



Theoretisch-praktisches

# Turn = Buch

für

Lehrer- und Lehrerinnen-Bildungsanstalten.

---

Preis 2 Kronen.

Wien.

Kaiserl. königl. Schulbücher-Verlag.

V7 176228  
X0002123250

N. B.:	—
N. J.:	—

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800052916

38754







103, 195, 225

*L. L.*

Theoretisch-praktisches

# **S** u r n = **B** u c h

für

Lehrer- und Lehrerinnen-Bildungsanstalten.

Von

**Karl Vogt,**

k. k. Professor und Bezirks-  
Schulinspector.

**Wilh. Guley,**

k. k. Turnlehrer an der Lehrer- und  
Lehrerinnen-Bildungsanstalt in Linz.

Mit zahlreichen Abbildungen.

(Revidierter Tert.)



Preis 2 Kronen.

Wien.

Im kaiserlich-königlichen Schulbücher-Verlage.

1896.



Die in einem k. k. Schulbücher-Verlage herausgegebenen Schulbücher dürfen **nur** zu dem auf dem Titelblatte angegebenen Preise verkauft werden.

Alle Rechte vorbehalten.

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

## Einleitung.

Der Turnunterricht ist, wie aus der Verordnung des hohen Ministeriums für Cultus und Unterricht vom 15. April 1879, Z. 5607, betreffend einen Normallehrplan für Realschulen sammt den zugehörigen Instructionen über das Ziel des Turnens zu entnehmen ist, aus dem Gesichtspunkte der harmonischen Entwicklung der Gesamtanlagen und der Herstellung des Gleichgewichtes zwischen geistiger und leiblicher Thätigkeit ein unentbehrlicher Bestandtheil der Erziehung und des Unterrichtes. Neben diesem mehr formalen Charakter hat das Turnen aber auch eine unersehbare Bedeutung für die Gesundheit, indem es als eine Schule der Bewegung, dieses für den ganzen Organismus höchst wichtigen Factors, dieselbe in geregelter und gedrängter Form vermittelt. Endlich ist der durch das Turnen erzielte Erwerb an Kraft und Gewandtheit und gleichlaufend damit an Geistesgegenwart, Selbstbeherrschung, Muth und Ausdauer, überhaupt der Einfluss des Turnens auf die Charakterbildung für jede Lebensrichtung, namentlich für die künftige Wehrtüchtigkeit der männlichen Jugend von unschätzbarem Werte."

Dieses Ziel gilt für jede Altersstufe und für jede Anstalt. An Lehrer- und Lehrerinnen-Bildungsanstalten sollen aber die Zöglinge nicht allein der großen Vortheile, die fleißiges Turnen mit sich bringt, theilhaftig werden, sondern an diesen Anstalten muss auch darauf besondere Rücksicht genommen werden, dass die Zöglinge nach Ablauf ihrer Studien brauchbare, tüchtige und begeisterte Turnlehrer werden,

Lehrer, die der hohen Aufgabe des Turnens sich stets bewußt bleiben, Lehrer, die immer vom richtigen Lehrgeiste und Lehrreifer befeelt sind, endlich Lehrer, die verstehen lernen, den Turnunterricht später der ihnen anvertrauten Jugend im Sinne der nachstehenden methodischen Winke ertheilen zu können.

1. Trachte nach allen Richtungen **Herr** über alle Übungsarten zu werden.
2. Bereite dich für jede Turnstunde auf das **Gewissenhafteste** vor.
3. Bege ein **genaues Verzeichnis** über die durchgenommenen Übungen an, beachte hiebei auch das **Wie der Ausführung** der einzelnen Übungen bei den Schülern, um bei der Wiederholung darauf Rücksicht nehmen zu können.
4. Richte die **Wiederholungen** passend ein und bringe sie in entsprechende Verbindung und Abwechslung mit dem Neuen.
5. Sei insbesondere in der Erklärung der Ordnungsübungen **klar** und **deutlich**, im Vorzeigen der Freiübungen **äußerst streng gegen dich**, auf daß die Schüler stets ein **mustergiltiges** Bild der Übung vor Augen haben.
6. Lerne vor allem **gut** befehlen.
7. Richte während des Übens dein Augenmerk auf **alle Schüler**, stelle dieselben demnach so, daß **du sie und sie dich** genau sehen können.
8. Rüge stattgefundene Fehler **kurz und bündig**.
9. Schiebe nach anstrengenden, länger anhaltenden Übungen immer wieder **kurze Ruhepausen** ein.
10. Achte darauf, daß die Schüler stets soviel als möglich **gekräftigt** den Turnplatz verlassen.
11. Gestalte den Unterricht **anregend**, überhaupt so, daß die Bewegungslust, welche die Schüler mitbringen, erhalten bleibe, ja daß die Liebe zum Turnen immer mehr wachse und sich befestige.
12. Sei stets bestrebt, **zu erziehen**, nicht zu drillen.



13. **Individualisire** soviel du nur kannst.
14. Gewöhne die Schüler zur **größten Genauigkeit und Strammheit** bei der Ausführung der Übungen.
15. Betreibe die Geräthübungen, wo immer es angeht, in Form von **Gemeinübungen** d. h. von mehreren gleichzeitig nach einheitlichem Befehl und Takt.
16. Das Kommen und Gehen zum und vom Geräthe geschehe bei einem und demselben Geräthe stets **auf gleiche Weise** und achte dabei auf die **größte Ordnung**.
17. Turne auch die Geräthübungen, soweit es thunlich ist, selbst **mustergiltig** vor.
18. Baue die Übungen auf die gewissenhafteste Weise **stufenmäßig** auf, um ja bei der unter 15 angegebenen Betriebsweise allen Unglücksfällen vorzubeugen.
19. Mache von Hilfen **so wenig als möglich** Gebrauch.
20. Mache die Schüler auf die in der unrichtigen **Ausführung** einer Übung **liegenden Gefahr** aufmerksam.
21. Gib den Riegeführern **Wink** über das **Hilfegeben**.
22. Prüfe die **Brauchbarkeit** der Geräthe vor Beginn des Turnens.
23. Streue **Colophonium** auf den gedielten Boden und auf die Sprungbretter, um das **Rutschen** der Sprungbretter und das **Abgleiten** vom Brette zu verhüten.
24. Bestrafe streng solche Schüler, die durch ein **leichtsinntiges** und **übermüthiges Turnen** sich und andere in **Gefahr** bringen.
25. Untersage das sogenannte **Bummeln** an anderen Geräthen und gestatte das **Rürturnen** nur, wenn die **nöthige Aufsicht** vorhanden ist.
26. Hüte dich, **vielerlei** Spiele lehren zu wollen; übe demnach ein Spiel solange, bis dasselbe **Gemeingut** aller ist.
27. Achte genau auf die **Spielregeln**.

28. Sei bei Uneinigkeiten stets ein **strenger**, aber **gerechter** Schiedsrichter.
29. Verlege anstrengende, Schweiß erregende Turnspiele **nie gegen den Schluss** der Stunde, um einige Zeit den Schülern zur Erholung bieten zu können.
30. So die Anzahl der Turnenden eine sehr große ist, mache **zwei, auch drei** Spielabtheilungen.
31. Achte bei **allen Parteispielen** auf die **gleichmäßige** Bildung der Parteien, d. h. mache womöglich **zwei gleich starke Parteien** und wechsle nach jedem Spiele die Male.
32. Theile die Turnzeit **dem Alter der Schüler entsprechend ein**, so daß auf die Ordnungs-, Frei-, Geräthübungen und Spiele die richtige Zeit entfalle.
33. Halte dich streng an die **Lehrpläne** und die darin **vorgeschriebenen** Übungen und lege dein Hauptaugenmerk auf die **gleichmäßige** Durchbildung **aller** Schüler.



## Übungslehre.

Man unterscheidet folgende Turnarten:

- A. Freiübungen,
- B. Ordnungsübungen,
- C. Geräthübungen,
- D. Spiele.

A. Die Freiübungen sind (nach Spieß) Übungen, die frei von Geräthen auf ebenem Boden, in Zuständen, welche die freieste Thätigkeit zulassen, ausgeführt werden und den Leib des Turners frei machen sollen.

Sie gliedern sich in solche erster und zweiter Ordnung.

### A. Freiübungen erster Ordnung.

Dieselben zerfallen in die Thätigkeiten des Leibes, ausgeführt in den Zuständen des Stehens, Gehens, Hüpfens, Springens und Laufens, sowie in Freiübungen im Drehen, welche wieder in den Zuständen des Stehens, Gehens, Hüpfens, Springens und Laufens zur Darstellung kommen können.

Die Thätigkeiten des Leibes theilt man ein in die Thätigkeiten des Kopfes, des Rumpfes, der Schultern, der Arme, der Hüften und der Beine.

### I. Thätigkeiten des Leibes.

#### a. Thätigkeiten des Kopfes \*):

1. Kopfbeugen ist hauptsächlich die Winkelung im Gelenke zwischen dem Kopfe und dem ersten Halswirbel, wobei der Kopf

\*) Die Kopftätigkeiten sind in der Schule möglichst zu beschränken, weil sie bei schwächlichen Kindern leicht Schwindel und Kopfschmerz erzeugen.

gegen die Brust (Vorbeugen) oder gegen den Rücken hin (Rückbeugen) gesenkt wird.

Das Kopfbeugen kann auch als Seit-, Schrägvor- und Schrägrückbeugen rechts und links geübt werden.

2. Kopfstrecken ist die dem Kopfbeugen entgegengesetzte Thätigkeit.

3. Kopfdrehen ist die Bewegung des Kopfes um seine Längsachse im Drehgelenke zwischen dem ersten und zweiten Halswirbel. Er erfolgt gewöhnlich bis zu einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links).

#### b) Thätigkeiten des Rumpfes:

1. Rumpfbeugen ist die Winkelung im Hüftgelenke zwischen dem Rumpfe und den untern, gestreckt bleibenden Gliedmaßen bei gleichzeitigem, mäßigen Biegen der Wirbelsäule, wobei der Oberkörper den unteren Gliedmaßen bis zu einem stumpfen, rechten oder spitzen Winkel sich nähert. Es kann als Vorbeugen (Fig. 1), Rückbeugen, Seitbeugen, Schrägvorbeugen und Schrägrückbeugen erfolgen.

Anmerkung. Beim Mädchenturnen wird das Rumpfbeugen nur bis zum stumpfen Winkel geübt.



Fig. 1.

Vorbeugen des Rumpfes und  
Zieffenken der Arme.

2. Rumpfstrecken ist die dem Rumpfbeugen entgegengesetzte Bewegung.

3. Rumpfwippen ist ein aufeinander folgendes Beugen und Strecken des Rumpfes.

4. Rumpfschwingen (Rumpfschwenken) ist die pendelnde Bewegung des Rumpfes mit dem Sitze in den Hüftgelenken. Es erfolgt als Vor- und Rückschwingen, als Seit- und Schräg- v. u. Schrägrückschwingen links, rechts und umgekehrt.

5. Rumpfdrehen ist die Bewegung des Oberkörpers um seine Längsachse. Es erfolgt gewöhnlich bis zu einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links) (Fig. 2).





6. Rumpfkreisen ist die Bewegung des Rumpfes in der Art, dass der Rumpf den Mantel eines Kegels beschreibt, dessen Spitze in den Hüftgelenken liegt. Es geschieht im Kreise rechts oder links.

c) Thätigkeiten der Schultern:

- 1. Schulterheben (minder wichtig). Hierbei nähern sich die Schultern dem Kopfe.
- 2. Schulterensenken (minder wichtig). Hierbei entfernen sich die Schultern vom Kopfe.
- 3. Vor- und Rückbewegen der Schultern ist die Bewegung der Schultern aus ihrer ursprünglichen Lage nach vorn und hinten. (Die Übung wird gewöhnlich bei Handstütz auf den Hüften ausgeführt.)



Fig. 2.

Rumpfbrehen rechts mit Handstütz auf den Hüften.

d) Thätigkeiten des Armes:

1. Armheben ist die Winkelung im Schultergelenke bei vollkommen gestrecktem Ellbogen- und Handgelenke unter einem Winkel von 0—180 Graden. Die wichtigsten Arten sind: Vorheben, Rückheben, Vorhochheben, Seitheben, Seithochheben, Schrägvorheben und Schrägrückheben.

Es erfolgt ferner wie alle weiteren Armthätigkeiten mit einem Arme, beiden Armen oder auch im Wechsel rechts und links.

Anmerkung. Das Vor-, Seit- und Hochheben der Arme wird beim Mädchenturnen insbesondere bei zusammengesetzteren Übungen auch bei gewinkelttem Ellbogen- und Handgelenke dargestellt (Fig. 6, 7, 9).

2. Armsenken ist die dem Armheben entgegengesetzte Bewegung.  
3. Armschwingen (Armschwenken) ist die pendelnde Bewegung des gestreckten Armes mit dem Sitze im Schultergelenke. Es erfolgt

- a) von vorn nach unten und hinten und umgekehrt,
- b) " " " oben " " " "
- c) " außen " unten " innen " "

- d) von außen nach oben und innen und umgekehrt,
- e) „ unten „ vorn oben und hinten „ „
- f) „ „ „ hinten „ „ vorn „ „
- g) „ außen „ unten innen „ oben „ „
- h) „ „ „ oben „ „ unten „ „
- i) „ oben „ vorn unten „ hinten „ „

4. Armdrehen ist die Bewegung des Armes um die Längsachse im Schulter- und im Drehgelenke zwischen Elle und Speiche. Es geschieht nach innen und außen. Dadurch ergeben sich folgende Drehhaltungen des Armes: Speichhaltung, Risthaltung, Kammhaltung und Ellenhaltung. Diese richten sich nach der Lage des Daumens, des Handrückens, des Handtellers und des Kleinfingers.

Speichhaltung haben die Arme, wenn durch Drehung derselben der Daumen im Abhange nach vorn, in der Vorheb- und Seithebbhalte nach oben, und in der Hochhebbhalte nach hinten gerichtet wird.

In der Risthaltung sind die Arme, wenn durch Drehung derselben der Handrücken im Abhange nach vorn, in der Vorheb- und Seithebbhalte nach oben, in der Hochhebbhalte nach hinten zu liegen kommt.

In der Kammhaltung befinden sich die Arme, wenn durch Drehung derselben im Abhange der Handteller nach vorn, in der Vorheb- und Seithebbhalte nach oben, in der Hochhebbhalte nach hinten gerichtet ist.

Die Ellenhaltung haben die Arme, wenn durch Drehung derselben im Abhange der kleine Finger nach vorn, in der Vorheb- und Seithebbhalte nach oben, in der Hochhebbhalte nach hinten zu liegen kommt (Fig. 3).

5. Das Armkreisen geschieht von unten nach vorn, nach hinten, nach innen und nach außen.

Das Kreisen des gestreckten Armes von unten nach vorn erfolgt durch Vorhochheben des Armes; in der Hochhebbhalte wird dann

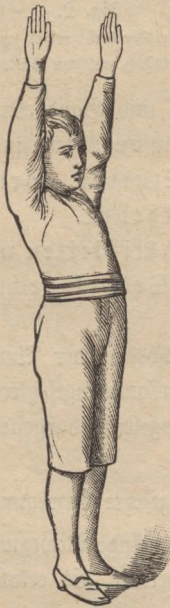


Fig. 3.  
Hochhebbhalte der Arme  
in Ellenhaltung.

durch Drehung des Armes der Handteller nach außen gewendet, und schließlich der Arm gestreckt nach hinten in den Abhang gesenkt.

Beim Kreisen des gestreckten Armes von unten nach hinten wird durch Drehung des Armes der Handteller nach außen gewendet, darauf der Arm nach hinten in die Hochhehalte gehoben, der Handteller in derselben wieder nach innen gerichtet, und schließlich der Arm nach vorne in den Abhang gesenkt.

Kreisen eines Armes von unten nach außen. Der rechte (linke) Arm wird im Abhange nach außen gedreht, dann seithoch gehoben und schließlich wieder vorlings nach innen in den Abhang gesenkt.

Kreisen eines Armes von unten nach innen. Der rechte (linke) Arm wird aus dem Abhange nach innen vorlings hochgehoben, dann nach außen gedreht und schließlich nach außen in den Abhang gesenkt.

Anmerkung. Das Armkreisen kann auch aus den verschiedenen Hehalten erfolgen z. B. Kreisen des rechten Armes von vorn nach unten (oben), von außen nach unten (oben), von innen nach unten (oben), von hinten nach unten (oben), von oben nach vorn (hinten), von oben nach außen (innen).

6. Armausbreiten ist ein Rückschwingen der gestreckten Arme nach außen aus der Vorhehalte in die Seithehalte, wobei die Arme in gleicher Höhe mit den Schultern bleiben. Die entgegengesetzte Bewegung wird Vor-schwingen der Arme genannt.

7. Armbeugen ist die Winkelung des Armes im Ellbogengelenke, wobei der Unterarm sich dem Oberarme nähert. Es erfolgt in allen Armhaltungen bis zum spitzen Winkel.

8. Armstrecken ist die dem Armbeugen entgegengesetzte Thätigkeit, bei welcher sich der Unterarm vom Oberarme entfernt. Es erfolgt als Vorstrecken, Seitstrecken, Hochstrecken und Tiefstrecken.

Anmerkung. Werden die Arme mit Schwung vor- oder seitgestreckt, so entsteht das Armschnellen.

9. „X“ \*) Armstoßen als Vorstoßen, Seitstoßen, Hochstoßen (Sieh Fig. 8) und Tiefstoßen. Dabei werden die Arme nach vorher-

---

\*) Die mit „X“ bezeichneten Übungen sind nicht für das Mädchenturnen geeignet; die mit „+“ bezeichneten Übungen sind nicht für das Knabenturnen die mit „○“ bezeichneten weder für das Mädchen- noch für



gegangener Beugung bei Fausthaltung der Hände in vollkommener gerader Richtung, die durch die Daumenspitze angezeigt wird, schnell gestreckt.

10. „X“ Armhauen unterscheidet man vom Armstoßen dadurch, daß das Strecken der Arme schwinghaft im Bogen erfolgt. Die Hiebe werden nach den verschiedenen Drehhaltungen der Arme bezeichnet.



Fig. 4.  
Beughalte der Arme zum  
Speichhieb und Rück-  
spritzhalte rechts.

Die wichtigsten Hiebe sind:

Der Speichhieb. Nach dem Beugen der Arme in der Art, daß die Fäuste in Speichhaltung über die Schultern (Fig. 4) zu liegen kommen, werden dieselben im Bogen schwinghaft nach vorn und unten in den Abhang gestreckt.

Bei dem Hochristhiebe wird der rechte \*) Arm in der Weise gebeugt, daß die rechte Faust über die linke Schulter zu liegen kommt, worauf alsdann der Hieb von oben im Bogen schräg nach vorn und unten in den Abhang ausgeführt wird.

11. Handstüz auf den Hüften. Die Hände werden in der Art auf die Hüften gestützt, daß die Daumen nach hinten und die geschlossenen Finger nach vorne gerichtet sind.

12. Kreuzen der Arme vorlings. Die rechte Hand erfaßt den linken Oberarm, dann wird der linke Arm vor den rechten gekreuzt und die linke Hand unter den rechten Oberarm gegeben (Sieh Fig. 10). Es erfolgt in ähnlicher Weise auch rücklings.

13. Unterarmkreisen (Haspeln). Die Arme werden vorlings (rücklings) in der Art vorerst gebeugt, daß die Unterarme übereinander

---

das Knabenturnen geeignet. Letztere sind angeführt als Übungen, welche geeignet sind, die eigene Turnfertigkeit der männlichen Lehramtszöglinge zu erhöhen.

\*) Der Kürze wegen ist diese Übung und jede folgende Übung nur rechts oder links beschrieben.



zu liegen kommen, und hierauf wird ein Unterarm um den andern schnell bewegt. Schließlich werden die Arme wieder in den Abhang gestreckt.

Anmerkung. Minder wichtig sind die Thätigkeiten der Hand, welche aus dem Handbeugen, Handstrecken und Handkreisen bestehen.

e. Thätigkeiten der Hüfte (minder wichtig):

1. Hüftheben.
2. Hüftsenken.

f. Thätigkeiten des Beines:

1. Spreizen \*) ist die Winkelung im Hüftgelenke bei vollkommen gestrecktem Knie- und Fußgelenke. Das Spreizen kann nach allen Richtungen erfolgen (Vorspreizen, Rückspreizen [Sich Fig. 2], Seitspreizen Schrägvorspreizen und Schrägrückspreizen, als Spreizen nach innen, vor und hinter dem Standbeine). Die entgegengesetzte Bewegung in den Stand wird Beinsenken oder Beinschließen genannt.

2. Beinschwingen (Beinschwenken) ist die pendelnde Bewegung des gestreckten Beines mit dem Sitze im Hüftgelenke. Es erfolgt als Vor- und Rückschwingen oder als Seitschwingen nach außen und innen oder umgekehrt.

3. Beinkreisen erfolgt in der Art, daß das gehobene, vollkommen gestreckte Bein den Mantel eines Kegels beschreibt, dessen Spitze im Hüftgelenke liegt. Es wird von innen nach außen und umgekehrt geübt.

4. Bogenspreizen ist die Verbindung von Spreizen und Kreisen in der Art, daß nach dem Vor-, Rück- und Seitspreizen das rechte \*\*) Bein nach außen oder innen im  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  oder  $\frac{3}{4}$  Kreise in den Stand geschwungen wird.

5. Beindrehen ist die Bewegung des gestreckten Beines um die Längsachse im Hüftgelenke. Es erfolgt im Stehen auf beiden Füßen, auf einem Fuße und in einer Spreizhalte.

6. Knieheben ist die Winkelung im Hüft- und Kniegelenke, wobei der Oberschenkel bis zum rechten (stumpfen oder spitzen) Winkel

\*) Für Mädchen nur bis zum stumpfen Winkel.

\*\*) Sieh Fußnote Seite 12.

gegen die Brust gehoben wird und mit dem Unterschenkel einen rechten (stumpfen, oder spitzen) Winkel bildet.

Anmerkung. Für das Mädchenturnen eignet sich nur das Knieheben bis zum stumpfen Winkel.

7. „X“ Beinstoßen besteht aus dem Knieheben des rechten \*) Beines und einem schnellen Strecken desselben in die Vor-, Rück- oder Seitpreizhalte.



Fig. 5.

Beughalte der Arme  
zum Vorstoßen und  
Beinhebelhalte links.

8. Stampfen ist eine Form des Beinstoßens nach unten, wobei das Bein nach einem mäßigen Knieheben schnell und kräftig in gerader Richtung in den Stand niedergestellt wird.

9. Fersenheben ist eine Winkelung im Kniegelenke bei vollkommen gestrecktem Hüftgelenke, wobei der Unterschenkel dem Oberschenkel genähert wird (Fig. 5). Es erfolgt bis zum rechten, spitzen oder stumpfen Winkel.

Anmerkung. Winder wichtig sind die Thätigkeiten des Fußes, welche aus dem Fußbeugen, Fußstrecken und Fußkreisen bestehen.

Anmerkung. Die unter a—f angeführten Thätigkeiten kommen sowohl für sich allein als auch in Verbindung miteinander zur Darstellung, z. B.:

#### a) für Knaben:

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Strecken der Arme in den Abhang — beugt! — streckt!

2. Rückspreizen rechts und links im Wechsel in 4 Zeiten — spreizt! 1, 2, 3, 4.

3. Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!  
a) Vorstoßen der Arme und Rückspreizen rechts, b) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Stand — übt! 1, 2.

\*) Sieh Fußnote Seite 12.

4. Vorspreizen rechts und links im Wechsel in 4 Zeiten — spreizt! 1, 2, 3, 4.

5. Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!  
a) Vorstoßen der Arme und Vorspreizen rechts, b) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Stand — übt! 1, 2.

6. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen, b) Vorstoßen der Arme, c) Beugen der Arme zum Vorstoßen, d) Strecken der Arme in den Abhang übt! 1, 2, 3, 4.

7. a) Rückspreizen rechts, b) Vorschwingen des rechten Beines, c) Rückschwingen des rechten Beines, d) Senken in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

8. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Rückspreizen rechts, b) Vorstoßen der Arme und Vorschwingen des rechten Beines, c) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Rückschwingen des rechten Beines, d) Strecken der Arme in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

9. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Rückspreizen rechts, b) Vorstoßen der Arme und Vorschwingen des rechten Beines, c) Beugen der Arme zum Speichieb und Rückschwingen des rechten Beines (Sich Fig. 4), d) Speichieb und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

In ähnlicher Weise ist auch nachstehendes Übungsbeispiel durchzuführen:

1. Spreizen rechts nach innen vor dem Standbein und Vorheben der Arme.

2. Spreizen rechts nach innen hinter dem Standbein und Ausbreiten der Arme.

3. Knieheben rechts und Beugen der Arme zum Seitstoßen.

4. Beinstoßen rückwärts rechts und Seitstoßen der Arme.

5. Beinschwingen vorwärts rechts und Hochheben der Arme.

6. Stand und Armsenken in den Abhang.

#### b) für Mädchen:

1. Vorheben der Arme zur Beugehalte und wieder Senken — hebt! senkt!

2. Seit spreizen rechts und links im Wechsel in 4 Zeiten — spreizt! 1, 2, 3, 4.

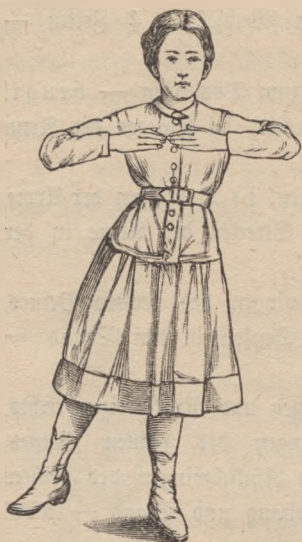


Fig. 6.

Vorheben der Arme zur Beuge-  
halte und Seitspreißen rechts.

in den Abhang — übt! 1, 2, 3, 4.

8. a) Seitspreißen rechts, b) Vorspreißen rechts (im Bogen),  
c) Seitspreißen rechts (im Bogen), d) Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

9. a) Vorheben der Arme zur Beugehalte und Seitspreißen rechts,  
b) Ausbreiten der Arme und Vorspreißen rechts, c) Vorschwingen der  
Arme und Seitspreißen rechts, d) Senken der Arme in den Abhang  
und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

## II. Stehen.

1. Das Stehen ist turnerisch wichtig und wird mit dem Namen  
gewöhnliche Stellung oder Stand bezeichnet. Bei demselben müssen die  
Fersen in gleicher Linie geschlossen, die Fußspitzen gleichmäßig etwa um  
die eigene Fußlänge voneinander entfernt, die Knie gestreckt und, soweit  
es nach dem Körperbaue des Einzelnen möglich ist, geschlossen sein. Der  
Bauch darf weder eingezogen noch vorgestreckt sein, der Oberleib muß  
frei aus den Hüften gehoben und ohne Zwang ein wenig vorgebracht  
werden. Die Schultern sind natürlich zu senken und in gleicher Höhe



so zurückzuziehen, daß die Brust frei hervortritt. Die Hände haben ungezwungen mit den inneren Flächen an den Schenkeln zu liegen. Der Kopf muß gerade gehalten, das Kinn ohne Steifheit angezogen und der Blick nach vorn gerichtet werden. Die Schwere des Körpers hat in dieser Stellung auf der Mitte der Fußsohlen zu ruhen.

Diese Stellung ist jedesmal auf den Befehl: „Achtung!“ einzunehmen. Auf den Befehl: „Ruh!“ darf jeder Einzelne eine bequemere Haltung einnehmen oder sich bewegen, ohne jedoch die linke Ferse von der Stelle zu rücken.

Aus dem Stande sind abzuleiten:

2. Schlußstellung. Die Beine werden auf den Fersen nach innen gedreht, so daß die inneren Fußkanten sich berühren und nebeneinander parallel zu stehen kommen.

3. Zwangstellung. Die Beine werden auf den geschlossenen Fersen soweit nach außen gedreht, bis die beiden Füße womöglich in eine gerade Linie zu stehen kommen.

4. Zehenstand erfolgt durch Heben des Körpers bei geschlossenen Fersen in den Stand auf den Zehen und den an sie anstoßenden Ballen.

5. Fersenstand erfolgt durch Hebbeugen der Füße, durch welches die Fußspitzen zu den Unterschenkeln angezogen werden.

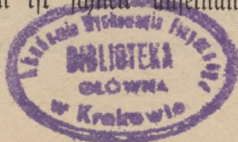
6. Fußwippen ist der schnell aufeinander folgende Wechsel des Zehenstandes und des Standes.

7. Fußklappen. Aus dem Fersenstande werden die Füße mit Schwung in den Stand niedergestellt.

8. Hockstand erfolgt durch die Winkelung im Fuß-, Knie- und Hüftgelenke bei gestrecktem Oberkörper. Je nach der Größe des Winkels im Kniegelenke, welcher für die gewöhnlichen Übungsfälle ein stumpfer oder spitzer ist, unterscheidet man einen kleinen und „X“ einen tiefen Hockstand (Sieh Fig. 11) (kleine und tiefe Kniebeuge).

Anmerkung. Der Hockstand wird auch bis zum rechten Winkel dargestellt. Bei dieser Art und beim Hockstande bis zum spitzen Winkel ist zur leichteren Ausführung gleichzeitiges Heben in den Zehenstand angezeigt.

9. Kniewippen ist schnell aufeinander folgendes Kniebeugen und Kniestrecken.



10. Schrittstellung. Aus dem Stande wird das rechte \*) Bein, je nach Bezeichnung der Richtung vorwärts, rückwärts, seitwärts, schrägvorwärts, schrägrückwärts, kreuzend vor oder hinter das Standbein spreizend eine Schrittlänge so von Ort gestellt, daß die Körperlast immer auf dem linken Beine ruht. Demnach unterscheidet man a) Vorschrittstellung, b) Rückschrittstellung, c) Seitschrittstellung, d) Schrägvorschrittstellung, e) Schrägrückschrittstellung, f) Kreuzschrittstellung vor dem Standbeine (Sieh Fig. 8), g) Kreuzschrittstellung hinter dem Standbeine.

Der Übergang zu diesen Stellungen wird auch als Vor-, Rück-, Seit-, Schrägvor-, Schrägrücktritt-, Kreuztritt rechts und die Stellung des Beines in den Stand als Schlußtritt bezeichnet.

11. Meßstellung (Meßtritt). Der rechte Fuß wird aus der Schlußstellung in gerader Richtung so vor den linken gestellt, daß die



Fig. 7.

Kreuz-Winkelstellung  
rechts mit Hochheben  
des linken Armes zur  
Beugehalte.

Ferse des rechten Fußes die Fußspitze des linken Fußes berührt.

12. Kreuz-Winkelstellung. Das rechte Bein wird so vor das linke gestellt, daß die äußere Seite der Ferse des rechten Fußes vor die Spitze des linken zu stehen kommt. Die beiden Füße bilden dann bei gekreuzten Beinen einen rechten Winkel (Fig. 7).

13. „X“ Seitgrätschstellung ist ähnlich der Seitschrittstellung, unterscheidet sich aber von dieser dadurch, daß die Körperlast auf beiden Beinen ruht.

Die Seitgrätschstellung erfolgt hier:

- a) durch Seittritt rechts,
- b) durch Seittritt im Wechsel rechts und links und
- c) durch Beindrehen \*\*).

14. „X“ Quergrätschstellung ist ähnlich der Vor- oder Rückschrittstellung, unter-

\*) Sieh Fußnote Seite 12.

\*\*) Weitere Darstellungen erfolgen bei den Hüpf- und Sprungübungen.

scheidet sich aber von dieser dadurch, daß die Körperlast auf beiden Beinen ruht.

Die Quergrätschstellung entsteht:

- a) durch Vortritt rechts,
- b) durch Rücktritt rechts und
- c) durch Vor- und Rücktritt im Wechsel rechts und links. \*)

15. „X“ Auslagestellung (Auslagetritt). Das rechte \*\*) Bein wird in einer Richtung (vornwärts, rückwärts, seitwärts, schrägvornwärts oder schrägrückwärts) in die Schrittstellung bei gleichzeitigem Beugen des linken Knies so gestellt, daß die Körperlast hauptsächlich auf dem gebeugten Beine ruht und das Knie und die Fußspitze in die Lothrechte zu stehen kommen.

16. „X“ Ausfall. Er kann nach allen Richtungen hin ausgeführt werden (vornwärts, rückwärts, seitwärts, schrägvornwärts und schrägrückwärts).

Beim Ausfall rechts wird das rechte Bein eine Schrittlänge nach der bezeichneten Richtung gestellt und gleichzeitig das Knie dieses Beines so gebeugt, daß das Knie lothrecht über die Fußspitze zu stehen kommt.

Anmerkung. Wie die Stellungen untereinander in Wechsel treten können, so können mit allen diesen Stellungen die unter I. aufgeführten Thätigkeiten des Leibes in mannigfaltiger Weise verbunden werden. **Z. B.**

a) für Knaben :

1. Kreuzschrittstellung (Kreuztritt) vor (hinter) dem Standbein im Wechsel rechts und links — kreuzt! 1, 2, 3, 4.

2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Hochstoßen der Arme — beugt! — stoßt! 1, 2.

3. Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!  
a) Hochstoßen der Arme und Kreuzschrittstellung rechts \*\*) vor dem

\*) Weitere Darstellungen erfolgen bei den Hüpf- und Sprungübungen.

\*\*) Sieh Fußnote Seite 12.



Fig. 8.

Beugehalte der Arme zum Hochstoßen und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine.

Standbeine (Fig. 8), b) Beugen der Arme und Stand, c) Hochstoßen der Arme und Kreuzschrittstellung links, d) Beugen der Arme und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

4. Ausfall seitwärts rechts und links im Wechsel — übt! 1, 2, 3, 4.

5. a) Seithochheben der Arme, b) Seitwärts senken der Arme und Ausfall rechts seitwärts, c) Hochheben der Arme und Stand, d) Senken der Arme in den Abhang — übt! 1, 2, 3, 4.

6. a) Beugen der Arme zum Seitstoßen und Kreuzschrittstellung rechts, b) Seitstoßen der Arme und Ausfall rechts seitwärts, c) Beugen der Arme zum Seitstoßen und Kreuzschrittstellung rechts, d) Strecken der Arme in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

7. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen, b) Vorstoßen derselben und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung (Sieh Fig. 11), c) Beugen der Arme und Kniestrecken, d) Strecken der Arme in den Abhang — übt! 1, 2, 3, 4.

8. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Heben in den Zehenstand, b) Vorstoßen der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung, c) Beugen der Arme zum Vorstoßen, Kniestrecken und Zehenstand, d) Strecken der Arme in den Abhang und Senken in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

9. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Heben in den Zehenstand, b) Vorstoßen der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung, c) Beugen der Arme zum Speichhiebe und Auslagestellung rechts rückwärts, d) Speichhieb und Ausfall rechts vorwärts, e) wie c), f) Strecken der Arme in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4, 5, 6.

In ähnlicher Weise ist auch nachstehendes Übungsbeispiel zu zergliedern und durchzuführen.



1. Beugen des rechten \*) Armes zum Hochrhythieb und Auslagestellung rechts hinter dem Standbeine.

2. Hochrhythieb rechts und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine.

3. Seithochheben beider Arme und Auslagestellung rechts seitwärts.

4. Seitensenken beider Arme und Ausfall rechts seitwärts.

5. Übung wie bei 3).

6. Beugen des rechten \*) Armes zum Hochrhythieb, Senken des linken Armes in den Abhang und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine.

7. Hochrhythieb rechts und Auslagestellung rechts hinter dem Standbeine.

8. Stand.

#### b) für Mädchen :

1. Seithheben der Arme in die Kammdrehhalte und wieder Senken — hebt! senkt!

2. Rückschrittstellung rechts und links im Wechsel — stellt! 1, 2, 3, 4.

3. a) Seithheben der Arme und Rückschrittstellung rechts, b) Senken der Arme in den Abhang und Stand — übt! 1, 2.

4. Seithhochheben der Arme zur Beugehalte und Senken der Arme in den Abhang — hebt! senkt!

5. Heben in den Zehenstand und Senken in den Stand — hebt! senkt!

6. a) Seithhochheben der Arme zur Beugehalte und Heben in den Zehenstand (Fig. 9), b) Senken der Arme und Stand — übt! 1, 2.

7. a) Seithheben der Arme in die Kammdrehhalte, b) Hochheben der Arme zur Beugehalte, c) Seitensenken der Arme, d) Senken der Arme in den Abhang — hebt! 1, 2, 3, 4.



Fig. 9  
Hochheben der Arme zur Beugehalte und Zehenstand.

\*) Sieh Fußnote Seite 12.

8. a) Rücktrittstellung rechts, b) Heben in den Zehenstand, c) wie a), d) Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

9. a) Seitheben der Arme und Rücktrittstellung rechts, b) Hochheben der Arme zur Beugehalte und Heben in den Zehenstand, c) wie a), d) Senken der Arme in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

### III. Gehen.

Gehen ist „nach Spieß“ die ununterbrochene stehende Bewegung des ganzen Leibes von der Stelle, von Ort, wobei einbeinige Spreizstellungen und beidbeinige Schrittstellungen (und zwar im Zustande der Bewegung) aufeinander folgen.

Das Gehen geschieht an und von Ort. Letzteres wieder

a) vor-, rück- oder seitwärts;

b) mit kurzen, mit gewöhnlichen, mit langen Schritten;

c) mit langsamen (60 Schritte in der Minute), mit gewöhnlichen (115 Schritte in der Minute), mit schnellen Schritten (125 Schritte in der Minute).

Das Gehen an und von Ort erfolgt endlich auch entweder außer Takt oder mit Takt oder mit Takt und Gleichtritt.

Anmerkung. Die Länge der Schritte ist für Mädchen an Volksschulen mit einer, für Knaben mit zwei Fußlängen bemessen.

1. Gewöhnlicher Gang (Gang, gehen).

a) Gang an Ort (Scheingang). Abwechselnd werden die Beine mit mäßigem Knieheben bei nach unten gerichteter Fußspitze gehoben und wieder an denselben Platz niedergestellt.

b) Gang vorwärts. Nach vorhergegangener Ankündigung „Marschieren!“ \*) und darauf folgendem Befehle: „Marsch“ \*\*) — „Eins“ hebt der Schüler das linke Bein vor und stellt es mit mäßig gehobenem Knie auf die Entfernung der Schrittlänge bei aus- und abwärts gewendeter Fußspitze auf den Boden. Gleichzeitig erhebt er die

\*) Beim Mädchenturnen „Gehen!“

\*\*) Beim Mädchenturnen „Geh!“

rechte Ferse so, daß das Knie gebogen wird und die Fußspitze den Boden nur leicht berührt. Die Schwere des Körpers muß daher beim Niederstellen des linken Fußes auf diesen verlegt und jedes Schwanken des Oberleibes oder der Hüften vermieden werden.

Nach einer kleinen Pause, welche nach der Geschicklichkeit des Schülers in der Erhaltung des Gleichgewichtes zu bemessen ist, erfolgt der Befehl „Zwei!“, worauf das rechte Bein in derselben Weise auf eine Schrittlänge vorgestellt und das linke hinten so gehoben wird, daß die Fußspitze den Boden leicht berührt. Die Bewegung wird dann auf das Vorzählen — Eins — Zwei! — des Lehrers fortgesetzt, hiebei allmählich der Marschtakt für den Schritt angenommen und der Schüler angehalten, sich die Schritte gleichzeitig selbst laut vorzuzählen. Zum Einstellen der Bewegung wird „Halt!“ befohlen in dem Augenblicke, als ein Fuß den Niedertritt ausführt, worauf der Schüler den hinten befindlichen Fuß auf die volle Länge des Schrittes vorwärts niederstellt und den anderen schnell in den Stand herbeizieht.

Anmerkung. Als Vorübung zur Übung b) erscheint im Turnunterrichte noch das Gehen außer und mit Takt. Letzteres erfolgt in der Art, daß jeder Erste von 2, 3, 4 u. s. w. Schritten von allen Schülern gleichzeitig gestampft wird, ohne Rücksicht darauf, ob das Stampfen mit dem rechten oder linken Beine stattfindet.

2. Zehengang ist ein Gang im Zehenstande.

3. Fersengang ist ein Gehen im Fersenstande (minder wichtig).

4. Fußwippgang. Nach jedem Niederstellen des schreitenden Beines erfolgt bei Rückspreizen des anderen Beines einmaliges Fußwippen.

5. Fußklappgang (minder wichtig). Der Fuß des schreitenden Beines wird zuerst mit der Ferse aufgestellt, dann mit Schwung in den Stand gesetzt.

6. Zwanggang ist ein Gehen in der Zwangstellung (minder wichtig).

7. Messgang ist ein Gehen in der Messstellung.

8. Gehen mit Spreizen (Spreizgang). Schlägt das gespreizte Bein mit dem Ballen auf den Boden, so heißt diese Gangart Schlaggang.

9. Gehen mit Bogenspreizen (Bogenspreizgang).




10. Gehen mit Beinschwingen (Beinschwenken, Beinschwenkgang).

11. Gehen mit Weinkreisen (Weinkreisgang) (minder wichtig).
12. Gehen mit Fersenheben (Fersenhebgang).
13. „X“ Gehen mit Knieheben (Kniehebgang).
14. Gehen mit Stampfen (Stampfgang).
15. Gehen mit Schleifen (Schleifgang). Das schreitende Bein wird mit mäßigem Kniebeugen schleifend auf der Fußsohle zur Schrittlänge vorgeschoben.

Anmerkung. Empfehlenswert ist es, den Schleifgang so zu üben, daß immer nur der erste von je 2 (3, 4) Schritten mit Schleifen ausgeführt wird.

16. Kniewippgang ist ein Gehen mit einmaligem Kniewippen des rechten Beines bei gleichzeitigem Vor-, Rück- oder Seitspitzen des linken Beines. Der Kniewippgang wird vorwärts, rückwärts und seitwärts geübt; bei letzterem ist vor dem jedesmaligen Ausschreiten ein Nachstelltritt (Schlußtritt) erforderlich.

17. Gehen mit Kreuzen (meist seitwärts). Nach dem Seitritte des linken Beines macht das rechte Bein einen Kreuztritt vor oder hinter dem Standbeine, worauf wieder der Seittritt links erfolgt. Der Kreuztritt kann auch abwechselnd vor und hinter dem Standbeine geschehen.

18. Nachstellgang (2 Zeiten |  |) vorwärts besteht in der ersten Zeit aus dem Vortritte des linken, in der zweiten Zeit aus dem Nachstelltritte des rechten Beines in den Stand. Erfolgt der Nachstelltritt sehr rasch, so daß für beide Tritte folgende Eintheilung |   | gelten muß, so heißt diese Übung Galoppgehen. Beide Formen erfolgen auch rück- und seitwärts in der Weise, daß der erste Tritt ein Rück- beziehungsweise ein Seittritt ist.

19. Schrittwechselgang (2 Zeiten). In der ersten Zeit wird das linke Bein vorgestellt, das rechte Bein schnell nachgestellt, in der zweiten Zeit wieder das linke vorgestellt. Das zusammen gibt ein Geschritt. Das folgende Geschritt beginnt alsdann mit dem rechten Beine. Er erfolgt auch rückwärts und seitwärts hin und her in der Weise, daß der erste und dritte Tritt Rück- beziehungsweise Seittritte sind.

20. Gehen mit Zwischentritt. Die Fußspitze des schreitenden Beines berührt etwa in der Mitte der Schrittlänge leicht einmal den Boden und wird alsdann zur vollen Schrittlänge vorgestellt.



21. Dreitritt (3 Zeiten) vorwärts. Auf „Eins!“ wird das linke Bein vorgestellt, auf „Zwei!“ das rechte Bein in den Stand nachgestellt, auf „Drei!“ noch ein Tritt links an Ort gemacht. Hierauf erfolgt dasselbe widergleich. Derselbe erfolgt auch rückwärts und seitwärts hin und her in der Weise, daß der erste Tritt ein Rückbeziehungsweise ein Seittritt ist.

22. Wiegegung seitwärts hin und her in 6 Zeiten. In der ersten Zeit erfolgt ein Seittritt des linken Beines, in der zweiten Zeit wird der rechte Fuß in die Kreuz-Winkelstellung gestellt, in der dritten Zeit macht der linke Fuß einen kleinen Rücktritt, während gleichzeitig der rechte Fuß ein mäßiges Fußwippen ausführt. Hierauf erfolgt dasselbe widergleich. Derselbe erfolgt auch vor-, rück-, schrägvor- und schrägrückwärts in der Weise, daß der erste Tritt ein Vor-, Rück-, Schrägvor- oder Schrägrücktritt ist.

Den Übergang zu den Hüpfarten bildet das Gehen mit Niederhüpfen und der Hopsfergang.

23. Gehen mit Niederhüpfen. Nach einem Schritte links folgt ein Abschnellen vom Boden links zum Niederhüpfen rechts auf die Entfernung einer Schrittlänge. Dem Niederhüpfen können auch mehrere Schritte vorangehen.

24. Hopsfergang seitwärts links (3 Zeiten). In der ersten Zeit erfolgt ein Seittritt links, in der zweiten Zeit das Hopsen (einmaliges Hüpfen) links bei gleichzeitigem Seit spreizen des rechten Beines, in der dritten Zeit das Senken des rechten Beines in den Stand. Diese Art des Hopsferganges läßt sich auch vor- und rückwärts in der Weise üben, daß in der ersten Zeit ein Vor beziehungsweise Rücktritt, in der zweiten Zeit das Hopsen mit gleichzeitigem Rück beziehungsweise Vorspreizen des hüpfreien Beines erfolgt. Dabei kann auch der Schlußtritt entfallen, so daß also nur 2 Zeiten zur Ausführung dieser Gangart erforderlich sind.

Anmerkung. Alle diese genannten Gang- und Schrittarten können zur Bereicherung des Übungsstoffes erstens mit den unter I und II aufgeführten Übungen verbunden, zweitens untereinander in mannigfaltige Verbindung gebracht werden. Z. B.

### a) für Knaben :

1. Vorwärtsgehen mit Seitstoßen (Vor-, Hochstoßen, Hauen zc.) der Arme in der Art, daß mit dem Schreiten des linken \*) Beines das Beugen der Arme, mit dem Schreiten des rechten Beines das Stoßen (Hauen zc.) der Arme erfolgt. — Marsch! 1, 2.

2. Nachstellgang vorwärts mit Vorstoßen (Seit-, Hochstoßen, Hauen zc.) der Arme. Mit dem Vortritte links erfolgt das Beugen der Arme mit dem Nachstelltritte rechts das Stoßen (Hauen zc.) der Arme. — Marsch! 1, 2.

3. Wiegegung vorwärts mit Knieheben (Vorspreizen) in der Art, daß vor dem ersten Tritte eines jeden Wiegeschrittes das Knieheben (Vorspreizen) erfolgt. Marsch! 1, 2, 3.

4. Vier Schritte mit Spreizen im Wechsel mit zwei Schrittwechelschritten. — Marsch! 1, 2, 3, 4.

5. a) Hochheben der Arme und Ausfall links rückwärts! b) Schwingen beider Arme von oben nach vorn, unten und hinten und Ausfall rechts rückwärts; c) Armbeugen zum Speichhieb und Rücktritt links; d) Speichhieb und Auslagestellung rechts rückwärts; e) Armbeugen zum Speichhieb und Vortritt rechts; f) Speichhieb und Ausfall links vorwärts; g) Vorhochschwingen beider Arme und Ausfall rechts vorwärts; h) Senken der Arme in den Abhang und Nachstelltritt links in den Stand.

Bezüglich Einübung und Ausführung sief Beispiel Seite 14—15.

### b) für Mädchen :

1. Vorwärtsgehen mit Seitstrecken (Vor-, Hochstrecken) der Arme in der Art, daß mit dem Schreiten des linken \*) Beines das Beugen der Arme, mit dem Schreiten des rechten Beines das Seitstrecken (Vor-, Hochstrecken) der Arme erfolgt. — Geh! 1, 2.

2. Wiegegung vorwärts mit Armkreisen im Wechsel links und rechts von unten nach innen in der Art, daß mit dem ersten Tritte links das Hochheben des linken Armes nach innen zur Beugehalte und mit dem dritten Tritte das Senken des linken Armes nach außen in den Abhang erfolgt. — Geh! 1, 2, 3.

---

\*) Sief Fußnote Seite 12.

3. Schrittwechselgang vorwärts mit Hopsen beim dritten Schritte.  
— Geh! 1, 2, 3.

4. Wiegegung seitwärts hin und her in der Art, daß der erste Schritt eines jeden Wiegeschrittes mit Hopsen und der dritte Schritt mit Niederhüpfen erfolgt. — Geh! 1, 2, 3, 4.

5. a) Vorheben beider Arme und Seittritt links; b) Ausbreiten der Arme zur Ramnhaltung und Kreuztritt rechts hinter dem Standbeine; c) Beugen der Arme und Seittritt links; d) Seitstrecken der Arme und Kreuztritt rechts vor dem Standbeine; e) Hochheben der Arme und Seittritt rechts; f) Beugen der Arme und Kreuztritt links hinter dem Standbeine; g) Hochstrecken der Arme und Seittritt rechts; h) Senken der Arme in den Abhang und Nachstelltritt links in den Stand.

Bezüglich Einübung und Durchführung sieh Übungsbeispiel Seite 15—16.

#### IV. Hüpfen.

Das Hüpfen ist ein Aufschnelles des Körpers vom Boden entweder mit beiden Füßen oder nur mit dem rechten \*) Füße nach vorgehendem Fuß- oder Kniewippen. Geschieht das Abstoßen mit dem rechten Fuße, so wird gleichzeitig das linke Bein vor-, rück- oder seitgespreizt, oder mit dem linken Beine Knie- oder Fersenheben ausgeführt.

Dasselbe zerfällt demnach:

1. in das Aufschnelles (Abstoßen vom Boden), am besten erzielt durch vereintes Fuß- und Kniewippen (wohl auch durch die Einzelwirkung dieser Thätigkeiten),

2. in das Fliegen (flüchtig, kurz andauernd),

3. in das Niederfallen (Niederhüpfen).

1. Hüpfen an und von Ort (vorwärts, rückwärts, seitwärts.) Es erfolgt auf beiden Füßen, einem Fuße rechts oder links, oder im Wechsel rechts und links. Die Thätigkeiten, die dem Hüpfen auf einem Fuße (Fig. 10),




Fig. 10.


Hüpfen auf dem linken Fuße.  
Rückspreizen rechts und  
Kreuzen der Arme vorlings.

\*) Sieh Fußnote Seite 12.

3. **B.** rechts, zugeordnet werden, sind: Spreizen, Knie- oder Fersenheben links.


2. **Steifhüpfen**, ein Hüpfen durch ausschließliches Fußwippen. Es geschieht auf beiden Füßen oder auf dem rechten (linken) Fuße, an und von Ort (schneller Takt).

3. **Galopp hüpfen** ( $\frac{2}{8}$  Takt |  ). Dasselbe ist dem Galoppgehen ähnlich, unterscheidet sich von demselben aber dadurch, daß beim Galopp hüpfen links vorwärts der linke Fuß abhüpft und der rechte nachstellend niederhüpft. Es kann auch rück- und seitwärts in der Art geübt werden, daß der erste Tritt eines jeden Galopp hüpfes ein Rück-, beziehungsweise ein Seittritt ist. Bei dem Wechsel von Galopp hüpfen links und rechts ist ein Zwischentritt, der hüpfend ausgeführt wird, erforderlich. Die Übung erfolgt stets auf den Fußspitzen.

4. **Schrittwechselhüpfen** ( $\frac{2}{4}$  Takt |  ) ist ein Schrittwechselgang auf den Fußspitzen mit der Abänderung, daß der zweite und dritte Tritt hüpfend erfolgt. Es geschieht vorwärts, rückwärts und seitwärts hin und her.

5. **Schottisch hüpfen** ( $\frac{2}{4}$  Takt) ist die Verbindung des Hopfens mit Schrittwechselhüpfen in der Weise, daß dem Hopfen rechts (einem Vorschlage gleichend) das Schrittwechselhüpfen links folgt, diesem das Hopfen links mit dem Anschlusse des Schrittwechselhüpfens rechts. Es kann an und von Ort (vorwärts, rückwärts, seitwärts hin und her, schrägvorwärts und schrägrückwärts) geübt werden. Dieser  $\frac{2}{4}$  Takt wird derart abgetheilt, daß auf den ersten Vierteltakt das Hopfen und die zwei ersten Tritte des Schrittwechselhüpfens, auf den zweiten Vierteltakt der letzte Tritt des Schrittwechselhüpfens entfallen.

6. „+“ **Doppelschottisch hüpfen** ( $\frac{4}{4}$  Takt) ist die Verbindung zweimaligen Hüpfens an Ort mit Beinschwingen und Schottisch hüpfen in der Weise, daß nach dem zweimaligen Hüpfen rechts bei gleichzeitigem Vor- und Rückschwingen oder Seitenschwingen des linken Beines nach außen und innen das Schottisch hüpfen links, darauf nach dem zweimaligen Hüpfen links bei gleichzeitigem Beinschwingen rechts das Schottisch hüpfen rechts erfolgt. Es geschieht an und von Ort (vorwärts, rückwärts, seitwärts hin und her).

7. „+“ **Kreuz hüpfen** ( $\frac{2}{8}$  Takt |  ) besteht aus einem Niederhüpfen des linken Beines seitwärts, dem ein schnelles Nachstellen



des rechten Beines in der Weise erfolgt, daß die Fußspitze des nachgestellten Beines an die Ferse des ersteren in die Kreuz-Winkelstellung zu stehen kommt. Diese Übung ist nur seitwärts verwendbar.

8. „+“ Wiegehüpfen ( $\frac{2}{4}$  Takt) ist eine Verbindung von Hüpfen und Gehen in der Art, daß nach dem Niederhüpfen des linken Beines von Ort (vornwärts, rückwärts, schrägvornwärts, schrägrückwärts und seitwärts hin und her) ein rasches Vorstellen des rechten Fußes in die Kreuz-Winkelstellung mit dem linken Fuße erfolgt ( $\frac{1}{4}$  Takt), worauf der linke Fuß einen kleinen Rücktritt bei gleichzeitigen mäßigen Fußwippen rechts ausführt ( $\frac{1}{4}$  Takt). Schließlich folgt dasselbe widergleich.

9. „+“ Schwenkhüpfen (meist seitwärts) erfolgt in  $\frac{3}{4}$  Takt, und zwar wird im ersten Vierteltakte ein Seittritt links ausgeführt, im zweiten Vierteltakte schlägt der rechte Fuß nachhüpfend das linke Bein zum Seitpreizen weg, im dritten Vierteltakte wird einmal an Ort rechts gehüpft, während das linke Bein vor das rechte nach innen geschwungen wird. Es erfolgt auch vornwärts und rückwärts in der Art, daß nach dem Vortritte (Rücktritte) links der rechte Fuß, nachhüpfend, das linke Bein zum Vorspreizen (Rückspreizen) wegschlägt, worauf das linke Bein bei gleichzeitigem Hüpfen auf dem rechten Beine rück (vor) geschwungen wird. Beim Wechsel vom Schwenkhüpfen links und rechts ist ein Schlußtritt des schwingenden Beines erforderlich.

10. „+“ Schleifhopsen erfolgt im  $\frac{3}{4}$  Takt in der Art, das z. B. beim Schleifhüpfen seitwärts links auf „Eins!“ das linke Bein in die Seittrittstellung mit Kniebeugen im Bogen schleift, auf „Zwei!“ das festgestellte linke Bein bei gleichzeitigem Seitpreizen des rechten Beines an Ort hüpfte, in der dritten Zeit das rechte Bein in den Stand gesenkt wird. Es geschieht auch vor-, rück-, schrägvor- und schrägrückwärts in der Art, daß in der ersten Zeit ein Schleifschritt vor-, rück-, schrägvor- oder schrägrückwärts, in der zweiten Zeit ein Hopsen bei gleichzeitigem Rück-, Vor-, Schrägrück- oder Schrägvorspreizen des hüpfreien Beines erfolgt und in der dritten Zeit das gespreizte Bein in den Stand gestreckt wird. Der Schlußtritt kann auch entfallen, so daß nur 2 Zeiten zur Ausführung des Schleifhopsens erforderlich sind.

Anmerkung. Wie die Hüpfübungen untereinander in Wechsel treten, so können mit allen diesen Hüpf-

übungen erstens die verschiedensten Thätigkeiten des Leibes verbunden, zweitens bei denselben die früher genannten Stellungen angewendet werden, drittens die Gang- und Schrittarten mit denselben in Abwechselung treten. **B. B.**

**a) für Knaben:**

1. Hüpfen auf beiden Füßen (einem Fuße) an Ort (von Ort) mit Vorstoßen (Hoch-, Seitstoßen, Hauen etc.) der Arme in zwei Zeiten, und zwar in der ersten Zeit einmal Hüpfen und Vorstoßen (Hoch-, Seitstoßen, Hauen etc.) der Arme, in der zweiten Zeit wieder Hüpfen und Beugen der Arme. — Hüpf! 1, 2.

2. Hüpfen in die Grätschstellung (tiefe Hockstellung) und wieder in den Stand. — Hüpf! 1, 2.

3. a) Hüpfen in die Seitgrätschstellung, b) Hüpfen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung, c) Hüpfen in die Seitgrätschstellung, d) Hüpfen in den Stand. — Hüpf! 1, 2, 3, 4.



Fig. 11.  
Tiefe Hockstellung mit Vorstoßen der Arme.

4. a) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Hüpfen in die Seitgrätschstellung, b) Vorstoßen der Arme, Hüpfen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung (Fig. 11), c) wie a), d) Strecken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

5. a) Seithochheben beider Arme, Hüpfen in die Seitgrätschstellung und Seitbeugen des Rumpfes links \*); b) Rumpfstrecken, Schwingen der Arme nach hinten, unten und vorn und Hüpfen in die tiefe Hockstellung; c) Armbeugen zum Seitstoßen, Hüpfen in die Rückschrittstellung rechts und Rückbeugen des Rumpfes; d) Seitstoßen der Arme, Rumpfstrecken und Hüpfen in die Ausfallstellung rechts vorwärts; e) wie bei c); f) Seitstoßen der Arme,

\*) Sieh Fußnote Seite 12.

Rumpfstrecken und Hüpfen in die tiefe Hockstellung; g) wie bei a); h) Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand.

Bezüglich Einübung und Durchführung s. die Übungsbeispiele Seite 14—15.

### b) für Mädchen:

1. Hüpfen in die Vor- (Rück-, Seit-, Kreuz-) Schrittstellung und wieder in den Stand — hü pft! 1, 2.

2. Vier gewöhnliche Schritte im Wechsel mit zwei Schrittwechsellhüpfen vorwärts (rückwärts, seitwärts hin und her). — Geh! 1, 2, 3, 4 — hü pft! 5, 6, 7, 8.

3. Ein Schwenkhüpfen und ein Wiegeschritt seitwärts (6 Zeiten) hin und her — hü pft! (Zusammen 12 Zeiten.)

4. Drei Kreuzhüpfen und ein Wiegeschritt seitwärts (6 Zeiten) hin und her — hü pft! (Zusammen 12 Zeiten.)

5. Doppelschottischhüpfen seitwärts hin und her (8 Zeiten) dann vier Galopp hüpfen seitwärts hin und her (8 Zeiten) — hü pft! (Zusammen 16 Zeiten.)

6. Wiegehüpfen seitwärts hin und her (4 Zeiten), dann zwei Schrittwechsellhüpfen rückwärts (4 Zeiten), darauf zwei Schottischhüpfen vorwärts (4 Zeiten) — hü pft! (Zusammen 12 Zeiten.)

7. Ein Schleifhüpfen, ein Schwenkhüpfen und ein Wiegeschritt seitwärts links, dann ein Schleifhüpfen, ein Schwenkhüpfen und ein Wiegeschritt seitwärts rechts (zusammen 18 Zeiten) — schleift!

8. Ein Schwenkhüpfen, drei Kreuzhüpfen und ein Wiegeschritt seitwärts links (9 Zeiten), dann dasselbe seitwärts rechts — hü pft! (Zusammen 18 Zeiten.)

## V. Springen.

Das Springen ist nur dem Grade nach vom Hüpfen verschieden. Größerer Kraftaufwand beim Aufschnellen und Niederspringen, länger andauerndes Fliegen, stets vereintes Fuß-, Knie- und Rumpfwippen kennzeichnet das Springen.

Sprung an und von Ort (vorwärts, rückwärts, seitwärts). Es erfolgt mit beiden Füßen, einem Fuße und im Wechsel rechts und

links. Die Thätigkeiten, die dem Springen auf einem Fuße, z. B. rechts, zugeordnet werden, sind: Spreizen, Knie- oder Fersenheben links.

