befehl: Rückschritt links (rechts) — **Schritt!** — Grundstellung — **schließt!** — Die Schritte vor-, seit- und rückwärts werden gleich groß ausgeführt.
- d) Die Meßschrittstellung. Der eine Fuß wird so vor den andern gesetzt, daß seine Ferse die Spitze des andern berührt und beide Füße eine gerade Linie bilden. Befehl: Meßschritt links (rechts) — **Schritt!** — Grundstellung **schließt!**

Nun wird bald diese, bald jene Schrittstellung befehligt, und dann auch direkt von einer Vorschrittstellung in die Rückschrittstellung (oder umgekehrt) übergegangen. Befehle: Vorschritt links (rechts) — **Schritt!** — Rückschritt links (rechts) — **Schritt!** — Grundstellung — **schließt!** Oder: Eins! — zwei! — drei!

An diese Schrittstellungen schließt sich in schnellerer Zeitfolge

2. Das Schreiten und Schließen der Beine.

- a) Schreiten mit dem linken (rechten) Beine, zuerst nur nach einer Richtung und dann in den Richtungen

vor-, seit- und gerade rückwärts aufeinanderfolgend in sechs Zeiten. Es wird bis 6 gezählt und auf die ungeraden Zahlen folgt das Schreiten und auf die geraden das Schließen. Es wird befohlen: Schreiten links (rechts) nach allen Richtungen (oder nur nach einer Richtung)! — **March!** Eins! zwei! drei! vier! u. s. w.

- b) Schreiten wechselbeinig, zuerst nur nach einer und dann nach allen Richtungen aufeinanderfolgend. Im letztern Falle wird die Übung in zwölf Zeiten ausgeführt, und es wird also bis auf zwölf gezählt.
- c) Schreiten aus einer Schrittstellung in eine andere. Z. B. Vor- und Rückschrittstellung links (rechts)! — **March!** Eins! zwei! drei! vier! u. s. f. Auf die ungeraden Zahlen Schreiten vor- und auf die geraden rückwärts. Wird auch so geübt: Vorwärtsschreiten, Rückwärtsschreiten und Schließen auf die Befehle: **Links!** zwei! drei! **Rechts!** zwei! drei!

3. Zehenstand in einer Schrittstellung.

- a) Zehenstand auf einem Fuße.

Vorschritt links und Zehenstand rechts! — **Schritt!**
— Grundstellung — **schließt!**

Vorschritt rechts und Zehenstand links! —
Schritt! — Grundstellung — **schließt!**

Bei diesen beiden Übungen ruht die Schwere des Leibes auf dem schreitenden Beine; das Kreuz wird bei auf den Hüften gestützten Händen hohl gemacht. In gleicher Weise werden Seit- und Rückschritt geübt. Bei den folgenden Übungen wird sie hingegen auf das Standbein verlegt und das schreitende Bein steht nur auf der Fußspitze:

Vorschritt links und Zehenstand links.

Vorschritt rechts und Zehenstand rechts. Ebenso Seit- und Rückschritt. Diese letztern Arten der Schrittstellungen (sogenannter Tuptritt) finden namentlich im Mädcheturnen Verwendung.

b) Zehenstand auf beiden Füßen.

Vorschritt (Rückschritt, Seitenschritt) links (rechts)!
— Schritt! Zehenstand — hebt! — Senkt! —
Grundstellung — schließt! Oder: Eins! zwei!
— drei! vier! Die Schwere des Leibes ist bei dieser Übung auf beide Füße gleichmäßig verteilt. Das Heben und Senken geschieht in senkrechter Ebene.

4. Fußwippen in einer Schrittstellung.

a) Mit einem Fuße.

Vorschritt links (rechts); dann Fußwippen nur links oder nur rechts und links und rechts im Wechsel, so daß hier in der Vorschriftstellung links auf: e i n s!

Zehenstand rechts und auf: zwei! Zehenstand links und Senken der rechten Ferse erfolgt. In der Vorschrittstellung rechts Zehenstand links, Senken, und Zehenstand rechts und so fortgesetzt bis acht (10, 12 zc.)!

- b) Mit beiden Füßen in der Vor- und Seitenschrittstellung.
Vorschritt links und zwei (4, 6 zc.) mal Fußwippen: Eins! zwei! drei! vier! Mit Eins! Schritt und Zehenstand, mit Vier! wieder in die Grundstellung; dasselbe in der Seitenschrittstellung und dann in der Vorschrittstellung (Seitenschrittstellung) links und rechts unmittelbar aufeinanderfolgend.

5. Kleine Kniebeuge in einer Schrittstellung.

- a) Mit einem Beine.
Vorschritt links! — Schritt! — Beugen links — beugt! — Streckt! Beugen rechts — beugt! — Streckt! Dann dasselbe in der Vorschrittstellung rechts und auch in der Seitenschrittstellung.
- b) Mit beiden Beinen.
Vorschritt links — Schritt! — Beugen beider Beine — beugt! — Streckt! Die Kniee bewegen sich in der Richtung der Füße und der Oberkörper in senkrechter Ebene. Dieselbe Übung in der Vorschrittstellung rechts.

6. Kniewippen in einer Schrittstellung.

- a) Mit einem Beine. Vorschritt (oder Rückschritt) links (rechts) und Kniewippen nur mit dem vorgestellten oder nur mit dem rückgestellten Beine, dann in dieser Stellung Kniewippen wechselbeinig. Die Übung auch in der Seitschrittstellung.
- b) Mit beiden Beinen. Wird in gleicher Weise betrieben, wie das Fußwippen, Übung 4, b.

7. Beugen und Strecken des Rumpfes.

Die Hände auf den Hüften, die Füße in der Grundstellung und die Kniee gestreckt.

- a) Beugen vorwärts. Beugen in vier und Strecken in vier Zeiten, wofür befohlen wird: **Beugt!** eins! zwei! drei! vier! **Streckt!** eins! zwei! drei! vier! Oder: Beugen in zwei Zeiten und Strecken in zwei Zeiten, Beugen in einer und Strecken in einer Zeit. Das Verharren in der Beughalte geschieht bis zum Befehl: **Streckt!**
- b) Beugen seitwärts. Dabei ist zu beobachten, daß beide Füße unbeweglich in der Grundstellung bleiben, der Rumpf nicht gedreht wird, und daß der Kopf der Beugung folgt: Der Befehl lautet: **Rumpfbeugen seitwärts links! — Beugt! —**

Streckt! — Rechts! — Beugt! — Streckt!
u. s. f.

8. Drehen des Rumpfes.

Drehen des Leibes um seine Längsaxe bei feststehenden Füßen. Hände auf den Hüften. Dann lautet der Befehl: Rumpfdrehen rechts! — dreht! — Front! Drehen links! — dreht! — Front! Mit Einszählen Drehen rechts (links) und mit Zehnzählen zur Frontstellung zurück; — eins! zwei drei! bis zehn!

Drehen von der Drehhalte rechts in die Drehhalte links und umgekehrt! Rechts! — Links! — Rechts! — Links! u. s. f. Die Übung wird auch mit Seithebhalte der Arme ausgeführt.

9. Kopfdrehen.

Die Übung wird beim Nichten der Frontreihe angewendet und kommt hier auch als Freiübung vor. Befehl: Kopfdrehen rechts (links)! — dreht! Dann Drehen von einer Richtung nach der andern! — Rechts! — Links! — Rechts! — Links! u. s. f.

10. Armschwingen.

a) Aus der Vorhebbalte in die Rückhebbalte und umgekehrt im Bogen nach unten.

Beide Arme vorwärts! — hebt! Rück- und Vorwärtschwingen! — schwingt! eins! zwei! drei! vier! u. s. f. bis 10 und mehr Schwünge.

Rechten (linken) Arm vorwärts! — hebt! — Rück- und Vorwärtschwi gen! — schwingt! (Wird gezählt wie oben.)

Rechten Arm vor- und linken rückwärts! — hebt! — Gegenschwingen! — schwingt! (Gezählt wie oben.)

- b) Gegenschwingen aus dem Abhange in die Hochhehalte und umgekehrt. Der Arm in der Hochhehalte schwingt vorwärts nach unten und der im Abhange rückwärts nach oben. Dann umgekehrt.

Rechten Arm vorwärts (seitwärts) hoch! — hebt! Gegenschwingen! — schwingt! eins! zwei! drei! vier! u. s. f. Die Zahl der Schwünge kann vom Lehrer vorher angegeben, welche dann von den Schülern laut und auch nur in Gedanken gezählt werden.

Verbindungen von einzelnen Übungen.

Diese Verbindungen können sein:

- a) Solche, daß ungleiche Übungen aneinandergereiht werden (Übungsketten).

- b) Solche, daß ungleiche Übungen gleichzeitig ausgeführt werden.

Beispiele erster Art:

1. Fußwippen und Kniewippen.

Je zwei (3, 4, 6 u.) mal Fußwippen im Wechsel mit so viel mal Kniewippen.

2. Schreiten und Schließen der Beine und Armschwingen.

Schreiten vorwärts einmal links und einmal rechts (4 Zeiten) und anschließend Armschwingen in wagrechte Haltung vorwärts (4 Zeiten). Dann Schreiten seitwärts und Armschwingen seitwärts, Schreiten rückwärts und Armschwingen rückwärts (vorwärts). Dann Schreiten nach allen Richtungen in ununterbrochener Aufeinanderfolge (12 Zeiten) und daran anschließend Armschwingen nach allen Richtungen (12 Zeiten). Das Armschwingen kann auch in senkrechte Haltung nach oben geschehen.

3. Gehen, Fußwippen und Kniewippen.

Vier (6, 8, 10 u.) Schritte Gehen (an Ort oder von Ort), zwei (3, 4, 5) mal Fußwippen wieder so viel Schritte und daran anschließend zwei (3, 4, 5) mal Kniewippen u. s. f.

Beispiele zweiter Art:

4. Schreiten und Schließen der Beine mit gleichzeitigem Armschwingen.

Schreiten links vorwärts und Armschwingen vorwärts! — **March!** eins! zwei! Auf zwei! Rückkehr in die Grundstellung. Die Übung auch in den Richtungen seit- und rückwärts. Dann nach allen Richtungen in ununterbrochener Aufeinanderfolge; auch so, daß Schreiten und Armschwingen nach ungleichen Richtungen angeführt werden. Z. B. Rückschritt links (rechts) und Armschwingen vorwärts (oder seitwärts). Diese Verbindung auch mit Armschwingen in die Hochhebbhalte.

5. Fußwippen, Kniewippen und Armschwingen.

Fußwippen und je mit dem Strecken der Füße Aufschwingen und mit dem Beugen Abschwingen der Arme.

Kniewippen und je mit dem Beugen der Kniee Aufschwingen und mit dem Strecken Abschwingen der Arme.

II. Gehen und Übungen im Gehen.

Das Gehen wird zu größerer Fertigkeit und Genauigkeit im Takte und im Gleichschritt fortgesetzt. Es ist namentlich

ein schönes und genaues Antreten aller und ein Gehen in geschlossener Reihe zu fordern. Mit Stampftritt soll nicht angetreten werden; dagegen wende man den Schlagschritt an, wodurch erzwengt wird, daß das Niederstellen des Fußes nicht zuerst auf die Ferse und nachher auf die Ballen, sondern auf die ganze Sohle geschieht.

Es werden in diesem Schuljahre geübt:

1. Taktgehen mit Schlagschritt.

Taktgehen der Flankenreihe in der Umzugsbahn. Je mit dem ersten von vier (6, 8, 10 u.) Schritten Schlagen. Vorwärts — Marsch!

Je mit dem ersten von drei (5, 7, 9 u.) Schritten Schlagen, wobei die Betonung abwechselnd auf den linken und rechten Fuß kommt. Das Schlagen wird auch mit dem letzten von einer angegebenen Schrittzahl ausgeführt.

Von diesem Schuljahre an sollen die Schüler angehalten werden, auf das Kommando: Vorwärts! das Körpergewicht auf den vordern Teil des Fußes zu verlegen, damit auf Marsch! sofort ein ganzer Schritt herauskommt.

2. Taktgehen an Ort und von Ort im Wechsel.

Je vier (oder mehr) Schritte Gehen an Ort im Wechsel mit ebensoviel Schritten Gehen von Ort. Oder die Zahl

der Schritte von Ort (an Ort) ist doppelt so groß als die Zahl der Schritte an Ort (von Ort).

3. Taktgehen und Haltmachen.

- a) Halten in der Vorschrittstellung auf eine voraus angegebene Schrittzahl.

Halten mit dem vierten (6., 8., 10. zc.) Schritt, wobei dasselbe immer auf den gleichen Fuß kommt. Oder: Halten mit dem dritten (5., 7., 9. zc.) Schritt und dasselbe kommt abwechselnd auf den linken und rechten Fuß. Soll das Gehen fortgesetzt werden, so wird mit dem rückgestellten Fuße angetreten.

- b) Halten in der Grundstellung auf eine voraus angegebene Schrittzahl.

Halten je mit dem vierten (6., 8. zc.) Schritt, der nur ein Nachstellschritt ist. Oder: Halten mit dem dritten (5., 7., 9. zc.) Schritt. Dort haltet der rechte und hier der linke Fuß, wenn links angetreten wird.

Beide Arten des Haltens auch so: Vier (5, 6, 7, 8 zc.) Schritte Gehen, dann so viel Schrittzeiten (oder mehr oder weniger) stehen bleiben und im Wechsel ohne weitem Befehl fortgesetzt bis Halt! gerufen wird.

- c) Halten in der Vorschrittstellung auf den Befehl des Lehrers.

Der Lehrer ruft: **Abteilung — halt!** Der Ausführungsbefehl erfolgt, wenn die Schüler im Begriffe sind, den linken (rechten) Fuß niederzusetzen und das Halten findet statt mit dem darauf folgenden rechten (linken) Schritt.

- d) Halten in der Grundstellung auf den Befehl des Lehrers.

Befehl: **Abteilung — halt!** Der Ausführungsbefehl erfolgt in dem Augenblicke, wenn der eine oder andere Fuß niedergesetzt wird, und es wird noch der darauf folgende Schritt ganz und der nachfolgende nur halb, d. h. als Nachstellschritt, ausgeführt. Die Übung wird am besten so vorbereitet: Das linke (rechte) Bein wird, wie zum Schritt vorwärts gebracht, in welcher Vorhebbehalte es verharret bis zum Befehl: **Halt** (Niedersetzen des vorgestreckten Beines)! **zwei** (Vorschritt)! **drei** (Nachstellschritt)! und so fortgesetzt. Der Nachstellschritt wird sehr zweckmäßig mit kräftiger Betonung (als Schlusstampfschritt) ausgeführt.

Das Halten auf eine voraus angegebene Schrittzahl ist auch in Frontstellung der Reihen zu betreiben,

zuerst abteilungsweise und dann mit der ganzen Reihe; es bereitet dies zum Frontmarsch vor.

4. Der Meßgang.

Vorwärtsgehen mit Meßschritten, als Vorübung zum Gehen auf schmalen Stützflächen.

Die Übung wird so betrieben:

Der Erste (der Flankenreihe oder Frontreihe) vier (6, 8, 10 u.) Schritte mit Meßgang vorwärts — Marsch! Dann der zweite, dritte u. s. f. Dann alle miteinander oder abteilungsweise. Einzelne werden aus der Reihe zum Messen eines bezeichneten Raumes hervorgerufen. Dies kann auch mit gewöhnlichen Schritten als Distanzenmessen geschehen.

5. Taktgehen rückwärts.

Die Schüler sind in Reihen abgeteilt und in Frontlinie aufgestellt, und das Gehen rückwärts wird abteilungsweise vorgenommen. B. B.: Erste Reihe vier (5, 6 bis 10 und mehr) Schritte rückwärts — Marsch! Dann zweite Reihe u. s. f. Die Übung wird wiederholt nach vorher ausgeführter halber Drehung. Dann auch vorzunehmen in der Aufstellung der Schüler in Säule (Kolonne).

6. Taktgehen rückwärts, vorwärts und an Ort im Wechsel.

a) Wechsel nach einer gegebenen Schrittzahl.

Vier (6, 8 zc.) Schritte rückwärts im Wechsel mit vier (6, 8 zc.) Schritten vorwärts! Rückwärts — Marsch!

Vier Schritte rückwärts im Wechsel mit acht Schritten vorwärts! Rückwärts — Marsch!

Acht Schritte rückwärts im Wechsel mit vier Schritten vorwärts: Rückwärts — Marsch!

Der letzte Schritt kann endigen in der Grundstellung und dann wird beim Wechsel wieder links angetreten, oder er kann endigen in der Schrittstellung und dann wird zum Vorwärtsgehen mit dem vorgestellten und zum Rückwärtsgehen mit dem rückgestellten Fuße mit einem Schritt an Ort wieder angetreten. Je der erste, d. h. der Schritt an Ort, kann ein Schlagschritt sein.

Vier Schritte gehen rückwärts, vier Schritte gehen an Ort und vier Schritte gehen vorwärts. Rückwärts — Marsch! u. s. f.

b) Wechsel nach Befehlen.

Rückwärts — Marsch! — Vorwärts — Marsch! Rückwärts — Marsch! u. s. f. Das

March! wird mit dem Niederstellen des linken Fußes ausgesprochen, worauf noch ein Schritt rechts erfolgt und dann mit dem linken Fuße nach der entgegengesetzten Richtung angetreten wird.

Rückwärts — March! — An Ort —
March! — Vorwärts — March!

Dieser Wechsel im Gehen rückwärts und vorwärts und an Ort ist auch in der Frontlinie etwa in folgender Weise vorzunehmen: Eine Reihe nach der andern führt dieses Gehen in einer voraus angezeigten Schrittzahl aus oder es beginnt die folgende Reihe das Gehen rückwärts, wenn die vorhergehende ihr Rückwärtsgehen vollendet hat, so daß in der Folge die einen Reihen vor- und die andern rückwärts gehen. Es ist strenge darauf zu halten, daß die Richtung nicht verloren gehe, daß keiner vorausseile oder zurückbleibe.

7. Der Nachstellgang.

Der Nachstellgang besteht aus einem Vorschreiten mit dem einen und aus einem Nachschreiten mit dem andern Fuße und wird ausgeführt in den Richtungen:

- a) Vorwärts. Umzieht die Umzugsbahn ein (2, 3) mal mit Vorschreiten links und Nachschreiten rechts! — Vorwärts — March! Dann mit Vorschreiten rechts und Nachschreiten links. Haben die Schüler eine ordentliche Fertigkeit erlangt, so werden sie mit

folgenden Befehlen geübt: Nachstellgang rechts! Vorwärts — Marsch! — Halt! Nachstellgang links! — Vorwärts! — Marsch! — Halt! u. s. f. Diese Gangart wird erleichtert durch lautes Rufen: Links (rechts)! Nach!

Nachstellgang links und rechts im Wechsel. Der linke Fuß schreitet einmal vor und der rechte einmal nach, wobei gerufen wird: Links! Nach! Rechts! Nach! u. s. f. Oder: Links! Rechts! Rechts! Links! u. s. f. Der linke Fuß schreitet zwei (3, 4, 5 u.) mal vor, und der rechte wird so viel mal nachgestellt, dann umgekehrt. Der Lehrer ruft: Links! Nach! Zwei! Nach! Drei! Nach! und dann: Rechts! Nach! Zwei! Nach! Drei! Nach! u. s. f.

Die Übung kann auch in Verbindung mit Armheben seitwärts ausgeführt werden, z. B. mit dem Vorschritt werden beide Arme in die Seithehalte und mit dem Nachschritt in den Abhang gebracht. Oder: Bei mehrmaligem Vorschreiten verbleiben die Arme je beim Linksvorschreiten in der Seithehalte und beim Rechtsvorschreiten im Abhang und umgekehrt.

- b) Rückwärts. Ausführung und Befehl wie oben.
- c) Seitwärts. Die Schüler stehen in einer Front-

reihe (Frontlinie) in der Umzugsbahn und geben einander die Hände. Dann wird befohlen: Umzieht die Umzugsbahn ein (2, 3) mal nach links hin mit Nachstellen des rechten Beines! — **March!** Dann: Umziehen nach rechts mit Nachstellen links.

Macht drei (4–10 und mehr) Schritte nach links und so viel Schritte nach rechts! — Seitwärts links! — **March!** Dabei ist zu beobachten, daß die Frontstellung nicht verloren gehe.

- d) Vorwärts, rückwärts und seitwärts im Wechsel. Hierzu werden die Reihen in Säulengestalt aufgestellt. Die Reihen sind in Front und die Rotten in Flanke geordnet, kann auch umgekehrt sein. Bei Frontstellung der Reihen geben die Gereihten und bei Frontstellung der Rotten die Gerotteten einander die Hände. Wird auch ohne Händegeben ausgeführt. Der Befehl lautet: Drei (4, 5 und mehr) Schritte vorwärts mit Nachstellen rechts, so viel Schritte rückwärts mit Nachstellen links, so viel Schritte seitwärts links und so viel seitwärts rechts! — Vorwärts! — **March!** Es wird bei drei Schritten gezählt: Eins! und Zwei! und Drei! — Eins! und Zwei! und

Drei! — Eins! und Zwei! und Drei! — Eins!
und Zwei! und Drei! Auf „und“ wird der Nach-
schritt gemacht. Es kann auch fortlaufend bis zwölf
gezählt werden. Der Nachstellgang ist auch auf den
Fußspitzen auszuführen.

Beim Nachstellgang wie beim nachfolgenden Schritt-
wechselgang kann jeweilen der Nachstellschritt in die Grund-
stellung ausgeführt werden, oder, was namentlich beim
Mädchenturnen empfehlenswert ist, in der Weise, daß der
nachschreitende Fuß bei starkem Auswärtsdrehen der Fuß-
spitze nur an die Ferse des vorschreitenden anschließt.

8. Schrittwechselgang.

Nach sicherer Einübung des Nachstellgangs ist der Schritt-
wechselgang bald eingeübt. Er besteht aus drei Schritten;
der erste ist ein Vorschritt, der zweite ein rascher Nachschritt
und der dritte wieder ein Vorschritt mit demjenigen Fuße,
welcher den ersten Vorschritt gemacht hat. Durch diese Gang-
art können die Schüler auf die wechselvollste Weise betätigt
werden. Bald bewegen sie sich vorwärts, bald rückwärts
und bald seitwärts, bald ist der erste, zweite oder dritte
Schritt eines Schrittwechsels ein Schlagschritt, bald hört
man mit diesem oder jenem Schritt oder mit jedem Schritte
ein Händeklatschen, bald bewegen sich die Schüler in dieser

Gangart in Linienaufstellung, bald in Säulenaufstellung, bald in der Umzugsbahn, bald in einer Schlangelinie, bald in einem und bald in mehreren Kreisen, bald in Winkel- und bald in Gegenzügen.

Takt und Rhythmus werden eingehalten durch lautes Rufen von: **Links! Rechts! Links! — Rechts! Links! Rechts!** Ober: **Eins! zwei! drei! — Eins! zwei! drei!**

Es folgen hier einige Übungsbeispiele, die zeigen sollen, wie der Schrittwechselgang betrieben und mit andern Übungen verbunden werden kann.

Schrittwechselgang vorwärts in der Umzugsbahn! — **Vorwärts! — Marsch!**

Schrittwechselgang vorwärts und Schlagen je mit dem ersten (dritten) Schritte! — **Vorwärts! — Marsch!**

Schrittwechsel links mit Gehen vorwärts und Schrittwechsel rechts mit Gehen an Ort! — **Vorwärts — Marsch!** Auch umgekehrt.

Schrittwechselgang und mit dem ersten Schritte des Schrittwechsels links Seithehalte der Arme und mit dem ersten Schritte des Schrittwechsels rechts Arme im Abhang! — **Vorwärts — Marsch!**

Schrittwechselgang in der Aufstellung in Säule:

Bier (6, 8, 10 z.) Schrittwechsel vorwärts und so viel rückwärts! — **Vorwärts — Marsch!**

Zwei Schrittwechsel vorwärts, zwei rückwärts, ein Schrittwechsel seitwärts links und ein Schrittwechsel seitwärts rechts! — Vorwärts — Marsch! Diese Übung auch mit Händefassen oder Arm in Arm der Gereichten oder Gerotteten. Auch im Kreis mit und ohne Händegeben.

9. Gehen mit Armübungen.

Das Gehen mit Armheben nach den verschiedenen Richtungen wird teils mit Wiederholung und teils mit neuen Darstellungen fortgesetzt.

Mit dem ersten von vier (6, 8 zc.) Schritten an Ort (von Ort vorwärts) Vorhebbalte, mit dem ersten der folgenden vier Schritte Seithebbalte der Arme; mit dem ersten der weitem vier Schritte Rückkehr der Arme in die Ausgangsstellung und die Übung wird wiederholt bis: Halt!

Mit dem ersten von vier Schritten Seithebbalte der Arme, mit den folgenden vier Schritten (nur mit dem ersten oder mit jedem) Händeklatschen oberhalb des Kopfes; Rückkehr zur Seithebbalte und zum Abhange und die Übung wiederholt bis: Halt!

Mit dem ersten von vier (6, 8, 10 zc.) Schritten Vorhebbalte (Seithebbalte), mit den weitem vier (6, 8, 10 zc.) Schritten Hochhebbalte und in gleichen Zeitfolgen wieder

Rückkehr zur Ausgangsstellung und die Übung wiederholt bis: Halt!

Mit dem ersten von vier (6, 8, 10) Schritten Heben beider Arme rückwärts, mit den weitem vier (6, 8, 10) Schritten Heben vorwärts u. s. f.

Heben beider Arme nach ungleichen Richtungen, z. B. den linken Arm vor- und den rechten rückwärts, und dann mit jedem ersten von vier (6, 8, 10) Schritten gewechselt bis: Halt!

III. Laufen und Übungen im Laufen.

Das Laufen im Takte und mit Gleichschritt, von Ort und an Ort im Wechsel wird in jeder Stunde wiederholt und in gleicher Weise betrieben wie das Gehen an Ort und von Ort. Nun kommt hinzu: Laufen rückwärts, dann rückwärts, an Ort und vorwärts im Wechsel: Vier (6, 8, 10) Schritte laufen vorwärts, so viel Schritte an Ort und so viel Schritte rückwärts — Marsch! Dann auf des Lehrers Befehl: Laufen vorwärts — Marsch! — An Ort — Marsch! — Rückwärts — Marsch! u. s. f.

Das Rückwärtslaufen wird bei geöffneter Flanken- oder Frontsäule oder auch in der Frontlinie (vergleiche Gehen vor- und rückwärts) vorgenommen.

Der Dauerlauf wird um 1—2 Minuten und die Laufbahn für den Schnell-Lauf (Wettlauf) um etwa 15 Meter verlängert, d. h. die ursprüngliche 30 Meter lange Bahn wird dreimal durchlaufen.

Ähnlich wie mit dem Gehen werden auch mit dem Laufen Armhaltungen verbunden. Z. B. je mit dem ersten von vier (6, 8, 10) Lauffschritten Handstütz auf den Hüften, mit dem ersten der folgenden vier (6, 8, 10) Schritte Seithebbalte der Arme und so fort Handstütz und Seithebbalte (auch Vorhebbalte oder Hochhebbalte) im Wechsel.

IV. Hüpfen und Übungen im Hüpfen.

1. Hüpfen an Ort und von Ort auf beiden Füßen.

Die Schüler werden zuerst darauf aufmerksam gemacht, daß die Kniee vor dem Aufhüpfen ein wenig und beim Niederhüpfen ziemlich stark gebeugt und während dem Fliegen gestreckt werden müssen, daß das Niederhüpfen immer auf die Fußspitzen in die zweite Stellung geschehen soll. Dann wird befohlen:

Alle mit einander einmal an Ort hüpfen!
— hüpf! Die Übung wird wiederholt, bis sie im Takte dargestellt wird. Dann: hüpfen zweimal! — hüpf!

Ein! zwei! Dann: Dreimal hüpfen! — hüpf! Ein! zwei! drei! und so fort vier, fünf 2c. mal.

Dann wird das Hüpfen von Ort betrieben, wozu die Schüler in Säule aufgestellt werden.

Hüpfen vorwärts! — hüpf! Rückwärts! — hüpf! Seitwärts links! — hüpf! Seitwärts rechts! — hüpf! Dann diese vier Hüpf ohne Unterbrechung aufeinander folgend: hüpf! Ein! zwei! drei! vier! Wiederholung bis zur fertigen Darstellung. Es ist namentlich darauf zu achten, daß die Hüpf alle gleich weit ausgeführt werden. Auf gleiche Weise werden nach jeder Richtung zwei, drei, vier 2c. Hüpf gemacht.

Dann auch Hüpfen von Ort im Wechsel mit Hüpfen an Ort, z. B. drei Hüpf an Ort und darauf drei Hüpf vorwärts (seitwärts, rückwärts)! — hüpf! Je einen Hüpf an Ort im Wechsel mit zwei Hüpfen von Ort! — hüpf! und umgekehrt u. s. f.

2. Hüpfen auf beiden Füßen mit Vierteldrehung.

Hüpfen mit Vierteldrehung rechts (links) — hüpf! — Front!

Zwei Hüpf, mit dem ersten Vierteldrehung rechts (links) und mit dem zweiten wieder Front! — hüpf! Ein! zwei!

Vier Hüpfen und mit jedem Vierteldrehung rechts (links)! — hüpf! Eins! zwei! drei! vier!

Viermal Hüpfen mit Vierteldrehung rechts und ohne Unterbrechung viermal Hüpfen mit Vierteldrehung links! — hüpf!

Zwei (3, 4, 5 u.) mal Hüpfen und mit dem zweiten (3., 4., 5. u.) Hüpfen Vierteldrehung rechts (links)! — hüpf!

V. Springen und Übungen im Springen.

Das Springen ist ein verstärktes, mit größerem Kraftaufwand ausgeführtes Hüpfen und wird auch als Freiübung in gemeinsamer Tätigkeit des in offener Frontlinie oder offener Frontsäule (Flankensäule) aufgestellten Reihenkörpers betrieben. Es ist jedoch zu empfehlen, die Übungen anfangs mit einzelnen (einer nach dem andern), dann mit einer Reihe (Kotte) nach der andern und zuletzt mit allen zusammen vorzunehmen. Es ist darauf zu achten, daß das Springen von Ort von allen gleich weit und daß bei allen Sprüngen kein starkes Vorbeugen des Rumpfes geschehe.

Zuerst kommt das Springen mit geschlossenen Beinen zur Ausführung als Sprung an Ort und von Ort in der Weise, wie das Hüpfen. Der Sprung wird in

seine einzelnen Teile zerlegt, welche zuerst aufeinanderfolgend und dann auch vereinigt ausgeführt werden.

Auf: Eins! Behenstand, zwei! kleine Kniebeuge, drei! Aufsprung mit Streckung und Schließung der Beine und Niedersprung in Kniebeuge, vier! Strecken der Beine im Behenstand, fünf! Grundstellung.

Dann in 4 Zeiten, indem die erste und zweite oder die vierte und fünfte in eine vereinigt werden.

In 3 Zeiten, indem die erste und zweite in eine und die vierte und fünfte in eine vereinigt werden.

In 2 Zeiten, indem die drei ersten und die zwei letzten, oder die beiden ersten und die drei letzten in eine vereinigt werden.

In 1 Zeit auf den Befehl: Sprung an Ort (von Ort) — Sprung!

Springen mit Aufsprung eines Fußes und Niedersprung in die Grundstellung.

- a) Springen vorwärts aus der Vorschrittstellung links (rechts).
- b) Springen mit Angehen und Anlaufen: Schritt links (rechts) und Sprung vorwärts — Marsch!

Drei (5, 7 u.) Schritte, Antreten links, wobei der Aufsprung auf den linken Fuß kommt.

Daselbe mit Lauffschritt.

Zwei (4, 6, 8) Schritte, links Antreten, wobei der Aufsprung auf den rechten Fuß kommt.

Daselbe mit Anlaufen.

Gerätübungen.

Übungen mit dem langen Schwungseil.

1. Durchlaufen von Zweierreihen mit Handfassen.

Bei der Aufstellung in Zweierreihen sehe man darauf, daß die Unbehülflicheren zu den Gewandteren geordnet werden, damit diese jene nachziehen. Die Übung ist zu betreiben wie das Durchlaufen mit Einzelnen. Diese Übung auch so, daß der eine nach dem Durchlaufen um den Lehrer, der andere um den Pfahl läuft, so daß sich die Schüler in zwei Kreisen fortbewegen.

2. Hüpfen im Seil.

Ein Schüler nach dem andern tritt an das Seil, so daß er dasselbe vor sich hat. Der Lehrer schwingt das Seil rückwärts über den Kopf des Schülers und ruft, wenn es im

Abschwunge begriffen ist: **Hüpf!** und es erfolgt der Durchschlag vorwärts unter den Füßen durch. Dann werden zwei, drei und mehr Hüpfse ohne Unterbrechung ausgeführt, und bei jedem wird das Seil durchgeschlagen.

3. Hüpfen von Zweierreihen.

Wird betrieben wie die vorhergehende Übung. Die Zweierreihen sind in Front oder in Gegenstellung aufgestellt.

4. Einlaufen, Hüpfen und Hinauslaufen.

- a) Einmal Hüpfen und vorwärts Hinauslaufen. Es geschieht zuerst noch ohne an Zeit gebunden. Dann: Laufen beim ersten und Hüpfen beim zweiten Schwung, so daß immer ein Schüler hinaus- und sofort der nachfolgende hineinläuft.
- b) Zwei, drei, vier *z.* mal Hüpfen und vorwärts Hinauslaufen.
- c) Die Übungen a. und b. mit rückwärts Hinauslaufen.

5. Einlaufen und Hüpfen von Zweierreihen.

Wie oben zuerst nur einmal, dann zwei, drei *z.* mal hüpfen. Die Übenden geben einander die Hände; beim Hinauslaufen können sie sich wieder trennen, und der links geht

um den Lehrer und der rechts um den Pfahl herum und schließen dann wieder hinten an; oder beide gehen den gleichen Weg zurück.

Übungen mit dem kurzen Schwungseil.

1. Hüpfen rückwärts und Seilschwingen vorwärts mit Durchschlagen bei jedem Hüpfe.

2. Hüpfen rückwärts und Schwingen rückwärts mit Durchschlagen.

3. Hüpfen an Ort und Schwingen vorwärts mit Durchschlagen bei je einem ersten von zwei Hüpfen, wobei zwei Hüpfzeiten auf eine Schwingzeit kommen.

4. Dieselbe Übung mit Hüpfen von Ort vorwärts.

Springübungen.

Statt des Schwungseils bedient man sich zum Hoch- und Weitspringen der Springel. Diese können auf dem Turnplatze im Freien eingegraben werden; für den Turnsaal hingegen werden tragbare Springel gemacht; man stemmt die Pfeiler in ein etwa 60 cm langes, 10 cm breites und dickes

Kreuz ein. Zum Freispringen haben die Springel eine Höhe von 2 m und eine Dicke von 5 cm. Von 5 zu 5 cm müssen sie mit Löchern versehen sein, durch welche Nägel gesteckt werden, worauf das mit Sandbeuteln (feines Kies) straff angezogene Seil gelegt wird, daß es bei leichter Berührung abfallen kann. Diese Löcher beginnen in einer Höhe von 25 cm. Über demselben wird das Maß der Höhe bezeichnet, um die Sprunghöhe zu erkennen. Anstatt mit Löchern können die Springel mit Köpfchen (mit Hals) oder Stiftchen versehen sein.