Anmerkung. Die Übungen im Springen treten untereinander, mit den Thätigkeiten des Leibes und den verschiedenen Stellungen mannigfaltig in Verbindung. 3. B.

a) für Knaben :

1. Sprung mit beiden Füßen an Ort (von Ort) mit Grätschen, Spreizen, Knieheben, Fersenheben während des Fliegens — springt!

2. Sprung mit beiden Füßen an Ort (von Ort) mit Hochstoßen (Seit- oder Vorstoßen, Vorheben, Seitheben, Hochheben zc.) der Arme während des Fliegens. Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen (Seit- oder Vorstoßen) — beugt — springt!

b) für Mädchen :

Sprung mit beiden Füßen in die Kreuzschrittstellung (Vor-, Rück-, Seitschrittstellung) und wieder in den Stand — springt! 1, 2.

## VI. Laufen.

Das Laufen ist ein abwechselndes Stehen auf dem einen dann auf dem andern Beine in der Weise, daß zwischen jedem Wechsel ein Aufschnellen zum Fliegen durch vereintes Fuß- und Kniewippen erfolgt. Es geschieht an und von Ort. Letzteres kann wieder vor-, rück- oder seitwärts ausgeführt werden. Auch das Laufen erfolgt ohne Takt, mit Takt, endlich mit Takt und Gleichtritt.

1. Gewöhnliches Laufen (kurz Laufen) an und von Ort außer Takt.

2. Laufen an und von Ort mit Takt (sieh Gehen mit Takt).

3. Laufen an und von Ort mit Gleichtritt. Das Laufen mit Gleichtritt wird am besten aus dem Hüpfen im Wechsel links und rechts abgeleitet, und zwar dadurch, daß allmählich das Wechsellüpfen immer schneller und schneller wird, bis endlich der Lauffschritt erzielt ist. Es kann auch aus dem Laufen mit Takt hergeleitet werden, dadurch, daß man von allen Schülern das Stampfen mit dem gleichen, d. i. dem rechten oder linken Fuße fordert.



4. „X“ Laufen mit Fersenheben (Fersenheblauf).

5. „X“ Laufen mit Knieheben (Knieheblauf).

6. „X“ Laufen mit Spreizen (Spreizlauf).

7. Dreitrittläufen ( $\frac{3}{8}$  Takt) erfolgt wie das Gehen im Dreitritte, mit der Abänderung, daß es mit Laufritten ausgeführt wird.

8. Wiegelaufen ( $\frac{3}{8}$  Takt) erfolgt wie das Wiegegehen, mit der Abänderung, daß es mit Laufritten ausgeführt wird.

9. Laufen mit Kreuzen (siehe Gehen mit Kreuzen).

Anmerkung. Die Übungen des Laufens können mit den meisten unter I—V aufgeführten Übungen sowohl in Verbindung als auch in Wechsel treten. **3. B.**

#### a) für Knaben:

1. Vorwärtslaufen mit Knieheben (Fersenheben, Spreizen) —  
läuft!

2. 8 Lauffschritte vorwärts (rückwärts) im Wechsel mit 4 Schritten im Kniehebgange (Fersenhebgange, Spreizgange) vorwärts (rückwärts) —  
läuft!

3. 8 Lauffschritte vorwärts (rückwärts) mit Knieheben (Spreizen) im Wechsel mit 8 Lauffschritten rückwärts (vorwärts) mit Fersenheben —  
läuft! 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, rück! 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

#### b) für Mädchen:

1. Vorwärtslaufen mit Seithebbhalte (Vor-, Rück-, Hochhebbhalte der Arme) —  
läuft!

2. 8 Lauffschritte im Wechsel mit 4 Schritten im Gehen vorwärts —  
läuft! \*) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, — geht! 1, 2, 3, 4.

3. 2 Wiegelauffschritte im Wechsel mit 6 Schritten im Gehen —  
läuft! 1, 2, 3, 4, 5, 6 — geht! 1, 2, 3, 4, 5, 6.

4. 8 Lauffschritte vorwärts (rückwärts) im Wechsel mit 4 Schritten im Zehengange (Fußwipp-, Schleifgange) —  
läuft! 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, — geht! 1, 2, 3, 4.

---

\*) Eigentlich ist das Verhältnis der Schrittdauer des Gehens zu dem des Laufens ungefähr wie 2:3 oder 3:5.

5. 6 Lauffschritte vorwärts (rückwärts) im Wechsel mit 2 Wiegeschritten seitwärts hin und her — lauft! 1, 2, 3, 4, 5, — geht! 1, 2, 3, 4, 5, 6.

6. 2 Wiegelauffschritte seitwärts hin und her im Wechsel mit 2 Schrittwechselfschritten vorwärts (rückwärts) — lauft! 1, 2, 3, 1, 2, — geht! 1, 2, 3, 4.

7. 6 Lauffschritte vorwärts im Wechsel mit 2 Dreitritten rückwärts — lauft! 1, 2, 3, 4, 5, — geht! 1, 2, 3, 1, 2, 3.

8. 8 Lauftritte an Ort, dann 2 Schrittwechselhüpfen vorwärts, darnach 4 Schritte im Gehen rückwärts — lauft! 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, — hüpf! 1, 2, 3, — geht! 1, 2, 3, 4.

9. 4 Lauffschritte seitwärts links mit Kreuzen vor (hinter) dem Standbeine, dann 1 Schrittwechselfschritt links vorwärts, darauf 4 Lauffschritte seitwärts rechts mit Kreuzen vor (hinter) dem Standbeine, hierauf ein Schrittwechselfschritt rechts rückwärts — lauft! (12 Zeiten).

10. 4 Lauffschritte seitwärts links mit Kreuzen vor und hinter dem Standbeine, dann 1 Schottischhüpfen links vorwärts, darauf 4 Lauffschritte seitwärts rechts, darnach 1 Schottischhüpfen rückwärts — lauft! (12 Zeiten).

## VII. Freiübungen im Drehen.

Das Drehen ist die Bewegung des Leibes um eine seiner Achsen (Längen-, Breiten- und Tiefenachse). Das Drehen um die Längsachse (Umdrehen) und das um die Tiefenachse (Seitdrehen) erfolgt seitwärts links und rechts; das Drehen um die Breitenachse (Überdrehen) geschieht vor- und rückwärts.

Sämmtliche Drehungen umfassen dem Maße nach einen ganzen Kreis oder nur einen Theil desselben, wie  $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{3}{8}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ .

Im Stehen, Gehen, Hüpfen, Springen und Laufen erfolgt das Drehen nur um die Längsachse. Werden mehrere Drehungen unmittelbar nacheinander dargestellt, so können alle entweder nach derselben Richtung als Gleichdrehen (Walzdrehen) ausgeführt werden oder in der Art, daß jede folgende Drehung in einer der vorher-

gehenden entgegengesetzten Richtung als Hin- und Herdrehen (Gegendrehen) erfolgt.

Bei den nachstehenden Übungen erfolgen die Drehungen nur um die Längsachse des Leibes.

### 1. Drehungen im Stehen.

a)  $\frac{1}{4}$  Drehung links \*) erfolgt als gewöhnliche Art auf der Ferse des linken Fußes einerseits, der Fußspitze des rechten Fußes anderseits soweit, bis das Gesicht dahin kommt, wo früher die linke Schulter hinzeigte. Nach beendigter Drehung wird das rechte Bein rasch in den Stand angezogen.

Drehungen auf einer Ferse, einer Fußspitze, auf beiden Fußspitzen ohne und mit Thätigkeiten des Leibes sind Übungen, welche leicht ausgeführt werden können.

b)  $\frac{1}{2}$  Drehung links. Ausführung wie bei a), nur erfolgt das Drehen soweit, bis das Gesicht dahin kommt, wo früher die Rückseite des Körpers hinzeigte.

c)  $\frac{1}{4}$  und  $\frac{1}{2}$  Drehungen in der Messstellung, in einer Schrittstellung, „X“ in der Grätschstellung, auf den Fußspitzen oder Fersen.

d) Ganze Drehung rechts \*) in der Kreuzschrittstellung links auf den Fußspitzen.

Anmerkung. Die Befehle für alle diese Drehungen sind im allgemeinen:  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{1}{1}$ ) Drehung rechts (links) — **um!** Jedoch hat sich für die  $\frac{1}{4}$  Drehung die Form „rechts (links) — **um!**“ ganz eingebürgert. Auch für die  $\frac{1}{2}$  Drehung findet man häufig die militärische Form „kehrt — **um!**“, worunter freilich nur die  $\frac{1}{2}$  Drehung links zu verstehen ist.

### 2. Drehungen im Gehen.

a) Im Gehen an Ort eine  $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  Drehung nach einer bestimmten oder auf Befehl nach einer beliebigen Anzahl von Tritten;

b) im Gehen von Ort eine  $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  Drehung nach einer bestimmten oder auf Befehl nach einer beliebigen Anzahl von Schritten.

\*) Sieh Fußnote Seite 12.

Der Befehl hat für die Drehungen während des Marsches (Gehens) derart zu geschehen, daß der Lehrer hierzu die betonte Silbe des Befehles in dem Augenblicke ausspricht, in welchem der Schüler einen Fuß auf den Boden stellt, und zwar bei der Rechtsdrehung, wenn der linke, bei der Linksdrehung, wenn der rechte Fuß auf den Boden kommt. Vielfach muß beim Turnen das Ausführungswort bei Linksdrehungen (Rechtsdrehungen) dann erfolgen, wenn der linke (rechte) Fuß auf den Boden gestellt wird.

Anmerkung. Die unter 1 und 2 aufgeführten Übungen können a) in Verbindung gebracht werden mit den verschiedenen Thätigkeiten des Leibes und b) in den verschiedensten Gang- und Schrittarten zur Darstellung kommen. **J. B.**

#### a) für Knaben:

1. Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen (Vor-, Seitstoßen) — beugt! Eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links mit zwei Tritten an Ort und Hochstoßen (Vor-, Seitstoßen) und wieder Beugen der Arme — dreht! 1, 2.

2. Eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links mit zwei Tritten an Ort mit Knieheben (Fersenheben, Spreizen) — dreht! 1, 2.

3. Eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links mit zwei Tritten an Ort in Verbindung mit Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung — dreht! 1, 2, 3. Diese Übung erfolgt in der Art, daß mit dem ersten Tritte links die Drehung auf der rechten Fußspitze, mit dem zweiten Tritte rechts die Kniebeugung, und auf „drei“ die Streckung in den Stand erfolgt.

4. a) Vorheben der Arme, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Auslagestellung rechts hinter dem Standbeine; b) Ausbreiten der Arme und Vorspreizen rechts; c) Vorschwingen der Arme, eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf der linken Fußspitze, Rückspreizen rechts und Kniebeugen links; d) Beugen der Arme zum Speichhieb und Ausfall rechts seitwärts; e) Speichhieb in die Vorhehalte der Arme, Rückspreizen rechts und Kniebeugen links; f) Ausbreiten der Arme, Kniestrecken, eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Vorspreizen rechts; g) Vorschwingen der Arme und Auslagestellung



rechts hinter dem Standbeine; h) Senken der Arme in den Abhang, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf der linken Fußspitze und Stand.

Bezüglich Einübung und Durchführung dieses Übungsbeispiels siehe Übungsfolge Seite 14—15.

### b) für Mädchen :

1. Zwei Schrittwechselfschritte vorwärts und je mit dem letzten Schritte des zweiten Schrittwechselfschrittes eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links — geht! 1, 2, 3, dreht!

2. Zwei Wiegeschritte seitwärts hin und her und mit dem letzten Schritte des zweiten Wiegeschrittes eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links — geht! 1, 2, 3, 1, 2, dreht!

3. Zwei Dreitritte vorwärts und mit dem letzten Schritte des zweiten Dreitrittes eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links — geht! 1, 2, 3, 1, 2, dreht!

4. a) Seitheben der Arme in die Kammhaltung, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf der rechten Fußspitze und Vorschrittstellung links; b) Beugen der Arme zum Hochstrecken und Rückschrittstellung links; c) Hochstrecken der Arme und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen; d) Rückschwingen der Arme und Seitstrecken links bei gleichzeitigem mäßigen Kniebeugen rechts; e) Vorhochschwingen der Arme, Vorschrittstellung links und Kniestrecken rechts; f) Beugen der Arme zum Seitstrecken und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf beiden Fußspitzen; g) Seitstrecken der Arme und Vorschrittstellung links; h) Senken der Arme in den Abhang, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf der rechten Fußspitze und Stand.

Bezüglich Einübung und Durchführung siehe Bemerkung zum früheren Beispiel für Knaben.

Als besondere Dreharten sind hier aufzuführen :

a) Schritzwirbeln links seitwärts hin und her (6 Zetten). Auf „Eins!“ erfolgt ein Seittritt links, auf „Zwei!“ eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf der linken Fußspitze und Seittritt rechts, auf „Drei!“ eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf der rechten Fußspitze und Seittritt links, auf „Vier!“ macht das rechte Bein einen Tritt an Ort in der Schrittstellung, auf „Fünf!“ erfolgt eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf der rechten Fußspitze und Seittritt links, auf „Sechs!“

endlich eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Seittritt rechts. Nach Vollendung der Übung ist ein Schlußtritt erforderlich.

b) Kreuzzirkeln seitwärts in 3 Zeiten \*). Auf „Eins! erfolgt ein Seittritt links, auf „Zwei!“ ein Kreuztritt rechts vor dem Standbeine, auf „Drei!“ schließlich eine ganze Drehung links auf den Fußspitzen.

c) „+“ Dreitrittzirkeln in 9 Zeiten. In den ersten drei Zeiten erfolgt ein Dreitritt links seitwärts, mit dem letzten Tritte wird eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf der linken Fußspitze ausgeführt, worauf sich ein Dreitritt rechts seitwärts (3 Zeiten) anschließt; mit dem letzten Tritte wird wieder eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links, aber auf der rechten Fußspitze gemacht. Schließlich wird noch ein Dreitritt links seitwärts zugeordnet.

d) „+“ Wiegezirkeln (9 Zeiten). Wie Dreitrittzirkeln, nur tritt an die Stelle des Dreitrittes der Wiegeschritt.

e) „+“ Schrittwechsellzirkeln (6 Zeiten). In den ersten zwei Zeiten erfolgt ein Schrittwechsellschritt links seitwärts. Mit dem letzten Tritte wird eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf der linken Fußspitze ausgeführt und ein Schrittwechsellschritt rechts seitwärts angehängt (2 Zeiten). Mit dem letzten Tritte des zweiten Schrittwechsellschrittes wird wieder eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links, aber auf der rechten Fußspitze gemacht und abermals ein Schrittwechsellschritt links seitwärts zugeordnet (2 Zeiten).

### 3. Drehungen im Hüpfen.

Das Drehen im Hüpfen erfolgt:

a) auf beiden Füßen, auf einem Fuße rechts\*) oder im Wechsel rechts und links, während des Fliegens, an und von Ort,

b) in Verbindung mit Thätigkeiten des Leibes,

c) in und zu verschiedenen Stellungen ohne und mit Thätigkeiten des Leibes,

d) endlich in den verschiedenen Schritt- und Hüpfarten.

\*) Sieh Fußnote Seite 12.

Besondere Dreharten im Hüpfen sind:

1. „+“ Galoppzwirbeln links seitwärts in 9 Zeiten. Nach 3 Galopphüpfen links seitwärts (3 Zeiten) erfolgt mit dem letzten Tritte eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links, nach weiteren 3 Galopphüpfen rechts seitwärts (3 Zeiten) erfolgt abermals mit dem letzten Tritte eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links (3 Zeiten), der endlich noch 3 Galopphüpfen links seitwärts sich anschließen (3 Zeiten).

2. „+“ Schrittwechselhüpfzwirbeln seitwärts (6 Zeiten). Wie Schrittwechselzwirbeln, nur tritt an die Stelle des Schrittwechselschrittes das Schrittwechselhüpfen.

3. „+“ Schottischzwirbeln (6 Zeiten). Wie Schrittwechselzwirbeln; nur tritt an die Stelle des Schrittwechselschrittes das Schottischhüpfen.

4. „+“ Doppelschottischzwirbeln (12 Zeiten). Wie Schrittwechselzwirbeln mit der Abänderung, daß während der 3. und 4. Zeit, d. i. während des einfachen Schottischhüpfens, und zwar bei dem ersten und zweiten Doppelschottischhüpfen die  $\frac{1}{2}$  Drehungen erfolgen.

5. Hopserszwirbeln (6 Zeiten). Wie Schrittzwirbeln; nur tritt an die Stelle des gewöhnlichen Trittes ein Hopsersschritt ohne Nachstellschritt.

6. „+“ Schleifhopszwirbeln (6 Zeiten). Wie Hopserszwirbeln; nur tritt an die Stelle des Hopsersschrittes ein Schleifhopsersschritt ohne Nachstellschritt.

7. „+“ Wiegehüpfzwirbeln. Wie Dreitrittzwirbeln; nur tritt an die Stelle des Dreitrittes das Wiegehüpfen (6 Zeiten).

#### 4. Drehungen im Springen „X“.

(Sieh Drehungen im Hüpfen a—c.)

#### 5. Drehungen im Laufe.

(Sieh Drehungen im Gehen.)

Anmerkung. Sämmtliche hier angeführte Drehungen und Dreharten lassen sich mit den meisten, unter I—VI angegebenen Übungen in zweckmäßige Verbindung bringen. **Z. B.**

a) für Knaben :

1. Vorbereitung: Beugen der Arme zum Stoßen (Hauen) — beugt! a) Hüpfen und Vorstoßen (Seit-, Hochstoßen, Hauen) der Arme in Verbindung mit einer  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) Drehung links, b) Hüpfen und Beugen der Arme in Verbindung mit einer  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) Drehung rechts \*) — hü pft! 1, 2.

2. a) Hüpfen mit einer  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) Drehung links in die Vorschrittstellung (Seit-, Rück-, Kreuz-, Auslage-, Ausfallstellung), Grätsch- oder Hockstellung, b) Hüpfen mit einer  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) Drehung rechts in den Stand — hü pft! 1, 2.

3. Springen an Ort mit einer  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) Drehung links in Verbindung mit Knieheben (Fersenheben, Spreizen, Grätschen) während des Fliegens — springt!

4. Laufen mit Knieheben (Fersenheben, Spreizen) in Verbindung mit  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) Drehungen mit 2 (4) Laufritten an Ort — läuft!

5. 4 Schritte vorwärts (rückwärts), dann mit 2 (4) Laufritten bei Fersenheben (Knieheben, Spreizen) eine  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) Drehung links an Ort — geht! 1, 2, 3, — läuft! 1, 2, (3, 4).

b) für Mädchen :

1. 1 Schritzwirbel links seitwärts (3 Zeiten), hierauf 2 Schleifhops und ein Wiegeschritt rechts seitwärts (9 Zeiten) — dreht! (Zusammen 12 Zeiten.)

2. 1 Kreuzwirbel und ein Wiegeschritt links seitwärts (6 Zeiten), dann 1 Schwenkhüpfen und 1 Wiegeschritt rechts seitwärts (6 Zeiten) — dreht! (Zusammen 12 Zeiten.)

3. Schritzwirbeln seitwärts hin und her und je mit dem ersten Tritte 1 Wiegeschritt (1 Wiegehüpfen, 1 Schrittwechselschritt, 1 Schottischhüpfen) — dreht! (Zusammen 10 [8] Zeiten.)

4. 1 Kreuzwirbel, 1 Schleifhops und 1 Wiegeschritt seitwärts hin und her — dreht! (Zusammen 18 Zeiten.)

5. 1 Schleifhops, 1 Schwenkhüpfen, 1 Kreuzwirbel und 1 Wiegeschritt seitwärts hin und her — schleift! (Zusammen 24 Zeiten.)

\*) Sieh Fußnote Seite 12.



6. Galoppzwirbeln links seitwärts (9 Zeiten), darauf 2 Kreuzzwirbel und 1 Wiegeschritt rechts seitwärts (9 Zeiten) — **hüpft!** (Zusammen 18 Zeiten.)

7. Schrittwechselzwirbeln links seitwärts (6 Zeiten), dann 2 Doppelschottischhüpfe seitwärts hin und her (8 Zeiten), darnach Schrittwechselzwirbeln rechts seitwärts (6 Zeiten) und schließlich wieder 2 Doppelschottischhüpfe seitwärts hin und her (8 Zeiten) — **dreht!** (Zusammen 28 Zeiten.)

8. Hopperzwirbeln links seitwärts (6 Zeiten), darauf 2 Schwenkhüpfe und 1 Dreitritt rechts seitwärts (9 Zeiten) — **dreht!** (Zusammen 15 Zeiten.)

9. Wiegezwirbeln seitwärts hin und her mit Hopsen je beim ersten Tritte und Niederhüpfen je beim dritten Tritte eines jeden Wiegeschrittes — **übt!** (Zusammen 24 Zeiten.)

10. Schrittwirbeln seitwärts hin und her und je mit dem ersten Tritte 1 Schrittwechselschritt (2 Zeiten), mit dem zweiten Tritte 1 Schottischhüpfen (2 Zeiten), mit dem dritten Tritte 1 Doppelschottischhüpfen (4 Zeiten) — **dreht!** (Hin und her zusammen 16 Zeiten.)

11. Schrittwirbeln seitwärts hin und her, mit dem ersten Tritte 1 Dreitritt (3 Zeiten), mit dem zweiten Tritte 3 Galoppshüpfe (3 Zeiten), mit dem dritten Tritte Kreuzzwirbeln (3 Zeiten) und 1 Wiegeschritt (3 Zeiten) — **dreht!** (Hin und her zusammen 24 Zeiten.)

## B. „×“ **Freiübungen zweiter Ordnung.**

Dieselben entstehen, wenn statt der Füße oder neben denselben auch andere Leibestheile, wie z. B. die Hände, der Kopf, Stütz auf dem Boden einnehmen.

Kopf-, Hand-, Armstehen, Handgehen, Über schlagen (Drehen um die Breitenachse), Radschlagen (Drehen um die Tiefenachse), Sitzen, Knien und der Liegestütz in seinen Formen gehören hieher.

## Liegestütz.

1. Liegestütz vorlings. Nach dem Beugen in die tiefe Hockstellung werden die Hände zwischen den Knien auf den Boden gestützt, die Beine entweder gleichzeitig oder nacheinander nach hinten gestreckt, oder es werden bei festbleibenden Füßen die Hände stützelnd oder stüghüpfend vorwärts bis zur vollkommenen Streckung des Leibes gebracht (Fig. 12).

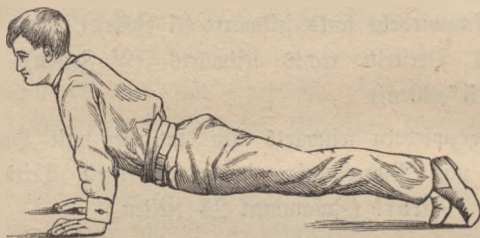


Fig. 12.

Liegestütz vorlings.

2. Liegestütz vorlings mit Armübungen (Armheben oder Armstoßen rechts oder im Wechsel rechts und links, seitwärts und vorwärts).

3. Liegestütz vorlings mit Beinübungen (Rück- oder Seitspitzen, Knieheben rechts oder im Wechsel rechts und links, Seitgrätschen).

4. Liegestütz vorlings mit Arm- und Beinübungen, z. B.: Vorheben des rechten Armes und Rückspitzen des linken Beines (Schwebeliegestütz) (Fig. 13).

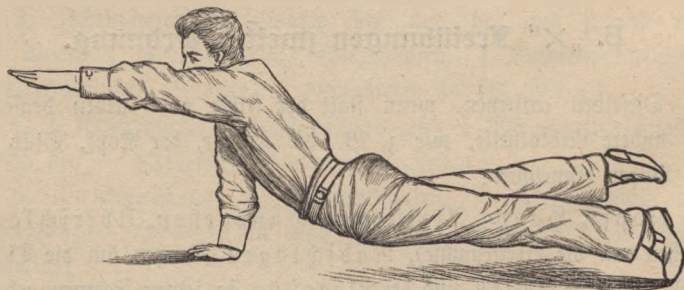


Fig. 13.

Schwebeliegestütz.

5. Liegestütz vorlings und Stützein und Stützhüpfen an und von Ort, seitwärts im Bogen und im Kreise.

6. Liegestütz rücklings. Nach dem Beugen in die tiefe Hockstellung werden die Hände rücklings auf den Boden gestützt, die Beine gleichzeitig oder im Wechsel rechts und links nach vorn gestreckt, oder die Hände stützein rückwärts bis zur Streckung des Leibes.

7. Liegestütz rücklings mit Armübungen (Armheben, Armstoßen seit- und aufwärts).

8. Liegestütz rücklings mit Beinübungen (Vorspreizen, Seitspreizen, Seitgrätschen, Knieheben) (Fig. 14).

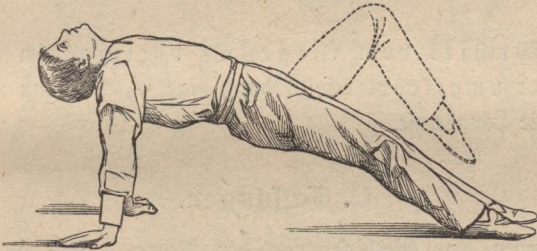


Fig. 14.

Liegestütz rücklings mit Knieheben links.

9. Liegestütz rücklings und Stützein an und von Ort, seitwärts im Bogen und im Kreise.

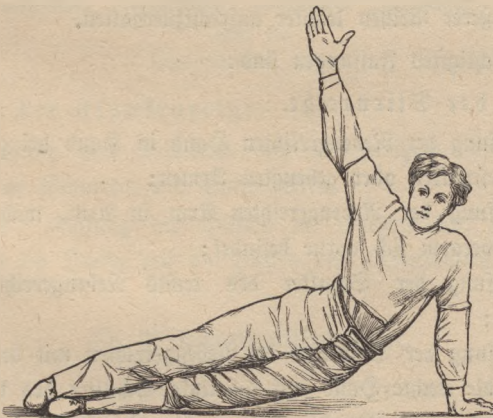


Fig. 15.

Liegestütz seitlings links mit Seithochheben des rechten Armes.

10. Liegestütz seitlings erfolgt durch  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts oder links um die Längsachse aus dem Liegestütze vorlings oder rücklings in den Stütz auf einer Hand (einem Unterarme) und einer äußeren Fußkante.

11. Liegestütz seitlings und Armübungen (Armheben [Fig. 15], Armstoßen rechts, aufwärts und vorwärts).

12. Liegestütz seitlings und Beinübungen (Spreizen, Knieheben).

13. Liegestütz seitlings und Arm- und Beinübungen, z. B.: Hochheben des rechten Armes und Seit spreizen des rechten Beines.

14. Wechsel vom Liegestütz vorlings in den rücklings oder umgekehrt erfolgt durch eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts oder links um die Längsachse.

### C. Fassungen.

Fassungen sind Verbindungen der Neben-, Vor- oder Hintergereihten durch die Hände oder Arme. Sie werden bei geeigneten Frei-, Ordnungs- und Schwebübungen angewendet und dienen wesentlich dazu, den Reihen einen innigeren Verband zu geben, mehr Gleichmäßigkeit in der Ausführung der Übungen zu erzielen, endlich die Richtung größerer Reihen leichter aufrechtzuerhalten.

Die wichtigsten Fassungen sind:

1. In der Stirnreihe.

a) Fassung der Nebengereichten Hand in Hand bei gesenkten oder gehobenen, gestreckten oder gebeugten Armen;

b) Fassung der Nebengereichten Arm in Arm, wobei der rechte oder linke Oberarm sich vorne befindet;

c) Fassung der Schulter des rechts Nebengereichten mit der rechten Hand;

d) Fassung der Schultern der Nebengereichten mit beiden Händen. (Jeder legt die rechte Hand auf die linke Schulter des rechts Nebengereichten und die linke Hand auf die rechte Schulter des links Nebengereichten);



e) Verschränkung der Arme. Sie erfolgt vorlings oder rücklings in der Art, daß die Nebengereichten die Arme in die Schräghaltung nach unten vorlings oder rücklings seitheben, dann Fassung Hand in Hand ausführen, wodurch die Arme der Nebengereichten mit Ausnahme der äußeren Arme der Führer gekreuzt erscheinen, z. B.: Verschränken der Arme vorlings einer Viererreihe. Die Zweite erfaßt mit der rechten Hand die rechte Hand der Ersten, die Dritte mit der rechten Hand die linke der Ersten, die Vierte mit der rechten Hand die linke der Zweiten und mit der linken Hand die linke der Dritten (Fig. 16.)



Fig. 16.

Armverschränken vorlings.

## 2. In der Flankenreihe:

a) Fassung der Schultern der Vorgereichten. Jeder legt die Hände auf die Schultern des Vorgereichten.

b) „+“ Fassung der Hüften der Vorgereichten. Jeder Hintergereichte stützt die Hände auf die Hüften des Vorgereichten.

## D. Ordnungsübungen.

Die Ordnungsübungen sind Thätigkeiten der Ein- und Unterordnung der Einzelnen zu einem einheitlich, räumlich und zeitlich bestimmt geordneten Ganzen. Nach dem Ganzen, das dargestellt wird,

gliedern sich dieselben in Übungen der Reihe, des Reihenkörpers, des Reihenkörpergefüges, in reigenartige Übungen und in Übungen des Reigens.

a) Die **Reihe** ist die regelmäßige Neben-, Vor- oder Hintereinander-Ordnung von mindestens zwei Einzelnen zu einem einheitlichen Ganzen.

Zahl, Stellung und Richtung der Einzelnen sind bei der Reihe besonders wichtig.

Nach der Zahl der in einer Reihe Befindlichen wird die Reihe eine Zweierreihe oder ein Paar, eine Dreierreihe u. s. w. genannt.

Nach der Stellung der Einzelnen in der Reihe hat man Flanken-, Schräg- und Stirnreihen zu unterscheiden. Letztere

Fig. 17. entstehen durch Nebeneinanderordnen der Einzelnen (Fig. 17). Die Flankenreihe wird durch Vor- oder Hintereinanderordnen der Einzelnen gebildet; durch

Fig. 18. rechte Flanke  
vorderer Führer (( (( hinterer Führer  
linke Flanke.

Fig. 19. Bogenreihe.

Nach der Richtung werden gerade, gebogene (Fig. 19) und gebrochene Reihen unterschieden. Die gebogene Reihe hat die Form eines Halbkreises oder Kreises (Bogenreihe, Kreisreihe) und ist nach der Stellung der Einzelnen wieder eine Bogen- oder Kreisreihe in Flanken oder in Stirnstellung. Die Kreisreihe bezeichnet man auch mit dem Namen Ring (Flanken- und Stirnring). Stehen die Schüler mit dem Gesichte (Rücken) gegen die Kreismitte, so bilden sie eine Kreisreihe vorlings (rücklings).

## I. Übungen der Reihe.

### a. Bilden, Auflösen der Reihe.

#### 1. Bildung der (geraden) Stirnreihe.

Sie erfolgt in der Art, daß der Lehrer den Größten der Turnenden auf einen Platz stellt, der sich etwa vier Schritte von beiden Seiten einer Ecke des Turnraumes befindet. Die andern Schüler werden hierauf der Größe nach links neben jenen mit einem Abstände von einer halben Handbreite so gestellt, daß sie eine gerade Reihe an der Langseite des Übungsraumes bilden. Sollte die Langseite des Übungsraumes zur Aufstellung aller Schüler nicht hinreichen, oder würde die Reihe für eine gute Übersicht zu lang werden, so werden nach Umständen zwei, drei Reihen gebildet, die so aufzustellen sind, daß die Kleineren vor den Größeren zu stehen kommen und der Abstand von Reihe zu Reihe 2—4 Schritte beträgt.

#### 2. Auflösen und Wiederherstellen der Stirnreihe.

Die Schüler werden mit ihrem Standorte, mit dem Nebengereichten und etwa mit Gegenständen, welche sich ihrer Stellung gegenüber befinden, bekannt gemacht, damit sie ihren Einreichungsplatz nach erfolgter Auflösung schnell wieder finden können. Auf den Befehl: „Auseinandergehen (laufen) — **marsch!** \*) (**lauft!**)“ verlassen die Schüler gehend oder laufend ihre Plätze. Auf den weiteren Befehl: „Antreten zur Stirnreihe — **marsch!** \*) (**lauft!**)“ ist die Reihe von den Schülern, ohne zu drängen und zu stoßen, in der möglichsten Ruhe rasch gehend oder laufend herzustellen.

#### 3. Bildung der Flankenreihe.

Für die Bildung der Flankenreihe gilt dasselbe, was über die Bildung der Stirnreihe gerade oben gesagt wurde. Der Unterschied besteht nur darin, daß die Turnenden hintereinander zur Aufstellung kommen. Die Flankenreihe wird übrigens auch aus der Stirnreihe durch eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts oder links gebildet.

---

\*) Beim Mädchenturnen: geht!

## b) Richtung der Reihe.

### 1. Richtung der Stirnreihe.

Auf den Befehl: „Rechts (links) richt't — **euch!**“ dreht jeder Einzelne den Kopf rechts (links) und geht alsdann mit kurzen, kleinen, raschen Schritten soweit vor- oder rückwärts, bis er genau in der Richtung des Führers auf eine halbe Handbreite von dem Nebengereichten entfernt zu stehen kommt. Eingeeübt wird das Richtungsnehmen dadurch, daß der rechte (linke) Führer oder der mittlere einen oder mehrere Schritte vorwärts (rückwärts) gestellt wird, worauf alle

Fig. 20. Übrigen gleichzeitig auf den Befehl: „Rechts (links) richt't — **euch!**“ soweit vorwärts (rückwärts) gehen, bis sie genau in der Richtung des aufgestellten Führers kommen (Fig. 20). Nach hergestellter Richtung wird auf den Befehl: „**Achtung!**“ der Kopf zurückgedreht, überhaupt der Stand eingenommen.

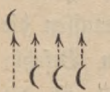


### 2. Richtung der Flankenreihe.

Die Flankenreihe ist gerichtet, wenn die nach der Größe Geordneten (der Größte als erster) so hintereinander stehen, daß das Gesicht der Hintergereichten durch den Kopf der Vorgereichten gedeckt wird. Die

Fig. 21. Einzelnen stehen dabei soweit voneinander entfernt, daß der Zwischenraum von einem zum andern eine halbe Armlänge,

d. i. die Leibestiefe des Einzelnen beträgt. Zur Übung wird der Erste einen oder mehrere Schritte seitwärts rechts (links) gestellt. Auf den Befehl: „Richt't — **euch!**“ reihen sich alle anderen genau hinter den seitwärts gestellten Führer (Fig. 21).



## c. Öffnen und Schließen der Reihe.

### 1. Öffnen der (geraden) Stirnreihe seitwärts links (rechts) zu einem Abstände von einer Armlänge.

Auf den Befehl: „**marſch!**“ (beim Mädchenturnen: „**geht!**“) gehen alle, mit Ausnahme der rechten (linken) Führers, mit allmählichem Seitheben des rechten (linken) Armes und sofortigen Drehen des Kopfes rechts (links) soweit links (rechts) seitwärts, bis die Fingerspitzen des gestreckten Armes die Schulter des Nebengereichten nicht mehr berühren.



Schließlich wird das Senken der Arme befohlen und gleichzeitig der Stand eingenommen.

Anmerkung. Das Schließen der Stirnreihe kann alsdann rechts oder links seitwärts, oder gegen die Mitte erfolgen, und zwar auf einen Zwischenraum „Abstand“ von einer halben Handbreite zwischen je zwei Nebengereichten. Sollte der Abstand weniger als eine halbe Handbreite betragen, so erfolgt der Befehl: „links (rechts) abrücken!“ worauf alle mit Ausnahme des rechten (linken) Führers sofort den Kopf rechts (links) drehen und soweit links (rechts) seitwärts gehen, bis der Abstand von einer halben Handbreite erlangt ist. Schließlich wird der Stand eingenommen.

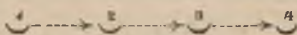
2. Öffnen der Stirnreihe links (rechts) zu einem Abstände von 2 Armlängen.

Auf den Befehl: „**marſch!**“ gehen alle mit Ausnahme des rechten (linken) Führers unter sofortigem Drehen des Kopfes rechts (links) und allmählichem Seitheben beider Arme links (rechts) seitwärts, bis sich die Fingerspitzen der seitgehobenen und gestreckten Arme nicht mehr berühren. Ist der Abstand genommen, so wird das Senken der Arme in den Abhang befohlen und gleichzeitig der Kopf wieder zurückgedreht.

3. Öffnen der Stirnreihe zu einem Abstände von 2 (3, 4) Schritten.

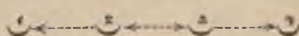
a) Beim Öffnen links seitwärts einer Stirn-Viererreihe zu einem Abstände von 2 Schritten geht auf den Befehl: „**marſch!**“ der Zweite zwei Schritte, der Dritte vier, der Vierte sechs Schritte links seitwärts, während der Erste an Ort bleibt (Fig. 22); dabei schreitet der Vierte sofort aus, während jeder folgende um 2 Schrittzeiten später das Seitwärtsgehen ausführt.

Fig. 22.



b) beim Öffnen einer Stirn-Viererreihe von der Mitte aus geht auf den Befehl: „**marſch!**“ der Erste drei, der

Fig. 23.



Zweite einen Schritt rechts seitwärts, während der Dritte einen, der Vierte drei Schritte links seitwärts (Fig. 23) geht; dabei macht der Zweite und Dritte diesen einen Schritt erst in der dritten Zeit.

4. Öffnen der Flankenreihe rückwärts zu einem Abstände von einer Armlänge.

Auf den Befehl: „**marſch!**“ gehen alle, mit Ausnahme des vorderen Führers, unter allmählichem Vorheben beider Arme soweit rückwärts, bis die Fingerspitzen der gestreckten Arme den Vorgereichten nicht mehr berühren. Schließlich wird das Senken der Arme befohlen.

Anmerkung. Das Schließen der Flankenreihe erfolgt a) durch Vorwärtsgehen, b) durch Rückwärtsgehen, c) gegen die Mitte durch Vor- und Rückwärtsgehen. Immer ist dann bei der geschlossenen Flankenreihe auf den Abstand der Einzelnen zu achten, der stets eine halbe Armlänge ist, eine Entfernung, die dem Tiefen-Durchmesser eines Einzelnen entspricht.

5. Öffnen der Flankenreihe rückwärts zu einem Abstände von 2 (3, 4) Schritten.

Auf den Befehl: „**marſch!**“ geht der Zweite 2 (3, 4) Schritte, der Dritte 4 (6, 8) Schritte rückwärts u. s. f., während der Erste an Ort bleibt; dabei schreitet der Vierte sofort aus, während jeder folgende die angegebene Schrittzahl um je 2 Zeiten später ausführt.

6. Öffnen der Flankenreihe vorwärts zu einem Abstände von 2 (3, 4) Schritten.

Beim Öffnen einer Viererreihe z. B. geht auf den Befehl: „**marſch!**“ der Erste 6 (12, 16) Schritte, der Zweite geht 4 (6, 8) Schritte und der Dritte 2 (3, 4) Schritte vorwärts, während der Vierte an Ort bleibt (Fig. 24); dabei schreitet der Erste sofort aus, während jeder folgende die angegebene Schrittzahl um je 2 Zeiten später ausführt.

7. Öffnen der Flankenreihe von der Mitte aus zu einem Abstände von 2 (4) Schritten.

Beim Öffnen einer Viererreihe z. B. zu einem Abstände von 2 Schritten geht auf den Befehl: „**marſch!**“ der Erste drei Schritte, der Zweite einen Schritt vorwärts, der Dritte einen Schritt, der Vierte drei Schritte rückwärts (Fig. 25); dabei schreiten

Fig. 24.

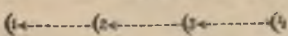


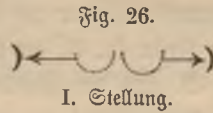
Fig. 25.



der Erste und Vierte sofort aus, während die Mittleren diesen einen Schritt erst in der dritten Zeit ausführen.

Anmerkung. Weitere Übungen ergeben sich durch das Öffnen der Stirnreihe zur Flankenstellung in Verbindung mit  $\frac{1}{4}$  Drehungen. B. B. a) Öffnen des Stirnpaares von der Mitte aus in einem Abstände von 2 Schritten mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts).

Auf den Befehl: „**marſch!**“ macht der rechte Führer einen Schritt rechts seitwärts, der linke Führer einen Schritt links seitwärts und dann führen beide mit dem Nachstelltritte eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) aus (Fig. 26).



b) Öffnen des Stirnpaares von der Mitte aus zu einem Abstände von 2 Schritten in die Gegenstellung.

Auf den Befehl: „**marſch!**“ geht der rechte Führer einen Schritt rechts, der linke Führer einen Schritt links seitwärts, worauf der rechte Führer eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links, der linke Führer dagegen eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts mit dem Nachstelltritte ausführt.

#### d. Bilden und Umbilden der Kreisreihe.

1. Bildung der Kreisreihe (Ringreihe). Sieh Seite 46 letzten Absatz.

2. Umbilden der geraden Stirnreihe zu einer Stirn-Kreisreihe (Ringreihe).

Auf den Befehl — „**marſch!**“ gehen alle, mit Ausnahme des an Ort bleibenden Mittleren, mit Fassung Hand in Hand, rechter und linker Führer voran, im Kreisbogen links und rechts solange seitwärts nach innen, bis der rechte und linke Führer Nebengereichte werden und dem Mittleren gegenüber zu stehen kommen.

Das Rückbilden zur geraden Stirnreihe erfolgt durch Schließen und Richtungnehmen nach dem Mittleren.

#### 3. Öffnen und Schließen der Stirn-Kreisreihe.

Stehen die Einzelnen der Kreismitte mit dem Gesichte nach innen gegen die Kreismitte (Stirnring vorlings), so erfolgt das Öffnen mit

oder ohne Handfassung durch Rückwärtsgehen, das Schließen durch Vorwärtsgehen.

Stehen jedoch die Einzelnen mit dem Gesichte nach außen (Stirnring rücklings), so erfolgt das Öffnen durch Vorwärtsgehen, das Schließen durch Rückwärtsgehen.

### e. Reihungen in der Reihe.

Unter Reihungen in der Reihe versteht man die Umgestaltung der letzteren entweder zu einer anderen Ordnungsfolge der Einzelnen in der Reihe (z. B. der Erste wird der Letzte) oder zu einer anderen Form (z. B. aus der Flankenreihe zur Stirnreihe) oder zur nämlichen Form bei Verschiebung der Reihe um Reihbreite oder Reihentiefe.

Sie zerfallen in Reihungen I. und II. Ordnung.

**Die Reihung I. Ordnung** erfolgt derart, daß ein Einzelner den Anreihungspunkt bildet und der ihm zunächst befindliche die Reihung beginnt. Demnach ergeben sich:

- a) Reihungen ohne Ausweichen;
- b) Reihungen mit Ausweichen (hauptsächlich seitwärts, vorwärts und rückwärts);
- c) Reihungen mit Kreisen, wobei die Reihenden sich in einem Kreisbogen um den Einzelnen, welcher den Anreihungspunkt bildet, bewegen.

**Reihungen II. Ordnung** sind solche, bei welchen der Entfernteste von dem als Anreihungspunkt bestimmten Führer die Reihung beginnt. Je nachdem diese Reihung in einer Stirn- oder Flankenreihe erfolgt, tritt eine Verschiebung der Reihe um Reihbreite oder Reihentiefe ein.

Bei einer Stirnreihe kann als Anreihungspunkt der rechte (linke) Führer oder ein Mittlerer bestimmt werden.

Bei einer Flankenreihe kann als Anreihungspunkt der vordere (hintere) Führer oder ein Mittlerer bestimmt werden.



## A. Übungsbeispiele von Reihungen I. Ordnung ohne Ausweichen (Viererreihe).

### 1. Reihungen aus der Stirn- in die Flankenstellung.

a) Hinterreihen hinter den rechten (linken) Führer.

Auf den Befehl „**marſch!**“ machen alle, mit Ausnahme des rechten (linken) Führers eine  $\frac{3}{8}$  Drehung rechts (links), gehen mit 4 Schritten hinter dem rechten (linken) Führer und machen eine  $\frac{3}{8}$  Drehung links (rechts) in die Flankenstellung (Fig. 27).

Fig. 27.



b) Vorreihen vor den rechten (linken) Führer — **marſch!**

Mit Ausnahme des rechten (linken) Führers machen die Übrigen eine  $\frac{1}{8}$  Drehung rechts (links), gehen mit 4 Schritten vor den rechten (linken) Führer und stellen sich mit einer  $\frac{1}{8}$  Drehung links (rechts) in die Flankenstellung (Fig. 28).

Fig. 28.



c) Vorreihen (Hinterreihen) des Ersten und Zweiten vor (hinter) den Dritten und des Vierten hinter (vor) den Dritten — **marſch!** (Fig. 29).

Fig. 29.



Anmerkung. Letztere Reihung erfolgt mit 3 Schritten.

### 2. Reihungen aus der Flanken- in die Stirnstellung.

a) Links (rechts) Nebenreihen neben den vorderen Führer — **marſch!**

Fig. 30.

Alle machen mit Ausnahme des vorderen Führers eine  $\frac{1}{8}$  Drehung links (rechts), gehen mit 4 Schritte links (rechts) neben den vorderen Führer und drehen sich mit einer  $\frac{1}{8}$  Drehung rechts (links) in die Stirnstellung (Fig. 30).



b) Links (rechts) Nebenreihen neben den hinteren Führer — **marſch!**

Fig. 31.

Mit Ausnahme des hinteren Führers machen alle eine  $\frac{3}{8}$  Drehung links (rechts), gehen mit 4 Schritten neben den hinteren Führer und machen eine  $\frac{5}{8}$  Drehung links (rechts) in die Stirnstellung (Fig. 31).

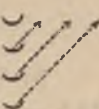
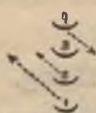


Fig. 32.



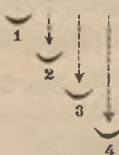
c) Rechts (links) Nebenreihen des Ersten und Zweiten neben den Dritten und des Vierten links (rechts) neben den Dritten — **marſch!** (Fig. 32).

Anmerkung. Diese Reihung erfolgt mit 3 Schritten.

### 3. Reihungen aus der Stirn= in die Schrägstellung.

a) Schrägvorreihen (Schräghinterreihen) vor (hinter) den Ersten zu einem Abstände von 2 (1, 3 u. s. w.) Schritten.

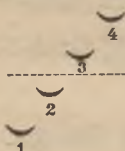
Fig. 33.



Auf den Befehl: „**marſch!**“ geht der Zweite 2, der Dritte 4 und der Vierte 6 Schritte vorwärts (rückwärts) (Fig. 33).

Anmerkung. Selbstverständlich kann auch der linke Führer oder der Mittlere als Anreihungspunkt bestimmt werden.

Fig. 34.



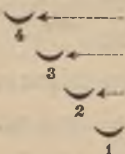
b) Schrägvor- und Hinterreihen zu einem Abstände von 2 Schritten.

Auf den Befehl: „**marſch!**“ geht der Erste 3 Schritte und der Zweite 1 Schritt vorwärts (rückwärts), und gleichzeitig der Dritte 1 Schritt und der Vierte 3 Schritte rückwärts (vornwärts) (Fig. 34).

### 4. Reihungen aus der Flanken= in die Schrägstellung.

a) Links (rechts) Schrägnebenreihen neben den Ersten zu einem Abstände von 2 Schritten.

Fig. 35.



Auf den Befehl: „**marſch!**“ geht der Zweite 2, der Dritte 4 und der Vierte 6 Schritte rechts (links) seitwärts (Fig. 35).

Anmerkung. Auch der hintere Führer oder der Mittlere kann als Reihungspunkt dienen

b) Links und rechts Schrägnebenreihen zu einem Abstände von einer Schrittlänge.

Auf den Befehl „**marſch!**“ geht der Erste 3 Schritte, der Zweite 1 Schritt rechts (links) und gleichzeitig der Dritte 1 Schritt und der Vierte 3 Schritte links (rechts) ſeitwärts (Fig. 36.)

Fig. 36.



### 5. Reihungen aus der Stirn- in die Stirnstellung mit Kreiſen.

a) Links (rechts) Nebenreihen mit links (rechts) Kreiſen neben den linken (rechten) Führer.

Auf den Befehl „**marſch!**“ gehen alle, mit Ausnahme des linken (rechten) Führers, mit 8 Schritten unter allmählicher  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts) in der Art vorwärts, daß ſie bei Einhaltung der Richtung dem linken (rechten) Führer ſtets die linke (rechte) Seite zuwenden und mit dem letzten Schritte nochmals eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts) ausführen, um in die Stirnstellung zu gelangen (Fig. 37).

Fig. 37.



Anmerkung. Zu einer Reihung mit Kreiſen aus der Stirn- (Flanken-) zur Stirnstellung (Flankenstellung) ſind zweimal ſoviel Schritte, zu einer Reihung mit Kreiſen aus der Stirn- zur Flankenstellung oder umgekehrt dreimal ſoviel Schritte erforderlich, als Reihenglieder in der Reihe vorhanden ſind.

b) Links (rechts) Nebenreihen mit rechts (links) Kreiſen neben den linken (rechten) Führer — **marſch!** (Fig. 38.)

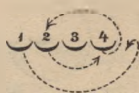
Fig. 38.



Mit Ausnahme des linken (rechten) Führers machen die Übrigen eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (links) und gehen alſdann mit 8 Schritten hinter den linken (rechten) Führer in der Art wieder zur Stirnreihe, daß ſie während des Gehens, bei Einhaltung der Richtung, die rechte (linke) Seite dem Führer zugekehrt halten.

c) Links (rechts) Nebenreihen des Erſten und Zweiten mit links (rechts) Kreiſen neben den Dritten und rechts (links) Nebenreihen mit links (rechts) Kreiſen des Vierten neben den Dritten mit 6 Schritten — **marſch!** (Fig. 39.)

Fig. 39.



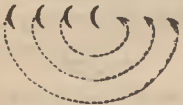
## 6. Reihenungen aus der Flanken- in die Flankenstellung mit Kreisen.

a) Borreihen vor den vorderen Führer mit rechts (links) Kreisen.

Fig. 40.



Fig. 41.



Auf den Befehl: „**marſch!**“ (Fig. 40) machen alle mit Ausnahme des vorderen Führers eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts), gehen mit 8 Schritten an der linken (rechten) Seite des vorderen Führers vor denselben und stellen sich durch eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) in die Flankenstellung.

b) Hinterreihen hinter den hinteren Führer mit links (rechts) Kreisen — **marſch!** (Fig. 41).

Mit Ausnahme des hinteren Führers machen die Übrigen eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts), gehen mit 8 Schritten an der linken (rechten) Seite des hinteren Führers hinter denselben und stellen sich durch eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) wieder in die Flankenstellung.

Fig. 42.

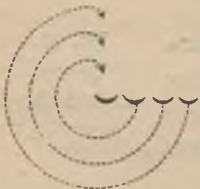


c) Hinterreihen des Ersten und Zweiten hinter den Dritten und Borreihen des Vierten vor den Dritten mit rechts (links) Kreisen — „**marſch!**“ (Fig. 42).

Die Zahl der Schritte ist für diese Reihung 6.

## 7. Reihenungen aus der Stirn- in die Flankenstellung mit Kreisen.

Fig. 43.



a) Hinterreihen mit rechts (links) Kreisen hinter den rechten (linken) Führer mit 12 Schritten — **marſch!** (Fig. 43).

b) Borreihen mit links (rechts) Kreisen vor den rechten (linken)



Führer mit 12 Schritten — „**marſch!**“  
(Fig. 44.)

c) Vorreihen (Hinterreihen) des Ersten und Zweiten vor (hinter) den Dritten und Hinterreihen (Vorreihen) des Vierten hinter (vor) den Dritten mit rechts (links) Kreisen — **marſch!**

Die Zahl der Schritte ist für diese Reihung 9.

### 8. Reihungen aus der Flanken- in die Stirnstellung mit Kreisen.

a) Rechts (links) Nebenreihen mit rechts (links) Kreisen neben den vorderen Führer mit 12 Schritten — **marſch!** (Fig. 45.)

b) Rechts (links) Nebenreihen mit links (rechts) Kreisen neben den hinteren Führer mit 12 Schritten — **marſch!** (Fig. 46.)

c) Rechts (links) Nebenreihen des Ersten und Zweiten neben den Dritten, und links (rechts) Nebenreihen des Vierten neben den Dritten mit 9 Schritten — **marſch!**

Fig. 44.



Fig. 45.

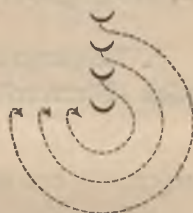
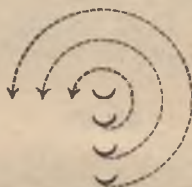


Fig. 46.



## B. Übungsbeispiele von Reihungen I. Ordnung mit Ausweichen (Zweierreihe).

### 1. Übungen aus der Flanken- in die Stirnstellung.

Links (rechts) Nebenreihen neben den Ersten mit Ausweichen.

Auf den Befehl: „**marſch!**“ macht der vordere Führer (Fig. 47) einen Schritt rechts (links) seitwärts, worauf der hintere Führer einen Schritt vorwärts ausführt.

Fig. 47.



## 2. Reihung aus der Stirn- in die Flankenstellung.

Links (rechts) Vorreihen (Hinterreihen) vor den linken (rechten) Führer mit Ausweichen.

Auf den Befehl: „**marſch!**“ macht der linke (rechte) Führer einen Schritt rückwärts (vorwärts), worauf der rechte (linke) Führer einen Schritt seitwärts links (rechts) ausführt.

## C. Übungsbeispiele von Reihungen II. Ordnung.

### 1. Reihungen aus der Stirn- in die Stirnstellung mit Kreisen (Viererreihe).

a) Links (rechts) Nebenreihen mit links (rechts) Kreisen; — der Erste (Vierte) beginnt — **marſch!**

Der Erste (Vierte) reißt sich links (rechts) neben den Vierten (Ersten), der Zweite (Dritte) links (rechts) neben den Ersten (Vierten), der Dritte (Zweite) links (rechts) neben den Zweiten (Dritten) und schließlich der Vierte (Erste) links (rechts) neben den Dritten (Zweiten), so daß jeder der sich Reihenden 4 Schritte braucht und die ganze Reihung mit 12 Schritten vollendet ist (Fig. 48).

Fig. 48.

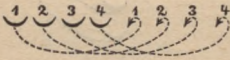


Fig. 49.



Fig. 50.

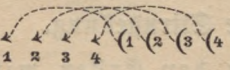
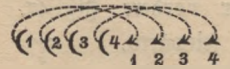


Fig. 51.



b) Links (rechts) Nebenreihen mit rechts (links) Kreisen; — der Erste (Vierte) beginnt — **marſch!** (Fig. 49.)

### 2. Reihungen aus der Flanken- in die Flankenstellung mit Kreisen.

a) Vorreihen mit links (rechts) Kreisen; — der Vierte beginnt — **marſch!** (Fig. 50.)

b) Hinterreihen mit rechts (links) Kreisen; — der Erste beginnt — **marſch!** (Fig. 51.)

f) Reihungen und Drehungen der Einzelnen.

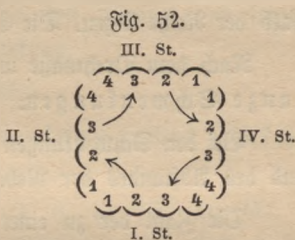
Übungsbeispiele.

1. **Stirnreihe** (z. B. Vierreihe).

a) Viermal rechts (links) Hinterreihen; nach jeder Reihung eine  $\frac{1}{4}$  Drehung der Einzelnen rechts (links). Nach jeder Reihung, welche mit 4 Schritten erfolgt, führen die Einzelnen eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links) mit 2 oder 4 Tritten an Ort aus.

Die Reihung findet hinter den Ersten (Vierten), dann hinter den Vierten (Ersten), darauf wieder hinter den Ersten (Vierten) und schließlich wieder hinter den (Vierten) (Ersten) statt.

Der Raum, der durch diese Reihung umstellt wird, bildet ein **Viereck** (Fig. 52).

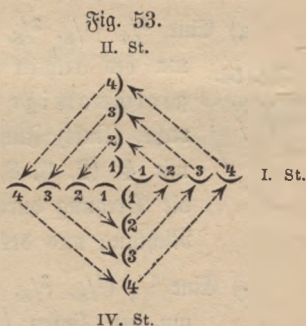


b) Viermal rechts (links) Vorreihen und nach jeder Reihung eine  $\frac{1}{4}$  Drehung der Einzelnen links (rechts) mit 2 oder 4 Tritten an Ort (**Viereck**).

c) Viermal rechts (links) Hinterreihen und nach jeder Reihung eine  $\frac{1}{4}$  Drehung der Einzelnen links (rechts) mit 2 oder 4 Tritten an Ort.

Der als Anreihungspunkt bestimmte Führer bleibt stets an Ort.

Das durch die Reihung und Drehung entstehende Bild ist ein **Kreuz** (Fig. 53).



d) Viermal rechts (links) Vorreihen und nach jeder Reihung  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links) mit 2 oder 4 Tritten an Ort (**Kreuz**).

2. **Flankenreihe.**

a) Viermal rechts (links) Nebenreihen und nach jeder Reihung eine  $\frac{1}{4}$  Drehung der Einzelnen rechts (links) mit 2 oder 4 Tritten an Ort (**Viereck**).

b) Viermal rechts (links) Nebenreihen und nach jeder Reihung eine  $\frac{1}{4}$  Drehung der Einzelnen links (rechts) mit 2 oder 4 Tritten an Ort (Kreuz).

g) Schwenkungen der geschlossenen Stirn- und Flankenreihe.

Eine Schwenkung ist ein Drehen der Reihe um einen bestimmten Punkt. Als Drehpunkt kann jeder Einzelne in der Stirnreihe (Flankenreihe) gelten; derselbe kann auch zwischen je Zweien aber auch außerhalb der Reihe liegen. Die Schwenkung kann rechts oder links erfolgen.

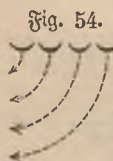
Nach dem Drehmaße unterscheidet man  $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{3}{8}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$  und ganze Schwenkungen.

Bei den Schwenkungen ist auf die genaue Einhaltung der Richtung und des Abstandes der Nebengereichten (Hintergereichten) zu achten.

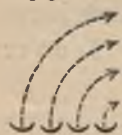
Die Zahl der zu einer  $\frac{1}{4}$  Schwenkung nöthigen Schritte ist bei einer geschlossenen Reihe gleich der Zahl der Reihenglieder. Eine Viererreihe braucht demnach zu einer  $\frac{1}{4}$  Schwenkung um den rechten oder linken Führer vier, eine Achterreihe acht Schritte.

### 1. Stirnreihe (Viererreihe).

a) Eine  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{3}{8}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{1}{1}$ ) Schwenkung rechts (links) um den rechten (linken) Führer (Schwenkungen um gleichnamige Führer) erfolgt in der Art, daß der rechte (linke) Führer die  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{3}{8}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{1}{1}$ ) Drehung mit 4 (2, 6, 8, 12, 16) Tritten an Ort, die Übrigen die Drehung durch Gehen von Ort mit Beibehaltung der Richtung und des Abstandes mitmachen (Fig. 54).



b) Eine  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{3}{8}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{1}{1}$ ) Schwenkung rechts (links) um den linken (rechten) Führer (Schwenkungen um ungleichnamige Führer). Der linke (rechte) Führer macht mit 4 (2, 6, 8, 12, 16) Tritten eine  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{3}{8}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{1}{1}$ ) Drehung rechts (links) an Ort, während die Übrigen mit Einhaltung der Richtung und des Abstandes in  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{3}{8}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{1}{1}$ ) Kreise rückwärts gehen (Fig. 55).

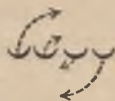


c) Eine  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{3}{8}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{1}{1}$ ) Schwenkung rechts (links) um die Mitte.



Die von der Mitte rechts Stehenden gehen im Kreise rückwärts (vorwärts), die von der Mitte links Stehenden gehen im Kreise vorwärts (rückwärts) (Fig. 56).

Die dazu gehörige Schrittzahl ist für eine  $\frac{1}{4}$  Schwenkung drei.



## 2. Flankenreihe.

Für Schüler der Volksschule ist nur das Schwenken um den vorderen Führer mit Galoppschritten der Übenden geeignet; es folgt als  $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{3}{8}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$  und ganze Schwenkung.

Übungsbeispiel (Flanken-Vierreihe).

Eine  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{3}{8}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{1}{1}$ ) Schwenkung rechts (links) — **marsch!**

Der vordere Führer macht mit 4 (2, 6, 8, 12, 16) Tritten eine  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{3}{8}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{1}{1}$ ) Drehung rechts (links) an Ort, die Hinteregerihten bleiben in Richtung und gleichem Abstände mit ihm und gehen mit 4 (2, 6, 8, 12, 16) Galoppschritten im Kreise seitwärts nach links (rechts) (Fig. 57).