Zum Springen wird ein Sprungbrett angefertigt, das dazu dient, namentlich Anfängern das Finden des Aufsprungsortes zu erleichtern und beim Weitspringen den Abstand vom Seil, in welchem der Aufsprung erfolgen soll, zu bezeichnen. Das Sprungbrett ist 80 cm lang und 60 cm breit und oben und in der Mitte mit Listen versehen. Die der Niedersprungsseite zugekehrte Seite des Brettes ist samt der Liste 10 cm hoch. Die obere Seite des Brettes muß rauh sein und es werden zu diesem Zwecke kleine Furchen angebracht.

Häufig muß aber der Lehrer auch springen lassen ohne Brett, damit die Schüler den Sprung unter verschiedenen Verhältnissen ausführen lernen.

Die Schüler werden, wenn die Zahl groß ist, in zwei einander gegenüber stehenden Frontreihen, welche mit der

Laufbahn gleichlaufend gerichtet sind, aufgestellt. Bei nur wenig Schülern genügt eine Reihe. Der erste einer Reihe springt und geht hinter dem Springel durch wieder an seinen Platz und es folgt der erste der andern Reihe und so fort bis alle den Sprung ausgeführt haben. Der Sprung wird auch von Zweien gleichzeitig ausgeführt. Der Niedersprung soll zum sichern Stande geschehen, so daß der Schritt nicht noch einen Schritt oder Hupf macht.

A. Springen in die Höhe.

1. Aus dem Stande.

- a) Mit geschlossenen Beinen — aus der Grundstellung mit Niedersprung in die Grundstellung. Auf: Eins! schwingen die Arme rückwärts, auf: Zwei! Sprung nach vorausgegangenem Kniebeugen, Armschwingen vorwärts während des Fluges, Niedersprung mit Kniemippen. Dann wird die Übung einfach auf den Befehl: Sprung! ausgeführt. Der Oberkörper wird beim Niedersprung nur in geringem Maße vor- (nie rück-)wärts gebeugt; es soll in den festen Stand niedergesprungen und nicht etwa noch vorwärts geschritten oder gehüpft werden. Auf den Befehl: Marsch! kehrt der Schüler wieder an seinen Aufstellungsplatz zurück und der folgende tritt zum Sprunge an.

- b) Mit geschlossenen Beinen nach vorausgegangenem einmaligen Anhöpfen.
- c) Aus der Vorschrittstellung links. Die Körperschwere wird auf den rechten Fuß gebracht und der Aufsprung erfolgt mit dem linken Fuße und der Niedersprung in die Grundstellung mit Kniewippen.
- d) Aus der Vorschrittstellung rechts. Körperschwere auf dem linken Fuße, Aufsprung rechts, Niedersprung in die Grundstellung mit Kniewippen.

2. Mit Angehen und Anlaufen.

- a) Drei (5, 7) Schritte Angehen, Antreten links, Aufsprung links, Niedersprung in die Grundstellung.
- b) Dieselbe Übung mit Anlaufen.
- c) Zwei (4, 6 zc.) Schritte Angehen, Antreten links, Aufsprung rechts, Niedersprung in die Grundstellung.
- d) Dieselbe Übung mit Anlaufen.

3. Nach einer beliebigen Zahl von Anlaufschritten.

- a) Aufsprung frei, Niedersprung in die Grundstellung.
- b) Aufsprung mit dem linken Fuße, Niedersprung in die Grundstellung.
- c) Aufsprung mit dem rechten Fuße, Niedersprung in die Grundstellung.

Der Lehrer lasse seine Schüler auch über andere (feste) Gegenstände springen, nicht nur über das Seil, z. B. über den Schwebebaum, der zu diesem Zwecke anfangs nur niedrig gestellt werden muß; über die Schwebestangen. über den Stemm balken, über hingestellte Bänke 2c. Auch das Springen auf einen Gegenstand ist zu empfehlen.

Alle oben angegebenen Sprünge, so wie auch das Springen in die Weite, sind auch von Zweien, (Vieren) gleichzeitig auszuführen.

B. Springen in die Weite.

Das Springen in die Weite wird, wie das Springen in die Höhe, aus dem Stande mit Angehen, Anlaufen und mit Abücken des Sprungbrettes vom tief gelegten Sprungseil betrieben. Ist auf dem Turnplatze ein Graben vorhanden, so kann es an diesem vorgenommen werden. Bei Ausflügen mit Schülerklassen benutze der Lehrer vorhandene Gräben und kleine Bäche zur Übung im Weitspringen.

Übungen am „Schrägbrett“.

Das Schrägbrett wird für Anfänger etwa 50 cm hoch gelegt und dann von Stufe zu Stufe immer höher. Es besteht aus einem 60 cm breiten, 2,80 m langen, 4 cm dicken ungehobelten Brette, welches auf einem in zwei Ständern

eingeschobenen Tragriegel ruht. Am oberen Teile des Brettes sind zwei eiserne Haken befestigt, die es vor dem Abrutschen sichern sollen. Kann auch eine hölzerne Kiste sein. Die Ständer haben eine Höhe von etwa $2\frac{1}{2}$ m und sind mit einem Einschnitte versehen; von 10 zu 10 cm sind quer durch dieselben Löcher gebohrt, durch welche eiserne Nägel gesteckt sind, auf welchen der Tragriegel ruht, der nun nach Belieben höher und tiefer gelegt werden kann. Zum Beginn wird das Brett etwa $\frac{1}{2}$ m hoch gelegt. Es können auch die Reckständer und die Reckstange zu diesen Übungen verwendet werden, so daß man keine besondern Vorrichtungen zu erstellen hat. Hinter dem Gerüst für das Sturmbrett muß der Boden für den Niedersprung mit Sand und Lohe und im Turnsaal mit einer Turnsprungmatte belegt sein.

Die Schüler werden aufgestellt, wie beim Springen übers Seil.

1. Hinauslaufen mit Anlauf bis auf die Mitte des Brettes, Kehren rechts (links) und Hinablaufen weit vom Brett.

2. Hinauslaufen in drei Schritten mit links Antreten, Halten in der Vorschrittstellung links, Kehren rechts und Hinablaufen.

3. Hinauflaufen in drei Schritten mit rechts Antreten, Halten in der Vorschrittstellung rechts, kehren links und Hinablaufen.

4. Hinauflaufen in drei Schritten bis auf die Höhe des Brettes, links (rechts) Antreten und Niedersprung hinter dem Brett aus der Grundstellung zur Grundstellung.

Anfangs gibt der Lehrer dem Schüler die Hand, dann Niedersprung ohne die Hilfe.

Übungen auf dem Schwebbaum.

Der Schwebbaum auf dem Turnplatze im Freien ist ein etwa 15 m langer, am Stammende 25 cm, am Zopfende 12—14 cm dicker abgeschälter Tannenstamm, der in zwei mit Einschnitten versehene, in den Boden eingegrabene Ständer eingeschoben und von starken eisernen Nägeln, die vermittelt in den Ständern angebrachter Löcher verstellbar sind, getragen wird. Die beiden Ständer müssen so weit von einander entfernt sein, daß ein Drittel des Baumes — das Zopfende — frei schwebt.

Der auf dem Boden liegende Baum heißt Liegebäum und es werden die Schwebübungen zuerst auf diesem und dann auf dem immer höher gestellten Schwebbaume vorgenommen.

Über den Liegebaum und Schwebebaum wird auch das Freispringen (Springen ohne Aufstützen der Hände) geübt. Die Ständer werden für den im Turnsaale gebrauchten kürzeren Schwebebaum in verstellbaren Kreuzschwellen befestigt.

1. Steigen auf den Baum.

Die Schüler stehen in Frontlinie (oder in Frontsäule) längs des vor ihnen sich befindenden Baumes. Die erste Reihe stellt sich am Baume auf. Auf den Befehl: Aufsteigen! — Eins! steigen die Schüler mit dem linken Fuße auf den Baum und auf: Zwei! steigt der rechte nach, und die Reihe befindet sich im Seitstand auf dem Baume. Soll sie sich in den Querstand begeben, so wird mit dem Nachsteigen des rechten Fußes eine Vierteldrehung rechts ausgeführt und der rechte Fuß vor den linken gestellt. Auf gleiche Weise oder vermittelst des Tieffsprunges auf die Jenseite verlassen die Schüler den Baum wieder und die folgende Reihe tritt zur Übung an. Die Übung wird zuerst auf dem Liegebaum und dann auch auf dem nieder gestellten Schwebebaum vorgenommen. Im Seit- oder Querstand können auch Freiübungen ausgeführt werden, z. B. Hebehaltungen der Arme, Schrittstellungen, Fuß- und Kniewippen, Kumpfbeugen und Kumpfdrehen.

2. Gehen auf dem Liegebaum und Schwebbaum.

Dasselbe wird zuerst auf dem Liegebaum und dann auf dem Schwebbaum vorgenommen.

- a) Gehen vorwärts mit gewöhnlichen und Nachstellschritten. Das Gehen mit gewöhnlichen Schritten, die hier jedoch nicht so groß sein dürfen als bei dem Gehen auf ebenem Boden, wird in der Art des Meßganges oder bei auswärts gedrehten Füßen vorgenommen. Beim Nachstellgang wird der nachschreitende Fuß an die Ferse des vorschreitenden angezogen, so daß beide Füße stark nach Außen gedreht sind.
- b) Gehen seitwärts links oder rechts mit Nachstellschritten.
- c) Gehen seitwärts links hin und seitwärts rechts her. Zuerst nur einige Schritte hin und her und erst später über die ganze Länge des Baumes.
- d) Gehen rückwärts mit und ohne Auswärtsdrehen der Füße. Die Schritte kleiner als bei dem Gehen vorwärts.
- e) Gehen vorwärts hin und rückwärts her. Zuerst einige Schritte vorwärts, Halten und so viel Schritte rückwärts u. s. f. Dann: vier (6, 8) Schritte vorwärts

und ohne anzuhalten so viel Schritte rückwärts. Endlich vorwärts über die ganze Baumlänge und so ohne anzuhalten rückwärts. Die Arme sind bei diesem Schwebegehen zuerst in der Seithehalte.

Übungen an der wagrechten Doppelleiter.

Die Übungen an den Doppelleitern können mannigfaltiger betrieben werden als nur an einer Leiter und ist dabei auch der Vorteil zu berücksichtigen, daß mehr Schüler gleichzeitig geübt werden können.

Die Doppelleitern ruhen auf Tragriegeln, welche sich zwischen je zwei eingeschnittenen etwa 3 m hohen Ständern auf- und niederschieben lassen. Eine Einrichtung wie bei den Ständern für das Schrägbrett. Auf dem Turnplatze im Freien werden die Ständer eingegraben und im Turnsaale in Kreuzfüße gestemmt und mit Eisenbändern stark befestigt. Statt dieser Einrichtung können auch zwei einander gegenüberliegende Reckstangen als Träger der Leitern verwendet werden.

Die Holme sind 5—6 m lang und im Richten 38 cm von einander entfernt; sollen eine eirunde oder noch besser gefehte Form und eine schräge Richtung nach Innen und eine Höhe von 8—10 und in der Mitte eine Dicke von 3—5 cm haben. Die Sprossen sind rund, 5 cm stark und

20—22 cm von einander entfernt; wenigstens an einem Ende müssen dieselben viereckig eingestemmt sein.

Man unterscheidet an der wagrechten Leiter einen *Seit-
hang*, wenn die Breitenaxe des Leibes mit dem Holmen der
Leiter gleichlaufend ist; einen *Duerhang*, wenn die Breiten-
axe des Leibes mit den Sprossen der Leiter gleichlaufend ist
oder die Längenaxe der Leiter rechtwinklig durchschneidet.
Alle Hangübungen werden dargestellt mit *Speichgriff*,
Ristgriff, *Kammgriff* und *Ellengriff*.

Der Lehrer lasse die Hangübungen auf Dauer und auf
die Wette darstellen; es wird etwa mit einer Dauer von
10 Sekunden angefangen und von Stufe zu Stufe weiter
gestiegen. Man achte darauf, daß der Hang mit geschlossenen
Beinen, wenn nicht gerade eine andere Lage befohlen wird,
und mit nach dem Boden gestreckten Füßen und das Nieder-
fallen immer auf die Fußspitzen und mit stark gebeugten
Knien geschehe.

Die Schüler werden längs den Leitern auf beiden Seiten
in Reihen oder im Kreis um die Leitern aufgestellt.

1. Hüpfen in den Streckhang.

Die Leiter wird in eine schräge Lage gebracht, indem
sie am einen Ende so weit hinuntergelassen wird, daß der
kleinste Schüler sie noch mit einem Hupfe erreichen kann.
Dieses Schrägstellen der Leiter hat das Bequeme, daß sie

für das Maß des Hüpfens und für Schüler von verschiedener Größe nicht höher und tiefer gelegt werden muß. Je zwei (4, 6, 8) einander gegenüberstehende Schüler, die in beiden Reihen der Größe nach aufgestellt sind, treten zum Querstande unter die Leiter. Das Hüpfen in den Hang kann auch so vorgenommen werden, daß die beiden Schüler mit jedem erneuten Hupse weiter greifen und dadurch höher hüpfen müssen. Wer die Leiter nicht mehr erreicht, nimmt seinen Platz in der Reihe wieder ein. Es werden geübt:

- a) Hüpfen in den Querhang an einer Sprosse mit Ristgriff. Die Daumen sind, die Sprosse umfassend, einander zugekehrt. Bei erneutem Hupse kann die nächstfolgende Sprosse angefaßt werden oder es kann je eine Sprosse ausgelassen werden.
- b) Hüpfen in den Querhang an beiden Holmen einer Leiter mit Speichgriff. Die innern Handflächen sind einander zugekehrt.
- c) Hüpfen in den Querhang, mit der einen Hand Speichgriff an einem Holme und mit dem andern Ristgriff an einer Sprosse.
- d) Hüpfen in den Seithang an einem Holme mit Ristgriff. Bei stark schräggestellter Leiter ist der eine Arm nicht gestreckt.
- e) Hüpfen in den Seithang, mit der einen Hand Ristgriff

an einem Holme und mit der andern Speichgriff an einer Sprosse.

Der Befehl zu diesen Übungen lautet: Auf! — Ab! Ober: Eins! — Zwei!

2. Quer- und Seithang auf Dauer.

Der „Dauerhang“ wird in allen oben angegebenen Hang- und Griffarten vorgenommen und dauert anfangs etwa 10 Sekunden, die vom Lehrer (auch von einem Schüler) laut gezählt werden. Auf: Eins! Aufhüpfen, auf: Zehn! Niederhüpfen.

Hangen auf die Wette, wobei es darauf ankommt, wer am längsten im Hange verharren kann.

3. Hangeln.

Wenn der Hang momentan mit einer Hand aufgegeben wird, so heißt die Tätigkeit „Hangeln“, welches an Ort und von Ort ausgeführt wird. Das Erstere entspricht dem Gehen an Ort und dem Schreiten und Schließen der Beine, das Letztere dem Gehen von Ort (vor-, rück- und seitwärts).

- a) Hangeln an Ort. Dasselbe geschieht, indem die eine Hand die Hangfläche augenblicklich verläßt und sofort wieder an dieselbe Stelle zurückkehrt; oder: indem die eine Hand im Seithang seitwärts greift

und wieder an die frühere Stelle zurückkehrt, z. B. nur links hin und her, nur rechts hin und her, dann wechselhandig hin und her, oder: Linke Hand hin und rechte Hand hin, woraus der „Spannhang“ entsteht; dann wieder linke Hand her und rechte Hand her in den Schlußhang. Dasselbe auch im Querhang an den beiden Holmen einer Leiter oder an einem Holme und einer Sprosse. Das Hin- und Hergreifen an den Holmen kann auch mit Zwischengriffen geschehen, z. B. mit zwei Griffen links hin und mit einem Griff her, oder umgekehrt. Dasselbe mit der rechten Hand, dann wechselhandig.

b) Hangeln von Ort.

Seitwärts mit Ristgriff an der äußern Seite eines Holmes.

Vor- und rückwärts mit Speichgriff an einem Holme und Ristgriff an einer Sprosse. Dann mit Speichgriff an beiden Holmen einer Leiter.

Das Hangeln geschehe zuerst bei schräg gelegter Leiter abwärts, dann bei wagrecht gelegter Leiter und als erschwerend aufwärts bei schräg gelegter Leiter.

Übungen an der „Schrägleiter“.

Die Schrägleiter, so wie die senkrechten und schrägen Stangen und die Tawe werden am Klettergerüst (Stangen-

gerüst) befestigt. Es kann auch die Vorrichtung getroffen werden, daß die wagrechten Leitern als schräge und die senkrechten Stangen als schräge dienen können. Eine solche Einrichtung ist jedoch nur da zu empfehlen, wo Raumersparnisse es absolut gebieten. Der Zeitersparnisse wegen ist eine bleibende Befestigung dieser Geräte vorzuziehen. Die Schüler stellen sich in einem Halbkreis gegen die Leitern auf.

a) Hang und Hangeln.

1. Hüpfen in den Streckhang vorlings.

- a) Mit Speichgriff an beiden Holmen einer Leiter;
- b) mit Speichgriff der einen Hand an einem Holme und mit Ristgriff der andern an einer Sprosse;
- c) mit Ristgriff beider Hände an einer Sprosse;
- d) mit Ristgriff beider Hände an zwei Sprossen. Der eine Arm im Streck- und der andere im Beugehang.

2. Streckhang auf die Dauer

wie an der wagrechten Doppelleiter.

3. Riegehang vorlings.

Es ist dies ein Hang wie bei Übung 1, a—d, bei Stand der Füße (auch nur eines Fußes) auf einer Sprosse.

4. Ab- und Aufwärtshangeln im Liegehang vorlings.

Geschieht an den Holmen oder Sprossen bei festem Stande auf einer Sprosse. Das Abwärtshangeln geschieht bei gebeugten und dann bei gestreckten Knien zu möglichst großer Beugung im Hüftgelenk, das Aufwärtshangeln zu völliger Streckung des Körpers.

b) Steigen.

5. Auf- und Abwärtssteigen im Liegehang.

Das Steigen aufwärts bei festem Griffe der Hände an den Holmen oder an einer Sprosse geschieht zu möglichst großer Beugung im Hüftgelenk, das Steigen abwärts zu völliger Streckung des Körpers.

Hangeln und Steigen sind dann auch im Wechsel zu üben: Abwärtshangeln, Aufwärtshangeln, dann Aufwärtssteigen und Abwärtssteigen.

6. Auf- und Abwärtssteigen vorlings an der obern Seite der Leiter.

Griff der Hände an den Sprossen oder Holmen.

- a) Mit Borgreifen der einen und Nachgreifen der andern Hand und Vorsteigen und Nachsteigen des andern Beines.

- b) Mit Weitergreifen beider Hände im Wechsel und Weitersteigen beider Beine im Wechsel.

Diese Arten des Steigens werden so betrieben, daß die Bewegungen mit den gleichseitigen oder mit den ungleichseitigen Gliedern ausgeführt werden; z. B.

Linke (rechte) Hand und linkes (rechtes) Bein vor und rechte (linke) Hand und rechtes (linkes) Bein nach.

Linke (rechte) Hand und rechtes (linkes) Bein vor und rechte (linke) Hand und linkes (rechtes) Bein nach. Dann werden die gleichen Übungen mit Weitergreifen und Weitersteigen ausgeführt, d. h. Griff und Steigen geschehen je um eine Sprosse weiter.

Das Abwärtssteigen wird in gleicher Weise geübt.

Übungen an den senkrechten und schrägen Stangen.

Die 5—6 m hohen und 4—5 cm dicken senkrechten Stangen werden oben am Querbalken des Klettergerüsts und unten in einer Schwelle befestigt. Je mehr Stangen zu Gebote stehen, desto mehr Vorteil gewähren sie für Gemeinübungen. An einer Reihe von acht Stangen, welche 45 cm von einander entfernt sind, können 8 oder 4 Schüler

gleichzeitig die Übungen ausführen, wenn alle Stangen besetzt sein sollen. Ist die Stangenreihe doppelt (zwei gleichlaufende, 45 cm von einander entfernte Reihen) vorhanden, so können die Übungen noch zweckmäßig vermehrt werden.

Die schrägen Stangen werden an der obern Seite des Querbalkens über den senkrechten und unten, wie diese, in einer etwa 50 cm erhöhten Schwelle befestigt, welche von den senkrechten Stangen etwa 2 Drittel der Länge der schrägen entfernt ist. Sie müssen etwas stärker sein als die senkrechten und werden zu diesem Zwecke auch eirund statt rund angefertigt, so daß ihre Stärke in der einen Ausdehnung etwa 8 und in der andern 5—6 cm beträgt.

An den senkrechten und schrägen Stangen werden geübt: Der Hang (mit und ohne Kletterschluß), das Auf- und Abwärts hangeln und Auf- und Abwärtsklettern. — Die Aufstellung der Schüler ist eine halbkreisförmige, und die Zahl der Schülerreihen gleich der Zahl der Stangenpaare.

1. Auf- und Niederhüpfen an zwei senkrechten oder schrägen Stangen bei griffesten Händen.

An jedes Stangenpaar tritt ein Schüler und nimmt Griff in Kopfhöhe. Auf den Befehl: Hüpf! erfolgt das Auf- und Niederhüpfen. Es vereinigt diese Übung ein Arm- und Kniewippen in sich und ist eine Vorübung zum

Beugehang. Das Kniewippen kann geschehen: Mit beiden Beinen, oder nur mit dem linken oder rechten, oder links und rechts im Wechsel; auch so: Je einmal mit beiden Beinen, einmal mit dem linken (rechten) und einmal mit dem rechten (linken) Beine, und so in dieser Aufeinanderfolge die Übung wiederholt. Bei der Übung mit einem Beine wird das andere zur Vorspreizhalte gehoben. Es sei hier für eine spätere Anwendung bemerkt, daß das Niederhüpfen auch mit Kreuzen der Beine geschehen kann.

2. Aufsprung in den Streckhang an zwei senkrechten oder schrägen Stangen.

Die Dauer des Hanges wird nach Zählen bestimmt, z. B. auf: Eins! Sprung in den Hang und darin zwei (3, 4, 5 u.) Zeiten verharren, so daß mit vier! (5! 6! 7! u.) wieder der Niedersprung erfolgt.

3. Liegehang vorlings an den schrägen Stangen.

Speichgriff an zwei Stangen und Stand auf der Schwelle.

4. Auf- und Abwärtshangeln an zwei schrägen Stangen bei festem Stande auf der Schwelle.

Vergleiche Übung 4 an der Schrägleiter.

* 5. Sprung in den Beugehang mit Kletterschluß an den senkrechten oder schrägen Stangen.

Im Kletterschluß ist der Schüler, wenn er das eine Bein mit der Wade und der äußern Fußkante und das andere auf der entgegengesetzten Seite mit dem Schienbein und dem Fußrist an die Stange drückt. Liegt das linke Bein vor der Stange, so ist das der Kletterschluß links; im umgekehrten Falle heißt er rechts. Der Kletterschluß wird geübt:

- a) An einer Stange mit Speichgriff (rechte oder linke Hand oben) an derselben Stange.
- b) An einer Stange mit Speichgriff an zwei Stangen in folgender Weise:

Kletterschluß links an der linken Stange; Kletterschluß rechts an der rechten Stange; Kletterschluß rechts an der linken Stange; Kletterschluß links an der rechten Stange.

* 6. Auf- und Abwärtsklettern an einer senkrechten oder schrägen Stange.

Eine Vorübung dazu ist das Armwippen bei Kletterschluß, d. h. das Übergehen vom Beugehang in den Streckhang und umgekehrt. Es wird nur noch geklettert ohne Rück-

sicht, ob Kletterschluß links oder rechts, ob Kletterschlußwechsel oder nicht, ob Nachgreifen oder Übergreifen ꝛ.; doch ist strenge zu fordern, daß beim Abwärtsklettern die Hände nicht rutschen, sondern abwechselnd die eine unter die andere greifen soll. Die Schüler versuchen zuerst nur eine geringe und nach und nach die ganze Höhe der Stange zu erklettern. Die Übung wird auch auf die Wette betrieben, wobei es darauf ankommt, wer am höchsten klettert oder am schnellsten die volle Höhe erreicht hat. Dabei ist jedoch mit Vorsicht zu verfahren; das Aufwärtsklettern darf nicht bis zur Erschöpfung betrieben werden, was namentlich auch bei dem später vorzunehmenden Aufwärtshangeln an den schrägen und senkrechten Stangen und an den schrägen Leitern zu beobachten ist; der Schüler braucht auch Kraft zum Abwärtsklettern und Abwärtshangeln.

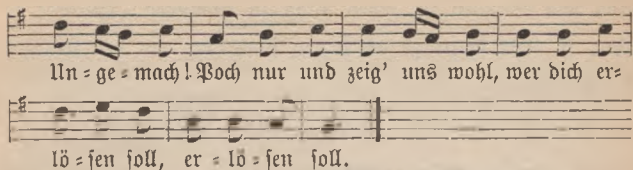
Spiele.

1. Die stille blinde Kuh.

(Volksweise.)



Brü=der=lein, ach! Brü=der=lein, ach! hast so viel
(Schwesterlein)



Die Spielenden bilden einen Kreis; einer steht mit verbundenen Augen in der Mitte. Die übrigen tanzen um ihn herum, bis er mit seinem Stocke auf den Boden klopft, worauf er denselben nach einem hinstreckt. Von diesem verlangt der Blinde einen Laut. Wird die Stimme erraten, so ist der Blinde abgelöst. Erkennt er den Schüler nicht an dem Laute, so wird tanzend weiter gesungen: „Brüderlein, o! kommst ja nicht weiter so; hast es nicht gut gemacht, wirst darum ausgelacht. Brüderlein, kommst nicht weit, nicht weiter so.“

2. Kämmerchen zu vermieten.

Jeder Schüler hat, wie beim Spiele Nr. 8, Seite 55, in der Runde herum seinen Platz. Nach Belieben wechseln fortwährend die Mitspielenden ihre Plätze, indem je zwei einander hierzu zunicken. Einer geht von einem zum andern und fragt: „Hast du dein Kämmerchen zu vermieten?“ wobei ihm die Antwort zu teil wird: „Nein, geh' ein Haus weiter!“ Hinter seinem Rücken wird oft gewechselt,

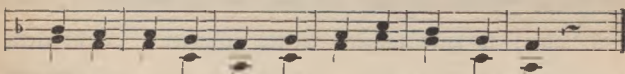
und sein Streben ist, einen Platz zu gewinnen. Gelingt es ihm, so tritt derjenige an seinen Platz, der um den seinigen gekommen ist.

3. Das Spinnerlied.

Mäßig.



Mädchen, Mädchen, ge = he, ge = he, Fädchen, Fädchen,
Ach, was soll = te denn auf Er = den mit den lie = ben

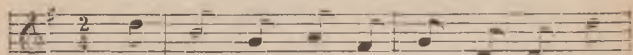


dre = he, dre = he, dreh' dich, oh = ne still zu steh'n!
Kin = dern wer = den, soll = ten sie sich nicht mehr dreh'n!

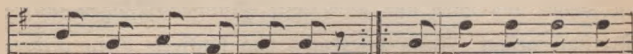
L. Thomas.

Die Schüler bilden Hand in Hand einen Kreis mit einem Anfangs- und Endpunkt. Der Schüler am linken Ende bleibt fest stehen, während sich alle übrigen in spiralförmigen Kreisen um ihn herum winden, wie ein Faden um den Knäuel. Dann löst sich der Knäuel von innen wieder auf, indem der in der Mitte Stehende durch die Spiralkreise durchgeht gegen den Anfangspunkt des Kreises.

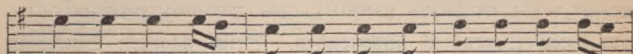
4. Es geht ein böses Ding herum.



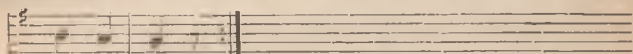
Es geht ein bö = ses Ding her = um, das
Sieht Ei = ner nur nach ihm sich um, so



wird euch tüch = tig zwa = cken. Doch kehrt es gar bei
fährt's ihm in den Na = cken.



Ei = nem ein, so möcht' ich nicht sein Nach = bar sein, sein



Nach = bar sein.

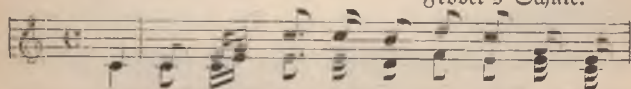
Die Schüler stehen dicht im Kreise und halten die Hände auf dem Rücken. A geht, die ersten vier Zeilen singend, mit einem Plumpsack im Kreise herum. Die beiden letzten Zeilen werden von allen wiederholt. Wer sich umsieht, bekommt mit dem Tuche einen Schlag. A legt nun den Plumpsack unbemerkt in die Hände des B, welcher seinen Nachbar rechts mit dem Tuche verfolgt und mit Schlägen um den Kreis herumjagt, bis er wieder bei seinem Platze angekommen ist und ihn eingenommen hat. Dann geht B singend im Kreise herum. Merkt einer, daß sein Nachbar links den Plumpsack hat, so läuft er schnell von seiner Stelle weg, um den Schlägen zu entgehen.

5. Fuchs im Loch.

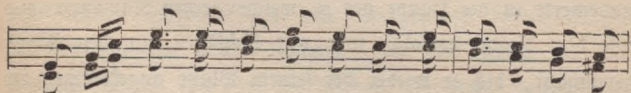
Es wird eine Freistatt abgesteckt. Von dieser aus verfolgt der Fuchs hinkend die ganze Schar mit einem Plumpsack und sucht damit einen zu treffen. Wer getroffen wird, ist Fuchs und wird von allen mit Plumpsackschlägen in die Freistatt gejagt. Wenn der Fuchs das hinfreie Bein niederstellt, so wird er ebenfalls mit Schlägen in die Freistatt gejagt; ihm ist jedoch gestattet, zur Freistatt zurückzukehren, um einen Augenblick auszuruhen. Beim nächsten Spiele ist der gewesene Fuchs schlagfrei. (Es kann dem Fuchs auch gestattet werden, den Plumpsack nach den Mitspielenden zu werfen).

6. Bewegungsspiel.

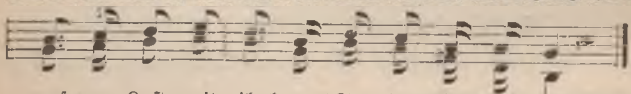
Fröbel's Schule.



Wir ha = ben froh uns hier ge = fun = den, der



Le = bens = trieb hat uns ver = bun = den; Be = schäf = ti = gung ist



uns = re Lust, mit ihr kommt Freu = de in die Brust.

Kü=stlig uns=re Sin=ne re=gen, wa=der Hand und
Fuß be = we = gen, gibt dem Her = zen Freud' und
Lust — Lust.

Die Schüler stehen, Hand in Hand, im Kreise und machen eine kreisförmige Bewegung. Angenommen es sind 24 Schüler. Beim zweiten Teil des Liedes sind sie stehen geblieben, und 12 davon (die Geradzähligen) bewegen sich mit 2 Schritten im $\frac{2}{4}$ Takt vorwärts nach der Mitte des Kreises und wieder zurück, dann ebenso zwei Schritte rückwärts und wieder zwei Schritte vorwärts, daß die Kreisaufrichtung wieder hergestellt ist. Nach dem Liedchen wird diese ganze Bewegung nochmals ausgeführt, und erst bei der Wiederholung des zweiten Teils treten dann die andern 12 (also die Ungeraden) diese Schrittbeugung an.

7. Der Gänsedieb.

Munter.

Wer die Gans ge = stoh = len hat, der ist ein
Dieb, der ist ein Dieb; wer sie a = ber
wie = der bringt, der ist mir lieb, — wer sie a = ber
wie = der bringt, der ist mir lieb.

The musical score is written on four staves. The first staff begins with a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a 2/4 time signature. The melody is simple and rhythmic, with lyrics written below the notes. The lyrics are: 'Wer die Gans ge = stoh = len hat, der ist ein Dieb, der ist ein Dieb; wer sie a = ber wie = der bringt, der ist mir lieb, — wer sie a = ber wie = der bringt, der ist mir lieb.' The score ends with a double bar line.

Die Schüler bilden, Hand in Hand, einen Kreis und singen tanzend das vorstehende Lied. Ein in der Mitte stehender Schüler erfaßt, wenn's ihm beliebt, einen der singenden Schüler und tanzt mit ihm einige male im Kreise herum. Zu gleicher Zeit hört der Gesang auf, und jeder sucht sich einen Tänzer und tanzt ebenfalls einigemale herum. Da die Schülerzahl eine ungerade ist, so bleibt immer einer übrig. Dieser tritt als Dieb wieder in die neugebildeten Kreis, und das Spiel beginnt von neuem.

8. Der Kapitän.

Die Schüler werden paarweise hinter einander aufgestellt, wie bei der Bildung von Frontreihen zu Zweiten. Einer

steht als Kapitän voran und klatscht, wenn's ihm beliebt, in die Hände; auf dieses Zeichen laufen die hintersten zwei Schüler, einer rechts und einer links neben den übrigen Paaren vorbei und suchen sich vorn im Spielraum wieder zu vereinen. Die Aufgabe des Kapitäns ist, einen von diesen zweien zu erfassen; gelingt es ihm, so tritt er mit dem Gefangenen als neues Paar voran und der übrig gebliebene ist dann Kapitän.

Dritte Unterrichtsstufe.

Übungen für das fünfte Schuljahr.

Ordnungsübungen.

1. Drehungen.

Die Drehungen werden in diesem Schuljahr, wie im vorhergehenden im Gehen, nun auch im Laufen ausgeführt. Im weitem treten auf dieser Stufe noch folgende Übungen hinzu:

- a) Vierteldrehung im Stehen.
- aa) Vierteldrehung rechts auf der rechten Ferse, wobei die linke Fußspitze mit leichtem Abstoß nachhilft. Man lasse die Übung zuerst in zwei Bewegungen ausführen. Auf: Eins! erfolgt die Drehung, wobei die linke Fußspitze auf derselben Stelle verharret bis zum Befehl: Zwei! worauf der linke Fuß in die Grundstellung nachgesetzt wird.

- bb) Vierteldrehung links auf der linken Ferse, wobei die rechte Fußspitze mit leichtem Abstoß nachhilft. Wird ebenfalls zuerst in zwei Bewegungen eingeübt. Dann werden die beiden Übungen aa und bb vollzogen auf den Befehl: **Rechts (links) — um!**
- cc) Vierteldrehung links auf der rechten Fußballe und gleichzeitig Vorschrittstellung links. **Links um, und Vorschritt links — Schritt! — Schließen rechts — schließt!**
- dd) Vierteldrehung rechts auf der linken Fußballe und gleichzeitig Vorschrittstellung rechts. **Rechts um, und Vorschritt rechts — Schritt! — Schließen links — schließt!**

b) Vierteldrehung im Gehen.

- aa) Die Drehung wird vollzogen je mit dem ersten von einer bestimmten Anzahl von Schritten. **Z. B.:** Je mit dem ersten von 8 Schritten vorwärts (auch an Ort) Vierteldrehung links, wenn links und rechts, wenn rechts angetreten wird. Werden die 8 Schritte von Ort ausgeführt, so bewegt sich jeder Schüler bei wenigstens viermaliger Wiederholung der Drehung in einem Viereck.
- bb) Die Drehung wird auf den Befehl des Lehrers vollzogen. Während des Gehens der Front- oder

Flankensäule wird befohlen: Links (rechts) um — **March!** Das **March!** wird mit dem Niederstellen des linken (rechten) Fußes ausgesprochen, worauf noch ein Schritt rechts (links) nach der ursprünglichen Richtung ausgeführt wird.

c) Halbe Drehung im Stehen.