## h. Schwenkungen und Drehungen der Einzelnen.

Wie die Reihungen in Verbindung mit Drehungen ausgeführt werden können, so lassen sich auch die Schwenkungen mit denselben in Verbindung bringen.

## Stirnreihe (Vierreihe). 3. B.

a) Vier  $\frac{1}{4}$  Schwenkungen rechts (links) und nach jeder  $\frac{1}{4}$  Schwenkung eine  $\frac{1}{2}$  Drehung der Einzelnen rechts (links) mit 4 Tritten an Ort.

Bei jeder Schwenkung wechselt der Führer insoferne, als durch die  $\frac{1}{2}$  Drehung des Einzelnen abwechselnd der 1. und der 4. rechter Führer wird.

Durch die Schwenkungen wird ein **Viereck** umstellt (Fig. 58).

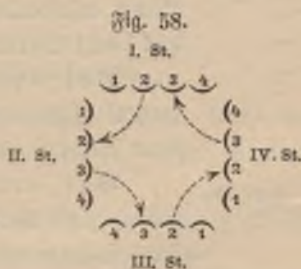
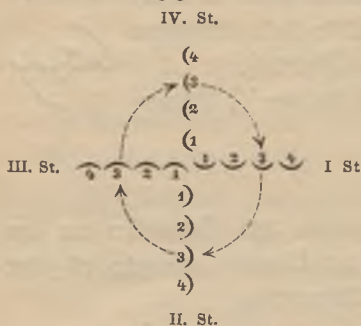


Fig. 59.



b) Vier  $\frac{1}{4}$  Schwenkungen rechts (links) und nach jeder  $\frac{1}{4}$  Schwenkung eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (links) mit 4 Tritten an Ort.

Der Führer, um den geschwenkt wird, bleibt derselbe. Schwenkungen um gleichnamige und ungleichnamige Führer wechseln (Fig. 59) (Kreuz).

### i. Windungen.

Eine Windung ist ein Drehen der Reihe im Weiterbewegen in der Art, daß der Führer der Reihe an einem bestimmt bezeichneten Orte, oder nach einer bestimmten Schrittzahl, oder auf Befehl nach einer beliebigen Anzahl von Schritten eine  $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{3}{8}$ ,  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts) ausführt oder im Kreise links (rechts) geht, die Übrigen ihm folgen, an demselben Orte die nämliche Drehung machen und weiterziehen.

Nach dem Drehmaße gibt es  $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{3}{8}$ ,  $\frac{1}{2}$ , ganze Windungen und die Schneckenwindung.

Die Windungen erfolgen in der Volksschule nur mit einer Flankenreihe durch Vorwärtsgen.

Soll eine  $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{1}{4}$  oder  $\frac{3}{8}$  Windung mit einer bestimmten Anzahl von Schritten ausgeführt werden, so ist die Anzahl der Schritte gleich der Anzahl der Reihenglieder; bei einer  $\frac{1}{2}$  Windung jedoch sind 2 Schritte mehr als die Anzahl der Reihenglieder erforderlich; endlich zu einer ganzen Windung dreimal soviel Schritte als Reihenglieder vorhanden sind. **Z. B.**

Fig. 60.



Bei der  $\frac{1}{8}$  Windung (Schrägzug) links (rechts) zieht die Reihe in eine neue Richtung, welche mit ihrer früheren einen stumpfen Winkel bildet. (Fig. 60).

Fig. 61.

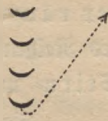


Bei der  $\frac{1}{4}$  Windung (Winkelzug) rechts (links) zieht die Reihe in eine neue Richtung, welche mit ihrer früheren einen rechten Winkel bildet. (Fig. 61).

Anmerkung. Kommen  $\frac{1}{4}$  Windungen links und rechts in beliebigem Wechsel nacheinander, so er-

gibt sich daraus ein Ziehen in der gebrochenen Linie. Fig. 62.

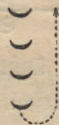
Bei der  $\frac{3}{8}$  Windung (Schrägrückzug) links (rechts) zieht die Reihe in eine neue Richtung, welche mit ihrer früheren einen spitzen Winkel bildet (Fig. 62).



Anmerkung. Kommen  $\frac{3}{8}$  Windungen links und rechts im Wechsel nacheinander, so ergibt sich daraus ein Ziehen im Zickzack.

Fig. 63.

Bei der  $\frac{1}{2}$  Windung (Gegenzug) links (rechts) zieht die Reihe in eine neue Richtung, welche zu ihrer früheren entgegengesetzt ist (Fig. 63).



Anmerkung. Kommen  $\frac{1}{2}$  Windungen links und rechts im Wechsel nacheinander, so ergibt sich daraus ein Ziehen in der Schlangenlinie.

Fig. 64.

Bei einer ganzen Windung links (rechts) zieht die Reihe einmal links (rechts) in einem Kreise (Fig. 64), dessen Halbmesser gleich einem Viertel der Tiefen- oder Breitenausdehnung der Reihe ist.



Anmerkung. Kommen ganze Windungen links und rechts im Wechsel nacheinander, so ergibt sich daraus ein Ziehen in der Acht.

Fig. 65.

Bei einer Schneckenwindung links (rechts) zieht die Reihe in immer kleiner werdenden Kreisbögen nach innen, dann mit einer  $\frac{1}{2}$  Windung rechts (links) wieder nach außen. (Fig. 65.)



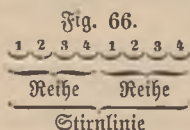
## II. Übungen des Reihenkörpers.

Der Reihenkörper ist die regelmässige Neben-, Vor- oder Hintereinander-Ordnung von zwei oder mehreren Reihen zu einem einheitlichen Ganzen.

Zahl, Stellung und räumliche Ausdehnung der einzelnen Reihen sind für die Bezeichnung des Reihenkörpers maßgebend.

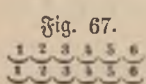
Nach der Zahl der zu einem Reihenkörper gehörigen Reihen (Glieder) werden 2-, 3-, 4 gliedrige Reihenkörper unterschieden.

Nach der Stellung der Einzelnen in der Reihe und nach der räumlichen Ausdehnung der einzelnen Reihen als Glieder des Reihenkörpers ergibt sich die Stirn- und Flankenlinie, die Stirn- und Flankensäule.



Eine Stirnlinie (Fig. 66) Flankenlinie entsteht durch Nebeneinander- (Vor- oder Hintereinander-) Ordnen von mindestens 2 Stirnreihen (Flankenreihen). Sie unterscheiden

sich äußerlich durch nichts von den Reihen gleichen Namens; der Unterschied besteht darin, daß bei der Stirnreihe (Flankenreihe) jeder Einzelne ein Glied ausmacht, während bei der Stirnlinie (Flankenlinie) wenigstens 2, also eine Reihe, ein Ganzes, ein Glied bilden.

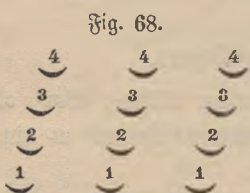


Eine Stirnsäule (Fig. 67) Flankensäule entsteht durch Hintereinander- (Nebeneinander-) Ordnen von 2 oder mehreren Stirnreihen (Flankenreihen).

Es stehen demnach bei der Stirnsäule die Stirnreihen hintereinander und bei der Flankensäule die Flankenreihen nebeneinander.

Nach der Hauptrichtung werden, wie bei der Reihe, gerade, gebogene und gebrochene Reihenkörper unterschieden.

Der gebogene Reihenkörper hat die Form eines Halbkreises oder Kreises. (Bogenlinie, Bogen säule, Kreislinie, Kreis säule). Nach der Stellung der Einzelnen in der Reihe unterscheidet man wieder: Stirn- (Flanken-) Bogenlinie, Stirn- (Flanken-) Bogen säule, Stirn- (Flanken-) Kreislinie, Stirn- (Flanken-) Kreis säule.



Auf ähnliche Weise kann endlich auch eine Linie oder Säule von Schrägreihen gebildet werden (Fig. 68).

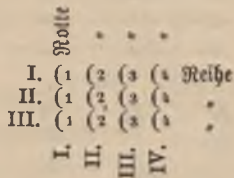
Durch Bildung eines Reihenkörpers entsteht ein neues Ordnungsverhältnis, nämlich die **Rotten**.

Die Glieder der Rotten bestehen nur aus Gleichzähligen, d. i. nur aus Einern, Zweiern u. s. w., während die Glieder der Reihen durch die fortlaufenden Zahlen 1, 2, 3, 4 u. s. w. genau gekennzeichnet sind.



Der Unterschied zwischen Reihe und Rote wird besonders ersichtlich in einer Säule. Stehen die Reihen in Flankenstellung, so haben die Rotten Stirnstellung und umgekehrt (Fig. 69).

Fig. 69.



**1. Bildung des Reihenkörpers.**

Dieselbe erfolgt mittelst Abzählens zu kleineren Reihen.

Durch Abzählen entsteht ein Reihenkörper auf folgende Weise: Auf den Befehl: Zu Zweier- Dreier- u. s. w. Reihen vom rechten (linken) Führer abzählen — **zählt!** ruft vom rechten (linken) Führer beginnend, jeder Einzelne bei Drehen des Kopfes links (rechts) dem Nebengereichten kurz und deutlich die ihn treffende Zahl (1, 2, 3) u. s. w. zu und dreht dann sofort den Kopf rechts (links) wieder zurück.

**2. Auflösen und Wiederbilden des ganzen Reihenkörpers und einzelner Theile desselben (Reihen und Rotten).**

Auf den Befehl: „Auseinander gehen (laufen) — **marsch!** \*) (lauft!)“ verlassen die Schüler gehend (laufend) ihre Plätze. Auf den Befehl: „Antreten — **marsch!** (lauft!)“ nehmen die Einzelnen in der größten Ruhe und Ordnung so schnell als möglich ihren früheren Platz gehend (laufend) ein.

Zur tüchtigen Einübung erfolgt dieses Wiederbilden auf verschiedenen Plätzen.

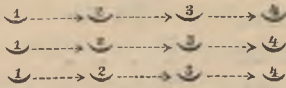
Auch die einzelnen Theile des Reihenkörpers (Reihe, Rote) können in ähnlicher Weise aufgelöst und wiedergebildet werden.

**3. Öffnen und Schließen der Säule.**

Das Öffnen und Schließen der Reihen und Rotten erfolgt in ähnlicher Art, wie das Öffnen und Schließen einer Reihe, z. B.: Öffnen einer dreigliedrigen Säule seitwärts links (rechts) zu einem Abstände von 2 Schritten (2 Armslängen).

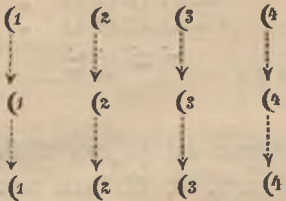
\*) Beim Mädcheturnen — **geht!**

Fig. 70.



- a) Öffnen der Reihen (Fig. 70);  
 b) Öffnen der Rotten (Fig. 71).

Fig. 71.



#### 4. Reihungen.

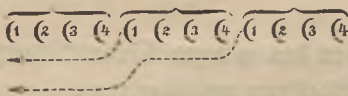
α) Reihungen in den Reihen des Reihenkörpers. (Sieh Reihungen der Reihe.)

β) Reihungen der Reihe aus der Linie zur Säule und umgekehrt.

Übungsbeispiele (Reihenkörper von drei Viererreihen):

- a) Vorbereitung: Bildung einer Flankenlinie.

Fig. 72.



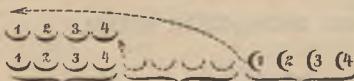
Links (rechts) Nebendreihen der Reihe neben die erste Reihe (Fig. 72). Auf den Befehl: „**marſch!**“ geht die zweite Reihe links (rechts) neben die erste Reihe und die dritte links neben

die zweite Reihe, so daß die Gleichzähligen nebeneinander zu stehen kommen.

- b) Vorbereitung: Bildung einer Stirnlinie.

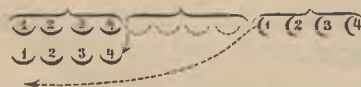
Rechts (links) Hinterreihen (Vorreihen) der Reihen hinter (vor) die erste Reihe.

Fig. 73.



Auf den Befehl: „**marſch!**“ machen die Einzelnen der zweiten und dritten Reihe eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, dann geht die zweite Reihe hinter (vor) die erste und die dritte Reihe hinter (vor) die zweite, worauf sie sich mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links in die Stirnstellung drehen (Fig. 73 und 74).

Fig. 74.



- c) Vorbereitung: Bildung einer Flankensäule.

Rechts (links) Vorreihen der Reihen vor die erste Reihe zur Linie (Fig. 75).

Fig. 75.



Anmerkung. Eine sehr

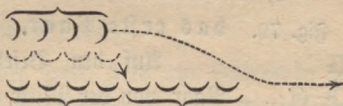
brauchbare Übung ist das Vorziehen der Reihen zur Linie.

Auf den Befehl: „**marſch!**“ geht die erste Reihe im Umzuge links (rechts) vorwärts, und sobald sie an der zweiten Reihe vorbei ist, schließt sich diese an u. s. w., bis die Flankenlinie erzielt ist.

d) Vorbereitung. Bildung einer Stirnsäule.

Links (rechts) Nebereihen der Reihen zur Stirnlinie (Fig. 76).

Fig. 76.



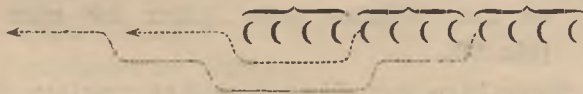
Auf den Befehl: „**marſch!**“ machen die Einzelnen der zweiten

und dritten Reihe eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) und gehen vorwärts. Der Führer der zweiten Reihe geht 4 Schritte (d. i. gleich der Anzahl der Reihenglieder) und der Führer der dritten Reihe 8 Schritte vorwärts, worauf sich alle in die Stirnstellung drehen und sich nach der ersten Reihe richten und schließen.

r) Reihungen der Reihen aus der Linie zur Linie.

Übungsbeispiel:

Fig. 77.



Vorbereitung: Bildung einer Flankenlinie.

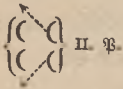
Links (rechts) Vorreihen der Reihen aus der Linie zur Linie (Fig. 77).

Auf den Befehl: „**marſch!**“ geht die zweite und dritte Reihe an der linken (rechten) Seite der ersten Reihe vorbei. Kommt der Führer der zweiten Reihe bei dem Führer der ersten Reihe an, so geht er noch so viele Schritte vorwärts, als Reihenglieder in der Reihe sind. In ganz ähnlicher Weise macht es der Führer der dritten Reihe. Die übrigen Reihenglieder folgen ihrem Führer und reihen sich zur Flankenlinie ein.

d) Reihungen der Reihen aus der Stirnsäule zur Stirnlinie und aus der Stirnsäule zur Stirnsäule mit Öffnen und Schließen.

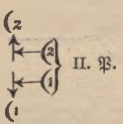
Übungsbeispiele (Reihenkörper von zwei Paaren):

Fig. 78. a) Nebenreihen der Einzelnen des zweiten Paares außen neben das erste Paar.



Auf den Befehl: „**marſch!**“ reißt ſich mit 2 Schritten der Erste des zweiten Paares rechts, der Zweite links neben die Kottengenossen des ersten Paares (Fig. 78).

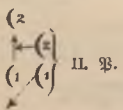
b) Nebenreihen des zweiten Paares innen neben das erste Paar.



Auf den Befehl: „**marſch!**“ öffnet ſich das erste Paar von der Mitte aus zu einem Abſtande von 2 Schritten, worauf das geſchloſſene zweite Paar einen Schritt vorwärts geht (Fig 79).

c) Links (rechts) Nebenreihen der Einzelnen des zweiten Paares neben die Kottengenossen des ersten Paares.

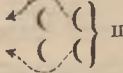
Fig. 80. Auf den Befehl: „**marſch!**“ geht der rechte Führer des ersten Paares einen Schritt ſeitwärts rechts, der rechte



Führer des zweiten Paares einen Schritt vorwärts und der linke Führer des zweiten Paares reißt ſich links neben den an Ort bleibenden linken Führer des ersten Paares (Fig. 80).

d) Vorreihen der Einzelnen des zweiten Paares außenvorüber vor das erste Paar.

Fig. 81. Auf den Befehl: „**marſch!**“ reißt ſich mit 4 Schritten der rechte Führer des zweiten Paares



mit links Kreiſen und der linke Führer deſſelben mit rechts Kreiſen vor die Kottengenossen des ersten Paares (Fig. 81).

e) Hinterreihen des ersten Paares außenvorüber hinter das zweite Paar.

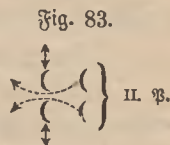
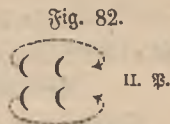
Auf den Befehl: „**marſch!**“ reißt ſich mit 4 Schritten der rechte Führer des ersten Paares mit rechts Kreiſen und der linke



Führer desselben mit links Kreisen hinter das zweite Paar (Fig. 82).

f) Vorreihen des zweiten Paares innenvorüber vor das erste Paar.

Auf den Befehl: „**marſch!**“ öffnet sich das erste Paar von der Mitte aus zu einem Abstände von 2 Schritten, worauf das geschlossene zweite Paar mit 4 Schritten durchzieht. Schließlich nimmt das ursprünglich erste Paar durch Schließen gegen die Mitte Richtung und Stellung mit dem vorgereichten Paare (Fig. 83).

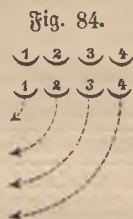


### 5. Schwenkungen des Reihenkörpers.

Bei der Schwenkung einer Säule wird stets ein Führer in der vorderen Reihe oder Kotte als Drehpunkt bestimmt. Um diesen wird alsdann derart geschwenkt, daß die erste Reihe oder Kotte nach der bei der Stirnreihe angegebenen Weise die Schwenkung ausführt. Die übrigen Reihen oder Kotten haben durch Seitwärts- und Schrägvorwärtsgen die Richtung und den Abstand mit den Vorgereichten einzuhalten.

Übungsbeispiele:

a) Eine  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{1}{1}$ ) Schwenkung rechts (links) der Säule um den rechten (linken) Führer (Fig. 84).



β) Schwenkungen der Reihen des Reihenkörpers. (Sieh Schwenkungen der Reihe.)

### 6. Windungen der Säule.

Windungen der Säule sind ähnlich denjenigen einer Reihe.

Übungsbeispiele:

a)  $\frac{1}{2}$  Windung der Säule von Stirnpaaren links (rechts).

Hiebei macht das erste Paar auf den Befehl: „**marſch!**“ eine  $\frac{1}{2}$  Schwenkung links (rechts) im Gehen vorwärts und zieht längs der Säule in entgegengesetzter Richtung weiter. Die übrigen Paare folgen und machen an denselben Ort die nämliche Schwenkung (Fig. 85).



β) Windungen der Reihen oder Rotten des Reihenkörpers. (Sieh Windungen der Reihe.)

Anmerkung. Reihungen, Schwenkungen, Windungen in den Reihen und Drehungen des Einzelnen in dem Reihenkörper lassen sich in Abwechslung bringen.

Übungsbeispiel (Linie von Flanken-Viererreihen):

a) Rechts (links) Nebenreihen neben die vorderen Führer mit rechts (links) Kreisen mit 12 Schritten;

b) eine  $\frac{1}{2}$  Schwenkung der Stirnreihen rechts (links) um die rechten (linken) Führer mit 8 Schritten;

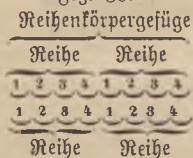
c) eine  $\frac{1}{4}$  Drehung der Einzelnen rechts (links) mit 4 Tritten an Ort;

d) eine  $\frac{1}{2}$  Windung rechts (links) der Flankenreihen;

e) wieder rechts (links) Nebenreihen neben die vorderen Führer mit rechts (links) Kreisen u. s. f.

### III. Reihenkörpergefüge.

Fig. 86.



Das Reihenkörpergefüge ist die regelmäßige Neben-, Vor- oder Hintereinander-Ordnung von mindestens zwei (Fig. 86) Reihenkörpern zu einem einheitlichen Ganzen.

Auch hier ist die Zahl, Stellung und Ausdehnung der einzelnen Reihenkörper für die Bezeichnung des Reihenkörpergefüges maßgebend.

Nach der Zahl der zu einem Reihenkörpergefüge gehörigen Reihenkörper gibt es 2-3- u. s. w. gliedrige Reihenkörpergefüge.

Nach der Stellung der Einzelnen in der Reihe und nach der räumlichen Ausdehnung der einzelnen Reihenkörper als Glieder des Reihenkörpergefüges sind Reihenkörpergefüge als Stirn- und Flankenlinie und Stirn- und Flankensäule zu unterscheiden.

Die Aufstellung des Reihenkörpergefüges kann in gerader, gebrochener oder gebogener Richtung erfolgen. Das Reihenkörpergefüge in gebogener Aufstellung hat die Form eines Halbkreises oder Kreises. Die Bezeichnungen hiefür sind wie beim Reihenkörper. Bogen-Linie, Säule, Kreis-Linie, Säule.

Alles, was in der Reihe die Einzelnen, im Reihenkörper die einzelnen Reihen geübt haben, vollführen im Reihenkörpergefüge **die einzelnen Reihenkörper.**

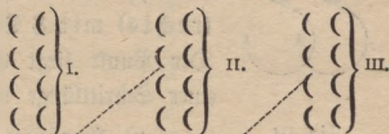
Übungsbeispiele.

Vorbereitung. Bildung dreier Stirnsäulen mit je zwei Viererreihen mit einem Abstände von 4 Schritten von Säule zu Säule.

a) Links (rechts)

Fig. 87.

Nebenreihen der Säulen neben die vordere Säule.



Auf den Befehl: „**marisch!**“ machen die Einzelnen der zweiten und dritten Säule eine  $\frac{1}{8}$  Drehung links (rechts), dann geht die zweite Säule links (rechts) neben die erste und die dritte Säule links (rechts) neben die dritte (Fig. 87). Nach der Reihung drehen sich die Einzelnen mit einer  $\frac{1}{8}$  Drehung rechts (links) in die Stirnstellung.

b)  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{1}{1}$  Schwenkungen rechts (links) der Stirnsäulen um den rechten (linken) Führer (Fig. 88).

Fig. 88.



**IV. Reigenartige Übungen.**

Die reigenartigen Übungen umfassen besondere Übungsformen, als: das Umkreisen, die Kette, das Durchschlingeln, die Aufzüge.

Wie die Reihe einen bestimmten Punkt umkreisen kann (siehe ganze Windung), so kann auch ein Einzelner im Bewegen von Ort (vor-, rück-, seitwärts) einen Punkt umkreisen. Dieser Punkt kann vorlings, rücklings oder seitlings von dem Einzelnen gedacht werden, oder es kann auch als Umkreisungspunkt ein Neben-, Vor-, oder Hintergereihter gelten. Das Umkreisen erfolgt rechts oder links. Beim Umkreisen (Kreisgehen) rechts (links) findet im Bewegen von Ort nach und nach eine ganze Drehung rechts (links) um die Längsachse statt.

## 1. Umkreisen.

Fig. 89. α) Umkreisen eines Punktes, der Erste rechts, der Zweite links mit 8 Schritten — **marsch!**\*) (Fig. 89). Der Punkt liegt außerhalb seitlings in der Entfernung von einer Schrittlänge neben jedem Einzelnen.

Fig. 90. β) Umkreisen eines Punktes links (rechts) mit 8 Schritten — **marsch!** (Fig. 90). Der Punkt liegt vorlings in der Entfernung von einer Schrittlänge vor jedem Einzelnen.

Fig. 91. γ) Kreisen links (rechts) des Ersten um den Zweiten mit 8 Schritten (4 Schrittwechfelschritten, Dreitritten, Wiegeschritten, Schottischhüpfen zc.) — **marsch!** (Fig. 91.)

Fig. 92. δ) Kreisen rechts (links) des Ersten um den Zweiten rechts (links) mit 8 Schritten (4 Schrittwechfelschritten, Dreitritten, Wiegeschritten, Schottischhüpfen zc.) **marsch!** (Fig. 92.)

## 2. Rad rechts (links).

Fig. 93. Zwei Nebengereichte (in getheilter Stirnstellung\*\*) bei Fassung Hand in Hand oder Arm in Arm umkreisen vorwärts gehend (hüpfend, laufend) rechts (links) mit 8 Schritten die gemeinschaftliche Mitte (Fig. 93).

Fig. 94. 3. Mühle (Schwenkmühle) rechts (links). Zwei Stirnpaare (in getheilter Stirnstellung) umkreisen vorwärts gehend (hüpfend, laufend) mit 12 Schritten die gemeinschaftliche Mitte (Fig 94).

## 4. Stern rechts (links).

Zwei Stirnpaare in Säule wenden durch Drehung ihre rechte (linke) Seite gegen die Mitte hin und umkreisen rechts (links) mit

\*) Beim Mäbchenturnen — geht!

\*\*) Die getheilte Stirnstellung entsteht hier dadurch, daß der erste oder zweite des Stirnpaares eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (links) macht.



Fassung der rechten (linken) Hände vorwärts gehend (hüpfend, laufend) mit 8 Schritten die gemeinschaftliche Mitte (Fig. 95) und drehen sich mit dem achten Schritte bei Lösung der Fassung wieder zu Stirnpaaren.

Fig. 95.

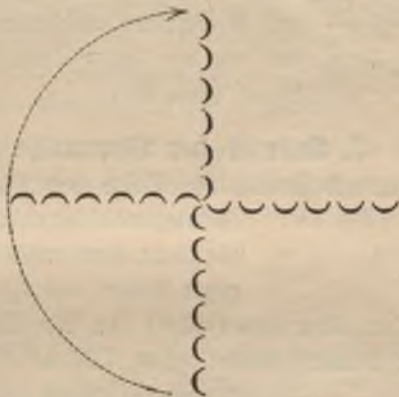


### 5. Schwenksterne rechts (links).

Eine Kreisstirnsäule von größeren Reihen umkreist rechts (links) die gemeinschaftliche Mitte (Fig. 96.)

Fig. 96.

Die Aufstellung zum Schwenksterne erfolgt gewöhnlich aus der Kreislinie durch eine Reihung, Windung oder Schwenkung der einzelnen Reihen der Kreislinie. Z. B.:



a) Bildung des Schwenksterne durch Nebenreihen.

Hierzu wird die Flankenkreislinie hergestellt, die auf den Befehl: „Links (rechts) Nebenreihen neben den vorderen Führer — marsch!“ zur Kreisstirnsäule wird. Nach dem Schließen gegen die gemeinschaftliche Mitte kann dann das Schwenken des Sterne erfolgen.

b) Soll durch Windung der Schwenksterne gebildet werden, so ist ebenfalls vorerst eine Flankenkreislinie herzustellen. Durch eine  $\frac{1}{4}$  Windung der einzelnen Flankenreihe gegen die Kreismitte und nach erfolgter  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links) der Einzelnen ist dann das Schwenken des Sterne möglich.

c) Die Bildung eines Schwenksterne durch Schwenkung der einzelnen Reihen erfolgt in der Weise, dass nach dem Aufstellen der Schüler zur Kreisstirnsäule vorlings jede Reihe eine  $\frac{1}{4}$  Schwenkung rechts (links) um den rechten (linken) Führer ausführt und die Reihen sich gegen die gemeinschaftliche Mitte schließen und richten.

Die Zahl der Schritte, welche zu einem  $\frac{1}{4}$  Kreise beim Schwenken des Sterne notwendig sind, ist gleich der Anzahl der Einzelnen in einer Reihe.

Die Umgestaltung des Sternes zur Kreislinie kann ebenfalls durch eine Reihung, Windung oder Schwenkung der einzelnen Reihen stattfinden.

**6. Kleine Kette rechts (links)** ist ein Platzwechsel zweier Gegner (auch zweier gegenüberstehender Reihen) in der Art, daß sie bei Fassung der rechten (linken) Hände im Halbkreise rechts (links)

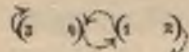
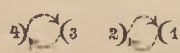
Fig. 97. mit 4 Schritten aneinander vorübergehen (hüpfen, laufen) und mit dem letzten Tritte sich wieder in die Gegenstellung drehen (Fig. 97.)



**7. Kette in der Viererreihe (Sechser-, Achterreihe zc.)** Der Erste und Zweite, der Dritte und Vierte drehen sich aus der Stirn-

Fig. 98. stellung in die Gegenstellung und führen mit 4 Schritten die kleine Kette rechts (links) in die Stellung Rücken gegen Rücken aus (Fig. 98). Nach Darstellung der kleinen Kette links (rechts) von den Mittleren (ersten und vierten) in die Stellung Rücken gegen Rücken bei gleichzeitiger  $\frac{1}{2}$  Drehung der

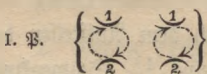
Fig. 99. Äußeren (zweiten und dritten) rechts (links) mit 4 Tritten an Ort (Fig. 99) folgt wieder die kleine Kette rechts (links) der Gegner in die Stellung Rücken gegen Rücken, worauf die Mittleren die kleine Kette links (rechts) und die Äußeren eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (links) machen u. s. f., bis alle den Ausgangsort wieder erreichen.



**8. Kette im Viereck.**

a) Die Einzelnen von je zwei Stirnpaaren in Säule drehen sich in die Gegenstellung und machen die kleine Kette rechts (links) in die

Fig. 100.



I. P.

II. P.

Stellung Rücken gegen Rücken (Fig. 100),

b) die Rottengenossen (Gleichzähligen)

drehen sich in die Gegenstellung und machen die kleine Kette links (rechts)

(Fig. 101), c) die Einzelnen der Paare

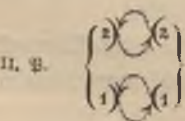
drehen sich wieder in die Gegenstellung

und machen die kleine Kette rechts (links),

d) die Rottengenossen drehen sich in die

Gegenstellung, machen die kleine Kette

Fig. 101.



II. P.

I. P.

links (rechts) und drehen sich schließlich zu Stirnpaaren, womit alle den Ausgangsort wieder erreicht haben.

### 9. Kette im Kreise.

Die Schüler werden zur Kreislinie von Stirnpaaren aufgestellt. Nach der Drehung der Einzelnen der Paare in die Gegenstellung machen sie die kleine Kette rechts in die Stellung Rücken gegen Rücken, worauf die neuen Gegner sogleich die kleine Kette links in die Stellung Rücken gegen Rücken machen und diesen Wechsel der kleinen Kette rechts und links fortsetzen, bis alle den Ausgangsort wieder erreichen.

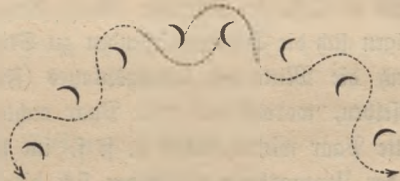
Diese Ketten können auch in der Art ausgeführt werden, daß statt der einzelnen Stirnpaare, Stirnviererreihen, Stirnsechserreihen oder Flankenreihen sich gegenüberstehen. Auch kann vor oder nach der Kette: Rad, Stern, Mühle zc. ausgeführt werden.

### 10. Durchschlängeln.

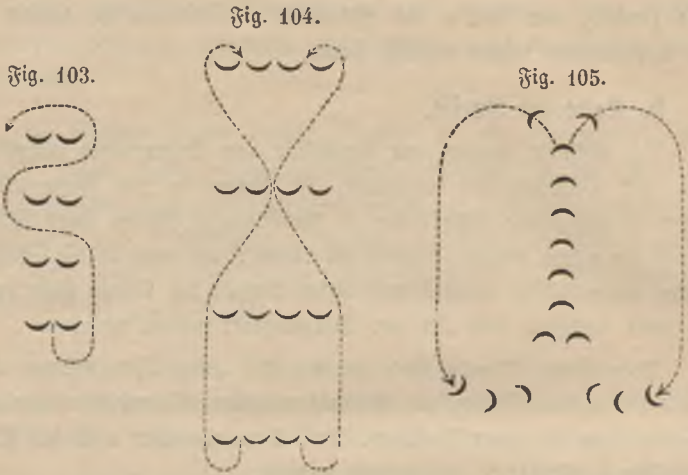
Es erfolgt dadurch, daß a) zwei geöffnete Flankenreihen (auch Säulen) widergleich, d. h. in entgegengesetzter Richtung, im Umzuge gehend, beim Begegnen im Halbkreise rechts und links im Wechsel, wie bei der Kette, aneinander

Fig. 102.

vorüberziehen (Fig. 102); daß b) durch die Abstände einer geöffneten Säule von Stirnpaaren (Viererreihen, Achterreihen) die erste Reihe mit links (rechts) Kreisen hinter



der dritten Reihe u. s. f. bis zum Ende der Säule vorüberzieht; darauf erfolgt ein Weiterzug, oder die Reihe beginnt mit dem links (rechts) Kreisen wieder das Durchschlängeln, bis sie den Ausgangsort erreicht. Die andern Reihen gehen, das Drängen zu verhüten, solange an Ort, bis die erste Reihe an ihnen vorüber ist, worauf sie mit Schlängeln bis zu der Stelle sich bewegen, wo die erste Reihe geschwenkt hat, und sodann das Durchschlängeln fortsetzen (Fig. 103); c) in getheilter Ordnung in einer Säule von Stirnviererreihen dadurch, daß die zwei rechts Befindlichen rechts und die links Befindlichen links mit dem Durchschlängeln beginnen (Fig. 104).



## 11. Aufzug.

Unter Aufzug ist die Bildung einer Säule durch widergleiche Umzüge der Einzelnen oder der Reihen aus einem schmalen Ordnungskörper zu einem breiteren zu verstehen. Z. B. eine Flankenreihe zieht durch die Mitte des Übungsplatzes zum entgegengesetzten Ende; dort angekommen, geht der Erste rechts, der Zweite links, der Dritte wieder rechts u. s. f. im Umzuge. Beim Begegnen in der Umzugsbahn vereinigen sich die Entgezogenen zu Stirnpaaren und ziehen als Säule durch die Mitte des Übungsplatzes (Fig. 105) wieder bis zum Ende desselben, worauf das erste Paar rechts, das zweite Paar links, das dritte Paar wieder rechts u. s. f. im Umzuge zieht. Beim Begegnen in der Umzugsbahn vereinigen sich die Paare zu Viererreihen (Linien) und ziehen als Säule durch die Mitte, hierauf abermaliger widergleicher Umzug der Viererreihen u. s. f.

Anmerkung. Wie alle unter I.—III. besprochenen Ordnungsübungen, so können auch die reigenartigen Übungen, untereinander und mit jenen in Verbindung gebracht werden. Z. B.:

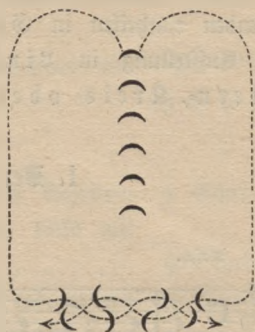
**12. Aufzug mit Durchschlängeln \*).** Nach dem Abtheilen der Einzelnen einer in der Mitte des Übungsraumes aufgestellten

\*) Weitere Aufzüge siehe im Handbuche für Vorturner II. Theil, herausgegeben von den Verfassern dieses Buches bei Pichler's Witwe und Sohn, Wien 1892.



Flankenreihe in erste und zweite, ziehen die Ersten im Umzuge rechts, die Zweiten im Umzuge links. Beim Begegnen machen die beiden Rotten Durchschlingeln (Fig. 106) und ziehen beim abermaligen Begegnen als Paare durch die Mitte des Übungsraumes zur Säule. Theilt man nun wieder, wie früher, die Einzelnen der Flankensäule in erste und zweite Reihen, so entsteht eine Säule von Doppelpaaren u. s. w.

Fig. 106.



Anmerkung. Zur Bereicherung des Übungsstoffes und zugleich zur Erhöhung der Schwierigkeit lasse man später die Ordnungsübungen, die es zulassen, auch im Laufen und Hüpfen zur Darstellung bringen. Dabei diene zur Richtschnur, dass für das Mädchenturnen insbesondere die Schritt- und Hüpfarten, für das Knabenturnen aber auch für das Mädchenturnen das Laufen geeignet ist. Bezüglich der Anzahl der Schritte ist zu merken, dass auf je 2 gewöhnliche Schritte 1 Schrittwechselfschritt, 1 Wiegeschritt oder 1 Schottischhüpfen z., oder 4 Lauffschritte entfallen.

## V. Reigen.

Der Reigen ist die Verbindung von passenden Ordnungs- und Freiübungen, vielfach auch mit Fassungen, durch welche ein bestimmter turnerischer Gedanke, ein nach Rhythmus und Symmetrie gegliedertes, wohlgefälliges Ganzes dargestellt wird.

Bei dem Schulturnen kommen zwei Arten von Reigen zur Anwendung: die Tanz- und die Liederreigen. Die Ersten sind nach der Gliederung eines Musikstückes geordnet; Sang- oder Liederreigen entstehen, wenn mit dem Reigen ein entsprechendes Lied in der Art in Verbindung gebracht wird, dass die Bewegungen mit dem Sinne, dem Takte und mit der Melodie desselben übereinstimmen.

Die Reigen lassen sich weiter nach Art der Bewegung der Üben den eintheilen in Gang-, Hüpf- und Laufreigen; nach der Aufstellung in Linien-, Säulen-, Kreuz-, Viereck-, Stern-, Kreis- oder Ringreigen.

### 1. Der Turner Frühlingslied.

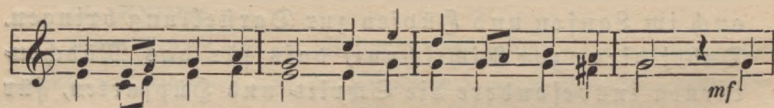
Reigen für Knaben.

Rasch.

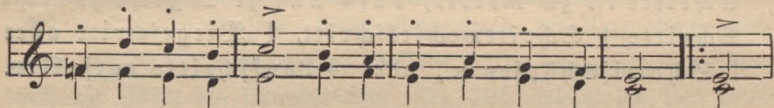
Franz Wbt (geb. 1819).



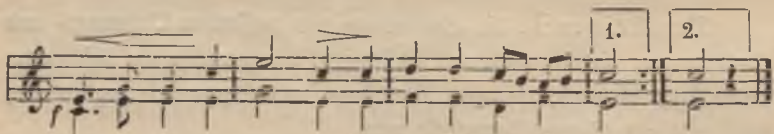
1. Seht, wie die Kno-spen sprie - ßen aus je - dem Zweig her - aus, wie
2. Sieh dort die Turn - ge - sel - len, auch sie treibt Früh - lings - kraft, auch
3. Der Früh - ling in den Lan - den und star - ke Zu - gend - kraft, und



1. mur - melnd Quel - len flie - ßen aus ih - rem Mut - ter - haus! So
2. ih - re Glie - der schwel - len wie Neb' im Len - zes - fast; so
3. Schild und Wehr bei Han - den ist's, was uns glück - lich macht. Wir



1. her - lich fro - hes Le - ben, die Brust so frei, so weit: das
2. ü - ber Neck und Bar - ren wirkt das nicht ho - hen Muth? Ihr
3. rin - gen treu und bie - der für Gott und Wa - ter - land, und



1. ist des Früh - lings Le - ben, das nur der Lenz ver - leiht. - leiht.
2. wa - cern, rüst' - gen Scha - ren steht un - fern Mar - ken gut. gut.
3. jauch - zen Sie - ges - lie - der vom Thal zur Al - pen - wand. wand.

3. S. Abschdt. (Schänblin „Nieder für Jung und Mu“.)

Das Lied hat 3 Strophen, jede Strophe 20 ( $\frac{4}{4}$ ) Takte = 80 Schritte.

Inhalt: Reihungen, Drehungen, Windungen.

Aufstellung: Bildung einer (mehrerer) Linie von Flanken-Bierreihen.

Zur Schreitung des Reigens ist mindestens eine Flanken-Bierreihe erforderlich. (Fig. 107.)

Fig. 107.

(1) (2) (3) (4)

I. Theil (1. Strophe).

a) Links Nebenreihen neben den Ersten mit 4 Schritten	4 Schritte.
b) Alle Einzelnen machen eine $\frac{1}{4}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort . . . . .	4 Schritte.
c) Die Reihe macht eine $\frac{1}{2}$ Windung links mit 8 Schritten	8 Schritte.
d) Die Einzelnen führen mit 4 Tritten an Ort eine $\frac{1}{2}$ Drehung links aus . . . . .	4 Schritte.
e) Wie bei a) . . . . .	4 Schritte.
f) Wie bei b) . . . . .	4 Schritte.
g) Wie bei c) . . . . .	8 Schritte.
h) Wie bei d) . . . . .	4 Schritte.
i) Wie bei a) . . . . .	4 Schritte.
k) Wie bei b) . . . . .	4 Schritte.
l) Wie bei c) . . . . .	8 Schritte.
m) Wie bei d) . . . . .	4 Schritte.
n) Wie bei a) . . . . .	4 Schritte.
o) Wie bei b) . . . . .	4 Schritte.
p) Wie bei c) . . . . .	8 Schritte.
q) Wie bei d) . . . . .	4 Schritte.

Zusammen 80 Schritte.

II. Theil (2. Strophe).

a) Rechts Nebenreihen neben den Ersten mit 4 Schritten	4 Schritte.
b) Alle Einzelnen machen eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort . . . . .	4 Schritte.
c) Die Reihe macht eine $\frac{1}{2}$ Windung rechts mit 8 Schritten	8 Schritte.
d) Die Einzelnen führen mit 4 Tritten an Ort eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts aus . . . . .	4 Schritte.
e) Wie bei a) . . . . .	4 Schritte.
f) Wie bei b) . . . . .	4 Schritte.
g) Wie bei c) . . . . .	8 Schritte.
h) Wie bei d) . . . . .	4 Schritte.

i) Wie bei a)	4 Schritte.
k) Wie bei b)	4 Schritte.
l) Wie bei c)	8 Schritte.
m) Wie bei d)	4 Schritte.
n) Wie bei a)	4 Schritte.
o) Wie bei b)	4 Schritte.
p) Wie bei c)	8 Schritte.
q) Wie bei d)	4 Schritte.

Zusammen 80 Schritte.

### III. Theil (3. Strophe).

a) Wie bei a) im I. Theil	4 Schritte.
b) Wie bei b) im II. Theil	4 Schritte.
c) Wie bei c) im I. Theil	8 Schritte.
d) Wie bei d) im I. Theil	4 Schritte.
e) Links Nebenreihen neben den Vierten mit 4 Schritten	4 Schritte.
f) Wie bei b) im II. Theil	4 Schritte.
g) Wie bei c) im II. Theil	8 Schritte.
h) Wie bei d) im I. Theil	4 Schritte.
i) Wie bei a) im I. Theil	4 Schritte.
k) Wie bei b) im II. Theil	4 Schritte.
l) Wie bei c) im I. Theil	8 Schritte.
m) Wie bei d) im I. Theil	4 Schritte.
n) Wie bei e)	4 Schritte.
o) Wie bei b) im II. Theil	4 Schritte.
p) Wie bei c) im II. Theil	8 Schritte.
q) Wie bei d) im I. Theil	4 Schritte.

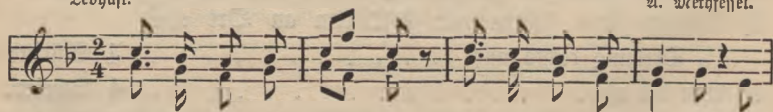
Zusammen 80 Schritte.

## 2. Der Gesang.

Reigen für Knaben und Mädchen.

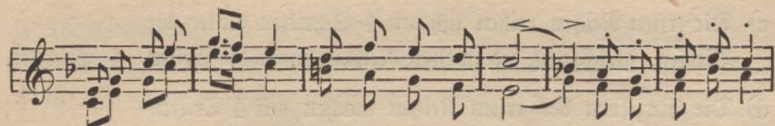
Lebhaft.

W. Methfessel.

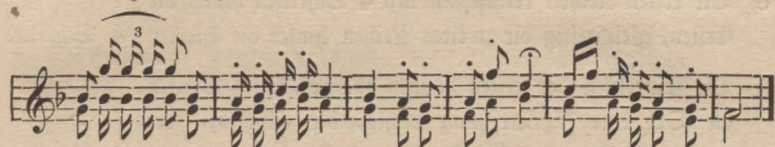


- |                                |           |             |                   |          |
|--------------------------------|-----------|-------------|-------------------|----------|
| 1. Laßt uns fröhlich           | sin = gen | heit' = re  | Lie = der = lust! | Kräf-tig |
| 2. Der = che singt und         | Wei = se, | Sin = k und | Nach = ti = gall, | je = der |
| 3. Doch am schön-sten          | sin = gen | Men-schen,  | fröh und gut,     | ja solch |
| 4. Il = ber = all er = tö = ne |           | lau = ter   | Sang und Klang,   | Sang und |





1. soll es klingen aus der vollen Brust.  
 2. and're Weiße, alle Zübel-schall.  
 3. lieblich klingen, das gibt fri-schen Muth.  
 4. Klang ver-schöne un-sern Lebens-gang!
- } Tra la la la la la!



1.—4. Tra la la la la, tra la la la la la! Tra la la la la la, tra la la la la la!

Das Lied hat 4 Strophen und jede Strophe 16 ( $\frac{2}{4}$ ) Takte = 64 Schritte.

Inhalt: Reihungen in Verbindung mit Drehungen, Gehen im Viereck.

Aufstellung und Eintheilung: Bildung einer (mehrerer) Säule (Säulen) von Stirn-Viererreihen mit einem Abstände von 4 Schritten von Reihe zu Reihe. Eintheilung der Säule zum Reihenkörpergefüge, so dass je eine erste und eine zweite Reihe einen Reihenkörper bilden.

Zur Ausführung des nachstehenden Reigens ist mindestens eine Säule mit zwei Stirn-Viererreihen mit einem Abstände von 4 Schritten von Reihe zu Reihe erforderlich (Fig. 108).

Fig. 108.

II. Reihe.

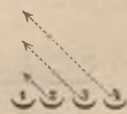
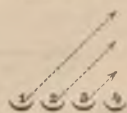


I. Reihe.

I. Theil (1. Strophe).

- a) Die ersten Reihen reihen sich mit 4 Schritten hinter die Ersten, gleichzeitig die zweiten Reihen hinter die Vierten (Fig. 109) . . . . . 4 Schritte.
- b) Die Einzelnen der ersten Reihen machen mit 4 Tritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, die Einzelnen der zweiten Reihen eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links . . . . . 4 Schritte.

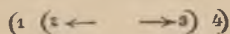
Fig. 109.



- c) Die ersten Reihen reihen sich mit 4 Schritten hinter die Vierten, gleichzeitig die zweiten Reihen hinter die Ersten 4 Schritte.
- d) Die Einzelnen der ersten Reihen machen mit 4 Tritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, die Einzelnen der zweiten Reihen eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links . . . . . 4 Schritte.
- e) Die ersten Reihen reihen sich mit 4 Schritten hinter die Ersten, gleichzeitig die zweiten Reihen hinter die Vierten 4 Schritte.
- f) Die Einzelnen der ersten Reihen machen mit 4 Tritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, die Einzelnen der zweiten Reihen eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links . . . . . 4 Schritte.
- g) Die ersten Reihen reihen sich mit 4 Schritten hinter die Vierten, gleichzeitig die zweiten Reihen hinter die Ersten . . . . . 4 Schritte.
- h) Die Einzelnen der ersten Reihen machen mit 4 Tritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, die Einzelnen der zweiten Reihen eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links, womit alle die Ausgangsstellung erreichen . . . . . 4 Schritte.

Fig. 110.

II. 8.



- i) Die Ersten und Zweiten der ersten Reihen machen eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts und gehen dann 4 Schritte vorwärts; gleichzeitig führen die Dritten und Vierten derselben Reihen eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links aus und gehen ebenfalls 4 Schritte vorwärts (Fig. 110). Die zweiten Reihen gehen 4 Tritte an Ort 4 Schritte.

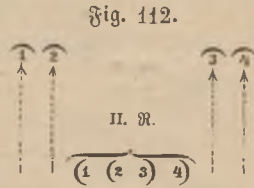
Fig. 111.



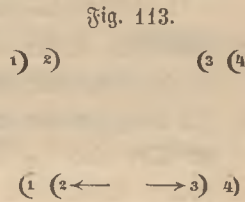
II. 8.

- k) Die Ersten und Zweiten der ersten Reihen machen mit 4 Tritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, die Dritten und Vierten eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links. Die zweiten Reihen gehen 4 Schritte vorwärts (Fig. 111) . . . . . 4 Schritte.

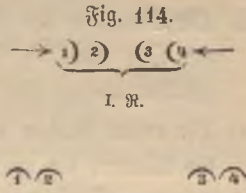
l) Die ersten Reihen gehen 4 Schritte vorwärts. Die Ersten und Zweiten der zweiten Reihen machen mit 4 Tritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, die Dritten und Vierten eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links (Fig. 112) . . . . 4 Schritte.



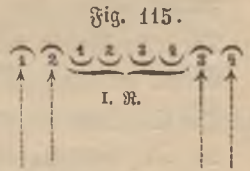
m) Die Ersten und Zweiten der ersten Reihen machen mit 4 Tritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, die Dritten und Vierten eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links. Die Einzelnen der zweiten Reihen gehen 4 Schritte vorwärts (Fig. 113) 4 Schritte.



n) Die Einzelnen der ersten Reihen gehen 4 Schritte vorwärts (nach innen). Die Ersten und Zweiten der zweiten Reihen machen mit 4 Tritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, die Dritten und Vierten eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links (Fig. 114) . . . . 4 Schritte.



o) Die Ersten und Zweiten der ersten Reihen machen mit 4 Tritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, die Dritten und Vierten eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links. Die zweiten Reihen gehen 4 Schritte vorwärts (Fig. 115) . . . . 4 Schritte.



p) Die ersten Reihen gehen 4 Schritte vorwärts. Die Ersten und Zweiten der zweiten Reihen machen mit 4 Tritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, die Dritten und Vierten eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links (Fig. 116) 4 Schritte.

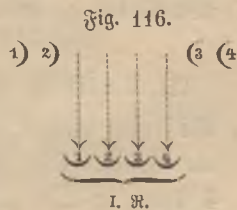
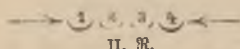
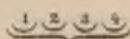


Fig. 117.



II. R.



I. R.

- q) Die ersten Reihen gehen 4 Tritte an Ort. Die Einzelnen der zweiten Reihen gehen 4 Schritte vorwärts (nach innen) und drehen sich mit dem vierten Schritte zu Stirnreihen (Fig. 117) . . . 4 Schritte.  
Zusammen 64 Schritte.

II. Theil (2. Strophe).

- a) Die ersten Reihen reihen sich mit 4 Schritten hinter die Vierten, die zweiten Reihen hinter die Ersten 4 Schritte.
- b) Die Einzelnen der ersten Reihen machen mit 4 Tritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links, die Einzelnen der zweiten Reihen eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts . . . . . 4 Schritte.
- c) Die ersten Reihen reihen sich mit 4 Schritten hinter die Ersten, die zweiten Reihen hinter die Vierten . . . 4 Schritte.
- d) Die Einzelnen der ersten Reihen machen mit 4 Tritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links, die Einzelnen der zweiten Reihen eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts . . . . . 4 Schritte.
- e) Die ersten Reihen reihen sich mit 4 Schritten hinter die Vierten, die zweiten Reihen hinter die Ersten . . . 4 Schritte.
- f) Die Einzelnen der ersten Reihen machen mit 4 Tritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links, die Einzelnen der zweiten Reihen eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts . . . . . 4 Schritte.
- g) Die ersten Reihen reihen sich mit 4 Schritten hinter die Ersten, die zweiten Reihen reihen sich hinter die Vierten 4 Schritte.
- h) Die Einzelnen der ersten Reihen machen mit 4 Tritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links, die Einzelnen der zweiten Reihen eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts . . . . . 4 Schritte.
- i) Wie i) bis q) im I. Theil . . . . . 32 Schritte.  
Zusammen 64 Schritte.

III. Theil (3. Strophe).

- a) Die ersten Reihen reihen sich mit 4 Schritten hinter die Ersten. Die zweiten Reihen gehen gleichzeitig 4 Tritte an Ort . . . . . 4 Schritte.



- b) Die Einzelnen der ersten Reihen machen mit 4 Tritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts. Die zweiten Reihen reihen sich mit 4 Schritten hinter die Vierten . . 4 Schritte.
- c) Die ersten Reihen reihen sich mit 4 Schritten hinter die Vierten. Die Einzelnen der zweiten Reihen machen mit 4 Tritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links . . 4 Schritte.
- d) Die Einzelnen der ersten Reihen machen mit 4 Tritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts. Die zweiten Reihen reihen sich mit 4 Schritten hinter die Ersten . . 4 Schritte.
- e) Die ersten Reihen reihen sich mit 4 Schritten hinter die Ersten. Die Einzelnen der zweiten Reihen machen mit 4 Tritte an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links . . 4 Schritte.
- f) Die Einzelnen der ersten Reihen machen mit 4 Tritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts. Die zweiten Reihen reihen sich mit 4 Schritten hinter die Vierten . . 4 Schritte.
- g) Die ersten Reihen reihen sich mit 4 Schritten hinter die Vierten. Die Einzelnen der zweiten Reihen machen mit 4 Tritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links . . 4 Schritte.
- h) Die Einzelnen der ersten Reihe machen mit 4 Tritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts. Die zweiten Reihen reihen sich mit 4 Schritten hinter die Ersten und führen mit dem vierten Schritte eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links aus 4 Schritte.
- i) Wie i) bis q) im I. Theil . . . . . 32 Schritte.
- Zusammen 64 Schritte.

IV. Theil (4. Strophe).

- a) Die ersten Reihen gehen 4 Tritte an Ort. Die zweiten Reihen reihen sich mit 4 Schritten hinter die Ersten 4 Schritte.
- b) Die ersten Reihen reihen sich mit 4 Schritten hinter die Vierten. Die Einzelnen der zweiten Reihen machen mit vier Tritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts . . 4 Schritte.
- c) Die Einzelnen der ersten Reihen machen mit 4 Tritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links. Die zweiten Reihen reihen sich mit 4 Schritten hinter die Vierten . . 4 Schritte.
- d) Die ersten Reihen reihen sich mit 4 Schritten hinter die Ersten. Die Einzelnen der zweiten Reihen machen mit 4 Tritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts . . 4 Schritte.

- e) Die Einzelnen der ersten Reihe machen mit 4 Tritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links. Die zweiten Reihen reihen sich mit 4 Schritten hinter die Ersten . . . 4 Schritte.
- f) Die ersten Reihen reihen sich mit 4 Schritten hinter die Vierten. Die Einzelnen der zweiten Reihen machen mit 4 Tritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts . . 4 Schritte.
- g) Die Einzelnen der ersten Reihe machen mit 4 Tritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links. Die zweiten Reihen reihen sich mit 4 Schritten hinter die Vierten . . 4 Schritte.
- h) Die ersten Reihen reihen sich mit 4 Schritten hinter die Ersten und führen mit dem vierten Schritte eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links aus. Die zweiten Reihen gehen 4 Tritte an Ort . . . . . 4 Schritte.
- i) Wie i) bis q) im I. Theil . . . . . 32 Schritte.

Zusammen 64 Schritte.

### 3. Der wandernde Sanger.

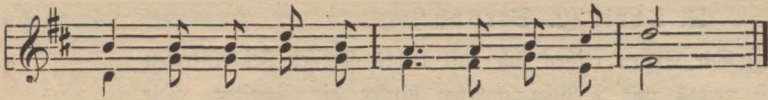
Reigen fur Madchen.

*Magig.* Maglin. (Saublin „Lieder fur Jung und Alt“.)

1. Dunk-le Wal=ber, gru=ne Mat-ten durchwandr' ich froh=lich vol=ler
2. Rd=ther, hel=ser blu=hen Ro=sen, wo=hin ich wen=de mei=nen
3. Und die Man=ner und die Frau=en sind fro=her, wo mein Sang er=

1. Luft; frisch und im=mer fri=scher rin=net die Lie=der=
2. Schritt. All der Wald er=grunt den Lie=bern, und al=le
3. tont: un=ferß Le=bens lan=ge Rei=ße wird durch des

1. quel=le mei=ner Brust. Frisch und im=mer fri=scher
2. Wo=gel sin=gen mit. All der Wald er=grunt den
3. Lie=des Klang ver=schont. Un=ferß Le=bens lan=ge



- 1. rin = net die Lie = der = quel = se mei = ner Brust.
- 2. Lie = bern und al = le Bö = gel sin = gen mit.
- 3. Rei = se wird durch des Lie = des Klang ver = schön't.

Wilhelm Wadernagel.

Das Lied hat 3 Strophen, jede Strophe 12 (3/4) Takte:

Inhalt: Reihungen, Wiegegang, Kreuzzwirbeln.

Aufstellung: Bildung mehrerer Flankenreihen. Der Abstand von Reihe zu Reihe der nebeneinander aufgestellten Reihen hat 8 Schritte zu betragen. Eintheilung der Reihen zu Linien, so daß je eine erste und eine zweite ein Paar bilden.

Zur Ausführung des Reigens ist mindestens ein Flankenpaar erforderlich (Fig. 118). Fig. 118.  
( 3 )

I. Theil (1. Strophe).

- a) Die Zweiten reihen sich mit rechts Kreisen bei Antreten links mit 2 Wiegeschritten vor die Ersten. Die Ersten gehen gleichzeitig mit Rechtsantreten 2 Wiegeschritte an Ort 6 Zeiten.
- b) Die Ersten gehen mit Rechtsantreten, die Zweiten mit Linksantreten 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her 6 Zeiten.
- c) Die Ersten reihen sich mit links Kreisen bei Antreten rechts mit 2 Wiegeschritten vor die Zweiten. Die Zweiten gehen mit Linksantreten 2 Wiegeschritte an Ort . . 6 Zeiten.
- d) Wie bei b) . . . . . 6 Zeiten.
- e) Die Ersten machen 1 Kreuzzwirbeln und 1 Wiegeschritt seitwärts rechts, dann ein Kreuzzwirbeln und 1 Wiegeschritt seitwärts links. Die Zweiten machen gleichzeitig 1 Kreuzzwirbeln und 1 Wiegeschritt seitwärts links, darnach 1 Kreuzzwirbeln und 1 Wiegeschritt seitwärts rechts, womit die Linien wieder geschlossen werden . . . . . 12 Zeiten.

Zusammen 36 Zeiten = 12 (3/4) Takte.

II. Theil (2. Strophe).

- a) Die Ersten reihen sich mit rechts Kreisen bei Antreten  
rechts mit 2 Wiegeschritten hinter die Zweiten. Die  
Zweiten gehen mit Linksantreten 2 Wiegeschritte an Ort 6 Zeiten.
- b) Wie bei b) im I. Theil . . . . . 6 Zeiten.
- c) Die Zweiten reihen sich mit links Kreisen bei Antreten  
links mit 2 Wiegeschritten hinter die Ersten. Die Ersten  
gehen 2 Wiegeschritte an Ort . . . . . 6 Zeiten.
- d) Wie bei b) im I. Theil . . . . . 6 Zeiten.
- e) Wie bei e) im I. Theil . . . . . 12 Zeiten.

Zusammen 36 Zeiten = 12 (3/4) Takte.

III. Theil (3. Strophe).

- a) Wie bei a) im I. Theil . . . . . 6 Zeiten.
- b) Wie bei c) im I. Theil . . . . . 6 Zeiten.
- c) Wie bei a) im II. Theil . . . . . 6 Zeiten.
- d) Wie bei c) im II. Theil . . . . . 6 Zeiten.
- e) Wie bei e) im I. Theil . . . . . 12 Zeiten.

Zusammen 36 Zeiten = 12 (3/4) Takte.

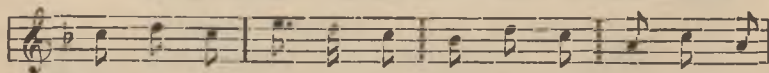
4. W a n d e r l u s t.

Reigen für Mädchen.

Volkslied.