- aa) Drehung aus der gewöhnlichen Stellung in dieselbe, rechts auf der rechten Ferse, wobei die linke Fußspitze mit leichtem Abstoß nachhilft, und links auf der linken Ferse, wobei die rechte Fußspitze mit leichtem Abstoß nachhilft. Befehl: Rechts (links) um — **kehrt!**

Der Lehrer lasse die halbe Drehung, gleich wie die Vierteldrehung, zuerst in zwei Bewegungen einüben. Militärisch wird sie nur rechts ausgeführt.

- bb) Drehung rechts in der Vorschrittstellung links und Drehung links in der Vorschrittstellung rechts. **Vorschritt links — Schritt! — Rechts um — kehrt!** Durch diese Drehung sind die Schüler in die Vorschrittstellung rechts übergegangen, und es folgt aus dieser Stellung: **Links um — kehrt!** Es bereitet diese Übung die halbe Drehung im Gehen vor. Die Drehung geschieht auf den Fersen oder auch auf den Fußspitzen.

d) Halbe Drehung im Gehen.

Sie wird auf dieser Stufe nicht mehr im Gehen an Ort, sondern auf den Fußspitzen beider Beine in einer Schrittstellung ausgeführt und zwar

- aa) nach einer vorherbestimmten Schrittzahl. **Z. B.:** Bei Linksantreten je unmittelbar auf den fünften (7., 9. 1c.) Schritt, so daß in der 6. (8., 10. 1c.) Zeit die Drehung rechts in der Vorschrittstellung links erfolgt. Mit dem zurückgestellten linken Beine wird wieder angetreten und die Übung wiederholt. Dann die Drehung links bei Rechtsantreten.

Soll sie links und rechts im Wechsel ausgeführt werden, so erfolgt sie je auf einen geraden Schritt, beziehungsweise in der 5. (7., 9. 1c.) Schrittzeit, wenn 4. (6., 8. 1c.) Schritte gemacht werden. Bei Linksantreten erfolgt zuerst die Drehung links, dann tritt das zurückgestellte rechte Bein an, und sie erfolgt rechts. Das Wiederantreten kann auch je mit dem vorgestellten Beine geschehen. **Z. B.:** Die Drehung wird bei Linksantreten auf den fünften (linken) Schritt ausgeführt, und die Schüler sind in die Vorschrittstellung rechts übergegangen, das rechte Bein steht vor und tritt zur Fortsetzung der Übung an, die jetzt bei gleicher Schrittzahl ein Rechtsdrehen ist u. s. f.

bb) Ausführung auf den Befehl des Lehrers: **Rechts** (links) **um kehrt — marsch!** Beim Rechtsdrehen wird das **marsch!** ausgesprochen, wenn der rechte und beim Linksdrehen, wenn der linke Fuß niedergesetzt wird. Nach vollzogener Drehung wird sofort mit dem linken (rechten) Beine wieder angetreten. Unmittelbar auf die Drehung lasse man auch das **Halten** folgen. Befehl: **Rechts** (links) **um kehrt — halt!** Der zurückgestellte Fuß wird sofort in die Grundstellung nachgestellt.

e) **Achteldrehung.**

Diese Drehung wird beim „Schrägmarsch“ angewendet und wird hier als Vorbereitung für denselben im Stehen und im Gehen an Ort geübt. Befehle: Im Stehen: **Halbrechts** (halblinks) — **um!** — **Front!** Im Gehen an Ort: **An Ort — Marsch!** — **Halbrechts — Marsch!** Soll die Reihe wieder in der ursprünglichen Richtung gehen, so wird befohlen: **Grad aus!** Im folgenden Schuljahr auch im Gehen von Ort.

Das sind die Drehungen, die etwa bei den Ordnungsübungen Verwendung finden. Versuchsweise können schon hier diejenigen auch im Laufen ausgeführt werden, welche im Gehen geübt werden.

2. **Abstandnehmen der Reihen und Kotten nach Schritten gemessen.**

Die Schüler sind nach Übung 4 (Bildung des Reihenkörpers) auf Seite 64 in Flanken- oder Frontsäule aufgestellt; wir nehmen an, es seien vier Reihen und acht Kotten und dieselben öffnen sich von einander mit gewöhnlichem und Nachstellgang.

a) Reihenabstand mit Nachstellgang in der Aufstellung in Flankensäule. Befehl: Nach links einen Schritt (2, 3 u. Schritte) Abstand mit Seitwärtsgehen! — **March!** Die erste Reihe bleibt stehen, wenn die übrigen sich links von derselben befinden; die vierte Reihe macht 3 (6, 9 u.), die dritte 2 (4, 6), die zweite 1 (2, 3) Schritte. Jeder Reihe (und bei Kottenabstand jeder Kotte) ist vor der Ausführung der Übung zu sagen, wie viel Schritte sie zu machen habe, oder der Lehrer läßt diese Rechenbeispiel durch die Schüler selbst lösen. Nach diesem genommenen Abstände folgt das Schließen der 3., 2. und 1. Reihe auf die vierte. Befehl: Nach links schließt euch! — **March!** Dann: Abstandnehmen der Reihen nach rechts.

b) Kottenabstand mit Nachstellgang seitwärts in der Aufstellung in Frontsäule. Zu betreiben wie a.

c) Reihenabstand mit gewöhnlichem Gehen vorwärts (rückwärts). Von der ersten (hintersten) Reihe aus; dann Schließen auf die vierte Reihe, halbe Drehung

und Abstandnehmen von der vierten Reihe aus. Die Übung auch mit gleichzeitigem Vor- und Rückwärtsgehen.

- d) Kottenabstand mit gewöhnlichem Gehen vorwärts (rückwärts). Die Reihen werden hiezu mit: Links — um! in Flankenstellung, d. h. der Reihenkörper in Flankensäule, gesetzt, und der Abstand wird von der ersten Kotte aus genommen. Dann Schließen auf die letzte Kotte, halbe Drehung und Abstandnehmen von der letzten Kotte aus.

Das Abstandnehmen geschehe auch von der Mitte aus und auch mit Laufen vorwärts (rückwärts).

Der Lehrer lasse diese Reihen- und Kottenabstände zuerst nur mit einer Reihe (Kotte) nach der andern ausführen; dann auch so, daß die nachfolgende beginnt, wann die vorhergehende so viel Schritte ausgeführt hat, als zum Abstände bestimmt worden sind.

3. Umbildung der Linie in Säule und umgekehrt während des Gehens.

Nach vollzogener Einteilung in vier (oder mehr) Reihen nach Übung 4 des vierten Schuljahres (Seite 64) wird befohlen:

Gehen (Laufen) in der Umzugsbahn! — Vor-

wärts — **Marsch!** Dann: Reihen links (rechts) neben einander! — **Marsch!** Auf **Marsch!** verkürzt die erste Reihe die Schritte, oder kann an Ort gehen, während die aufmarschirenden Reihen die Schrittgröße beibehalten, bis sie ihre Stellung links (rechts) von der ersten eingenommen haben. Jede Reihe, wenn sie aufmarschirt ist, nimmt den Schritt von der ersten an, bis befohlen wird: **Im gewöhnlichen Schritt:** — **Marsch!** Zur Umbildung des Reihenkörpers in Linie lautet der Befehl: **In Linie!** — **Marsch!** worauf die erste Reihe in gewöhnlichen Schritten fortmarschirt, während die übrigen Reihen dieselben verkürzen oder an Ort gehen (laufen), bis eine Reihe nach der andern sich angeschlossen hat.

Dieser Übung wird in verwandter Form noch folgende angeschlossen:

Vier Reihen werden in Flankensäule aufgestellt. Dann wird geboten: **Außere Reihen, zum Gegenzug in die Umzugsbahn!** — **Marsch!** worauf die Reihe rechts rechts und die Reihe links links kreist. Die zweite Reihe schließt sich der ersten und die dritte der vierten an. Der Umzug geschieht $1\frac{1}{2}$ mal; die Führer gehen das zweite Mal bis da, wo sie sich beim ersten Umzuge einander begegneten und statt den Gegenzug noch einmal auszuführen, wenden sie sich und kehren wieder zur Flankensäule zurück und gehen da wieder an Ort, und der gleiche Umzug und

Gegenzug wird wiederholt. Es geschieht auch so, daß erst nach zwei, drei u. ganzen Umzügen zur Aufstellung zurückgekehrt wird. Die Übung kann auch mit den innern Reihen beginnen und auch mit sechs, acht u. Reihen ausgeführt werden.

4. Bildung eines Reihenkörpers von Zweierreihen und Reihungen der Einzelnen.

Die Schüler sind in einer Frontreihe geordnet; dann auf den Befehl: Zu 2 — **nummerirt euch!** ruft der erste auf dem rechten Flügel: Eins! Der zweite! Zwei! Der dritte wieder: Eins! u. s. f. bis zum letzten. Durch diese Einteilung ist ein Reihenkörper von Zweierreihen in Frontlinie entstanden. Durch Viertelsdrehung rechts (links) wird aus der Frontlinie eine Flankenlinie. Alle Ersten bilden die erste und alle Zweiten die zweite Rote dieses so entstandenen Reihenkörpers. Ein Reihenkörper von Zweierreihen wird in Säulegestalt umgebildet durch Neben-, Vor- und Hinterreihen und durch Schwenken der einzelnen Reihen. Das Nebenreihen geschieht aus der Flankenlinie und das Vor- und Hinterreihen aus der Frontlinie. Durch Hinterreihen und Nebenreihen aus der Säule entsteht wieder die Flankenlinie.

- a) Nebenreihen der Zweiten: In Flankenlinie! Rechts — um! Dann: Zweiten, rechts neben die

Ersten (oder kurz rechts nebenreihen)! — **Marsch!**
 — Dann: Zweiten wieder hinter die Ersten
 (oder links hinterreihen)! — **Marsch!** Dann folgt
 das Nebenreihen der Zweiten links neben die Ersten
 und wieder Hinterreihen hinter die Ersten. Das
 Nebenreihen geschieht mit einem schrägen Schritt vor-
 wärts, rechts mit dem rechten und links mit dem
 linken Fuße, und das Hinterreihen mit einem schrägen
 Schritt rückwärts. Dann nebenreihen links und rechts
 in ununterbrochener Folge in 8 Zeiten. In den ersten
 2 Zeiten nebenreihen links, in den folgenden 2 Zeiten
 hinterreihen; dann nebenreihen rechts in 2 und hinter-
 reihen in 2 Zeiten.

- b) Nebenreihen der Zweiten im Gehen an Ort. An
 Ort — **Marsch!** — Zweiten links (rechts)
 nebenreihen — **Marsch!** — Hinterreihen
 — **Marsch!** u. s. f.
- c) Nebenreihen der Zweiten im Gehen (und Laufen)
 von Ort.
- d) Nebenreihen der Ersten. Dasselbe geschieht mit einem
 schrägen Schritte rückwärts. Sonst zu betreiben wie
 a, b und c.
- e) Nebenreihen der Ersten und Zweiten in ununter-
 brochener Folge in 16 Zeiten.

Nebenreihen aus der Flankenlinie wird auch geübt,

wenn diese durch Viertelsdrehung links der Frontlinie gebildet worden ist. Auch kann das Hinterreihen statt mit einem schrägen Schritte rückwärts mit einer Viertelsdrehung rechts, wenn links, und mit einer Viertelsdrehung links, wenn rechts nebengereicht worden ist. Die Betreffenden haben alsdann einen schrägen Schritt vorwärts und wieder eine entsprechende Viertelsdrehung auszuführen.

- f) Vorreihen und nebenreihen der Ersten und Zweiten aus der Frontlinie.
- g) Hinterreihen und nebenreihen der Ersten und Zweiten aus der Frontlinie.

Diese Reihungen lasse der Lehrer auch ausführen in der nach Übung 4 des vierten Schuljahres gebildeten Flanken- und Frontsäule, wodurch ein Reihenkörpergefüge entsteht, indem jede einzelne Reihe durch Einteilung in Zweierreihen zu einem Reihenkörper verwandelt wird.

Das Vor-, Hinter- und Nebenreihen der Einzelnen ist vorgenommen worden nach vorhergehender Einteilung der Reihe (Reihen) in Zweierreihen, d. h. durch Abzählen zu Zweien ist die Reihe in eine Linie verwandelt worden. Es können diese Reihungen nun auch ohne vorhergehendes Abzählen (Einteilung in Zweierreihen) betrieben werden, und es entsteht dadurch aus der Flankenreihe eine Frontsäule und aus der Frontreihe eine Flankensäule.

Statt daß, wie dort, alle Zweiten oder alle Ersten die Reihung gleichzeitig ausführen, erfolgt sie hier in gleichen Zeitfolgen von einem Schüler nach dem andern. Z. B.:

Aus der Flankenreihe nebenreihen links vorwärts zur Bildung einer Frontsäule. — Auf den Befehl: **March!** stellt sich der Zweite in zwei Schritten neben den Ersten und so je nach zwei Schrittzeiten der Vierte neben den Dritten, der Sechste neben den Fünften u. s. w. So auch aus der Frontreihe vorreihen und hinterreihen zur Bildung einer Flankensäule. Die Reihungen können auch auf dem linken Flügel der Reihe beginnen.

5. Vorreihen (Vorziehen) der Zweiten vor die Ersten und der Ersten vor die Zweiten.

Es unterscheidet sich dieses Vorreihen vom frühern dadurch, daß hier jeder Einzelne neben (rechts oder links) seinem Vorgereichten vorbei zieht und sich vor ihm aufstellt, so daß die Zweiten und Ersten wechselweise vorreihen und sich so fortbewegen und nicht, wie dort, auf ihre Ausgangsstelle zurückkehren.

a) Aus der Flankenlinie in die Flankenlinie.

Die Schüler sind in Linie aufgestellt und in Erste und Zweite (Zweierreihen) eingeteilt. Es wird geboten: **Zweiten rechts vorziehen!** — **March!** Dann: **Ersten rechts vorziehen!** — **March!** u. s. f.

Dann wird die Übung auch mit Linksvorziehen dargestellt und hierauf bald nach Rechts und bald nach Links.

An Ort! — Marsch! — Zweiten rechts (links) vorziehen und an Ort gehen! — Marsch! Dasselbe mit den Ersten. Dann: Je vier Schritte gehen an Ort im Wechsel mit rechts (links) Vorziehen in vier Schritten! — Marsch! worauf die Zweiten vorziehen und die Ersten vier Schritte an Ort gehen und dann in vier Schritten ebenfalls vorziehen u. s. f. mit Fortbewegen im Umzuge. Die Übung fordert von Seite der Schüler große Aufmerksamkeit und genaues Einhalten der vier Schritte. Es kann auch angeordnet werden, daß je der erste der vier Schritte schlagend ausgeführt werde.

Wenn die Übung mit gewöhnlichem Schritt gut geht, so wird sie auch mit dem Schrittwechselgang dargestellt. Das Vorziehen geschieht mit zwei Schrittwechseln und zwei Schrittwechsel werden je an Ort ausgeführt. Beim Rechtsvorziehen wird mit dem rechten und beim Linksvorziehen mit dem linken Fuße angetreten.

b) Aus der Flankensäule zur Flankensäule.

Die Flankensäule wird gebildet durch Vorziehen der Zweiten (Ersten) aus der Frontlinie,

indem dadurch eine Säule von Flankenreihen entsteht. Aus dieser Aufstellung tritt je die hintere Kotte vor die vordere.

6. Hinterreihen (Rückziehen) der Ersten hinter die Zweiten und der Zweiten hinter die Ersten. In der Flankenlinie und Flankensäule.

Aufstellung und Abzählung wie oben 5 a. Ersten mit links (rechts) kreisen rückziehen — **March!** Dann die Zweiten hinter die Ersten u. s. f., wobei sich die Reihe im Umzuge rückwärts bewegt. Dann die Übung im Gehen an Ort, wobei das Rückziehen immer auf den Befehl des Lehrers geschieht. Ferner vier (oder mehr) Schritte gehen an Ort im Wechsel mit Rückziehen in so viel Schritten. Sodann vier (oder mehr) Schritte gehen vorwärts im Wechsel mit Rückziehen in so viel Schritten. Im letzteren Falle bewegt sich die Reihe im Umzuge vorwärts. Hierauf Darstellung der Übung mit Schrittwechselgang wie oben. Dann Aufstellung wie 5 b.

7. Viertelschwenkung der Zweierreihen.

Zur Umbildung der Frontlinie in eine Frontsäule und der Frontsäule in eine Frontlinie wird schon hier die Viertelschwenkung in Anwendung gebracht. Damit sich die eine Zweierreihe Bildenden als fest mit einander verbunden be-

wegen lernen, wird anfangs Armverschränkung angewendet. Die Übung wird in folgender Weise betrieben:

- a) Schwenkung einer Reihe nach der andern auf Befehl des Lehrers. Erste (dann 2., 3., 4. etc.) Reihe, rechts schwenkt — Marsch! Haben alle Reihen die Schwenkung ausgeführt, so folgt wieder die Rückbildung zur Linie mit einer Reihe nach der andern oder mit allen zugleich. Befehl: Rückkehr zur Linie — Marsch! was durch Schwenkung links mit Rückwärtsgehen geschieht. Der Erste jeder Zweierreihe führt bei der Schwenkung rechts zur Säule mit 2 Schritten an Ort eine Viertelsdrehung rechts und bei der Schwenkung links zur Linie eine solche links aus, während die zweiten im Bogen vorwärts, bezw. rückwärts gehen. Bei der Schwenkung links zur Säule und rechts zur Linie führt der Zweite die Viertelsdrehung aus und der Erste die Schwenkung.
- b) Schwenkung aller Reihen zugleich auf den Befehl des Lehrers.
- c) Schwenkung je nach zwei vorausgehenden Schritten an Ort. Zwei Schritte an Ort, Schwenkung rechts, zwei Schritte an Ort, Schwenkung zur Linie, zwei Schritte an Ort und Halten. Dann Schwenkung links und nachher rechts und links aufeinanderfolgend.

Diese beiden Übungen b und c lasse man auch 4 mal aufeinanderfolgend nach der gleichen Richtung ausführen, also 4 mal rechts und dann 4 mal links.

- d) Schwenkung einer Reihe nach der andern und zwar zuerst aus der Frontlinie und dann aus der Frontreihe, d. h. ohne vorhergehende Einteilung der Reihe in Zweierreihen.

8. Fortsetzung der Windungen.

- a) **Achtelwindung (Schrägzug).** Die neue Richtungslinie bildet mit der alten einen stumpfen Winkel. Die Übung ist mit der Flankenlinie (Flankenreihe) und mit der Frontsäule von Zweierreihen vorzunehmen. Dieser Winkelzug findet als militärische Übung Anwendung, wenn man der Marschrichtung eine geringere Änderung geben will, als bei der Viertelwindung. Sie wird als solche auf den Befehl: Kolonne — halbrechts (halblinks)! ausgeführt. Sonst würde der Befehl: Schrägzug rechts (links) — marsch! nicht unpassend sein; wo aber, jedoch nur beim Knabenturnen, der militärisch gebräuchliche Befehl angewendet werden kann, ohne daß die Form der Übung darunter leidet, wende man ihn an. Es ist dies auch der Fall bei folgender Übung:

- b) Viertelswindung der Frontsäule von Zweierreihen
— Winkelzug.
Hier lautet der militärische Befehl: Kolonne
— **rechts!** (links)!
- c) Halbe Windung der Frontsäule von Zweierreihen
— Gegenzug.
Militärischer Befehl: Zweimal Kolonne
— **rechts!** (links)!
- d) Halbe Windung (Gegenzug) der Flankenrotten des in
Frontsäule von Zweierreihen ziehenden Reihenkörpers.
- aa) Nach Außen. Weil keine eigentliche militärische Übung, so wird „Gegenzug“ als Befehlswort gebraucht: Rotten, Gegenzug nach Außen — **March!**
- bb) Nach Innen. Rotten, Gegenzug nach Innen — **March!** Auf: **March!** öffnen sich die Zweierreihen und machen eine Gasse zum Durchziehen einer Reihe nach der andern.
- cc) Der einen Rotten nach Außen, der andern nach Innen. Auf: **March!** öffnen sich auch hier die Reihen. Alle Ersten bilden die erste und alle Zweiten die zweite Rotten; der Ankündigungsbefehl lautet nun so: Erste Rotten Gegenzug nach Außen (Innen), zweite Rotten Gegenzug

nach Innen (Außen). Auch so, daß die erste Rote außerhalb der zweiten den Gegenzug ausführt, und umgekehrt.

Freiübungen.

I. Stehen und Übungen im Stehen.

1. Schrittstellungen.

- a) Schrägschrittstellungen. Diese geschehen, indem das eine Bein schräg nach Außen oder Innen, vor- oder rückwärts gestellt wird.

Schrägschritt vorwärts links (rechts) nach Außen (Innen) — Schritt! (Der Fuß wird in die Mitte des Raumes zwischen der Vor- und Seitenschrittstellung gestellt) — Grundstellung — schließt!

Schrägschritt rückwärts links (rechts) nach Außen (Innen) — Schritt! (Der Fuß wird in die Mitte zwischen der Seit- und Rückschrittstellung gestellt) — Grundstellung — schließt!

- b) Übergehen von einer Schrägschrittstellung in eine andere; z. B. aus dem Schrägvorschritt nach Außen in den Schrägrückschritt nach Innen und umgekehrt. Aus dem Schrägrückschritt nach Außen in den Schrägvorschritt nach Innen und umgekehrt u. s. w.

Bei den Schrägschrittstellungen nach Innen kreuzt das schreitende Bein das Standbein, und es können dieselben schlechtweg „Kreuzschrittstellungen“ genannt werden.

Wie die im vierten Schuljahre vorgekommenen Schrittstellungen in schnellerer Aufeinanderfolge als Schreiten und Schließen dargestellt wurden, so geschehe es auch bei diesen Schrägschrittstellungen, und dann verbinde man jene mit diesen, so daß ein Schreiten und Schließen im Zusammenhange nach allen Richtungen ausgeführt wird.

* 2. Grätschstellungen.

Entfernen sich beide Füße von einander, so gelangt man in eine Grätschstellung, in welcher das Gewicht des Körpers gleichmäßig auf beide Beine verteilt sein soll. Die Beine dürfen anfangs in nicht zu großem Maße von einander entfernt werden. Es werden geübt:

- a) Seitgrätschstellung. Man gelangt in dieselbe
aa) Durch Schreiten seitwärts. In zwei Schritt-

ten zur Grätschstellung! — **March!**
worauf ein kleiner Schritt links und ein solcher
rechts gemacht wird. Dann: In zwei Schrit-
ten zur Grundstellung! — **March!**

- bb) Durch gleichzeitiges Drehen der Füße. Grätsch-
stellung durch Drehen der Füße. —
Dreht! Eins! zwei! drei! vier! Auf eins!
und **drei!** entfernen sich die Fersen von ein-
ander und auf **zwei** und **vier!** die Fuß-
spitzen.

Zur Grundstellung! — **dreht! Eins!**
zwei! drei! vier! Auf eins! und **drei!**
schließen die Fußspitzen und auf **zwei!** und
vier! die Fersen.

- cc) Durch Hüpfen. In zwei oder drei Hüpfen zur
Grätschstellung! — **hüpft! Eins! zwei!**
(**drei!**)

In zwei (drei) Hüpfen zur Grundstellung!
— **hüpft! Eins! zwei! (drei!)** In zwei
Hüpfen zur Grätschstellung und in einem Hüpfe
zur Grundstellung! — **hüpft! Eins! zwei!**
drei! u. s. f.

- b) Quergrätschstellung. Das linke (rechte) Bein schreitet
vor und das rechte (linke) ebensoweit rückwärts.

- c) Schrägrätschstellung. Das linke (rechte) Bein schreitet schrägvornwärts nach Außen und das rechte (linke) schrägrückwärts nach Außen.

Mit dem Schreiten in eine Grätschstellung lasse man auch eine entsprechende Armhebbhalte ausführen, z. B. mit dem Schreiten des linken (rechten) Beines in die Seitgrätschstellung Seithebbhalte des linken (rechten) Armes. Auch Hochhebbhalte mit Seitwärtsbewegung. Quergrätschstellung und beide Arme in die Vorhebbhalte oder den einen Arm in die Vor- und den andern in die Rückhebbhalte.

3. Tiefe Kniebeugstellung und tiefes Kniewippen.

Das Verharren in einer tiefen Kniebeugstellung heißt auch Hockstellung und „Hockstand“.

Die Kniee werden bei immer senkrechter Haltung des Oberleibes so stark gebeugt, daß man auf die Fersen und Waden zu sitzen kommt. Vor der Beugung oder während derselben geht man in den Zehenstand. Zur bessern Haltung des Gleichgewichts können die Arme vorwärts oder seitwärts gehoben werden; dann wird die Beugung auch mit Handstütz und Hochhebbhalte der Arme dargestellt. Es wird geboten: Arme vorwärts (seitwärts)! — hebt! — Tiefes Kniebeugen! — beugt! — Strecken! — streckt! — Arme — senkt!

Bei zunehmender Sicherheit und Fertigkeit im Beugen, im Strecken und im Verharren in der Kniebeugstellung wird die Übung auch schneller und langsamer ausgeführt, — als Kniewippen.

Beugen in drei und Strecken in drei Zeiten! — **Beugt!**
Eins! zwei! drei! — **Streckt!** **Eins!** zwei! drei!

Beugen in zwei und Strecken in zwei Zeiten! — **Beugt!**
Eins! zwei! — **Streckt!** **Eins!** zwei!

Beugen in einer Zeit und Strecken in drei (zwei) Zeiten!
— **Beugt!** — **Streckt!** **Eins!** zwei! drei! Dann
Beugen in drei Zeiten und Strecken in einer Zeit. Beugen
in einer und Strecken in einer Zeit! — **Beugt!** — **Streckt!**
Beugen und Strecken nach Bewegungen des Lehrers: Er
streckt den Arm auf und beim Niederschwingen desselben wird
das Beugen und beim Aufschwingen das Strecken ausgeführt.

Beugen und Strecken reihen- und rottenweise. Auf:
Eins! beugt die erste Reihe (Rotte); auf: **Zwei!** die zweite
und die erste erhebt sich wieder; auf: **Drei!** die dritte und
die zweite erhebt sich u. s. f.

Beugen und Strecken der geraden und ungeraden Reihen
und Rotten im Wechsel: Ungerade Reihen (Rotten)!
— **beugt!** Dann auf den Befehl: Gerade Reihen
(Rotten) — **beugt!** erheben sich die ungeraden wieder und
die geraden beugen. Und so fort.

Es sind hier noch aufzunehmen die von der Grund-
stellung der Füße abweichenden Fußstellungen:

4. Schlußstellung der Füße.

Sie entsteht durch Einwärtsdrehen der Beine aus der Grundstellung, bis die Fußkanten einander berühren. Unwichtig.

5. Stellung mit mehr als Fußlänge geöffneten Füßen.

Sie entsteht durch Auswärtsdrehen der Beine. Geschieht die Drehung in dem Maße, daß beide Füße auf gleicher Linie oder mit den Schultern in gleicher Richtung stehen, so heißt sie „Zwangstellung“.

6. Spreizen zum kleinen Winkel.

Das eine Bein kann sich vermittelst Bewegung im Hüftgelenk ohne und mit Schwung vom andern entfernen. Eine solche Bewegung, die mit gestrecktem Beine ausgeführt werden muß, heißt Spreizen. Die dem Spreizen entgegengesetzte Bewegung heißt Schließen. Das Maß der Entfernung des Spreizbeines vom Standbeine kann sein: ein spitzer Winkel, ein rechter Winkel und ein stumpfer Winkel, und das Spreizen kann analog mit dem Schreiten und Schließen geübt werden in den Richtungen vorwärts, schrägvorwärts, seitwärts, schrägrückwärts und geraderückwärts.

Mit Mädchen ist es nur zum kleinen Winkel zu üben. Es ist sehr darauf zu achten, daß Standbein und Spreizbein gestreckt bleiben, und wenn keine andere Armhaltung und Fußstellung angegeben wird, so geschieht es im Handsitz auf den Hüften und aus der Grundstellung der Füße. Fuß und Knie sollen nicht nach innen gedreht werden. Wird das Spreizen in einer kleinen oder größern Entfernung vom Standbein auf längere Zeit unterbrochen, so entsteht die Spreizhalte. Diese kann eine Vor-, Seit-, Rückspreizhalte und auch eine Schrägvor- und eine Schrägrückspreizhalte sein.

a) Spreizen mit einem Beine nach allen Richtungen.

Spreizen links (rechts) vorwärts! — spreizt! Eins! zwei! drei! vier! u. s. f. Auf die ungeraden Zahlen folgt das Spreizen und auf die geraden das Schließen. So auch nach den übrigen Richtungen.

b) Spreizen wechselbeinig.

Spreizen wechselbeinig vorwärts (dann auch nach andern Richtungen! — spreizt! — Eins! zwei! drei! vier! u. s. f.

c) Spreizen wechselbeinig nach ungleichen Richtungen.

Spreizen links vorwärts und rechts rückwärts (seitwärts)! — spreizt! Eins! zwei! drei! vier! Dann umgekehrt.

Mit dem linken Beine schrägvornwärts und mit dem rechten Beine schrägrückwärts spreizen und umgekehrt.

- d) Spreizen nur links oder nur rechts nach allen Richtungen aufeinanderfolgend.

Spreizen links (rechts) nach allen Richtungen! Vorwärts anfangen! — spreizt! Eins! zwei! — drei (schrägvornwärts)! vier! — fünf! (seitwärts)! sechs! — sieben (schrägrückwärts)! acht! — neun (geraderückwärts)! zehn! Die Übung wird wiederholt.

- e) Spreizen wechselbeinig nach allen Richtungen aufeinanderfolgend.

Spreizen wechselbeinig nach allen Richtungen! (Vorwärts links anfangen!) — spreizt! Eins! zwei! drei! vier! u. s. f. bis zwanzig.

7. Beugen und Strecken des Beines im Kniegelenk — Fersenheben.

Es ist dies eine Stellung auf einem Beine, wobei der Unterschenkel des standfreien Beines rückwärts bis zum stumpfen, rechten und spitzen Winkel gehoben wird. Die beiden Oberschenkel bleiben geschlossen.

- a) Fersenheben links (rechts)! — hebt! — senkt!
Dann Fersenheben und Verharren in der Beughalte

nach Zählzeiten, z. B. auf: Eins! Heben und zählen bis zehn (15, 20 u.), mit Zehn=(15, 20) zählen Senten des Unterschenkels.

* b) Ferseheben und Anfassen des gehobenen Unterschenkels mit der Hand. Ferseheben links (rechts) und Anfassen von unten oberhalb des Fußes mit der linken (rechten) Hand. Ferseheben links und Anfassen rücklings (vorlings) mit der rechten Hand. Ferseheben rechts und Anfassen rücklings mit der linken Hand.

* c) Ferseheben mit Schwung bis zum Anfersen. Die Ferse berührt bei schwunghafter Bewegung des Unterschenkels das Gefäß. Befehl: Anfersen links (rechts): — Eins! zwei! drei! vier! und so fort bis: Zehn (15, 20)! Mit den ungeraden Zahlen Anfersen (Heben) und mit den geraden Senten. Dann Anfersen links und rechts im Wechsel: Links: zwei! — Rechts: zwei! u. s. f. bis acht (12, 16, 20)!

8. Beugen und Strecken des Beines mit Bewegung im Knie- und Hüftgelenk — Knieheben.

Es ist diese Übung ein Heben des Knies bis zum stumpfen, rechten und spitzen Winkel des Oberschenkels mit dem Kumpf. Der Unterschenkel hängt senkrecht herab.

- a)) Knieheben aus der Grundstellung und Senken (Strecken) des Beines zur Grundstellung.
- b)) Knieheben aus einer Schrittstellung und Senken (Strecken) des Beines zur Schrittstellung.
- * c)) Knieheben mit Schwung bis zum Anknien an die Brust. Wird betrieben wie das Anfersen.

a und b werden zuerst nur bis zum stumpfen, dann bis zum rechten Winkel geübt. Zum spitzen Winkel geschieht das Knieheben nach c.

9. Kumpfbeugen rückwärts.

Die Übung muß anfangs mit Vorsicht und nur in kleinem Maße geübt werden. Sie wird mit Handstütz auf den Hüften dargestellt und zwar zuerst so, daß hier die Daumen nach vorn und die übrigen Finger nach hinten in die Kreuzgrube gelegt sind.

Zum Kumpfbeugen rückwärts, Hände — an!
Kumpfbeugen rückwärts in zwei und Strecken in zwei Zeiten!
— beugt! Eins! zwei! — streckt! Eins! zwei!

10. Kumpfbeugen vorwärts, seitwärts, links, seitwärts rechts und rückwärts im Wechsel.

Handstütz auf den Hüften. Dann: Eins (Beugen vorwärts)! — Zwei (Strecken)! — Drei (Beugen seitwärts

links)! — Vier (Strecken)! — Fünf (Beugen seitwärts rechts)! — Sechs (Strecken)! — Sieben (Beugen rückwärts)! — Acht (Strecken)!

Weitere Betriebsweise: Je mit der ersten von vier (6, 8 u.) Zeiten Beugen und mit der ersten der vier (6, 8) folgenden Zeiten Strecken, so daß die Schüler je drei (5, 7) Zeiten in der Beughalte und in der Streckhalte verharren.

11. Kumpfbeugen mit verschiedenen Armhaltungen.

- a) Vorwärts mit Hochhehalte. Das Beugen soll bei vollständiger Kniestreckung und in dem Maße geschehen, daß die Fingerspitzen die Füße oder den Boden berühren. Der Kopf bleibt zwischen den Armen.
- b) Seitwärts mit Seithehalte. Die Arme folgen der Beugrichtung und sind beide in gleicher (schräger) Linie zu halten.
- c) Rückwärts mit Vorhehalte (auch Hochhehalte). Beim Strecken aus dem Vorwärtsbeugen werden die Arme in die Seithehalte und beim Strecken aus dem Seitwärtsbeugen in die Vorhehalte (Hochhehalte) gebracht.

12. Kopfbeugen vor-, seit- und rückwärts.

Eins (vornwärts)! — Zwei (Strecken)! — Drei (seitwärts links)! — Vier (Strecken)! — Fünf (seitwärts

rechts)! — Sechs (Strecken)! — Sieben (rückwärts)!
— Acht (Strecken)!

13. Kreis-schwingen der Arme.

- a) Mit einem Arm. Einmal Kreis-schwingen links (rechts) vorwärts aus dem Abhang! — schwingt! Die gleiche Übung rückwärts! — schwingt!

Einmal Kreis-schwingen links (rechts) vorwärts aus der Hochhehalte! — schwingt! Die gleiche Übung rückwärts! — schwingt! Einmal Kreis-schwingen (links) aus der Vorhehalte. Schwingen nach unten! — schwingt! Die gleiche Übung mit Schwingen nach oben! — schwingt!

Kreis-schwingen zwei (3, 4 u.) mal aus dem Abhange (aus der Hochhehalte) vorwärts (rückwärts). Auch aus der Vorhehalte. Der Tatbefehl lautet: schwingt! Eins! zwei! drei! vier!

Kreis-schwingen vorwärts und rückwärts im Wechsel, z. B. je einmal vor- und einmal rückwärts, oder je zwei (3, 4) mal vor- und so viel mal rückwärts.