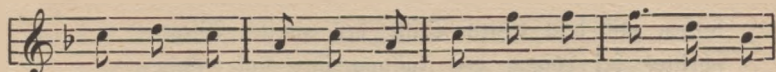


1. O, laßt mich wei = ter zieh'n, hin = aus ins Frei = e zieh'n,  
2. Hin zu dem grü = nen Wald, wo fro = her Sang er = schallt,  
3. Hin = auf zur Ber = geß = höh', wo ich am Him = mel steh'  
4. Hin = ab ins stil = le Thal, fern von Ge = räusch und Qual,

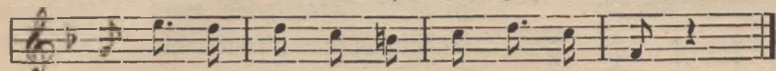


1. hin = aus ins bun = te Feld, in Got = tes schö = ne Welt,  
2. wo sü = ßer Him = mels = dust durch = weht die rei = ne Luft,  
3. und durch die Wol = fen schau' in Him = mels rei = nes Blau,  
4. wo munt' = re Ar = beit lohnt, und sel' = ger Frie = den wohnt,





1. wo hoch am Him = mel hin die Wol = fen lu = stig flieh'n,  
 2. die hol = den Blüm = lein blüh'n, wo schlan = te Re = he flieh'n,  
 3. wo roth die Wan = gen glüh'n, und Sorg' und Kum = mer flieh'n,  
 4. wo in den Wel = len fühl'n die Fisch = lein ru = hig zieh'n,



1—4. o, laßt mich wei = ter, laßt mich wei = ter zieh'n!

Das Lied hat 4 Strophen, jede Strophe 16 ( $\frac{3}{8}$ ) Takte.

Inhalt: Wiegegang, Dreitritzwirbeln. Kette.

Aufstellung: Bildung einer Säule (mehrerer Säulen) von Stirn = Viererreihen, darauf Eintheilung der Säule zum Reihen = körpergefüge, so daß je eine erste und eine zweite Reihe durch Schließen der zweiten Reihe an die ersten bis zu einem Abstände von einer Armlänge einen Reihenkörper bilden (Fig. 119), hierauf Öffnen der Reihen bis zu einem Abstände von einer Armlänge.

Fig. 119.

II. Reihe.



I. Reihe.

Zur Ausführung des Reigens sind mindestens zwei Stirn = Viererreihen mit einem Abstände von einer Armlänge von einer zur anderen erforderlich.

I. Theil (1. Strophe)

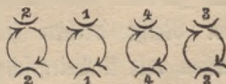
a) Die Ersten und Zweiten, die Dritten und Vierten drehen sich in die Gegenstellung und führen mit 2 Wiegesritten unter Fassung der rechten Hände und bei zur Beugehalte gehobenen Armen die kleine Kette rechts in die Stellung Rücken gegen Rücken aus (Fig. 120) . . . . . 2 ( $\frac{3}{8}$ ) Takte.

Fig. 120.



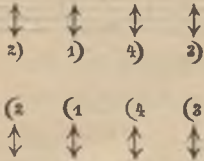
b) Die Rottengenossen (Gleichzähligen) des Reihenkörpers drehen sich in die Gegenstellung und machen mit 2 Wiegesritten, bei Fassung wie bei a), die kleine Kette rechts (Fig. 121) und

Fig. 121.



drehen mit dem letzten Tritte des zweiten Wiegeschrittes bei Lösung der Fassung ihre linke Seite nach außen . . . . .  $8(\frac{3}{8})$  Takte.

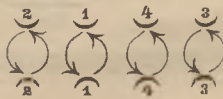
Fig. 122.



c) Alle machen Dreitrittzwirbeln seitwärts links, gehen dann 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her (1 Wiegeschritt rechts und 1 Wiegeschritte links seitwärts) und machen darauf wieder Dreitrittzwirbeln seitwärts rechts (Fig. 122) . .  $8(\frac{3}{8})$  Takte.

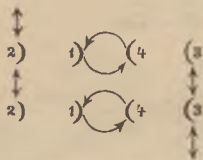
d) Die Rottengenossen drehen sich in die Gegenstellung und führen mit 2 Wiegeschritten, bei Fassung der linken Hände die kleine Kette links aus und drehen

Fig. 123.



sich mit dem letzten Tritte des zweiten Wiegeschrittes nach innen (Fig. 123) . .  $2(\frac{3}{8})$  Takte.

Fig. 124.



e) Die Ersten und Vierten jeder Reihe drehen sich in die Gegenstellung und machen mit 2 Wiegeschritten, bei Fassung der linken Hände, die kleine Kette links in die Stellung Rücken gegen Rücken (Fig. 124). Die Zweiten und Dritten gehen 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her . . .  $2(\frac{3}{8})$  Takte.

Zusammen  $16(\frac{3}{8})$  Takte.

## II. Theil (2. Strophe).

a) Die Zweiten und Vierten, die Ersten und Dritten jeder Reihe drehen sich in die Gegenstellung und machen mit 2 Wiegeschritten, bei Fassung der rechten Hände, die kleine Kette rechts in die Stellung Rücken gegen Rücken . . . . .  $2(\frac{3}{8})$  Takte.

- b) Die Rottengenossen drehen sich in die Gegenstellung, machen mit 2 Wiegeschritten, bei Fassung der rechten Hände die kleine Kette rechts und drehen mit dem letzten Tritte des zweiten Wiegeschrittes bei Lösung der Fassung ihre linke Seite nach außen . . . . . 2  $\frac{3}{8}$  Takte.
- c) Alle machen Dreitritzwirbeln seitwärts links, gehen dann 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her und machen darauf wieder Dreitritzwirbeln seitwärts rechts . . . 8  $\frac{3}{8}$  Takte.
- d) Die Rottengenossen drehen sich in die Gegenstellung, führen mit 2 Wiegeschritten, bei Fassung der linken Hände, die kleine Kette links aus und drehen sich schließlich nach innen, wie bei d) im I. Theil . . . 2  $\frac{3}{8}$  Takte.
- e) Die Zweiten und Dritten jeder Reihe machen mit 2 Wiegeschritten, bei Fassung der linken Hände, die kleine Kette links in die Stellung Rücken gegen Rücken. Die Ersten und Vierten gehen 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her . . . . . 2  $\frac{3}{8}$  Takte.

Zusammen 16  $\frac{3}{8}$  Takte.

### III. Theil (3. Strophe).

- a) Die Ersten und Zweiten, die Dritten und Vierten drehen sich in die Gegenstellung und führen mit 2 Wiegeschritten, bei Fassung der rechten Hände, die kleine Kette rechts in die Stellung Rücken gegen Rücken aus . . . . . 2  $\frac{3}{8}$  Takte.
- b) Die Rottengenossen drehen sich in die Gegenstellung machen darauf mit 2 Wiegeschritten die kleine Kette rechts und drehen schließlich ihre linke Seite nach außen . . . . . 2  $\frac{3}{8}$  Takte.
- c) Alle machen Dreitritzwirbeln seitwärts links, gehen dann 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her; hierauf wieder Dreitritzwirbeln seitwärts rechts . . . . . 8  $\frac{3}{8}$  Takte.
- d) Die Rottengenossen drehen sich in die Gegenstellung, machen darauf mit 2 Wiegeschritten, bei Fassung der linken Hände, die kleine Kette links und drehen sich schließlich nach innen . . . . . 2  $\frac{3}{8}$  Takte.

- e) Die Mittleren (die Ersten und Vierten) machen mit 2 Wiegeschritten, bei Fassung der linken Hände, die kleine Kette links in die Stellung Rücken gegen Rücken. Die Äußerer (Zweiten und Dritten) gehen 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her . . . . . 2 ( $\frac{3}{8}$ ) Takte.

Zusammen 16 ( $\frac{3}{8}$ ) Takte.

IV. Theil (4. Strophe).

- a) Die Zweiten und Vierten, die Ersten und Dritten machen mit 2 Wiegeschritten, bei Fassung der rechten Hände, die kleine Kette rechts in die Stellung Rücken gegen Rücken . . . . . 2 ( $\frac{3}{8}$ ) Takte.
- b) Die Kottengenossen drehen sich in die Gegenstellung, machen mit 2 Wiegeschritten, bei Fassung der rechten Hände, die kleine Kette rechts und drehen mit dem letzten Tritte des zweiten Wiegeschrittes ihre linke Seite nach außen . . . . . 2 ( $\frac{3}{8}$ ) Takte.
- c) Alle machen Dreitritzwirbeln seitwärts links, gehen dann 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her, darauf führen sie wieder Dreitritzwirbeln seitwärts rechts aus . . . . . 8 ( $\frac{3}{8}$ ) Takte.
- d) Die Kottengenossen drehen sich in die Gegenstellung, machen dann mit 2 Wiegeschritten die kleine Kette links und drehen sich mit dem letzten Tritte des zweiten Wiegeschrittes nach innen . . . . . 2 ( $\frac{3}{8}$ ) Takte.
- e) Die Mittleren (die Dritten und Zweiten) machen mit 2 Wiegeschritten, bei Fassung der linken Hände, die kleine Kette links und drehen sich mit dem letzten Tritte des zweiten Wiegeschrittes in die Stirnstellung. Die Ersten und Vierten gehen 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her und drehen sich ebenfalls mit dem letzten Tritte des zweiten Wiegeschrittes in die Stirnstellung, womit alle die Ausgangsstellung wieder erreichen . . . . . 2 ( $\frac{3}{8}$ ) Takte.

Zusammen 16 ( $\frac{3}{8}$ ) Takte.



## „X“ Militärische Übungen \*).

### A. Gelenkübungen (turnerisch Freübungen).

Vor Beginn der Gelenkübungen hat der Schüler auf das Aviso (Ankündigung): „Hüften fest!“ den Stand anzunehmen, hierbei die Hände mit dem Daumen rückwärts flach auf die Hüften zu legen. Die Ellbogen sind mäßig zurückzunehmen (turnerisch Handstütz auf den Hüften).

1. „Arm vorwärts stoßen!“ Vorbereitung: Handstütz auf der Hüften. a) Beugen der Arme und Vorstoßen, b) Ausbreiten der Arme, c) Handstütz auf den Hüften — übt! 1, 2, 3.

2. „Arme seitwärts stoßen!“ Vorbereitung: Handstütz auf den Hüften. a) Beugen der Arme zum Stoß, b) Seitstoßen der Arme, c) Handstütz auf den Hüften — übt! 1, 2, 3.

3. „Arme abwärts stoßen!“ Vorbereitung: Handstütz auf den Hüften, a) Beugen der Arme zum Stoß, b) Tieffstoßen der Arme, c) Handstütz auf den Hüften! — übt! 1, 2, 3.

4. „Arm vorwärts schwingen!“ (Turnerisch Armkreisen von unten nach vorn im Wechsel links und rechts.)

5. „Arm rückwärts schwingen!“ (Turnerisch Armkreisen von unten nach hinten im Wechsel links und rechts.)

6. „Vorwärts beugen!“ Vorbereitung: Handstütz auf den Hüften. a) Hochstrecken der Arme, b) Vorbeugen des Rumpfes und Tiefsenken der Arme bis zum Berühren des Bodens mit den Fingern, c) Strecken des Rumpfes und Hochheben der Arme, d) Handstütz auf den Hüften — übt! 1, 2, 3, 4.

7. „Rückwärts beugen!“ a) Vorhochheben der Arme und Rückbeugen des Rumpfes, b) Rumpfstrecken und Handstütz auf den Hüften — übt! 1, 2.

8. „Seitwärts beugen!“ a) Seitbeugen des Rumpfes nach links und Seithochheben des rechten Armes, b) Rumpfstrecken und Senken der Arme in den Abhang, c) Seitbeugen des Rumpfes nach

\*) Exercier-Reglement für die 1. und 2. Fußtruppen.

rechts und Seithochheben des linken Armes, d) Rumpfstrecken und Senken der Arme in den Abhang — übt! 1, 2, 3, 4.

9. „Drehen!“ (Turnerisch Rumpfdrehen links und rechts im Wechsel.)

10. „Knie beugen!“ a) Fersehheben (turnerisch Zehenstand), Beugen der Knie bis zum rechten Winkel und Hochheben der Arme, b) Kniestrecken und Handstüz auf den Hüften. Desgleichen „Knie tief beugen!“ — übt! 1, 2.

11. „Anfersen!“ d. i. Fersehheben beider Beine im Sprunge, mit Vorhochheben der Arme — springt! Diese Übung erfolgt auch links (rechts).

12. „Knie schnellen!“ d. i. Knieheben beider Beine im Sprunge mit Vorheben der Arme — springt!

13. „Fersen heben!“ (Turnerisch Heben in den Zehenstand und wieder Senken in den Stand.)

14. „Bein vorwärts (rückwärts, seitwärts) heben!“ (Turnerisch Beinspreizen vorwärts [rückwärts, seitwärts] links und rechts im Wechsel.)

15. „Beinschwingen!“ (Turnerisch Beinkreisen links und rechts im Wechsel.)

16. „Knie heben!“ (Turnerisch Knie heben links und rechts im Wechsel.)

17. „Knie heben und strecken!“ (Turnerisch Beinstoßen vorwärts links und rechts im Wechsel.)

## B. Ausbildung und Führung des Gliedes.

Auf den Befehl (Commando): „Habt — acht!“ nehmen die Schüler, welche in einer geraden Stirnreihe (Glieb) aufgestellt sind, rasch den Stand (sich Seite 16) ein; auf den Befehl (Commando): „Ruht!“ darf jeder Schüler eine bequemere Haltung annehmen, ohne jedoch den linken Absatz von der Stelle zu rücken.

In der Ruht-Stellung darf nicht gesprochen werden.

1. „Öffnen!“ Der Lehrer bezeichnet den Mittleren des Gliedes als Stützpunkt („Schüler N. N. Mitte!“) und befiehlt: „Öffnen!“, worauf die von der Mitte rechts stehenden Schüler bis zu einem Abstände von einem Schritte rechts seitwärts, die von der Mitte

links stehenden zu dem gleichen Abstände links seitwärts treten. Soll der Abstand 2 (3, 4) Schritte betragen, so wird befohlen: „Auf 2 (3, 4) Schritte — **öffnen!**“ Hierbei bleibt der Mittlere ebenfalls an Ort, während die anderen soweit rechts und links seitwärts treten, bis der Abstand vom Nebengereichten 2 (3, 4) Schritte beträgt. Das Schließen des Gliedes (Reihe) erfolgt auf den Befehl: „**Schließen!**“, worauf alle Schüler gegen die Mitte treten, bis der Abstand von den Nebengereichten eine halbe Handbreite beträgt. Das Vergrößern oder Verkleinern der Abstände in einem Gliede wird während des Marsches auf gleiche Weise angeordnet.

2. „Glie d Rechts (Links) — **schaut!**“ Auf diesen Befehl wendet jeder Schüler, ohne die Schultern zu verdrehen, Gesicht und Blick nach der bezeichneten Seite. Das der Wendung (Drehung) entgegengesetzte Auge gelangt hierbei bis in die Richtung der Mittellinie des Körpers.

3. „**Habt — acht!**“ Auf diesen Befehl wird der turnerische Stand eingenommen.

4. „Rechts (Links) — **um!**“ Auf diesen Befehl macht der Schüler eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links).

5. „Links (Rechts) — **Front!**“ Auf diesen Befehl wird der Übergang in die frühere Stellung durch eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) bewirkt.

6. „**Halb — rechts (links)!**“ Auf diesen Befehl macht der Schüler eine  $\frac{1}{8}$  Drehung rechts (links).

7. „**Grad — aus!**“ Auf diesen Befehl wird der Übergang in die frühere Stellung durch eine  $\frac{1}{8}$  Drehung links (rechts) bewirkt.

8. „**Rehrt — euch!**“ Auf diesen Befehl erfolgt eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links.

9. „**Vorwärts — Front!**“ Auf diesen Befehl wird der Übergang in die frühere Stellung durch eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links bewirkt.

10. „**Marschieren! Direction . . . Glied — Marsch!**“ Auf diesen Befehl wird der Marsch (sich Gang vorwärts, Seite 22) vom ganzen Gliede im vollen Schritte begonnen. Der Marsch muß von jedem Schüler frei und ungezwungen ausgeführt, die Arme werden dabei natürlich vor und rückwärts geschwungen, die Richtung muß durch gleichmäßiges Ausschreiten ohne Ängstlichkeit erhalten werden und der Blick gerade vorwärts gerichtet bleiben.

Der Schüler muß während des Marsches den anbefohlenen Abstand beibehalten und soll daher zeitweise gegen den Führer sehen, in keinem Falle aber die Schultern aus der Richtung bringen; ist er über die Frontlinie hinausgerückt oder hinter derselben zurückgeblieben, so muß die Richtung durch Verkürzen oder Verlängern der Schritte ohne Veränderung des Taktes wieder gewonnen werden; ist er von seinem Nebenmanne zu weit entfernt, so hat er das richtige Verhältnis durch ein gleichzeitiges Bewegen vor- und seitwärts allmählich wieder herzustellen.

Anmerkung. Der Lehrer hat den Marsch abwechselnd von vorn, rückwärts oder von einem Flügel zu überwachen, hiebei aber weniger auf das ängstliche Einhalten der scharfen Richtung als auf das entschlossene freie Ausschreiten zu sehen.

11. „Glie d — **Halt!**“ Zum Einstellen der Bewegung wird in dem Augenblicke der Haltbefehl gegeben, als ein Fuß vorwärts auf den Boden kommt, worauf der Schüler den rückwärts befindlichen Fuß auf die volle Länge des Schrittes vorwärts niedersetzt und den andern schnell bezieht.

12. Drehungen im Gehen. „Ziehung halb — **rechts (links)! — Direction . . . .!**“ Auf diesen Befehl macht jeder Einzelne der Stirnreihe im Gehen vorwärts eine  $\frac{1}{8}$  Drehung rechts (links) und gehen alle in dieser Richtung vorwärts, bis behufs Herstellung der Stirnreihe befohlen wird: „Grad — **aus!** Direction . . .!“ Die Richtung erfolgt, wenn nichts anderes befohlen wird, nach dem rechten Führer.

13. „**Rechts (Links) — um!** Direction . . . .!“ (während des Gehens vorwärts). Auf diesen Befehl vollführt jeder Schüler die angeordnete  $\frac{1}{4}$  Drehung. Nach der Drehung geht der Führer der Flankenreihe mit vollen Schritten vorwärts, während die Hintereichten mit kurzen Schritten solange vorwärts gehen, bis der Abstand vom Vorgereichten eine Schrittlänge beträgt. Soll die Stirnreihe wieder hergestellt werden, so wird befohlen: „**Links (Rechts) — herstellen!**“ worauf der Führer stehen bleibt und eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) macht; die übrigen der Reihe gehen bis zum Schließen der Reihe vorwärts und drehen sich dann zur Stirnreihe.

14. „**Rechts (Links) schwenken, G lie d — Marsch!**“ Auf diesen Befehl erfolgt von der Stelle (an Ort) die Wendung (Drehung)



des ganzen Gliedes um einen der Flügel. Diese Bewegung, „Schwenkung“ genannt, ergibt sich, indem die Schritte am schwenkenden Flügel voll, von diesem gegen den „Drehpunkt“ zu aber immer kürzer gemacht werden. Beide Flügel und die Mitte haben aufeinander gerichtet zu bleiben. Die Schwenkung erfolgt unter einem beliebigen Winkel, welcher in der Regel jedoch  $90^{\circ}$  nicht übersteigen soll.

15. „Rechts (Links) — **schwenkt!**“ Dieser Befehl wird zur Schwenkung während des Marsches gegeben. Zum besseren Verständnisse dieser beiden sehr wichtigen Übungen diene noch Folgendes: Der Schüler am schwenkenden Flügel bewegt sich im vollen Schritte anfänglich gerade vorwärts und geht nach Maß der Breite des Gliedes erst nach einigen Schritten in die schwenkende Bewegung über. Er darf den Nebengerichten nicht verlassen, muß zeitweise einen Blick gegen den Drehpunkt werfen und auch die nächsten Schüler auf denselben gerichtet halten. Der Schüler am Drehpunkte bewegt sich auf einem Kreisbogen, dessen Halbmesser 2 Schritte beträgt. Auf diesem Bogen muß der Schüler ebensoviele kleine Schritte machen, als der schwenkende Flügel zur Zurücklegung des gleichlaufenden weiteren Kreisbogens volle Schritte benöthigt, und darf sich nicht von seinem Platze verdrängen lassen. Die Mitte hat während des Schwenkens mit ungefähr halber Schrittlänge auszutreten. Jeder Schüler soll zeitweise einen Blick gegen den schwenkenden Flügel werfen, jedoch den Abstand von seinem Nebengerichten in der Richtung des Drehpunktes fortwährend beibehalten. Der Lehrer stellt sich in der Verlängerung der neuen Frontlinie auf und ertheilt den Befehl zum Einstellen der Bewegung, sobald der schwenkende Flügel sich in dieser Linie bis auf einen Schritt genähert hat, also mit dem Halten in diese Linie zu stehen kommt. Soll hingegen nach der Schwenkung der Marsch in der erlangten Richtung unaufgehalten fortgesetzt werden, so erfolgt, sobald die Front der beabsichtigten Richtung bis auf einen Schritt nahe gekommen ist, der Befehl: „Grad — **aus!** Direction . . . .!“ worauf der Schüler am Drehpunkte im vollen Schritte vorrückt.

16. „Ohne — **Schritt!**“ Auf diesen Befehl wird die Bewegung (der Marsch) ohne Beachtung des gleichen Trittes fortgesetzt, auf den Befehl: „Gleicher — **Schritt!**“ wird sofort wieder der gleiche Tritt nach dem den Marsch leitenden Schüler angenommen.

Erfolgt während des Marsches der Befehl: „Kurzer — Schritt!“, so vollführt der Schüler den Schritt zwar im vorgeschriebenen Takte, jedoch nur in der halben Länge und nimmt erst auf den Befehl: „Voller — Schritt!“ die ganze Schrittlänge wieder an.

Zur Übung diene:

„Schnellschritt — Marsch!“ „Schritt!“ oder „Glieder — Halt!“ „Laufschritt — Marsch!“ „Schritt!“ oder „Glieder — Halt!“

Ferner muß dem Schüler das Wechseln des Schrittes gelehrt und ihm erklärt werden, daß dies die Art sei, mit einem vor oder neben ihm marschierenden Schüler gleichen Tritt anzunehmen. Hierzu wird befohlen: „Wechselt — Schritt!“, worauf jeder Schüler den rückwärts befindlichen Fuß mit doppelter Geschwindigkeit bis zum Abfalle des vorwärtigen vorzieht und mit diesem neuerdings ausschreitet.

### C. Ausbildung und Führung des Zuges.

1. „Antreten!“ Auf diesen Befehl stellen sich die Schüler nach der Größe zu einem Gliede (Stirnreihe) auf, worauf sie der Lehrer vom rechten zum linken Flügel mit „eins“ und „zwei“ abtheilt und einen mit „eins“ bezeichneten Mittleren mit dem Befehl „Schüler N. N. Mitte!“ als Mitte bezeichnet. Die mit „eins“ bezeichneten Schüler bilden das erste, die mit „zwei“ das zweite Glied.

2. „In den — Zug!“ Auf diesen Befehl reihen sich die Zweiten rechts hinter die Ersten, und alle schließen gegen die Mitte mittelst Seitwärtstretens. Gleichzeitig nimmt das zweite Glied (II. Rotte) Gliederdistanz (Abstand von 75 cm) und Deckung (Richtung nach dem Vorgehenden).

3. „Abtreten!“ Auf diesen Befehl verlassen die in den Zug eingetheilten Schüler ihre Plätze. Soll der Zug nun wieder schnell gebildet (ralliiert) werden, so begibt sich der Lehrer auf jenen Punkt, wo er die Abtheilung formieren will, wendet sich mit dem Gesichte dorthin, wo er die neue Frontlinie haben will, hebt einen Arm in die Höhe und ertheilt den Befehl: „Vergatterung!“, wenn die Bildung im Schritte, oder „Vergatterung und Laufschritt!“, wenn die Wiederbildung im Laufschritte vor sich gehen soll. Der Mittlere stellt

sich 2 Schritte hinter dem Lehrer auf und jeder Schüler sucht seinen Platz so schnell als möglich und mit der größten Ruhe zu finden.

4. „Rechts (Links) richt — **echt!**“ Auf diesen Befehl wenden die Schüler des ersten Gliedes Kopf und Blick nach der bezeichneten Seite, nehmen ihre Abstände ein und richten sich; jene des zweiten Gliedes nehmen Deckung und Gliederdistanz. Auf den weiteren Befehl: „Habt — **Acht!**“, wendet das erste Glied die Köpfe gerade.

Die Bewegungen des Zuges erfolgen in einer ähnlichen Weise wie die des Gliedes. Bei diesen Bewegungen ist besonders auf die Einhaltung des Abstandes und der Deckung der Glieder, sowie auf die Aenderung der Befehle, daß statt „Glieder“ hier „Zug“ gesagt wird, Rücksicht zu nehmen.

Zwei hintereinander stehende Schüler des Zuges bilden eine „Kotte“ (turnerisch Reihe), zwei nebeneinander stehende Kotten ein

„Kottenpaar“; ein ohne Hintermann bleibender Schüler wird „halbe Kotte“ genannt (Fig. 125).

Fig. 125.



Militärische Kotte.

Der Zug wird nach der Zahl der vorhandenen Kotten (Reihen) in Schwärme von möglichst gleicher Stärke abgetheilt, wobei als Regel zu gelten hat, daß ein Schwarm nicht mehr als sieben und nicht weniger als vier Kotten erhalten darf.

Die Schwärme werden vom rechten gegen den linken Führer als erster, zweiter u. Schwarm bezeichnet.

Die Front des Zuges kann durch eine  $\frac{1}{4}$  Drehung in „Reihen“ oder „Doppelreihen“ gebrochen werden; die nach der Wendung nebeneinander stehenden Schüler jeder Kotte bilden eine „Reihe“, die nach der Wendung mit Paaren nebeneinander gelangenden Schüler jedes Kottenpaares dagegen eine „Doppelreihe“.

5. „Reihen rechts (links) — **um!**“ Auf diesen Befehl machen alle eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links). Durch diese  $\frac{1}{4}$  Drehung bilden nun je zwei nebeneinander zu stehen kommende Schüler eine Reihe.

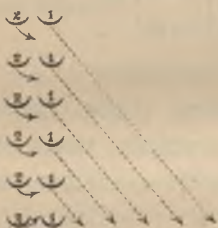
6. „Doppelreihen rechts (links) — **um!**“ Auf diesen Befehl vollführt in jedem Kottenpaare die an der benannten Seite stehende Kotte eine  $\frac{1}{4}$  Drehung, gleichzeitig treten die Schüler der anderen Kotte durch eine schwenkende Bewegung mit einem Schritte,

bei der Drehung rechts, links, bei jener links, rechts neben ihre Nebengereichten.

7. „Reihen fällt — ab!“ Auf diesen Befehl reihen sich ohne Unterbrechung der Bewegung diejenigen, welche sich zu Doppelreihen nebengereicht haben, zu Reihen hintereinander und suchen die nöthige Richtung und Deckung, sowie den Abstand alsbald zu gewinnen.

Auf den weiteren Befehl: „Doppelreihen marschirt — auf!“ wird die frühere Aufstellung wieder hergestellt, und zwar in der Weise, daß sich die Schüler des zweiten Gliedes der vorderen Reihen aller Kottenpaare soweit seitwärts halten, daß dann die aufmarschierenden Reihen vortreten können. Die vorderen Führer müssen hiebei den Schritt verkürzen, bis alle Doppelreihen den ihnen zukommenden Abstand genommen haben, worauf die Annahme des vollen Schrittes vom Lehrer für den ganzen Zug befohlen wird.

Fig. 126.



8. „Aufmarschieren! Halb — links! — Marsch!“ Auf diesen Befehl machen alle mit Ausnahme des Führers des ersten Gliedes eine  $\frac{1}{8}$  Drehung links und reihen sich links neben den Führer des ersten Gliedes zum Zuge (Fig. 126), indem sie schnell Richtung und Abstand zu gewinnen suchen.

Zur Entwicklung aus Doppelreihen gegen eine Flanke wird sowohl von der Stelle, als während des Marsches befohlen: „Links (rechts) — Front!“ Hierauf vollführen die linksbefindlichen (rechtsbefindlichen) Schüler aller Doppelreihen eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts), die anderen schwenken gleichzeitig in die Front ein und setzen während der Bewegung diese unaufgehalten fort.

Diese Übungen mögen nun, wie folgt, auf die einzelnen Schuljahre\*) vertheilt werden:

### III. Schuljahr.

Ordnungsübungen: 1. „Antreten!“ 2. „Abtreten!“  
3. „Rechts (Links) richt — euch!“ „Habt — Acht!“

\*) Zusammengestellt nach Ludwig Glas, k. k. Hauptmann 1. Classe im Verhältnisse der Evidenz des L.-J.-R. Linz Nr. 2, k. k. Turnlehrer an der Staats-Oberrealschule in Wien, VII. Bezirk, Obmann des österreichischen Turnlehrer-Vereins und Mitglied des Turnfachauschusses des XV. Turnkreises.



Freiübungen: 1. „Habt — Acht!“ 2. „Ruh!“  
3. „Kerfenheben!“ 4. „Knie beugen!“ 5. „Hüften fest!“  
6. „Rechts — schaut!“ „Habt — Acht!“ 7. „Links — schaut!“  
„Habt — Acht!“ 8. „Rechts — um!“ „Links — Front!“  
„Links — um!“ „Rechts — Front!“ 9. „Marschieren!  
Direction.....! Glied — Marsch!“ 10. „Glied — Halt!“

#### IV. Schuljahr.

Wiederholung der Übungen des III. Schuljahres.

Ordnungsübungen: „Links (Rechts) — herstellen!“

Freiübungen: 1. „Laufschritt — Marsch!“ 2. „Knie-  
heben!“ 3. „Ankerfen!“ 4. „Drehen!“

#### V. Schuljahr.

Wiederholung des durchgenommenen Übungsstoffes.

Ordnungsübungen: 1. „Habt — Acht!“ 2. „Auf-  
marschieren! Halb — links (rechts)!“ „Marsch!“

Freiübungen: 1. „Rehrt — euch!“ „Vorwärts  
— Front!“ 2. „Halb — rechts (links)!“ „Grad — aus!“  
3. „Ziehung halb — rechts (links)!“ „Direction (z. B. der  
erste Baum)!“ 4. „Ziehung halb — rechts (links)!“  
„Marschieren! Direction.....!“ „Glied — Marsch!“  
5. „Marschieren! Direction.....! Glied — Marsch!“  
6. „Kurzer — Schritt!“ 7. „Voller — Schritt!“ 8. „Schnell-  
schritt — Marsch!“ 9. „Laufschritt — Marsch!“ 10. „Schritt!“  
„Rechts — um!“ „Links — herstellen!“ 11. „Ohne —  
Schritt!“ 12. „Gleicher — Schritt!“ 13. „Wechselt — Schritt!“  
14. „Halt!“ 15. „Bein vorwärts (rückwärts, seitwärts) heben!“

#### VI. Schuljahr.

Ordnungsübungen: 1. a) „Rechts (Links) schwenken!  
Direction.....!“ b) „Rechts (Links) schwenken! Glied —  
Marsch! Direction.....!“ 2. „Schüler N. Mitte!“  
„Öffnen!“ 3. „Schließen!“

Freiübungen: 1. „Rehrt — euch!“ (Während des  
Marsches.) 2. a) „Arm vorwärts schwingen!“ b) „Arm rück-  
wärts schwingen!“ 3. „Knie tief beugen!“ 4. „Knieheben  
und Strecken!“ 5. „Knie schnellen!“ „Ankerfen!“

### VII. Schuljahr.

Ordnungsübungen: 1. a) „Rechts (Links) schwenken! Glied — **Marſch!**“ „Glieb — **Halt!**“ oder „Grad — **aus!**“ Direction . . . .!“ b) „Rechts (Links) — **ſchwenkt!**“ 2. a) „**An-**treten!“ „In den **Zug!**“ b) „**Ab-**treten!“ c) „**Bergatterung!**“ oder „**Bergatterung und Lauſſchritt!**“ d) „Rechts (Links) richt — **euch!**“ „**Habt — Acht!**“ e) „**Öffnen!**“ „**Schließen!**“ „**Öffnen** in ein — **Glieb!**“ f) „In den **Zug!**“ 3. a) „**Rehrt — euch!**“ „**Vorwärts — Front!**“ b) „**Halb — rechts (links)!**“ „**Grad — aus!**“ c) „**Reihen rechts (links) — um!**“ „**Links (Rechts) — Front!**“ 4. a) „Rechts (Links) ſchwenken! **Zug — marſch!**“ „**Grad — aus!**“ „**Direction . . . .!**“ oder „**Zug — Halt!**“ b) „Rechts (Links) — **ſchwenkt!**“ „**Grad — aus!**“ „**Direction . . . .!**“ oder „**Zug — Halt!**“ 5. „**Marſchieren!**“ Direction . . . .!“ **Zug — Marſch!**“ 6. „**Zug — Halt!**“ 7. Übungen 6—13 des V. Schuljahres.

Freiübungen: 1. „**Beinſchwingen!**“ 2. „**Arme vorwärts (ſeit-, abwärts) ſtoßen!**“ 3. „**Vorwärts (Rück-, Seitwärts) beugen!**“

### VIII. Schuljahr.

Ordnungsübungen: 1. „**Doppelreihen rechts (links) — um!**“ 2. „**Links (Rechts) — Front!**“ 3. „**Reihen fällt — ab!**“ 4. „**Doppelreihen marſchirt — auf!**“ „**Voller — Schritt!**“ (Während des Marſches. Übungen 1—4 ſowohl auf der Stelle, als auch während des Marſches.) 5. „**Einzel — abfallen!**“ 6. „**Reihen (Doppelreihen) marſchirt — auf!**“ „**Voller — Schritt!**“ 7. a) „**Aufmarſchieren! Halb — links (rechts)!**“ „**Marſch!**“ b) „**Aufmarſchieren! Halb — links (rechts)!**“ (Während des Marſches) „**Voller — Schritt!**“

Anmerkung. Um fehlerhaft ausgeführte Bewegungen zu verbeſſern, befiehlt man: „**Herſtellt!**“

### E. Betrieb und Bedeutung der Frei- und Ordnungsübungen.

Die Frei- und Ordnungsübungen ſind inſolge ihres reichen Übungsſtoffes und ihrer verhältnißmäßig leichteren Durchführbarkeit gegenüber den Geräthübungen wohl die wichtigſten Übungen im

Schulunterrichte, insbesondere in Volksschulen. Sie gestatten eine mannigfaltige Verbindung von Übungen und eine vielseitige Ergänzung derselben. Mit- und nebeneinander geübt, gestalten sie sich zu einem festen, wohl gegliederten Ganzen, vortrefflich geeignet, Geist und Körper harmonisch zu bilden.

Kein Theil des Turngebietes verlangt aber eine so große Aufmerksamkeit, Tüchtigkeit und Genauigkeit in der Durchführung von Seite des Lehrers, als die Frei- und Ordnungsübungen. Es ist unumgänglich nothwendig, daß der Lehrer sich in theoretischer und praktischer Beziehung in diesen Übungsgruppen gründlich durchbilde, daß er sich zur Leitung dieser Übungen stets sorgfältig vorbereite und den wichtigen pädagogischen Grundsatz sich vor Augen halte, vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Zusammengesetzten, vom Bekannten zum Neuen fortzuschreiten. Nicht minder wird es für den Lehrer zur strengen Nothwendigkeit, sich eingehend mit den diesbezüglichen Lehrplänen für Volks- und Bürgerschulen vertraut zu machen.

Kein Theil des Turngebietes kann durch lässige Arbeit, durch ungenügende Vorbereitung, durch geringes Verständnis von Seite des Lehrers so schnell Mißbehagen und Unwillen bei den Schülern hervorrufen, als diese Übungen. Der unwissende oder schlecht vorbereitete Lehrer verfällt bei der Auswahl und Anordnung der Übungen nur allzu leicht in eine für geweckte Schüler unerträgliche Eintönigkeit. Durch einen schlecht geleiteten Unterricht in Frei- und Ordnungsübungen wird jene Langweile geschaffen, welche jedes Interesse an dem Gegenstande unterdrückt und jede jugendliche Begeisterung dauernd vernichtet.

Nach länger dauernden, strammen Stellungen, sehr anstrengenden Sprungübungen u. s. w. empfiehlt es sich, durch den Befehl: „*Ruh!*“ entsprechende Pausen eintreten zu lassen. Nach jeder einzelnen Übung aber Erholungspausen zu gewähren, hieße kostbare Zeit vergeuden.

Nothwendig ist es, daß der Lehrer bei allen Freiübungen jede neue Übung, sowie alle schwierigen Verbindungen mustergiltig vorzeige, daß er die Ordnungsübungen deutlich ankündige, dieselben mit kleinen Abtheilungen anfänglich vor den übrigen Schülern zergliedere und dann ausführen lasse. Ferner sei der Lehrer bedacht, keinerlei Fehler ungerügt zu lassen. Soll er das, so ergibt sich für ihn die Forderung, während der Ausführung der Übung auf sämtliche Schüler sein Augenmerk zu

richten. Bemerket er bedeutende Fehler, so ist es am zweckmäßigsten, dieselben nach Vollzug der Übungen zu verbessern. Dabei sei er kurz und bündig, um nicht die ganze Abtheilung zu ermüden. Sets sei auch der Lehrer des Wortes eingedenk, daß Wiederholung die Mutter alles Wissens und Könnens ist.

Außer diesen Punkten und neben dem richtigen Befehle ist für eine gute Ausführung die Aufstellung der Schüler und des Lehrers überaus wichtig. Der Lehrer sei vor allem bedacht, die Schüler stets so zu stellen, daß **er sie** und **sie ihn** genau sehen, und daß die Schüler auch seine Worte gehörig verstehen können. Selbstverständlich ist in dieser Beziehung auch der zur Verfügung stehende Raum maßgebend; im allgemeinen dürfte für Freiübungen eine offene Aufstellung sowohl der Reihen als der Kotten in den meisten Fällen die geeignetste sein. Allzusehr in die Länge ansgedehnte Reihen oder Reihenkörper sind wegen der schweren Übersicht zu vermeiden.

Nicht alle aufgeführten Frei- und Ordnungsübungen sind gleich wichtig. Bei dem Umstande, daß die Freiübungen zur Kräftigung des Körpers dienen, eine tüchtige Vorschule für das Gerätheturnen abgeben, den Körper tauglich, geschickt, bewegungsgewandt für das Leben gestalten und ihn in den kleinsten Theilchen gründlich durchbilden sollen, ist es gerathen, auf die Brauchbarkeit der Freiübungen für den Turnunterricht Rücksicht zu nehmen und die Eintheilung derselben in wesentliche und unwesentliche im Auge zu behalten. Fuß- und Kniewippen, Knie- und Fersenheben, Bein spreizen, Kumpfbeugen und Kumpfdrehen, Armheben, Armstoßen, Armhauen, Armschwingen, fester Stand, Auslage- und Ausfallstellung Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen (besonders bei **Knaben**), Schrittarten, Hüpfarten, und Dreharten (bei **Mädchen**) haben als **wesentliche** Übungen, Kopf- Schulter- Hand- und Hüftthätigkeiten als minder wesentliche Übungen zu gelten. Dasselbe hat auch zum Theile für die Ordnungsübungen Gültigkeit. Von den Ordnungsübungen wären als **wesentliche** anzuführen: das schnelle Bilden und Umbilden einer Reihe und eines Reihenkörpers, die Reihungen, Windungen und Schwenkungen und sämtliche militärische Übungen für **Knaben**;



reigenartige Übungen, schließlich der Reigen selbst vorzüglich für **Wädchen**.

Bei allen diesen Übungen ist ferner darauf zu sehen, daß man in den Anforderungen, insbesondere, was die Dauer der Übungen anbelangt, nicht zu weit gehe, da es ein Hauptgrundsatz beim Unterrichte ist, die Anstrengung nie bis zur Erschöpfung der Kräfte der Schüler zu betreiben. Ist diese Forderung schon im allgemeinen selbst bei gefunden und kräftigen Schülern begründet, um wievielmehr muß bei schwächlichen und kränklichen Schülern auf dieselbe Rücksicht genommen werden. Bezüglich letzterer ist es sehr empfehlenswert, die Meinung eines verständigen Arztes zu hören und sich nach derselben zu richten.

Die Wichtigkeit und die Bedeutung der Frei- und Ordnungsübungen erhellt neben dem schon Angeführten insbesondere noch daraus, daß sie keine kostspieligen Vorrichtungen verlangen, daß gleichzeitig eine ganze Schulklasse mit denselben beschäftigt werden kann, daß sie infolge ihrer Fülle an Übungsstoff und ihrer leichten Verbindung untereinander zu zusammengesetzteren Übungen ein passendes Übungsmaterial für die verschiedenen Altersstufen ohne Unterschied des Geschlechtes abgeben, daß sie ohne alle Gefahr für Knaben und Mädchen selbst in der frühesten Jugend zur Anwendung kommen können, daß sie die Aufmerksamkeit in hohem Grade anregen und steigern, eine treffliche Schule zur Übung im Gehorsam abgeben, das Taktgefühl wecken, den Schönheits Sinn fördern helfen. Solcher Vorzüge wegen sollte jeder Lehrer, der es mit seinem Berufe ernstlich meint, alle Kraft daran setzen, diese Übungen im Sinne der Lehrpläne an allen Schulen, selbst an den ärmlichsten Landschulen zu pflegen und durchzuführen. Für letztere erhellt der wichtige Zweck dieser Übungen ganz treffend aus den Worten des sächsischen Unterrichtsministers Dr. v. Gerber: „Das Turnen auf dem Dorfe ist zunächst nicht auf die Körperübung am Reck und am Barren oder an der Leiter gerichtet, sondern sein hauptsächlichster Zweck ist ein disciplinärer, namentlich der, die jungen Leute daran zu gewöhnen, daß sie volle Herrschaft über den Körper erlangen und im Stande sind, auf Befehl über ihren Körper mit Präcision und Bestimmtheit zu verfügen.“

## Geräthübungen.

Die **Geräthübungen** zerfallen in Übungen **mit** Geräthen und in solche **an** Geräthen.

Die Geräthe der ersten Art sind leicht faßbare, handsame Übungsmittel, die 1. als Belastung bei Frei- und Ordnungsübungen dienen, wie die Holz- und Eisenstäbe und die Hantel, 2. als Erschwerungsmittel bei den Übungen des Gehens, Laufens, Hüpfens, Springens und Drehens in Verwendung kommen können, wie z. B. die kurzen Schwungseile.

### A. Übungen mit Geräthen.

#### I. Stabübungen.

Das Geräth hiezu ist ein 90 cm langer, 2 $\frac{1}{2}$  cm dicker, glatter, runder Holzstab, oder ein 1 $\frac{1}{2}$  bis 2 kg schwerer, der oben angegebenen Länge entsprechender Eisenstab. Dieser hat auf den höheren Altersstufen allmählich den Holzstab zu verdrängen.

Fig. 127.



Tragen des Stabes.

Die geeignetste Aufstellung für Stabübungen ist eine Säule von Schrägreihen mit einem Abstände der Einzelnen von 2 Schrittlängen.

Die Stabübungen werden nach der Richtung des Stabes zur Bodenfläche und nach der Seite des Übenden benannt.

Zur Einleitung dienen folgende Übungen:

1. Tragen des Stabes vor oder nach der Übung (Holen und Wiederaufbewahren des Stabes) erfolgt in der Art, daß der Stab bei herabhängenden Armen mit der rechten Hand in der Mitte gefaßt und seitlings rechts schräg getragen wird \*) (Fig. 127).

2. Stab beim Fuß. Die rechte Hand des gesenkten und gestreckten Armes hält den seitlings neben der äußeren rechten

\*) Militärisch: „Balance!“

Fußkante senkrecht stehenden Stab mit Speichgriff zwischen Daumen-, Zeige- und Mittelfinger.

3. Stab rechts \*) auf in 3 Zelten. Auf „Eins!“ wird der Stab mit der rechten Hand bis zur Schulterhöhe bei gleichzeitiger Fassung mit der linken Hand in Achselhöhe gehoben, auf „Zwei!“ erfaßt die rechte Hand den Stab mit Speichgriff am unteren Ende, auf „Drei!“ wird der linke Arm rasch in den Abhang gesenkt.

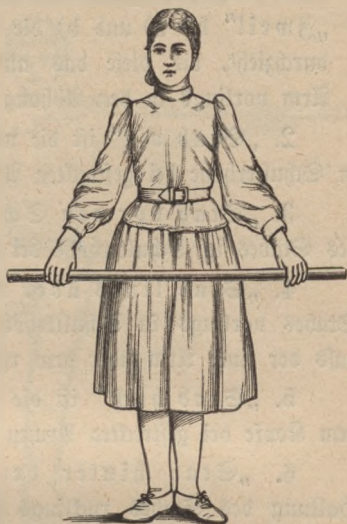
4. Stab rechts ab in 3 Zeiten. Auf „Eins!“ erfaßt die linke Hand den Stab in Achselhöhe, auf „Zwei!“ die rechte denselben in Schulterhöhe, auf „Drei!“ wird der Stab rechts neben den Fuß gestellt und zugleich der linke Arm in den Abhang gesenkt.

#### a. Wagrechte Stabhaltungen.

1. „Stab vornher“ ist die wagrechte Haltung des Stabes vorlings bei gesenkten und gestreckten Armen (Fig. 128).

Anmerkung. Zu dieser Stabhaltung gelangt man a) aus der Stabhaltung „Stab beim Fuß“, b) „Stab zum Tragen“ (vor allem beim Mädchenturnen), c) aus der Haltung „Stab rechts auf“, und zwar in der Weise, daß auf „Eins,“ bei a), b)

Fig. 128.



Stab vornher und Stand.

Fig. 129.



Stab links über rechts und Kreuzschrittstellung links hinter rechts.

\*) Sieh Fußnote Seite 12.



und c) die linke Hand das obere Stabende mit Ellgriff erfaßt, auf „Zwei!“ bei a) und b) die linke Hand den Stab durch die rechte durchzieht, bis diese das andere Ende festhält, bei c) der linke Arm vorlings in den Abhang gesenkt wird.

2. „Stab vor“ ist die wagrechte Haltung des Stabes vorlings in Schulterhöhe bei gestreckten Armen.

3. „Stab vor den Schultern“ ist die wagrechte Haltung des Stabes in Schulterhöhe bei gebeugten Armen.

4. „Stab links über rechts“ ist die wagrechte Haltung des Stabes vorlings in Schulterhöhe bei gekreuzten Armen in der Art, daß der linke Arm über dem rechten liegt (Fig. 129).

5. „Stab hoch“ ist die wagrechte Haltung des Stabes über dem Kopfe bei gestreckten Armen (Fig. 130).

6. „Stab hinter den Schultern“ ist die wagrechte Haltung des Stabes rücklings in Schulterhöhe bei gebeugten Armen (Fig. 131).

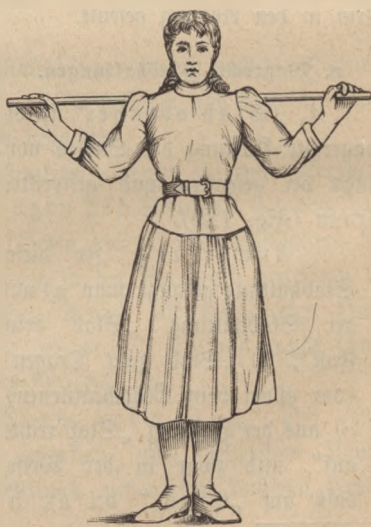
7. „Stab hinterher“ ist die wagrechte Haltung des Stabes rücklings bei gesenkten und gestreckten Armen.

Fig. 130.



Stab hoch und Seitgrätschstellung.

Fig. 131.



Stab hinter den Schultern und Stand.



8. „Stab nach links“ (Fig. 132) ist die wagrechte Haltung des Stabes in Schulterhöhe bei seitgehobenem linken Arme, und gebeugtem rechten Arme in der Weise, daß die rechte Hand an der linken Schulter liegt. Diese Übung kann auch rücklings (Fig. 133) vorgenommen werden.

Der Unterschied liegt darin, daß die rechte Hand statt an die linke Schulter hinter das Genick zu liegen kommt.

9. „Stab rechts vor“ ist die wagrechte Haltung des Stabes in Schulterhöhe in der Art, daß der rechte Arm vorgehoben und die linke Hand des gebeugten linken Armes an die rechte Schulter gebracht wird.

10. „Stab links hinten“ ist die wagrechte Haltung des Stabes in Schulterhöhe, wobei der linke Arm gestreckt zurück-

Fig. 132.



Stab nach links vorlings und Seitspreizen rechts.

Fig. 133.



Stab nach links rücklings und Ausfall rechts seitwärts.

geschwungen, und die rechte Hand des gebeugten rechten Armes an der linken Schulter anliegt (Fig. 134).

Fig. 134.



Stab links hinten und Ausfall rechts vorwärts.

Fig. 135.



Stab auf der rechten Hüfte und Seitrittstellung links.

### b. Lothrechte Stabhaltungen.

1. „Stab rechts hoch“ ist die lothrechte Haltung des Stabes an der Seite des Kopfes, wobei der rechte Arm hochgehoben wird und die linke Hand des gebeugten linken Armes unter der rechten Schulter anliegt.

2. „Stab auf der rechten Hüfte“ ist die lothrechte Haltung des Stabes an der Seite des Oberkörpers, wobei der linke Arm gehoben über dem Kopfe gebeugt wird und die rechte Hand an der rechten Hüfte anliegt (Fig. 135).

### c. Schräge Stabhaltungen.

1. „Stab schräg links“ ist die Schräghaltung des Stabes über dem Kopfe bei hochgehobenem rechten Arme und seitgehobenem linken Arme (Fig. 136).

2. „Stab hinter der rechten Schulter“ ist die Schräghaltung des Stabes rücklings in der Art, daß sich die

rechte Hand des gebeugten rechten Armes über der rechten Schulter befindet und der linke Arm nach unten an der linken Seite des Körpers gehalten wird.

Anmerkung. Anhangsweise seien noch „X“ Hieb, Stoß und Übersteigen des Stabes angeführt.

Hieb und Stoß werden am zweckmäßigsten aus der Haltung „vornher“ mit Zwiegriff (rechte Hand Ristgriff, linke Hand Kammgriff oder umgekehrt) ausgeführt. Die Ausführung ist ähnlich den Hieben ohne Belastung; nur sind hier immer beide Arme thätig, und zwar in der Art, daß auf „Eins!“ aus obiger Haltung die linke\*) Hand gegen die rechte Hand hingleitet und zugleich der Stab mit Kraft so über den Kopf

geschwungen wird, daß das mit den beiden Händen erfaßte Stabende über den Kopf zu liegen kommt, auf „Zwei!“ der Hieb a) von oben (unten) nach unten (oben) als Speichhieb (Eilhieb), b) von rechts (links) nach links (rechts) als Kammhieb (Risthieb) c) von rechts oben (unten) nach links unten (oben) als Hochkammhieb (Tiefristhieb) oder d) von links oben (unten) nach rechts unten (oben) als Hochristhieb (Tiefkammhieb), auf „Drei!“ Hochschwingen des Stabes, auf „Vier!“ Senken des Stabes in die Haltung „vornher“ erfolgt.

Der Stoß erfolgt mit Belastung eines Stabes vorwiegend vorwärts, schräg vorwärts und auch aufwärts. Auf den Befehl: „Zum Stoße rechts — an!“ wird der mit Zwiegriff (rechte Hand,

Fig. 136.



Stab schräg links und Stand.

\*) Sieh Fußnote Seite 12.



Fig. 137.



a. Stab zum Stoß und Auslagestellung links vorwärts; b. Vorstoßen des Stabes und Ausfall links vorwärts.

Rist-, linke Hand, Rammgriff) „vornher“ gehaltene Stab mit Schwung an die rechte Seite in die Schräghaltung derart gebracht, daß die rechte Hand an die rechte Hüfte zu liegen kommt und die linke Hand, etwa auf halbe Armlänge weiter entfernt, den schräg gehaltenen Stab unterstützt, und der linke Unterarm beinahe wagrecht am Leibe anliegt. Aus dieser Haltung er-

folgt dann das Stoßen nach der bezeichneten Richtung (Fig. 137).

Das Übersteigen des Stabes erfolgt in der Art, daß auf „Eins!“ das rechte Bein bei mäßigem Vorbeugen des Rumpfes über den vornher gehaltenen Stab in den Stand hockt, und auf „Zwei!“ wieder das Zurückhocken des rechten Beines ausgeführt wird.

Anmerkung. Sämmtliche Haltungen, Hiebe und Stöße, können 1. mit Beinhätigkeiten, 2. mit Rumpfhätigkeiten, 3. in und zu verschiedenen Stellungen zur Ausführung kommen, 4. während des Gehens, Laufens, Hüpfens, Springens und Drehens mannigfaltig zur Anwendung gebracht werden.

### Übungsbeispiele \*).

#### a) Für Knaben:

##### I.

1. Stab vor und Rückpreizen rechts \*\*); 2. Stab vornher und Stand — übt! 1, 2.

\*) Jede Übung beginnt und schließt mit der Haltung: „Stab vornher.“

\*\*\*) Sieh Fußnote Seite 12.



II.

1. Stab vor den Schultern und Knieheben rechts; 2. Stab vornher und Stand — übt! 1, 2.

III.

1. Stab vor und Rückspreizen rechts; 2. Stab vor den Schultern und Knieheben rechts; 3. Stab vor und Beinstoßen rechts rückwärts; 4. Stab vornher und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

IV.

1. Stab hoch und Hüpfen in die Seitgrätschstellung (sieh Fig. 130); 2. Stab vornher und Hüpfen in den Stand — hü pft! 1, 2.

V.

1. Stab hinter den Schultern und Hüpfen in die tiefe Hockstellung; 2. Stab vornher und Hüpfen in den Stand — hü pft! 1, 2.

VI.

1. Stab hoch und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 2. Stab hinter den Schultern und Hüpfen in die tiefe Hockstellung bei geschlossenen Fersen; 3. Stab hoch und Hüpfen (mit Kniestrecken) in die Seitgrätschstellung; 4. Stab vornher und Hüpfen in den Stand — hü pft! 1, 2, 3, 4.

VII.

1. Stab nach rechts und Seittrittstellung links; 2. Stab vornher und Stand — übt! 1, 2.

VIII.

1. Stab links hoch, Kreuztrittstellung links vor dem Standbeine und Seitbeugen des Rumpfes links; 2. Stab vornher, Rumpfstrecken und Stand — übt! 1, 2.

IX.

1. Stab nach rechts und Seittrittstellung links; 2. Stab links hoch, Kreuztrittstellung links vor dem Standbeine und Seitbeugen des Rumpfes rechts; 3. Stab nach rechts, Rumpfstrecken und Seittrittstellung links; 4. Stab vornher und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

X.

Mit Antreten links 4 Schritte vorwärts (rückwärts) Gehen und mit dem vierten Schritte Ausfall rechts vorwärts (rückwärts) in Verbindung mit Stab hinter der rechten Schulter — mar sch! 1, 2, 3, 4.

XI.

Vormwärtslaufen, mit dem ersten von 4 Lauffschritten Stab hoch, mit dem vierten Schritte Stab vornher — lauft! 1, 2, 3, 4.

XII.

Sprung mit beiden Füßen an Ort mit Seitgrätschen und Stab hoch und Stab vornher während des Fliegens — springt!

b) Für Mädchen:

I.

1. Stab auf der rechten Hüfte und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Stab vornher und Stand — übt! 1, 2.

II.

1. Stab nach links und Seitschrittstellung rechts; 2. Stab vornher und Stand — übt! 1, 2.

III.

1. Stab auf der rechten Hüfte und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Stab nach links und Seitschrittstellung rechts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

IV.

1. Stab rechts über links und Vortritt rechts; 2. Stab hoch und Vortritt links; 3. Stab rechts über links und Rücktritt links; 4. Stab vornher und Nachstelltritt rechts — übt! 1, 2, 3, 4.

V.

1. Stab rechts hinten und Hüpfen in die Rückschrittstellung rechts; 2. Stab vornher und Stand — übt! 1, 2.

VI.

1. Stab rechts vor und Kniebeugen bis zur kleinen Hockstellung; 2. Stab vornher und Kniestrecken — übt! 1, 2.

VII.

1. Stab rechts hinten und Hüpfen in die Rückschrittstellung rechts; 2. Stab links vor und Kniebeugen links; 3. Stab rechts hinten und Kniestrecken; 4. Stab vornher und Hüpfen in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

VIII.

1. Stab hinterher und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung; 2. Stab vornher und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen in den Stand — übt! 1, 2.

**II. Hantelübungen.**

Der Hantel besteht aus einem leicht umgreifbaren Eisenstabe, der an jedem Ende mit einer Eisenkugel versehen ist. Der verbindende Stab muß 10—12 cm lang sein, so daß für die Hand zwischen den Kugeln Raum zum Fassen ist. Das Gewicht eines gußeisernen Hantels hat 1— $1\frac{1}{2}$  kg zu betragen.

Zu den Übungen muß jeder Schüler mit einem Paare Hantel versehen sein. Die Aufstellung der Schüler geschieht zu einer Säule mit dem nöthigen Reihen- und Rottenabstande.

Die Übungen werden, wie die Freiübungen, als einfache oder als zusammengesetzte Armthätigkeiten ausgeführt. Sie werden weiters mit anderen passenden Thätigkeiten des Leibes und mit verschiedenen Stellungen (Fig. 138), sowie mit Gehen, Hüpfen, Springen, Laufen und Drehen in Verbindung gebracht.

Fig. 138.



Tiefe Hockstellung und Seithehalte der Arme.

**Übungsbeispiele.**

a) Für Knaben :

I.

1. Seitheben der Arme und Rückschrittstellung rechts \*); 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand — übt! 1, 2.

\*) Sieh Fußnote Seite 12.

II.

1. Seithochheben der Arme und Ausfall rechts seitwärts;
2. Senken der Arme in den Abhang und Stand — übt! 1, 2.

III.

1. Seitheben der Arme und Rückschrittstellung rechts;
2. Hochheben der Arme und Ausfall rechts seitwärts;
3. Seitfenken der Arme und Rückschrittstellung rechts;
4. Senken der Arme in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

IV.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung;
2. Hochstoßen der Arme und Kniestrecken — übt! 1, 2.

Fig. 139.



Rumpfvorbeugen und Durchschwingen der Arme zwischen den Beinen.

V.

Vorbereitung. Hochheben der Arme — hebt! 1. Hüpfen in die Seitgrätschstellung, Rumpfvorbeugen und Durchschwingen der Arme zwischen den Beinen (Fig. 139); 2. Hüpfen in den Stand, Rumpfstrecken und Hochschwingen der Arme — hüpf! 1, 2.

VI.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung;
2. Hochstoßen der Arme und Kniestrecken;
3. Hüpfen in die Seitgrätschstellung, Rumpfvorbeugen und Durchschwingen der Arme zwischen den Beinen;
4. Hüpfen in den Stand, Rumpfstrecken und Hochschwingen der Arme — übt! 1, 2, 3, 4.

VII.

1. Vorheben der Arme und Vortritt links;
2. Ausbreiten der Arme und Ausfall rechts vorwärts;
3. Vorschwingen der Arme und Rücktritt rechts;
4. Senken der Arme in den Abhang und Nachstelltritt links in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

VIII.

Sprung auf beiden Füßen an Ort mit Knieheben und Seitheben und Senken der Arme während des Fliegens — springt!



IX.

Vorwärtslaufen: 4 Lauffschritte bei Seithehalte im Wechsel mit 4 Lauffschritten bei Hochhehalte der Arme — lauft! 1, 2, 3, hoch! 1, 2, 3, 4.

X.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf der rechten Fußspitze und Rückschrittstellung links; 2. Hochstoßen der Arme, eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf beiden Fußspitzen und Kumpfrückbeugen; 3. Beugen der Arme zum Hochstoßen, Kumpfstrecken und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf beiden Fußspitzen, Strecken der Arme in den Abhang, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts auf der rechten Fußspitze und Stand — dreht! 1, 2, 3, 4.

b) Für Mädchen:

I.

1. Seitheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand — übt! 1, 2.

II.

1. Hochheben der Arme und Heben in den Zehenstand; 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand — übt! 1, 2.

III.

1. Seitheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts; 2. Hochheben der Arme und Heben in den Zehenstand; 3. Seitfenken der Arme und Senken in den Sohlenstand; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

IV.

1. Wiegegung vorwärts (seit-, rückwärts) in der Art, daß mit dem ersten Schritte eines jeden Wiegeschrittes ein Seitheben (Vor-, Hochheben, Vor-, Seit-, Hochstrecken) der Arme und mit dem dritten das Senken (Beugen) der Arme erfolgt — geht! 1, 2, 3.

V.

1. Hüpfen in die Seitschrittstellung rechts, Hochheben des linken Armes in die Beugehalte und Seitbeugen des Kumpfes rechts;

2. Senken des linken Armes in den Abhang, Rumpfstrecken und Hüpfen in den Stand — übt! 1, 2.

### VI.

1. Vorheben der Arme und Seitsschrittstellung links; 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand — übt! 1, 2.