- b) Wechsellarmig. Aus dem Abhange, links (rechts) vorwärts (rückwärts) beginnen! — Links! Rechts! Links! Rechts! u. s. f. Oder: mit dem gleichen

Arm je einmal vor- und einmal rückwärts, wobei gerufen wird: **Links! Zwei! Rechts! Zwei!** u. s. f.

- c) **Beidarmig als Gegenschwingen.** Der linke Arm im Abhang und der rechte in der Hochhebbalte, dann: Kreist gleichzeitig mit dem linken Arme rückwärts und mit dem rechten vorwärts in vier Zeiten! — **Eins! zwei! drei! vier!** Auf vier! soll der rechte Arm wieder in die Hochhebbalte und der linke im Abhange sein. Die Kreisbewegung wird dann auch nur in zwei Zeiten und auch nur in einer Zeit ausgeführt.

Dann dieselbe Übung den rechten Arm im Abhang und den linken in der Hochhebbalte.

14. Armdrehen.

Es ist ein Drehen der Arme um ihre Längsaxe und erfolgt nach außen und innen in der Vorhebbalte zu folgenden Armhaltungen:

Speichhaltung — die Handflächen einander zugewendet.

Risthaltung — die Daumen " "

Kammhaltung — die Kleinfinger " "

Ellenhaltung — die Handrücken " "

Befehle zur Ausführung können etwa so lauten: Beide Arme zur Vorhebbalte (auch Seithebbalte)! — hebt! Dann:

Drehen in die Risthaltung! — dreht! — Drehen in die Kammhaltung! — dreht! — In die Ellenhaltung! — dreht! u. Dann fortgesetztes Drehen und Gegendrehen, so daß beide Arme im Wechsel nach außen und innen drehen, oder der eine Arm dreht nach außen, während der andere nach innen dreht. Auch so! Vier (oder mehr) mal drehen mit dem linken und darauf so viele mal drehen mit dem rechten Arm, z. B. beide Arme zur Vorhehalte in Speichhaltung! — hebt! Drehen aus der Speichhaltung in die Ellenhaltung und umgekehrt! Rechts! zwei! drei! vier! — Links! zwei! drei! vier! u. s. f.

15. Beugen und Strecken der Arme.

a) Mit Bewegung im Ellenbogengelenk.

Beide Arme zur Vorhehalte in Kammhaltung! — hebt! Beugt beide Arme, bis die Fingerspitzen oder (namentlich beim Knabenturnen) die geballten Fäuste die Schultern berühren! — beugt! Die Schüler verharren eine Zeit lang in der Beughalte der Arme bis zum Befehl: streckt! Beugen und Strecken kann in kürzeren und längeren Zeitsfolgen ausgeführt werden, wie beim Heben und Senken der Arme.

Dieselbe Übung auch in der Seithehalte der Arme.

Beugen und Strecken in der Risthaltung.

Beugen und Strecken in der Speichhaltung.

Beugen und Strecken in der Ellenhaltung.

Beugen und Strecken im Abhange. Die Oberarme liegen am Leibe.

Gleichzeitig Beugen des einen und Strecken des andern Armes in den oben bezeichneten Armhaltungen, z. B. Arme in die Seithehalte! — hebt! — Beugt den linken Arm! — beugt! In dieser Lage verharren bis der Lehrer (oder die Schüler) zehn (oder mehr) gezählt hat, worauf das Zählen wieder erneuert und beim Aussprechen der Zahl Eins! der rechte Arm gebeugt und der linke gestreckt wird u. s. f.

- b) Mit Bewegung im Ellenbogen- und Schultergelenk (Armstoßen).

Zum Unterschied vom Beugen und Strecken der Arme im Ellenbogengelenk wird bemerkt, daß hier die Bewegung mit dem ganzen Arme, im Ellenbogen- und Schultergelenk, ausgeführt wird.

Arme zum Stoß! — an! — Vorwärtsstoßen! — stoßt! — an! — Seitwärtsstoßen! — stoßt! — an! — Aufwärtsstoßen! — stoßt! — an! — Abwärtsstoßen! — stoßt!

an! — Rückwärtsstoßen! — stoßt! — an!
— Arme — senkt!

Es ist kaum nötig zu bemerken, daß diese Übungen zuerst nicht ohne Unterbrechung nach allen angegebenen Richtungen ausgeführt werden.

Die Dauer der Streckhalte und Beughalte kann durch Zahlen bestimmt werden, z. B. vier (6, 8, 10 u.) Zeiten verharren in der Streckhalte und ebenso lange oder doppelt so lang in der Beughalte. In der hier richtigen Beughalte sind die Arme, wenn die Ellenbogen nach hinten über die Breitenaxe des Leibes hinausragen, Ober- und Unterarme im spitzen Winkel gewinkelt und die Fäuste grabaus gerichtet sind (nicht auf die Brust gelegt).

Verbindungen von einzelnen Übungen.

Beispiele erster Art.

1. Spreizen nach allen Richtungen und daran anschließend Armschwingen nach allen Richtungen.

- a) Spreizen links vor-, schrägvor-, seit-, schrägrück- und rückwärts und anschließend Armschwingen links nach diesen Richtungen. 10 Zeiten für das Spreizen, 10 für das Armschwingen.

- b) Dasselbe rechts.
- c) Spreizen je nur nach einer Richtung links und rechts, 4 Zeiten, anschließend zweimal Schwingen beider Arme, 4 Zeiten.
- d) Spreizen links und rechts im Wechsel (wechselbeinig) nach allen Richtungen aufeinanderfolgend, 20 Zeiten, anschließend Schwingen beider Arme nach den gleichen Richtungen, 10 Zeiten.

2. Fußwippen, Kniewippen, Kumpfdrehen.

4 mal Fußwippen, 4 mal Kniewippen, 2 mal links, 2 mal rechts Kumpfdrehen, und 1 mal Kumpfbeugen nach jeder Richtung. Jede Übung in 8 Zeiten, im ganzen 32 Zeiten.

3. Fersenheben und Knieheben mit Schwung.

1 mal links und 1 mal rechts Fersenheben im Wechsel mit 1 mal links und 1 mal rechts Knieheben. Im Ganzen 8 Zeiten, oder jede Art wird doppelt (dreifach) ausgeführt, gibt 16 (24) Zeiten.

Diese Beispiele mögen für den Lehrer, um selbstständig weiter zu kombinieren, genügen. Doch sei für ihn bemerkt, daß er anfangs die Kombinationen nicht zu schwierig mache durch Verbindung von zu vielen Elementen oder durch eine

zu große Anzahl von Zeiten. Zwei Übungen, dann drei, vier und mehr reihe man allmählig aneinander.

Beispiele zweiter Art:

4. Spreizen und Armschwingen.

Zum Unterschied von Übung 1 geschieht hier das Spreizen und Armschwingen gleichzeitig.

5. Beugen und Strecken der Arme und Beine (Fersenheben und Knieheben).

a) Fersenheben und Beugen der Arme.

aa) Beugen und Strecken des Beines (Fersenheben) und Beugen der Arme gleichzeitig, dann Strecken gleichzeitig. Befehl: Beugt das linke (rechte) Bein und beide Arme! — **beugt!** — Streckt das Bein in die Grundstellung (Spreizhalte) und die Arme in die Vorhebbalte (Seithebbalte in den Abhang, in die Hochhebbalte)! — **streckt!** und fortgesetzt: — **beugt!** — **streckt!** Ober: Beugt das linke (rechte) Bein und den linken (rechten) Arm! — **beugt!** — **streckt!** — **beugt!** — **streckt!**

bb) Beugen (Strecken) des Beines und Strecken (Beugen) der Arme. Die Tätigkeit des Beines und der Arme ist hier eine ungleiche. Befehl: Beugen des linken Beines, Strecken beider Arme (auch nur einen Arm) in die Vorhebbhalte (Seithebbhalte in den Abhang, in die Hochhebbhalte)! — Eins! — Zwei! — Eins! — Zwei! Ober: Es wird für Übung aa und bb bis zehn (oder mehr) gezählt, und je mit Einszählen wird die Tätigkeit ausgeführt.

b) Knieheben und Beugen der Arme. Wird betrieben wie a.

II. Gehen und Übungen im Gehen.

Das gewöhnliche Gehen wird in der Flankenreihe und Frontreihe, in der Frontsäule und Flankensäule von Zweierreihen als „Flanken- und Frontmarsch“ vor- und rückwärts und in Abwechslung mit Laufen, das Schöngehen nicht aus den Augen verlierend, fleißig fortgesetzt. Ebenso ist strenge auf genaue Richtung und auf einen richtigen Abstand der Einzelnen und der Reihen und Rotten zu halten.

Weiter werden geübt:

1. Schrittwechselgang im Wechsel mit gewöhnlichem Gang.

Einen Schrittwechsel links und drei gewöhnliche Schritte! — Vorwärts — Marsch! Einen Schrittwechsel rechts und drei gewöhnliche Schritte! — Vorwärts — Marsch! Einen Schrittwechsel links und zwei gewöhnliche Schritte, einen Schrittwechsel rechts und zwei gewöhnliche Schritte und so fortgesetzt.

Einen Schrittwechsel links und einen rechts im Wechsel mit vier Schritten gewöhnlichem Gang und Schlagen je mit dem ersten Schritte eines jeden Schrittwechsels! — Links antreten! Vorwärts! — Marsch! Der Lehrer ruft: Links! Rechts! Links! — Rechts! Links! Rechts! — Eins! zwei! drei!

Es können auch zwei Schrittwechsel und acht gewöhnliche Schritte, auch vier Schrittwechsel und acht gewöhnliche Schritte u. s. w. gemacht werden.

Nachdem der Schrittwechselgang eingeübt ist, wird das Schrittwechseln mitunter besonders befohlen.

Der Befehl lautet: Wechselt — Schritt! ausgesprochen, wenn der rechte Fuß niedergestellt wird, und das Schrittwechseln kommt auf den linken Fuß. Dann wird ein Schrittwechseln links im Wechsel mit einem gewöhnlichen Schritt rechts ohne weitem Befehl des Lehrers ausgeführt. Ein Schrittwechsel links im Wechsel mit drei gewöhnlichen Schritten. Dann, um die Schüler zum Wechseln anzuhalten, rufe der Lehrer von Zeit zu Zeit, wenn sie im Begriffe sind,

den rechten Fuß vorzubringen: Links! Links! bis alle den Schritt gewechselt haben.

2. Gehen an Ort in einer Schrittstellung.

Vorschritt (Rückschritt, Seitenschritt) links (rechts) — Schritt! — Gehen an Ort in dieser Stellung — Marsch! Aus diesem Gehen ins gewöhnliche Gehen von Ort übergehen.

3. Gehen vorwärts mit Zwischentritten.

- a) Das schreitende Bein führt, bevor es zum eigentlichen Schritt niedergestellt wird, einen Tritt (auch 2 oder 3 Tritte) mit leichtem Berühren des Bodens bei gleichzeitiger Entfernung vom Standbein an Ort aus, z. B. bei zwei Zwischentritten wird gezählt: Eins! zwei! drei! In den ersten zwei Zeiten werden die Zwischentritte ausgeführt, und in der dritten der eigentliche Schritt.
- b) Gehen vorwärts mit je einem Zwischentritt links und einem rechts in der Schrittstellung. Es ist dies ein Gehen mit wiegender Bewegung: Eine Art Wiegegehen. Die Schüler schreiten mit dem linken Beine vorwärts, worauf der rechte Fuß gehoben und sogleich wieder auf die gleiche Stelle niedergesetzt wird, und sofort wird die gleiche Bewegung

mit dem linken Fuße gemacht, worauf das rechte Bein zum Schritt vorschreitet. Der Takt wird an- gegeben durch Rufen: **Links!** Rechts! Links! — **Rechts!** Links! Rechts! Dann nur: **Gins!** zwei! drei! — **Gins!** zwei! drei! u. s. f.

Mit dieser Gangart läßt sich auch das Armschwingen in folgender Weise verbinden:

- a) Mit dem Schritt links beide Arme in die Seithe- halte und mit dem Schritt rechts in den Abhang; auch umgekehrt.
- b) Mit dem Schritt links den linken Arm in die Hoch- hebhalte und den rechten in den Abhang und mit dem Schritt rechts den rechten Arm in die Hoch- hebhalte und den linken in den Abhang. Das Auf- und Abschwingen der Arme geschieht vorwärts vom Leibe.
- c) Mit dem Schritt links schwingt der linke Arm rück- wärts nach oben und der rechte vorwärts nach unten und mit dem Schritt rechts der rechte Arm rückwärts nach oben und der linke vorwärts nach unten.

4. Gehen und Kniewippen im Wechsel.

Die Übung ist eine Fortsetzung von 3, Seite 76.

Gehen und Beugen beider Kniee nach einer voraus

angekündigten Schrittzahl. Es werden z. B. drei Schritte ausgeführt, wovon der dritte nur ein Nachstellschritt ist und in der Grundstellung endigt. Mit dem Nachstellschritt wird die kleine Kniebeuge ausgeführt. Die Befehle lauten: Gehen in der Umzugsbahn und Kniebeugen mit dem dritten Schritt! — Hände (auf die Hüften): — Au! — Vorwärts! — Marsch! Während des Gehens ruft der Lehrer: Eins! zwei! Beugt! Streckt! Ober: Eins! zwei! drei! vier! u. s. f.

Dieselbe Übung und Armheben seitwärts mit dem Beugen, und Senken zum Abhange mit dem Strecken der Kniee.

Gehen und zweimaliges Beugen und Strecken der Kniee mit dem dritten Schritt! — Marsch! Der Lehrer ruft: Eins! zwei! Beugt! Streckt! Beugt! Streckt! Ober: Eins! zwei! drei! vier! fünf! sechs!

Dann wird das Beugen auch auf eine andere Schrittzahl ausgeführt. Auch so, daß es, anstatt mit dem Nachstellschritt, unmittelbar auf denselben erfolgt. Die Schüler werden auch angehalten, den Takt einzuhalten ohne lautes Zählen. Auch sollte die Übung in der Aufstellung in Säule dargestellt werden, wobei strenge auf Reihen- und Rottenrichtung gehalten werden muß.

5. Gehen mit Armschwingen.

- a) Beidarmiges Armschwingen vorwärts (schrägvor-, seit-, schrägrück- und rückwärts) mit dem Schritte links und mit dem Schritte rechts in den Abhang.
- b) Beidarmiges Armschwingen mit dem Schritte links in die Hochhebung und mit dem Schritte rechts in den Abhang.
- c) Beidarmiges Armschwingen in folgender Weise: Zählt je vier Schritte und schwingt beim ersten die Arme vorwärts, beim zweiten in den Abhang, beim dritten in die Hochhebung und beim vierten in den Abhang! Vorwärts! — Marsch! Oder die Arme schwingen während der ersten vier Schritte vorwärts und in den Abhang und in weitem vier Schritten in Hochhebung und in Abhang.
- d) Beidarmiges Armschwingen nach allen Richtungen im Wechsel. Zählt zehn Schritte und mit dem 1., 3., 5., 7. und 9. schwingen beider Arme vor-, schrägvor-, seit-, schrägrück- und rückwärts und mit dem 2., 4., 6., 8.

und 10. in den Abhang! Vorwärts! —
March!

- e) Wechselarmiges Armschwingen. Je mit zwei Schritten schwingt ein Arm auf und ab, mit: Eins! zwei! der linke und mit: Drei! vier! der rechte Arm.
- f) Gegenschwingen. Mit dem Schritt links Aufschwingen des linken Armes und Abschwingen des rechten Armes und mit dem Schritt rechts Aufschwingen des rechten Armes und Abschwingen des linken Armes.

Mit dem Schritt links Abschwingen des linken Armes und Aufschwingen des rechten Armes und mit dem Schritt rechts Abschwingen des rechten Armes und Aufschwingen des linken Armes.

Mit dem ersten von drei Schritten Aufschwingen des linken Armes und Abschwingen des rechten Armes und dann mit dem ersten der drei folgenden Schritte Aufschwingen des rechten Armes und Abschwingen des linken Armes. Die Bewegung kann auch mit dem dritten Schritte ausgeführt werden.

III. Laufen und Übungen im Laufen.

Das Laufen allein und in Abwechslung mit Gehen ist auch auf dieser Stufe stets zu wiederholen. Der Dauerlauf wird wieder um 1—2 Minuten verlängert und die Laufbahn um 15 m ausgedehnt. Im weitem werden geübt:

1. Schrittwechsell im Laufen.

Das Schrittwechsell im Lauffschritt geschieht, indem mit dem niedergestellten linken (rechten) Beine einmal gehüpft wird. (Vergleiche Hopsengang Seite 169.)

2. Taktlaufen und Taktgehen im Wechsel.

Vier (6, 8 zc.) Schritte Laufen vorwärts im Wechsel mit so viel Schritten Gehen vorwärts. Vier (6, 8 zc.) Schritte Laufen vorwärts im Wechsel mit so viel Schritten Gehen rückwärts und umgekehrt. Auch so:

Die Zahl der Lauffschritte ist doppelt so groß als die Zahl der Gangschritte oder umgekehrt. Dann Wechsel auf Befehl: Laufen vorwärts! — Marsch! — Gehen vorwärts (rückwärts)! — Marsch! — Laufen rückwärts! — Marsch! — Gehen vorwärts! — Marsch!
u. s. f.

IV. Hüpfen und Übungen im Hüpfen.

1. Hüpfen aus der Grund(Schluß)stellung in eine Schrittstellung und umgekehrt.

Hüpfen in die Vorschrittstellung links (rechts)!
— hüpfst! — In die Grundstellung! — hüpfst!

Hüpfen in die Schrägschrittstellung vorwärts links (rechts) — hüpfst! — In die Grundstellung! — hüpfst!

Hüpfen in die Seitenschrittstellung links (rechts)!
— hüpfst! — In die Grundstellung! — hüpfst!

Hüpfen in die Schrägschrittstellung rückwärts links (rechts)! — hüpfst! — In die Grundstellung! — hüpfst!

Hüpfen in die Rückschrittstellung links (rechts)!
— hüpfst! Dann in dieser Reihenfolge nach allen Richtungen aufeinanderfolgend mit Zählen, wobei das Hüpfen zur Schrittstellung auf die ungeraden und das Hüpfen zur Grundstellung auf die geraden Zahlen kommt.

Dieses Hüpfen geschehe auch mit Armschwingen, z. B. mit dem Hüpfen in die Vorschrittstellung links, linken Arm vor- und rechten rückwärtsschwingen, oder es schwingen beide Arme vorwärts.

2. Hüpfen auf beiden Füßen und Kniewippen.

Aufhüpfen und Niederhüpfen in die kleine Kniebeuge und ein (2, 3 u.) mal Kniewippen.

Ein (Hüpfen in die Kniebeuge)! — Zwei (Kniestrecken)! — Drei (Kniebeugen)! — Vier (Kniestrecken)! Die Übung wiederholt.

3. Hüpfen an Ort und von Ort auf einem Fuße.

Alle einmal Hüpfen auf dem rechten Beine, linkes Bein in die Fershebbhalte (Kniehebbhalte)! — hüpf! Hüpfst zweimal! — hüpf! Dann drei, vier, fünf u. mal. Das Gleiche auf dem linken Beine mit Fershebbhalte (Kniehebbhalte) rechts. Fünfmal Hüpfen auf dem linken und fünfmal auf dem rechten Beine! — hüpf! — Die Hüpfen werden, um den Takt besser einzuhalten, vom Lehrer laut gezählt.

Fünf Hüpfen vorwärts mit dem linken und dann fünf Hüpfen rückwärts mit dem rechten Beine! — Vorwärts! — hüpf! Dann rechts vorwärts und links rückwärts.

Einigemal Hüpfen rechts und Vorspreizen (Seitspreizen, Rückspreizen) links, dann umgekehrt. Hüpfen wechselbeinig und Vermindern der Hüpfen bis auf einen, z. B. fünf Hüpfen links und fünf Hüpfen rechts, dann vier Hüpfen links und

vier Hüpfen rechts und so fort bis zu einem Hüpfen links und einem Hüpfen rechts.

Wechselbeiniges Hüpfen und Vermehren der Hüpfen bis zu einer beliebigen Zahl.

Das Takt hüpfen kann dann auch rotten- und reihenweise auf mannigfaltige Art betrieben werden.

Vorderste Reihe, fünfmal links und fünfmal rechts Vorwärtshüpfen! — hüpfst! Dann: Zweite Reihe! — hüpfst! und: Dritte Reihe! — hüpfst! u. Dann, mit der hintersten Reihe anfangend, Rückwärtshüpfen.

Auf gleiche Weise auch mit den Rotten.

4. Hüpfen auf einem Fuße nach einem gewöhnlichen Schritte als Hopfergang.

Gehen und nach jedem Auftreten des Fußes einmal Hüpfen: — Vorwärts (rückwärts)! — Marsch! Der Lehrer ruft: Links! Hüpfst! — Rechts! Hüpfst! Oder: Eins! zwei! Das Hüpfen soll ohne Fortbewegung geschehen.

Gehen und je nach dem Schritt rechts mit dem rechten Fuße Hüpfen! — Vorwärts! — Marsch! Auf den Schritt links kommen zwei Zeiten, auf den Schritt rechts eine Zeit und auf das Hüpfen eine Zeit.

Gehen und je nach dem Schritt links mit dem linken Fuße Hüpfen.

Gewöhnliches Gehen und je nach dem dritten Schritte Hüpfen! — Vorwärts (rückwärts)! — Marsch! Der Lehrer ruft: Links! Rechts! Links! Hüpf! Rechts! Links! Rechts! Hüpf! Ober: Eins! zwei! drei! Hüpf! u. s. f.

5. Schritthüpfen.

Es ist ein Gehen vorwärts, bei welchem das schreitende Bein je nach seinem Niederstellen auf- und das andere in Schrittweite niederhüpft. Es wird geübt:

- a) Schritthüpfen nur links oder nur rechts und zwar mit jedem rechten (linken) Schritt oder je nach gewöhnlichen Schritten, z. B. je mit dem ersten von 4 Schritten.
- b) Schritthüpfen links und rechts im Wechsel, z. B. je mit dem ersten von drei (5, 7 u.) Schritten und dann auch mit jedem linken und rechten Schritt.

V. Springen und Übungen im Springen.

1. Sprung mit Aufsprung beider geschlossenen Beine.

- a) Sprung vorwärts (seitwärts, rückwärts) mit Viertel- drehung rechts (links).

- b) Aufsprung mit mäßigem und Niedersprung mit tiefem Kniewippen.
- c) Aufsprung mit tiefem und Niedersprung mit mäßigem Kniewippen.

2. Sprung mit Aufsprung eines Beines und Spreizen mit dem andern. — Spreizsprung.

- a) Aufsprung rechts aus der Vorschrittstellung rechts, Spreizen links und Niedersprung in die geschlossene Stellung.
- b) Aufsprung links aus der Vorschrittstellung links, Spreizen rechts.
- c) Aufsprung rechts (links) mit Angehen und Anlaufen.

Gerätübungen.

Übungen mit dem langen Schwungseil.

- 1. Sprung der Zweierreihen über das ruhig gehaltene Seil.
- 2. Sprung über das vom Lehrer geschwungene Seil.

Der Lehrer macht die Schüler auf die veränderte Drehrichtung des Seiles aufmerksam und zeigt ihnen, wie man dasselbe überspringen müsse, wenn es dem Boden am nächsten sei; er muß auch hier, wie beim Durchlaufen, die kleinen Anfänger durch allerlei Hülfsmittel, als: Langsames Schwingen, Aufrufen zum Sprung u. zu ermutigen suchen. Der Lehrer wird anfangs genötigt sein, den Schwung des Seils nach den Übungen zu richten, und es wird eine Zeit lang gehen, bis alle den Sprung ausführen können, und namentlich so ausführen können, daß mit jedem Schwunge das Seil der Reihe nach übersprungen wird, was beharrlich angestrebt werden muß.

3. Sprung zu Zweien über das geschwungene Seil.

4. Durchlaufen, sich kehren und Sprung über das Seil.

5. Gleichzeitiges Durchlaufen und Überspringen zweier Schüler.

Es sind zwei Reihen, die eine ordnet sich zum Durchlaufen und die andere zum Überspringen. Die Schüler, welche Durchlaufen, schließen sich nach der Übung an die springende und die, welche überspringen, an die durchlaufende

Reihe. Hat jeder Schüler die Übung ausgeführt, so wechseln die Reihen die Tätigkeiten.

6. Einlaufen und Hüpfen zweier Reihen mit Umzug der einen Reihe um den Lehrer und der andern um den Ständer.

7. Einlaufen einer nach dem andern und Hüpfen, und einer nach dem andern läuft wieder hinaus.

3. B. Der erste Schüler läuft hinein und hüpfst zweimal, nach seinem ersten Hupfe läuft der zweite hinein und hüpfst zweimal; hat dieser einmal gehüpft, so folgt der dritte, dann der vierte, fünfte zc. So können auch drei und mehr Hüpfen gemacht werden, wobei dann immer mehrere Schüler gleichzeitig hüpfen.

Übungen mit dem kurzen Schwungseil.

1. Hüpfen wechselbeinig und Durchschlagen bei jedem Hupf an Ort und im Hüpfen von Ort.

2. Die gleiche Übung und Durchschlagen bei je einem ersten von zwei aufeinanderfolgenden Hüpfen eines Beines.

3. Beidbeiniges Hüpfen seitwärts rechts und links und Durchschlagen bei jedem Hupfe.

4. Beidbeiniges Hüpfen rückwärts und Durchschlagen rückwärts und vorwärts bei jedem Hupfe.

Springübungen.

Die schon vorgekommenen Sprünge in die Höhe und Weite werden zur Erreichung größerer Fertigkeit wiederholt. Als neue Übungen kommen hinzu:

1. Angehen und Aufsprung mit beiden Füßen und geschlossenen Beinen. Niedersprung in die Grundstellung.

Als Hoch- und Weitspringen zu üben.

2. Dasselbe mit Anlauffschritten.

3. Springen in die Höhe und Weite zugleich.

Das Sprungbrett wird von der Schnur abgerückt und diese höher gelegt. Aufsprung mit einem Beine und Niedersprung in die Grundstellung.

4. Aufsprung mit dem einen und Niedersprung mit dem andern Beine.

- a) Aufsprung links und Niedersprung rechts.
- b) Aufsprung rechts und Niedersprung links. Aus dem Stande, mit Angehen und Anlaufen.

5. Springen mit Vierteldrehung -- Dreh= springen.

- a) Aufsprung aus der Grund(Schluß)stellung und Niedersprung in dieselbe mit Drehung rechts (links).
- b) Angehen, Aufsprung mit dem linken Fuße, Drehung rechts (links), Niedersprung in die Grundstellung.
- c) Dieselbe Übung mit Anlaufen.
- d) Angehen, Aufsprung mit dem rechten Fuße, Drehung links (rechts) Niedersprung in die Grundstellung.
- e) Dieselbe Übung mit Anlaufen.

Diese Drehsprünge werden vorerst von einzelnen und dann auch von zweien (Zweierreihen) gleichzeitig ausgeführt und zwar so:

daß die beiden die Drehung nach der gleichen Richtung — rechts oder links, oder daß beide dieselbe nach außen oder nach innen, der eine rechts und der andere links, ausführen.

Übungen am „Schrägbrett“.

1. Hinauflaufen in drei Schritten mit Linksantreten und Absprung aus der Vorschrittstellung links und Niedersprung zur Grundstellung.

2. Dieselbe Übung mit Rechtsantreten und Absprung aus der Vorschrittstellung rechts.

3. Hinauflaufen in drei Schritten mit Links- (Rechts)antreten, Drehung links (rechts) und Niedersprung zur Seite.

4. Dieselbe Übung mit freiem Anlaufe.

5. Hinauflaufen mit freiem Anlaufe, Kehren rechts (links) und Hinablaufen.

6. Hinauflaufen mit freiem Anlaufe und Niedersprung hinter dem Brette.

7. Laufen auf die Höhe des Brettes und Weitsprung hinter dem Brette auf die Wette.

Das Brett nicht zu hoch.

8. Hinauflaufen mit möglichst wenig Schritten.

9. Hinauflaufen vorwärts und Herablaufen rückwärts.

Übungen auf dem Schwebebaum.

Es werden auf dem Schwebebaum, nachdem man sich einen festen Stand auf demselben angeeignet hat, verschiedene Freiübungen vorgenommen. Fast alle bis jetzt eingeübten Übungen lassen sich im Stehen und einige auch im Gehen ausführen.

Als weitere Übungen im Schwebegehen können betrieben werden:

1. Gehen vorwärts hin, Vierteldrehung rechts (links) und Gehen seitwärts her.
2. Eine Anzahl Schritte Gehen vorwärts und halbe Drehung rechts in der Vorschrittstellung links und links in der Vorschrittstellung rechts.
3. Gehen vorwärts mit Zwischentritten.
4. Gehen vorwärts mit je einem Zwischentritt links und einem rechts in der Schrittstellung.
5. Schrittwechselgang. Derselbe auch im Wechsel mit gewöhnlichem Gang.

Übungen auf den Schwebestangen.

Dieses Schwebegerät besteht aus mehreren gleichlaufenden Stangen, welche oben gewölbt gehobelt sind und eine Länge von etwa 9 m und eine Dicke von 8—9 cm haben. Diese Stangen werden an beiden Enden auf kleine Kreuzblöcke von festem Holze befestigt. Die einzelnen Stangen samt den Gestellen sind beweglich, damit man sie nach Belieben in kleinerer oder größerer Entfernung von einander hinstellen kann, je nachdem besondere Übungen vorgenommen werden sollen. Hinsichtlich der Höhe dieses Gerätes bemerken wir, daß dieselbe sich nach Alter und Fertigkeit der Übenden richten muß. Für diese Stufe kann sie von 50 bis 80 cm steigen. Die Kreuzblöcke sollen so eingerichtet sein, daß die Stangen höher und tiefer gerichtet werden könnten.

Die Schüler werden in so viel Reihen (Kotten) eingeteilt als Stangen sind und jeder Reihe (Kotte) wird eine Stange zugeteilt. Eine Reihe (Kotte) nach der andern führt die Übung aus und schließt sich nach Ausführung derselben hinten an, während die folgende zur Übung vorzieht.

1. Aufsteigen mit dem linken und Herabsteigen mit dem rechten Fuße.

2. Aufsteigen mit dem rechten und Herabsteigen mit dem linken Fuße.

3. Schwebestand auf beiden Beinen mit Händefassen.

4. Schwebestand auf beiden Beinen und Vorder- oder Seithelthalte der Arme, auch mit Handstütz auf den Hüften.

5. Nachstellgang vorwärts, rechts und links, mit Seithelthalte der Arme, mit Händefassen oder mit Handstütz.

6. Gehen vorwärts im gewöhnlichen Taktgange mit Seithelthalte der Arme, mit Händefassen oder mit Handstütz.

7. Schwebegang vorwärts und halbe Drehung am Ende.

8. Schwebegang rückwärts und Herabsteigen rückwärts.

Übungen an der wagrechten Doppelleiter.

1. Je nach dem Niederhüpfen aus dem Hange sofortiges Wiederaufhüpfen in den Hang.

Auch mit Fortbewegen, indem mit jedem erneuten Aufhüpfen weiter gegriffen wird.

2. Aufhüpfen und Niederhüpfen mit Vierteldrehung rechts (links).

3. B. Aufhüpfen zum Hang mit Ristgriff an einer Sprosse, Niederhüpfen und Vierteldrehung und unmittelbar wieder Aufhüpfen zum Hang mit Speichgriff an zwei Sprossen.

3. Hüpfen in den Streckhang.

- a) Hüpfen in den Querhang mit Ellengriff an den innern Holmen beider Leitern.
- b) Hüpfen in den Querhang mit Ristgriff der einen Hand an einer Sprosse und Ellengriff der andern an dem innern Holme der andern Leiter.
- c) Hüpfen in den Querhang mit Kammgriff an einer Sprosse.
- d) Hüpfen in den Querhang mit Zwiengriff an einer Sprosse. Die eine Hand hat Rist- und die andere Kammgriff.
- e) Hüpfen in den Seithang mit Speichgriff an zwei Sprossen.
- f) Hüpfen in den Hang und mit jedem erneuten Aufhüpfen Griffwechsel. 3. B. Hüpfen in den Hang mit Speichgriff an beiden Holmen einer Leiter, Niederhüpfen und sofortiges Wiederaufhüpfen in den Hang mit Ristgriff an einer Sprosse.

4. Hangeln.

- a) Mit Ellengriff an den innern Holmen beider Leitern nur vorwärts oder nur rückwärts.
- b) Mit Ristgriff der einen Hand an den Sprossen und Ellengriff der andern an dem innern Holme der andern Leiter.
- c) Mit Ristgriff beider Hände an den Sprossen,
 - aa) mit Nachgreifen der linken oder rechten Hand,
 - bb) mit Weitergreifen beider Hände von Sprosse zu Sprosse.
- d) Mit Speichgriff beider Hände an den Sprossen.

Versuchsweise lasse der Lehrer das Hangeln auch hin und her vornehmen:

Seitwärts rechts hin und links her oder umgekehrt.

Vorwärts hin und rückwärts her und umgekehrt.

Übungen an der Schrägleiter.

a) Hang und Hangeln.

1. Hüpfen in den Streckhang rücklings.

- a) Mit Ellengriff an den innern Holmen beider Leitern.
- b) Mit Ellengriff der einen Hand an dem innern Holme

einer Leiter und Rist(Ramm)griff der andern an einer Sprosse der andern Leiter.

- c) Mit Rist(Ramm)griff an den Sprossen beider Leitern.
- d) Mit Rist(Ramm)griff an der Sprosse einer Leiter.

2. Im Kiegehang vorlings Hüpfen aus dem Stande auf einer oder auf zwei Sprossen.

- a) Hüpfen links und rechts auf derselben Sprosse.
- b) Hüpfen auf eine Sprosse höher oder tiefer mit beiden Beinen oder nur mit einem.
- c) Hüpfen im Stand auf zwei Sprossen. Der linke Fuß steht um eine Sprosse höher (tiefer) als der rechte. In dieser Schrittstellung hüpfst der linke Fuß auf die untere und der rechte gleichzeitig auf die obere Sprosse u. s. f. im Wechsel.

3. Auf- und Abwärtshangeln.

- a. Mit Speichgriff an beiden Holmen einer Leiter.
- b) Mit Speichgriff der einen an einem Holme und Ristgriff der andern an einer Sprosse.

Es wird zuerst nur wenig hoch und allmähig höher, anfänglich, wie an der wagrechten Leiter, auch an Ort gehangelt. Beim Abwärtshangeln soll nicht weit gegriffen werden.

b) Steigen.

4. Auf- und Abwärtssteigen rücklings an der obern Seite der Leiter.

Griff an den Holmen.

5. Aufwärtssteigen vorlings, halbe Drehung und Abwärtssteigen rücklings.

Dieses Drehen soll anfänglich nur in geringer Höhe geschehen.

6. Aufwärtssteigen rücklings, halbe Drehung und Abwärtssteigen vorlings.

7. Auf- und Abwärtssteigen vorlings, an der untern Seite der Leiter.

Wird betrieben wie das Steigen vorlings an der obern Seite der Leiter.

Übungen an den senkrechten und schrägen Stangen.

* 1. Im Beugehang Kletterschlußwechsel an einer senkrechten oder schrägen Stange.

a) An einer Stange mit Griff an derselben Stange.

b) An zwei Stangen mit Griff an denselben Stangen.