### VII.

Vorbereitung. Vorheben der Arme — hebt! 1. Ausbreiten der Arme, eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf der linken Fußspitze und Seitsschrittstellung rechts; 2. Vorschwingen der Arme, eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf der linken Fußspitze und das rechte Bein in den Stand — übt! 1, 2.

### VIII.

1. Vorheben der Arme und Seitsschrittstellung links; 2. Ausbreiten der Arme, eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf der linken Fußspitze und Seitsschrittstellung rechts; 3. Vorschwingen der Arme, eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Seitsschrittstellung rechts; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

### III. Kurzes Schwungseil.

Die Länge des Seiles richtet sich im allgemeinen nach der Größe der Schüler. Die Griffe müssen bis zu den Schultern des auf der Mitte des Seiles stehenden Schülers reichen. Als Durchschnittsmaß kann 1 cm Dicke, 2,5 bis 2,8 m Länge angenommen werden. Empfehlenswert ist es, die Seile gegen die beiden Enden hin etwas dünner anzufertigen zu lassen.

Die Aufstellung der Schüler erfolgt in zwei Reihen längs des Turnraumes in Gegenstellung. Es kann die Aufstellung auch in einem Bogen oder Kreise stattfinden. Zur Übung treten gleichzeitig 2 bis 4 Schüler in die Mitte des Raumes zu einer geöffneten Reihe oder Säule an. Nach der Übung geben die Schüler den nächst Antretenden die Seile und gehen hierauf auf ihren ursprünglichen Platz.

Als die hauptsächlichsten Übungen sind zu nennen:

1. Seilswingen (als Vorübung). Das auf dem Boden vorlings liegende Seil (Fig. 140) wird mit beiden Händen erfaßt und auf „Eins!“ durch Kreisen der Unterarme bei an den Seiten des Rumpfes angelegten Oberarmen derart über den Kopf nach hinten geschwungen, daß das Seil rücklings auf den Boden niederfällt. Auf „Zwei!“ wird das Seil in gleicher Weise über den Kopf nach vorn wieder in die Haltung vorlings geschwungen.

2. Ein- bis achtmal Hüpfen, auf beiden Füßen, auf einem Fuße rechts (links) oder im Wechsel rechts und links an und von Ort (vorwärts, rückwärts, seitwärts) mit Durchschlagen des Seiles von vorn (hinten) nach hinten (vorn).

Das Seil wird vor Beginn der Übung rücklings (vorlings) gehalten, dann wird dasselbe über den Kopf geschwungen; sobald es sich dem Boden etwa kniehoch genähert hat, erfolgt das Aufhüpfen und das Durchschlagen des Seiles unter den Füßen von vorn (hinten) nach hinten (vorn).

Anmerkung. Bei den Übungen unter 2. und bei den folgenden Hüpfübungen erfolgt das Hüpfen jedesmal ohne Zwischenhüpfen.

3. Hüpfen in der Vorschrittstellung, Rückschrittstellung oder Kreuzschrittstellung an und von Ort mit Durchschlagen des Seiles von vorn nach hinten oder umgekehrt.

4. Hüpfen zu Schrittstellungen an und von Ort mit Durchschlagen des Seiles von vorn nach hinten oder umgekehrt.

5. Hüpfen auf beiden Füßen, auf einem Fuße rechts (links) oder im Wechsel rechts und links an Ort mit

Fig. 140.



Haltung des Seiles zum Schwingen.

einer  $\frac{1}{8}$  Drehung bei jedem Hüpfen und mit Durchschlagen des Seiles von vorn nach hinten und umgekehrt.

6. Laufen an und von Ort (vornwärts, rückwärts) mit Durchschlagen des Seiles von vorn nach hinten oder umgekehrt.

Das Durchschlagen des Seiles erfolgt während des Fliegens zwischen dem zweiten und dritten Lauffschritte.

7. Übungen 1, 2, 3, 4, und 6 von Stirnpaaren bei Gebrauch nur eines Seiles.

Die inneren Hände werden auf die äußeren Schultern oder Hüften des Nebengereichten gelegt, die äußeren Hände schwingen das Seil.

Übungen 1, 2, 3, 4 und 6 von Gegnern.

Einer schwingt das Seil, der andere faßt die Schultern oder Hüften des Gegners.

## B. Übungen an Geräthen.

Die feststehenden Geräthe dienen wesentlich zur Ausführung von Übungen, welche geeignet sind, die Streck- und Beugthätigkeit der Gliedmaßen zu erhöhen.

Hierher gehören folgende Vorrichtungen:

- a) Schwebegeräthe, wie Schwebekanten, Schwebebäume;
- b) Sprunggeräthe, wie langes Schwungseil, Freispringel, Schrägbrett, Bock, Pferd (Stemmbalken);
- c) Hangeräthe, wie wagrechte, schräge, lothrechte Leitern, Reck, Schaukelringe, Rundlauf, Kletterstangen, Taae;
- d) Stützgeräthe, wie Barren, Stemmbalken.

Bei den Übungen an Geräthen ist das Verhalten des Körpers zum Geräth von Bedeutung. Es ergibt sich im allgemeinen Folgendes: Das Geräth kann 1. vor, 2. hinter, 3. neben dem Körper (rechts, links) sich befinden. Für diese drei Fälle ergeben sich die Bezeichnungen 1. vorlings, 2. rücklings, 3. seitlings rechts oder links.

In allen diesen Fällen kann die Breitenausdehnung, die Breitenachse des Körpers, d. h. jene Linie, die man sich von rechts nach links durch den Körper gelegt denkt, gleichlaufend mit der Längenausdehnung



des Geräthes sein oder dieselbe unter einem Winkel von 90 Graden durchschneiden.

Im ersten Falle ist das Verhalten des Übenden zum Geräth ein Seitverhalten, im zweiten Falle ein Querverhalten.

Winder wichtig ist das zwischen Seit- und Querverhalten liegende Schrägverhalten.

Da die Zustände, in denen sich der Turner im allgemeinen zum Geräth befindet, die des Stehens, Sitzens, Hängens und Stützens sein können, so wird 1. der Stand, Hang, Stütz, und zwar vor-, rück-, seitlings (rechts oder links); 2. der Querstand, Quersitz, Querhang, Querstütz; 3. der Seitstand, Seitsitz, Seithang, Seitstütz (Fig. 141) unterschieden.

Von Wichtigkeit sind ferner noch die Bezeichnungen außen und innen. Befindet sich z. B. der Übende am Barren zwischen den Holmen im Stande, Stütz, Hange oder Sitz, so nennt man dieses Verhalten Innenstand, Innenstütz (Fig. 141), Innenhang oder Innensitz. Im anderen Falle ergeben sich die Bezeichnungen: Außenstand, Außenstütz, Außenhang und Außensitz.

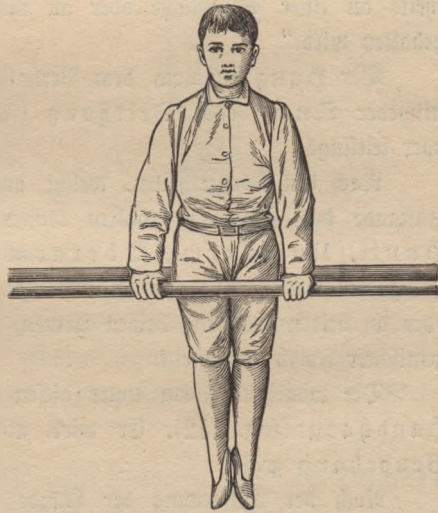
Die Geräthübungen zerfallen in Schweb-, Sprung-, Hang-, und Stützübungen.

a) Die Schwebübungen kommen theils auf schmaler (Schwebekanten), theils auf breiter Unterlage (Schwebebäumen) zur Darstellung.

Der Übungstoff wird vorwiegend dem Gebiete der Freiübungen entnommen.

b) Der Sprung wird nach dem Raume, der durchmessen wird, eingetheilt in den Hoch-, Weit- und Tiefsprung.

Fig. 141.



Innen-Seitstütz vorlings mit Ristgriff.

Nach den Geräthen, die man benützt, gliedert sich derselbe in das Schrägbrett-, Seil-, Bock-, Pferd- (Stemmbalken-), Barren- und Reckspringen.

Man unterscheidet ferner den Freisprung und den gemischten Sprung. Während der erste einzig durch die Sprungkraft der Beine ermöglicht wird, helfen beim gemischten Sprunge die Arme stützend und abstoßend während des Sprunges mit. Zum Freisprung gehören der Hoch-, Weit- und Tiefsprung, das Schrägbrettspringen und das Springen über das Schwingseil; zum gemischten Sprung das Bock-, Pferd- (Stemmbalken-), Reck- und Barrenspringen.

c) Das Hangen (Hang) ist (nach Spieß) „der Zustand des Leibes, wobei derselbe durch Beugkraft einzelner oder mehrerer Leibes- theile an einer Stützfläche oder an mehreren Stützflächen schwebend gehalten wird.“

Der Hang ist nach dem Verhalten des Körpers zum Geräth entweder Quer- oder Seithang (Fig. 142) vorlings, rücklings oder seitlings.

Nach den Körperteilen, welche durch Beugkraft den Körper im Zustande des Hangens erhalten können, zerfällt der Hang in den Hand-, Unterarm-, Oberarm- und Kniehang u. Die Hangarten werden entweder an einer Hand, einem Arme, einem Beine oder an beiden Händen, beiden Armen, beiden Füßen oder endlich in gemischter Form dargestellt.

Die wichtigste Form unter diesen genannten Hangarten ist der Handhang (Fig. 142). Er wird als Streck- (Fig. 142) und Beugehang geübt.

Nach der Entfernung der Hände voneinander gliedert sich der Handhang 1. in den gewöhnlichen Hang (kurz Hang), wobei die Hände das Hanggeräth in Schulterbreite fassen; 2. in den Spannhang, wobei die Hände weiter als Schulterbreite von einander entfernt sind (Fig. 142); 3. in den Schlusshang (Spannhang nach innen), wobei die Hände vollständig nahe einander schließen.

Nach der Art und Weise, wie die Hände das Geräth erfassen, unterscheidet man nach den Drehhaltungen der Arme Handhang mit Speich-, Rist- (Fig. 142), Kamm- und Ellgriff und auch mit

gemischtem Griff (Zwiegriff), wobei z. B. die rechte Hand Nistgriff, die linke Kammgriff hat (siehe Fig. 143).

Findet der Griff in der Weise statt, daß der Daumen der Hand anliegt, so ist es ein Vollgriff; im anderen Falle haben die Hände Gabelgriff.

Eine andere Einteilung des Hanges ist die in den reinen und gemischten Hang. Während beim reinen Hange z. B. nur Hände (Arme) oder nur Knie zc. den Leib im Hange erhalten, bewirkt dieses beim gemischten Hange z. B. ein gleichzeitiger Hand- und Unterarmhang. Eine specielle Form des gemischten Hanges ist der Liegehang. Dabei erhalten obere und untere Gliedmaßen (Hände oder Unterarme und Füße oder Knie) gleichzeitig den Körper im Zustande des Hängens.

Noch nennenswerte eigenthümliche Hangarten sind: der Schwebhang, der Sturzhang (Abhang) und der Hangstand. In den Schwebhang gelangt der Übende durch eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rückwärts um die Breitenachse.

Der Sturzhang erfolgt meist im Handhange nach einer  $\frac{1}{2}$  Drehung um die Breitenachse, so daß der abwärts gerichtete Leib, vor allem Kumpf und Beine, über dem Kopfe sich befinden. Dabei können entweder die Beine vollkommen gestreckt oder im Hüft- oder Kniegelenke gebeugt sein.

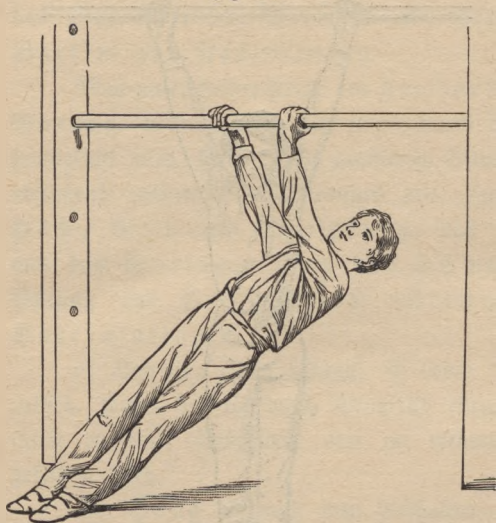
Fig. 142.



Seitspannhang mit Nistgriff.



Fig. 143.



Seithangstand mit Zwiegriff (linke Hand Rist-, rechte Hand Kammgriff).

Der Hangstand entsteht durch Vereinigung der Hang- und Stemmthätigkeit in der Art, daß beim Hange der Arme Stemmthätigkeit der Beine nothwendig ist und umgekehrt (Fig. 143).

Die wichtigsten Thätigkeiten im Hange sind: das ruhige Hängen (Hang), das Griffwechseln, das Hangwechseln, das Hangeln, Hangzucken, Hangschwingen, Hangdrehen.

Anmerkung. Die übrigen für dieses Buch noch wichtigen Übungen im Hange sind bei den einzelnen Hangübungen behandelt.

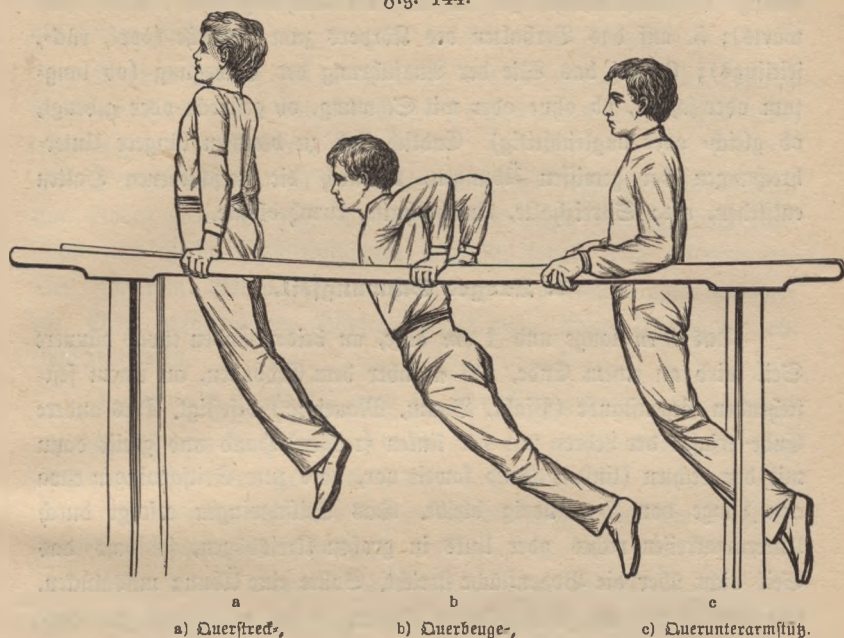
d) Das Stützen (der Stütz) ist (nach Spieß) „der Zustand des Leibes, wobei derselbe durch Streckkraft einzelner oder mehrerer Leibestheile auf einer Stützfläche oder auf mehreren Stützflächen gehalten wird.“

Der Stütz gliedert sich in ähnlicher Weise wie der Hang:

1. in den Stütz vorlings, rücklings und seitlings (rechts, links);
2. in den Quer- und Seitstütz;
3. in den Hand- und Unterarmstütz (Fig. 144. c);
4. in den Streck- (Fig. 144 a) und Beugestütz (Knickstütz) mit Speich- (Fig. 144 b), Ell-, Rist-, oder Kammgriff;
5. in den gewöhnlichen Stütz (kurz Stütz), Spannstütz, Schlußstütz, endlich
6. in den reinen (z. B. Handstütz) und gemischten Stütz (z. B. Liegestütz, Seite 42).



Fig. 144.



Die wichtigsten Thätigkeiten im Stütze sind: das ruhige Stützen (Stütz), Griffwechseln, Stützwechseln, das Stützn, Stützhüpfen, Stützschnellen und das Drehen im Stütz.

Vielfach treten Hang und Stütz im Wechsel auf, wodurch mannigfaltige Übungen sich herausbilden.

So nennt man alle ein- oder mehrmaligen Umschwünge aus dem Sitze oder Hange an den unteren Gliedmaßen mit gleichzeitigem Griffe der Hände Wellen (Knie-, Sitz-, Kistwelle etc.), alle ein- oder mehrmaligen Umschwünge aus dem Stütz und Handhange Felgen (vorlings, rücklings, vorwärts, rückwärts), alle ein- oder mehrmaligen Umschwünge im Keit- oder Spaltstige Mühlen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, links und rechts), alle ein- oder mehrmaligen Umschwünge im Armhange (vorlings, rücklings, vorwärts, rückwärts) Speichen.

Bei sämtlichen Bewegungen ist zu achten: 1. auf den Begriff (was ist z. B. Spreizen); 2. auf den Sitz (Gelenk); 3. auf die

Grenze (Winkel, Drehmaß); 4. auf die Richtung (vor-, rück-, seitwärts); 5. auf das Verhalten des Körpers zum Gerathe (vor-, rück-, seitlings); 6. auf das Wie der Ausführung der Bewegung (ob langsam oder schnell, ob ohne oder mit Schwung, ob gestreckt oder gebeugt, ob gleich- oder ungleichseitig). Endlich sind zu beachten längere Unterbrechungen bei gewissen Übungen, wodurch die verschiedenen Haltungen entstehen, als: Spreizhalte, Knieebhalte, Armehhalte.

### I. Langes Schwungseil.

Das 9 m lange und 1 cm dicke, an beiden Enden etwas dünnere Seil wird an einem Ende, 1'5 m über dem Erdboden, an einem feststehenden Gegenstande (Pfahl, Baum, Mauer zc.) befestigt. Das andere Ende erfaßt der Lehrer mit der linken (rechten) Hand und greift dann mit der rechten (linken) Hand soweit vor, daß zum Seilschwingen etwa eine Länge von 7 m übrig bleibt. Das Seilschwingen erfolgt durch Unterarmkreisen rechts oder links in großen Kreisbögen, so daß das Seil dicht über die Bodenfläche streicht. Sollte eine Übung mißglücken, und der Übende am Seil hängen bleiben, so hat der Lehrer zur Verhütung von Verletzungen das Seil mit der rechten (linken) Hand schnell los und fallen zu lassen.

Die Aufstellung der Schüler erfolgt am zweckmäßigsten im Stirn-Halbkreise. Der Übende (die Übenden) tritt (treten) so an, daß er einen Schritt von der Stelle entfernt ist, an welcher das Seil den größten Kreis beschreibt. Von dieser Stelle beginnt jeder die Übung. Nach der Übung geht jeder Schüler wieder auf seinen ursprünglichen Platz.

Es folge:

1. Springen vorwärts (auch seitwärts und rückwärts) über das ruhig gehaltene Seil.

(Je nach der Gewandtheit der Übenden wird das Seil höher oder tiefer gehalten) a) aus dem Stande in denselben; b) aus der Vorschrittstellung rechts \*) mit Niedersprung in den Stand; c) aus der Vorschrittstellung rechts mit Niedersprung auf den linken Fuß bei gleichzeitigem Fersehheben (Rück-Vorspreizen) des rechten Beines; d) Sprung

---

\*) Siehe Fußnote, Seite 12.

mit Angehen, Anlaufen und Aufspringen mit dem rechten Fuße oder mit beiden Füßen.

2. Hüpfen (1 bis 4mal) auf beiden Füßen, auf einem Fuße rechts oder im Wechsel rechts und links im umschwingenden Seile.

Der Übende geht an die Stelle, an welcher das Seil am nächsten zum Boden niederschwingt, und stellt sich seitlings, vorlings oder rücklings zum Seile. Das Aufhüpfen geschieht, sobald das geschwungene Seil sich dem Boden etwa kniehoch im Abwärtschwingen genähert hat. Beim mehrmaligen Hüpfen erfolgt nach jedem Überhüpfen ein Zwischenhüpfen.

3. Übung 2 mit  $\frac{1}{4}$  und  $\frac{1}{2}$  Drehungen.

4. Übung 2 und 3 mit Hinauslaufen aus dem umschwingenden Seile nach 1 bis 4 Hüpfen.

Anmerkung. Das Hinauslaufen erfolgt nach der Richtung des aufschwingenden Seiles.

5. Laufen durch das schwingende Seil, und zwar einer nach dem andern: vorerst bei irgend einem, dann beim dritten, hierauf beim zweiten und schließlich bei jedem Umschwünge.

Das Seil wird dem Durchlaufenden hiebei so entgegengeschwungen, daß es an ihm vom Kopfe nach den Füßen zu vorüberschwingt, und daß der Übende dem sich senkenden Seile nachläuft. Anfangs gibt der Lehrer das Zeichen zum Durchlaufen, indem er die Zahl der Umschwünge bezeichnet, sobald das Seil vor dem Gesichte des Übenden vorbeischwingt. Später hat der Übende selbst die Umschwünge zu zählen. Das Durchlaufen wird in regelmäßig aufeinanderfolgenden Schwüngen ausgeführt. Die Übung kann auch in anderen Laufarten und im Hüpfen stattfinden.

6. Übung 5 mit einer  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  und ganzen Drehung rechts (links) unter dem Seile.

Anmerkung. Die genannten Drehungen erfolgen während des Durchlaufens unter dem Seile; nach den Drehungen wird das Laufen in der Art fortgesetzt, daß nach der  $\frac{1}{4}$  Drehung seitwärts, nach der  $\frac{1}{2}$  Drehung rückwärts und nach der ganzen Drehung vorwärts weiter gelaufen wird.



7. Hineinlaufen beim dritten, zweiten oder bei jedem Umschwunge, dann ein- oder mehrmaliges Hüpfen auf beiden Füßen, auf einem Fuße rechts (links) oder im Wechsel rechts und links im umschwingenden Seile und Hinauslaufen aus demselben.

Das Hinauslaufen erfolgt nach der dem Einlaufsorte entgegengesetzten Richtung.

8. Übung 7 mit  $\frac{1}{4}$  oder  $\frac{1}{2}$  Drehungen rechts (links) während des Hüpfens.

9. Springen über das geschwungene Seil.

Das Seil wird dem Übenden so entgegengeschwungen, daß es von seinen Füßen nach seinem Kopfe zu an ihm vorüberschwingt. Das Hineinlaufen zum Überspringen findet in dem Augenblicke statt, in welchem das Seil vor dem Gesichte des Übenden vorbeischwingt. Es erfolgt zunächst in ungebundener Weise, dann beim dritten, darauf beim zweiten und schließlich bei jedem Umschwunge.

10. Springen über das geschwungene Seil und Zurücklaufen.

Der Übende springt beim dritten (zweiten) Umschwunge über das Seil, macht dann eine  $\frac{1}{2}$  Drehung und läuft beim nächsten dritten (zweiten) Umschwunge durch das Seil zum ursprünglichen Ablaufsorte zurück.

11. Durchlaufen durch das schwingende Seil und Zurückspringen.

Der Übende läuft beim dritten (zweiten) Umschwunge durch das Seil, macht dann eine  $\frac{1}{2}$  Drehung und springt beim nächsten dritten (zweiten) Umschwunge über das Seil zum ursprünglichen Ablaufsorte zurück.

12. Durchlaufen und Überspringen des geschwungenen Seiles von zwei Übenden gleichzeitig in der Art, daß ein Übender beim dritten (zweiten) Umschwunge durchläuft, und der andere gleichzeitig von der entgegengesetzten Seite das Seil überspringt. Das Ausweichen nach rechts oder links muß früher genau bestimmt werden.

Anmerkung. Die Übungen 1 bis 11 lassen sich auch von Paaren oder selbst noch mehreren zur Darstellung bringen.



## II. Schwebebäume (Schwebekanten).

Der kleine Schwebebaum ist ein runder, behobelter, 6 m langer, 12 cm (im Durchmesser) dicker Baum, welcher mit seinen Enden auf zwei Unterlagen ruht. Die Unterlage ist, der Stärke des Baumes entsprechend, halbrund ausgeschnitten und hat eine Höhe von 20 cm, eine Breite von 25 cm und eine Länge von 28 cm.

Die Schwebebäume werden für den Gebrauch in der Mitte des Turnraumes nebeneinander gelegt, und zwar bei Übungen mit Fassungen, mit einem Abstände von einer Armlänge, bei Übungen ohne Fassung mit einem Abstände von mehr als zwei Armlängen.

Die Schüler sind in zwei Reihen auf der Grenze des Übungsplatzes einander gegenüber gestellt, daß alle die Übenden sehen können. Das Antreten und Üben erfolgt gleichzeitig von 2 bis 4 Schülern. Bei Übungen mit Fassung haben die Übenden die Hände bei mäßig gebeugten Armen gewöhnlich in gleiche Höhe mit den Schultern zu heben. Bei Übungen ohne Fassung werden die Arme zur Erhaltung des Gleichgewichtes gewöhnlich gestreckt in die Seithehalte gehoben. Die Füße sind mit geringer Ausnahme bei allen Übungen durch Drehung der Beine nach auswärts gerichtet.

1. Auf- und Absteigen aus dem Seitstande vorlings und rücklings und aus dem Querstande seitlings rechts \*), vorwärts, rückwärts, seitwärts mit und ohne Fassung.

3. B.: Auf- und Absteigen seitwärts aus dem Querstande seitlings rechts mit Fassung in 4 Zeiten. Auf „Eins!“ Aufstellen des rechten Fußes auf den Schwebebaum und Fassung der Nebengerichteten Hand in Hand, auf „Zwei!“ Stellen des linken Fußes hinter (vor) den rechten, auf „Drei!“ Absteigen mit dem rechten Fuße, auf „Vier!“ Stellen des linken Fußes in den Stand neben dem Schwebebaum und Lösung der Fassung.

2. Aufsteigen wie bei 1 und Darstellung von Thätigkeiten des Leibes und Stellungen, schließlich Absteigen oder Abspringen ohne und mit Drehungen.

---

\*) Sieh Fußnote, Seite 12.

3. Schwebegehen vorwärts (Fig. 145), rückwärts, seitwärts, mit und ohne Fassung, ohne und mit Thätigkeiten des Leibes in verschiedenen Gang- und Schrittarten.

Fig. 145.



Fig. 146.



Schwebegehen vorwärts mit Seitbehalte der Arme.

Fassung und Stellung zum Ausweichen.

4. Übung 3 mit einer  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  Drehung.

Auch können die besonderen Dreharten im Gehen, wie z. B. Schrittwirbeln, Schrittwechselwirbeln und Dreitritzwirbel Anwendung finden.

5. Schwebegehen mit Ausweichen.

Zwei Übende gehen von entgegengesetzter Seite bis zur Mitte des Schwebebaumes, stellen das rechte Bein in die Vorschrittstellung, so daß die inneren Fußkanten der rechten Füße der Gegner gegeneinander stehen, fassen dann mit beiden Händen die Oberarme des Gegners (Fig. 146) und drehen sich gleichzeitig rechts bei Bogenspreizen des linken Beines mit Platzwechsel wieder in die Vorschrittstellung. Das Weitergehen erfolgt rückwärts mit Lösung der Fassung.

### III. Freispringel.

Ein Paar Freispringel besteht aus zwei Säulen, welche 2 bis 3 m hoch, 5 cm breit und 4 cm dick sind. Von 25 cm angefangen sind

von 5 zu 5 *cm* aufwärts 1 *cm* weite Löcher quer durchgebohrt, durch die ein Nagel von Eisen oder Holz gesteckt wird. Die Nägel sind 10 bis 15 *cm* lang und  $\frac{3}{4}$  *cm* dick; über dieselben wird die Sprungsehnur gelegt. Jede Säule ist etwa 2,5 *m* weit von der andern eingegraben oder steht auf einem Kreuze, welches aus zwei ineinander geplatteten Lattenstücken besteht. Ein Lattenstück ist 70 *cm* lang, 10 *cm* breit und 5 *cm* dick. In ein solches Kreuz ist die Säule von oben durch einen Zapfen eingelassen und von unten verkeilt.

Die Sprungsehnur ist 3 *m* lang,  $\frac{1}{2}$  *cm* dick und an ihren herabhängenden Enden mit kleinen lebernen Sandsäcken, die sie straff halten, beschwert. In der Mitte der Sprungsehnur ist ein herunterhängender, etwa 15 *cm*<sup>2</sup> großer farbiger Lappen festgenäht.

Das Sprungbrett besteht aus einem (gewöhnlich aus zwei Stücken gefertigten) 3 *cm* starken Brette. Es ist 90 *cm* lang, 55 *cm* breit und auf zwei Querleisten von der Länge der Brettbreite befestigt. Die obere Leiste, auf welcher das Brett mit dem einen Ende durch Schrauben befestigt ist, hat 6 *cm* im Geviert. Die andere 7 *cm* breite und 2 *cm* dicke Leiste ist in der Mitte des Brettes in einen Ausschnitt eingeschoben. Dort, wo die beiden Leisten und das Brett auf dem Boden aufliegen, sind sie zur festen Auflage unten abgeschragt.

Die Aufstellung der Schüler geschieht je nach der Schüleranzahl und nach den vorhandenen Geräthen in Stirnreihen längs der Auslaufbahnen in der Art, daß der Erste (Führer) jeder Reihe am entferntesten vom Aufsprungsorte steht. Bei einer kleinen Anzahl von Schülern kann die Aufstellung auch im Bogen erfolgen. Das Angehen (Laufen) zum Sprunge, wie das Weggehen nach dem Sprunge geschieht auf Befehl (Zeichen).

Der Sprung besteht aus dem Aufsprunge, dem Fliegen und dem Niedersprunge.

Der Anlauf zum Sprunge erfolgt auf den Fußspitzen mit mäßig großen Schritten. Der Abstoß zum Aufsprunge darf nur mit den Zehen und Ballen stattfinden. Nach dem Aufsprunge und besonders beim Hochsprunge nach Überwindung des Hindernisses ist während des Fluges der Körper so schnell als möglich in die gestreckte Haltung zu bringen.



Der Niedersprung muß bei geschlossenen Fersen auf die Fußspitzen und mit Kniebeugen geschehen. Nach dem Niedersprunge sind die Knie sofort zu strecken und der Stand einzunehmen.

Das Freispringen erfolgt als Hoch- und als Weitsprung\*).

Als die wichtigsten Übungen sind zu bezeichnen:

1. Sprünge mit Aufsprung beider Füße.

a) Aus dem Stande auf dem Brette (der Abstoß hat, um das Abgleiten auf dem Brette zu verhindern, bei dieser Übung von der Kante des Brettes, bei den anderen Sprüngen etwa von der Mitte des Brettes aus zu erfolgen); b) mit einem Vortritt rechts (links); c) mit 2, 3, 4 u. Schritten Angehen; d) mit Anlauf; e) „X“ mit Zuordnung von Thätigkeiten des Leibes, z. B. Knieheben, Fersenheben, Grätschen, Armstoßen u. im Fluge; f) Übungen a—e) mit  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$  und ganzen Drehungen beim Nachsprunge (die Drehung erfolgt nach dem Niedersprunge); g) Übungen a—e) mit  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ , „○“  $\frac{3}{4}$  und ganzen Drehungen vor dem Niedersprunge. Dabei erfolgt die Drehung in der Art, daß sie nach dem Aufsprunge während des Fliegens rechts (links) um die Längsachse gemacht wird. Während der Drehung ist auf Strecken des Körpers genau zu achten, um den Niedersprung sicher und regelmäßig zu gestalten.

2. Sprünge mit Aufsprung des rechten (linken) Fußes. Formen wie bei 1.

Anmerkung. „○“ Die unter 1. und 2. angeführten Übungen lassen sich auch theilweise seitwärts und rückwärts zur Darstellung bringen, sowie über zwei in gleicher oder ungleicher Höhe liegende Schnüre, oder durch zwei eng gestellte Freispringel oder auch als sogenannter Fenstersprung zwischen zwei Schnüren und eng gestellten Freispringeln.

#### IV. Schrägbrett (Sturmbrett).

Das Schrägbrett besteht aus einem (gewöhnlich aus zwei Stücken gefertigten) 2·85 m langen, 1 m breiten und 3·5 cm starken, mit

\*) Beim Mädchenturnen hat als Regel zu gelten, daß der Weitsprung nur bis Leibeslänge und der Hochsprung nie über Kniehöhe erfolgt.



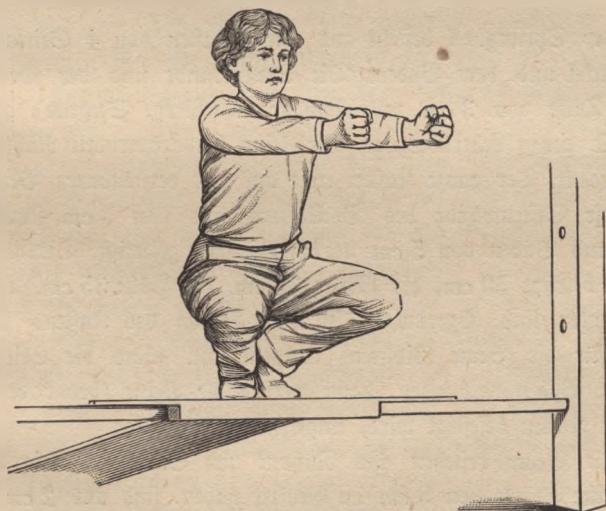
Querleisten an den Enden und in der Mitte versehenen Brette, welches mit dem einen Ende auf einer Reckstange ruht und mit dem andern Ende auf dem Boden aufliegt. Um das Abgleiten von der Reckstange zu verhindern, ist an der oberen Leiste ein Riemenstück angenagelt, das an ein entsprechendes, an der Unterseite des Brettes mit einer Schnalle versehenes Riemenstück angeschnallt werden kann. Einfacher erfolgt die Befestigung dadurch, daß die auf der Reckstange ruhende Querleiste des Brettes der Dicke der Reckstange entsprechend ausgehöhlt ist.

Bei der oben angegebenen Breite des Brettes können zwei Schüler gleichzeitig üben; es hat daher die Aufstellung der Übenenden so zu erfolgen, daß je zwei Stirnreihen in Gegenstellung zu beiden Seiten der Laufbahn oder auch im Bogen um das Geräth aufgestellt werden.

Es seien hier folgende Übungen angegeben: \*)

1. Hinauf- und Herabgehen (Hüpfen [Fig. 147], Laufen, „+“ Zwirbeln\*\*) vorwärts, seitwärts oder

Fig. 147.



Hinaufhüpfen in der tiefen Hochstellung mit Vorbehalte der Arme.

\*) Beim Mädchenturnen hat als Regel zu gelten, daß die Bretthöhe nicht mehr als 80 cm beträgt.

\*\*) Nur seitwärts.

rückwärts, ohne und mit Umdrehen auf der Brettfläche in den meisten Gang- und Schrittarten (Hüpfarten, Laufarten und Wirbelarten, sowie in Verbindung mit Thätigkeiten des Leibes.

2. Hinaufgehen (Laufen, Hüpfen) und Absprung vorwärts aus verschiedenen Stellungen vom oberen Brettende ohne und mit Drehungen, in den Stand vor dem Brette.

3. „X“ Hinauflaufen (Gehen, Hüpfen) mit 3, 2 Schritten (Hüpfen) und Niedersprung vor (neben) dem Brette.

Anmerkung. „⊙“ Als weitere Übungen seien anhangsweise angeführt:

a) Hinauflaufen mit 2 Schritten (einem Schritte) und Niedersprung mit  $\frac{1}{4}$  Drehung während des Fliegens vor dem Brette;

b) wie a) über eine vorgespannte Schnur als Hochtiefsprung.

#### V. „X“ Bock.

Der Sprungbock besteht aus einem Kasten von 4 Seitenwänden, dem Deckel und dem Boden. Die Seitenwände und der Deckel sind in der Dicke von 3 cm mit Rosshaaren (Werg, Seegrass) gepolstert und mit einem Lederüberzuge, der keine hervortretenden Nähte haben darf, bedeckt. Der ganze Kasten ruht auf vier verstellbaren Beinen.

Die Seitenwände des Bockkastens sind von 3 cm starken, der Deckel und Boden von 5 cm starken Brettern gefertigt. Die Länge des Kastens beträgt 50 cm, die Breite 35 cm, die Höhe 35 cm. Die Ecken und Kanten sind abgerundet. In dem Boden des Kastens sind vier Böcher für die Beine (Röhren) ausgestemmt. Sind die Seitenwände mit dem Boden verbunden, dann werden die Beine, bevor der Deckel auf dem Kasten befestigt wird, eingesetzt und befestigt.

Die Beine bestehen aus Röhren und Schiebern. Die Röhren, welche eine Stärke von 9 cm im Geviert haben, sind aus 2 cm starken Brettern gemacht.

Der innere, hohle Raum hat im Lichten 5 cm im Geviert; die Länge der sichtbaren Röhren beträgt je 60 cm. Die Kanten der Röhren sind abgerundet. Um dem Bocke einen festen Stand zu geben, stehen

die Beine schräg in dem Kasten unter einem Winkel von 40 Graden zueinander. Unten am Fuße jeder Röhre ist ein eiserner Ring eingelassen, welcher mit Schrauben befestigt ist und zum Zusammenhalten der Röhren dient. An den äußeren Seiten des Ringes befinden sich unten zwei Osen zum Einstecken eines Bolzens.

Ein Schieber hat eine Länge von 70 *cm*, eine Stärke von nahe 5 *cm* im Geviert. Der Schieber ist von Eichen- oder Eschenholz gemacht und von 5 zu 5 *cm* aufwärts mit Löchern zum Hoch- oder Tiefstellen versehen, in die der Bolzen gesteckt wird.

Der Eisenbolzen hat eine Länge von 12 *cm* und eine Stärke von 2 *cm*. An einem Ende des Bolzens befindet sich ein Ring, an diesem eine etwa 30 *cm* lange Kette, welche an der Röhre befestigt ist.

Zum Springen wird gewöhnlich ein Sprungbrett gebraucht, das dazu dient, den Aufsprung zu erleichtern und beim Weitspringen den Abstand vom Bocke, in welchem der Aufsprung erfolgen soll, zu bezeichnen.

Der Aufsprung hat mit beiden Füßen gleichzeitig auf dem Brette zu erfolgen. Alle Übungen, mit Ausnahme solcher, bei welchen ein Knieheben (Hocken) erforderlich ist, sind mit gestreckten Beinen und Hüften und mit nach abwärts und auswärts gerichteten Fußspitzen auszuführen. Bei den meisten Übungen am Bocke ist das Hilfegeben nöthig. Der Helfer hat schräg vor dem Bocke zu stehen und ergreift von vorn den Oberarm des übenden Schülers. Die Übungen können am lang- oder breitgestellten Bocke stattfinden. Die Aufstellung erfolgt längs der Anlaufbahn je nach der Anzahl der Schüler und der Geräthe in Stirnreihen oder auch im Bogen um das Geräth.

Hier seien folgende Übungen angegeben:

### 1. Sprung in den Stütz.

a) Aus dem Stande, b) aus der Vorschrittstellung rechts (links), c) mit Angehen von 2, 3, 4 u. Schritten, d) mit kleinem und großem Anlauf. Zugleich mit dem Aufsprunge, später nach demselben stützen die Hände bei geschlossenen Fingern und gestreckten Armen auf dem Bocke.

### 2. Sprung in den freien Stütz.

Aufsprung in den (flüchtigen) Stütz ohne Anlegen der Oberschenkel, a) aus dem Stande, b) mit Angehen, c) mit Anlaufen, d) wie a und c mit Seitpreizen, Beinkreuzen, Seitgrätschen, Knieheben  $\alpha$ ) beider Beine,  $\beta$ ) des rechten (linken) Beines, Kumpfheben im Stütz.



3. Sprünge auf den Bock und von demselben, aus dem Stande, mit Angehen und mit Anlaufen.

a) Sprung in den Reitsitz und Absetzen seitwärts rechts (links) oder rückwärts. Der Übende stützt die Hände auf den Bock und springt mit Seitgrätschen in der Art in den Sitz, daß im Sitze die Arme in den Abhang gebracht werden und die Oberschenkel den Bock bei vollkommen gestrecktem Oberkörper und gestreckten Beinen fest umschließen. Das Absetzen rechts (links) erfolgt bei Stütz der Hände vorlings (rücklings) in der Weise, daß das rechte (linke) Bein den Bock im Bogen rückwärts (vorwärts) spreizend überschwingt, und der Niedersprung in den Stand neben dem Bocke links (rechts) stattfindet. Das Absetzen rückwärts geschieht dadurch, daß beide Beine bei Stütz der Hände vorlings mit kräftigem Ruck in die geschlossene Haltung rückwärts geschwungen werden und der Niedersprung hinter dem Bocke erfolgt.

b) Sprung in den Reitsitz, dann Schließen der Beine nach vorn und Abrutschen mit geschlossenen Beinen vorwärts.

Fig. 148.



Aufknie rechts bei Rückpreizhalte links.

c) Sprung in den Reitsitz und Abgrätschen vorwärts. Das Abgrätschen erfolgt in der Weise, daß der ganze Körper aus dem Reitsitze in den flüchtigen Schwebestütz gehoben wird, worauf mit beiden Händen der Abstoß und Niedersprung in den Stand vor dem Bocke stattfindet.

d) Aufknie auf beiden Beinen (auf einem Beine rechts \*) (Fig. 148) und Abspringen rückwärts oder vorwärts. Erfolgt der Absprung ohne Stütz der Hände, so entsteht der Kniesprung.

e) Aufhocken in den Hock- und Streckstand auf beiden Füßen (auf einem Fuße rechts [links]) und Absprung vorwärts oder rückwärts. Das Aufhocken in den Hockstand erfolgt in der Art, daß nach dem

\*) Sieh Fußnote, Seite 12.



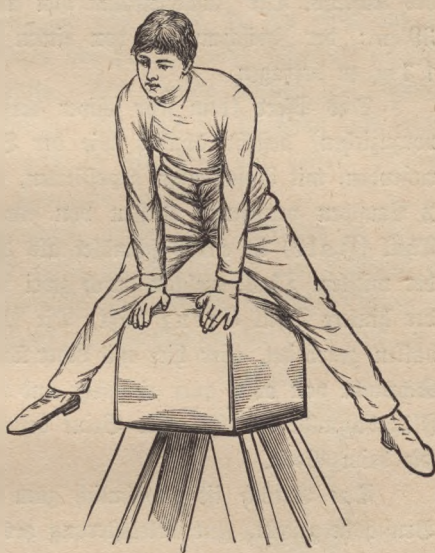
Auffsprunge mit beiden Füßen bei Stütz der Hände auf dem Bocke, das rechte (linke) oder beide Knie zwischen den Armen gehoben und in den Hockstand zwischen den Händen gestellt werden.

Anmerkung. Eine Erschwerung der Übungen unter 1—3 erfolgt durch Höherstellen des Bockes oder durch Abrücken des Sprungbrettes.

4. Sprung über den Bock aus dem Stande mit Angehen und mit Anlaufen als Hoch- und Weitsprung.

Der Sprung erfolgt mit Grätschen der Beine bei flüchtigem Aufstützen und Abstoßen der Hände (Fig. 149). Der Niedersprung wird auf den Fußspitzen und mit Kniebeugen bei geschlossenen Fersen ausgeführt.

Fig. 149.



Sprung über den Bock.

Anmerkung. „○“

Als weitere Übungen seien

anhangsweise aufgeführt:

Sprung über den Bock

a) bei hinter oder vor

dem Bocke gespannter

Sprungschnur, b) mit

Drehungen vor oder hinter

dem Bocke (Bocksprung

rückwärts), c) mit

Auffsprung beider Füße und Abstoßen nur der rechten

(linken) Hand ohne oder mit Belastung (Stab, Hantel)

der linken (rechten) Hand, d) mit Aufsprung des rechten (linken)

Fußes ohne Aufstützen der Hände als freier Bocksprung.

## VI. „X“ Pferd (Stemmbalken).

Als Stemmbalken wird gewöhnlich ein großer, glatt gehobelter Baum von 6—10 m Länge und 24—30 cm im Durchmesser verwendet. Er ist wagrecht zwischen zwei Ständern in einer Höhe von 80—100 cm befestigt.

Eine andere und bessere Art von Stemmballen, z. B. zum Ersatz von drei Pferden, besteht aus einem 5'35 m langen, 24 cm hohen und 24 cm breiten Kasten, welcher aus 5 cm starken Brettern zusammengefügt ist. Derselbe ist mit drei Pauschenpaaren versehen und ruht auf 4—6 Beinen. Der obere Theil des Kastens ist nach allen Seiten hin abgerundet. Die Pauschen sind von Eichen- oder Eschenholz. Sie sind länglich abgerundet und an den oberen Rändern mit kleinen Wulsten versehen. Die Pauschen sind 3 cm stark, 12 cm hoch und im Deckel eingezapft und verschraubt. Die Pauschen beginnen 65 cm vom Ende des Kastens. Der Zwischenraum von einer Pausche zur andern beträgt 39 cm; der Zwischenraum von einem Pauschenpaar zum andern hat 1'3 m zu betragen.

Das Pferd (dem sehr schwer verstellbaren Stemmballen weitaus vorzuziehen) besteht ähnlich wie der Bock aus einem auf 4 Beinen ruhenden, mit Rosshaaren gepolsterten, mit Leder überzogenen und mit 2 Pauschen versehenen Kasten von etwa 1'8 m Länge. Der vordere Theil (Hals) ist etwas schmaler als die folgenden Theile, von denen der mittlere Theil, welcher durch zwei Pauschen begrenzt ist, Sattel, der hintere Theil Kreuz heißt. Die Pauschen sind wie beim Stemmballen gearbeitet, aber hier mit Leder überzogen und mit je einer langen Schraube von oben quer eingesetzt und von unten am Kasten mit einer Flügelschraube befestigt. Die Beine bestehen aus Röhren und Schiebern wie beim Bock.

Das Geräth ist gewöhnlich zum Gebrauche zwischen Hüft- und Brusthöhe gestellt. Zur Erleichterung des Aufsprunges wird ein Sprungbrett verwendet. Der Aufsprung erfolgt meist mit beiden Füßen bei Stütz beider Hände. Der Sprung seitwärts auf und über das Pferd wird rechts (links) genannt, wenn nach dem Aufsprunge die rechte (linke) Leibeseite vorangeht. Beim Niedersprunge gilt die allgemein aufgestellte Regel. Alle Übungen sollen, wenn möglich, rechts und links geübt werden. Die Hilfen bei den Übungen werden am Oberarme des Übenden gewährt. Die Aufstellung der Schüler zum Geräth findet in gleicher Weise statt wie zum Bock.

Da sich die Übungen am Stemmballen und Pferd nur für ältere Schüler (VIII. Schuljahr) eignen, sind dieselben hier auf die einfachsten Seitensprünge beschränkt.

1. Sprung a) in den Stütz, b) in den freien Stütz.

Er erfolgt bei Stütz auf den Pauschen aus dem Stande, mit Angehen und mit Anlaufen, auch in Verbindung mit Seit spreizen, Grätschen, Kreuzen der Beine, Knieheben innerhalb der Arme zc. während des Sprunges.

2. Sprünge auf das Pferd aus dem Stande, mit Angehen und mit Anlaufen.

a) Sprung in den Quersitz auf einem Schenkel. Der Übende springt bei Stütz der Hände auf den Pauschen mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links) um die Längsachse des Leibes in den Sitz auf dem linken (rechten) Schenkel zwischen den Pauschen oder außerhalb derselben.

b) Sprung in den Seitensitz. Der Übende springt bei flüchtigem Stütz der Hände auf den Pauschen mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts) um die Längsachse des Körpers in den Sitz auf beiden Schenkeln zwischen den Pauschen oder außerhalb derselben.

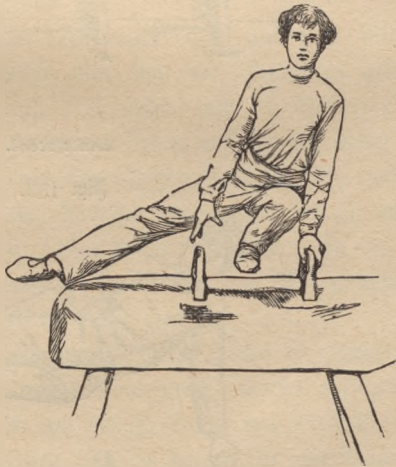
c) Spreizauffitzen. Übungen, wobei das Auffitzen in der Art erfolgt, daß der Übende bei Stütz der Hände auf den Pauschen nach dem Aufsprunge mit Bogenspreizen des rechten (linken) Beines und einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) um die Längsachse des Leibes in den

Fig. 150.



Aus dem Seitruhe vorlings Aufhoden  
in den Hochstand.

Fig. 151.



Wolfsprung rechts.



Reitſitz (Spaltſitz) gelangt. Es kann das Aufſitzen a) mit grifffesten Händen b) mit Vorgreifen der gleichſeitigen Hand, c) mit Lüften der gleichſeitigen Hand und d) mit Lüften der ungleichſeitigen Hand (Kehraufſitzen) ſtattfinden. Bei a kommt der Übende in den Reitſitz auf dem Kreuze oder Halſe, bei b, c und d auf dem Sattel.

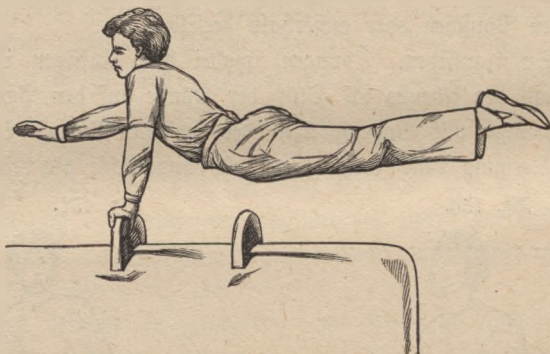
d) Aufknien mit beiden Beinen (einem Beine).

e) Aufhocken in den Hockſtand und auch in den Streckſtand auf beiden Füßen (einem Fuße).

3. Wechſel vom Stütz in den Sitz oder Stand und umgekehrt.

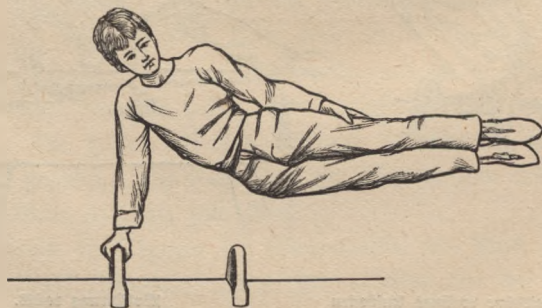
Alle unter 2 angeführten Übungen laſſen ſich aus dem Stütz vorlings (Fig. 150) ausführen und auch untereinander in Abwechſelung bringen.

Fig. 152.



Wende rechts.

Fig. 153.

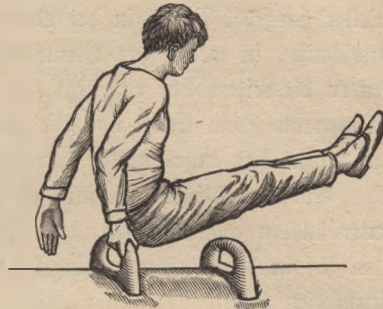


Flanke links.



Fig. 154.

Anmerkung. „○“  
Anhangsweise seien noch  
aufgeführt: Seitensprünge  
a) Hocke, b) Wolfsprung  
(Fig. 151), c) Grätsche,  
d) Wende (Fig. 152),  
e) Flanke (Fig. 153),  
f) Kehre (Fig. 154).



Kehre rechts.

### VII. Wagrechte Leiter.

Die wagrechte Leiter besteht aus zwei, oben und unten gut abgerundeten, aus Eschenholz gefertigten Holmen von 5 m Länge, 9 cm Höhe und  $4\frac{1}{2}$  cm Dicke.

Die Holme sind mit runden, leicht zu umgreifenden, 9 cm starken Sprossen von Eschenholz versehen. Die Länge der Sprossen beträgt im Dichten 37 cm. Die Sprossen haben unter sich einen Abstand von 21 cm. Um das Drehen der Sprossen zu vermeiden, sind dieselben in den Holmen vierkantig eingestemmt.

Die Leiter liegt auf zwei Reckstangen oder auf zwei Riegeln, welche von zwei Paar Recksäulen oder von vier Ständern getragen werden. Diese  $4\frac{1}{2}$  m langen und 1 m tiefen, aus im Geviert 15 cm starkem Eschenholze geschnittenen Ständer stehen auf den vier Ecken eines Rechteckes und sind 1 m tief, mit Querbälzern und Streben versehen, eingegraben. Die Entfernung der Ständer voneinander beträgt an der kürzeren Seite 1·3 m, an der längeren Seite 4·8 m. An je zwei einander zunächststehenden Ständern sind 70 cm vom Boden aufwärts 5 cm breite Ausschnitte von 1·5 m Höhe gemacht.

Jeder Ständer ist vom Beginne des Ausschnittes angefangen von 10 zu 10 cm aufwärts mit quer durchbohrten Löchern versehen, in welche zur Auflage des Riegels und behufs Hoch- und Tieffstellens der Leiter ein starker Eisennagel gesteckt ist. Ein Riegel hat eine Länge von 1·6 m und eine Stärke von 9 cm im Geviert, und an den Enden je einen 16 cm langen,  $4\frac{1}{2}$  cm dicken und 9 cm hohen Zapfen, welcher

in den Ausschnitten zweier zunächst stehender Ständer eingelegt ist. Weiter hat jeder Kiegel in der Breite der Holme oben halbkreisförmige Ausschnitte, in welche zur Vermeidung des Hin- und Herrutschens der Leitern die Leiterholme eingelegt sind. Die Leiter ist durch einen starken Riemen an jedem Ende um die zunächst befindliche Sprosse und um den Kiegel fest angeschnallt.

Ein bewegliches Gerüst für die wagrechte Leiter erhält man unter andern auch dadurch, daß Hülfsen von der Stärke der Ständer 1 m tief in den Fußboden eingelassen werden, in welche die Ständer einzulassen sind.

Die sogenannte wagrechte Doppelleiter besteht aus zwei oben beschriebenen Leitern, welche in Schulterbreite nebeneinander gelegt sind. Die Entfernung zweier zunächststehender Ständer hat dann 2 m und die Länge eines Querriegels 2,3 m zu betragen.

Die Übungen an der wagrechten Leiter sind mehr Hang- als Stemmübungen.

Der Hang kann als Seit- oder Querhang dargestellt werden.

Die Aufstellung der Schüler zum Geräth erfolgt am besten im Bogen um die Leiter.

Hier seien folgende Übungen namhaft gemacht:

1. Seit- und Querhang mit gestreckten Armen mit Ristgriff, Kammgriff, Speichgriff und Ellgriff (Leiter sprunghoch).

2. Seit- und Querhang mit Zwiegriff.

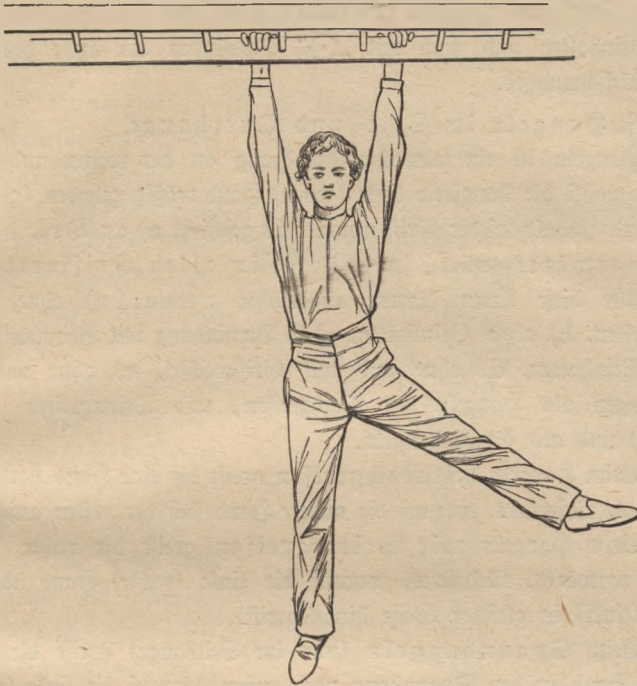
3. Seit- und Querhang mit allen Griffarten, und in Verbindung mit passenden Beinthatigkeiten und Beinhalten (Fig. 155).

4. Beinschwingen (Schwengel) im Seit- und Querhange in allen Griffarten.

Das Beinschwingen erfolgt im Streckhange dadurch, daß die geschlossenen und gestreckten Beine pendelartig schnell vor- und rückwärts schwingen, während gleichzeitig der Kumpf rückwärts und vorwärts bewegt wird. Es erfolgt auch als Seit- und Querhange in allen Griffarten.

5. Kreisschwingen im Seit- und Querhange mit allen Griffarten.

Fig. 155.



Seitstreckhang mit Faustgriff und Seitpreisohalte links.

Es wird als Kreisen rechts oder links bei geschlossenen und gestreckten Beinen geübt.

6. Schwingen (gewöhnliches) vorwärts und rückwärts auch seitwärts im Seit- und Querhange mit allen Griffarten.

Durch kräftiges Beinheben und entsprechendes langjames Bein-senken wird der Körper in eine pendelnde Bewegung gebracht. Es erfolgt auch mit Beinhalten und Beinhätigkeiten. Eine Beinhätigkeit kann am Ende des Vorschwunges, des Rückschwunges oder des Vor- und Rückschwunges zugeordnet werden.

7. Griffwechseln im Streckhange mit einer Hand rechts (links), im Wechsel rechts und links „○“ und mit beiden Händen gleichzeitig.

Es erfolgt im Seit- oder Querhange mit einer  $\frac{1}{4}$  und  $\frac{1}{2}$  Arm- drehung aus einer Griffart zur andern, ohne und mit Beinhätigkeiten und Beinhalten und auch mit „ $\odot$ “ Schwingen am Ende des Vor- und Rückschwunges.

### 8. Hangeln im Seit- und Querhange.

Hangeln ist ein abwechselnder Hang an der rechten und linken Hand, wobei die hangfreie linke (rechte) Hand mäßig gehoben (gelüftet) wird und alsbald wieder Griff nimmt. Es geschieht a) an Ort, b) von Ort vorwärts (rück-, seitwärts) in allen Griffarten.

Alle diese Arten können ausgeführt werden: a) ohne Beinhätigkeiten, b) ohne Beinhalten, c) in Verbindung mit Beinhätigkeiten oder Beinhalten, d) ohne und mit Griffwechsel, e) ohne und mit Schwingen als Hangeln mit Nachgreifen, mit Weitergreifen (Übergreifen) und als Spannhangeln.

Beim Hangeln mit Nachgreifen greift die eine Hand vorwärts, seitwärts, rückwärts, worauf die andere Hand sich der ersten anschließt.

Beim Hangeln mit Weitergreifen greift die rechte (linke) Hand vorwärts, rückwärts, worauf die linke (rechte) Hand über die rechte (linke) in gleicher Weise hinausgreift.

Beim Spannhangeln (nur im Seithange) greift die rechte (linke) Hand in den Spannhang nach außen, worauf die linke (rechte) Hand in den Spannhang nach innen greift.

### 9. Hangeln mit Armkreisen.

Es erfolgt gewöhnlich im Querhange mit Kistgriff vorwärts (rückwärts) in der Art, daß der Arm vor dem Borgreifen (Rückgreifen) von oben nach hinten (vorn) kreist.

### 10. Drehhangeln.

Daselbe ist ein Hangeln mit Drehungen um die Längsachse des Körpers; es erfolgt an und von Ort an den Sprossen oder Holmen. **Z. B.** das Drehhangeln von Ort im Seithange an den Sprossen in 2 Zeiten zerlegt. Auf „Eins!“ wird im Seithange mit Speichgriff bei griffester linker \*) Hand  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts um die Längsachse ausgeführt und mit der rechten Hand auf der nächsten Sprosse Ellgriff genommen; auf „Zwei!“ wird im Seit-

\*) Sieh Fußnote, Seite 12.

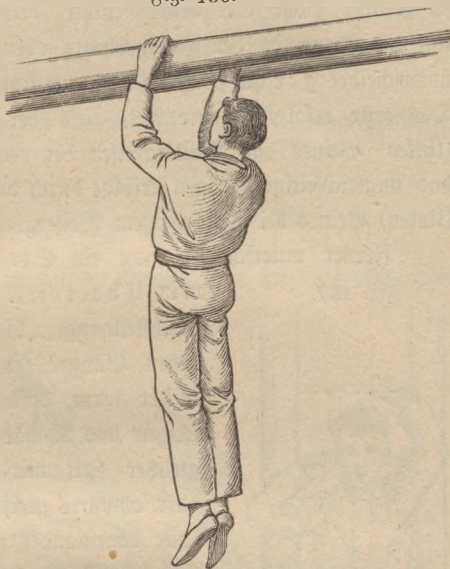


hange mit Ellgriff bei griffester rechter (linker) Hand und unter Vorklaffen mit der linken (rechten) Hand eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (links) um die Längsachse ausgeführt und mit der linken (rechten) Hand auf der nächsten Sprosse Speichgriff genommen.

### 11. Übungen 1—10 im Beugehange.

Derselbe unterscheidet sich vom Streckhange dadurch, daß beim Beugehange (Fig. 156) zwischen Ober- und Unterarm (Ellbogengelenk) eine Winkelung eintritt.

Fig. 156.



Quer-Beugehang, rechts Kamm-, links Speichgriff.

### 12. „X“ Armwippen im Hange.

Armwippen ist der aufeinanderfolgende Wechsel von Streck- und Beugehang. Es wird im Seit- und Querhange mit Kamm-, Riß-, Speich- oder „○“ Ellgriff mit Beinhätigkeiten, Beinhalten, Schwingen, Griffwechseln und Hangeln dargestellt.

### 13. Hangzucken.

Daselbe ist ein Aufschnellen zum Fliegen aus dem Streck- oder „○“ Beugehange durch ruckweises Armwippen wieder in den Hang. Geübt wird es an und von Ort, im Seit- und Querhange, mit Beinhätigkeiten, Beinhalten, „○“, Griffwechseln, Schwingen etc.

Anmerkung. „○“. Anhangsweise seien noch folgende Übungen angegeben: Hangeln, Schwingen im Beugehang mit Zuordnung von Beinhätigkeiten.

## VIII. „X“ Lothrechte Leiter.

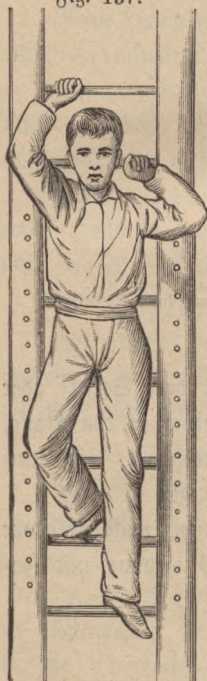
Die lothrechte Leiter ist so gebaut, wie die wagrechte. Ihre Länge richtet sich nach der Höhe des Gerüsts. Die Holme sind oben in einem

Querbalken des Gerüsts etwa 8 cm tief eingelassen und stehen unten in 5 cm tiefen, ausgestemmtten Löchern einer am Boden befindlichen, 10 cm starken Schwelle.

Die lothrechte Leiter wird meist zu Steigeübungen, theilweise auch zu Hangübungen verwendet.

Bei Steigeübungen vorlings sind die Hände gewöhnlich in gleicher Höhe mit dem Gesichte, beim Steigen rücklings befinden sich die Arme in der Hochhebbhalte oder in der Rückhebbhalte. Man unterscheidet gleichseitiges und ungleichseitiges Steigen. Das erste erfolgt in der Art, daß der Steigebewegung des rechten (linken) Beines das Weitergreifen der rechten (linken) Hand entspricht; das ungleichseitige Steigen erfolgt durch die Steigebewegung des rechten (linken) Beines bei gleichzeitigem Weitergreifen der linken (rechten) Hand.

Fig. 157.



Steigen rücklings.

Ferner unterscheidet man ein Steigen mit Nachtritt und mit Übertritt. Die erste Art entspricht dem Nachstellige, die zweite Art dem gewöhnlichen Gange. Endlich hat man ein Steigen in der Form, daß beim jedesmaligen Aufwärtssteigen und Abwärtssteigen die beiden Hände zu gleicher Zeit mit derselben Griffart aufwärts oder abwärts greifen. Beim Steigen werden die Knie voneinander entfernt, so daß der Übende sich möglichst nahe an dem Geräthe befindet.

Sammtliche Übungen kommen aufwärts und abwärts zur Darstellung.

Die Aufstellung der Schüler erfolgt im Bogen um das Geräth.

Hier seien folgende Übungen aufgeführt:

1. Steigen vorlings oder rücklings (Fig. 157) mit Nachtritt oder Übertritt mit allen Griffarten, gleichseitig oder ungleichseitig, ohne und mit Griffwechsel, mit einer Hand rechts (links) und im Wechsel rechts und links.

2. Steigen vorlings mit Nachtritt oder Übertritt mit Griff beider Hände gleichzeitig.

3. Hüpfsteigen vorlings auf beiden Füßen oder auf einem Fuße.

Hüpfsteigen entspricht dem gewöhnlichen Hüpfen, wobei aber die Arme das Hüpfen von einer Sprosse auf die andere durch Armwippen unterstützen.

4. „○“ Hangeln auf- und abwärts (nur vorlings) mit Ristgriff, Speichgriff und Kammgriff, mit Nachgreifen und Weitergreifen, mit Griffwechsel.

Beim Hangeln werden die inneren Fußkanten bei gegrätschten Beinen an die Holme gelegt.

### IX. „X“ Schräge Leiter.

Die schräge Leiter hat die gleiche Bauart, wie die wagrechte. Sie ist in einem Winkel von 40—45 Graden am Klettergerüste befestigt.

Fig. 158.

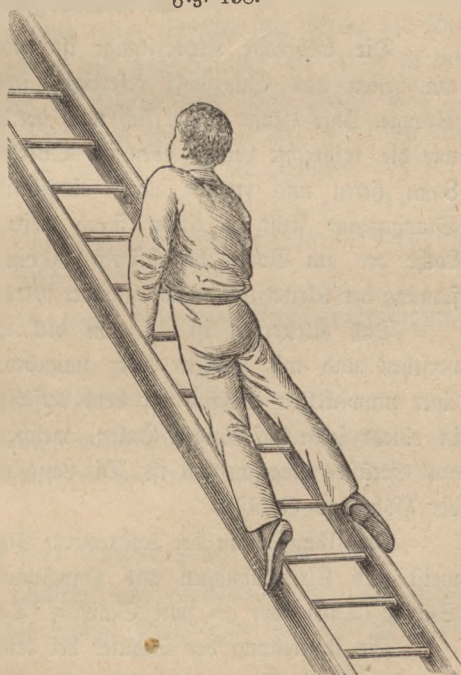
Die Übungen an der schrägen Leiter bestehen hauptsächlich aus Hangübungen, Stützübungen und Steigeübungen.

Die Hangübungen werden auf der unteren Seite, die Stützübungen auf der oberen Seite und die Steigeübungen auf der oberen und unteren Seite der Leiter vorgenommen.

Die Aufstellung der Schüler erfolgt im Bogen um das Geräth.


Hier seien folgende Übungen angegeben:

1. Die Übungen 1 bis 3, wie sie bei der lothrechten Leiter besprochen wurden.




Siegestüßeln aufwärts.



2. Hangeln aufwärts und abwärts vorlings oder rücklings mit Speichgriff, Ristgriff „“, Kammgriff, und Ellgriff, mit Nachgreifen oder mit Weitergreifen, mit Beinhätigkeiten oder Beinhalten, mit Griffwechsel und auch mit Seitsschwingen (sieh wagrechte Leiter).

3. Liegestützeln aufwärts (Fig. 158) und abwärts mit Nachgreifen und Weitergreifen auf der oberen Seite der Leiter.

Die Arme stützen mit Ristgriff oder auch Kammgriff auf den Sprossen, während die seitgegrätschten Beine bei Ausliegen der inneren Fußkanten auf den Holmen gleiten.

Anmerkung. „“ Anhangsweise seien noch aufgeführt

- 1) Hangeln aufwärts und abwärts im Seitbeugehange; 2) Hangeln aufwärts und abwärts im Streckhange und im Beugehange.

## X. Klettergerüst.

Die lothrechte Kletterstange ist eine glatt und rund gehobelte, am besten aus Eschenholz gefertigte, im Durchmesser  $4\frac{1}{2}$  cm dicke Stange. Ihre Länge richtet sich nach der Höhe des Gerüsts. Sie ist, wie die lothrechte Leiter, oben im Querbalken des Gerüsts in einem 8 cm tiefen und runden Loch eingelassen. Das untere, vierkantige Stangenende steht in einem 5 cm tiefen, viereckigen, ausgestemmtten Loch der am Boden befindlichen 10 cm starken Schwelle. Die Entfernung der Kletterstangen voneinander beträgt von Mitte zu Mitte 50 cm.

Das Klettertau ist  $3\frac{1}{2}$  cm dick und oben mit einer Schleife versehen und mit starkem Leder umgeben. Unten ist dasselbe mittelst einer unwickelten Schnur vor dem Auflösen geschützt. Das Tau hängt in einem schneckenförmigen Haken, welcher von unten am Querbalken des Gerüsts eingeschraubt ist. Die Länge des Taus bestimmt sich nach der Höhe des Gerüsts.

Die Übungen an der lothrechten Stange oder am Taue bestehen meist aus Kletterübungen und Hangelübungen. Sie können an einer Stange (Tau) oder an zwei Stangen (Tauen) ausgeführt werden.

Die Aufstellung der Schüler bei dem Geräthe erfolgt im Bogen, so daß alle die Übungen übersehen können.

Im Nachstehenden seien folgende Übungen angeführt:



a. „X“ An einer Stange (Tau).

1. Kletter[schl]uss.

Die Hände erfassen anfänglich bei gebeugten und später bei hochgehobenen Armen die Stange (Tau); gleichzeitig wird das rechte (linke) Knie gehoben und der Unterschenkel so an die Stange (Tau) gelegt, daß das Knie auf der einen, der Fußrife auf der anderen Seite derselben (desselben) sich befinden und andrücken, worauf der Aufsprung in den Beugehang erfolgt und das linke (rechte) Bein auf die andere Seite der Stange (des Taaes) mit der Ferse und Wade so gebracht wird, daß die Stange von beiden gekreuzten Beinen fest umklammert wird.

Anmerkung. Diese Übung kann in 4, 3, 2 Zeiten zerlegt werden.

2. Klettern.

Im Kletter[schl]usse greifen die Hände mit Nachgreifen oder mit Weitergreifen gleichzeitig in den Streckhang, alsdann werden die Knie bei gekreuzten Beinen gehoben und durch Strecken der Beine bei Anziehen der Arme wird der Leib in die Beugehaltung der Arme in die Höhe geschoben, worauf wieder die Hände nach oben greifen u. s. f. Beim Klettern am Taae werden beim Aufziehen der Beine in den neuen Kletter[schl]uss die Knie den Händen möglichst genähert.

Anmerkung. Anfängern sei gestattet 1. die Beugehaltung der Arme nur im geringen Maße zu verändern und 2. die Knie nur mäßig zu heben.

Das Abwärtsklettern ist dem Aufwärtsklettern entgegengesetzt zu üben.

3. Übung 1 und 2 mit Kletter[schl]usswechsel.

Der Schlus[s]wechsel erfolgt durch Wechseln der Kreuzhalte der Beine, daß einmal oder mehreremale das rechte, dann das linke Bein sich vorn befindet.

4. Übung 2 und 3 mit Umkreisen.

Ein Umkreisen erfolgt dadurch, daß der Übende links oder rechts drehend nach und nach um die Stange (Tau) beim Auf- und Abwärtsklettern sich bewegt.

5. Streck- und Beugehang.

Fig. 159.



Kletterschluss rechts an der Stange mit Griff an zwei Stangen.

6. Armwippen.  
7. Hangeln an Ort, aufwärts und abwärts.  
Es erfolgt mit Nachgreifen oder Weitergreifen (Über-) greifen im Streckhange oder „○“ Beugehange.

b. An zwei Stangen (Tauen).

1. Streck- und Beugehang „×“ mit Beinhätigkeiten, Beinhalten, Schwingen. Der Hang erfolgt mit Fassung der Hände zwischen zwei nebeneinanderstehenden Stangen.

2. „×“ Armwippen an zwei Stangen mit Beinhätigkeiten, Beinhalten, „○“ Schwingen.

3. Hangeln an Ort, aufwärts und abwärts im Streckhange und „○“ Beugehange, mit Beinhätigkeiten oder Beinhalten.

4. „×“ Kletterschluss.

Die Hände haben Fassung an zwei Stangen bei Beughalte (Streckhalte) der Arme, die Beine befinden sich an der linken (rechten) Stange (Fig. 159).

5. „×“ Kletterschlusswechsel.

Die Hände haben Fassung an zwei Stangen, der Schlusswechsel erfolgt an der gleichen Stange oder von einer zur andern.

6. „×“ Klettern aufwärts und abwärts.

Es erfolgt mit Fassung der Hände an zwei Stangen mit Nachgreifen, Weiter- (Über-) greifen im Wechsel rechts und links oder mit beiden Händen gleichzeitig, ohne oder mit Kletterschlusswechsel der Beine.

7. „×“ Wanderklettern.

Dasselbe wird seitwärts oder schräg aufwärts und abwärts an mehreren Stangen (Tauen) dargestellt. Es ist ein Klettern von einer

Stange zur andern nach einer Richtung hin. *J. B.* Wanderklettern seitwärts rechts (links) in Zeiten zerlegt. Bei Kletterschluss an einer Stange greift auf „Eins!“ die rechte (linke) Hand zur nächsten rechten (linken) Stange, auf „Zwei!“ wird der Kletterschluss an der nächsten Stange genommen, auf „Drei!“ greift die linke (rechte) Hand zur nächsten Stange nach, u. s. f.

### **XI. Rundlauf.**

Der Rundlauf besteht aus vier (sechs) Strickleitern, welche in einer etwa 5 m hoch angebrachten Kurbel eingehängt sind. Die mit 3 bis 7 Holzsprossen versehenen Strickleitern reichen etwa 50 cm über den Boden.

Die Sprossen haben eine Länge von 20 cm und eine Dicke von  $2\frac{1}{2}$  cm. Sie sind aus Eschenholz gedreht, haben an den Enden eine knopfartige Verstärkung, welche durch die Seile gesteckt und daran befestigt sind, so daß die Seile die Leiterholme vertreten. Die Sprossen beginnen von unten nach aufwärts mit einem Abstände von 22 cm von Sprosse zu Sprosse. Über den Sprossen vereinigt sich das Seil zu einem Strange, welcher am oberen Ende mit einem 1 cm starken Eisenringe versehen und in einem schneckenförmigen Haken der Kurbel eingehängt ist. Die Kurbel besteht: 1. aus einer runden Eisenplatte; 2. einer Hülse; 3. einer Vaterschraube; 4. einer Mutterschraube und 5. einer kleinen Messingplatte. Die Eisenplatte ist 2 cm stark, 25 cm breit; nahe dem Rande sind 4 bis 6 schneckenförmige Haken angebracht. In der Mitte ist dieselbe mit einem 6 cm weiten Loch versehen, um die 1 cm starke Hülse, welche einen Durchmesser von 4 cm hat und aus Eisenblech gefertigt ist, aufzunehmen. Die Hülse ist 12 cm lang und an dem inneren Rande des Loches fest angeschmiedet. Durch die Hülse ist eine nahezu 4 cm starke, dem Querbaum des Gerüstes entsprechend lange, mit einem starken Knopfe versehene Vaterschraube gesteckt. Die Vaterschraube wird von unten durch den Querbalken des Gerüstes gegeben und über demselben mit einer vernieteten Mutterschraube befestigt. Zwischen dem Kopfe der Schraube und dem unteren Ende der Eisenhülse ist zur Vermeidung der Reibung eine kleine Messingplatte eingelegt.

Die Übungen an diesem Geräthe werden im Gehen, Laufen, Hüpfen und Schwingen, ohne und mit Drehungen um

die Längsachse des Leibes ausgeführt. Sie können so stattfinden, daß der Übende Fassung nimmt a) mit beiden Händen, b) mit beiden Unter- oder Oberarmen, c) mit einer Hand oder einem Unterarme. Die zu durchschreitende Bahn ist vorwiegend ein Kreis; dabei können die eben angeführten Übungen im Kreise rechts oder links, ferner vorwärts, rückwärts oder seitwärts, und endlich mit kleinen, gewöhnlichen und großen Schritten (Hüpfen) erfolgen.

Die Übungen im Vorwärts- oder Rückwärtsbewegen werden bei Fassung beider Hände in ungleicher Höhe (Fig. 160), oder bei Fassung nur einer Hand oder eines Unterarmes mit Beugehalte des griffreien Armes auf dem Rücken oder auch bei Fassung beider Unter- oder Oberarme zwischen zwei Rundlaufleitern ausgeführt. Beim Seitwärtsbewegen rechts (links) erfolgt die Fassung mit beiden Händen in gleicher Höhe mit verschiedenen Griffarten.

Die Aufstellung der Schüler geschieht in einer Bogenstirnreihe. Die Eintheilung der Schüler in 4 oder 6 Reihen ist zweckentsprechend. Die Übenden behalten solange die Leitern, bis die nächsten 4 oder 6 auf Befehl zur Übung kommen.

Folgende Übungen seien hier namhaft gemacht:

1. Gehen vorwärts, rückwärts, seitwärts mit Fassung beider Hände, einer Hand, eines Unterarmes in verschiedenen Gang- und Schrittarten (sich Freiübungen im Gehen).

2. Gehen seitwärts mit Fassung beider Hände a) im Nachstellgange, b) im Galoppgange, c) mit Kreuztritt vor und hinter dem Standbeine.

3. Übungen 1 und 2 c) im Laufen (Fig. 160).

4. Hüpfen vorwärts, rückwärts auf einem Fuße rechts (links) oder im Wechsel rechts und links, auch Galopp hüpfen, Schrittwechselhüpfen, Schottisch hüpfen mit Fassung wie bei 1.

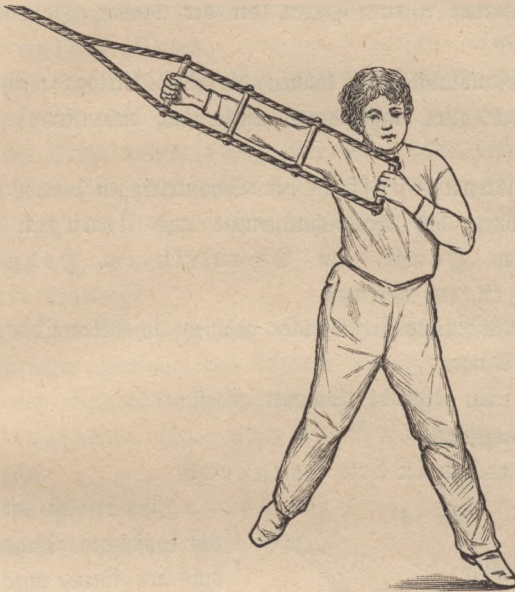
5. Hüpfen seitwärts als Galopp hüpfen, Schwenkhüpfen, Schleifhüpfen u. mit Fassung beider Hände.

6. Kreisschwingen vorwärts mit Galoppabstoß im Oberarmhange zwischen zwei Rundlaufleitern, sowie



„○“ mit Speichgriff und hochgehobenen Armen an einer Rundlaufleiter.

Fig. 160.



Speizlaufen mit Griff beider Hände vorlings in ungleicher Höhe.

Der Übende läuft, um Schwung zu erhalten, zuerst im Kreise, schwingt nach einem Abstoße die Beine kräftig im Bogen in die Vorderspreizhalte auf, senkt dieselben und schwingt sie nach einem galoppmäßigen Abstoßen vom Boden nach hinten. Die Übung kann auch rückwärts ausgeführt werden.

## XII. Schaukelringe.

Zu Schaukelringen sind 2 cm starke, der Höhe des Gerüsts (am besten 5 m hoch) entsprechend lange Seile erforderlich, welche in schneckenförmige Haken am Gerüst eingehängt sind und am unteren Ende je einen mit Leder überzogenen Eisenring haben.

Die Ringe sind von 2 cm dickem Rundstahl gebogen und mit Leder überzogen. Der innere Raum beträgt 18 cm im Durchmesser.

Die Entfernung der Seile voneinander beträgt circa 50 cm. Verwendbarer sind die Schaukelringe, wenn sie zum Hoch- und Tief-

stellen eingerichtet sind. Dabei laufen die Seile in Rollen, welche am Gerüste befestigt sind. Die vereinigten Seilenden gehen in einen festen, mit Löchern versehenen, 5 cm breiten, 1'5 m langen Riemen über, der in einem starken eisernen Haken (an der Mauer, Holzsäule befestigt) eingehängt ist.

Die Rundlaufleitern können die Schaukelringe ersetzen, wenn je zwei mit der oben angegebenen Entfernung nebeneinander aufgehängt werden.

Der Übungsstoff an den Schaukelringen besteht mit Rücksicht auf die Zwecke des Volksschulturnens aus Übungen im Hangstande, im Hange, im Schaukeln im Hange und im Überdrehen im Hange.

Die Aufstellung der Schüler geschieht in Stirnreihen bei je einem Paare der Ringe.

Hier seien folgende Übungen angeführt:

**a. Hangstand.**

**1. Senken in den Hangstand.**

Fig. 161.



Hangstand bei gestreckten Armen und Beinen.

Es erfolgt an den schulter- bis kopfhohen Ringen in der Art, daß der Übende unter das Geräth tritt, die Ringe faßt und sich bei gestreckten Beinen und auf dem Boden gestemmt Füßen durch allmähliches Strecken der Arme rückwärts (Fig. 161), vorwärts, seitwärts in den Hang senkt. Der Hangstand kann auch bei hüfthohen Ringen im Unterarm- und Oberarmhange oder auch im gemischten Hange stattfinden.

**2. Kreisschwingen im Hangstande.**

Es erfolgt rechts (links) im Handhange (Unterarm-, Oberarmhange oder auch im gemischten Hange). **3. B. Kreisschwingen aus**

dem Hangstande durch Senken rückwärts. Aus diesem Hangstande bewegt der Übende den Körper bei gestreckten Beinen und Armen in der Art, daß der ganze Körper den Mantel eines Kegels beschreibt, dessen Spitze in den Füßen, welche stets auf derselben Stelle bleiben liegt.

### 3. Beugehangstand.

Derselbe erfolgt mit Fassung der hüft- bis brusthohen Ringe durch Senken rückwärts (vornwärts, seitwärts). Im Beugehangstande lassen sich die Arme rechts (links) oder im Wechsel rechts und links vorstrecken, seitstrecken oder hochstrecken. Beim Vorstrecken und Seitstrecken wird der sich streckende Arm in Risthaltung gedreht.

### b. Hang.

#### 1. Streckhang.

Er wird bei Handhang an den sprunghohen Ringen mit vollkommen gestreckter Haltung des Körpers ausgeführt und mit Beinhätigkeiten und Beinhalten in Verbindung gebracht.

2. Beugehang ohne und mit Beinhätigkeiten und Beinhalten.

3. Armwippen ohne und mit „X“ Beinhätigkeiten und Beinhalten.

#### 4. Unterarmhang vorlings.

Hiezu werden die Arme im Ellenbogengelenke gebeugt, und alsdann der Hang an dieser Beugstelle eingenommen. Die Ringe sind dabei kopfhoch gestellt. Befindet sich ein Arm im Unterarmhange, der andere im Handhange, so entsteht der gemischte Hang. Beide Hangarten können ohne und mit Beinhätigkeiten und Beinhalten ausgeführt werden.

5. Oberarmhang an beiden Armen (Fig. 162), ohne und mit Beinhätigkeiten und Beinhalten.

Gewöhnlich erfassen im Oberarmhange die Hände die Ringe, um den Hang zu erleichtern.

Fig. 162.



Oberarmhang an beiden Armen mit  
Quergrätschhalte der Beine.



### 6. Schwingen.

Es erfolgt im Streckhange, Beugehange, Unterarmhange, Oberarmhange, gemischten Hange, ohne und „X“ mit Beinhalten oder Beinhätigkeiten am Ende des Vorschwunges, des Rückschwunges oder des Vor- und Rückschwunges.

### 7. Seitenschwingen.

8. Kreisschwingen rechts oder links im Streckhange, Beuge-, Unterarm- und Oberarmhange.

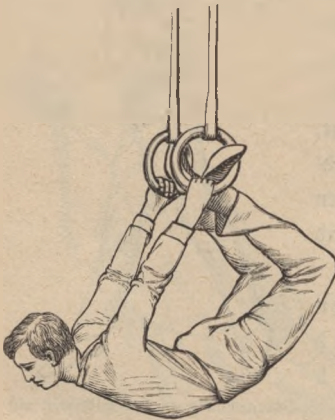
### c. Schaukeln im Hange.

Schaukeln ist eine pendelnde Bewegung des ganzen Leibes und des Geräthes. Es erfolgt in allen Hangarten, sowie in Verbindung „X“ mit Beinhätigkeiten. Beinhalten und Armwippen am Ende a) des Vor-, b) des Rückschaukelns, c) des Vor- und Rückschaukelns. Das Schaukeln wird hervorgebracht durch Abstoßen der Beine a) im Wechsel rechts und links und mit beiden geschlossenen Füßen beim Vor- und Rückwärtschaukeln, b) nur beim Vorwärtschaukeln, c) nur beim Rückwärtschaukeln, „○“ d) nur durch Beinhoben und Beinsenken.

### d. Ueberdrehen im Hange.

1. Sturzhang mit Hochhalte oder Streckhalte der Beine, auch mit Zuordnung von Beinhätigkeiten.

Fig. 163.



Viegehang rücklings (Nest).

### 2. Viegehang.

Durch eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rückwärts um die Breitenachse des Leibes wird ein Knie gleichseitig oder ungleichseitig, von innen nach außen, auf einem Arme in den Hang vorlings gebracht. Auch beide Beine können geschlossen auf einem Arme oder grätischend auf beiden Armen in den Hang gebracht werden.

Ein Viegehang rücklings (Nest) (Fig. 163) entsteht durch eine  $\frac{3}{4}$  Drehung rückwärts um die Breitenachse des Leibes aus dem Stande oder Hange dadurch, dass beide Beine (Nest an beiden Füßen)



oder nur ein Bein (Nest an einem Fuße rechts [links]) mit den Fußrifen in die Ringe eingehängt sind.

### 3. Schwebhang.

Derjelbe erfolgt durch eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rückwärts um die Breitenachse bei nach aufwärts gestreckten Beinen, so daß die Beine mit dem Oberkörper einen rechten oder spitzen Winkel bilden. (Ringe kopfhoch.)

4. Übung 3 in Verbindung mit Beinthatigkeiten und Beinhalten.

### 5. Überdrehen rückwärts und vorwärts.

Dasselbe erfolgt durch eine ganze Drehung um die Breitenachse des Leibes, rückwärts oder vorwärts, auch im Wechsel rückwärts und vorwärts, a) aus dem Stande in den Stand, b) aus dem Hange in den Stand, c) aus dem Hange in den Hang, mit verschiedenen Beinhaltungen, mit und ohne Schwung. Beim Überdrehen rückwärts gibt der Hinterkopf, beim Überdrehen vorwärts das Gesicht die Richtung der Bewegung an.

Anmerkung. „○“ Anhangsweise sei der Überdrehungen während des Schaukelns Erwähnung gethan; ferner des Armseitstreckens rechts (links) im Beugehange auch während des Schwingens und Schaukelns; des Schwingens im Streck- und Beugestütz; des Armseitstreckens rechts (links) im Beugestütz; des Überdrehens vor- und rückwärts aus dem Stütz in den Stand oder Hang.

## XIII. „X“ Neck.

Das feste eingegrabene Neck besteht aus zwei Säulen, einer Necktange und zwei Vorstecknägeln.

Eine Necksäule ist aus 15 cm im Geviert starkem und 3·5 m langem Eichenholze geschnitten. Die Säulen sind 1 m tief eingegraben und unter der Erde mit einem Querholze und Streben versehen. Der Zwischenraum von einer Säule zur andern beträgt 2 m. Vom Erdboden, von 15 cm zu 15 cm aufwärts, sind quer durch die Säule Löcher gestemmt. Sie sind  $5\frac{1}{2}$  cm quadratisch groß ausgestemmt. Sollen mehrere Necke nebeneinander gestellt werden, so wird die mittlere Säule für zwei Necke verwendet, wonach für zwei Necke drei, für vier Necke fünf Säulen erforderlich sind.

Die Reckstange ist von Eschenholz (auch von Eisen) gefertigt, hat eine Länge von 2'3 m, ist glatt und rund gehobelt, und hat an beiden Enden je ein 15 cm langes und im Durchmesser 5 cm dickes Viereck zum Einschieben in die Löcher der Säule. Der runde Theil der Stange hat 4 cm im Durchmesser.

In den Säulen ist die Reckstange durch zwei eiserne Vorstecknägel befestigt. Zu diesem Zwecke wird in der Mitte der Längsachse der beiden viereckigen Theile, 13 cm von den Enden entfernt, je ein  $\frac{1}{2}$  cm großes Loch quer gebohrt, in welches die Vorstecknägel von oben eingesenkt werden.

Die Vorstecknägel sind 11 cm lang,  $\frac{1}{3}$  cm dick und haben an dem stärkeren Ende einen Ring.

Für kleinere Turnräume kommt vielfach die bewegliche Reckeinrichtung zur Verwendung. Zu derselben wird für jede Recksäule in den Fußboden eine 1 m lange und 15 cm im Geviert große Hülse, welche von vier 3 cm starken Brettern zusammengesügt ist, eingesenkt und festgemacht. Beim Gebrauche werden die 15 cm im Geviert starken Recksäulen in die Hülse eingesenkt und, wenn nothwendig, mittelst kleiner Holzkeile befestigt.

Beim Nichtgebrauche werden die Säulen herausgehoben, die Öffnungen der Hülsen mit Deckeln geschlossen und die Recksäulen an den Aufbewahrungsort gebracht.

Eine andere sehr beliebte bewegliche Reckeinrichtung besteht darin, daß die Recksäulen an ihren oberen Enden mit Rollen versehen werden. Diese haben den Zweck die Recksäulen nach Belieben über einen Querbaum, der oben in den beiden Seitenwänden des Turnsaales fest eingemauert ist, leicht verschieben zu können. Sowohl am Querbaume oben als auch unten am Boden ist in je 2 m Entfernungen dafür gesorgt, daß die Recksäulen fest zu stellen sind. Dazu ist oben der Querbaum, der Zahl der Recksäulen und der Größe der Rollen entsprechend, halbmondförmig ausgehöhlt, und ist hiefür jede Recksäule unten mit 2 kleinen 1—2 cm langen eisernen Zapfen versehen, welche in entsprechend große Löcher im Boden hineinpassen.

Die Hauptübungen am Reck sind, soweit sie hier Aufnahme finden, in Hang- und Stemmübungen, Über-

drehungen, Aufschwünge, Abschwünge, und Umschwünge, Wechsel von Stütz und Sitz unterschieden.

Der Helfende hat im allgemeinen bei den Übungen im Hange und im Überdrehen, bei Aufschwüngen, Abschwüngen und Umschwüngen am Handgelenke und bei Stützübungen am Oberarme den Turnenden zu halten.

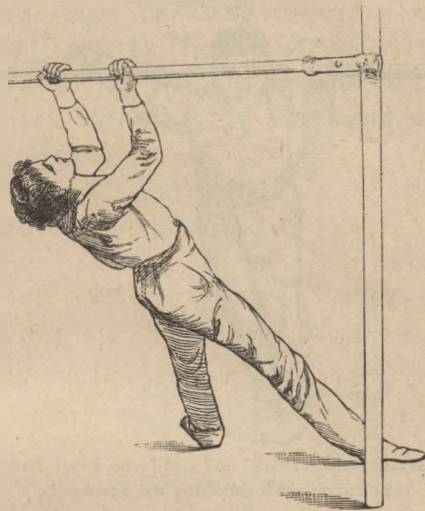
Die Aufstellung der Schüler erfolgt vor dem Recke in einer Bogenstirnreihe, so daß alle die Übenden sehen können.

#### a. Hangstand.

1. Seithangstand vorlings und rücklings mit gestreckten und gebeugten (nur vorlings) Armen mit Ristgriff, Kamm-, „○“ Zwangellgriff und mit gemischtem Griff ohne und mit Beinthätigkeiten. (Fig. 164).

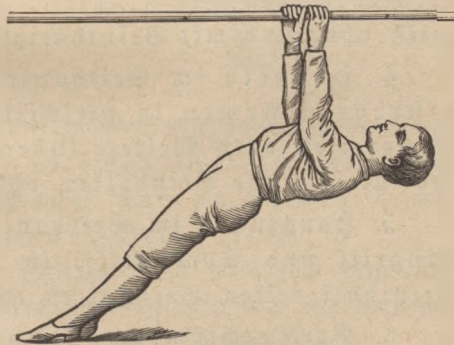
2. Querhangstand vorlings mit gestreckten (Fig. 165) und gebeugten Armen mit Speichgriff, ohne und in Verbindung mit Beinthätigkeiten.

Fig. 164.



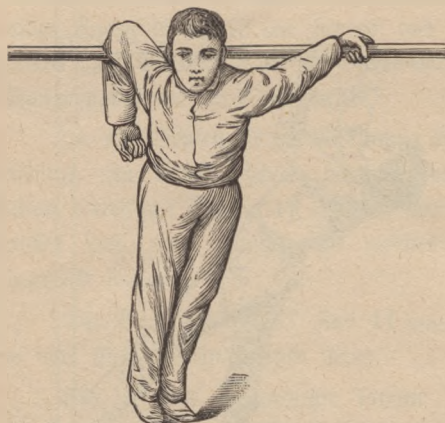
Seithangstand bei gebeugten Armen mit Kammgriff und gegrätschten Beinen.

Fig. 165.



Querhangstand vorlings mit gestreckten Armen mit Speichgriff.

Fig. 166.



Seithangstand rücklings mit gemischtem Hange (rechts Unterarm-, links Handhang mit Kammgriff).

3. Seithangstand vorlings und rücklings (Fig. 166) im Unterarmhange, gemischtem Hange (Fig. 166) in Verbindung mit Beinthätigkeiten.

#### b. Hang.

1. Seithang mit gestreckten Armen mit Ristgriff, Kammgriff und Zwiegriff, ohne und mit Beinthätigkeiten und Beinhalten.

2. Querhang mit gestreckten Armen ohne und mit Beinthätigkeiten und Beinhalten bei Speichgriff (Fig. 167).

3. Schwingen (gewöhnliches) im Seihange mit gestreckten Armen mit Ristgriff, Kammgriff und Zwiegriff, ohne und mit Beinthätigkeiten und Beinhalten.

4. Hangeln im Seihange und Querhange mit gestreckten Armen in verschiedenen Griffarten, mit Nachgreifen oder Weiter- (Über-)greifen, mit Beinthätigkeiten und Beinhalten, ohne und mit Schwingen.

5. Hangzucken im Seihange und Querhange mit Ristgriff und Speichgriff, in „○“ Verbindung mit Beinthätigkeiten, Beinhalten, mit Schwingen.

6. Griffwechseln im Seihange mit einer Hand rechts (links), im Wechsel rechts und links und „○“ mit beiden Händen gleichzeitig aus Rist- in den Kammgriff und umgekehrt, mit Beinthätigkeiten, Beinhalten, mit Schwingen.

7. Übungen 1–6 im Beugehange.



8. Übungen „⊙“ 1–6 mit Armwippen.

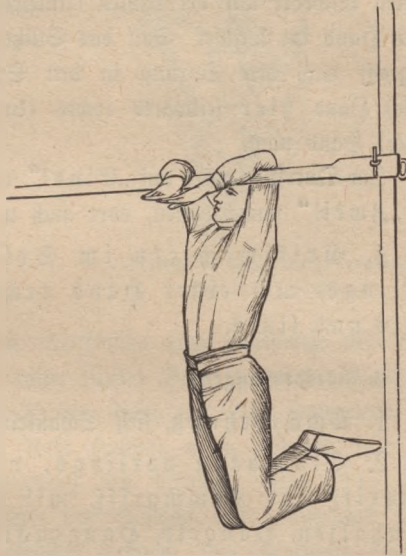
9. Seitunterarmhang (Fig. 168) und Querunterarmhang an einem Arme rechts (links) [gemischter Hang] und an beiden Armen, im Seithange auch rücklings, mit Beinthatigkeiten, Beinhalten, Schwingen, „⊙“ Hangeln und Hangzucken.

Fig. 167.



Querhang mit Speichgriff  
und Kniehebelte beider  
Beine.

Fig. 168.



Seitunterarmhang mit Kniehebelte beider Beine.

10. Oberarmhang vorlings an einem Arme rechts (links) [gemischter Hang] und an beiden Armen mit Beinthatigkeiten und Beinhalten.

Zum Oberarmhange vorlings (Reck anfänglich schulterhoch) nehmen die Arme, in Speichhaltung vorgestreckt, nach dem Aufsprunge an den Oberarmen möglichst nahe an den Schultern Hang.

e. Stütz (Reck brusthoch).

1. Seitstütz mit gestreckten („⊙“ gebeugten) Armen vorlings („⊙“ rücklings) mit Ristgriff, Kammgriff und Zwiigriff, ohne und in Verbindung mit geeigneten Beinthatigkeiten und Beinhalten.

2. Schwingen im Stütz vorlings („⊙“ rücklings) mit Ristgriff, Kammgriff und Zwiagriff.

3. Stützeln im Seitstütz vorlings („⊙“ rücklings) an und von Ort (seitwärts) mit Ristgriff, Kammgriff und Zwiagriff, mit Beinthatigkeiten, Beinhalten und Schwingen.

Das Stützeln besteht in einem flüchtigen Aufheben und wieder Senken entweder nur der rechten (linken) Hand, oder der rechten und linken Hand im Wechsel. Soll das Stützeln von Ort dargestellt werden, so greift nach dem Sprung in den Stütz auf „Eins!“ die rechte (linke) Hand hier seitwärts rechts (links), auf „Zwei!“ die linke (rechte) Hand nach.

Im Querstütz wird auf „Eins!“ vorwärts (rückwärts) gegriffen, auf „Zwei!“ nachgegriffen, oder auch weiter= (über=) gegriffen.

4. Griffwechseln im Seitstütz vorlings („⊙“ rücklings) mit einer Hand rechts (links), im Wechsel rechts und links.

#### d. Ueberdrehungen.

1. Schwebegang, s. Schaufelringe.

2. Sturzhang vorlings, rücklings (Fig. 169) mit Ristgriff und Kammgriff, mit „⊙“ Beinthatigkeiten, Beinhalten, Hangeln, Hangzucken, Griffwechseln.

3. Durchhocken im Hange mit Ristgriff, Kammgriff oder Zwiagriff.

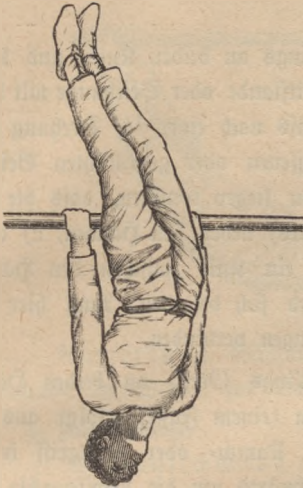
Es erfolgt aus dem Seitstande oder Seithange, ohne oder mit Schwung, mittelst einer ganzen Drehung rückwärts um die Breitenachse des Leibes bei Hochhalte und Durchzug oder Durchschwung der Beine zwischen den Armen in den Stand oder Hang rücklings.

4. Kniehang an beiden Knien (einem Knie) (Fig. 170) „⊙“ in Verbindung mit Armthatigkeiten, Hangeln, Schwingen.

#### 5. Liegehang.

a) Der Seitliegendehang vorlings an beiden Händen und einem Knie erfolgt in der Weise, daß nach einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rückwärts

Fig. 169.



Sturzhang rücklings.

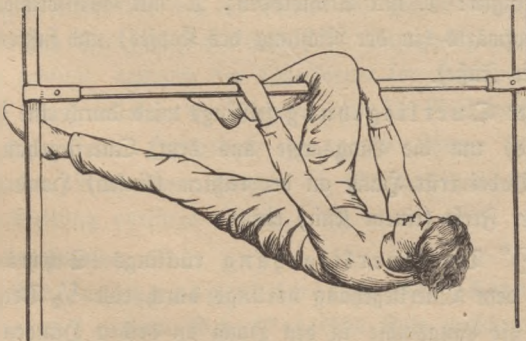
Fig. 170.



Kniehang an beiden Knien und mit Fassung der Füße

um die Breitenachse aus dem Seitstande oder Seithange mit Rist-, Kamm-, oder Zwiagriff das rechte (linke) Bein so auf die Reckstange gelegt wird, daß das rechte (linke) Bein mit dem Kniegelenke auf der Reckstange ausliegt, das linke (rechte) Bein gestreckt mit dem Oberkörper in wagrechter Haltung sich befindet (Fig. 171). Das rechte (linke) Knie kann zwischen den Händen oder außerhalb rechts (links) neben den Händen aufgelegt werden. Der Liegehang kann in

Fig. 171.



S: Liegehang am rechten Knie; Knie zwischen den Händen.

Verbindung gebracht werden: 1. mit Armwippen; 2. mit Griffwechseln; 3. mit Schwingen.

b) Der Seitliegehang vorlings an beiden Knien und beiden Händen erfolgt ebenfalls aus dem Seitstande oder Seithange mit Rist-, Kamm- oder Zwiagriff in der Art, daß nach einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rückwärts um die Breitenachse die geschlossenen oder gegrätschten Beine so in die Kniekehle auf der Reckstange zu liegen kommen, daß die Knie a) zwischen den Händen, b) rechts (links) neben den Händen, c) außen neben den Händen (Grätschhalte), d) ein Knie zwischen den Händen, das andere außerhalb neben der Hand sich befinden. Auch hier läßt sich Armwippen, Griffwechseln, Schwingen verbinden.

c) Der Seitliegehang rücklings (Nest) an beiden Händen („○“ einer Hand) und beiden Füßen (einem Fuße) erfolgt aus dem Seitstande oder Seithange mit Rist-, Kamm- oder Zwiagriff in der Art, daß nach einer  $\frac{3}{4}$  Drehung rückwärts um die Breitenachse beide Beine (ein Bein), zwischen den Händen durchhockend, mit den Fußrifen bei eingezogenem Kreuze an die Reckstange angelegt werden.

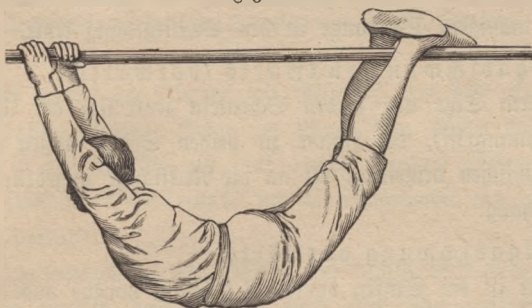
d) Der Querliegehang vorlings erfolgt aus dem Querstande oder Querhange mit Speich- oder „○“ Ellgriff in der Weise, daß nach einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rückwärts um die Breitenachse beide Beine mit den Fersen oder Knien an die Stange gekreuzt gelegt werden. Es kann auch nur ein Bein mit der Ferse oder dem Knie an die Reckstange angelegt werden. Auch die Fassung kann mit einer Hand, oder einem Unterarme stattfinden. Dieser Querliegehang läßt sich in Verbindung bringen: 1. mit Armwippen; 2. mit Griffwechseln; 3. mit Hangeln kopfwärts (in der Richtung des Kopfes) und fußwärts (in der Richtung der Füße).

e) Der Querliegehang seitlings wird durch eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links) um die Längsachse aus dem Querliegehang vorlings abgeleitet. Dabei tritt Hang an der rechten (linken) Hand (Unterarm) und an einer Ferse (einem Knie) ein.

f) „○“ Der Querliegehang rücklings (Schwimmhang) erfolgt aus dem Querliegehang vorlings durch eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (links) um die Längsachse in den Hang an beiden Händen und Fußrifen (Fig. 172).



Fig. 172.



Schwimmbang.

Anmerkung. Sämmtliche Übungen unter a—f können untereinander im Wechsel zur Darstellung kommen (Biegehangwechsel).

#### e. Aufschwünge.

##### 1. Wellaufschwung vorwärts (rückwärts).

Er erfolgt im Biegehange an beiden Händen und einem Knie in der Art, daß der Übende das hangfreie, vollkommen gestreckte Bein kräftig 1 bis 3mal vor- und rückwärts schwingt und beim letzten Rückschwunge (Vorschwunge) durch kräftiges Beugen und darauf folgendes Strecken der Arme in den Seitstütz auf einem Schenkel kommt.

Anmerkung. Bei den Aufschwüngen vorwärts gibt das Gesicht, bei den Aufschwüngen rückwärts der Hinterkopf die Richtung der Bewegung an.

##### 2. Felgaufschwung.

Aus dem Seitstande oder Seithange mit Kammgriff, Ristgriff und Zwiigriff überdreht sich der Übende mit gestreckten und geschlossenen Beinen in den Sturzhang vorlings. Im Sturzhang werden alsdann die Arme gebeugt, wodurch der Oberkörper soweit emporgezogen wird, daß nach einer weiteren  $\frac{1}{4}$  Drehung um die Breitenachse bei gleichzeitigem Beugen im Hüftgelenke der ganze Körper über das Neck gebracht wird. Nach einer weiteren  $\frac{1}{4}$  Drehung um die Breitenachse wird der Seitstütz vorlings erlangt.

#### f. Abschwünge.

1. Wellabschwung rückwärts (vorwärts) aus dem Seitstütze auf einem Schenkel (das Knie zwischen den Händen, oder diese innen oder außen neben jenem).

Er erfolgt mit Ristgriff (Kammgriff) der Hände, indem sich der Übende mit mäßigem Schwunge in den Seitliegehang senkt.

2. Sitzabschwung rückwärts (vornwärts).

Aus dem Sitze auf beiden Schenkeln senkt sich der Übende mit Ristgriff (Kammgriff), die Hände zu beiden Seiten außen neben den Knien oder zwischen denselben, bei an die Reckstange angebrückten Knien in den Liegehang.

3. Felgabschwung vornwärts.

Derselbe ist ein Senken vornwärts (Gesicht voran) aus dem Stütz vorlings mit Kammgriff in den Stand oder Hang.

g. Umschwünge.

1. Welle (Kniewelle).

Sie wird als Umschwung um die Reckstange mit den bei den Aufschwüngen angegebenen Fassungen aus dem Seitstze auf einem Schenkel oder aus dem Seitliegehang an beiden Händen und einem Knie ausgeführt. Je nachdem beim Umschwunge das Gesicht oder der Hinterkopf die Richtung der Bewegung angibt, wird die Welle vornwärts oder rückwärts genannt. Bei der Welle vornwärts ist Kammgriff, bei der Welle rückwärts Ristgriff zu nehmen.

2. Felge vorlings rückwärts.

Sie ist ein Umschwung aus dem Stütz in den Stütz. Der Übende schwingt im Stütz vorlings bei Ristgriff der Hände und bei fest an das Neck gedrücktem Körper durch einmalige Umdrehung um die Stange wieder in den Stütz vorlings.

Umschwünge im Unterarmstütz, wobei die Hände die Oberschenkel erfassen, werden Bauchfelgen genannt.

h. Wechsel aus dem Stütz in den Sitz.

1. Drehen aus dem Stütz in den Sitz.

Durch eine  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) Drehung rechts (links) um die Längsachse des Leibes und durch ein mäßiges Knieheben gelangt der Übende aus dem Stütz vorlings bei Ristgriff in den Quersitz (Seitstz) auf einem Schenkel (beiden Schenkeln) zwischen den Händen. Während des Drehens in den Seitstz greifen beide Hände um, so daß sie sich zu beiden Seiten außen neben den Oberschenkeln befinden.

## 2. Überspreizen in den Sitz.

a) Überspreizen in den Seititz auf einem Schenkel oder in den Reitsitz.

Dabei spreizt der Übende mit Ristgriff aus dem Stütz vorlings mit dem rechten (linken) Beine im Bogen von außen nach vom über das Beck in den Seititz auf dem rechten (linken) Schenkel oder mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) um die Längsachse des Leibes in den Reitsitz (Spaltsitz);

b) Überspreizen in den Seititz auf beiden Schenkeln.

Dabei werden beide Hände nach dem Überspreizen des rechten (linken) Beines aus dem Seitstüz vorlings mit Ristgriff in den Seititz auf einem Schenkel so an den rechten (linken) Oberschenkel gebracht, daß derselbe zwischen die beiden Hände zu liegen kommt. Alsdann wird das linke (rechte) Bein ebenfalls mit Überspreizen in den Seititz gebracht und schließlich die linke (rechte) Hand neben den linken (rechten) Oberschenkel gegeben.

Anmerkung. „○“ Im Anhange seien noch folgende Übungen aufgeführt: 1. Hangeschwingen mit Händeklappen; 2. Armwippen im Stütz rücklings; 3. Felgaufzug rücklings (Kreuzaufzug); 4. Ristabswung; 5. Sitzwelle; 6. Mühle; 7. Unterschwung; 8. Beckspringen.

## XIV. Barren.

Der feste Barren besteht aus zwei runden, wagrecht gleichlaufenden, 26 m langen,  $4\frac{1}{2}$  cm (im Durchmesser) dicken und glatten Holmen von Eschenholz, welche auf sechs lothrecht eingegrabenen Ständern befestigt sind. Die innere Weite (von einem Holme zum andern) hat 38 cm zu betragen. Jeder Holm ist 30 cm von jedem Ende und in der Mitte mit Einschnitten für den Zapfen der Ständer versehen. Der Zapfen des Ständers ist an der oberen Seite des Holmes verkeilt.

Die Ständer sind aus Eschenholz oder Lärchenholz gemacht, haben eine Dicke von 5 cm, eine Breite von 8 cm und eine sichtbare Höhe von 1 m. Sie versäugen sich vom Erdboden aufwärts bis zur Holmstärke (5 cm), wo sie in einen Zapfen auslaufen. Zur Verhinderung des Auseinanderdrängens der Holme sind die Ständer etwa 65 cm tief eingegraben und je zwei quer nebeneinander stehende Ständer mit zwei Latten verbunden.

Der tragbare Barren unterscheidet sich von dem vorhergenannten nur dadurch, daß bei ihm die Ständer in drei Schwellen von Eichenholz befestigt sind. In jeder Schwelle sind zwei nebeneinander stehende Ständer eingestemmt und von unten verkeilt. Eine Schwelle ist 1.1 m lang, 25 cm breit, 10 cm hoch und von allen Seiten abgeschrägt mit Ausnahme der unteren. Die Schwellen sind unter sich mit 7 cm breiten und 5 cm dicken Latten verbunden, welche gleichlaufend mit den Holmen und in gleicher Entfernung voneinander wie diese an den unteren Seiten der Schwellen eingelassen und verschraubt sind.

Die Übungen am Barren zerfallen in folgende Arten: Übungen im Stütz, Liegestütz, Sitz, Hang und im Überdrehen.

Das Verhalten des Übenden zum Geräth und die Griffart ist bei Benennung der Übung stets zu berücksichtigen.

Die Unterstützung (Hilfe) erfolgt im allgemeinen bei den Stützübungen am Oberarme, bei Hangübungen am Handgelenke.

Die Aufstellung der Schüler geschieht am besten in einer Stirnreihe längs des Barrens.

Hier seien folgende Übungen namhaft gemacht:

#### a. Stützübungen.

##### 1. Sprung in den Stütz \*).

Der Übende faßt mit Speichgriff (Ellgriff) die Holme und springt in den Stütz. Bei diesem Stütz sind die Arme und Beine bei abwärts gerichteten Fußspitzen vollkommen gestreckt, der Kopf gerade gehalten, die Schultern gesenkt und das Kreuz eingezogen (siehe Fig. 144 a).

##### 2. „X“ Sprung in den Streckstütz mit Vorschwingen („○“ Rückschwingen) der Arme.

Aus dem Querstande im Barren werden die gestreckten Arme aus dem Abhange mit gleichzeitigem Aufsprunge in den Streckstütz vorgeschwungen (rückgeschwungen).

##### 3. „X“ Streckstütz in Verbindung mit Beinhaltungen.

\*) Da die meisten Übungen zwischen den Holmen also im Querstütz oder Querhang an beiden Holmen ausgeführt werden, so ist der Einfachheit wegen die Bezeichnung „Quer“ weggelassen.



#### 4. Schwingen im Streckstütz.

Das gewöhnliche Schwingen im Stütz ist eine pendelartige Bewegung der Beine und des Rumpfes mit dem Sitze im Schulter- und Hüftgelenke in der Art, daß beim Vorschwunge vorwiegend eine Winklung im Hüft- und Schultergelenke, beim Rückschwunge hauptsächlich im Schultergelenke erfolgt. Durch die beim Vorschwingen auch im Hüftgelenke nothwendige Winklung ist ein geringes Hochschwingen beim Vorschwunge gegenüber dem Rückschwunge bedingt.

5. „X“ Schwingen im Streckstütz mit Knieebhalte oder Vorspreizhalte rechts (links).

6. „X“ Schwingen im Streckstütz mit Beinthätigkeiten:

a) am Ende des Vorschwunges, b) des Rückschwunges, c) am Ende des Vor- und Rückschwunges.

7. „X“ Wende rechts (links).

Aus dem Streckstütz schwingen die gestreckten und geschlossenen Beine beim Rückschwunge über den rechten (linken) Holm in den Außenquerstand neben den Barren. Die Wende kann auch aus den verschiedenen Sitzarten ausgeführt werden.

8. „X“ Kehre rechts (links).

Im Streckstütz schwingen die gestreckten und geschlossenen Beine beim Vorsprunge über den rechten (linken) Holm in den Außenquerstand. Die Kehre kann ebenfalls aus den verschiedenen Sitzarten mit oder ohne Zwischenschwung erfolgen.

9. Stüteln im Streckstütz an und von Ort (vorwärts, rückwärts ohne und mit Beinthätigkeiten und Beinhalten).

10. „⊙“ Schwingen mit Stüteln an und von Ort: a) beim Vorschwunge, b) beim Rückschwunge, c) beim Vor- und Rückschwunge.

11. „⊙“ Schwingen mit Stüteln an und von Ort mit Beinthätigkeiten, a) am Ende des Vorschwunges, b) am Ende des Rückschwunges, c) am Ende des Vor- und Rückschwunges.

12. „○“ Stütz hüpfen an und von Ort (vornwärts, rückwärts) ohne und mit Beinhätigkeiten und Beinhalten.

Das Stütz hüpfen ist ein Aufschneiden zum Fliegen durch kurzes, rückweises Armwippen, dem sofort wieder der Stütz folgt.

13. Unterarmstütz ohne und mit Beinhätigkeiten und Beinhalten.

Der Unterarmstütz erfolgt in der Weise, daß der Übende mit Fassung beider Holme die Unterarme auf letztere auflegt und alsdann in den Stütz springt.

14. Schwingen im Unterarmstütz ohne und mit Beinhalten und Beinhätigkeiten a) am Ende des Vorschwunges, b) am Ende des Rückschwunges, c) am Ende des Vor- und Rückschwunges.

Anmerkung. „○“ Sämmtliche Übungen unter 1—12 lassen sich im (aus dem) Beugestütz, mit Armwippen und mit Schwingen zur Darstellung bringen.

#### b. „X“ Liegestütz.

##### 1. Liegestütz vorlings.

Im Stütz werden die Beine rückgeschwungen und die inneren Fußkanten nach einem Grätschen der Beine auf die Holme gelegt.

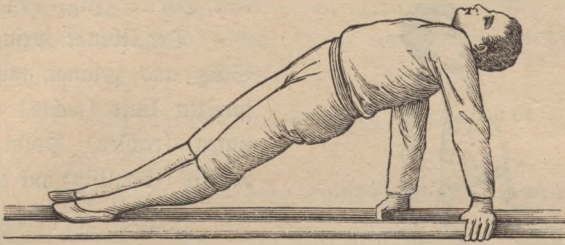
##### 2. Liegestütz rücklings.

Aus dem Streckstütz werden die Beine vorgeschwungen und grätschend mit den äußeren Fußkanten auf die Holme gebracht. (Fig. 173).

Anmerkung. Bei dem Liegestütz ist stets die gestreckte Haltung des Körpers erforderlich.

3. Liegestütz vorlings mit Beinhätigkeiten, Beinhalten, Armthätigkeiten, Armhalten, Stützeln und „○“ Stütz hüpfen kopfwärts (in der Richtung des Kopfes) und fußwärts (in der Richtung der Füße), mit gebeugten Armen, mit Armwippen, im Unterarmstütz ohne und mit Aufstemmen in den Beuge- oder Streckstütz.

Fig. 173.



Liegestütz rücklings.

**e. Sitzübungen und Sitzwechselübungen.**

**1. Innensitz hinter der Hand.**

Mit Speichgriff innerhalb des Barrens stützend, wird hinter der rechten (linken) Hand auf einem Holm Quersitz auf einem Schenkel genommen.

**2. Innensitzwechsel hinter der Hand.**

a) im Wechsel mit Niedersprung in den Stand, b) im Wechsel mit Stütz, c) aus dem Sitze rechts in den Sitz links.

**3. Innensitzwechsel mit Fortbewegen rückwärts.**

Aus dem Innensitze hinter der rechten (linken) Hand ergreift die rechte (linke) Hand den gleichen Holm hinter dem Leibe, worauf mit einem ganz mäßigen Rückschwunge im Stütz auf beiden Armen der Innensitz hinter der linken (rechten) Hand erfolgt u.

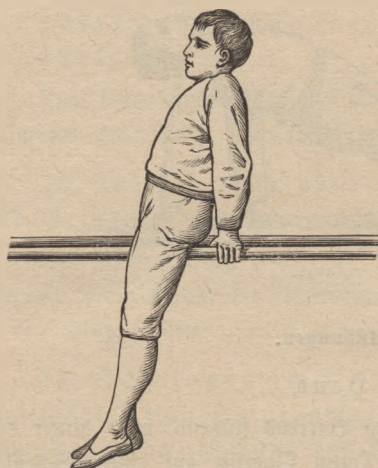
**4 „X“ Innensitz vor der Hand.**

Dieser erfolgt ebenfalls innerhalb des Barrens im Quersitze auf einem Holme und einem Schenkel.

**5. „X“ Innensitzwechsel vor der Hand an Ort. Zu üben, wie Übung 2.**

**6. „X“ Innensitzwechsel mit Fortbewegen vorwärts.** Aus dem Innensitze vor der rechten (linken) Hand ergreift die rechte (linke) Hand den gleichen Holm vor dem Schenkel, worauf die Beine mit einem mäßigen Schwunge in den Innensitz vor der linken (rechten) Hand geschwungen werden.

Fig. 174.



Reitsitz vor der linken Hand.

7. „X“ Reitsitz vor der Hand (Fig. 174).

Der Übende springt in den Stütz und gelangt mit Bogenspreizen links (rechts) über den linken (rechten) Holm in den Reitsitz (Spaltsitz) auf demselben.

8. „X“ Reitsitzwechsel vor der Hand mit und ohne Zwischenschwung.

9. „X“ Reitsitzwechsel mit Fortbewegen vorwärts.

Aus dem Reitsitze vor der linken (rechten) Hand greifen beide Hände vorwärts, dann werden die Beine gestreckt rückwärts aus

dem Reitsitze in den Stütz eingeschungen und im Vorschwunge gleich wieder in den Reitsitz vor der rechten (linken) Hand gebracht zc.

10. „X“ Reitsitz hinter der Hand.

Die gestreckten Beine werden aus dem Stütz in den Spaltsitz hinter der rechten (linken) Hand rückgeschungen.

11. „X“ Reitsitzwechsel hinter der Hand mit und ohne Zwischenschwung.

12. „X“ Reitsitzwechsel mit Fortbewegen rückwärts. Aus dem Reitsitze hinter der linken (rechten) Hand greifen die Hände rückwärts auf die Holme, worauf Einschwingen vorwärts und Rückschwingen in den Reitsitz hinter der rechten (linken) Hand erfolgt.

13. „X“ Außenquersitz vor der Hand.

Aus dem Streckstütz schwingen die geschlossenen und gestreckten Beine über den rechten (linken) Holm in den Sitz auf dem rechten (linken) Schenkel vor der Hand.

14. „X“ Außenquersitzwechsel vor der Hand mit und ohne Zwischenschwung.

15. „O“ Außenquersitzwechsel mit Fortbewegen vorwärts. (Sieh Übung 9.)



16. „○“ Außenquersitz hinter der Hand. Aus dem Stütz schwingen beide geschlossenen und gestreckten Beine beim Rückschwunge über den rechten (linken) Holm nach außen in den Quersitz auf dem linken (rechten) Schenkel.

17. „○“ Außenquersitzwechsel hinter der Hand mit und ohne Zwischenschwung.

18. „○“ Außenquersitzwechsel mit Fortbewegen rückwärts. (Sieh Übung 12.)

19. „×“ Grätschsitz vor oder hinter (Fig. 175) den Händen.

Die gestreckten Beine werden aus dem Stütz beim Vor- oder Rückschwunge grätschend in den Sitz auf beiden Holmen vor oder hinter den Händen (Grätschsitz) gebracht.