Sprung in den Beugehang mit Kletterschluß rechts

(links) an der linken Stange — Sprung! Wechselt zum Kletterschluß links (rechts) an der rechten Stange — wechselt! — Niedersprung! Dann mehreremale aufeinanderfolgend gewechselt nach Zählen.

* 2. Im Beugehang und Kletterschluß an einer senkrechten oder schrägen Stange Seitwärtsgreifen einer Hand zur nächsten Stange.

Dieses Seitwärtsgreifen geschieht links und rechts im Wechsel auf die Befehle: Links! — Zwei! — Rechts! — Zwei!

* 3. Hüpfen in den Beugehang an zwei Stangen und Kletterschluß an denselben Stangen bei geöffneten Knien.

Die Knien befinden sich innerhalb der Stangen und die Füße liegen mit ihren Rippen an denselben.

* 4. Auf- und Abwärtsklettern an einer senkrechten oder schrägen Stange.

- a) Mit Nachgreifen der Hände. Die linke Hand greift so weit als möglich vor und die rechte nach; dann Borgreifen mit der rechten und Nachgreifen mit der linken Hand.

b) Mit Übergreifen so, daß zwischen jedes Übergreifen noch ein Nachgreifen kommt, z. B. links vor, rechts nach, rechts vor, links nach u. s. f. und daß das Übergreifen rechts und links unmittelbar erfolgt.

Dieses Klettern geschieht entweder mit Kletter-
schluß links oder rechts, also noch ohne Wechsel des
Kletterschlusses.

Es sei hier bemerkt, daß die Übungen an den senkrechten
und schrägen Stangen parallel betrieben werden sollen.

Übungen am Reck.

Das Reck ist eine 2 m 30 cm lange, runde, mit den
Händen leicht umfaßbare, bis 4 cm dicke, aus Eschenholz
geschnittene Stange. Gebräuchlicher sind in neuerer Zeit die
eisernen Reckstangen, die für obere Schulklassen den hölzernen
vorzuziehen sind. Die Ständer, in welche die Stange einge-
schoben wird, sind im Geviert 16 cm stark, im Lichten 2 m
von einander entfernt; auf dem Turnplatze sind sie wenigstens
1 m tief in die Erde eingegraben und mit Holzstreben be-
festigt; oder es werden Quader in den Boden gesenkt, durch
deren Mitte der Dicke der Ständer entsprechende viereckige
Löcher gehen, in welche die Ständer eingesetzt werden. Diese
Einrichtung bietet folgende Vorteile dar:

Die Ständer sind fest, bei Erneuerung derselben braucht man den Boden nicht aufzubrechen, sie sind nicht so stark der Fäulnis ausgesetzt, können leicht weggenommen und im Winter unter Dach gebracht werden. Zu Reckständern empfiehlt sich vor allem andern Eichenholz. Im Turnsaale oder in der Turnhalle werden die Reckstangen an Säulen, die am Boden und an der Decke oder an einem Gebälke befestigt sind, angebracht. Von 15 zu 15 cm sind die Ständer mit Löchern, welche etwa 60 cm vom Boden entfernt beginnen, versehen zum Einschieben der Reckstange, welche so hoch gerückt werden kann, daß jeder Turner sie im Sprung zu erreichen im Stande ist, wozu die Ständer über dem Boden eine Höhe von 3 m haben müssen. Zur Befestigung der Reckstange gehen durch das Ende derselben und durch den Ständer genau eingebohrte Löcher, durch welche eiserne Nägel gesteckt werden. Eine andere sehr zweckmäßige Einrichtung ist die: Es werden an die Ständer Eisenschienen angeschraubt, in welchen die Stange hinauf oder hinab geschoben werden kann. Diese Einrichtung empfiehlt sich mehr für die Winterturnräume. Wir fügen noch hinzu, daß die innern Ständer doppelt benutzt werden können, so daß z. B. für 2 Reckstangen nur 3 Ständer nötig sind.

Die Übungen am Reck sind entweder Hangübungen, oder Stützübungen, oder gemischte Übungen,

d. h. solche, wobei man von der einen Tätigkeit in die andere übergeht.

Die Schüler werden zu den Übungen in der Weise aufgestellt, wie bei der wagrechten Leiter, nämlich in zwei sich gegenüberstehenden Frontreihen, so daß sich die Kette zwischen beiden Reihen befinden, oder sie bilden einen Halbkreis um die Kette, oder können auch je nach Umständen in Flankensäule aufgestellt werden. Es treten so viele Schüler ans Netz, als die angekündigte Übung zuläßt.

1. Hüpfen in den Seitstreckhang.

- a) In den Hang mit Ristgriff.
- b) In den Hang mit Zwiegriff.

Hangen nur auf kurze Dauer. Niederhüpfen in die kleine Kniebeuge oder in den Hochstand; auch mit Viertelsdrehung rechts oder links.

2. Hüpfen in den Querstreckhang.

Geschieht mit Speichgriff, linke Hand vor der rechten, oder rechte vor der linken. Niederhüpfen wie oben.

3. Seit- und Querstreckhang als Dauerhang. (Vergleiche Dauerhang an der wagrechten Leiter.)

4. Auf- und Niederhüpfen.

- a) Aus dem Seitstande mit Kamm-, Zwie- und Ristgriff.
- b) Aus dem Querstande mit Speichgriff.

Das Aufhüpfen bei a geschieht bis zum Überschaun der Stange, bei b bis zum Anschultern links, wenn die rechte Hand vorgreift und rechts, wenn die linke Hand vorgreift. Das Niederhüpfen erfolgt auf beide oder nur auf ein Bein. (Vergleiche Seite 113, Übung 1.)

Im weitem wird die Übung auch so ausgeführt, daß unmittelbar auf das Niederhüpfen das Wieder-
aufhüpfen erfolgt, indem das Strecken der Kniee oder des Knies dazu benutzt wird.

5. Hüpfen in den Beugehang.

- a) In den Seithang mit Kamm- oder Zwiegriff.
- b) In den Querhang mit Speichgriff.

Beides zuerst bei kopfhoch und dann bei reich-
hoch gelegtem Beck; bei ersterem kann der Griff beibehalten werden; bei letztem wird er bei jedem Niederhüpfen aufgegeben.

Die Dauer des Beugehanges wird nach Zählen bestimmt. Z. B. Auf: Eins! Hüpfen in den Hang, auf: Zwei! Verharren im Hang, auf:

Drei! Niederhüpfen. Dann zwei (3 bis 8) Zeiten im Hange verharren.

6. Hangeln im Seithang mit Ristgriff.

(Siehe Hangeln an der wagrechten Leiter.)

7. Hangeln im Querhang mit Speichgriff.

Es geschieht mit Nachgreifen und dann auch mit Vor- greifen, vorwärts und dann auch rückwärts.

8. Vor- und Rückschwingen im Seithang mit Ristgriff.

Es soll mit völlig gestreckten und geschlossenen Beinen ausgeführt werden. Der Lehrer ist den Schülern anfangs behülflich, indem er den Schwingenden am Handgelenk festhält. Die Zahl der Schwünge steigt mit der Fertigkeit; es wird mit einem Vor- und Rückschwunge begonnen, dann 4 (6, 8 u.) Schwünge, welche vom Lehrer (auch von einem Schüler) laut gezählt werden; mit den ungeraden Zahlen Vor- und mit den geraden Rückschwingen. Mit dem Rückschwingen erfolgt das Niederhüpfen, wobei der Lehrer ebenfalls durch Fassen des Handgelenks behülflich ist. Das Schwingen beginne mit dem Aufhüpfen oder aus dem ruhigen Hange. Schwingen mehrere zugleich, so kann die Übung auch so ausgeführt werden, daß die einen vor-, während die andern rückwärtschwingen. Gegenschwingen.

9. Hüpfen in den Seitstütz vorlings mit Rist- und Zwiegriff.

Die Arme sollen im Stütz, der nur vorübergehend dauert, völlig gestreckt sein, die Brust vorgedrängt und das Kreuz hohl gemacht werden. Auf: Eins! erfolgt das Hüpfen in den Stütz, auf: Zwei! das Niederhüpfen, was auch mit Rückwärtschwingen (Abstoßen mit den Armen) als „Abhurten“ geschehen kann. Das Reck ist für Anfänger Brusthoch.

10. Fortgesetztes Auf- und Niederhüpfen.

Zwei (3, 4 u.) mal Aufhüpfen! Eins! zwei (Niederhüpfen)! drei! vier! u. s. f. Oder: Es erfolgt das Wiederaufhüpfen unmittelbar nach dem Niederhüpfen, indem das Kniestrecken dazu benutzt wird; z. B. auf: Eins! Aufhüpfen; auf: Zwei! Nieder- und Aufhüpfen; auf: Drei! das gleiche u. s. f. Bei sechsmaligem Hüpfen erfolgt auf: Sieben! nur das Niederhüpfen.

* 11. Hüpfen in den Seitstütz vorlings und Abschwingen vorwärts.

- a) Hüpfen in den Stütz mit Ristgriff, Griffwechsel zum Kammgriff und Abschwingen.

- b) Hüpfen in den Stütz mit Zwiagriff und Abschwingen mit diesem Griff;
- c) Hüpfen in den Stütz mit Ristgriff und Abschwingen mit diesem Griff.

Bei a wird bis drei, bei b und c bis zwei gezählt.

Unmittelbar vor dem Niederstellen der Beine müssen dieselben bei dieser Höhe des Abschwinges, um das Aufschlagen der Füße zu vermeiden, gebogen werden; später fordere man bei höhergestelltem Beck völlige Streckung während des ganzen Schwunges.

12. Seitstreckstütz auf Dauer. Dauerstütz.

Wird geübt wie der Dauerhang.

Sämtliche Übungen sollen auch als Gemeinübungen betrieben werden.

Übungen am Barren.

Zu Übungen, die auch den obern Gliedern Kraft zum Stützen und Tragen des Leibes verleihen sollen, ist der Barren das wichtigste Gerät. Er besteht aus zwei wagrecht, gleichlaufenden, für das Schulturnen 5—6 m langen,

5 cm hohen und 4 cm dicken, oval gehobelten Stangen — Holmen (von Eschenholz), welche 30 cm vom Ende derselben und in der Mitte auf Ständern von Eichenholz ruhen, welche fest in den Holmen eingezapft, sich auf den äußern Seiten nach den Holmen zu verzüngen und 8—10 cm breit und 6 cm dick sind. Auf dem Turnplatze im Freien werden die Ständer 1 m tief in die Erde gegraben und mit Querriegeln verbunden, um das Auseinanderdrängen zu verhüten. Als Einrichtung für den Turnsaal empfiehlt sich ein aus 2 Längs- und 2 Querschwellen bestehendes Gestell, in welches die Ständer eingezapft und auf den Außenseiten mit den Querschwellen, die etwa 30 cm weit über die Längschwelle hinausragen durch Strebebänder befestigt werden. Die Schwellen sind etwa 10 cm stark. Die Höhe für diese Unterrichtsstufe ist 1 m bis 110 cm und die innere Weite 38 cm. Für die folgende Unterrichtsstufe (7., 8. und 9. Schuljahr) steigt die Höhe auf 120 und die Weite auf 40 cm. Um nicht für jede Altersstufe einen eigenen Barren anfertigen zu müssen, und damit auch kleinere Schüler einen höheren Barren benutzen können, empfiehlt Spieß, zwischen die Ständer ein auf mehreren Klotzfüßen befestigtes Brett hinzulegen. Zweckmäßiger finden wir die Einrichtung zum Höher- und Tieferichten der Holmen. Um den Barren leichter hin und her schieben zu können, werden unten an den Schwellen Rollen angebracht.

Statt der Langbarren können auch Kurzbarren von $3-3\frac{1}{2}$ m benutzt werden.

Der Lehrer stellt die Schüler auf beiden Seiten des Barrens längs desselben in Reihen auf, Stirn gegen Stirn, und es treten so viele zu gleicher Zeit in den Barren, als die Übung zuläßt. Wer die Übung ausgeführt hat, zieht hinter der Reihe durch wieder an seinen Platz, während die folgende Reihe in den Barren zieht; oder man reißt sich am Ende der Reihe an, während die Übrigen vorwärts rücken. Es ist Regel, nicht unter den Holmen durchzugehen, wenn die Art der Übung es nicht nötig macht.

1. Hüpfen in den Querstreckstütz und Seitstütz.

Bei einem 5 m langen Barren können zu dieser Übung zehn Schüler hineinziehen. Es wird befohlen: Erste Reihe zur Übung angetreten — **March!** Hände zum Speichgriff! — **Auf!** In den Stütz mit gestreckten Armen! — **Stütz!** — **Ab!** — **Stütz!** — **Ab!** Ist die Übung einigemale wiederholt worden, so wird gerufen: An euere Plätze! — **March!** und eine andere Reihe zieht in den Barren. Dann kann das Hüpfen in den Stütz und das Niederhüpfen zum Stande auch mit Zählen geschehen, auf die ungeraden Zahlen Hüpfen in den Stütz und auf die geraden Niederhüpfen. Auch so: Auf den Befehl: **Ein!** hüpfen die Ungeraden der Reihe in den Stütz und auf:

Zwei! die Geraden, und die Ungeraden hüpfen in den Stand zurück, so daß die einen in fortgesetztem Wechsel auf- und die andern niederhüpfen. Das Hüpfen wird auch in den Schrägquerstütz ausgeführt, indem die eine Hand weiter nach vorn (hinten) greift als die andere. Dann auch Hüpfen in den Seitstütz mit Ristgriff und später Hüpfen in diese Stützarten im Wechsel mit Drehung beim Niederhüpfen.

2. Hüpfen in den Querstütz und Schrägquerstütz mit Fortbewegen vorwärts und rückwärts.

Statt daß die Schüler, wie oben aus dem Stütz wieder auf die gleiche Stelle zurückkehren, hüpfen sie eine Schrittlänge vorwärts (rückwärts) und durchziehen so die ganze Barrenlänge. Es wird befohlen: **Stütz!** — **Ab!** Der zweite folgt dem ersten nach, wenn dieser zum zweitenmale in den Stütz hüpfet, und der dritte dem zweiten, wenn dieser den zweiten Hupf ausführt, und so fort einer nach dem andern. Wer den Barren durchzogen hat, schließt sich hinten wieder an und setzt die Übung fort. Das Niederhüpfen auch seitwärts aus dem Seitstütz im Barren und rückwärts im Seitstütz außerhalb des Barrens.

3. Querstreckstütz auf die Dauer.

Die Schüler verharren im Stütz mit gestreckten Armen anfangs etwa 10 Sekunden lang und mit der Zunahme der

Kraft immer länger. Die Zeiten werden vom Lehrer gezählt. Der Leib muß im Stütz gestreckt, das Kreuz gewölbt, der Kopf gerade gerichtet, die Brust hervorgebrängt, die Schultern gesenkt, Beine und Füße geschlossen und die letztern nach dem Boden gerichtet und der Körper ganz ruhig sein.

4. Drehen des Rumpfes im Streckstütz.

Streckstütz! — Stütz! Drehen rechts! — Eins! — Zwei! — Drehen links! Eins! — Zwei! Ober: Eins! — Zwei! — Drei! — Vier! u. s. f. Auf die ungeraden Zahlen folgt das Hindrehen und auf die geraden das Herdrehen. Dann auch von der Drehhalte rechts in die Drehhalte links und umgekehrt: Drehen rechts! — Dreht! Links! — Dreht! u. s. f. im Wechsel. Die Drehung wird so ausgeführt, daß die Breitenaxe des Leibes mit den Holmen gleichlaufend ist. Wird auch zur Drehhalte auf Dauer geübt.

5. Innensitz hinter der Hand.

a) Quersitz (Sitz auf einem Oberschenkel).

Vom Quersitz in den Sitz und umgekehrt. Stütz! — Sitz rechts (links)! — Sitz! Dann: Stütz! — Sitz links! — Sitz! u. s. f.

Vom Sitz hinter der einen in den Sitz hinter der andern Hand. Stütz! — Sitz rechts! —

Sitz! — Sitz links! — Sitz! u. s. f. Oder nur: Rechts! — Links! u. s. f.

Vom Stande in den Sitz und umgekehrt. Sitz hinter der rechten Hand! — Sitz! — Ab! Dann: Sitz hinter der linken Hand! — Sitz! — Ab! u. s. f. Oder: Eins! (Sitz)! — Zwei! (Stand)! u. s. f.

b) Seitensitz.

Vom Querstütz (Querstand) in den Sitz auf dem rechten Holme, indem die linke Hand neben dem rechten Oberschenkel Ristgriff nimmt. Der Sitz ist ein freier, wenn die Hände den Griff aufgeben.

Vom Seitstüz (Seitstand) in den Sitz auf dem hintern Holme.

6. Innensitz vor der Hand.

Als Quer- und Seitensitz aus dem Stüz und aus dem Stande zu üben.

7. Innensitz hinter der Hand mit Fortbewegen.

- a) Vom Stüz in den Sitz und umgekehrt. Der Erste hüpfte am Ende des Barrens in den Sitz hinter der rechten Hand. Dann: Borgreifen mit der linken Hand, Stüz und Sitz hinter der linken Hand; dann rechts Borgreifen, Stüz und Sitz rechts u. s. f.

immer in drei Zeiten. Alle Übrigen folgen dem Ersten nach; wer die Übung bis ans Ende ausgeführt hat, geht wieder an seinen Platz in der Reihe. Die Zeiten werden vom Lehrer (wie auch von den Schülern in Gedanken) gezählt: Eins (Vorgreifen)! — Zwei (Stütz)! — Drei (Sitz)! u. s. f. Dann auch mit Fortbewegen rückwärts.

- b) Vom Sitz in den Sitz. Sitz rechts, dann Vorgreifen links und Sitz links; dann Vorgreifen rechts und Sitz rechts u. s. f. je in zwei Zeiten. Auch mit Rückwärtsbewegung, nämlich: Zurückgreifen links und Sitz rechts, dann umgekehrt.
- c) Vom Stande in den Sitz und umgekehrt. Vorgreifen rechts, Aufhüpfen und Sitz rechts, Niederhüpfen, dann links Vorgreifen und Sitz links u. s. f. in drei Zeiten. Dann auch rückwärts: Zurückgreifen rechts und Sitz links und umgekehrt.

* 8. Hüpfen in den Reitsitz vor der Hand.

- a) Reitsitz vor der rechten Hand! — Auf! — Ab!
- b) Reitsitz vor der linken Hand! — Auf! — Ab!
- c) Reitsitz rechts und links im Wechsel: Links! — Ab! — Rechts! — Ab! u. s. f.

* 9. Hüpfen in den Grätschschritt vor den Händen und Rückkehr auf den Standort mit Rückschwingen der Beine.

* 10. Hüpfen zum Außenquertritt vor der Hand.

- a) Außensitz vor der rechten (linken) Hand! — Auf!
— Ab! Oder: Eins! — Zwei!
- b) Außensitz wechselseitig! — Links! — Ab! —
Rechts! — Ab! Oder: Eins! — Zwei! —
Drei! — Vier!

Die Übungen 8, 9 und 10 lasse der Lehrer auch unmittelbar nacheinander ausführen, was in zehn Zeiten geschieht. Das Gleiche geschehe mit den Übungen 5 und 6.

Spiele.

1. Blindekuh.

Einer aus der Gesellschaft wird zur Blindekuh bestimmt. Diese wird nun weggeführt, indem man spricht: „Blindekuh, wir führen dich.“ Diese fragt: „Wohin?“ Antwort: „In die Wüste, wehre dich!“ Frage: „Gegen wen?“ Antwort: „Es gibt der Bösen viel, davon dich jeder plagen will;

wenn sie dir zu mächtig sind, fleuch vor ihnen wie der Wind.“ Nun wird die Blindekuh von allen neckend umschwärmt, bis sie jemanden mit einem Schlage erhascht. Wer von ihr berührt wird, löst sie ab, und das Spiel wiederholt sich. Nähert sich die Blindekuh einem gefährlichen Orte, so wird sie mit dem Rufe: „Es brennt!“ gewarnt.

2. Die Jagd.

Irgendwo auf dem Spielplatze, am besten in der Mitte desselben, wird eine Freistatt für das Wild abgesteckt. Der Jäger trägt ein kennbares Abzeichen und auf seinen Ruf: Hut! Hut! verläßt alles Wild die Freistatt und zerstreut sich. Wer nun außerhalb derselben vom Jäger drei Schläge erhält, bindet ein Tuch um den Arm und hilft fangen. Das Wild darf jedesmal, wenn es sich zerstreut hat, wieder in die Freistatt zurück. Findet der Jäger außerhalb der Freistatt kein Wild mehr, so wiederholt er seinen Ruf. Wer zuletzt gefangen wird, kann dann zum Jäger bestimmt werden.

3. Werfen und Fangen.

Durch diese Übungen wird nebst angenehmer Unterhaltung auch Übung und Schärfung des Auges, Geschicklichkeit der Arme im Werfen und Auffangen eines Gegenstandes erzielt. Es werden dieser Altersstufe entsprechende Wurfgeräte

gewählt, wie z. B. Bälle, Keife, womit größere Abteilungen auf recht fröhliche Weise turnerisch beschäftigt werden können.

1. Aufwerfen des Balles mit der rechten Hand und Fangen mit beiden Händen.

Die Schüler werden hiezu irgendwie geordnet aufgestellt, und auf den Befehl: Werft! wirft jeder seinen Ball in die Höhe und bemüht sich, denselben wieder zu fangen.

2. Aufwerfen des Balles mit der linken Hand und Fangen mit beiden Händen.

3. Aufwerfen und Fangen mit beiden Händen.

4. Zuwerfen des Balles.

Zwei Reihen stehen einander gegenüber und werfen einander im Wechsel den Ball zu, welcher mit einer Hand geworfen und mit beiden Händen aufgefangen wird. Die gleiche Übung bei größerer Entfernung der Reihen und Auffangen auch nur mit einer Hand. Auch so, daß beide Reihen ihre Bälle einander gleichzeitig zuwerfen.

5. Aufwerfen des Balles mit der rechten und Fangen mit der linken Hand.

6. Aufwerfen mit der linken und Fangen mit der rechten Hand.

7. Aufwerfen mit der rechten und Fangen mit der rechten Hand.

8. Aufwerfen mit der linken und Fangen mit der linken Hand.

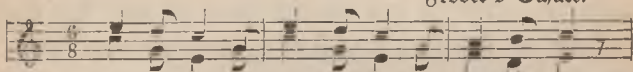
9. Aufwerfen eines Balles und vor dem Fangen ein (und mehr) mal Händeklatschen.

10. Aufwerfen zweier Bälle übers Kreuz gleichzeitig mit beiden Händen. Die linke Hand fangt den mit der rechten Hand und die rechte den mit der linken Hand geworfenen Ball.

11. Aufwerfen zweier Bälle gleichzeitig mit jeder Hand, und jede Hand fangt ihren geworfenen Ball wieder auf.

4. Der Ball im Bogen.

Fröbel's Schule.



Hoch im Bo-gen komm ge=sto-gen, lie=ber Ball;



im=mer wei=ter, im=mer brei=ter sei das Mal;



nä=her wie=der, auf und nie=der, flieg', o Ball.

Die Schüler stellen sich, mit Bällen versehen, in zwei Reihen gegenüber und werfen sich im Takte die Bälle in

schönen Bogen zu. Bei der Stelle: „immer weiter 2c.“ geht jede Reihe von Takt zu Takt zwei Schritte rückwärts, nach unserm Liedchen also im ganzen sechs Schritte; bei den Worten „näher 2c.“ gehen die Schüler ebenso sechs Schritte vorwärts und stehen also beim Schluß des Liedchens wieder auf der alten Stelle. Dabei ist die gleichmäßig bogenförmige Bewegung die Hauptsache, was allerdings Vorübung voraussetzt, aber bei guter Ausführung einen schönen Anblick gewährt.

5. Der König ist nicht zu Hause.

Einer ist König, die andern stellen verschiedene Berufsarten vor, indem sie nach Belieben etwas arbeiten. Auf einmal ruft der König: „Der König ist nicht zu Hause.“ Plötzlich verändert sich die ganze Scene, man singt und springt und tanzt und lärmt. Unerwartet ruft wieder: „Der König ist wieder zu Hause.“ Im Nu muß sich jeder wieder an seinen Platz begeben und darf keinen lauten Ton von sich geben, noch lachen, sondern muß ernsthaft wieder die Arbeit fortsetzen. Wer zuletzt an seinem Platze oder nicht ruhig ist, fühlt des Königs Plumpsack oder — was auch bestimmt werden kann — er gibt ein Pfand.

Dieses Spiel hat sein Entstehen dem Könige Friedrich II. von Dänemark zu verdanken. Es soll ihm oft unangenehm

gewesen sein, seine Hofleute in steifer Hofregel um sich her versammelt zu sehen. Dann rief er wie oben, und alles überließ sich seiner Munterkeit, bis ihm dieselbe zu bunt wurde, und dann durch den Ruf: „Der König ist wieder zu Hause“ alle wieder in die Schranken der Ehrfurcht zurückrief. — Für die kleinere Jugend ist dieses Spiel sehr belustigend.

Zweite Unterrichtsstufe.

Übungen für das sechste Schuljahr.

Ordnungsübungen.

1. Umbildung einer Flankenlinie zu einer Flankensäule und umgekehrt, einer Flankensäule zu einer Flankenlinie durch Viertelwindung (Winkelzug) der einzelnen Reihen.

Die Flankenlinie besteht aus Viererreihen (auch Sechser- oder Achterreihen), welche durch Abzählen gebildet worden sind. Es wird nun befohlen: Alle Reihen, Winkelzug links (rechts)! — **Marsch!** worauf alle vordern Führer die Vierteldrehung ausführen und so alle Nachfolgenden auf der gleichen Stelle. Durch Wiederholung des gleichen Befehles wird die so gebildete Flankensäule zu einer Flankenlinie. Durch viermalige Ausführung des Winkelzuges je nach der gleichen Richtung gelangen die Reihen wieder zu ihrer ursprünglichen Linienaufstellung. Dann die Übung auch so: Gehen an Ort im Wechsel mit Gehen von Ort durch Winkel-

zug; z. B. 8 Schritte Gehen an Ort im Wechsel mit Winkelzug in 8 Schritten. Die Drehrichtung muß voraus angegeben werden.

Dieser Winkelzug kann auch mit einer Reihe nach der andern vollzogen werden, wobei zu bestimmen ist, in wie vielen Schritten derselbe ausgeführt werden soll: Bei Viererreihen in 4, bei Achterreihen in 8 Schritten, so daß je nach 4 (8) Schritten die nachfolgende Reihe die Übung auszuführen hat. Die Flankensäule wird auch aus der Reihe, also ohne vorhergehende Reiheneinteilung, gebildet.

2. Umbildung einer Flankenlinie zu einer Frontsäule und umgekehrt, einer Frontsäule zu einer Flankenlinie durch Vierteldrehung einer Reihe nach der andern auf derselben Stelle.

Einteilung in Zweier= (Dreier=, Vierer= etc.) Reihen; dann befehlt der Lehrer während des Dahinziehens in gerader Richtung: Erste Reihe, links (rechts) um! — **March!** Auf: **March!** verändert die erste Reihe ihre Gangrichtung, indem sie sich aus der Flanke in Front dreht, und so eine Reihe nach der andern ohne Befehl, sobald sie auf der Stelle angelangt ist, wo sich die erste gedreht hat. Durch den Befehl: Links (rechts) um! — **March!** der nur die erste Reihe angeht, wird die Frontsäule wieder in Flankenlinie umgebildet, wodurch aber die Reihen ihre

ursprüngliche Stellung, wenn die Drehung in beiden Fällen nach der gleichen Richtung erfolgt, verändern; indem die zweiten (dritten, vierten u.) vorn zu stehen kommen. Eine nochmalige Umbildung stellt jedoch die ursprüngliche Einreihungsordnung wieder her. Die Übung wird auch ohne Befehl des Lehrers ausgeführt, indem jede Reihe, wenn sie in einer Ecke des Übungsraumes angekommen ist, die Drehung ausführt. In einer Ecke bildet sich die Frontsäule und wieder an derselben angekommen, oder schon bei einer frühern die Flankenlinie. Es kann die Bildung der Frontsäule auch aus der Flankenreihe statt aus der Flankenlinie, also ohne vorausgehende Reiheneinteilung, geschehen

Die beiden Übungen 1 und 2 sind auch im Laufen auszuführen.

3. Gegenzug (halbe Windung) der Reihen in der Flankenlinie und Flankensäule.

- a) In Flankenlinie. Befehl: Alle Reihen Gegenzug links (rechts)! — Marsch! Nach Vollziehung der Gegenzüge bleiben die Reihen stehen und die Übung wird zur Rückkehr in die ursprüngliche Einreihungsordnung wiederholt. Dann wird die Übung auch befohlen und ausgeführt während des Gehens (Laufens) in der Umzugsbahn. Hier bewegen sich die Reihen nach jedem Gegenzuge bis

zu neuem Befehle in der veränderten Einreihungsordnung fort.

- b) In Flankensäule. Diese wird durch Winkelzug nach Übung 1 gebildet, worauf der Gegenzug jeder Reihe links (rechts) folgt. Auf den ein(2, 3 u.)maligen Gegenzug folgt wieder Rückbildung zur Flankenlinie durch Winkelzug. **B. B.:** Hat die Flankenlinie die eine Längenseite des Übungsraumes eingenommen, so erfolgt der Befehl: Alle Reihen, Winkelzug links (rechts)! — **Marsch!** An der andern Längenseite angekommen, wird befohlen: Gegenzug links (rechts)! — **Marsch!** Dann: Winkelzug links (rechts) und die Flankensäule wird wieder in Flankenlinie umgebildet. Auf diese Weise bildet sich ein Wechsel von Winkel- und Gegenzug.

4. Ganze Windung (Kreisen) der Reihen der nach Übung 1 gebildeten Flankenlinie.

Während des Gehens (Laufens) der Flankenlinie in der Umzugsbahn befehlt der Lehrer: Alle Reihen kreist ein (2, 3 u.) mal links — **Marsch!** Kreisen rechts, wenn die Flankenlinie ihre Windung in der Umzugsbahn rechts ausführt. Diese Windungen der Reihen sind auch aus der Kreisform der Flankenlinie auszuführen. Auch so, daß

die ungeraden Reihen links (rechts) und die geraden rechts (links) kreisen.

5. Windung in der Form eines spitzen Winkels — Dreiachtelwindung.

Die neue Richtungslinie, welche die Flankenreihe (Flankenlinie) bei ihren Windungen einnimmt, bildet mit der alten einen spitzen Winkel. Die Schüler durchschreiten je eine Seite des viereckigen Übungsraumes im Wechsel mit Durchschreiten der beiden Diagonalen desselben, wodurch der Übungsraum in seiner Mitte durchkreuzt wird.

6. Windung in Form einer Achte.

Auch bei dieser Übung wird der Übungsraum in seiner Mitte von den Umziehenden durchkreuzt.

7. Windung in einer Schneckenlinie.

Der Lehrer führt zuerst die Reihe selbst und im Anfange nur in wenigen Schneckenwindungen, welche in größerem Abstände auseinanderliegende, gleichlaufende Linien bilden, damit beim Gegenziehen die Schüler ihre Einreihungsordnung leichter einhalten können. Nach und nach werden dann die Windungen der Schnecke vervielfältigt. Dann wird die Reihe von einem Schüler geführt, und der Lehrer ruft, sobald einige Windungen durchzogen sind: Gegenzug links! wenn die

Windungen in der Richtung rechts und Gegenzug rechts! wenn dieselben in der Richtung links durchzogen werden.

Wird, so wie andere Windungen, auch mit Schrittwechselgang ausgeführt.

8. Bildung eines Reihenkörpers von Viererreihen und Reihungen der Einzelnen einer Reihe.

Die Reihe wird durch Abzählen zu Vieren in Viererreihen eingeteilt, wodurch dieselbe zu einer Frontlinie und diese durch Vierteldrehung rechts (links) zu einer Flankenlinie wird; dann wird durch Reihungen der Einzelnen die Front- oder Flankenlinie zu einer Flanken- oder Frontsäule und umgekehrt die Flanken- oder Frontsäule zu einer Front- oder Flankenlinie umgebildet. Diese Umbildung geschieht, wie beim Reihenkörper von Zweierreihen

- a) durch Vorreihen aus der Frontlinie, wodurch eine Flankensäule entsteht. Diese Reihung wird ausgeführt vor den Ersten (rechten Führer) oder vor den Vierten (linken Führer) und der Befehl heißt: Rechts Vorreihen (oder links Vorreihen)! — Marsch! Der Zweite (bei Rechtsvorreihen) macht 2, der Dritte 3 und der Vierte 4 Schritte, von welchen der letzte nur ein Nachschritt sein soll, so daß mithin der Vierte das Vorreihen in 4 Zeiten ausführt, wenn der Nachschritt auch gezählt wird. Zuerst

wird die Übung nur mit den Zweiten, dann mit den Dritten und zuletzt mit den Vierten und dann mit allen zusammen ausgeführt; auch so, daß die Übung mit einer Reihe nach der andern vorgenommen wird in der Weise, daß eine der andern je nach vier Zeiten folgt. Für diese Vornahme wird befohlen: Reihenweise rechts (links) Vorreihen! — Marsch! Die Rückbildung der Säule zur Linie geschieht mit Gehen schrägrückwärts auf den Befehl: Zur Linie — Marsch! Vorreihen und Rückkehr zur Linie werden nun auch im Wechsel mit 4 Zwischentritten geübt.

- b) Durch Hinterreihen aus der Frontlinie, wodurch ebenfalls eine Flankensäule entsteht, mit dem Unterschied, daß dort bei a die Vierten und hier die Ersten die vordern Führer der Reihen sind. Hier geschieht die Umbildung zur Säule mit Schrägschritten rückwärts und zur Linie mit Schrägschritten vorwärts. Das Hinterreihen kann aber auch nach einer Vierteldrehung rechts (links) mit Schrägschritten vorwärts und mit darauffolgender Vierteldrehung links (rechts) geschehen. Im Übrigen zu betreiben wie das Vorreihen.

Dann werden Vorreihen und Hinterreihen mit je 4 Zwischentritten aufeinanderfolgend dargestellt.

- c) Durch Nebenreihen aus der Flankenlinie, wodurch eine Frontsäule entsteht.

Dasselbe geschieht links oder rechts neben den vordern und links oder rechts neben den hintern Führer, jenes mit Gehen schrägvorwärts, dieses mit Gehen schrägrückwärts. Die Ausführung erfordert, wie a und b, 4 Zeiten.

Im Übrigen vergleiche Übung 4, Seite 132.

Diese 3 Reihungsarten lasse der Lehrer auch so ausführen, daß z. B. die ungeraden Reihen rechts vorreihen und die geraden rechts hinterreihen oder umgekehrt; ferner, daß die ungeraden Reihen links und die geraden rechts nebenreihen neben den vordern (hintern) Führer.

9. Staffelförmige Aufstellung der Reihen.

- a) Aus einer Frontlinie oder Frontsäule von Viererreihen. Der Erste bleibt stehen; der Zweite geht 2, der Dritte 4 und der Vierte 6 Schritte vorwärts (rückwärts), Einer nach dem Andern oder alle Drei gleichzeitig.
- b) Aus einer Flankenlinie oder Flankensäule von Viererreihen. Wird mit Seitwärtsgehen in so viel Schritten wie bei a ausgeführt. a und b auch so, daß der Vierte stehen bleibt.