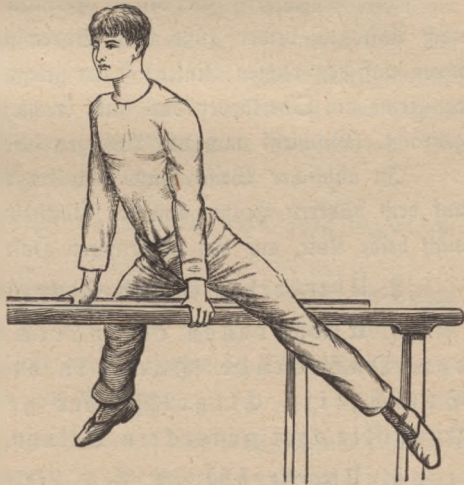
20. „×“ Grätschsitzwechsel.

Einschwingen der Beine aus dem Grätschsitze vor (hinter) den Händen in den Stütz und Rückschwingen (Vorschwingen) in den Grätschsitz hinter (vor) den Händen.

Fig. 175.

21. „×“ Grätschsitzwechsel mit Fortbewegen vorwärts (rückwärts.)

Aus dem Grätschsitze vor (hinter) den Händen ergreift der Übende mit den Händen vor (hinter) den Schenkeln die Holme, worauf Einschwingen rückwärts (vorwärts) und Vorschwingen (Rückschwingen) im Stütz wieder in den Grätschsitz erfolgt.



Grätschsitz hinter den Händen.

Anmerkung. „○“ Sämmtliche genannte Sitzarten lassen sich untereinander im Wechsel bringen, z. B.: Reitsitz vor der Hand im Wechsel mit Außenquersitz hinter der Hand, oder Grätschsitz

hinter den Händen im Wechsel mit Innensitz vor der Hand 2c. Ferner lassen sich diese Sitzwechselübungen aus dem Beuge- oder Unterarmstütz ausführen.

#### d. Hangübungen.

##### 1. „X“ Oberarmhang.

Er erfolgt hier nur im Querhange auf beiden Holmen mit Vorstrecken, Seitstrecken oder Rückstrecken der Arme. Bei vorgestreckten oder rückgestreckten Armen haben die Hände Fassung an den Holmen. Der Oberarmhang kann mit Beinthatigkeiten und Beinhalten in Verbindung gebracht werden.

##### 2. „X“ Unterarmhang rücklings.

Er erfolgt im Querhange an beiden Holmen mit Auflage der nach rückwärts gehobenen Unterarme und Fassung der Holme mit den Händen, auch in Verbindung mit Beinthatigkeiten und Beinhalten.

#### e. „X“ Überdrehungen.

##### 1. Überdrehen in den Querliegehang.

Mit Speichgriff an beiden Holmen wird aus der Hochstellung nach Abstoßen beider Füße vom Boden das rechte (linke) Knie von innen auf den rechten (linken) Holm gelegt, und durch mäßiges Beugen der Arme am Oberkörper das linke (rechte) Bein in wagrechte Haltung gebracht. (Geschieht auch mit Auflegen beider Knie bei Grätschhaltung.)

In ähnlicher Weise kann auch im Außenseitstande mit Ristgriff auf dem näheren Holme aus der Hochstellung das rechte (linke) Knie, auch beide Knie, auf den entfernteren Holm gelegt werden.

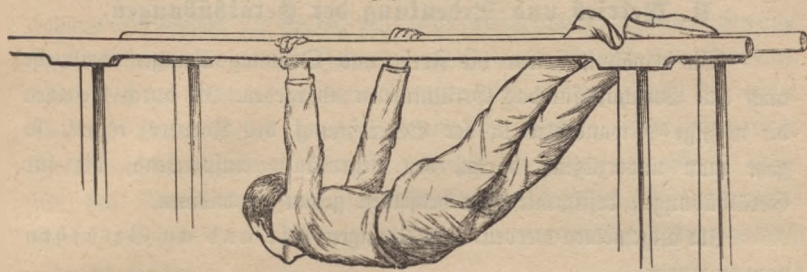
##### 2. Überdrehen in den Sturzhang.

3. Überdrehen rückwärts oder vorwärts aus dem Querstande (Hang) in den Stand (Hang) mit Speichgriff, Ellgriff oder gemischtem Griff, mit Hochhalte oder gestreckten Beinen.

4. Überdrehen in den Liegehang rücklings (Nest) (Fig. 176).

Aus dem Stande oder Hange erfolgt mit Fassung beider Holme eine  $\frac{3}{4}$  Drehung rückwärts um die Breitenachse, worauf dann die Fußriße bei gegrätschten Beinen und eingezogenem Kreuze auf die

Fig. 176.



Liegehang rücklings (Nest).

Holme gelegt werden. Die Übung kann auch an einem Fuße (einem „○“ Arme) zur Ausführung kommen.

5. Überdrehen vorwärts aus dem Unterarmhange rücklings.

Mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung um die Breitenachse des Leibes gelangt der Übende in den Unterarmsturzhang (die Beine nach oben); nach einer weiteren  $\frac{1}{4}$  Drehung legt er die Beine grätschend auf beide Holme in den Querliegehang und richtet sich nach nochmaliger  $\frac{1}{4}$  Drehung in den Grätschsitze auf. Macht der Übende nach dem Überdrehen in den Unterarmsturzhang sofort bei geschlossenen Beinen eine  $\frac{1}{2}$  Drehung, so gelangt er in den Stand im Barren. Anfanglich ist die Übung bei gebeugtem Hüft- und Kniegelenke auszuführen. Die Hilfe bei diesen Übungen erfolgt am Unterarme von außen.

6. Überdrehen (Kolle) vorwärts aus dem Grätschsitze in den Grätschsitze.

Aus dem Grätschsitze umfaßt der Übende von außen mit beiden Armen die Holme und dreht sich mit einem kräftigen Rucke vorerst in den Unterarmsturzhang, dann mit einer weiteren  $\frac{1}{2}$  Drehung vorwärts um die Breitenachse wieder in den Grätschsitze.

Anmerkung. „○“ Im Anhang seien noch folgende Übungen aufgeführt: 1. Armwippen; 2. Beugestütz ohne und mit Schwingen; 3. Stützn und Stützhüpfen im Beugestütz; 4. Schwebeliegestütz; 5. Sitzübungen und Sitzwechselübungen aus dem Beugestütz; 6. Überschläge; 7. Barrenspringen.

## H. Betrieb und Bedeutung der Geräthübungen.

Wie erwähnt, sollen die Frei- und Ordnungsübungen theilweise auch eine Vorschule für das Geräthturnen abgegeben. Ist durch dieselben die nöthige Gewandtheit in der Beherrschung des Körpers erzielt, so gehe man unverzüglich daran, den Lehrplänen entsprechend, die für Geräthübungen bestimmte Zeit denselben genau zu widmen.

Im allgemeinen werden diese Übungen mit und an Geräthen vorgenommen.

Während die Übungen mit Geräthen vorwiegend, ähnlich wie die Frei- und Ordnungsübungen, auf ebenem Boden, von mehreren (ganzen Schulclassen) zu gleicher Zeit, nach gemeinsamem Befehl und im gleichen Takte als Gemeinübungen zur Darstellung kommen, sind die Übungen an Geräthen an bestimmte Vorrichtungen (Geräthe) gebunden.

Die Beschäftigung ganzer Classen an einem und demselben Geräthe oder an ähnlichen Geräthen in Form von Gemeinübungen wird zuweilen schwieriger. Die Überwachung der Übenden, die Anschaffung der erforderlichen Anzahl gleicher oder ähnlicher Geräthe, die Gewinnung eines hinreichenden Raumes und andere Umstände bereiten Schwierigkeiten, welche nicht immer leicht überwunden werden können. Beide Übungsarten, sowohl die mit, als auch die an Geräthen haben den Zweck, die Körperkraft zu fördern, Ausdauer zu erzielen, die Sinnesgewecktheit anzufachen, Muth zu schaffen, die Geschicklichkeit und Gewandtheit zu erhöhen, das Selbstvertrauen zu stählen und auf die Frische des Geistes einzuwirken.

Um die Geräthübungen in der Form von Gemeinübungen betreiben zu können, ist es unumgänglich nothwendig, mehrere Geräthe einer und derselben Art zu haben, so daß auf mindestens 15 Schüler ein Geräth entfällt. An Schulen mit unzureichender Turneinrichtung werden die Geräthübungen als Gemeinübungen an Geräthen ähnlicher Art geübt werden müssen.

Hat die Aufstellung und Eintheilung der Schüler zu Gemeinübungen an Geräthen stattgefunden, so tritt die bestimmte Anzahl



(je 1, 2, 3 u.) derselben auf Befehl zum Geräth, beginnt und schließt sodann auf Befehl die Übung und geht endlich auf Befehl vom Geräthe weg, während zu gleicher Zeit eine gleich große Anzahl von Schülern, ohne jene zu hindern, zu den Geräthen sich versüßt. Auch bei dieser Art des Turnbetriebes kann es ermöglicht werden, einen einmaligen Geräthwechsel eintreten zu lassen. Hierbei ist darauf zu achten, daß, um den Körper in allen seinen Theilen zu kräftigen, Hangübungen, Stemmübungen und Sprungübungen in zweckmäßige Abwechslung gebracht werden.

Der Geräthwechsel findet in folgender Weise statt: Sobald die Zeit für das Turnen an einem Geräthe abgelaufen ist, wird dieses auf Befehl des Lehrers von den hiezu bestimmten Schülern an Ort und Stelle gebracht, sodann wird das neue Geräth herbeigeschafft und unter Anleitung des Lehrers aufgestellt, worauf die Schüler auf Befehl zum neuen Geräth geführt werden.

Es ist klar, daß der Lehrer jede neue Übung oder schwierige Verbindungen von bereits bekannten und neuen Übungen, soweit es thunlich ist, mustergiltig vorzuzeigen hat, eine Forderung, die allerdings fortwährendes Üben von Seite des Lehrers voraussetzt. Nur durch mustergiltige Vorführung bekommen die Schüler ein richtiges Bild der Übung. Auf solchem Wege wird es dem Lehrer gelingen, die Schüler anzueifern, das Gesehene nachzuahmen und jede Nachlässigkeit in der Haltung des Körpers, jede Sorglosigkeit und Unachtsamkeit in den einzelnen Bewegungen zu vermeiden; so wird es auch möglich sein, bei den Schülern wahre Freude am Turnen zu wecken, den Ehrgeiz anzufachen, die Lust zum Geräthturnen zu steigern und dem Interesse an diesem Gegenstande überhaupt Vorschub zu leisten.

Für das Gelingen dieser Übungen ist auch hier sorgfältige Vorbereitung von Seite des Lehrers eine unerläßliche Forderung, um unliebsame Wiederholungen und in den Übungen Einseitigkeit und Eintönigkeit zu vermeiden. Der Lehrer führe ein genaues Verzeichniß darüber, welche Übungen und mit welchem Erfolge diese Übungen an diesem oder jenem Geräthe durchgeübt worden sind, um passende, weitere Übungen anknüpfen zu können. Er versäume nicht, auf besonders gute Leistungen der Schüler genau zu achten, diese durch geeignete Einordnung gemäß ihrer turnerischen Fertigkeit und Tüchtigkeit an den Geräthen zu belohnen

und dadurch auf den Ehrgeiz einzuwirken, der vielfach als ein wichtiges Förderungsmittel zur Aufrechterhaltung einer guten Disciplin und turnerischer Ordnung bei Knaben und Mädchen benützt werden kann.

Von den in der besonderen Bewegungslehre bei den einzelnen Geräthen angedeuteten Hilfen möge der Lehrer sowenig als nur möglich Gebrauch machen. Wenn der Lehrer den Lehrplan, die möglichst gleiche Ausbildung einer Schulklasse, den methodischen Grundsatz, vom Einfachen und Leichten zum Zusammengesetzten und Schweren zu schreiten, stets vor Augen hat, so bedarf es der Hilfe nur selten. Wo, wann, wem sollte er auch Hilfe geben? Etwa dem Geschickten, körperlich Gewandten, aber sehr Schwachen, oder dem Ungeschickten, Einkitschen, Faulen, aber sehr Starken? Immer möge der Turnlehrer sich an die Worte des Gründers des Volksschulturnens erinnern: „Beim Turnen kommt es darauf an, daß jeder Einzelne zum freien Gebrauche seiner leiblichen Kräfte gelange, die ohne Pflege, wie die geistigen, nur ein karges Gut bleiben; es kommt darauf an, daß jedes einzelne Glied des Leibes, je nach seiner natürlichen Bestimmung, kunstgemäß geübt werde und somit der ganze Leib, ebenmäßig ausgebildet, unter der Herrschaft des Geistes stehe.“ Geräthübungen in zweckmäßiger Abwechslung mit Frei- und Ordnungsübungen und mit Spielen werden unter umsichtiger Leitung und Führung zu diesem Ziele führen.

### **Spiele.**

Die Spiele sind (nach Guts Muths) „Belustigungen zur Erholung, geschöpft aus der Wirksamkeit und verabredeten Form unserer Thätigkeit.“

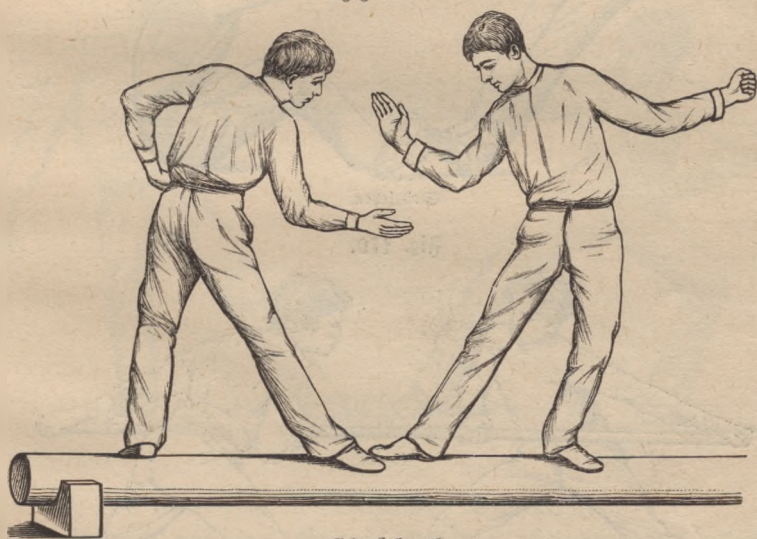
Die Spiele (Turnspiele) nahmen seit dem Bestande des Turnens stets eine hervorragende Stellung unter den Turnübungen ein. Ungeachtet des hohen Alters und der vielseitigen Bearbeitung der Spiele herrscht leider noch keine Einheit in Beziehung auf die Eintheilung derselben. Die einen sprechen von Frühlings-, Sommer-, Herbst- und Winter-spielen, andere gruppieren sie in eigentliche Turnspiele und in Erholungsspiele, andere theilen sie ein in gesellige und in Einzelspiele, andere in Bewegungs- und in Ruhespiele, wieder andere kennen Spiele mit

Geräthen und ohne solche. Am zweckmäßigsten dürfte die Eintheilung in Kampf-, Lauf-, Ball- und Wurffspiele angesehen werden können.

1. „X“ Schwebekampf auf dem Schwebebaume.

Je zwei Turner stellen sich in der Auslagestellung, die während des Kampfes vielfach in die Ausfallstellung übergeht, bei vorgehobenem rechten (linken) Arme in die Speichhaltung gegenüber (Fig. 177). Ihre Aufgabe besteht darin, sich gegenseitig durch Schläge mit flacher Hand auf die Hände und Arme zum Weichen, zum Aufgeben des Standes auf dem Schwebebaume zu zwingen. Je nach der Stärke und Länge des Schwebebaumes können zu gleicher Zeit mehrere Paare zu dieser Übung herangezogen werden. Die jeweiligen Sieger stelle man zusammen, um schließlich dieselben untereinander zu prüfen und dadurch die besten Schwebekämpfer kennen zu lernen.

Fig. 177.



Schwebekampf.

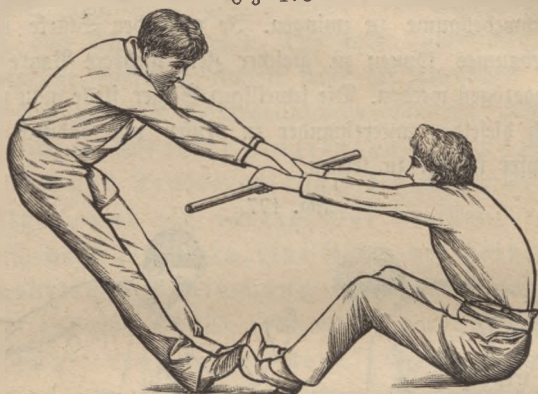
2. „X“ Hinkampf (Hahnenkampf).

Je zwei Turner stehen sich bei vorlings gekreuzten Armen gegenüber. Auf ein gegebenes Zeichen beginnen sie auf dem rechten (linken) Beine, bei Fersehehalte des linken (rechten) Beines, gegeneinander zu



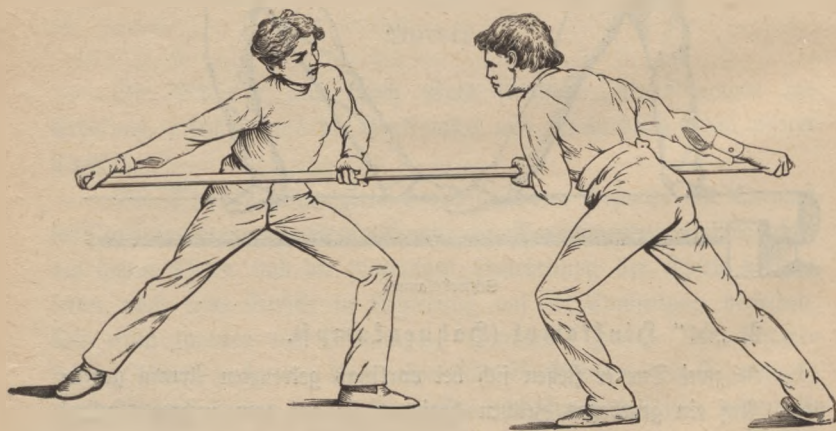
hüpfen (hinten) und suchen sich durch Stöße gegen die Schultern oder Arme, oder auch durch schnelles Ausweichen vor einem heftigen Stoße von der Hinfstellung abzubringen, d. h. in den Stand auf beiden Füßen zu bringen. Läßt man zu gleicher Zeit mehrere kämpfen, so ist es gerathen, um Lärm zu verhüten, Kampfrichter zu bestimmen, die über ein zweites Paar die Aufsicht führen. Mit den Siegern verfähre man wie bei 1. Die Aufstellung der nicht Kämpfenden erfolgt zweckmäßig in einem Stirnringe vorlings.

Fig. 178.



Stabziehen.

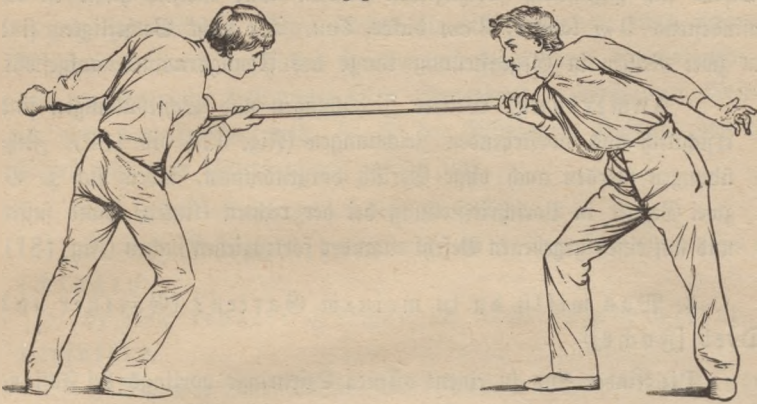
Fig. 179.



Stabschieben.

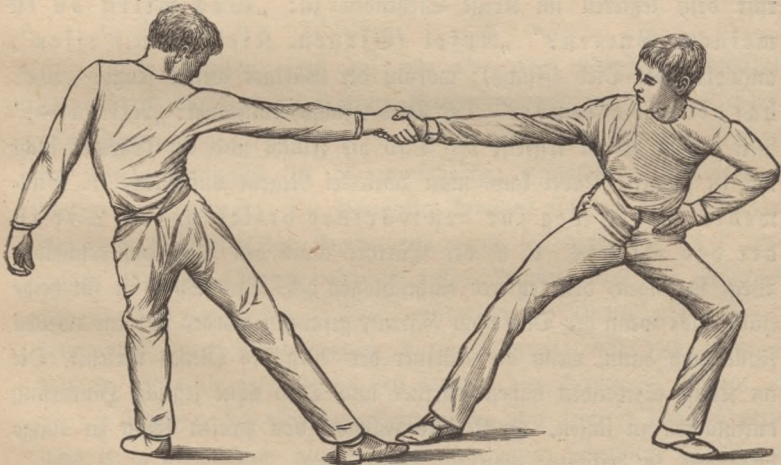


Fig. 180.



Stabschieben.

Fig. 181.



Ziehen.

### 3. „X“ Tauziehen (Seilkampf), Seilziehen.

Es wird von zwei Gegnern oder von zwei womöglich gleich starken Gegenabtheilungen in der Art ausgeführt, daß die Einzelnen jeder Abtheilung, von den Enden des Seiles angefangen, im Querstande zum Tau abwechselnd rechts und links anfänglich in einer Schrittstellung, später während des Ziehens in einer Auslagestellung stehen, das Tau mit beiden Händen erfassen und auf einen gegebenen

Befehl sich gegenseitig fortzuziehen streben. Das Geräth hiezu ist ein mindestens 9 m langes, 3 cm dickes Tau. Die nicht Betheiligten sind in zwei Reihen in Gegenstellung längs des Übungsraumes aufgestellt.

Anmerkung. Weitere Ziehübungen und Schiebübungen sind ersichtlich aus vorstehenden Zeichnungen (Fig. 178 bis 180). Ziehübungen werden auch ohne Geräth vorgenommen, indem sich z. B. zwei Gegner in Vorschrittstellung bei der rechten (linken) Hand fassen und auf einen gegebenen Befehl einander fortzuziehen suchen (Fig. 181).

4. Was willst du in meinem Garten? (Gärtner und Dieb [Fuchs]).

Die Kinder sind in einem offenen Stirnringe vorlings bei Fassung Hand in Hand aufgestellt. Eines wird nun zum Gärtner, ein zweites zum Diebe (Fuchs) bestimmt. Ersteres, außerhalb des Kreises stehend, ruft dem letzteren im Kreise Stehenden zu: „Was willst du in meinem Garten?“ „Äpfel (Birnen, Kirschen etc.) essen“, antwortet der Dieb (Fuchs); worauf der Gärtner weiter fragt: „Wer hat dir das erlaubt?“ Der Dieb (Fuchs) entgegnet: „Niemand!“ Mit diesem Worte ergreift der Dieb die Flucht und der Gärtner sucht ihn zu fangen. Dabei kann man zweierlei Regeln aufstellen: 1. Entweder ist der Weg für den Gärtner beliebig, oder 2. er ist der des Diebes, d. h. der Gärtner muß den Dieb auf demselben Wege verfolgen, den letzterer eingeschlagen hat. Das Spiel ist für beide Fälle aus, wenn der Dieb vom Gärtner gefangen worden ist; im zweiten Falle auch dann, wenn der Gärtner den Weg des Diebes verfehlt. Die im Kreise Stehenden haben Gärtner und Dieb ohne jegliche Hinderung durchlaufen zu lassen. Sollte das Fangen von zweien schon zu lange andauern, so bestimme man ein neues Paar.

5. Haschen (Fangenspiel, Beck).

Nach der Abgrenzung eines bestimmten Spielplatzes, über welchen hinaus nicht gelaufen werden darf, wird vom Lehrer irgendein Schüler als sogenannter Beck oder Häfcher bestimmt, und zugleich ein Raum zum Ausruhen für die Mitspielenden abgesteckt.

Auf den Befehl von Seite des Lehrers „Los“ beginnt der Häfcher die zwanglos im Spielraume umherstehenden Schüler zu

verfolgen und sucht einem derselben mit der flachen Hand einen leichten Schlag zu versetzen. Das suchen die Mitspielenden durch schnelles Laufen oder durch geschicktes Ausweichen, oder durch Hineinlaufen in den zum Ausruhen bestimmten Platz (Freistätte) zu verhindern. Gelingt es aber dem Häfcher doch, so ist der Geschlagene Häfcher, und das Spiel geht ohne Unterbrechung wieder fort.

Als weitere Spielregeln haben zu gelten:

a) Der Häfcher darf nur mit der flachen Hand schlagen.

b) Der frühere Häfcher ist nicht sofort wieder zu verfolgen.

c) In die Freistätte darf der Häfcher nicht laufen.

d) Allzu häufiges Hineinlaufen in die Freistätte ist unstatthaft.

#### 6. Jakob, wo bist du?

Nach Bildung eines auf eine oder zwei Armlängen geöffneten Stirnringes vorlings bei Fassung Hand in Hand wird ein Schüler als Herr, ein anderer als Diener mit dem Namen „Jakob“ bestimmt. Anfänglich ist es zweckmäßig, geschickteren Schülern die Rollen zu übertragen. Die Gewählten kommen alsdann mit verbundenen Augen in die Mitte des Kreises und zwar so, daß der Herr etwas weiter von dem Diener weg zu stehen kommt. Auf die Frage des Herrn „Jakob, wo bist du?“ antwortet der Diener „Hier!“. Er kann auch durch Händeklappen, durch Stampfen mit dem Fuße sich melden. Nun ist es Aufgabe des Herrn, den Diener zu fangen, und die des Dieners, sich nicht fangen zu lassen, was letzterer dadurch erzielt, daß er so geräuschlos als nur möglich seinen Standort verläßt und anderswo hineinlt.

Das Spiel ist beendet:

a) wenn der Herr den Diener gefangen nimmt.

b) wenn zufällig der Diener dem Herrn in die Arme läuft.

Soll das Fangen zu lange andauern, so lasse man beide noch einmal stille stehen, und wieder von vorne anfangen, oder man nehme zwei andere Schüler.

Ist das Spiel einmal durchgenommen, so wechselt man mit den Rollen. Jene nämlich, welche früher die Herren waren, sollen nun Diener sein und umgekehrt.

### 7. Katze und Maus.

Aufstellung wie bei 1. Ein Schüler wird als Katze, ein anderer als Maus bestimmt. Die außerhalb des Kreises stehende Katze ruft: „Mäuslein, Mäuslein, komm heraus!“ Die im Kreise stehende Maus antwortet: „Ich werde mich davor hüten.“ Dann wieder die Katze: „Sonst kratz' ich dir die Auglein aus.“ Darauf die Maus: „Und ich fahre zum Koch hinaus.“ Auf die weiteren Worte der Katze: „Fahre zu!“ beginnt die Flucht. Dabei ist nun festzuhalten, daß die Maus von den auf der Kreislinie Stehenden immer und überall durchgelassen werden muß, während die Katze freiwillig durchgelassen werden kann, aber nicht muß. Wir sagen **kann**, weil dadurch das Spiel an Lebendigkeit und Frische gewinnt. Das Nichtdurchlassen geschieht durch Senken der Arme oder durch Zusammenrücken von zwei Nebengereichten. Fußunterstellen, Absperren oder Verhinderung des Weges rücklings für die Katze ist nicht gestattet. Letzteres kann eben im Saale bei beschränkterem Raume vorkommen. Das Spiel ist zu Ende, wenn die Katze die Maus gefangen hat.

Als empfehlenswert muß bezeichnet werden, daß man einem gewandten Schüler die Rolle der Katze überträgt. Das Spiel kann auch mit 2 Katzen geübt werden; in diesem Falle ist eine sehr gewandte Maus zu bestellen und sind zwei etwas langsamere Katzen zu wählen. Auch einen regelmäßigen Wechsel zwischen Katze und Maus bei den einzelnen Schülern zu treffen, ist zweckmäßig.

### 8. Blinde Kuh.

Nach Absteckung eines ganz bestimmten Platzes, über welchen hinaus nicht gelaufen werden darf, der ganz frei von Geräthen sein muß und zugleich eben sein soll, wird ein Schüler als „blinde Kuh“ bestimmt, während die übrigen sich auf dem Spielplatz zerstreuen. Hierauf werden der Kuh die Augen verbunden und unter folgendem Gespräche wird die Kuh von einem Schüler zu einem bestimmten Platz geführt: „Blinde Kuh, ich führe dich.“ „Wohin?“ „In



die Küche.“ „Was soll ich da machen?“ „Suppe essen.“ „Ich habe keinen Löffel dazu.“ „So such dir einen.“ Auf das letzte Wort hin verlässt der Führer sofort die blinde Kuh und mischt sich unter die übrigen Spieler, welche, leise gehend oder laufend, anfangen, die blinde Kuh zu umschwärmen, sie zu necken, ja durch verschiedene Zurufe zu täuschen suchen. Die blinde Kuh dagegen hat die Aufgabe, sogleich nachdem sie vom Führer verlassen wurde, irgendeinen Schüler zu fangen. Gelingt ihr das, so wird der Gefangene blinde Kuh.

Soll es zu lange dauern, so ruft der Lehrer Halt! und bestimmt einen anderen Schüler als blinde Kuh, worauf das Spiel neuerdings mit obigem Gespräche eingeleitet wird. Soll etwa die blinde Kuh über den abgesteckten Spielraum hinauskommen, so wird ihr zugerufen: Halt! — Rückwärts! oder seitwärts rechts (links), oder der Lehrer führt sie auf den richtigen Platz.

#### 9. Kreislaufen (Ringjchlagen).

Die Aufstellung erfolgt in Stirnring vorlings. Einer aus den Spielenden wird zum Läufer bestimmt mit der Aufgabe, außerhalb des Kreises rechts (links) herumzulaufen und irgend einem anderen Schüler einen leichten Schlag zu versetzen. Auf den Schlag hin sucht der Geschlagene den Schläger in derselben Richtung hin zu verfolgen und ihm den Schlag zurückzugeben, bevor der Schläger seinen Platz erreicht hat. Gelingt dieses dem Geschlagenen, so hat der Schläger es bei einem andern zu versuchen, und zwar solange, bis er selbst zuerst auf dem leeren Platze ohne Schlag ankommt.

Eine Abweichung erfährt das Spiel dadurch, das der Läufer und der Geschlagene in entgegengesetzter Richtung laufen und trachten, zuerst den leer gewordenen Platz zu erreichen. Der Zuspätkommende wird Schläger.

#### 10. Russischlaufen. (Letztes Paar herbei!)

Je 11 (13, 15 u. s. w.) Schüler werden paarweise hintereinander zur Säule aufgestellt. Der Übriggebliebene kommt als Capitän mit dem Rücken gegen die Säule in einer Entfernung von 1—3 Schritten vor dieselbe. Auf ein von ihm gegebenes Zeichen (Händeklatschen) hat einerseits das hinterste Paar, einer rechts, der

andere links, im Bogen längs der Säule zum Spielraume vor dieselben zu laufen und sich dort durch Händefassen wieder zu vereinigen; der Capitän anderseits hat die Aufgabe, bevor sich die zwei Käufer vereinigen, einen davon zu fangen. Gelingt ihm das, so reißt er sich mit demselben als Paar vor die Säule, und der Übriggeliebene ist der Capitän. Vereinigt sich ein laufendes Paar, so reißt es sich ebenfalls als erstes Paar vor die Säule. Der Capitän bleibt solange im Amte, bis er einen glücklichen Fang macht. Jenes Paar, das immer beisammen bleibt, geht als Sieger hervor.

#### 11. Der Plumpsack geht um.

Die Spielenden sind in einem geschlossenen Stirnringe vorlings, die Hände auf den Rücken gelegt, mit leicht vorgebeugtem Kumpfe aufgestellt. Als Hilfsmittel dient ein Plumpsack. Einer der Spieler, bewaffnet mit dem Plumpsacke, geht oder läuft unter dem Rufe: „Der Plumpsack geht 'rum, schaut euch nicht um!“ ein- oder mehreremale außerhalb des Kreises herum, gibt irgend einem Schüler unversehen den Plumpsack in die Hand und zieht weiter an seinen Platz. Der Schüler mit dem Plumpsacke in der Hand beginnt sofort oder nach einigen Secunden den rechten Nebner schlagend von seinem Platze zu vertreiben und verfolgt ihn solange, bis dieser den Kreis einmal umlaufend an seinem Platze angelangt ist. Das Spiel findet seine Fortsetzung, indem nun der Schläger mit dem Plumpsacke unter dem obigem Rufe herumgeht oder läuft. Den Herumgehenden steht es auch zu, jedem der sich umsieht, einen Schlag mit dem Plumpsacke zu versetzen. Zur Erheiterung und Belebung des Spieles dient schnelles Abgeben des Plumpsackes.

#### 12. Kämmerchen vermieten.

Dieses Spiel, wohl mehr für das Freie, als für den Saal passend, wird damit eingeleitet, daß der Lehrer allen, mit Ausnahme eines einzelnen, des sogenannten Obdachlosen, irgendeinen Platz, der im Freien ein Stein, ein Baum u. s. w., im Saale ein mit Kreide bezeichneter Kreis sein kann, anweist.

Der Obdachlose kommt nun in die Mitte und hat die Aufgabe, ein Obdach, d. h. einen sonst besetzten Platz zu erlangen. Zu diesem Zwecke geht er nun unter beständigem Aufpassen, ob nicht zwei oder

selbst mehrere der Mitspielenden Plätze wechseln, was ihnen eben gestattet ist, ja, was sie sogar soviel als nur möglich thun sollten, um das Spiel recht lebhaft zu gestalten, zu irgendeinem der Spieler mit der Frage: „Ist hier ein Kämmerchen zu vermieten?“ Auf die Antwort: „Nein, geh zu meinem Nachbar!“ thut er es, und zwar der Reihe nach solange, bis es ihm gelingt, einen durch das Wechseln der Plätze freigewordenen Platz zu besetzen. Letzteres wird dann geschehen, wenn zwei oder mehrere unvorsichtig (zu früh) oder zu langsam einen Platzwechsel vollziehen. Derjenige, der alsdann ohne Platz ist, übernimmt die Stelle und Rolle des Obdachlosen.

Das Platzwechseln von Seite der Spielenden geschieht nicht nur von nebeneinanderstehenden, sondern ganz beliebig nach allen Richtungen hin.

Sollte es dem Obdachlosen zu lange nicht gelingen, einen Platz zu erobern, so wähle der Lehrer einen anderen dazu, oder versuche es noch dadurch, daß er ruft: „Ziehet alle aus!“ Auf diesen Ruf hin wechseln alle die Plätze und dabei wird es dem Obdachlosen leichter, einen Platz einzunehmen.

Der schließlich ohne Platz bleibt, ist für das weitere Spiel der Obdachlose.

### 13. Kinglein, Kinglein, du mußt wandern.

Nach Bildung eines Stirnringes vorlings wird ein kleiner leicht verschiebbarer Ring an einer langen, glatten, an den Enden zusammengebundenen Schnur angehängt. Sämmtliche Spieler erfassen die Schnur und gehen so weit rückwärts, bis dieselbe straff gespannt ist.

Hierauf kommt ein Schüler in die Mitte des Kreises. Derselbe hat die Aufgabe, den Ring, welcher unter Absingung des Liedchens und Herfagen desselben:

„Kinglein, Kinglein, du mußt wandern,  
Von dem Einen zu dem Andern;  
Das ist herrlich, das ist schön,  
Kinglein, du mußt wandern geh!“

so schnell als nur möglich von rechts nach links, oder umgekehrt, an der Schnur von einem Schüler zum andern wandert, ausfindig zu

machen. Um den Suchenden zu täuschen und ihm das Suchen zu erschweren, bewegen alle Spieler die Hände fortwährend hin und her und haben insbesondere darauf zu achten, daß der Ring nie von dem Suchenden bemerkt wird.

Glaubt nun der in der Mitte Stehende den Ring gesehen zu haben, so erfaßt er plötzlich die Hände eines Spielers und fordert ihn auf, die Schnur loszulassen, um nachsehen zu können, ob der Ring etwa da wäre.

Sobald dies geschieht, stellen alle Spieler die Handbewegungen sowohl als auch das Singen oder Sprechen ein.

Findet der in der Mitte Stehende den Ring, so tritt jener, bei dem der Ring gefunden wurde, in die Mitte; ist dies nicht der Fall, so beginnt von neuem das Spiel.

Eine Abänderung des Spieles kann dadurch eintreten, daß man den Gesang oder das Sprechen nie unterbrechen läßt und dem Suchenden das Recht einräumt, bald da, bald dort die Hände eines Spielers zu erfassen und nachzusehen, ob der Ring nicht vorhanden ist.

So der in der Mitte Stehende von jenem, der gerade den Ring hat, weit entfernt ist, oder ihm den Rücken kehrt, so kann er schnell loslassen, mit den Händen klatschen oder rufen oder mit dem Fuße stampfen. Um aber nicht entdeckt zu werden, muß er den Ring sofort wieder nach rechts oder links geschickt weiter geben.

#### 14. Diebschlagen.

Dieses Spiel, wohl mehr für das Freie, wird durch Bildung zweier Abtheilungen D und W, welche in einer Entfernung von etwa 90 Schritten aufgestellt werden, eingeleitet. Ferner kommt auf eine Entfernung von 40 Schritten von

D	St	W
		der Abtheilung D aus ein Stab St
		zur Aufstellung, auf welchem ein

Hut, ein Tuch oder dgl. gelegt wird. Für das Spiel selbst stellen die Einzelnen der Abtheilung D die Diebe und die der Abtheilung W die Wächter vor.

Auf ein gegebenes Zeichen von Seite des Lehrers (Händeklappen, Zählen bis 3, Winken mit einem Tuche) läuft nur immer je ein



Dieb und ein Wächter aus. Während dem Diebe die Aufgabe zukommt, das Tuch (Hut 2c.) vom Stabe wegzunehmen und so schnell als nur möglich zu seiner Abtheilung zurückzulaufen, ohne einen Schlag von dem ihn verfolgenden Wächter zu bekommen, besteht die Aufgabe des Wächters darin, den Dieb auf seiner Flucht bis zu seiner Partei mit der flachen Hand oder einem Plumpsacke einen Schlag zu versetzen. Gelingt letzteres dem Wächter, so wird der Dieb als Gefangener zur Abtheilung W gestellt; im anderen Falle wird der Wächter aus der Abtheilung W Gefangener der Partei D.

Ist das geschehen, wird das Tuch wieder auf den Stab gehängt, und zwei andere kommen zum Auslaufen.

Das Gesamtspiel ist beendet, wenn eine der Parteien eine gewisse Anzahl — abhängig von der Zahl der Mitspielenden — von Gefangenen gemacht hat.

Nach jedesmaliger Beendigung eines Spieles wechseln die Parteien ihre Plätze, d. h. die Einzelnen der Abtheilung D werden Wächter, die der Partei W Diebe.

### 15. Das Drittenabschlagen (3 Mann hoch).

Zu diesem Spiele ist eine gerade Anzahl von Spielern nothwendig. Dieselben werden in einer offenen Kreisaula von Flankenpaaren aufgestellt. Ein Paar wird bestimmt, das Spiel in der Art zu eröffnen, daß ein Spielgenosse zum Abschläger ernannt wird, während der andere sich rasch vor irgend ein Paar stellt, so daß hier nun drei zu stehen kommen.

Die Aufgabe des jeweiligen Abschlägers ist es, zu trachten, dem Dritten, d. h. dem hintersten von dreien einen Schlag zu versetzen. Gelingt es ihm, so wird der Geschlagene Abschläger, und der frühere Abschläger reißt sich rasch vor irgend ein Paar, worauf das Spiel von neuem beginnt. Da aber der Dritte (Hintere) beim Herannahen des Abschlägers sofort die Flucht ergreift und sich so schnell als möglich vor irgend ein Paar, selbst das Eigene, stellt, so gelingt es oft dem Abschläger lange nicht, seiner beschwerlichen Aufgabe los zu werden. Lebhafter gestaltet sich das Spiel, wenn langes Herumlaufen von Seite des Hintersten (Dritten) vermieden wird, und wenn soviel als nur möglich die nächst stehenden Paare zur

Anstellung und Aufstellung von Seite des Dritten benützt werden. Anfänglich ist es gerathen, die Dritten nur nach einer Richtung (rechts oder links) vorreihen, desgleichen den Abschläger nur außerhalb des Kreises laufen zu lassen.

#### 16. Der schwarze Mann.

Das Spiel erfordert einen großen, freien, womöglich ebenen, bestimmt abgegrenzten Platz, über welchen hinaus nicht gelaufen werden darf. An den Enden des Platzes werden neuerdings zwei Plätze x und y abgesteckt, wovon der eine „x“ für den von der Schar oder von dem Lehrer gewählten „schwarzen Mann“, der andere „y“ für die übrigen Spieler bestimmt wird. Auf den Ruf des schwarzen Mannes von seinem Platze aus: „Fürchtet ihr den schwarzen Mann?“ antworten die übrigen vom Platze „y“ aus: „Nein!“ und laufen nach dem abgegrenzten Raum „x“, während der schwarze Mann ihnen entgegenlaufend trachtet, jemanden zu fangen. Jeder ist gefangen, der erfaßt wird und unter dem Rufe des schwarzen Mannes: „Eins, zwei, drei!“ drei rasche, leichte Schläge erhält. Die Gefangenen müssen mit ihm auf den Raum „y“ kommen, und ihm nach Erneuerung des Rufes: „Fürchtet ihr“ u. s. w. als Gehilfen fangen helfen.

Das Spiel dauert solange, bis alle bis auf Einen gefangen sind. Dieser letzte ist für das neue Spiel der schwarze Mann. Als Spielregel hat ferner zu gelten: 1. Innerhalb der Plätze x und y darf niemand gefangen werden. 2. Wer über den abgegrenzten Platz hinausläuft, ist gefangen. 3. Der schwarze Mann und die Gehilfen dürfen nur im Vorwärtslaufen fangen. 4. Die Gehilfen haben nicht das Recht des Schlagens zur endgiltigen Gefangennahme.

#### 17. Kette sich, wer kann.

Nachdem ein Platz, in welchem sich sämtliche Spieler versammeln, abgesteckt, und gegenüber demselben ein Pfahl, Baum, Mauer oder sonst ein Ziel, nur groß genug, um berührt werden zu können, bestimmt wurde, wird ein Schüler als Erzähler gewählt.

Derfelbe tritt vor die Schülerschar und gibt ein kleines Geschichtchen zum besten, z. B. „Gestern gieng ich spazieren. Einige Mitschüler begleiteten mich. Plötzlich hören wir rufen. Wir blieben

stehen und schauen um. Ein Pferd, wild und das Reitseil nachschleppend, sprang einher. Alle schrien: „Kette sich, wer kann!“

Die einzelnen Sätze werden von allen Schülern nachgesprochen, und beim letzten Satz: „Kette sich, wer kann!“ der gleichfalls nachzusprechen ist, laufen alle, auch der Erzähler, nach dem oben erwähnten Ziele, das man je nach der Tüchtigkeit der Spieler weit oder weniger weit entfernt annimmt, machen 3 Schläge darauf und laufen sofort dann wieder zurück.

Wer zuletzt in den abgesteckten Platz kommt, wird Erzähler.

Wer die 3 Schläge am Ziele zu machen vergißt, bleibt beim nächsten Spiele ausgeschlossen.

### 18. Bärenschlagen.

Nach Bestimmung einer etwa 3—4 m<sup>2</sup> großen Bärenhöhle, die genau abzugrenzen ist, wird ein Schüler zum Bären bestimmt, während die andern mit Plumpsäcken versehen, außerhalb der Höhle aufgestellt sind. Auf den Ruf: „Bär heraus!“ hat der Bär mit gefalteten Händen aus der Höhle zu laufen und zu trachten, einem der Spielenden einen Schlag zu versetzen.

Gelingt ihm dieses, so wird der Bär zugleich mit dem Geschlagenen in die Höhle zurückgejagt. Dasselbe geschieht dem Bären auch allein, wenn er die Hände auseinander gibt.

Der zuerst Gefangene und so alle, die gefangen werden, helfen dem Bären, mit dem sie durch Fassen der Hände eine Kette bilden, fangen.

Dabei ist zu achten, daß 1. nur die an den Flügeln befindlichen fangen dürfen, und daß 2. sie nur solange das Recht zu fangen haben, solange die Kette geschlossen ist. Denn sobald die Kette gerissen ist, sei es durch schlechten Schluss, oder daß sie von den Übrigen zerrissen wird, werden ebenfalls alle, welche die Kette bildeten, in die Höhle zurückgejagt. Der zuletzt gefangen wird, ist für das kommende Spiel der Bär.

### 19. „X“ Kettenreißen.

Nach Aufstellung zweier auf eine Armlänge geöffneter Stirnreihen A und B in Gegenstellung mit einer Entfernung von 20—30 Schritten

beginnt der rechte Führer der Reihe A gegen die Reihe B zu laufen und versucht, die Reihe B zu durchbrechen. Gelingt es ihm, so wählt er einen von den zweien, zwischen welchen er durchgekommen ist, zum Gefangenen, und führt ihn zu seiner Reihe, wo er und der Gefangene sich links anreihet.

Gelingt es ihm aber nicht, die Kette zu durchbrechen, so kommt er als Gefangener zur Reihe B.

Dasselbe geschieht nun in gleicher Weise von dem rechten Führer der Reihe B, dann vom Zweiten der Reihe A beziehungsweise B u. s. f., bis alle an die Reihe gekommen sind.

## 20. Henne und Geier.

Nach Bildung einer geschlossenen Flankenreihe, bestehend aus 10 bis 20 Spielenden, wird der Stärkste zur Henne, ein anderer zum Geier bestimmt, während die Übrigen die Küchlein vorstellen.

Die Aufgabe des Geiers besteht nun darin, eines der Küchlein zu ergreifen. Gelingt ihm das, so tritt er als Gefangener aus, oder wird zum Geier.

Die Küchlein und vor allem die Henne haben die Aufgabe, die Gefangennahme zu verhüten, und zwar dadurch, daß 1. die Henne als erste der Flankenreihe die Bewegungen des Geiers, der ja vor ihr Aufstellung in einiger Entfernung zu nehmen hat, genau verfolge, und den Angriffen durch schnelle Wendungen auszuweichen sucht; 2. die Küchlein, welche untereinander und mit der Henne durch irgendeine Fassung in fester Verbindung sind, diesen Wendungen so rasch als nur möglich folgen, und stets dabei die Fassung aufrecht halten.

Gelingt es dem Geier, eine aus der Mitte zu fangen, so sind alle, welche nach derselben kommen, als Gefangene zu betrachten.

Das Spiel ist zu Ende, sobald alle Küchlein gefangen sind.

## 21. Fuchs aus dem Loch!

Ein Schüler wird als Fuchs bestimmt, und die übrigen versehen sich mit Plumpfäden. Der Fuchs nimmt hierauf in seinem Baue, einem kleinen abgegrenzten Raume, Stellung, hinkt auf den Ruf der Übrigen:



„Fuchs aus dem Loch!“ aus seinem Baue und sucht einem der Spieler mit dem Plumpsack einen Schlag zu verfezen. Der Geschlagene wird als neuer Fuchs von den Übrigen mit den Plumpsäcken in das Loch gejagt. Setzt der Fuchs infolge von Müdigkeit, oder infolge von Ungeübtheit, oder infolge von Übereifer, oder auch freiwillig das hüpfreihe Bein auf den Boden, bevor er einen der Spieler geschlagen hat, so wird er auf den Ruf der Spieler: „Berührt!“ unter Schlägen mit dem Plumpsack in den Bau getrieben, in welchem er etwas ausruhen kann. Dauert diese Ruhe zu lang, so rufen die Spieler: „Fuchs aus dem Loch!“ „Eins, zwei, drei!“ worauf sie ihn mit den Plumpsäcken aus dem Baue jagen, wenn er freiwillig nicht gehen sollte. Als weitere Spielregeln haben zu gelten: 1. Der Fuchs darf beim Laufe in seinem Bau nicht festgehalten werden. 2. Die Schläge sind vorsichtig auszutheilen; Schläge auf den Kopf sind zu vermeiden. 3. Der Plumpsack ist nicht zu fest anzufertigen. 4. Der abgesteckte Raum (Fuchslotch) darf von den Schülern beim Verfolgen nicht überschritten werden; wer es thut, wird Fuchs.

## 22. Barlaufen.

Je nach der Tüchtigkeit der Spielenden wird ein größerer (20 bis 30 m lang, 10—20 m breit) oder kleinerer (15—20 m lang und 7—10 m breit) rechteckiger, genau begrenzter Platz ausgesteckt, und die Spieler (20—40) in zwei gleiche Abtheilungen A und B gebracht, wovon jede derselben auf der Schmalseite des Platzes Stellung nimmt.

An den beiden Schmalseiten wird ferner auf eine recht deutliche Weise die Malgrenze bestimmt und gleichzeitig rechts vor jeder Malgrenze, 1—1 $\frac{1}{2}$  m davon entfernt, ein Pflöck oder Stein als Platz für die Gefangenen aufgestellt. Das Spiel selbst nimmt seinen Anfang damit, daß ein guter Läufer und gewandter Spieler (X) z. B. der Partei A gegen die Partei B läuft, um die Gegner zu fordern. Hierbei muß er sich hüten, allzuweit vorzudringen, da die Partei (B) sofort einen, und zwar ebenfalls den Besten (Y), ausschießt, um den Forderer, bevor er wieder in sein Mal gekommen ist, mit der Hand einen leichten Schlag zu verfezen und ihn dadurch zum Gefangenen zu machen.

Auch dieser (Y) darf sich nicht allzu weit gegen das feindliche Lager hin wagen, da die Partei A sofort wieder einen Dritten (Z) zum etwaigen Schlagen und Gefangennehmen des Y auswendet.

Damit ist das Wesen eines Theiles des Spieles geschildert.

**Nur derjenige, welcher später ausläuft, darf einen früher Ausgelaufenen schlagen oder, was das Gleiche ist, zum Gefangenen machen.**

Hier sei gleich bemerkt, daß es für das Auslaufen keine Regel gibt, daß aber wo möglich, um leichter die Übersicht und Ordnung aufrecht zu erhalten, nicht allzu viele gleichzeitig auslaufen sollen. Jeder, der in sein Mal zurückgekehrt ist, erhält „Bar“, d. h. er kann zur gelegenen Zeit wieder auslaufen.

Gelingt es nun einem später Ausgelaufenen einen früher Ausgelaufenen zu schlagen, so wird auf den Ruf: „Halt!“ das Spiel so lange unterbrochen, bis der Geschlagene seinen Platz auf dem Gefangenenmale eingenommen und sämtliche in ihre Plätze zurückgekehrt sind.

Der Gefangene stellt sich so auf, daß er mit dem linken Fuß das Malzeichen berührt, während er die rechte Hand seinen Spielgenossen entgegen streckt.

Damit ist nun der I. Gang des Spieles beendet, da immer nur **ein** Gefangener gemacht werden kann.

Den nächsten Gang beginnt immer derjenige, der einen Gefangenen machte.

Kommt nun ein II. Gefangener dazu, so tritt dieser an die Stelle des I, während der Erste vorrückt. Zur leichteren Erlösung nehmen die Beiden und alle folgenden Grätschstellung und Handfassung so, daß die Füße sich berühren und die Arme vollkommen gestreckt sind.

Mit dem Augenblicke nun, wo einmal Gefangene da sind, nimmt das Spiel eine andere Wendung.

Jede Partei hat nunmehr auch die Aufgabe, **ihre Gefangenen zu erlösen**. Dies gelingt, wenn ein Spieler, **ohne selbst geschlagen worden zu sein**, einen Gefangenen mit der Hand berührt.

Waren die Gefangenen geschlossen, d. h. stand Fuß an Fuß und war Hand in Hand, **so sind alle erlöst**, in jedem anderen Falle **nur jener, der eben berührt wurde.**

Auf den Ruf: „**Erlöst!**“ wird wieder das Spiel so lange unterbrochen, bis die Gefangenen und alle übrigen Spieler auf ihre Plätze zurückgekehrt sind. Damit das Erlösen nicht allzu leicht wird, stellt jede Partei Wächter bei den Gefangenen auf, die jede Erlösung zu verhindern suchen. Da das Spiel große Aufmerksamkeit erheischt und demnach jede Unordnung strengstens hintanzuhalten ist, so nehme man noch auf folgende Regeln Rücksicht:

1. Jeder Spieler, der über die Grenzen des Spielplatzes, oder in das feindliche Mal, oder hinter die Gefangenen läuft, oder ausläuft ohne „**Bar**“ genommen zu haben, oder einen Spieler schlägt, den er nicht schlagen darf, oder früher **Halt!** oder **Erlöst!** ruft, bevor der Schlag oder die Berührung erfolgte, wird zum **Gefangenen**.

2. Das Spiel ist ungiltig, wenn gleichzeitig von beiden Parteien ein Gefangener gemacht wird, oder die Gefangenen erlöst werden.

3. Sollte es einer Partei gelingen, gleichzeitig die Gefangenen zu erlösen und einen Gefangenen zu machen, so gilt nur eines von beiden.

4. Die Gefangenen dürfen auf das Spiel keinen Einfluss nehmen, insbesondere aber die Spieler der feindlichen Partei in keiner Weise stören.

### 23. Fangball.

Das Spielzeug besteht aus einem festen 4—6 cm (im Durchmesser) großen Ball.

Die Schüler werden je nach der Anzahl der Bälle in ein, zwei, drei u. geöffneten Ringreihen (Spielabtheilungen) aufgestellt. Je ein Schüler kommt in die Mitte der Ringreihe und geht nach einer bestimmten Anzahl von Würfen wieder auf seinen Platz. Das Aufwerfen und Fangen geschieht auf folgende Weise: a) Aufwerfen mit beiden Händen oder mit der rechten (linken) Hand,

Fangen mit beiden Händen oder mit der rechten (linken) oder mit der ungleichseitigen Hand, b) Aufwerfen und Fangen wie bei a) und 1—4maliges Handklappen, oder 1—4maliges Hüpfen, oder mit einer  $\frac{1}{4}$  bis ganzen Drehung während des Fliegens des Balles.

#### 24. Wanderball.

Dieses Spiel besteht im allgemeinen im Fangen des von einem Gepielten zugeworfenen Balles. Aufstellung hierzu: eine geöffnete Ringreihe. Spielregel: 1. Wer den Ball nicht fängt, tritt aus. 2. Für den Wanderball ordne man das Zuwerfen zuerst von einem Schüler zum andern, dann von einem bestimmten zu einem beliebigen.

#### 25. Kreisfußball.

Nach Bildung eines Stirnringes vorlings bei einem Abstände von einer Armlänge kommt ein Schüler als sogenannter Balltreiber in die Mitte des Kreises. Derselbe hat nun die Aufgabe, den etwa kopfgroßen Ball, aus Leder angefertigt, mit dem Fuße in der Art zu schleudern, besser zu stoßen, daß er zwischen je zwei Spielern, die in der Peripherie des Kreises stehen, hinausrollt. Um zu verhüten, daß der Ball durch einen sehr kräftigen Stoß über die Köpfe der auf der Kreislinie Stehenden hinwegfliegt, macht man 1. den Kreis so groß als möglich und stellt man 2. sofort als Regel auf, daß dem Balltreiber unter keinem Umstande, selbst dann nicht, wenn er ganz nahe bei den Mitspielenden ist, das Recht zusteht, den Ball über die Köpfe der Mitspielenden hinauszuschleudern. Im Falle der Übertretung wird ein anderer Balltreiber. Die Mitspielenden hingegen suchen durch Gegenstöße, welche, je nachdem es ausgemacht wurde, nur mit dem rechten, oder nur mit dem linken Fuße gestattet sind, zu verhindern, daß der Ball rechts oder links neben einem der Mitspielenden über die Peripherie hinausrollen kann. Jeder, der den Ball zu seiner Rechten oder Linken, was eben vor dem Spiele zu bestimmen ist, durchlaufen läßt, holt den Ball herbei und kommt alsdann in die Mitte, um Balltreiber zu werden, während der frühere Balltreiber den leer gewordenen Platz unter den übrigen Mitspielern einnimmt. Hierauf beginnt das Spiel von neuem.



Als weitere Regeln haben zu gelten: 1. Der Ball darf nur innerhalb der abgesteckten Grenze, d. i. also innerhalb der Kreislinie gestoßen werden. 2. Jeder auf der Peripherie Stehende hat auf seinem Plage zu bleiben; Zusammenrottungen sind während des Spieles untersagt. 3. Der Balltreiber sowohl als derjenige, welcher den Gegenstoß ausübt, haben insbesondere dann, wenn sie sehr nahe aufeinander kommen, darauf zu achten, daß sie sich nicht beschädigen.

Das Spiel kann auch in der Weise zur Ausführung kommen, daß der Balltreiber außerhalb des Kreises zu stehen kommt und den Ball in den Kreis hineinzutreiben hat. Dabei sind die übrigen Spieler in einem Stirnring rücklings aufgestellt. Das Spiel in dieser Form ist bedeutend schwieriger. Zum mindesten erfordert es einen sehr gewandten Balltreiber. Sollte hiebei dem Balltreiber es zu lange nicht gelingen, den Ball in den Kreis hereinzubringen, so wähle man einen anderen als Balltreiber. Im übrigen gelten dieselben Regeln wie früher.

## 26. Zielball.

Dieses Spiel wird auf zweierlei Weise betrieben.

Die einfachere Art besteht darin, daß die Spielenden mit einem kleinen handlichen Ball nach irgendeinem Ziele z. B. einer Scheibe, einem Ringe, Pfahle oder einer Glocke werfen. Zur Einübung wählt man anfänglich kleine Entfernungen vom Ziele; später vergrößert man dieselben immer mehr und mehr.

Abwechslungsreicher wird das Spiel, wenn man von einem bestimmten Plage aus mehrere Schüler, welche in einem Stirnringe vorlings aufgestellt sind, der Reihe nach auf ein bewegliches Ziel, z. B. eine Kugel, ein Steinchen, oder ein Stück Holz, das auf einer größeren Unterlage (Pfahl, Stein) ruht, werfen läßt und einen Schüler als Hüter bestimmt, welcher das Ziel, so es getroffen wird, sofort wieder auf die Unterlage zu legen hat.

Trifft nun ein Schüler das leichtbewegliche Ziel, so müssen alle Werfer nach dem Pfahle laufen, ihn berühren, die Bälle holen und endlich wieder einen Platz einzunehmen suchen. Der Hüter dagegen gibt das bewegliche Ziel schleunigst auf den Pfahl und trachtet so schnell als

möglich irgendeinen Platz zu gewinnen. Da der Hüter bestimmt einen solchen einnehmen kann, muß ein Schüler übrigbleiben; dieser wird für das nächste Spiel der Hüter.

Wird das Ziel von keinem der Spielenden getroffen, so müssen auch alle Werfer ihre Plätze verlassen, den Pfahl berühren, den Ball holen und wieder einen Platz zu gewinnen suchen, während mittlerweile der Hüter längst einen Platz für sich erobert hat.

### 27. Schlagball.

Auf einem großen, freien Platze werden die Spielenden in einer Entfernung von 2 bis 3 m von einander aufgestellt und mit einer Ballpritsche (Fig. 182) ungefähr von der Form A B versehen.

Nachdem auf den Befehl „Achtung“ der Spielleiter einem der Spielenden den leichten, nicht allzu großen und ziemlich elastischen Ball

Fig. 182.

 zugeworfen hat, schlägt letzterer mit der Pritsche B so darnach, daß der Ball

möglichst hoch fliegt. Alle anderen haben alsdann auch die Aufgabe, den Ball nie zum Boden kommen zu lassen, sondern jedesmal mit der Pritsche in der eben angedeuteten Weise darnach zu schlagen.

Um Ordnung in das Spiel zu bringen, gilt als Regel: daß nur jener den Ball schlagen darf, in dessen Nähe derselbe zu fallen scheint.

Wer den Ball nicht trifft, läuft nach demselben und wirft ihn wieder nach irgend einer Richtung in die Höhe.

Sieger ist, der jedesmal den Ball trifft.