Die Staffellung kann auch vorgenommen werden, daß sie

gleichzeitig von den einen Reihen so und von den andern anders ausgeführt wird. Z. B.: Ungeraden Reihen mit Gehen vorwärts und die geraden mit Gehen rückwärts oder umgekehrt und zwar so, daß die Ersten oder Vierten der Reihen an Ort bleiben, oder so, daß je die Vierten der ungeraden und je die Ersten der geraden Reihen an Ort bleiben oder umgekehrt. Ferner:

Alle Frontreihen führen die Staffellung mit Gehen vorwärts (oder rückwärts) aus bei an Ort bleiben der Ersten der ungeraden und der Vierten der geraden Reihen oder umgekehrt.

Befehle für diese Übungen:

Für die Frontreihen:

Links vorwärts (rückwärts) in Staffel — Marsch!
— Vorwärts (rückwärts) zur Linie — Marsch! —
Rechts vorwärts (rückwärts) in Staffel — Marsch!
— Vorwärts (rückwärts) zur Linie — Marsch!

Hier bleibt der Vierte (linke Führer) und dort der Erste (rechte Führer) an Ort.

Für die Flankenreihen:

Links (rechts) seitwärts in Staffel (die Vierten bleiben an Ort) — Marsch! — Zur Flankenlinie — Marsch! Links (rechts) seitwärts in Staffel (die Ersten bleiben an Ort) — Marsch! — Zur Flankenlinie — Marsch! u. s. w.

Links (rechts) vorwärts in Staffel ist die einfachste Form der Aufstellung der Schüler zur offenen Säule.

10. Viertelschwenkung der Viererreihen.

Die Viertelschwenkung wird mit so viel Schritten ausgeführt, als die Reihe Schüler zählt, also bei Viererreihen mit 4 Schritten. Der Führer, der die Schwenkaxe bildet, hat in 4 Tritten eine Vierteldrehung an Ort auszuführen, während die übrigen im Bogen vorwärts (rückwärts) gehen; der nächste des Führers macht die kleinsten und der Entfernteste die größten (gewöhnlich große) Schritte. Im weitern ist dieses Schwenken in gleicher Weise zu betreiben, wie dasjenige mit Zweierreihen. (Siehe Seite 137.)

Freiübungen.

I. Stehen und Übungen im Stehen.

1. Stehen auf einem und Spreizhalte mit dem standfreien Beine.

Spreizhalte links (rechts) vorwärts! hebt! — senkt! Schrägvorwärts! — hebt! — senkt! Seit-

wärts! hebt! — senkt! Schrägrückwärts! — hebt!
 — senkt! Rückwärts! hebt! — senkt! — Das Bein
 kann auch, ehe es schließt, von einer Spreizhalte in eine
 andere gebracht werden, z. B. Eins! (vornwärts)! Zwei!
 (schrägvornwärts)! Drei! (seitwärts)! Vier! (schrägrückwärts)!
 Fünf! (rückwärts)!

Stehen im Wechsel auf dem rechten und linken Beine.
 Vorspreizhalte! — Links! zwei! drei! vier! —
 Rechts! zwei! drei! vier! Auf: vier! Schließen. Ober:
 Links! zwei! drei! — Rechts! zwei! drei! wobei auf
 jeden der drei Zustände (Spreizen, Spreizhalte und Schließen)
 eine Zeit kommt. Dann wird die Übung auch nach allen
 Richtungen im Wechsel aufeinanderfolgend dargestellt: Links
 (vorlings)! Zwei drei! — Rechts! (vorlings)! Zwei!
 drei! — Links (schrägvorlings)! Zwei! drei! — Rechts!
 (schrägvorlings)! Zwei! drei! u. s. f. Bei der Spreizhalte
 achte man auf vollständige Streckung des Knie's, auf ge-
 streckte Haltung des nach außen gedrehten Fußes. Die Höhe
 der Spreizhalte steigert sich auf allen Stufen.

2. Knieheben und Strecken des Beines in die Spreizhalte.

- a) Knieheben aus der Grundstellung und Strecken in
 die Vor-(Seit-, Rück-)spreizhalte. Eins (Knieheben)!

— Zwei (Strecken in die Spreizhalte)! Drei (Grundstellung)!

- b) Knieheben aus der Spreizhalte und Strecken in dieselbe. Eins (Spreizhalte)! Zwei (Knieheben)! Drei (Strecken in die Spreizhalte)! Vier (Grundstellung)! Die Übung auch, daß man in der angenommenen Haltung des Beines 1 Zeit oder 2, 3, 4 u. Zeiten verharrt. Geschieht das Strecken in kräftiger Bewegung, so heißt die Übung

* 3. Beinstoßen.

Das Knie wird mit Schwung gehoben bis zur wagrechten Lage des Oberschenkels und dann wieder durch Streckung des Ober- und Unterschenkels zur Grundstellung oder auch zur Spreizhalte gebracht.

- a) Knieheben links (rechts) und Stoßen abwärts in die Grundstellung! — Auf! — Stoßt! — Auf! — Stoßt! Knieheben 5 mal und Stoßen 5 mal aufeinanderfolgend! — Eins! zwei! drei! vier! bis zehn! Auf die ungeraden Zahlen das Knieheben und auf die geraden das Stoßen.
- b) Knieheben wechselbeinig und Stoßen abwärts in die Grundstellung! — Links! Stoßt! — Rechts! — Stoßt! Die Übung bis

ich 8, 12, 16, 20 zc. gezählt habe, links anfangen!
— Eins! — Zwei! — Drei! — Vier! zc. Auf
die ungeraden Zahlen Knieheben und auf die geraden
Stoßen.

- c) Knieheben links (rechts) und Stoßen schräg-
abwärts in die Spreizhalte vorlings (seit-
lings, rücklings)! — Auf! — Stoßt! — Dasselbe
mehreremale fortgesetzt bis zum Befehl: Senkt!
- d) Knieheben wechselbeinig und Stoßen
schrägabwärts in eine Spreizhalte! —
Links! — Stoßt! — Senkt! — Rechts! —
Stoßt! — Senkt! — Dann nur mit Zählen:
Eins! — Zwei! — Drei! — Eins! — Zwei!
Drei! u. s. f.

* 4. Spreizen.

Das Spreizen soll auf dieser Stufe bis zum rechten
Winkel mit dem Standbein geschehen. Dann mit dem einen
Beine Spreizen zum spitzen und mit dem andern zum rechten
Winkel, oder: Links und rechts zum spitzen und darauf
links und rechts zum rechten Winkel, und so in diesem
Wechsel fortgesetzt. Als neu kommt noch hinzu: Schräg-
vorwärtspreizen nach innen und Schrägrück-
wärtspreizen nach innen. Alsdann Spreizen links
(rechts) nach allen Richtungen schrägvorwärts nach innen

beginnend. Das Spreizen ist auch zu üben im Wechsel mit Gehen an Ort, z. B. vier Schritte Gehen, einmal Spreizen links und rechts in 4 Zeiten u. s. f. Oder: Zwei Schritte Gehen, Spreizen links, zwei Schritte Gehen, An treten rechts und Spreizen rechts u. s. f.

5. Beinschwingen.

Es ist ein schwunghaftes Bewegen des gestreckten Beines von einer Spreizrichtung in die entgegengesetzte, was auch im Bogen um das Standbein geschehen kann, indem dasselbe von dem schwingenden Beine gekreuzt wird. Es wird hier blos das Vor- und Rückschwingen und das Schwingen nach innen und außen geübt.

Vorschwingen, Rückschwingen, Schlußstellung mit dem linken Beine. **Schwingt!** Eins! zwei! drei! Dasselbe mit dem rechten Beine; dann links und rechts im Wechsel. In gleicher Weise mit Rückwärtschwingen beginnen.

Schwingen links (rechts) schräg nach innen vorwärts, schräg nach außen rückwärts, Schlußstellung. **Schwingt!** Eins! zwei! drei u. s. w.

Die Schwünge werden dann auch um einen vermehrt, z. B. links (rechts) Vorschwingen, Rückschwingen, Vorschwingen, Schlußstellung. **Schwingt!** Eins! zwei, drei! vier!

Dasfelbe mit Rückwärtsſchwingen beginnen.

Beinſchwingen auch im Wechſel mit drei (4) Zeiten
Stehen oder mit drei (4) Schritten Gehen an Ort.

6. Schreiten mit Kniebeugen.

a) Beugen des ſchreitenden Beines.

Das Knie wird ſo ſtark gebeugt, daß dasfelbe ein wenig über die Fußſpitze hinauskommt.

Hände (auf die Hüften)! — Au! —
Vorſchritt links (rechts)! mit Kniebeugen
links! — Schritt! — Zur Grundſtellung!
— ſchließt! Dann: Schrägſchritt vorwärts
links (rechts)! — Schritt! — Zur Grund=
ſtellung! — ſchließt! und ſo auch ſeitwärts,
ſchrägrückwärts und gerade rückwärts.

Schreiten und Schließen mit dem linken (rechten)
Beine nach allen Richtungen aufeinanderfolgend! —
Eins! zwei! drei! vier! u. ſ. w. bis zehn! Auf
die ungeraden Zahlen folgt das Schreiten und
Beugen und auf die geraden das Schließen.

Schreiten und Schließen links und rechts im
Wechſel nach allen Richtungen aufeinanderfolgend!
— Eins! zwei! drei! vier! und ſo fort bis
zwanzig!!

- b) Beugen des Standbeines. Befehl und Ausführung wie bei a.

7. Tiefes Kniewippen.

Diese Übung ist hier und auf den folgenden Stufen zu größerer Fertigkeit und Sicherheit zu wiederholen und in verschiedener Weise zu betreiben.

Zwei (4, 6 zc.) mal Kniewippen im Wechsel mit Stehen während ebensoviel (oder mehr oder weniger) Zeiten; oder im Wechsel mit soviel Schritten Gehen an Ort.

Halbes und tiefes Kniewippen im Wechsel. **Z. B.** je einmal halbes und einmal tiefes Kniewippen. **Wippt! Eins! zwei! drei! vier!** Zweimal halbes im Wechsel mit zweimaligem tiefen Kniewippen zc.

8. Kniewippen eines Beines bei mäßigem Beugen desselben.

- a) Kniewippen rechts und Strecken des linken Beines in den Richtungen vorwärts, schrägvorwärts, seitwärts, schrägrückwärts und gerade rückwärts! — **Wippt! Eins! zwei! drei! vier! bis zehn!** Auf die ungeraden Zahlen geschieht das Beugen des rechten und das Strecken des linken Beines und auf die geraden Zahlen das Strecken des rechten und das Schließen des linken Beines.

- b) Kniewippen links und Strecken des rechten Beines. Ausführung wie oben.
- c) Kniewippen beider Beine im Wechsel. **Wippt!** — **Eins!** zwei! **Eins!** zwei! u. s. f. Auf: **Eins!** kommt das Beugen des einen und das Vorstrecken des andern Beines und auf: **Zwei!** Anziehen und Strecken der Beine.
- d) Kniewippen beider Beine im Wechsel so, daß der Wechsel je nach fünfmaligem Wippen des einen Beines erfolgt. Es wird bis auf zwanzig gezählt und dann wieder von neuem angefangen.

9. Beugen und Drehen des Rumpfes in der Seitgrätschstellung.

Es wird geübt nach allen Richtungen. Vorwärts aus der Hochhebbalte der Arme, bis zur Berührung des Bodens mit den Fingerspitzen; seitwärts links (rechts) aus der Seithebbalte (Hochhebbalte) der Arme; rückwärts aus der Vorhebbalte (Hochhebbalte) der Arme. Dann nach allen Richtungen aufeinanderfolgend. Arme in die Hochhebbalte — **hebt!** — **Eins** (Beugen vorwärts)! **Zwei** (Strecken und Arme in Seithebbalte)! **Drei** (Beugen links)! **Vier** (Strecken)! **Fünf** (Beugen rechts)! **Sechs** (Strecken und Arme in Vor(Hoch)hebbalte)! **Sieben** (Beugen rückwärts)!

Acht (Strecken und Arme in Abhang)! Das Beugen geschehe vorerst ohne, dann mit Schwung. Dann wird auch das Kumpfdrehen in dieser Stellung für sich und im Wechsel mit Kumpfbeugen geübt.

Mit den Mädchen sind diese Übungen in der Seitschrittstellung vorzunehmen. Die Grätschstellung bleibt für sie ganz weg.

10. Drehbeugen des Kumpfes.

Bei feststehenden Füßen wird der Kumpf rechts (links) gedreht und aus dieser Drehhaltung schrägvormwärts gebeugt. Geschieht in 4 Zeiten: Eins (Drehen)! Zwei (Beugen)! Drei (Strecken)! Vier (Herdrehen)! Die Übung aus der Hochhebbhalte der Arme, in der Schluß- und Seitgrätschstellung.

11. Mit Schwung Beugen und Strecken der Arme im Ellenbogengelenk.

Die Übung wird ausgeführt in der Seithebbhalte, kann auch geschehen in der Vor- oder Hochhebbhalte.

- a) Strecken in einer und Beugen in zwei Zeiten.
- b) Beugen in einer und Strecken in zwei Zeiten.
- c) Beugen in einer und Strecken in einer Zeit.

d) Gleichzeitig den einen Arm strecken und den andern beugen.

Diese Übung kann auch in mannigfaltiger Weise mit Gehen an Ort oder von Ort verbunden werden. Z. B.

a) Beugen mit dem linken und Strecken mit dem rechten Schritt.

b) Strecken mit dem linken und Beugen mit dem rechten Schritt.

c) Je mit dem ersten von vier (6, 8 zc.) Schritten das eine Mal Beugen und das andere Mal Strecken beider Arme.

d) Mit jedem Schritt den einen Arm beugen und den andern strecken.

e) Je mit dem ersten von vier (6, 8 zc.) Schritten den einen Arm beugen und den andern strecken.

f) Schrittwechselgang und mit dem ersten Schritte des Schrittwechsels links Beugen und mit dem ersten Schritte des Schrittwechsels rechts Strecken beider Arme.

g) Schrittwechselgang und je mit dem ersten Schritte eines Schrittwechsels den einen Arm strecken und den andern beugen.

12. Armstoßen.

Die Ausgangsstellung zum Stoßen vor-, seit- und auf-

wärts ist die oben (Seite 155) bezeichnete Beughalte. Zum Ab- und Rückwärtsstoßen werden die Oberarme in wagrechte Richtung seitwärts (Seithebhalte) gebracht. Dem kräftigen Stoß folgt jedesmal ein kräftiges Anziehen.

- a) Armstoßen beidarmig! Arme zum Stoß! — An! — Stoßt! Eins! zwei! drei! vier! u. s. f. Auf die ungeraden Zahlen folgt der Stoß und auf die geraden das Anziehen.
- b) Armstoßen und endigen in der Streckhalte oder Beughalte, z. B. Stoßt! Eins! zwei! drei! — An! Eins! zwei! drei! Oder in mehr Bewegungen: Stoßt! Eins! zwei! drei! vier! fünf! — An! Eins! zwei! drei! vier! fünf! u. s. f. Beidarmig und einarmig.
- c) Armstoßen beidarmig, wobei die beiden Arme gleichzeitig nach ungleichen Richtungen stoßen.
- d) Stoßen wechselarmig! — Beide Arme zur Beughalte! — An! — Links! Zwei! — Rechts! Zwei! Auf: Zwei: Anziehen.
- e) Mit dem einen Arm Stoßen und dem andern gleichzeitig Anziehen. Linken Arm in die Vorhehalte und den rechten in die Beughalte. — Hebt! Dann: Eins! zwei! drei! vier! u. s. f.
- f) Armstoßen und Anziehen jeweilen beim Eins(Zwei-, Drei-, Vier-)zählen des Lehrers.

- g) Ungeraden Reihen (Kotten) Armstoßen und gleichzeitig geraden Reihen (Kotten) Anziehen der Arme, dann umgekehrt u. s. f. im Wechsel.

Auf gleiche Weise wird das Armstoßen auch in den Richtungen schrägvornwärts, seitwärts, aufwärts, abwärts und rückwärts behandelt. Dann:

- h) Armstoßen nach allen Richtungen aufeinanderfolgend:
Vorwärts! An! — Schrägvornwärts! An! —
Seitwärts! An! — Aufwärts! An! — Abwärts!
An! — Rückwärts! An! — Hierauf ohne Angabe
der Richtungen, indem der Lehrer die Bewegungen
bloß zählt, wobei auf die ungeraden Zahlen das
Stoßen und auf die geraden das Anziehen folgt.

In gleicher Weise wie die vorhergehende wird auch diese Übung im Gehen ausgeführt.

13. Verbindung von Armstoßen und Armschwingen.

Auf: Eins! Beugen der Arme, Zwei! Vorwärtsstoßen, Drei! Ab- und Rückwärtschwingen. Aus der Rückhehalte wieder Beugen der Arme und die Übung wiederholt.
Ober: Eins! Vorwärtsstoßen, zwei! Ab- und Rückwärtschwingen, drei! Vorwärtschwingen, vier! Anziehen zum Stoß.

Eine weitere Verbindung von Armstoßen und Armschwingen ist

14. Die Schwimmbewegung der Arme.

Beugen der Arme wie zum Armstoßen, doch so, daß die Finger gestreckt, geschlossen, nach vorn gerichtet sind und die Handflächen einander beinahe berühren.

Befehl: Armbeugung zur Schwimmbewegung — beugt! Dann auf: Eins! Armstoßen vorwärts, auf: Zwei! Ausbreiten der nun gestreckten Arme mit Drehung derselben in die Rißhaltung, Daumfinger etwas tiefer als die Kleinfinger, Rückkehr in die Beughaltung und die Übung wiederholt.

Alle vorgekommenen Freiübungen (Bewegungen und Stellungen) lasse der Lehrer fleißig auf Dauer darstellen; doch darf dieselbe nicht bis zu starker Ermüdung anhalten.

Verbindungen von einzelnen Übungen

sollen in diesem Schuljahre mehr als in früheren Berücksichtigung finden; es wird auch jedem strebsamen Lehrer ein Leichtes sein, den hier aufgenommenen noch viele andere beizufügen.

1. Spreizen mit gleichzeitigem Armstoßen.

Oder Spreizen und darauf Armstoßen.

2. Schreiten und Schließen mit gleichzeitigem Armbeugen und -strecken.

3. Schreiten mit Beugen des Standbeines und gleichzeitig Armstoßen.

Z. B. Arme zum Stoß — an! Dann auf: Eins! Vorschritt links, kleine Kniebeuge rechts und Armstoßen vorwärts, auf: Zwei! wieder in die Grundstellung und die Arme gebeugt. Auf: Drei! und Vier! Schreiten und Schließen rechts und Beugen und Strecken des linken Beines. Das Gleiche mit Schreiten und Armstoßen seitwärts und mit Schreiten rückwärts und Armstoßen aufwärts. Das Ganze erfordert 12 Zeiten. Anstatt Armstoßen auch Armschwingen, oder Beugen und Strecken der Unterarme.

* 4. Beinstoßen und Armstoßen.

Spreizhalte vorwärts links (rechts) und Vorhehalte beider Arme — eins! Beugen des Beines und der Arme — zwei! Stoßen des Beines und der Arme — drei! Grundstellung — vier! 2c.

5. Tiefes Kniewippen und Armstoßen.

Mit dem Beugen der Kniee Stoßen (Strecken) der Arme und mit dem Strecken derselben Beugen der Arme, oder mit dem Beugen der Kniee auch Beugen der Arme und mit dem Strecken derselben Stoßen der Arme.

6. Kumpfbeugen und Armstoßen.

Wird vorerst nur nach einer Richtung geübt und dann nach allen vier Richtungen aufeinanderfolgend, z. B. auf: Eins! Beugen vorwärts mit Schwung und Armstoßen abwärts, auf: Zwei! Strecken, auf: Drei! Beugen seitwärts links und linken Arm schräg nach unten und rechten schräg nach oben stoßen, auf: Vier! Strecken, auf: Fünf! Beugen seitwärts rechts und rechten Arm schräg nach unten und linken schräg nach oben stoßen, auf: Sechs! Strecken, auf: Sieben! Beugen rückwärts und Stoßen beider Arme vorwärts, auf: Acht! Strecken und Arme in den Abhang. Es kann auch noch das Drehen des Kumpfes mit gleichzeitigem Armstoßen beigelegt werden.

II. Gehen und Übungen im Gehen.

Das gewöhnliche Gehen einer Flankenreihe oder Frontreihe, Flankenlinie oder Frontlinie, Flankensäule oder Front-

säule ist fleißig zu üben, wobei unablässig ein pünktliches Antreten und Ausrichten auf den rechten oder linken Führer oder auf die Mitte, und der richtige Abstand der Einzelnen und der Reihen und Kotten gefordert werden muß.

Das Gehen einer Frontreihe geschehe auch mitunter bei verschränkten Armen, was so geschieht, daß bei Viererreihen der Zweite mit seiner rechten Hand die rechte des Ersten, der Dritte mit seiner rechten Hand die linke des Ersten, der Vierte mit seiner rechten Hand die linke des Zweiten und die linke Hand des Vierten die linke des Dritten erfaßt.

* 1. Gehen mit Fersenheben.

Gehen und Fersenheben mit jedem Schritt links (rechts)! — Vorwärts (an Ort) — Marsch! Der Lehrer ruft: Links! — Links! u. s. f. Gehen und Fersenheben mit jedem Schritt — Links! Rechts! — Links! Rechts! u. s. f. Gehen und rechts Fersenheben je mit dem vierten Schritte! Links antreten! — Marsch! Der Lehrer ruft: Eins! zwei! drei! vier! Dasselbe mit Antreten rechts und Fersenheben links. Mit Drei! Anfersen.

Gehen und Fersenheben wechselbeinig je mit dem dritten von drei (auch je mit dem fünften, siebenten von fünf, sieben zc.) Schritten! — Links antreten! — Marsch! Auch Gehen und Fersenheben je mit dem ersten von vier Schritten.

Gehen und Fersenheben nach Befehlen: Gewöhnliches Gehen! — Marsch! Dann: Fersenheben links (rechts)! — Marsch! u. s. f.

* 2. Gehen mit Knieheben.

Wird in gleicher Weise betrieben wie Übung 1.

3. Spreizgang.

Gehen und Spreizen vorwärts mit jedem Schritt links! — Vorwärts! — Marsch! Spreizen und Niederstellen des Beines in der Dauer von zwei Schrittzeiten.

Gehen und Spreizen vorwärts mit jedem Schritt rechts.

Gehen und Spreizen vorwärts mit jedem Schritt.

Gehen und Spreizen vorwärts je mit dem vierten (6., 8. 2c.) Schritt, links antreten! — Marsch! wobei die Spreiztätigkeit nur dem rechten Bein zukommt. Dann: mit rechts antreten, wobei das linke Bein spreizt.

Gehen und Spreizen vorwärts je mit dem dritten (5., 7. 2c.) Schritt, wobei das Spreizen im Wechsel beiden Beinen zukommt.

* 4. Gehen mit Knieheben und Beinstoßen.

a) Mit jedem Schritt: Links! Zwei! Drei! — Rechts! Zwei! Drei! Auf: Zwei! wird das

Bein stoßend zur Spreizhalte gestreckt und auf: Drei! der Fuß niedergestellt und gleichzeitig Behenstand auf dem zurückgestellten Fuße.

- b) Nur mit dem Schritt links oder rechts. Gehen, Knieheben und Stoßen mit dem linken Bein! — Vorwärts! — Marsch! Eins! zwei! drei! vier! — Eins! zwei! drei! vier! u. s. f. Auf: Vier! folgt das Weiterschreiten des rechten Fußes. Dasselbe mit dem rechten Beine.
- c) Auf eine vorher angekündigte Schrittzahl: Knieheben und Beinstoßen je mit dem vierten (6., 8. u.) Schritt! — Links antreten! — Vorwärts — Marsch! wobei die Übung immer auf das rechte Bein kommt. Dann rechts antreten und die Übung kommt dem linken Beine zu. — Soll die Übung wechselbeinig geschehen, so muß dieselbe auf eine ungerade Schrittzahl angeordnet werden.

* 5. Gehen mit Fersenheben und Vorschwingen des schreitenden Beines.

Auf: Eins! erfolgt das Fersenheben, auf: Zwei! das Strecken und Vorschwingen des Beines, auf: Drei! das Niederstellen desselben.

6. Bewegung des Schlittschuhlaufens.

Schleifschritt links schrägvorwärts nach außen und gleichzeitig Fersehoben mit dem rechten Bein, worauf dasselbe gestreckt im Bogen am linken vorüber schwingt und ebenfalls einen Schleifschritt schrägvorwärts nach außen ausführt, während das linke Bein das Fersehoben darstellt u. s. f.

7. Gehen vorwärts mit Fußwippen und Kniewippen in der Vorschrittstellung.

- a) Mit jedem Schritt. In der ersten Zeit Vorschritt und Behenstand, in der zweiten Senken: Links! Zwei! — Rechts! Zwei! u. s. f. Das Fußwippen kann in der nämlichen Stellung zwei (3, 4 u.) mal geschehen; bei zweimaligem Wippen wird gezählt: Links (Eins)! zwei! drei! vier! — Rechts (Eins)! zwei! drei! vier! u. s. f.

In gleicher Weise wird das Gehen mit Kniewippen zum kleinen Kniebeugen (vergleiche Seite 72, Übung 5 b) betrieben. Auch so, daß je auf ein ein(2, 3 u.)maliges Fußwippen ein ein(2, 3 u.)maliges Kniewippen folgt. Oder: Je in der Vorschrittstellung links Fußwippen und in der Vorschrittstellung rechts Kniewippen oder umgekehrt.

- b) Nach einer bestimmten Anzahl von Schritten. Z. B. je mit dem dritten (5., 7., 10.) Schritte ein (2, 3 10.) mal Fußwippen oder Kniewippen oder Wechsel von Fußwippen und Kniewippen wie bei a.

8. Schrittwechselgang mit Kniewippen in der Schrittstellung.

Z. B. Je zwei Schrittwechsel und zweimal Kniewippen in der Vorschrittstellung.

9. Gehen mit Kniewippen eines Beines.

- a) Vorwärts, indem auf: **Ein!** das eine Bein zur Spreizhalte vorgestreckt und das andere zur kleinen Kniebeuge gebeugt und auf: **Zwei!** das vorgebrachte Bein zum Schritt niedergestellt und das gebeugte Bein wieder gestreckt wird, u. s. f. links und rechts im Wechsel.
- b) Rückwärts, indem auf: **Ein!** das eine Bein zur Spreizhalte zurückgestreckt und das andere zur kleinen Kniebeuge gebeugt wird; auf: **Zwei!** wie oben.
- c) Seitwärts links und rechts, wobei das Kniewippen je nur einem Beine zukommt.

- d) Vorwärts mit Strecken des standfreien Beines in die Spreizhalte, aus welcher es auf den Befehl: Zwei! im Bogen vorwärts schreitet.
- e) Vorwärts mit Strecken des standfreien Beines in die Rückspreizhalte, aus welcher es auf den Befehl: Zwei! vorwärts schreitet.

10. Gehen mit Beugen und Drehen des Rumpfes.

Z. B. vier Schritte (der vierte soll ein Nachschritt sein) vorwärts gehen, vier Schrittzeiten stehen bleiben in der Grundstellung mit Rumpfdrehhalte links; wieder vier Schritte und darnach Rumpfdrehhalte rechts während vier Schrittzeiten; wieder vier Schritte und während vier Schrittzeiten Rumpfbeughalte vorlings und so fortgesetzt. Oder: Während des Stehenbleibens erfolgt Rumpfdrehen links, Herdrehen, Rumpfdrehen rechts, Herdrehen, dann nach wieder vier Schritten zweimal Beugen und Strecken des Rumpfes. Das Beugen des Rumpfes geschehe auch seitwärts.

III. Laufen und Übungen im Laufen.

1. Der Dauerlauf

kann in diesem Schuljahr bis auf 10 Minuten ausgedehnt werden. Derselbe geschehe in verschiedenen Windungen und

namentlich um den Übungsraum. Wird derselbe im Freien betrieben, so geschehe es bei Windstille. Schülern mit Aftmungsbeschwerden, Milzstechen und andern Übeln gestatte der Lehrer auszutreten. Nach einem Dauerlauf soll nicht plötzlich stillgestanden, sondern noch fortgegangen werden.

2. Der Schnelllauf

wird als Wettlauf bei verlängerter Laufbahn fleißig geübt. Die Schüler treten etwa zu Vieren am Ende der Laufbahn an und beginnen den Lauf alle gleichzeitig auf gegebenen Befehl (Marsch! oder: Eins, zwei, drei!) des Lehrers. Die zuerst wieder beim Lehrer Angekommenen der verschiedenen Abteilungen sind Sieger und haben dann noch unter sich zu „stechen“, um auszumitteln, wer der Beste unter den Besten sei.

Der Lehrer messe die Schnelligkeit des Durchlaufens der Laufbahn auch nach der Uhr. — Es versteht sich von selbst, daß beim Dauer- und Schnelllauf an die Mädchen geringere Anforderungen gestellt werden als an die Knaben.

3. Das Laufen

wird auch hier häufig im Wechsel mit Gehen vorgenommen. Der Wechsel geschehe nun auch so, daß die Schritte je um zwei ohne Unterbrechung vermehrt (oder vermindert) werden, z. B.:

4 gewöhnliche Schritte und 4 Lauffschritte, 6 gewöhnliche Schritte und 6 Lauffschritte, 8 gewöhnliche Schritte und 8 Lauffschritte und so fort bis zu 20 (oder mehr) Schritten, worauf das Vermindern der Schritte um je zwei beginnt.

4. Laufen und Fersenheben.

Wird in gleicher Weise wie das Gehen mit Fersenheben betrieben. (Siehe Seite 228 Übung 1.)

* Laufen mit Knieheben.

(Vergleiche Gehen mit Knieheben [Anknien] Seite 229 Übung 2.)

6. Hüpflaufen (Springlaufen.)

Die Schüler bewegen sich etwas höher und auch weiter als beim gewöhnlichen Laufen. Beim Springlaufen noch höher und weiter als beim Hüpflaufen. Es kann geschehen bei allen Schritten oder nur bei dem ersten (letzten) von 4 (6, 8 zc.) Schritten oder bei dem ersten (letzten) von 3 (5, 7 zc.) Schritten.

7. Schrittwechsellaufen.

Die drei Schritte eines Schrittwechsels sind Lauffschritte. Kann auch so betrieben werden: Den Schrittwechsel links

laufend, den Schrittwechsel rechts gehend oder umgekehrt. Ferner: Einen Schrittwechsel links und rechts laufend im Wechsel mit einem Schrittwechsel links und rechts gehend *z.*

IV. Hüpfen und Übungen im Hüpfen.

1. Hüpfen in den Hockstand.

Auf: Eins! Kleine Kniebeuge, auf: Zwei! Aufhüpfen und Niederhüpfen in den Hockstand, auf: Drei! Streckstand. Oder: Auf: Eins! Aufhüpfen und Niederhüpfen, auf: Zwei! Streckstand. Dann auch: Zwei (3, 4) Hüpfe und bei dem zweiten (3., 4.) in den Hockstand. Hände auf den Hüften und beim Niederhüpfen in den Hockstand die Arme in die Vor- oder Seithalte.

2. Hüpfen mit dem einen und Spreizhalte mit dem andern Beine.

Zwei (3, 4 *z.*) Hüpfe links und Vor(Seit-, Rück-)spreizhalte rechts — hüpf! Dann Hüpfen rechts und Spreizhalte links. Oder: Drei Hüpfe links in ununterbrochener Aufeinanderfolge und mit dem ersten Vor-, mit dem zweiten Seit- und mit dem dritten Rückstrecken des rechten Beines, dann Hüpfen rechts.

3. Galopp hüpfen.

Es ist wie beim Nachstellgang ein Vorschreiten mit dem einen und ein Nachschreiten mit dem andern Beine, nur daß hier das Vor- und Nachschreiten gleichzeitig und hüpfend geschieht. Das vorschreitende Bein hüpfst auf und das nachschreitende gleichzeitig nieder. Dies wird den Schülern in langsamer Schrittfolge deutlich gemacht.

Die Übung möge etwa so betrieben werden:

Vier (oder mehr) Galopp hüpfen vorwärts mit Linksvorschreiten, vier (oder mehr) gewöhnliche Schritte Gehen an Ort (von Ort), dann so viel Galopp hüpfen rechts, so viel Schritte Gehen an Ort (von Ort) und so fortgesetzt mit Fortbewegung in der Umzugsbahn. Dann:

Drei (4, 5, 6, 7, 8 u.) Galopp hüpfen links im Wechsel mit so viel Galopp hüpfen rechts, wobei die gewöhnlichen Zwischenschritte wegfallen.

Vier Galopp hüpfen seitwärts links und vier seitwärts rechts im Wechsel mit vier (8) gewöhnlichen Schritten vorwärts, oder im Wechsel mit vier Galopp hüpfen links und vier rechts vorwärts. Dasselbe auch in der Frontsäule von Zweierreihen in der Weise, daß die beiden Kotten vier Galopp hüpfen seitwärts nach außen, dann seitwärts nach innen im Wechsel mit vier Galopp hüpfen vorwärts ausführen.

Auch so: Vier Galopp hüpfen nach außen, in vier Schritten Vierteldrehung nach innen; vier Galopp hüpfen vorwärts, wieder Vierteldrehung, aber nach außen und daran anschließend vier Galopp hüpfen vorwärts, vier Schritte Gehen an Ort (von Ort) und die gleiche Folge dieser Übungen wiederholt. Auch Galopp hüpfen rückwärts und dann vor-, seit- und rückwärts im Wechsel, was sich hübsch darstellen läßt in einer Kreislinie, z. B. 4 Galopp hüpfen links vorwärts, 4 Schritte Gehen an Ort, 4 Galopp hüpfen rechts rückwärts, 4 Schritte Gehen an Ort, 4 Galopp hüpfen links seitwärts, 4 Schritte Gehen an Ort, 4 Galopp hüpfen rechts seitwärts und nach 4 Schritten halten oder das Ganze wiederholt. Oder es hüpfen die Ersten der Kreislinie vorwärts, während die Zweiten an Ort gehen; dann hüpfen die Ersten rückwärts, während die Zweiten vorwärts hüpfen, wodurch zwei Ringe, ein äußerer und ein innerer entstehen u. s. w. Alles passende Übungen für Mädchen.

4. Schrittwechselhüpfen.

Daselbe wird stets auf den Zehen ausgeführt, und als Einleitung zu demselben läßt der Lehrer zuerst den Schrittwechselgang auf den Zehen ausführen. Dann:

Schrittwechselhüpfen, wobei je das nachschreitende Bein niederhüpft. Der Lehrer ruft dabei: Links! Hüpf! Links!
 — Rechts! Hüpf! Rechts!

Schrittwechsellhüpfen, wobei je das zum ersten Schritt vorschreitende linke oder rechte Bein anhüpft und das nachschreitende Bein niederhüpft, worauf das linke (rechte) Bein sofort zum Schritt weiter gestellt wird: geschieht in folgender Veränderung des Taktes und Rhythmus:

Im $\frac{2}{4}$ Takt, wobei auf den ersten Schritt $\frac{2}{8}$ und auf die beiden andern Schritte je $\frac{1}{8}$ kommen. Im $\frac{6}{8}$ Takte, wobei auf den ersten Schritt $\frac{3}{8}$, auf den zweiten $\frac{1}{8}$ und auf den dritten $\frac{2}{8}$ kommen.

Je der erste Schritt kann auch mit Schlägen betont werden und je der erste oder zweite hüpfende Schritt mit einem Händeklatsch. Dann wird das Schrittwechsellhüpfen auch im Wechsel mit dem Schrittwechselgang geübt, z. B. links hüpfend und rechts gehend und umgekehrt. Ferner: Links und rechts gehend und darauf links und rechts hüpfend.

Es werden nun auch Verbindungen von Geh-, Lauf- und Hüpfarten vorgenommen. Z. B.:

1. Je zwei Hopselhüpfen und vier Schritte Gehen mit Niederhüpfen bei jedem Schritte links. Links antreten. Dann rechts antreten und Niederhüpfen bei jedem Schritt rechts.

2. Je zwei Hopselhüpfen und zwei Schrittwechsel.

3. Je acht gewöhnliche Rauffschritte und acht Hüpf-lauffschritte.

4. Je vier Galopp hüpfen links, vier rechts und zwei Schrittwechsel. Oder:

Je vier Galopp hüpfen links und ein Schrittwechsel rechts, und umgekehrt.

5. Je zwei Hopselhüpfen, zwei Schrittwechsel und vier Galopp hüpfen links und rechts.

6. Je vier Schritte Gehen und vier Hüpfen auf beiden Füßen im Takte des Gehens.

7. Je zwei Schritte Gehen mit Kniewippen und zwei Schrittwechsel.

8. Je links Schrittwechselgehen und rechts Schrittwechselhüpfen oder umgekehrt. Oder je zwei Schrittwechsel und zwei Schrittwechselhüpfen zc.

V. Springen und Übungen im Springen.

Die frühern Übungen werden wiederholt und als neu kommen hinzu:

* 1. Springen in die Seitgrätschstellung und aus dieser wieder in die Grundstellung.

- a) Zur Grätschstellung — Sprung! — Zur Grundstellung — Sprung!
- b) Sprung vorwärts zur Grätschstellung — Sprung! — Zur Grundstellung — Sprung!
Es kann auch aus der Grätschstellung ein Sprung vorwärts zur Grundstellung erfolgen.

* 2. Springen mit Seitgrätschen und Niedersprung in die Grundstellung — „Grätschsprung“. Geschieht an Ort und von Ort.

Die beiden Übungen können dann auch aufeinanderfolgend dargestellt werden. Auf: Eins! Grätschsprung, auf: Zwei! Sprung in die Grätschstellung, auf: Drei! Sprung in die Grundstellung.

Mit diesen Sprüngen ist auch das Armschwingen seitwärts zu verbinden.

Gerätübungen.

Übungen mit dem langen Schwungseil.

1. Galopp hüpfen unter dem Seil durch.
 - a) Vorwärts, b) seitwärts rechts oder links. Auch zu Zweien.
2. Schrittwechselgehen vorwärts unter dem Seil durch. Einzelu und zu Zweien.
3. Einlaufen und Hüpfen bei Handstütz oder verschränkten Armen.
4. Laufen unter dem Seil durch, ganze Drehung links (rechts) während des Laufens.
5. Laufen unter das Seil, halbe Drehung links (rechts) und rückwärts hinauslaufen.
6. Einlaufen, Hüpfen mit Vierteldrehung rechts (links) und seitwärts hinaus mit Galopp hüpfen.
7. Dieselbe Übung zu Zweien, wobei sich beide nach innen oder nach außen drehen und seitwärts hinausgalopp hüpfen.
8. Übung 6 und 7 mit zweimaliger Vierteldrehung und rückwärts hinauslaufen.

9. Sprung über das schwingende Seil bei Handstütz oder bei verschränkten Armen während des Sprunges.

Übungen mit dem kurzen Schwungseil.

1. Hüpfen und mit jedem Hupfe Viertel-drehung rechts (links) und Durchschlag des Seils.

2. Hüpfeschreiten (Niederhüpfen) links, Durchschlag und Nachstellen rechts.

3. Hüpfeschreiten rechts, Durchschlag und Nachstellen links.

4. Schrittwechselgehen vorwärts und Durchschlag des Seils mit dem Schritt links und rechts.

5. Drei (4, 5 u.) Galopp hüpfen vorwärts links im Wechsel mit so viel rechts und Durchschlag des Seils je mit dem ersten Hupfe.

6. Hopsenhüpfen vorwärts und Durchschlag des Seils mit dem linken und rechten Hupfe oder je nur mit dem Hupfe links oder rechts.

7. Seilschwingen seitlings rechts und seitlings

links vom Leibe nur mit einer Hand, indem dieselbe das Seil an beiden Griffen faßt. Im Stehen.

Zuerst nur links oder nur rechts und dann im Wechsel durch beide Schwungebenen.

8. Dieselbe Übung mit beiden Händen, indem jede Hand einen Griff faßt.

9. Seilschwingen seitlings rechts und seitlings links vom Leibe mit nur einer Hand und mit beiden Händen im Takt hüpfen an Ort.

10. Seilschwingen seitlings und Durchschlagen im Wechsel.

Z. B. dreimal Schwingen, dann dreimal Hüpfen und Durchschlagen, oder: Einmal Schwingen seitlings links, einmal Hüpfen und Durchschlagen, dann Schwingen seitlings rechts und Hüpfen und Durchschlagen u. s. f.

Springübungen.

Obchon auf dieser Stufe mehr auf ein regelmäßiges Springen als auf ein schnelles Steigen des Hoch- und Weitsprunges Bedacht genommen werden muß, so gestatte der Lehrer den Schülern gleichwohl mitunter, ihrem Wettstreit in der Erreichung einer gewissen Höhe und Weite Ausdruck zu

verschaffen, indem die Schnur immer höher gelegt bzw. das Sprungbrett weiter gerückt wird. Wer die Sprunghöhe oder Sprungweite nicht mehr erreicht, springt nicht mehr. (Vergleiche Wettlaufen.)

Als neue Übungen können zu den bisherigen etwa noch hinzukommen:

1. Springen mit halber Drehung.

Zu üben wie Springen mit Viertelrotation.

2. Springen mit Seitgrätschen.

Aus dem Stande (der Grundstellung), mit Vorhüpfen, mit Angehen und Anlaufen, wobei der Aufsprung stets aus der Grundstellung und der Niedersprung in dieselbe erfolgt.

Übungen am „Schrägbrett“.

Nebst Wiederholung der früheren Übungen bei höher gelegtem Brette, werden in diesem Schuljahre noch geübt:

1. Hinauflaufen und Niederspringen neben das Brett.

- a) Mit Linksantreten in drei Schritten hinauf, Aufsprung links und Niedersprung rechts neben das Brett.
- b) Dasselbe mit Rechtsantreten, Aufsprung rechts und Niedersprung links neben das Brett.
- c) Übung a und b mit Aufsprung beider Füße.

2. Hinauflaufen und Niederspringen (Tief- sprung) hinter das Brett.

- a) Vorwärts. Nicht neu.
- b) Schrägvorwärts.

Diese beiden Sprünge sind auch in die Weite als Wettspringen auszuführen.

- c) Seitwärts nach erfolgter Vierteldrehung von der Höhe des Brettes.

Übungen mit dem Eisenstabe.

Zur Anfertigung der Stäbe werden runde Eisenstangen angekauft, aus welchen das Gerät zugestrichet wird. Jeder einzelne Stab erhält, um ein schnelles Rosten zu verhindern, einen Öl(oder Farb-)anstrich und wird an beiden Enden abgerundet.

Die Übungen werden in diesem Schuljahre mit 1,5 k schweren Stäben begonnen; für die weitem drei Schuljahre steigert sich das Gewicht bis auf 2,5 k (für Mädchen jedoch nur auf 2 k) und über diese Altersstufe hinaus werden Stäbe von 3—5 k verwendet. Für alle beträgt die Länge 1 m.

Vom Aufstellungsplatze aus begeben sich die Schüler in Flankenreihe neben dem Orte, wo die Stäbe aufbewahrt sind, vorbei, und einer nach dem andern faßt seinen Stab,

begibt sich in gleicher Ordnung wieder an seinen Platz zurück und stellt den Stab, indem er ihn mit dem Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger der rechten Hand bei herabhängendem und angeschlossenem Arme anfaßt, senkrecht neben seine rechte Fußspitze. Auf den Befehl: Achtung! wird diese Stellung in rascher Ausführung angenommen und auf: Ruht! erfolgt bequeme Stellung. In gleicher Ordnung werden die Stäbe nach Gebrauch derselben wieder an Ort und Stelle zurückgebracht. Die Stäbe können auch von den Ersten oder Letzten der in Säule aufgestellten Flankenreihen (Frontreihen) geholt, ausgeteilt und wieder an Ort und Stelle gebracht werden, was jedoch nur bei nicht großen Reihen (höchstens Viererreihen) geschehen kann, weil sonst das Gewicht für sie zu schwer würde. Bei nicht lange dauerndem Gehen, wie beim Holen und Zurückbringen des Stabes, wird derselbe bei gleichzeitigem Beugen des Armes ein wenig vorwärts gesenkt.

Die Schüler werden nun in offene Flankensäule (oder Frontsäule) aufgestellt und etwa folgende Übungen mögen für dieses Alter mit ihnen vorgenommen werden:

* 1. Stabschultern.

Auf: Eins! wird der Stab mit der rechten Hand gehoben, senkrecht vor den Leib gebracht und gleichzeitig mit der linken unterhalb der rechten ergriffen, worauf die rechte Hand ihn am untern Ende anfaßt und auf: Zwei! auf die linke

Schulter bringt, während die linke Hand seine untere Spitze umfaßt. Auf: Drei! wird der rechte Arm in den Abhang gebracht. Diese drei Bewegungen werden dann einfach auf den Befehl: **Schultert — Stab!** ausgeführt.

Es ist auf Gleichförmigkeit im Tragen des Stabes zu achten. Der linke Arm ist gewinkelt und der Ellenbogen ungezwungen an den Leib geschlossen. In drei Bewegungen (und dann einfach auf den Befehl: **Bei Fuß — Stab!**) wird der Stab wieder in die Ausgangsstellung (bei Fuß) gebracht, indem auf: **Eins!** der linke Arm abwärtsgestreckt und der Stab in senkrechte Haltung gebracht wird, während die rechte Hand ihn in der Höhe der linken Schulter anfaßt; auf: **Zwei!** führt die rechte Hand den Stab auf die rechte Leibesseite und auf: **Drei!** wird derselbe leicht und ohne Gepolter auf den Boden gestellt.

Mit geschultertem Stabe soll öfters gegangen (auch gelaufen) werden bei Ausführung von Ordnungsübungen. Auf den Befehl: **Vorwärts!** wird der Stab ohne weiteres geschultert und auf: **Halt!** bei Fuß genommen.

* 2. Übernehmen des Stabes von der linken auf die rechte Schulter und umgekehrt.

Auf: **Eins!** faßt die rechte Hand den Stab unter der linken. Auf: **Zwei!** Führung des Stabes mit beiden Händen nahe dem Oberleibe vorbei auf die rechte Schulter.

Auf: Drei! linken Arm in den Abhang. Dann die Übung einfach auf den Befehl: Über — Stab! Ebenfalls in drei Bewegungen wird der Stab auf den (soldatischen) Befehl: Schultert — Stab (Gewehr)! wieder auf die linke Schulter gebracht.

3. Stab wagrecht vor den Leib nehmen,

was bei enger Fassung (Arme parallel), gewöhnlicher Fassung (Hände auf Armlänge von einander entfernt), oder weiter Fassung (Hände am Ende des Stabes) geschieht.

Aus der Stellung von „bei Fuß Stab“ wird der Stab auf: Eins! mit der linken Hand oberhalb der rechten mit Ristgriff (auch Kammgriff) angefaßt und auf: Zwei! in wagrechte Haltung vorlings gesenkt. Dann Ausführung auf den Befehl: Faßt — Stab! (gewöhnliche Fassung). Enggriff — Stab! (eng Fassung). Weitgriff — Stab! (weite Fassung). Zur Rückkehr in die Ausgangsstellung wird der Stab auf: Eins! mit der linken Hand wieder gehoben und gleichzeitig durch die rechte hinuntergeschoben und auf: Zwei! mit der rechten niedergestellt. Dann einfach: Bei Fuß — Stab!

4. Dasselbe auch von links her,

indem der rechte Arm den Stab senkt und hebt.

Auf: Eins! zwei! wird der Stab von rechts her vor den Leib und auf: drei! und vier! neben den linken Fuß gestellt, dann in vier Zeiten wieder Führung des Stabes zum rechten Fuß u. s. f.

5. Aus der wagrechten Haltung des Stabes vorlings Armheben und Senken bei gewöhnlicher (enger, weiter) Fassung desselben.

a) Vorhebbhalte (Stab in Schulterhöhe) und Senken der Arme — hebt! — Senkt! Ober: Eins!
— Zwei!

b) Hochhebbhalte (Stab über dem Kopfe) und Senken.

c) Vorhebbhalte und Hochhebbhalte im Wechsel, daß je eine Halte unmittelbar auf die andere folgt; nämlich:

Vorhebbhalte, Hochhebbhalte, Vorhebbhalte und Senken in den Abhang. Ober:

Hochhebbhalte, Vorhebbhalte, Hochhebbhalte und Senken in den Abhang.

Diese Übungen werden, nachdem sie einzeln eingeübt worden sind, aufeinanderfolgend ausgeführt; oder auch so, daß jede Bewegung in der ersten (letzten) von 4, oder von 3, oder von 2 Zeiten erfolgt; es ist dies eine zum voraus angebrachte Bemerkung, die auch für andere Übungen gilt. Diese taktmäßige Aufeinanderfolge von Übungen nehme der

Lehrer nur dann vor, wenn jede einzelne Übung für sich gut ausgeführt wird und überhaupt werde diese Betriebsweise nicht etwa zu sehr in den Vordergrund gestellt.

6. Aus der wagrechten Haltung des Stabes vorlings bei gewöhnlicher (enger) Fassung desselben Beugen und Strecken der Arme — Armstoßen.

- a) Vorhebbalte, Beugen der Arme, Strecken (Stoßen) der Arme in die Vorhebbalte, Strecken (Schwingen) in den Abhang.
- b) Hochhebbalte, Beugen der Arme bei wagrechter Haltung des Stabes über dem Kopfe, Strecken (Stoßen) in die Hochhebbalte, Schwingen in den Abhang.
- c) Hochhebbalte, Beugen der Arme und Vorwärts-senken des Stabes auf die Brust, Strecken (Stoßen) in die Hochhebbalte, Schwingen in den Abhang.
- d) Hochhebbalte, Beugen der Arme und Rückwärts-senken des Stabes auf die Schultern, Strecken (Stoßen) in die Hochhebbalte, Schwingen in den Abhang.

Diese 4 Übungen aufeinanderfolgend, jede in 4 und das Ganze in 16 Zeiten. Dann auch 5 und 6 in ununterbrochener Aufeinanderfolge.

7. Vorstrecken des Stabes.

Aus der Vorlingshaltung von Übung 3.

- a) Auf: Eins! wird die rechte Hand an die rechte Achselhöhle heraufgezogen, während der linke Arm in die Vorstreckhalte übergeht; auf! Zwei! Rückkehr in die Ausgangsstellung; auf: Drei! linke Hand in die linke Achselhöhle und rechten Arm vorwärtsstrecken; auf: Vier! Ausgangsstellung.
- b) Aus der Vorstreckhalte des linken Armes unmittelbar in die Vorstreckhalte des rechten Armes übergehen und umgekehrt.
- c) Vorstrecken des linken Armes, während der rechte Arm über die Brust gelegt und die rechte Hand an die linke Achselhöhle heraufgezogen wird. In die Ausgangsstellung und darauf Vorstrecken des rechten Armes und linke Hand an die rechte Achselhöhle u. s. f.
- d) Aus der Vorstreckhalte des linken Armes in die Vorstreckhalte des rechten Armes mit Überlegen („Umlegen“) des linken Armes übergehen und umgekehrt. Eins! — Zwei! — Drei! — Vier! Mit Vier! Rückkehr in die Ausgangsstellung. Dann mit Vorstrecken des rechten Armes beginnend u. s. f.
- e) Vorstrecken des linken und Überlegen des rechten Armes — Eins! Überdrehen des Stabes und

Vorstrecken des rechten und Beugen des linken Armes — Zwei! Noch einmal Überdrehen des Stabes — Drei! und auf: Vier! Rückkehr in die Ausgangsstellung. Dann mit Vorstrecken des rechter und Überlegen des linken Armes beginnend u. s. f.

8. Rückstrecken des Stabes.

Ausgangsstellung wie bei 7.

- a) Rückstrecken des linken Armes während der rechte über die Brust gelegt wird — Eins! Auf: Zwei! Rückkehr in die Ausgangsstellung. Dann Rückstrecken des rechten und Überlegen des linken Armes u. s. f.
- b) Von der Rückstreckhalte des linken Armes unmittelbar in die Rückstreckhalte des rechten Armes und umgekehrt übergehen.

9. Vorstrecken und Rückstrecken des Stabes im Wechsel. (Armstoßen links oder rechts.)

Auf: Eins! Vorstrecken links; auf: Zwei! Rückstrecken rechts; auf: Drei! Vorstrecken links; auf: Vier! Ausgangsstellung, oder fortgesetzt bis: Acht! Dann die Übung mit dem rechten Arme beginnend, wobei derselbe vor- und der linke rückwärts gestreckt wird.

10. Seitwärtsstrecken des Stabes (Armes).

Ausgangsstellung wie oben.

- a) Auf: Eins! Strecken seitwärts links; auf: Zwei! Ausgangsstellung; auf: Drei! Strecken seitwärts rechts; auf: Vier! Ausgangsstellung.
- b) Links und rechts in unmittelbarer Aufeinanderfolge. Auf: Eins! Links; auf: Zwei! Rechts mit Schwingen im Bogen nach unten; auf: Drei! Links ebenfalls mit Schwingen; auf: Vier! Ausgangsstellung. Dann die Übung mit Rechtsbeginnen.

11. Hochhebbhalte der Arme und Stabneigen links oder rechts.

- a) Auf: Eins! Hochhebbhalte; auf: Zwei! Stabneigen in senkrechte Richtung an die linke Leibesseite, der rechte Arm gewölbt über dem Kopfe; auf: Drei! Hochhebbhalte; auf: Vier! Schwingen der Arme in den Abhang. In gleicher Zeitfolge Stabneigen an die rechte Leibesseite. Auch so: Hochhebbhalte, Stabneigen links, Hochhebbhalte, Stabneigen rechts, Hochhebbhalte, Schwingen der Arme in den Abhang.
- b) Aus der Stabneighalte links mit Schwingen der Arme in die Stabneighalte rechts und umgekehrt.

12. Hochhehalte eines Armes. Aufwärtsstrecken des Stabes.

- a) Auf: Eins! Schwingen des linken Armes in die Hochhehalte, während der rechte Arm nur bis zur linken Schulter schwingt; auf: Zwei! Rückkehr in die Ausgangsstellung. Dann Schwingen des rechten Armes in die Hochhehalte, während der linke bis zur rechten Schulter schwingt u. s. f.
- b) Von der Hochhehalte des linken Armes Schwingen beider Arme (abwärts und dann aufwärts) in die Hochhehalte des rechten Armes und umgekehrt: Links! Rechts! Links! Ab! Dann: Rechts! Links! Rechts! Ab! Oder: Eins! zwei! drei! vier!

Mit dem Hin- und Herschwingen des Stabes kann ein mäßiges Kumpfbeugen vorwärts verbunden werden.

13. Den Stab in senkrechte Haltung vor den Leib führen, bei Fassung desselben in mittlerer Weite.

Auf: Eins! Heben des Stabes mit der linken Hand und Vorstrecken beider Arme; auf: Zwei! Ausgangsstellung. Dann Heben des Stabes mit dem rechten Arm u. s. f.

14. In der senkrechten Vorlingshaltung des Stabes Überdrehen desselben.

Auf: Eins! Senkrechte Haltung des Stabes, linke Hand über der rechten; auf: Zwei! Überdrehen des Stabes, wodurch die linke Hand unter die rechte kommt; auf: Drei! noch einmal Überdrehen; auf: Vier! Ausgangsstellung. Dann dieselben Bewegungen, so wie auch diejenigen der folgenden Übung, in widergleicher Folge.

15. Überdrehen des Stabes mit Armkreuzen.

a) Aus der senkrechten Vorlingshaltung des Stabes in die wagrechte Vorlingshaltung.

aa) Vierteldrehung.

Auf: Eins! Senkrechte Haltung, linke Hand über der rechten; auf: Zwei! Drehung des Stabes in wagrechte Haltung, wobei der linke Arm über den rechten kreuzt; auf: Drei! Haltung wie Eins! Auf: Vier! Ausgangsstellung.

bb) Dreivierteldrehung.

Auf: Eins! wie oben; auf: Zwei! Drehung des Stabes, wobei der rechte Arm über den linken kreuzt; auf: Drei! wie bei Eins! auf: Vier! Ausgangsstellung.

b) Aus der wagrechten Vorlingshaltung des Stabes bei gesenkten Armen in dieselbe bei gestreckten (gekreuzten) Armen, was, wie bei Übung 14, eine halbe Drehung erfordert. Zuerst kreuzt der linke Arm über den rechten und dann der rechte über den linken.

Es werden auch einzelne Freiübungen mit Stütz am senkrecht zwischen die Füße gestellten Stab, der am obern Ende mit beiden Händen angefaßt wird, vorgenommen, als:

Fuß- und Kniewippen, Spreizen, Spreizhalte, Springen ohne und mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung rechts (links) um den Stab, in die Seitgrätschstellung, Grätschspringen und Springen (*) vorwärts, indem der Stab vor sich etwas weiter auf den Boden gestellt wird, worauf bei festem Stütz der Sprung vorwärts mit mäßigem Grätschen erfolgt. Der Stab ist beim Niedersprung zwischen den Schenkeln. Befehle: Stab — stellt! — Sprung! Ober: Eins! — Zwei! u. s. f.

Der Lehrer lasse hier schon (auf der folgenden Unterrichtsstufe besonders) Freiübungen im Stehen bei Vor- oder Hochhebbhalte der Arme ausführen, z. B. Vorhebbhalte und Spreizen oder Spreizhalte, Hochhebbhalte und Spreizhalte, Vor- oder Hochhebbhalte und Kniewippen oder Kumpfdrehen, Hochhebbhalte und Kumpfbeugen. Letzteres auch in der Seitgrätschstellung u. s. f.

Übungen auf dem Schwebebaum.

Das Schwebegehen vor-, seit- und rückwärts wird fortgesetzt und damit eine Auswahl passender Freiübungen verbunden, wie z. B. Kniewippen, wobei das standfreie Bein während des Beugens des Standbeines ab- oder vorwärts gestreckt wird; Knieheben und Beinstoßen, Beugen und Strecken der Arme.

Das Gehen seitwärts wird auch von Mehreren zugleich geübt bei Fassen der seitwärts gehobenen Hände.

Gehen von Zweien in Gegenstellung bei Händefassen; der eine geht vor- und der andere rückwärts. Und endlich werde auch das Schwebelaufen vorwärts betrieben. Man lasse es zuerst auf dem Liegebäum ausführen.

Übungen auf den Schwebestangen.

1. Stehen auf einem Beine bei Herabhängen oder Spreizhalte des andern.

Auch Mehrere zugleich bei Fassung der seitwärts gehobenen Hände.

2. Stehen auf einem Beine und Knieheben oder Fersenheben mit dem andern.

3. Gehen vor= und rückwärts.

Vorwärts hin und rückwärts her oder umgekehrt.

4. Nachstellgang rückwärts.

5. Nachstellgang vorwärts hin und rückwärts her oder rückwärts hin und vorwärts her.

6. Gehen vorwärts bis ans Ende der Stange, halbe Drehung und wieder Gehen vorwärts.

7. Schrittwechselgang vor= und rückwärts.

8. Gehen, Schwingen oder Beugen und Strecken der Arme.

Übungen an der wagrechten Doppelleiter.

1. Schwingen.

- a) Seitenschwingen im Querhang mit Speichgriff an beiden Holmen einer Leiter.
- b) Dasselbe im Seithang mit Ristgriff an einem Holme.
- c) Dasselbe im Seithang mit Speichgriff an zwei Sprossen einer Leiter.
- d) Dasselbe im Querhang mit Ellengriff an den innern Holmen beider Leitern.

- e) Dasselbe im Querhang mit Speichgriff der einen Hand an einem Holme und Ristgriff der andern an einer Sprosse.
- f) Vor- und Rückschwingen im Querhang mit Speichgriff an beiden Holmen einer Leiter.
- g) Dasselbe im Querhange mit Ellengriff an den innern Holmen beider Leitern.
- h) Dasselbe im Querhange mit Ristgriff an einer Sprosse.
- i) Dasselbe im Seithange mit Ristgriff an einem Holme einer Leiter.

2. Hangeln mit Schwingen.

Dasselbe wird hauptsächlich betrieben mit Seitwärtschwingen an den Holmen und Sprossen.

3. An einem Holme seitwärts Hin- und an beiden vorwärts (rückwärts) Herhangeln und umgekehrt.

4. An den innern Holmen beider Leitern Hin- und an den beiden einer Leiter Herhangeln und umgekehrt.

5. Hangeln mit Griffwechseln.

- a) Hangeln vorwärts mit Speichgriff der einen Hand an einem Holme und mit der andern an den Sprossen mit Wechsel von Rist- und Kammgriff bei jedem Weitergreifen.
- b) Hangeln vorwärts an den Sprossen und Wechsel von Rist- und Kammgriff nur mit einer oder mit beiden Händen bei jedem Weitergreifen.
- c) Hangeln seitwärts an den Sprossen und Wechsel von Speichgriff und Ellengriff.

6. Hangeln mit Ristgriff an den Sprossen und je eine Sprosse (später zwei) auslassen.

Bei jedem Weitergreifen wird der Arm im Halbkreis nach unten geschwungen.

7. Hüpfen in den Beugehang.

- a) Bei Speichgriff an zwei Sprossen;
- b) bei Kamm- oder Zwiegriff an einer Sprosse. Versuchsweise auch bei Ristgriff.

Als Auf- und Niederhüpfen mehreremale aufeinanderfolgend zu üben.

Dann auch Aufhüpfen und eine Zeit (oder 2, 3, 4 u. Zeiten) im Beugehang verharren.

8. Aus dem Beugehang langsame Senken in den Streckhang.

9. Ein (bis 2) mal Armwippen aus dem Streckhange in den unter Übung 7 angegebenen Griffarten.

Übungen an der Schrägleiter.

1. Auf- und Abwärtshangeln.

- a) Aufwärts bei Speichgriff an den Holmen und abwärts bei Speichgriff der einen Hand am Holme und bei Ristgriff der andern an den Sprossen und umgekehrt.
- b) Aufwärts an den Holmen und abwärts mit beiden Händen an den Sprossen. Das Letztere zuerst mit Nachgreifen und dann mit Weitergreifen Sprosse um Sprosse.
- c) Auf- und abwärts bei Ristgriff an den Sprossen zuerst mit Nachgreifen und dann mit Weitergreifen Sprosse um Sprosse.
- d) Aufwärts an den Sprossen und abwärts an den Holmen.

- e) Auf- und Abwärtshangeln mit Seitsschwingen der Beine bei Speichgriff beider Hände an den Holmen oder der einen Hand an einem Holme und der andern an den Sprossen.

* 2. Auf- und Abwärtssteigen.

- a. Aufwärts an der obern und abwärts an der untern Seite der Leiter.
b) Aufwärts an der untern und abwärts an der obern Seite der Leiter.

Das Übergehen von der obern zur untern und von der untern zur obern Seite der Leiter werde zuerst nur in geringer Höhe eingeübt.

3. Aufwärtssteigen und Abwärtshangeln und umgekehrt.

- a) Aufwärtssteigen an der untern Seite der Leiter und Abwärtshangeln auf derselben Seite oder umgekehrt.
* b) Aufwärtssteigen an der obern und Abwärtshangeln an der untern Seite der Leiter oder umgekehrt.

Übungen an den senkrechten und schrägen Stangen.

1. Hüpfen in den Beugehang auf Dauer an
2 senkrechten (schrägen) Stangen.

2. Auf- und Abwärtshangeln an 2 senkrechten (schrägen) Stangen.

An den schrägen Stangen auch mit Seitsschwingen zu üben. Das Aufwärtshangeln geschehe anfänglich nur in mäßige Höhe.

* 3. Aufwärtshangeln an 2 senkrechten Stangen und Abwärtshangeln bei Kletterschluß an 2 Stangen (Spannkletterschluß).

* 4. Aufwärtsklettern an der untern Seite einer schrägen Stange und Abwärtshangeln an 2 schrägen Stangen.

* 5. Aufwärtsklettern an 1 senkrechten Stange und Abwärtshangeln an 2 senkrechten Stangen.

* 6. Auf- und Abwärtsklettern an 1 senkrechten (schrägen) Stange mit Wechsel des Kletterschlusses.

* 7. Auf- und Abwärtsklettern mit Griff an 2 senkrechten (schrägen) Stangen und Kletterschluß an 1 Stange.

a) Ohne Wechsel des Kletterschlusses;

b) mit Wechsel des Kletterschlusses von einer Stange zur andern.

Übungen am Redk.

* 1. Hüpfen in den Beugehang bei Kamm-, Zwie- oder Ristgriff mit gleichzeitig zugeordneten Beinübungen.

- a) Spreizhalte vorwärts links (rechts).
- b) Knieheben links (rechts).
- c) Heben beider Kniee.

2. Armwippen.

1—2 mal auf dieser Stufe.

- a) Im Seithange bei Kamm-, Zwie- und Ristgriff.
- b) Im Querhange zum Anschultern. (Vergleiche Übung 4 b, Seite 187.)

Mit dem Armwippen, d. h. mit dem Ziehen in den Beugehang mögen auch die unter Übung 1 angegebenen Beinübungen verbunden werden.

3. Hangzucken.

- a) An Ort im Seit- und Querhang. Im Seithang auch in den Spannhang (Weitgriff) und zurück.
- b) Von Ort nur rechts, nur links und hin und her.

4. Vor- und Rückswingen im Seithange bei Ristgriff als Wiederholung und Fortsetzung.

Mit dem Rückswunge werde je die eine Hand leicht gehoben, dann beide Hände im Wechsel als Schwingen mit Hangeln an Ort; auch Heben beider Hände gleichzeitig als Schwingungszucken an Ort.

* 5. Springen in den Seitstütz bei Ristgriff und brusthohem Neck,

aus dem Stütz halbe Drehung rechts (links) zum Seitstüz und „Seitstüzabschwung“ rückwärts bei Ristgriff.

* Dasselbe mit Seitstüzabschwung vorwärts bei Kammgriff.

* 6. Aus dem Querstande Aufschwingen eines Beines in den Querliegehang.

Das Knie hängt bei Speichgriff beider Hände fest an der Stange, das hangfreie Bein gestreckt längs derselben. Dieser Hang kann so geübt werden:

- a) Linkes Knie hängt auf der linken oder rechtes auf der rechten Seite der Stange;
- b) linkes Knie hängt auf der rechten oder rechtes auf der linken Seite der Stange.

* 7. Aus dem Seitstande Aufschwingen eines Beines in den Seitliegehang.

- a) Das linke Bein schwingt außerhalb der linken oder das rechte außerhalb der rechten Hand auf die Stange.
- b) Das betreffende Bein schwingt (hockt) zwischen den Händen durch auf die Stange.

Das hangfreie Bein ist schräg nach unten gestreckt.

Zum Durchhocken eines Beines dient als Vorübung das Knieheben und Vorstrecken des andern Beines.

Im Seitliegehang kann auch das Armwippen vorgenommen werden als Vorübung zum

* 8. Aufschwung aus dem Seitliegehang

zum Sitz auf einem Oberschenkel. Er wird vorwärts bei Ristgriff ausgeführt, aus dem Hange mit dem linken oder rechten Knie. Aus dem Sitz Abschwung rückwärts bei Ristgriff oder vorwärts bei Kammgriff, zuerst in den Liegehang und aus diesem in den Seitstand.

* 9. Aus dem Seitstande Aufschwingen beider Beine in den „Hock=Sturzhang“.

Die Kniee werden bis zur Berührung der Stange mit den Fußristen („Anristen“) oder den Sohlen („An=

sohlen“) innerhalb der Hände (auch außerhalb bei engerem Griffe) gehoben. Der Oberkörper wird rückwärts gesenkt. Das Ausschwingen der Beine geschieht, wie bei allen folgenden Übungen, aus einer Vorschrittstellung. Aus diesem Hange erfolgt später:

* 10. Seitliegehang rücklings mit beiden Händen und Fußristen, bekannt unter dem Namen „Nest“.

Der Oberkörper wird aus dem Hange von Übung 9 unter der Stange durchgeschoben zum Hange rücklings bei stark gebeugtem Kreuz.

* 11. Aus dem Seitstande Ausschwingen beider Beine zum Seitliegehang mit beiden Knien und Händen.

Wird wie folgt geübt:

- a) Beide Knien befinden sich außerhalb der griffesten Hände; das linke neben der linken und das rechte neben der rechten Hand. Beide Beine werden gleichzeitig grätschend unter der Stange durch auf dieselbe geschwungen. Auf gleichem Wege wieder in den Seitstand zurück, oder die Hände fassen die Stange außerhalb der Knien und es erfolgt der Abschwing

zum Stand, oder zum Rücklingshang und erst aus diesem in den Stand. In gleicher Weise geschehe es auch bei den zwei folgenden Übungen.

- b) Das eine Knie befindet sich zwischen den Händen, das andere außen.
- c) Beide Kniee befinden sich zwischen den Händen. Die Übung erfordert ein Durchhocken beider Beine zugleich, bevor dieselben mit den Kniekehlen eingehängt werden.
- d) Beide Kniee befinden sich außerhalb neben der linken oder neben der rechten Hand.

* 12. Aus dem Seitstande Aufschwingen der Beine und Durchhocken

- a) in den Stand, indem die Hände nach erfolgtem Durchschub der Beine sofort loslassen;
- b) in den Rücklingshang, aus welchem erst dann das Loslassen der Hände und der Seitstand erfolgen. Oder anstatt aus dem Rücklingshange direkt in den Seitstand zurückzukehren, ist auch das Herdrehen zwischen den Händen durch zu versuchen als Hin- und Herdrehen des Leibes um seine Breitenaxe im Zustande des Hangens.

* 13. Aus dem Seitstande Durchhocken in den Sturzhang rücklings.

Derselbe wird vorerst mit gebeugten Hüften und dann als „Strecksturzhang“ ausgeführt. Im erstern Falle werden die Beine nach dem Durchhocken schrägaufwärts gestreckt in der Weise, daß die Oberschenkel die Stange berühren; im zweiten Falle sind die Beine aufwärts gestreckt. Das Kreuz ist gewölbt und der Kopf ein wenig rückwärts gebeugt.

* 14. Aus dem Seitstande Aufschwingen der Beine in den Sturzhang vorlings.

Wird ebenfalls zuerst mit gebeugten und dann mit gestreckten Hüften und gestreckten Beinen ausgeführt. Hier hocken die Beine nicht durch, sondern sie werden an der äußern Seite der Stange aufwärts gestreckt und zwar vorerst aus dem Hoch=Sturzhang und hernach direkt aus dem Seitstande, wclch letzteres Aufschwingen der Beine eine Vorübung ist zum

* 15. Felgaufschwung,

wclcher zuerst kamm=, dann zwie= und zuletzt ristgriffs aus dem Seitstande ausgeführt wird. Die Beine werden vermittelst des Armziehens über die Stange geschwungen, wodurch der Übende in den Seitstütz vorlings gelangt, in welchem Hüftgelenk, Arme und Füße völlig gestreckt sein

müssen. Während bei den Seitliege- und Sturzhangübungen eine halbe, so geschieht hier eine ganze Drehung um die Breitenaxe des Leibes. Aus dem Seitstütz erfolgt der Abschwung vorwärts, wie bei Übung 11, Seite 190.

Übungen am Barren.

1. Hüpfen in den Querstreckstütz mit Vorschwingen der Beine.

- a) Vorschwingen und Niedersprung auf den Standort.
- b) Vorschwingen und Niedersprung hinter den Standort als Fortbewegung rückwärts. Der Lehrer ruft für beide Übungen: Auf! — Ab! — Auf! — Ab! Oder er zählt, und auf die ungeraden Zahlen folgt das Hüpfen und Vorschwingen und auf die geraden Zahlen der Niedersprung zum Stande. Auch die Schüler werden zum Zählen angehalten. Die Übung wird z. B. fünfmal ausgeführt und die Schüler zählen bis auf zehn und ziehen dann ohne Befehl des Lehrers wieder aus dem Barren. Bei Übung b kann zuerst nur ein Schüler in den Barren treten.

Diese Übungen können auch von Mädchen ausgeführt werden, nur in geringerem Maße des Schwingens.

* 2. Vom Reitsitz vor der einen Hand in den Reitsitz vor der andern Hand übergehen ohne Zwischenschwung.

* 3. Vom Außenquersitz vor der einen Hand in den Außenquersitz vor der andern Hand übergehen ohne Zwischenschwung.

4. Vor- und Rückwärtsschwingen im Streckstütz — Streckstützschwingen.

Die Beine sind bei dieser Übung geschlossen und gestreckt, beim Vorschwung erheben sie sich vorwärts, so daß der Körper in den Hüftgelenken gebeugt wird; beim Rückschwung wird das Kreuz ein wenig hohl und der Kopf rückwärts gehalten. Man übe den Schwung nur bis zur Barrenhöhe und achte sehr darauf, daß die Arme gestreckt sind. Auch dürfen anfangs nur wenig Schwünge gemacht werden. Ueberhaupt ist diese Übung der Vorsicht zu empfehlen und darf nicht zu frühe angewendet werden. Eine Abtheilung nach der andern tritt in den Barren und der Lehrer befiehlt: **Zwei-**mal Vor- und zweimal Rückschwingen und beim letzten Rückschwung Niedersprung im Barren! — **Schwingt! Eins! zwei! drei! vier!** Der erste Vorschwung kann auch mit dem Hüpfen in den Stütz ausgeführt

werden. Dann wird der Niedersprung auch beim Vorschwung ausgeführt. Die Schwünge werden nach und nach bis auf zehn und mehr vermehrt. Die Übung kann auch als Fortbewegung rückwärts und vorwärts durch die ganze Barrenlänge dargestellt werden mit Niedersprung rückwärts und vorwärts.

* 5. Querstreckstütz und Keitsitz vor der Hand im Wechsel.

- a) Keitsitz rechts! — Sitz! — Stütz! u. s. f.
- b) Keitsitz links! — Sitz! — Stütz!
- c) Rechts und links im Wechsel! — Rechts! — Stütz! — Links! — Stütz!

Dann Absitzen, Schwung und Aufsitzen in drei Zeiten: Eins (Absitzen)! — Zwei (Rückschwung)! — Drei (Vorschwung und Aufsitzen)! Nur auf einem und dann im Wechsel auf dem rechten und linken Holme.

* 6. Querstreckstütz und Außenquerstütz vor der Hand im Wechsel.

- a) Sitz rechts (links)! — Sitz! — Stütz! Oder: Wechsel zwischen Sitz und Stütz zehn (oder mehr) mal aufeinanderfolgend! Sitz! — Zwei! — Drei! u. s. f. bis Zehn! wobei auf die unge-

raden Zahlen der Sitz und auf die geraden der Stütz erfolgt.

- a) Sitz wechselseitig! — Rechts! — Stütz! Links!
— Stütz! Oder es wird wie oben gezählt.

Die Übung kann auch in drei Taktzeiten dargestellt werden: Absitzen, Schwung, Aufsitzen.

7. Stützeln im Querstreckstütz.

Es bedarf schon einer bedeutenden Kräftigung der Arme, um gehörig stützeln zu können. Die Übung wird auf folgende Weise vorbereitet: Befinden sich die Schüler im Streckstütz, so werden sie aufgefordert, die Leibeslast auf den rechten oder linken Arm zu bringen, was auf die Befehle: Rechts! — Links! geschieht.

Dann wird zum Stützeln an Ort übergegangen. Auf den Befehl: Rechts! verläßt die rechte und auf: Links! die linke Hand den Holm einen Augenblick und die Schüler stützeln im Takte an Ort. Hierauf wird das Stützeln von Ort vorwärts vorgenommen. Der Barren wird in vier Teile geteilt; zu Anfang eines jeden Viertels hüpfen die Schüler in den Stütz und Jeder stüzelt über den ihm zugetheilten Viertel weg, wobei der Lehrer ruft: Links! — Rechts! Die Übung kann auch so betrieben werden: Je ein Viertel der Barrenlänge wird mit Stützeln und der je folgende Viertel mit Gehen zurückgelegt.

* 8. Spreizen vorwärts im Streckstütz.

* 9. Fersenheben im Streckstütz. } Nur links, nur
} rechts, links und

* 10. Knieheben im Streckstütz. } rechts im Wechsel,

dann mit beiden Beinen zugleich.

* 11. Kniehebbhalte im Streckstütz.

* 12. Streckstütz und Vorschwingen der Beine zum Grätschsitze vor den Händen und Rückschwingen zum Stütz.

* 13. Aus dem Stande Hüpfen in den Stütz, Vorschwingen, Rückschwingen und Grätschsitze hinter den Händen, worauf die Hände rückwärts weiter greifen und der Übende mit einem Rückschwung aus dem Grätschsitze zum Stande zurückgeht und die Übung mit Fortbewegen rückwärts durch die ganze Barrenlänge wiederholt.

Die Übung wird in vier Zählzeiten ausgeführt; in die erste Zeit kommt Hüpfen in den Stütz, in die zweite Rückschwingen und Grätschsitze, in die dritte Rückgreifen und in die vierte Rückschwung zum Stande.

* 14. Streckstütz und Rückschwingen der Beine zum Grätschsitz hinter den Händen, worauf die Hände rückwärts weiter greifen und der Übende aus dem Grätschsitz vor den Händen wieder zum Grätschsitz hinter den Händen schwingt und so fort mit Rückwärtsbewegung über die ganze Barrenlänge.

* 15. Streckstütz und Vorschwingen der Beine zum Grätschsitz vor den Händen, worauf die Hände vorwärts weiter greifen und der Übende aus dem Grätschsitz hinter den Händen wieder zum Grätschsitz vor den Händen schwingt, und so fort mit Vorwärtsbewegung über die ganze Barrenlänge.

* 16. Grätschsitz vor und hinter den Händen im Wechsel.

So viel Schüler, als zur Übung Platz haben, treten in den Barren. Dann: Grätschsitz vor den Händen! — Eins! — Zwei! — Drei! — Vier! u. s. f. bis zu mehrmaligem Wechsel. Auf die ungeraden Zahlen kommt der Sitz vor und auf die geraden der Sitz hinter den Händen. Mit der letzten Zahlzeit erfolgt der Niedersprung zum Stande im Barren.

Die drei folgenden Übungen sind Hangübungen, wovon die zwei ersten auch an den innern Holmen der Doppelseitern ausgeführt werden können.

* 17. Überdrehen aus dem Stande.

a) Mit Speichgriff. Kleine Kniebeuge und Umfassen der Holme von unten und außen mit beiden Händen auf den Befehl: Eins! Auf den Befehl: Zwei! werden die Füße vom Boden abgestoßen und es erfolgt eine Drehung um die Breitenaxe des Leibes — ein Überschlagen rückwärts zum Stande; die Hände lassen los und die Schüler greifen auf: Eins! von neuem und wiederholen die Übung. Dann Überdrehen rückwärts und vorwärts im Wechsel ohne Loslassen der Hände.

b) Mit Ellengriff. Im Übrigen wie oben.

Die Übung kann auch so betrieben werden: Ein Schüler nach dem andern geht in den Barren, schlägt über und geht am andern Ende hinaus und schließt sich wieder an die Reihe. Geschieht das Überdrehen nur halb, so entsteht

* 18. Der Sturzhang,

welcher zuerst in hockender Stellung der Beine, dann mit Winkelung des Hüftgelenkes und zuletzt bei nach oben ge-

streckten Beinen dargestellt wird. Es entstehen dadurch: Der Hock-, Winkel- und Streck-Sturzhang.

* 19. Liegehang rücklings mit Überdrehen.

- a) Mit Speichgriff.
- b) Mit Ellengriff.

Die Fußriste werden beim Überdrehen auf die Holme gelegt. Das Kreuz muß abwärts gebogen und der Kopf rückwärts gehalten werden. Auf den Befehl: Eins! Griff und Kniebeuge, auf: Zwei! Überdrehen und Liegehang, auf: Drei! Rückbewegung.

* 20. Abhang nach der Seite.

Seitsitz innerhalb des Barrens aus Seitstand oder Querstand; dann werden die Füße unter dem andern Holm durchgestreckt und fest an denselben gedrückt, worauf die Schüler sich rückwärts zunächst in wagrechter Lage und dann auch in den Sturzhang niederlassen, zuerst mit Griff der Hände auf dem Holm, auf welchem sie sitzen, dann auch ohne Griff der Hände aus der Hochhehalte der Arme. Der Befehl lautet: Seitsitz — **Sitz!** — Nieder! — Auf! Mit Vorsicht zu betreiben.

* Übungen am Stemm balken.

Der Stemm balken hat in letzter Zeit für das Knaben turnen einen großen Anklang und somit auch eine immer größere Verbreitung gefunden und gehört nun auch zu den Hauptgeräten für den von der schweizerischen Militärorgani sation geforderten Vorunterricht. Er ersetzt teilweise das Pferd, zu welchem Zwecke er mit eisernen Pauschen versehen wird, vermittelst welchen die größere Zahl Übungen, die an breitgestellten Pferde vorkommen, ausgeführt werden können. Es kann der Stemm balken auch als Schwebebaum gebraucht werden, wozu er, wenn die Pauschen fest angeschraubt sind, umgewendet werden muß. Durch den Gebrauch des Stemm balkens zu Schwebübungen kann der Schwebebaum als eigenes Turngerät entbehrt werden.

Der Stemm balken hat oben eine gewölbte Fläche, unten ist er eben und wird, wie der Schwebebaum, von starken eisernen Nägeln getragen. (Siehe Seite 102.) Die untere (ebene) Fläche ist 25 cm breit und der Höhedurchmesser beträgt etwa 20 cm. Seine Länge sollte, damit wenigstens 4 Paar Pauschen angebracht werden können, 8 m betragen. Die Pauschen sind 3 cm stark, im Lichten 38 cm von einander entfernt und etwa 10 cm hoch. Die Übungen beginnen bei hüft hohem Balken.

Die Schüler werden beim Stemm balken in Frontlinie (oder Säule) aufgestellt. Ist die Übung ein Sprung mit Niedersprung auf der andern Seite des Balkens, so ordnen sich die Schüler auf dieser wieder in Frontlinie (oder Säule) und die Übung wird von da aus wiederholt.

1. Hüpfen in den Seitstütz vorlings.

- a) Aus dem Stande mehreremal aufeinanderfolgend. (Vergleiche Auf- und Niederhüpfen am Reck Seite 190.)
- b) Mit Angehen und Anlaufen, ohne und mit Bestimmung der Schrittzahl. Der Aufsprung stets mit beiden Füßen.

2. Rückwärtsabschwingen aus dem Seitstütz.

Der Niedersprung geschieht so weit als möglich hinter dem Aufsprungsorte durch kräftigen Abstoß mit den Oberschenkeln und Armen. Der Niedersprung kann geschehen:

- a) Ohne Drehung;
- b) mit Vierteldrehung rechts (links) und halber Drehung rechts (links).

3. Hüpfen in den Seitstütz mit halber Drehung rechts (links) in den Seitstütz innerhalb der Paufen.

Auf: Eins! Stütz, auf: Zwei! Drehung, welche dann auch während des Aufhüpfens geschehen kann.

4. Vorwärtsabschwingen aus dem Seitstütz (oder auch aus dem Stütz rücklings).

Ohne und mit Drehung, wie Übung 2, auszuführen.

5. Hüpfen in den Seitstütz mit Spreizen.

- a) Seitwärtsspreizen nach außen.
- b) Seitwärtsspreizen nach innen. Das Spreizbein kreuzt vorn über das andere.
- c) Überspreizen (Bogenspreizen) über den Balken. Das Bein spreizt seitwärts und schwingt sogleich auf die andere Seite des Balkens. Eins (Überspreizen)! Zwei (Rückkehr in den Stand)!

a und c auch, indem man 1 Zeit (oder 2, 3 u. 4 Zeiten) in der Spreizhalte verharret.

Die Übungen a und c lasse man auch aus dem Seitstütz ausführen.

6. Wendespreizaufsitzen außerhalb der Paufen.

Mit dem Spreizen über den Balken (Übung 5 c) wird zugleich bei stützfesten Händen eine Vierteldrehung links bei Rechtsaufsitzen und eine solche rechts bei Linksaufsitzen ausgeführt. Das nichtspreizende Bein bleibt in senkrechter Haltung. Das Aufsitzen geschieht zuerst in den „Schluß“,

d. h. die Oberschenkel werden an den Balken gedrückt, und aus dem Schluß erfolgt dann der Stütz.

Das Absitzen erfolgt auf dem gleichen Wege in rückgängiger Bewegung oder auf der andern Seite des Balkens. Im letztern Falle nimmt jede Hand Griff an der andern Pausche.

7. Wendespreizaussitzen zwischen die Pauschen.

Beim Rechtsaussitzen spreizt das rechte Bein über die rechte Pausche und die rechte Hand verläßt dieselbe und nimmt Griff auf der linken Pausche. Zum Absitzen kann die linke Hand auf den Balken, bezw. auf den Hals des Pferdes und die rechte mitten auf die Vorderpausche stützen. Der Stütz beider Hände ist umgekehrt beim Absitzen auf der andern Seite des Balkens. So auch Auf- und Absitzen links.

8. Hüpfen in den Stütz mit Knieheben.

Geschieht vorerst nur mit einem Knie, nur links oder nur rechts, dann links und rechts im Wechsel und mit beiden Beinen zugleich. Hernach links, rechts und mit beiden Beinen aufeinanderfolgend in 6 Zeiten.

9. Knieen auf dem Balken.

- a) Aus dem Stande Aufhüpfen zum Knieen. Wird betrieben wie oben das Knieheben.

- b) Aus dem Seitstütz.
- c) Mit Angehen und Anlaufen. Im Zustande des Knieens soll der Oberkörper senkrecht und die Brust vorgebrängt sein. Beim Knieen mit einem Beine kann jedoch zur Darstellung des „Wageknieens“ der Körper vorwärts gebeugt werden, in welchem Falle das nichtknieende Bein nach hinten gestreckt wird. Das Knieen mit einem Beine geschehe auch in der Weise, daß das andere in die Spreizhalte gehoben wird. Zur Wiederholung des Aufknieens erfolgt der Niedersprung rückwärts oder es kann derselbe aus dem Knieen mit beiden Beinen vorwärts geschehen als

10. Knie sprung — auch „Nutsprung“ genannt.

Anfänglich reicht der Lehrer dem Übenden, der es mit Zaudern wagt, den Sprung auszuführen, zur Hülfeleistung die Hand, oder diese Hülfe wird ihm auch von einem oder von zwei Schülern geleistet.

11. Sprung zum Stand auf dem Balken.

- a) Stand zwischen den Pauschen bei grifffesten Händen und aus demselben Niedersprung rückwärts.

- b) Stand bei Loslassen der Hände und Strecken des Körpers und Niedersprung rückwärts oder vorwärts.

12. Hüpfen in den Seitstütz mit Grätschen.

Beim Aufhüpfen wird der Körper etwas vorgebeugt und das Gefäß gehoben.

13. Sprung zum Grätschstand auf dem Balken — Aufgrätschen.

- a) Grätschstand bei grifffesten Händen und aus demselben Niedersprung rückwärts.
b) Grätschstand bei Loslassen der Hände und Strecken des Oberkörpers, und aus dieser Stellung Niedersprung rückwärts oder vorwärts.

Diese Übungen mögen für dieses Schuljahr genügen; eine allfällig größere Leistung bestehe darin, daß man den Balken entsprechend höher stelle.

* Übungen am Bocke — Bockspringen.

Der Bock ist ein etwa 75 cm langer, 40 cm breiter und ebenso hoher auf vier nach unten sich von einander entfernenden Beinen ruhender, gepolsterter Klotz. Oder er kann auch aus zusammengesetzten Brettern bestehen. Die

Beine bilden Röhren, in welchen sich Schieber — „Einsatzbeine“ — zum Höher- und Tieferstellen des Boockes befinden. Die Übungen beginnen am hüft hohen breit- oder langgestellten Boocke, welcher mit der Zunahme der Springfertigkeit immer höher gestellt wird.

Das Boockspringen ist für Knabenklassen sehr empfehlenswert; es eignet sich besonders zur Aneignung eines sichern Auf- und Übersprunges und ist daher auch vor dem eigentlichen Pferdspringen zu betreiben. Später tritt der Boock in den Hinter- und das Pferd in den Vordergrund.

1. Hüpfen in den Stütz.

Daselbe wird am breit- und langgestreckten Boocke geübt, aus dem Stande und mit Angehen und Anlaufen.

2. Daselbe auch mit Spreizen, Grätschen und Knieheben.

Das Grätschen auch mit Auflegen der Beine auf die Enden des Boockes.

3. Sprung in den Reitsitz.

- a) Auf dem breitgestellten Boock als Wendespreizauffitzen;
- b) auf den langgestellten Boock.

Beides aus dem Stande und mit Anlauf.

4. Abstützen aus dem Reitsitz.

Es erfolgt

- a) neben den Boock vorlings gegen denselben mit einer Vierteldrehung rechts, wenn das rechte und einer Vierteldrehung links, wenn das linke Bein abstützt (abspreizt);
- b) hinter oder vor den Boock als Abgrättschen.

5. Aufknieen und aus diesem der Kniesprung.

(Vergleiche Stemmbalken Übung 9 und 10.)

6. Sprung über den Boock, oder kurz: „Boocksprung“.

- a) Über den breitgestellten Boock als Grättschsprung (Grättsche);
- b) am langgestellten Boock. Eine Vorübung zum Längensprung am Pferde.

Der Boocksprung ist die Hauptübung, welche von den Schülern gerne betrieben wird; sie erfordert aber einige Vorsicht, denn leicht kann man bei einem Fehlsprunge fallen, daher nehme der Lehrer stets, bis die nötige Sprungsficherheit erreicht ist, eine solche Stellung ein, daß er schnell zur Hülfe bereit sein kann. Das Erschweren des Sprunges geschieht

durch Höherstellen des Boches und durch Weiterücken des Aufsprungsortes, bezw. des Sprungbrettes, vom Boche, und es kann die Übung auch als Wettspringen betrieben werden.

Spiele.

1. Das Wandern des Balles.

(Auch für ein früheres Schuljahr passend.)



Das Bällchen, das will wandern von ei-nem Kind zum



an-dern, und wün-schen ei-nen gu-ten Tag, gu-ten Tag.



Im-mer kehrt du, Bäll-chen, wie-der, fäng' ich mei-ne

fro = hen Lie = der ; in = nig freut das Bäll = chen sich,
 in = nig = lich er = freut es sich.

Die Schüler sind in einem Kreise aufgestellt. Während dem Singen des Liedchens wirft jeder seinem Nachbar rechts das Bällchen zu und wendet sich dann links, um wieder ein Bällchen vom linken Nachbar aufzufangen. Beim Wiederholen des Liedchens können die Bällchen zur Abwechslung auch links geworfen werden.

2. Das Mattmachen.

Auf einem ebenen und freien Platze wird eine Linie abgesteckt, die etwa 50 Schritte lang ist und der Wall heißt. Die Gesellschaft, die so zahlreich sein kann, als sie will, teilt sich in zwei Teile und bildet so zwei Parteien. Beide stellen sich 10 bis 20 Schritte von einander, so daß sie den Wall als Grenzscheidung zwischen sich haben. Jeder sucht bald hier, bald dort ins feindliche Gebiet hinüber zu laufen, und unter dem Rufe: Matt! irgend einen mit der Hand zu

berühren, ohne sich erwischen zu lassen. Kann man dies, so ist derjenige, der berührt wurde, matt, d. h. er muß vom Spiele austreten; wird man aber von der gegenseitigen Partei erwischt und festgehalten, so ist man selbst matt gemacht und muß gleichfalls austreten. Auf diese Art geht das Spiel fort, bis alle von der einen Partei matt gemacht sind, dann hat die andere Partei gewonnen und man fängt von neuem an. Damit sich die Einzelnen nicht verwechseln, kann die eine Partei sich durch ein Zeichen, etwa durch ein Tuch am Arme von der andern unterscheiden.

3. Wie gefällt dir dein Nachbar?

Die Schüler stehen im Kreise und jeder hat seinen Platz, außer einem, der herum geht, und stets bei diesem oder jenem anfragt: wie gefällt dir dein Nachbar? Ist die Antwort: gut, so geht's Fragen weiter, bis er an eine Person kommt, die ihm zur Antwort gibt: dieser hier (zur Linken oder zur Rechten) gefällt mir eben nicht! — Und wer wäre dir lieber? erwiedert der Sucher. Dann muß sie irgend eine Person im Kreise anzeigen und mit dieser muß der Nachbar den Platz wechseln. Kann unter dem Wechsel der Sucher einen von beiden für sich bekommen, so nimmt er ihn, und der, welcher ihn verlor, wird Sucher, und fragt von neuem herum.

4. Jakob, wo bist du?

Die Schüler schließen einen Kreis mit Händefassen. Zwei treten mit verbundenen Augen in denselben, der eine als Herr und der andere als Knecht. Der Herr hat ein Schnupftuch in der Hand und ruft dem Knechte: „Jakob, wo bist du? worauf dieser mit: Hier! antwortet. Der Herr hört genau auf die Stimme seines Knechtes und sucht ihm mit dem Schnupftuche einen Schlag zu geben. Trifft er ihn, so wechseln beide die Rollen, oder es treten zwei andere an ihre Plätze. Sobald der Knecht geantwortet hat, begibt er sich schnell auf eine andere Stelle und der Herr schlägt oft unter allgemeinem Gelächter vergebens in die Luft. Das Spiel ist sehr erheiternd.

5. Die Henne und der Geier.

Einer aus der Gesellschaft übernimmt die Rolle des Geiers und ein Anderer diejenige der Henne, welche stark und gewandt sein muß. An die Henne reihen sich in Flanke die Küchlein. Eines faßt das Andere hinten am Roste fest; oder besser wäre es, wenn jedes, um das Zerreißen der Kleider zu verhüten, ein Mastuch umbinden würde. Der Geier nähert sich im Laufen bald auf der linken und bald auf der rechten Seite der Reihe und sucht den Küchlein in die Flanke zu fallen. Die Henne hält ihn davon ab, indem

sie ihn zurückstößt und ihm den Paß versperrt. Die Kücklein, immer auf den Geier sehend, weichen ihm durch unaufhörliche Schwankungen nach links und rechts aus. Gelingt es dem Geier, ein Kücklein festzuhalten, so gehört es ihm, und wenn man will, auch diejenigen, welche in der Reihe hinter dem Festgehaltenen sich befinden. Die Gefangenen treten bei Seite und es wird fortgefahren, bis der Henne alle Kücklein geraubt sind. Der Platz zu diesem Spiele muß eben und namentlich auch nicht zu hart sein, indem oft Einzelne durch starke Schwankungen fortgeschleudert werden; auch muß man darauf Rücksicht nehmen, daß die Spielenden in Beziehung auf Größe und Stärke nicht zu ungleich sind.

6. Schwarzer Mann.

Zu diesem viel Vergnügen bringenden Spiele ist ein ebener Raum von etwa 35 m Länge und 20 m Breite nötig. Auf der einen Breitengrenze stellt sich die Schaar der Spieler auf und auf der andern der zum schwarzen Mann Gewählte, welcher seinen Spielgenossen zuruft: „Fürchtet ihr den schwarzen Mann?“ Der Chor antwortet: „Nein!“ und alle brechen auf, um die entgegengesetzte Grenze, welche für sie der Freiplatz ist, zu kommen. Der schwarze Mann läuft ihnen entgegen, und wenn er mit einem leichten Schlage berührt, ist ebenfalls schwarzer Mann und muß ihm fangen helfen. Die schwarzen Männer gehen immer auf das Mal,

von dem die Spieler ausliefen, worauf das Spiel von neuem beginnt, bis alle Spieler schwarze Männer geworden sind. Kann einer durch Geschick den Verfolgungen der schwarzen Männer entgehen, so ist er für das nächste Spiel der schwarze Mann. Kann hinwiederum der schwarze Mann etwa in drei Gängen niemanden fangen, so wird er abgesetzt und ein anderer gewählt.

Gesetze bei diesem Spiele sind:

1. Bei einem Gegeneinanderlaufen darf nicht umgekehrt werden;
2. Niemand darf über die Grenze des Spielplatzes laufen, sonst ist man gefangen;
3. die schwarzen Männer, wie ihre Gegner, müssen stets zusammen auslaufen;
4. der Ruf: Fürchtet ihr den schwarzen Mann? kommt immer nur dem ersten schwarzen Mann zu.

Jeder schwarze Mann sollte sich mit einem Tuche um den Arm kenntlich machen.

7. Schlaglaufen.

Die Spieler sind mit einem Plumpsack versehen. Zur Ausführung dieses Spieles ist eine Laufbahn erforderlich, die durch einen in die Erde gesteckten 1 m hohen Stab geteilt wird. Wäre die Bahn 65 Schritte lang, so würde der Stab etwa so aufgestellt, daß er von dem einen Ende 25 und von dem andern 40 Schritte entfernt wäre. Die Spieler verteilen

sich gleichmäßig an die beiden Endpunkte der Laufbahn. Auf den Stab wird eine Mütze oder sonst ein anderer leicht wegnehmbarer Gegenstand gehängt. Von jeder Partei stellt sich ein Spieler gegenüber dem Stab auf und beide laufen auf ein gegebenes Zeichen ab. Derjenige, welcher den nähern Weg — 25 Schritte — zum Stab zu machen hat, sucht die Mütze abzunehmen und schnell wieder an seinen Ort zurück zu kehren, während der andere ihn, geradeaus laufend, einzuholen und mit dem Plumpsack zu treffen sucht. Wird er getroffen, so kommt er als Gefangener in das feindliche Lager. Trifft der Verfolger nicht, so ist er Gefangener. Nun wird die Mütze wieder aufgehängt und ein neues Paar tritt zum Laufe an.

Übungsplan.

Damit der Lehrer weiß, an welchen Geräten und wie vielmal an jedem während des Schuljahres geturnt worden ist, und damit ein gehöriger Wechsel im Gebrauche derselben beobachtet werden kann und nicht etwa das eine Gerät unverhältnismäßig mehr angewendet werde als das andere, so

entwerfe sich der Lehrer für jede Turnklasse ein Geräteverzeichnis in Form des unten stehenden, und bemerke nach jeder Unterrichtsstunde durch einen Strich, an welchem Geräte geturnt worden ist.

Es sind für jede Stunde, wozu auch das Spiel genommen ist, zwei Geräte zusammengestellt: einige davon kommen, weil sie mehr als andere Verwendung finden sollen, doppelt vor. Nach 9 Unterrichtsstunden ist, wie die Striche beweisen, an allen Geräten geturnt worden, und es wird wieder von vorn begonnen.

Die Frei- und Ordnungsübungen sind nicht in das Schema aufgenommen, weil dieselben in der Regel in jeder Stunde vorkommen sollen. Ich sage in der Regel; unter Umständen und namentlich, um das Spiel mehr zu berücksichtigen, dürfen dieselben mitunter wohl ausfallen.

		Schuljahr	
		1887/88.	1888/89.
1. Stunde:	Spiel		
	Reck		
2. Stunde:	Springen		
	Wagrechte Leiter		
3. Stunde:	Schwebebaum		
	Barren		
4. Stunde:	Eisenstäbe		
	Schrägleiter		
5. Stunde:	Spiel		
	Stemmbalken		
6. Stunde:	Schrägbrett		
	Reck		
7. Stunde:	Senkrechte Stangen		
	Barren		
8. Stunde:	Schwebestangen		
	Wagrechte Leiter		
9. Stunde:	Schräge Stangen		
	Bock		

Inhalt.

	Seite.
Einleitung	5
Erste Unterrichtsstufe.	
Ordnungsübungen	21
Freiübungen.	
Stehen und Übungen im Stehen	28
Gehen und Übungen im Gehen	36
Laufen	41
Hüpfen	42
Gerätübungen.	
Langes Schwungsseil	43
Kurzes Schwungsseil	46
Spiele.	
1. Das einfache Fangen	50
2. Ringelreigen	50
3. Das Kreislaufen (Ringschlagen)	51
4. Wassermühle	52
5. Der blinde Marsch nach dem Christbäumchen	52
6. Was machst du in meinem Garten	53
7. Katz und Maus	54
8. Des Kindes Wunsch	55
9. Die Nachtwache	56
10. Vögel verkaufen	57
Zweite Unterrichtsstufe.	
Übungen für das vierte Schuljahr.	
Ordnungsübungen	58
Freiübungen.	
Stehen und Übungen im Stehen	68
Gehen und Übungen im Gehen	77

	Seite.
Laufen und Übungen im Laufen	89
Hüpfen und Übungen im Hüpfen	90
Springen und Übungen im Springen	92

Gerätübungen.

Langes Schwungseil	94
Kurzes Schwungseil	96
Sprungübungen	96
Schrägbrett	100
Schwebebaum	102
Wagrechte Doppelleiter	105
Schrägleiter	109
Senkrechte und schräge Stangen	112

Spiele.

1. Die stille blinde Kuh	116
2. Kämmerchen zu vermieten	117
3. Das Spinnerlied	118
4. Es geht ein böses Ding herum	119
5. Fuchs im Loch	120
6. Bewegungsspiel	120
7. Der Gänsefieb	122
8. Der Kapitän	122

Übungen für das fünfte Schuljahr.

Ordnungsübungen	124
---------------------------	-----

Freiübungen.

Stehen und Übungen im Stehen	141
Gehen und Übungen im Gehen	159
Laufen und Übungen im Laufen	166
Hüpfen und Übungen im Hüpfen	167
Springen und Übungen im Springen	170

Gerätübungen.

Langes Schwungseil	171
Kurzes Schwungseil	173
Sprungübungen	174
Schrägbrett	176

	Seite.
Schwebebaum	177
Schwebestangen	178
Wagrechte Doppelleiter	179
Schrägleiter	181
Senkrechte und schräge Stangen	183
Reck	185
Barren	191

Spiele.

1. Blindfuh	198
2. Die Jagd	199
3. Werfen und Fangen	199
4. Der Ball im Bogen	201
5. Der König ist nicht zu Hause	202

Übungen für das sechste Schuljahr.

Ordnungsübungen	204
---------------------------	-----

Freiübungen.

Stehen und Übungen im Stehen	213
Gehen und Übungen im Gehen	227
Laufen und Übungen im Laufen	233
Hüpfen und Übungen im Hüpfen	236
Springen und Übungen im Springen	240

Gerätübungen.

Langes Schwungseil	242
Kurzes Schwungseil	243
Springübungen	244
Schrägbrett	245
Eisenstab	246
Schwebebaum	258
Schwebestangen	258
Wagrechte Leiter	259
Schrägleiter	262
Senkrechte und schräge Stangen	263
Reck	265
Barren	271

	Seite.
Stemmbalken	279
Bock	284

Spiele.

1. Das Wandern des Balles	287
2. Das Mattmachen	288
3. Wie gefällt dir dein Nachbar?	289
4. Jakob, wo bist du?	290
5. Die Henne und der Geier	290
6. Schwarzer Mann	291
7. Schlaglaufen	292

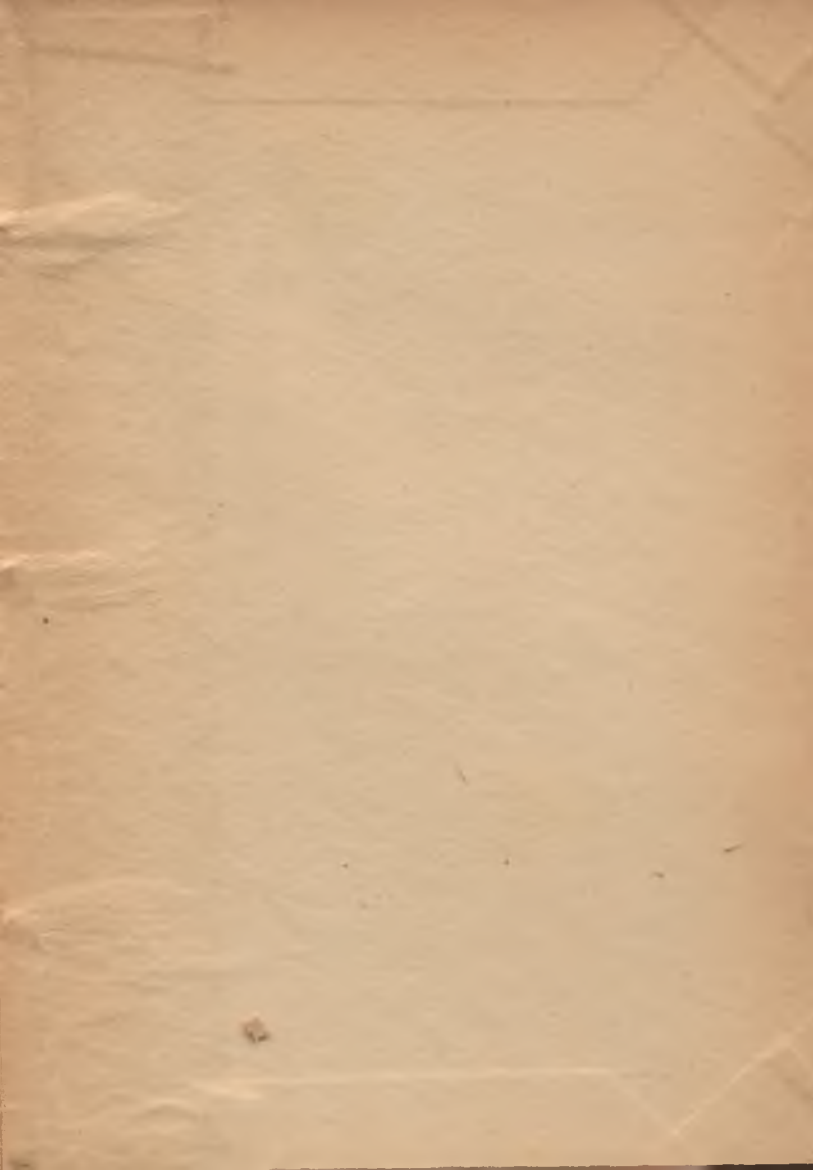
Übungsplan	293
----------------------	-----



Verichtigung.

Auf Seite 124 soll es heißen: „Zweite Unterrichtsstufe“
statt dritte.





KOLEKCJA
SWF UJ

21

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800051599