### 28. Stehball.

Nachdem je nach der Anzahl der Spielenden eine oder mehrere Spielabtheilungen gebildet werden, wird das Spiel damit eingeleitet, daß die Theilnehmer abgezählt werden, worauf einer der Spielenden mit der Aufgabe betraut wird, den kleinen Ball so hoch als nur möglich zu werfen und indessen eine Zahl laut auszurufen. Jener Schüler, der diese Zahl hat, sollte den Ball auffangen. Fängt der Gerufene den Ball, so wirft er ihn sofort in die Höhe und ruft wieder eine Zahl, fängt er ihn nicht, so laufen die anderen schnell von ihm weg und der

Betreffende hat zu trachten, ihn so schnell als möglich vom Boden aufzunehmen und mit dem Augenblicke, wo er den Ball in Händen hat, zu rufen: „**Steht Alle!**“

Das Aufnehmen des Balles vom Boden von dem Gewählten ist für die Übrigen das Zeichen zum Fliehen, wohin sie wollen. Auf den Ruf aber „**Steht Alle!**“ müssen sämtliche Theilnehmer sofort stehen bleiben, während der Rufende sich drehen kann, wohin er will, um desto leichter mit dem Ball auf einen der Spieler werfen und ihn treffen zu können. Trifft er nicht, so beginnt das Spiel aufs neue; trifft er aber, so wird gerufen: „**Getroffen!**“ Auf diesen Ruf fliehen gleichfalls alle Übrigen, bleiben aber sofort stehen, sobald der Getroffene, nachdem er den Ball in Händen hat, ruft: „**Steht Alle!**“

Sollte der Fall eintreten, daß ein Spieler niemanden trifft, so steht es den Übrigen frei, nach dem Ball zu laufen. Derjenige, der den Ball erlangt, hat das Recht, nach dem schlechten Zieler zu werfen. Schließlich kann noch als Regel gelten, daß alle jene, welche wiederholt (dreimal) auf den Ruf „**Steht Alle!**“ nicht sofort stehen bleiben, vom Spiele auszuschließen sind.

## 29. Kreisball.

Nach Aufstellung der Spielenden zu einem offenen Stirnring vorlings kommt einer der Spielenden in den Kreis. Sollte sich keiner freiwillig melden, so wird einer in den Kreis hineingepielt. Letzteres geschieht dadurch, daß der Ball im Kreise solange von einem zum anderen geworfen wird, bis einer der Spielenden denselben fallen läßt. Dieser kommt alsdann in den Kreis.

Auf diesen zu werfen und ihn zu treffen, oder ihn recht tüchtig im Kreise herumzujagen, ist nun die fernere Aufgabe der Übrigen.

Das Recht, auf den im Kreise Befindlichen zu werfen, hat aber immer nur derjenige, der den Ball, wenn er ihm zu-  
geworfen wird, im Fluge auffängt.

Will der Auffänger nicht werfen, sei es, daß er ein schlechter Zieler ist, sei es, daß der im Kreise Stehende zu weit von ihm entfernt steht, so wirft er einem anderen den Ball zu. Dabei ist es Regel, dorthin zu werfen, wo der im Kreise Stehende sich zunächst befindet.

Für denjenigen, der das Recht zu werfen hat, gilt ferner noch Folgendes: Trifft er den im Kreise Befindlichen, so bleibt er an seiner Stelle, trifft er ihn aber nicht, so muß er in den Kreis, und der im Kreise war, kommt an seine Stelle und wird nun zum Fänger und Werfer.

Der im Kreise Befindliche hat die Aufgabe, sich nicht treffen zu lassen, sondern vor allem genau zu achten, wohin immer der Ball geworfen wird, um sofort nach einer anderen Stelle zu laufen und dadurch die Wurfweite zu vergrößern und dann, sobald der Ball gefangen wurde, genau die Arm- und Handbewegungen des Werfers zu verfolgen, um dem Wurfe geschickt ausweichen zu können. Das letztere geschieht durch schnelles Bücken, plötzliches Umdrehen, gewandtes Aufhüpfen oder Wegspringen u. s. w.

Wesentlich lebhafter wird das Spiel, wenn nicht jedesmal nach einem glücklichen Fange der Ball auf den im Kreise Befindlichen geworfen wird, sondern wenn derselbe, wie schon erwähnt, recht tüchtig im Kreise herumgejagt wird, ja so herumgetrieben wird, daß er schließlich kaum mehr imstande ist, die Wurfrichtung des Balles zu verfolgen. Dieses geschieht nun durch schnelles und geschicktes Zumerfen und sicheres Auffangen.

Noch ist zu bemerken, daß der Ball nicht etwa nur den guten Spielern zugeworfen werde, und daß für den Fall, als der Ball auf den Boden fällt, um denselben nicht gestritten werden darf. Derjenige, der dem Ball am nächsten ist, nimmt ihn vom Boden auf und wirft ihn einem beliebigen Spieler zu, worauf wieder das Spiel beginnt!

Das Spiel kann beliebig lange dauern.

### 30. Treib- oder Sauball.

Um alle Spielenden ausgiebig zu beschäftigen und tüchtig zu kräftigen, ist es angezeigt, mehrere Spielabtheilungen von je 10 bis 20 Schülern zu bilden.

Jede derselben wird in einem Stirnring vorlings aufgestellt, wobei die Einzelnen 2 bis 3 Schritte von einander entfernt zu stehen kommen und jeder Spieler mit einem  $\frac{3}{4}$  bis 1 m langen, ziemlich starken Stocke sich versieht.



In der Mitte des Kreises wird hierauf ein größeres Loch und in der Peripherie des Kreises endlich so viele kleinere Löcher als Spieler sind **weniger eins** gemacht.

Sämmtliche Spieler treten alsdann mit ihren Stöcken vor das mittlere Loch, in welches der Ball gelegt wird, halten ihre Stöcke hinein und schleudern auf den Ruf: „**Hinaus!**“ den Ball aus dem Mittelloch und suchen sofort mit ihren Stöcken je ein kleineres Loch zu besetzen. Derjenige, dem dies nicht gelingt, wird **Treiber**, und damit beginnt das eigentliche Spiel, wie folgt.

Der Treiber, der außerhalb des Kreises Stellung nimmt, sucht den Ball in das Mittelloch zu bringen, während die Übrigen trachten, dies stets zu verhindern; **dabei darf der Ball nur mit dem Stöcke geschlagen** und nie mit dem Fuße gestoßen oder gar etwa mit den Händen geworfen werden.

**Wer dies thut, hat auf das weitere Mitspielen zu verzichten.**

Gelingt es nun dem Treiber, den Ball in das Mittelloch zu bringen, so müssen auf den Ruf desselben „**Loch um!**“ alle, auch der Treiber, sich bestreben, ein anderes Loch in der Peripherie des Kreises zu besetzen.

Derjenige, dem kein Loch übrig bleibt, wird für das nächste Spiel Treiber.

Bemerkt sei noch, daß 1. die Spieler vorsichtig und so schlagen müssen, daß keiner der Mitspielenden beschädigt wird und der Ball auf dem Boden mehr rollt als fliegt, 2. die Löcher nach dem Schlage sofort wieder mit dem Stöcke zu besetzen sind, da sonst dem Treiber die Möglichkeit gegeben wäre, ein solch leeres Loch mit seinem Stöcke zu besetzen und er dadurch auch seiner Aufgabe los wäre und derjenige Treiber würde, dessen Loch besetzt wurde.

Durch letztere Spielregel wird das Spiel wesentlich lebhafter. Hierzu ist aber noch zu bemerken, daß keiner der Spieler mit den Füßen sein Loch bedecken darf.

Schließlich muß noch gesagt werden, daß der Treiber, so es ihm gelingt, in den Kreis hineinzugelangen, von den Spielenden nicht herausgestoßen werden darf. Wer dagegen fehlt, wird vom Spiele ausgeschlossen.

### 31. „X“ Grenz- oder Stoßball.

Zu diesem Spiele, welches nur im Freien gut durchführbar ist sind 2 womöglich gleich starke Parteien nothwendig, welche auf den Plätzen A und B Stellung nehmen (Fig. 183). Um die richtigen Gegner zu gewinnen, muß man einige Spiele vorübergehen lassen, weil man erst dadurch erfährt, welche von den Spielern erstens den Ball sehr gut werfen, zweitens gut parieren, d. h. den geworfenen Ball geschickt zurückstoßen können. Anfänglich bildet man aus der geordneten Stirnreihe z. B. von 40 Schülern durch Abzählen zu zweien und durch Vorreihen der Zweiten einen Reihenkörper von 20 Paaren und 2 Kotten. Die erste Kotte geht alsdann auf den Platz A und die zweite Kotte auf den Platz B.

Beide Parteien lösen alsdann um den ersten Wurf und rücken bis  $x$  bezüglich  $x'$  vor. Aus der Partei, welche durch das Los zum Werfen bestimmt wurde, z. B. die von A, nimmt nun gewöhnlich der geschickteste Werfer den etwa kopfgroßen oder selbst noch größeren festen Lederball, und wirft ihn mit Griff beider Hände und Schwung der Arme seitwärts vorlings von unten nach vorn hoch im Bogen entweder aus dem Stande oder mit Anlauf gegen die Partei B. Die Einzelnen der Partei B suchen den Ball im Fluge mit den Händen so kräftig als nur möglich wieder zurückzustößen. Dabei ist das Festhalten des Balles und wenn es auch nur flüchtig wäre, unter keinen Umständen gestattet, da gerade nach diesem Stoßen das Spiel den Namen hat. Je glücklicher, je kräftiger der geworfene Ball zurückgestoßen wird, desto mehr Aussicht ist für die stoßende Partei vorhanden, einen Sieg davonzutragen. Der

Fig. 183.

Partei A.

y ————— y

x

Mitte

x'

y' ————— y'

Partei B.

zurückgestoßene Ball darf in keiner Weise von der Gegenpartei aufgehalten werden. Beide Parteien haben nur darauf zu achten, wo der Ball niederfällt, weil von dem Niederfallsorte das weitere Werfen erfolgt, und zwar hat nun derjenige aus der Partei B zu werfen, der den Ball gerade früher zurückgestoßen hat, oder überhaupt immer derjenige, der den Ball zuerst berührt. Damit nun wieder die Partei A den geworfenen Ball passend zurückstoßen kann, muß sie sich zweckmäßig aufstellen und vertheilen. Die besseren Ballstoßer sollen immer an der Spitze stehen und sich bezüglich der Entfernung stets nach dem Werfer richten. Über Werfen und Stoßen gilt nun wieder dasselbe, wie beim ersten Wurf und Stoß.

Dieses Werfen und Stoßen wechselt nun von einer Partei zur anderen und dauert so lange, bis endlich eine Partei von der anderen über eine gewisse Grenze z. B.  $y$  bezüglich  $y'$  hinausgedrängt ist. Bis dies geschieht, kann der Kampf fortwährend und oft lang hin und her schwanken; bald ist diese, bald jene Partei näher daran, den Ball über die Grenze hinauszubringen und dadurch Sieger zu werden. Fortwährend ändert sich auch der Ort zum Abwerfen des Balles, und ebenso oft ist die Aufstellung zum Zurückstoßen des Balles zweckmäßig zu wechseln.

Als fernere Regeln haben noch zu gelten: 1. Wenn der Werfer mit Anlauf den Ball schleudern will, so hat derselbe diejenige Strecke zurückzugehen oder zu laufen, die er zu seinem Anlaufe braucht. 2. Das Zurückstoßen des Balles darf nur im Fluge geschehen, sowohl mit den Händen, als mit den Füßen und selbst Schultern und Rücken. 3. Der Niederfallsort des Balles muß stets streng eingehalten werden. 4. Das Zurückstoßen kann auch von zwei und selbst von drei verschiedenen Spielern, oder von ein und demselben zweimal ausgeführt werden. Letzteres ist wohl nur dann möglich, wenn der Erste, der den Stoß ausführt, den Ball hoch im Bogen und weit genug stoßt, daß er entweder selbst noch einmal darankommt, ihn zu stoßen, oder daß ein anderer Spieler derselben Partei, der gerade in der Richtung des zurückgestoßenen Balles sich befindet, den fliegenden Ball neuerdings fortstoßt. 5. Die siegende Partei beginnt jedesmal den Wurf von der zuerst bestimmten Abwurfstelle, die etwa

5 Schritte von dem Mittelpunkte des Spielplatzes, der wenigstens 40 Schritte lang sein muß, entfernt ist, mit jenem Spieler, der das Spiel entschieden hat. 6. Der Werfende hat auch das Recht, um seine Gegner zu täuschen, auf der betreffenden Wurflinie hin und her zu laufen, und plötzlich von irgend einem Punkte aus den Ball zu schleudern. 7. Wäre z. B. der Stand der Sonne für eine Partei ein ungünstiger, so ist nach jedesmaligem Spiele der Platz zu wechseln, ebenso, wenn irgend ein anderer Umstand voraussichtlich den Sieg erschweren würde.

### 32. Schlagball (Deutsches Ballspiel).

Zu diesem Spiele ist vor allem ein großer freier Platz nothwendig. Die Spieler selbst gliedern sich in 2 Parteien, nämlich in die schlagende oder herrschende und in die fangende oder dienende.

Die Aufgabe der herrschenden Partei besteht darin, den Ball womöglich stets so zu schlagen, a) daß er von der dienenden Partei nicht aufgefangen wird, b) daß sie ihre Stellung so lange als möglich behauptet, daß sie also immer Schläger hat, c) daß diejenigen, welche geschlagen haben, leicht nach einem gewissen Laufe, von dem wir noch hören werden, den sie aber nach jedem guten Schlage zu machen haben, wieder in den Schlagraum gelangen, ohne von der fangenden Partei während des Laufes mit dem Balle getroffen zu werden.

Aufgabe der dienenden Partei ist, a) für das sogenannte Aufschützen des Balles zu sorgen, b) womöglich immer den geschlagenen Ball im Fluge aufzufangen, c) während des etwaigen Laufes der Schläger einen derselben mit dem Balle zu treffen, also zu verhüten, daß solche, welche bereits geschlagen haben, wieder zu Schlägern werden. Um dieses alles besser zu verstehen, wollen wir die einzelnen möglichen Fälle einer näheren Besprechung unterziehen.

Zu diesem Zwecke stelle uns  $x$   $x'$   $y$   $y'$  (Fig. 184) den ganzen Spielplatz und  $A$  hinwiederum den Raum vor, in welchem sich die



Schläger befinden. Ferner sei: BC der Ort, zu welchem sich jeder Schläger so er nicht sehr gut geschlagen hat, hinbegeben muß, D der Platz für den Aufschenk, E der für den jeweilig Schlagenden, die Linie FG der Ort, bis zu welchem diejenigen, welche bereits geschlagen haben, laufen, wenn der Schlag vollkommen gelingt. Der noch übrige Raum ist für die dienende oder fangende Partei. Z. B für die Spieler a—n.

Hauptsache ist, daß der Platz für die fangende Partei gehörig von derselben ausgenützt werde, daß insbesondere die guten Werfer und Fänger passend vertheilt sind. Solche Stellen wären z. B, insbesondere die von a, e, n, i und l, endlich auch die vom Aufschenk bei D. Außerdem ist noch nothwendig, daß die fangende Partei

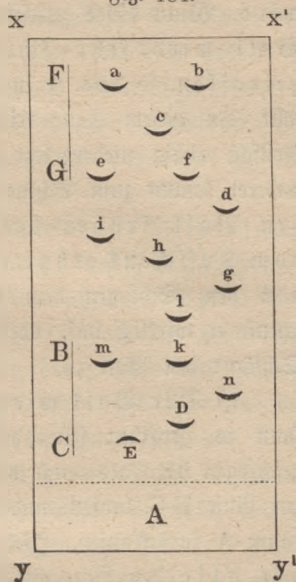
sich an die verschiedenen Gewohnheiten der Schläger gewöhne, daß sich einzelne derselben z. B. bei einem guten Schläger sehr weit vom Schlagraume aufstellen, während sie bei schlechten Schlägern mehr in die Nähe zu kommen haben, daß sie ferner genau die Richtung verfolgen, in welcher etwa der Schlag des Balles geschehen dürfte.

Ist nun die Aufstellung fertig, so nimmt der Aufschenk den Ball, um denselben irgend einem von den Schlägern, der schon bereit steht, so in die Hand zu spielen, daß der betreffende Schläger den Ball mit der Ballpritsche leicht und sicher treffen und dadurch hoch im Bogen fortschlagen kann. Weil aber dieses Aufschenken sehr schwer ist, so kann man auch anordnen, daß der Aufschenk den Ball einfach dem betreffenden Schläger zuwirft, und der Schläger selbst sich den Ball zum Schlagen aufwirft.

Ist nun der Schlag geschehen, so kann folgendes eintreten:

1. Der Ball wird so geschlagen, daß er gefangen wird. Ist dieses der Fall, so tritt die fangende Partei an die Stelle der Schlagenden.

Fig. 184.



2. Der Ball wird so geschlagen, daß er nicht gefangen wird. Wenn dieses zutrifft, so sind folgende Fälle möglich: a) Der Ball wird sehr schlecht geschlagen, oder gar nicht getroffen, so daß er in der nächsten Nähe des Schlagraumes niederfällt. In diesem Falle tritt der jeweilige Schläger, nachdem er die Britsche ruhig niedergelegt hat, schnell auf die Linie B C und ein anderer kommt zum Schlagen. Keiner von den Schlägern darf den Ball früher berühren, bevor er denselben nicht vom Aufschenk erhalten hat. Der Ball muß demnach jedesmal nach dem Schlagen dem Aufschenk zukommen. Hat er denselben, so schenkt er wirklich auf, oder wirft er dem an die Reihe kommenden Schläger den Ball zu.

b) Der Ball wird sehr gut geschlagen. In diesem Falle kann es gerathen sein, daß sowohl derjenige, der gerade so gut geschlagen hat, als auch diejenigen, welche auf der Linie B C stehen, zur Linie F G laufen, und wenn Zeit ist, auch wieder in den Schlagraum A zurücklaufen. Hierbei ist es aber durchaus nicht nothwendig, daß alle den Hin- und Rückweg machen. Es genügt schon, wenn nur die besten Läufer oder, was noch vortheilhafter ist, die besten Schläger beide Wege zurücklegen. Jeder von den Schlägern, welcher, ohne getroffen zu werden, in den Schlagraum A gelangt, wird neuerdings zum Schläger.

Während des Hinlaufens oder Herlaufens oder endlich während des Hin- und Herlaufens der Schläger hat die fangende Partei Sorge zu tragen, daß einer derselben den Ball so schnell als möglich in die Hände bekommt, um einen der Laufenden von der schlagenden Partei mit dem Balle während des Laufes zwischen B C und F G zu treffen. Gelingt dies der fangenden Partei, so wird sie zur schlagenden Partei. Ist dieses nicht der Fall, so geht von Seite der schlagenden Partei das Schlagen des Balles neuerdings los. Dabei ist zu achten, daß zuerst immer jene zu schlagen haben, die noch nie daran gekommen sind, oder, wenn etwa alle schon einmal geschlagen haben, wieder womöglich in derselben Ordnung wie früher das Schlagen geübt werde.

Noch ist nothwendig, einen dritten Fall zu erklären, der der fangenden Partei verhilft zur Schlagenden zu werden. Dieser Fall tritt

ein, wenn kein Schläger mehr vorhanden ist, daß es also durch die Geschicklichkeit der fangenden Partei dahin kommt, daß keiner von den Schlägern den Weg von BC nach FG, oder von FG nach BC, oder endlich beide Wege zugleich macht. Hierzu ist nur noch zu bemerken, daß dem Letzten der Schläger 3 Schläge zukommen. Ist keiner unter diesen 3 Schlägen entscheidend, so ist das Spiel für die schlagende Partei ebenfalls verloren.

Als fernere Regeln wären noch zu bemerken: 1. Diejenigen, welche geschlagen haben, bilden eine zusammenhängende Kette sowohl auf der Linie BC als auch FG, wobei sich der letzte Schläger auch immer als letzter anreicht. 2. Die Kette muß stets geschlossen sein. Mit dem Augenblick, in welchem der Zusammenhang gelöst wird, hat jeder aus der fangenden Partei, der zufällig den Ball in der Hand hat, das Recht auf einen in der Kette befindlichen Spieler zu werfen. Trifft er ihn, so wird ebenfalls die schlagende Partei zur fangenden. 3. Die Ballpritsche darf niemals unvorsichtig weggeworfen oder gar mitgenommen werden, sondern sie muß stets ordnungsmäßig niedergelegt werden. Wenn der Punkt 3 dreimal übertreten wird, so ist das Spiel ebenfalls für die schlagende Partei verloren.

### 33. „+“ Das Reifenspiel.

Hierzu sind Reifen und Wurfstäbe nach der Anzahl der Schülerinnen erforderlich. Die Reifen sind von 1 cm starkem Rohre oder aus Weidenruthen gebogen und haben im Durchmesser etwa 30 cm. Der Wurfstab, welcher 70—80 cm lang, 1 cm dick und mit einem 22 cm langen Querhölzchen versehen ist, hat das Aussehen eines Schwertes.

Die Schülerinnen werden in einem Kreise mit einem Abstände von etwa 12 Schritten aufgestellt. Das Werfen erfolgt in der Art, daß der Reifen mit zwei Fingern der einen Hand gehalten wird, während die andere Hand den Stab mit der Spitze von unten in den Reifen gibt und dann mit einem Rucke den Reifen hoch im Bogen dem rechten (linken) Nebengereichten zuwirft. Der Reifen wird mit der Stabspitze aufgefangen.

Anmerkung. Anhangsweise sei noch hier des Dauer- und Wettlaufes Erwähnung gethan.



Für den Dauerlauf ist wohl die beste Aufstellung eine Flankenreihe. Das Laufen geschieht in verschiedenen Lauflinien, z. B. geraden, gebogenen, gebrochenen Kreislinien und Schneckenlinien.

Der Wettlauf, eine Übung für das Turnen im Freien oder bei Ausflügen, wird in der Art geordnet, daß je nach der Schülerzahl 2 bis 6 in einer geraden Linie aufgestellt werden, um auf ein gegebenes Zeichen (Schwenken mit einer Fahne oder einem Tuche, lautes Zählen bis 3) eine etwa 100 m lange ebene Strecke so schnell als nur möglich zu durchlaufen. Die Form der Bahn kann eine gerade, kreisförmige oder eine viereckige sein.

Schließlich läßt man die Sieger um die Wette laufen. Die beste Leistung kann auch dadurch bestimmt werden, daß die für die Zurücklegung der Bahn erforderliche Zeit genau nach Secunden verzeichnet wird.

Sowohl beim Dauerlaufe als beim Wettlaufe ist Rücksicht zu nehmen auf einen nicht zu schnellen Übergang zur Ruhe, weshalb es empfehlenswert ist, diese beiden Übungsarten nicht an das Ende einer Turnstunde zu setzen.

„○“ Im Anhange sei hier noch der **Gesellschaftssprung** aufgeführt (Fig. 185).

Fig. 185.



Gesellschaftssprung.



## A. Betrieb und Bedeutung der Spiele.

„Wenn es nur immer ausführbar ist, so soll im Sommer- und Winterturnen eine jede Turnstunde auch einige Zeit für das Spiel gewähren; am besten aber folgt das Spiel nach strengerer Übung gegen das Ende der Unterrichtsstunde“, sagt Spieß. Wir halten diese Anschauung für zu weit gehend und meinen, daß in den beiden untersten Schuljahren der Anschauung von Spieß im vollen Maße gehuldigt werden möge, daß aber im III. und IV. Schuljahre nach je 2 Stunden, im V. und VI. Schuljahre nach je 3 Stunden, endlich im VII. und VIII. Schuljahre nach je 4 Stunden Spiele zu veranstalten sind. Noch besser wäre es, wenn vom III. Schuljahre angefangen besondere Spielstunden angelegt würden und die Turnstunden nur zur Einübung der Spiele benützt würden.

Die für Spiele entfallende Zeit betrage 15—20 Minuten. Daß Bitterungsverhältnisse, insbesondere während des Sommers, wohl der günstigsten Zeit für das Spiel, auf diese Zeiteintheilung verändernd einwirken können, ist leicht einzusehen, dessenungeachtet wird man im allgemeinen an dem oben festgesetzten Zeitausmaße festhalten können. Stets nehme man Rücksicht darauf, daß nach sehr anstrengenden, erhitzenden Spielen allmählich Ruhe geboten wird, um Erkrankungen, die durch Verköhlung leicht herbeigeführt werden können, auszuweichen. Man hüte sich, vielerlei Spiele die Kinder lehren zu wollen. Dabei geschieht es nur zu häufig, daß die Kinder kein Spiel vollkommen verstehen und darum auch an keinem rechte Lust und Freude haben.

Die beschriebenen Spiele sind auf die verschiedenen Altersstufen in folgender Weise zu vertheilen:

### a) Für Kinder unter 10 Jahren.

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 1. Was willst du in meinem Garten? | 6. Katze und Maus.                      |
| 2. Haschen.                        | 7. Der Plumpsack geht um.               |
| 3. Jakob, wo bist du?              | 8. Kammerchen vermieten.                |
| 4. Blinde Kuh.                     | 9. Kinglein, Kinglein, du mußt wandern. |
| 5. Kreislaufen.                    | 10. Fuchs aus dem Loch.                 |

- |                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| 11. Diebschlagen.      | 14. Fangball.   |
| 12. Der schwarze Mann. | 15. Zielball.   |
| 13. Ruffischlaufen.    | 16. Wanderball. |

b) Für Kinder von 10—12 Jahren.

- |                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| 1. Drittenabschlagen.    | 6. Henne und Geier. |
| 2. Kette sich, wer kann. | 7. Tauziehen.       |
| 3. Hinkampf.             | 8. Fußball.         |
| 4. Kettenreißen.         | 9. Schlagball.      |
| 5. Bärenschlagen.        |                     |

c) Für Kinder von 12—14 Jahren.

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. Wettlaufen.          | 6. Grenzball.           |
| 2. Barlaufen.           | 7. Deutsches Ballspiel. |
| 3. Ziehen.              | 8. Schwebekampf.        |
| 4. Schieben.            | 9. Reifenspiel.         |
| 5. Treth- oder Sauball. |                         |

Über das selbstthätige Eingreifen von Seite des Lehrers in die Spiele der Jugend herrschen die verschiedensten Ansichten. Wir halten es in dieser Beziehung mit dem Begründer der eigentlichen Jugendspiele, Guts Muths, und stellen hier seine Ansicht auf. „Sollten aber Lehrer und Erzieher einen Scandal darin finden, mit der Jugend zu spielen, so verweise ich sie auf Heraklit, der im Dianentempel zu Ephesus die Knabenspiele als Mitspieler ordnete; auf Sokrates, wie er mit der Jugend spielte; auf Scävola, Julius Cäsar und Octavius, die Ball spielten; auf den immer ernstern Gustav Adolf, der mit seinen Officieren Blindekuh und trefflich Ball spielte.“ Dafs Charakter, Alter, Kränklichkeit, Schwäche hievon eine Ausnahme machen können, ist wohl einleuchtend. Stets sei der Lehrer Helfer, Förderer und aufmerksamer Schiedsrichter ohne jegliche Aufregung und Parteilichkeit. Streng halte der Lehrer auf Beobachtung der bezüglich eines Spieles geltenden Regeln, sei einerseits unerbittlich streng, wenn Noheit, Hinterlist, Trug, Feigheit oder Faulheit sich irgendwie zeigen sollten, sei andererseits liebevoll bei Schlichtung etwaiger, zufälliger Streitigkeiten. Bei dem Umstande, dafs

alle Völker ihre Spiele hatten, und daß die bedeutendsten Männer für dieselben in Wort und That eingestanden sind, ist es wohl begreiflich, daß über die Bedeutung und den Wert der Spiele gar viel Gediegenes zu finden ist. Die Worte F. W. Klumpp's, eines eifrigen Pflegers und Förderers der Spiele, mögen hier Platz finden: „Das Spiel ist die erste Poesie des Kindes, der Spielplatz das eigenthümliche Gebiet der Jugend und muß ihr unverkümmert bleiben. Wie sich auf ihm die Glieder regen und dehnen und tummeln, so gewinnt ebendasselbst auch der Geist wieder neue Freude und neue Schnellkraft, strömt in aufjauchzender Lust aus und spannt sich doch in freier Thätigkeit und oft merkwürdig schaffender Kraft. Denn wie erfindertisch ist der rechte Knabe im frischen, jugendlichen Spiele, wie umsichtig und besonnen, und doch, wenn es gilt, wie entschlossen und kühn! Wie tritt hier jede Eigenthümlichkeit, jede geistige Anlage, jede moralische Kraft in voller Frische hervor, wie lernt er bei dem Spiele gebieten und zugleich gehorchen, Anstrengungen und Schmerzen, ja auch Kränkungen ertragen und doch sein Recht wahren und vertheidigen! — — Darum ist auch der Spielplatz eine treffliche Vorschule für die selbständige, kräftige Entwicklung des Charakters, ein fruchtbarer Bildungsort für den künftigen Mann. Ohne Spiel ist der Knabe kein rechter Knabe, er lebt nur halb, er entwickelt sich unfrei und einseitig. Das Spiel muß für ihn den Ernst der Schule und der sittlichen Zucht ergänzen, er ergänzt sie aber auch vollständig zur schönen Harmonie der Kräfte.“ Lob und Ehre dem Turnlehrer, dem verständigen Bildner des Körpers und des Geistes, der jung zu werden versteht und dem Spiele die nöthige und nothwendige Zeit widmet zur Freude der Jugend, zur Beredlung des Gemüthes, zur Hebung ihres sittlichen Ernstes, wahren Ehrgeizes, zur Förderung ihres Charakters, überhaupt zur wirklichen Verschönerung ihres Geistes und Körpers.

### B. Turnfahrten.

Auch der Turnfahrten sei hier erwähnt. Jeder Lehrer, der es aufrichtig mit der Jugend meint, wird es nicht unterlassen, alljährlich ein- oder zweimal mit seiner Classe eine kleinere oder größere Marschtour

nach Maßgabe des Alters, der Kraft, der Marschfähigkeit und Tüchtigkeit der Schüler zu veranstalten. Der Nutzen, den solche Ausflüge gewähren, ist ein geradezu unberechenbarer. Körperliche und geistige Vorzüge erringen sich die Schüler. Kräftigung des Körpers infolge der Strapazen, denen er ausgesetzt ist, Abhärtung desselben gegen jegliches Wetter, Schärfung und Übung der Sinne durch Betrachtung mannigfaltiger Gegenstände, die dem aufmerksamen Lehrer und Schüler entgentreten, Erweiterung des Gesichtskreises in Beziehung auf die Kenntniss des Landes, des Volkes, seiner Erziehung, seiner Sitten und Gebräuche, Stärkung des Willens, Gewöhnung an Enthaltbarkeit und Mäßigkeit im Essen und Trinken, Weckung der Liebe zur Natur, richtiges Annähern der Schüler an den Lehrer und umgekehrt, Kennenlernen der Jugend in ihren Eigenthümlichkeiten können als Resultate richtig geleiteter Turnfahrten bezeichnet werden.

---



## Lehrpläne.

Der nun behandelte Übungsstoff muss zerrissen werden, wenn es sich handelt, denselben für die einzelnen Schuljahre der Volks- und Bürgerschulen verwenden zu können.

Da das Organisations-Statut vom 31. Juli 1886 im I. und II. Jahrgange sowohl für die Candidaten als auch Candidatinnen vorschreibt, dass „der durch den **Normal-Lehrplan des Landes** für die unteren, mittleren und oberen Jahresstufen der Volksschulen vorgezeichnete Übungsstoff **in sicheren und vollständigen Besitz der Zöglinge zu bringen ist**“, so ist nothwendig, die Normal-Lehrpläne für Knaben und Mädchen an vollclassigen Schulen kennen zu lernen. Wenn diese genau erfaßt sind, wird es für jeden Lehrer dann leicht sein, sich in den Lehrplänen für minderclassige Schulen zurechtzufinden, umsomehr, als ja in den meisten Kronländern ausführliche Instructionen zu den Normal-Lehrplänen herausgegeben wurden.

## Verarbeitung der Lehrpläne.

Die nächste Aufgabe des Turnlehrers wird demnach sein, die Normal-Lehrpläne richtig zu erklären, dieselben auch für minderclassige\*) Schulen den Zöglingen zurechtzulegen, die Skizzen derselben entsprechend zu ergänzen und vollkommen praktisch im Geiste des Organisations-

---

\*) Ausführliches darüber s. in: Das Turnen in der Volks- und Bürgerschule, sowie in den Unterclassen der Mittelschulen mit Berücksichtigung der Lehrpläne sämtlicher Volksschulen. Von W. Buley und K. Bogt. Wien. Pichlers Witwe und Sohn.

I. Theil: Das Turnen in den ersten fünf Schuljahren. IV. Auflage. 1896. 23 K.

II. Theil: Das Turnen im VI.—VIII. Schuljahre. II. Auflage. 1892. 23 K.

Statutes durchzuarbeiten, d. h. in der Art, daß „der Turnunterricht ein Muster desjenigen wird, welchen die Zöglinge als Lehrer später zu ertheilen haben werden, und daß der Lehrer auf die richtige methodische Behandlung des Unterrichtes ganz besonderen Fleiß verwende.“

Zu diesem Zwecke wird der Lehrer jede einzelne Übung aus dem Gebiete der Ordnungs- und Freiübungen, aber auch jedes Spiel für das I. Schuljahr mit Zugrundelegung dieses Leitfadens genau theoretisch erklären und alsdann praktisch zuerst mit einzelnen Schülern und hernach mit der ganzen Classe vornehmen. Natürlich zeigt der Lehrer selbst alles, was möglich ist, mustergiltig vor. Ist auf diese Weise der gesammte Übungsstoff für das I. Schuljahr Eigenthum der Zöglinge geworden, was durch immer wiederkehrendes Prüfen zu erfahren ist, dann zeige der Lehrer an mehreren Beispielen, wie diese Übungen auf dieser Stufe in der Schule selbst durchzunehmen sind. Diese Beispiele sollen Musterbeispiele sein. Deswegen wird es am Platze sein, einige Beispiele für Knaben und besondere für Mädchen zu wählen, und hier ganz besonders den Unterschied zwischen Knaben- und Mädchenturnen klar zu machen.

Diese Musterbeispiele sind von den Zöglingen genau zu merken, in einer der folgenden Turnstunden einer Wiederholung zu unterziehen, und zwar so, daß ein Zögling die Leitung zu übernehmen hat. Dabei greift der Lehrer überall noch helfend und belehrend ein. Ist auch dieses geschehen, dann wird der gesammte Übungsstoff des I. Schuljahres einer strengen Prüfung unterzogen. Der Lehrer lasse dabei nichts hingehen, was irgendwie fehlerhaft wäre.

Fragen für diese Prüfung wären z. B.:

In welche Hauptturnarten gliedern sich die Turnübungen für das I. Schuljahr?

Welche Ordnungsübungen sind für das I. Schuljahr vorgeschrieben?

Prüfung in der Leitung der Ordnungsübungen für das I. Schuljahr?

Welche Freiübungen sind Gegenstand der Übung im I. Schuljahre?

Prüfung in der Leitung der Freiübungen für das I. Schuljahr.

Welche Spiele sind im I. Schuljahre vorzunehmen?

Prüfung in der Leitung der Spiele für das I. Schuljahr.

Prüfung in der Leitung eines Übungsstoffes, der vollkommen den methodischen Anforderungen entspricht. Hierbei sollen nämlich Ordnungs- und Freiübungen in passender Abwechslung folgen. Die Art und Weise der Durchführung hat ganz dem Geiste der I. Classe zu entsprechen. Die von Seite des Lehrers gegebenen Musterbeispiele sind als Vorbilder zu wählen.

In gleicher Weise ist der Lehrplan für das II. Schuljahr zu bearbeiten.

Selbstverständlich werden sich insolge der größeren Stoffmenge die Fragen wesentlich erweitern, und ferner wird der Lehrer Rücksicht nehmen müssen, daß sowohl bei den Frei- als auch bei den Ordnungsübungen, dem Geiste des Lehrplanes und der Stufe der Schüler entsprechend, eine strammere Haltung in der Ausführung der Übungen plaggreife.

Vom III. Schuljahre angefangen erweitern sich die Übungen in der Art, daß zu den bis jetzt behandelten Übungen noch die Geräthübungen hinzutreten.

Der Vorgang bei der Durchführung der Geräthübungen ist ebenfalls ähnlich dem bei den Frei- und Ordnungsübungen.

Es wird also vor allem nothwendig sein, eine für das spätere Verständniß des besonderen Theiles allgemeine leicht faßliche Übersicht über die Geräthübungen zu geben und hiefür das Wichtigste aus der allgemeinen Bewegungslehre kurz zu wiederholen. Ist das von Seite des Lehrers geschehen und der Stoff auch durchgeprüft, so gehe er nun daran, die einzelnen Übungen an jedem Geräthe durchzunehmen. Dabei gebe er seine Erklärungen kurz und bündig, zeige hierauf wo möglich jede Übung mustergiltig vor und lasse endlich dieselbe in Form von Gemeinübungen darstellen.

Auch hier muß es dahin kommen, daß die Zöglinge auf das beste und genaueste mit diesen Übungen in Beziehung auf richtige Bezeichnung, Ausführung und gute Leitung vertraut werden. Zu diesem Zwecke lasse sich der Lehrer jede vorgeführte Übung bald von diesem, bald von jenem Zöglinge nennen, knüpfe er die wichtigsten Bemerkungen

über die Verwendbarkeit dieser oder jener Übung auch an anderen Geräthen daran, und mache er die Zöglinge zugleich aufmerksam auf die Tauglichkeit dieser oder jener Übung für Knaben oder Mädchen oder für beide zugleich.

Sind nun die Übungen an einem Geräthe für ein Schuljahr durchgenommen, stelle der Lehrer wieder Musterbeispiele zusammen, die zeigen sollen, wie diese Übungen in der Schule in dem betreffenden Schuljahre mit den Kindern zu verarbeiten und zu verwerten sind.

Auf Grund solcher Musterbeispiele haben die Zöglinge selbst derartige auszuarbeiten und praktisch zu leiten.

Über Leitung, überhaupt über die ganze Durchführung einer solchen Aufgabe gilt dasselbe, was bei den Frei- und Ordnungsübungen hierüber erwähnt wurde.

**Die Zöglinge müssen also nach dem bisher Gesagten sowohl theoretisch als praktisch für diesen Gegenstand nach jeder Richtung hin gründlich vorbereitet werden, so daß sie in der Lage sind, um nur einige Beispiele anzuführen, nachstehende Fragen beantworten zu können.**

Welche Geräthe kommen a) im III., b) im IV., c) im V., d) im VI. Schuljahre zur Verwendung?

Prüfung in der Leitung der Übungen am langen Schwungseile für das IV. Schuljahr.

Welche Übungsvermehrung tritt im IV. Schuljahre am Klettergerüste ein?

Prüfung in der Leitung dieser Übungen.

Wann treten die Ringe das erstemal im Lehrplane für Volksschulen auf; welche Übungen sind vorgeschrieben, und wie erweitern sie sich im nächsten Schuljahre?

Prüfung in der Leitung von Übungen an den Ringen für das VI. Schuljahr.

Wie wird in den beiden letzten Schuljahren die Übungszeit eingetheilt?

Welche Unterschiede sind in dieser Beziehung zwischen Knaben- und Mädchenturnen bemerkbar?



## Der Befehl.

Für das **Wie** der Ausführung einer Übung, vor allem der Frei-, Ordnungs- und Gemeinübungen, ist von der größten Wichtigkeit ein genaues Befehlen. Wie der Befehl, so die Ausführung.

Ein jeder Befehl zerfällt in der Regel in zwei Theile, in den Theil der Ankündigung und in den der Ausführung.

Die **Ankündigung** sei bestimmt, klar, deutlich und bündig; das Wort für die **Ausführung** ist scharf, lebendig und kurz zu geben. Es ist nothwendig, zwischen Ankündigung und Ausführung eine kleine Pause (Bedenkzeit) eintreten zu lassen. Die Pause zwischen Ankündigung und Ausführung entfällt bei Befehlen, in denen beide Theile zusammenfallen, z. B.: **Ruh!** Sind einmal für bestimmte Übungsfälle die Befehls Worte gefunden, so sind sie für wiederkehrende Fälle unverändert beizubehalten. Als Ausführungswort ist in der Regel ein sich aus der Ankündigung ergebender Imperativ zu wählen, z. B.: **Anie heben links — hebt!** Hüpfen an Ort — **hüpft!** Laufen vorwärts — **lauft!** Gehen rückwärts — **geht!** (bei Knaben das militärische „**March!**“).

Bei Übungen verschiedener Thätigkeiten in mehreren Zeiten gebraucht man im allgemeinen das Ausführungswort — „**übt!**“ — und zur weiteren Ausführung der Theile der ganzen Übung Zahlen, z. B. Kreuzschrittstellung links und rechts im Wechsel in Verbindung mit Seithochheben der Arme in 4 Zeiten — **übt!** 1, 2, 3, 4. Weitere Beispiele sich Übungslehre.

Zur Einstellung jeder Bewegung hat ein **Haltbefehl** zu erfolgen. Der **Haltbefehl** erfolgt bei den meisten Frei- und Hautübungen statt der letzten Zeit, z. B. bei einer Übung in 4 Zeiten wird 1, 2, 3, **Halt!** befohlen. Bei Übungen in langsamer Folge (z. B. Stabübungen) werden die Zeiten vor dem Haltmachen alle gezählt, worauf nach der letzten Zeit schnell „**Halt!**“ befohlen wird.

Zur tüchtigen Durchbildung der Turner im Haltmachen erscheint es zweckmäßig, von Zeit zu Zeit die zusammengehörigen Theile einer Übung durch **Haltbefehle** zu unterbrechen und nach einer beliebigen Zeit wieder fortsetzen zu lassen.

Sollen endlich Frei-, Hantel- oder Stabübungen im Rhythmus zur Darstellung kommen, so empfiehlt es sich zwischen den aufeinander folgenden Thätigkeiten Ruhepausen eintreten zu lassen. Dabei ist die Zählweise so einzurichten, daß entweder zwischen den Zahlen das Wörtchen „und“ eingeschaltet, oder daß die ungeraden Zahlen stärker betont werden, um dadurch anzuzeigen, daß auf diese die Ausführung der Übung fällt, während man die geraden Zahlen leiser spricht zum Zeichen, daß auf diese die Pause fällt. Es wäre demnach z. B. bei einer Übung in 4 Zeiten folgende Zählweise anzuwenden: „Übt! 1 und 2 und 3 und 4 und 1“ u. s. w., oder: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 1“ u. s. w. Hier fällt also die Ruhepause mit dem Wörtchen „und“ oder mit den „geraden“ Zahlen zusammen.

## Turnräume.

Zur Durchführung eines möglichst erfolgreichen Turnbetriebes sind Turnräume nöthig, und zwar: 1. eine Turnhalle (Saal) für das Turnen im Winter und bei ungünstiger Witterung, 2. ein freier Sommer-Turnplatz. Um das Turnen in den Schulunterricht einfügen oder demselben anschließen zu können, ist es unbedingt nothwendig, daß die Turnräume mit dem Schulhause verbunden sind oder sich sehr nahe an demselben befinden.

### Beschaffenheit und Raumausmaß

#### a) des Winter-Turnraumes.

Als geringstes Ausmaß für Turnhallen (Säle) mögen folgende Dimensionen gelten: für ein- und zweiclassige Schulen: 15 m Länge, 8 m Breite, 4·5 m Höhe; für drei- und vierclassige Schulen: 18 m Länge, 9 m Breite, 4·5 m Höhe; für fünf- und mehrclassige Schulen: 20 m Länge, 11 m Breite, 5 m Höhe. Jede Turnhalle soll gut ventilirt, licht, trocken, gediebt und heizbar sein.

Die Geräthe sind, um den Raum nicht zuviel zu beengen, möglichst beweglich herzustellen.

### b) Des Sommer=Turnraumes.

Bei der Anlage von Sommer=Turnplätzen wird man bezüglich der Maßverhältnisse viel weniger Beschränkungen begegnen als bei der Erbauung von Turnhallen. Bei ersteren wird man für jeden Schüler eine Fläche von 6—8 m<sup>2</sup> als nothwendig anzunehmen haben. Räume von größerer Ausdehnung sind sicher erwünscht, besonders an Orten, wo eine Erweiterung der Schule in Aussicht steht.

Der Turnplatz muß aus zwei Theilen bestehen:

1. aus einem freien Raume für Ordnungsübungen, Freiübungen und Turnspiele.

2. Aus einem Raume für die Geräthe.

Der freie Raum, am besten in Form eines Rechteckes, muß einen festen Boden haben und eben sein. In dem für Geräthe bestimmten Raume werden diese derart aufgestellt, daß mit Rücksicht auf die Gemeinübungen die gleichen Geräthe nebeneinander zu stehen kommen.

### Einrichtung der Turnräume.

Der Geräthstand richtet sich nach dem für die einzelnen Schulen in den Lehrplänen angefügten Übungsstoffe. Es sind demnach folgende Geräthe erforderlich.

A. Für ein- und zweiclassige Schulen:

Holzstäbe, der Schülerzahl entsprechend (für ältere Schüler Eisenstäbe),

1 langes Schwungseil,

2 Schwebebäume,

2 Paar Freispringel nebst Zugehör (Sprungsehnur),

4 Stück Sprungbretter,

1 wagrechte Doppelleiter, womöglich auch lothrecht und schräg stellbar,

1 Stangengerüst mit 8 lothrechten Kletterstangen,

2 Barren.

B. Für eine dreiclassige Schule kommen zu den unter

A. angeführten Geräthen noch hinzu:

8 kurze Schwungseile.

C. Für eine vier- und fünfclassige Schule kommen zu den unter A.—B. angeführten Geräthen noch hinzu;

- 3 Schrägbretter (Sturmbretter),
- 3 Böcke,
- 4 Klettertaue.

D. Für eine sechs- und siebenclassige Schule kommen zu den unter A.—C. angeführten Geräthen noch hinzu:

- 2 Paar Freispringel,
- 4 Recke,
- 4 Paar Schaukelringe,
- 1 sechs- bis achtheiliger Rundlauf,
- 1 Barren.

E. Für achtclassige Volks- und für Bürgerschulen kommen zu den unter A.—D. angeführten Geräthen noch hinzu:

- Hantel (der Schülerzahl entsprechend),
- 1 Stemmbalken (3 Pferde),
- 1 Barren,
- 1 Ziehtau.

Anmerkung. Für die Winter-Turnräume ist eine der Anzahl der gleichen Sprunggeräthe entsprechende Menge von Matratzen erforderlich.

---



## Kurzer Überblick über die geschichtliche Entwicklung des Turnens in Oesterreich \*).

Wenn auch in Oesterreich volksthümliche Übungen, betrieben sowohl von Bürgern als auch von Bauern, z. B. Schießen, Wettrennen, Klettern am Maibaume, Werfen, Regeln, Ringen u. s. w. weit zurückreichen, wenn auch ferner die ritterlichen Übungen, bestehend insbesondere im Fechten, Tanzen, Reiten, Voltigieren zc., an den verschiedensten Ritterakademien vom Adel seit langer Zeit und oft sehr eifrig gepflegt wurden, so fällt der Beginn des eigentlichen Turnens (Gymnastik, wie man es gern hieß) in Oesterreich doch erst in das erste Drittel unseres Jahrhunderts, von welcher Zeit an man vier Perioden in der Geschichte des Turnwesens Oesterreichs unterscheiden kann.

In die **I. Periode von 1822—1848** fällt, um einige wichtige Momente herauszugreifen:

1. der Versuch von Stephan Ludwig Roth, einem Schüler Pestalozzi's, den Turnunterricht am Gymnasium zu Mediasch im Jahre 1822 einzuführen.

2. Die Einführung der Gymnastik an der Militäranstalt zu Mailand im Jahre 1823 durch den Obersten C. Young, der zugleich das erste Turnbuch in Oesterreich veröffentlichte.

3. Die Einführung des Turnens am Theresianum in Wien im Jahre 1838 durch Albert von Stephany.

4. Die Aufnahme des Turnens im Convicte zu Kremsmünster in Oberösterreich im Jahre 1844.

---

\*) Schulturnstatistik der österreichischen Länder bis zum Jahre 1869 von J. Haagen und L. Pezolt, Salzburg; Hoffer, Wien; Stabler, Prag; A. Hartmann, Graz, herausgegeben von J. C. Lion 1873; und zur Geschichte der Leibesübungen in Oesterreich von Prof. Hermann Wagner, Salzburg, Turnzeitung 1884, Nr. 10, 12, 16, 17 und 19.

5. Die Einrichtung von Turnplätzen an den Mittelschulen des Sachsenlandes, und zwar zuerst in Hermannstadt im Jahre 1845.

6. Die Einführung des Turnens an der Leopold-Franzens-Universität in Innsbruck im Jahre 1846.

7. Die Errichtung einer gymnastischen Lehranstalt in Graz, seit 1846 unter Jakob A. Augustin.

8. Die Eröffnung der städtischen Turnschule durch die Commune Triest im Jahre 1847.

Die **II. Periode 1848—1860** ist ausgezeichnet dadurch, daß die Regierung eintritt, das Turnen in den Kreis ihrer Aufgaben einzubeziehen. So stellte Ernst Freiherr von Feuchtersleben als Unter-Staatssecretär in dem von ihm im Jahre 1848 herausgegebenen Entwurfe der Grundzüge des öffentlichen Unterrichtswesens in Oesterreich die Gymnastik als Unterrichtsgegenstand für Volks- und Mittelschulen auf. An Stelle dieser Grundzüge kam im Jahre 1849 unter dem Ministerium Leo Graf Thun der auch für das Turnen wichtige Organisationsentwurf für Gymnasien und Realschulen. In demselben ist laut §. 21 und 48 die Gymnastik als nicht obligater Gegenstand für die genannten Schulen aufgenommen. Infolge dieser Bestimmung wurde auch an nachstehenden Mittelschulen das Turnen als freier Unterrichtsgegenstand betrieben: Kremsmünster, Innsbruck, Salzburg, Graz, Reichenberg, Wien, Triest, Prag und Klagenfurt. Vom weiteren Belange ist die Verordnung vom 24. November 1859, welche besagt, daß zu den Nebenlehrern an Mittelschulen auch die der Gymnastik gehören. Unter den Nebenlehrern, heißt es weiter, dürften die Lehrer der Turnkunst nicht selten in der Lage sein, Aufschlüsse über die sittlichen Zustände und Bedürfnisse der Schüler zu ertheilen. Es wird deshalb vom Ermessen des Directors abhängig gemacht, den Lehrer der Turnkunst mit Rücksicht auf dessen Persönlichkeit und auf das Eintreten der oben angedeuteten Verhältnisse, jedoch nur mit beratender Stimme den Conferenzen beizuziehen.

Aus der **III. Periode 1860—1869** sind vor allem die Jahre 1861 und 1862 durch die Gründung vieler Turnvereine bemerkenswert,

die sich die Aufgabe stellten, nicht nur durch Petitionen an den Reichsrath, an die Landtage u. s. w., die Einführung des Turnunterrichtes als obligaten Unterrichtsgegenstandes an Schulen zu erreichen, sondern auch praktisch das Turnen der Schüler eifrigst zu pflegen. Als wichtige Folgen dieser Bestrebungen sind anzuführen:

1. Die Einführung von Ferialturnkursen für Lehrer unter der Leitung H. Hoffers im Jahre 1865 zu Wien.

2. Gründung von Stipendien zum Besuche dieser Turncourse vom niederösterreichischen Landtage.

3. Die Errichtung von Turnlehrercursen auch zu Brünn im Jahre 1868.

4. Der Beschluß des Abgeordnetenhauses des Reichsrathes vom 27. November 1867, „es sei das Unterrichtsministerium aufzufordern, die geeignete Einleitung zu treffen, daß 1. der Unterricht im Turnen an den Volks- und Mittelschulen, sowie an den Lehrerbildungsanstalten als obligat erklärt werde, 2. für diesen hochwichtigen Unterrichtszweig bei Vorlage des Budgets die erforderliche Rücksicht getragen werde“.

Von Interesse war die Antwort, die der damalige Justiz- und Unterrichtsminister Ritter von Hye-Glunet gab, dahin gehend, daß bereits am 31. October 1867 an alle Statthalter und Landeschefs ein Erlaß des Inhaltes abgegangen sei:

1. „mit aller Energie dafür zu sorgen, daß der Turnunterricht an allen Volks- und Mittelschulen in kürzester Zeit als obligater Gegenstand eingeführt werden könne;

2. aber sogleich und ohne allen Verzug dafür zu sorgen, daß derselbe noch im Verlaufe dieses Semesters als obligater Unterricht an allen Lehrerbildungsanstalten eingeführt werde;

3. daß man die vorhandenen Privatanstalten benütze und einzelne Turner aufbiete und ersuche, diesen Unterricht für alle Lehrerbildungsanstalten zu übernehmen, damit vor allem die Lehrer in die Lage kommen, sich selbst in Turnübungen zu bewegen und sofort alsbald, vielleicht schon im künftigen Jahre, den Turnunterricht zu ertheilen.“

In Übereinstimmung hiemit steht der Auftrag, den am 2. Mai 1868 der Oberrealschulprofessor und Turnlehrer in Linz, Haberleithner, erhielt: a) einen Lehrplan für den obligatorischen Turnunterricht an den Volksschulen zu entwerfen, b) ein Hand-

buch des Turnunterrichtes für die Lehrer der Volksschulen zu verfassen.

Durch die umfassende Thätigkeit der Turnvereine und infolge der aufmunternden Erlässe von Seite des Ministeriums wurde in dieser Periode an zahlreichen Mittelschulen und an einzelnen Volksschulen das Turnen als freier Gegenstand, an den meisten Lehrerbildungsanstalten vom Jahre 1868 an als obligater Unterrichtsgegenstand in den Lehrplan aufgenommen.

**IV. Periode 1869 bis jetzt \*).** Diese Periode ist gekennzeichnet:

1. Durch die fortgesetzte erspriessliche Thätigkeit der Turnvereine.
2. Anfänglich durch das einflussreiche Wirken einzelner Männer (Hoffer-Wien), später durch die umfassenden Arbeiten der Turnlehrer-Verbindungen.

3. Durch das bedeutungsvolle Eingreifen der Regierung.

So wurden durch das Reichsvolksschulgesetz vom 14. Mai 1869 und die Ausführungsverordnung vom 12. Juli 1869 die Leibesübungen als obligater Unterrichtsgegenstand in die Lehrpläne der Volks- und Bürgerschulen für Knaben und Mädchen, sowie der Lehrer- und Lehrerinnenbildungsanstalten aufgenommen.

Wesentlichen Vorschub leistete der Turnsache die Verordnung des Ministers für Cultus und Unterricht vom 10. September 1870, Z. 9167, mit welcher eine Vorschrift über die Prüfungen für das Lehramt des Turnens an Mittelschulen und Lehrerbildungsanstalten kundgemacht wurde. Zunächst wurde eine Prüfungscommission für das Turnlehramt in Wien eingesetzt; später wurden noch derlei Commissionen in Lemberg (1873), Graz und Prag (19. November 1878) und am 26. Februar 1894 in Krakau errichtet.

Theoretisch und praktisch gebildete, nach einem einheitlichen Plane unterrichtete und geprüfte Lehrer sollten von nun an das Turnlehramt besorgen.

Nicht minder wichtig war die Errichtung des Turnurses zur Heranbildung von Turnlehrern in Wien

---

\*) Bearbeitet nach dem Verordnungsblatte des Ministeriums für Cultus und Unterricht und der österreichischen Turnzeitung.



(22. August 1871) unter der Leitung des um das österreichische Schulturnwesen verdienten Turnlehrers und Professors Hans Hoffer, der im Jahre 1886 Director des Turnlehrer-Bildungscurses und der Universitäts-Turnanstalt wurde und diese Stelle bis zu seinem Tode am 21. April 1891 innehatte. Sein Nachfolger, Gustav Lukas, Turnlehrer an der k. k. Staatsrealschule im VII. Bezirke, war anfänglich nur provisorischer Leiter, wurde aber bereits im December 1893 zum definitiven Leiter des Turnlehrer-Bildungscurses ernannt.

Der Turnlehrer-Bildungscurs ist nunmehr im Universitätsgebäude untergebracht, verfügt über einen eigenen Hörsaal und einen geräumigen Turnsaal.

Seit dem Jahre 1892 besteht auch in Prag unter der Leitung des Turnlehrers Theodor Grohmann ein solcher Turnlehrer-Bildungscurs. An diesen Turncursen nehmen vorwiegend Mittelschul-Candidaten der Universität und der Technik theil. Durch diese Institution sollten die Mittelschulen und Lehrerbildungsanstalten allmählich in die Lage gesetzt werden, Mitgliedern des Lehrkörpers den Unterricht im Turnen zu übertragen, ein Umstand, der gewiß nur förderlich für die Turnsache sein kann. Dieser Einrichtung gieng theils voraus, theils Hand in Hand die allmähliche Einführung des obligaten Turnunterrichtes an Realschulen, so im Jahre 1869 an den Realschulen Oberösterreichs und Mährens, 1870 an denen von Steiermark, Schlesien, Kärnten und Niederösterreich, 1872 an denen Istriens, 1873 an denen Dalmatiens und im Jahre 1874 an den Realschulen von Böhmen und Salzburg. Von hervorragender Wichtigkeit für die Weiterentwicklung des Turnens in dieser Periode ist die Thätigkeit der im Jahre 1869 ins Leben getretenen Wiener Turnlehrerverbindung und des Vereines österreichischer Turnlehrer, welcher am 17. Juli 1869 bei der V. deutschen Turnlehrerversammlung zu Görlitz gegründet wurde, und der sich auf Grund Beschlusses der Hauptversammlung vom 8. und 9. September 1877 durch Heranziehen von Lehrkräften der Volks- und Bürgerschulen wie auch der Mittelschulen ansehnlich erweiterte. Beide stellen sich die Aufgabe, die Methodik des Turnunterrichtes einheitlich zu gestalten, die deutsche Turnsprache überall einzuführen, auf die

Lehrpläne verbessernd einzuwirken, endlich für die Verbreitung und Durchführung des Turnens auf dem Lande zu sorgen.

Als thatfächliche Errungenschaften in dieser Periode sind zu nennen:

1. Die obligatorische Einführung des Turnunterrichtes an den Realschulen Oesterreichs (1869—1874), theilweise auch an den Gymnasien z. B. in Oberösterreich und Salzburg (1872). Die Einführung des obligatorischen Turnunterrichtes in den genannten Schulen kann nur auf Grund des §. 21 des Organisationsentwurfes für Gymnasien und Realschulen vom Jahre 1849 beruhen, der wörtlich lautet: „Die im §. 18 Nr. 2 f) und 8—11 angeführten Gegenstände\*), welche zu den freien gehören, weil es nicht möglich ist, sie schon jetzt an jedem Gymnasium lehren zu lassen, und auch für sie keineswegs überall das gleiche Bedürfnis besteht, können künftig, wenn es sich allmählich als ausführbar und zweckmäßig herausstellt, nach Einvernehmen des Lehrkörpers durch den Landesschulrath für ein oder mehrere Gymnasien eines Kronlandes und für eine Classe derselben oder für mehrere als **obligate Gegenstände** erklärt werden.“

2. Systemisierung von Turnlehrerstellen an den Mittelschulen und an den Lehrer- und Lehrerinnen-Bildungsanstalten und die Einreihung der niederösterreichischen Landesturnlehrer in die IX. Rangklasse mit der Beförderung in die VIII.

3. Herausgabe eines detaillierten Lehrplanes für das Turnen an den Realschulen des Königreiches Böhmen (Ministerial-Erlass vom 20. September 1875, Z. 14.258); für ganz Oesterreich geltend laut Erlasses vom 15. April 1879, Z. 5607.

4. Genaue Durchführung des Gesetzes vom 14. Mai 1869 in Beziehung auf obligatorische Einführung des Turnunterrichtes an allen Lehrer- und Lehrerinnen-Bildungsanstalten und an den Übungsschulen.

5. Sichtliche Hebung des Turnens an Volks- und Bürgerschulen.

Anmerkung. Für jeden Lehrer von Interesse sind noch folgende Bestimmungen:

---

\*) 8. Kalligraphie, 9. Zeichnen, 10. Gesang, 11. Gymnastik.

1. 1869, 12. Juli: Lehrziel aus Turnen für L.=B.=A.
2. 1870, 19. Juli: Provisorische Lehrpläne für L.=B.=A.
3. 1870, 20. August: Schul- und Unterrichtsordnung (§. 60, Lehrziel für Turnen).
4. 1870: Ferialfortbildungscurse für Lehrer auch im Turnen.
5. 1871, 8 Juni: Stellung des Turnens als freier Gegenstand und Bestellung der Turnlehrer.
6. 1874, 18. Mai: Normal-Lehrpläne.
7. 1874, 26. Mai: Organisations-Statut für L.= und L.=B.=A.
8. 1875, 30. September: Ergänzungsprüfung für Turnen bei Lehramtsprüfungen.
9. 1878, 3. Juni: Einschränkung der Dispensen im Turnen an L.=B.=A. und bei Lehramtsprüfungen.
10. 1878, 18. August: Verordnung, betreffend die Taxen für die Prüfung der Befähigung zum Lehramt des Turnens an Mittelschulen und L.=B.=A.
11. 1879, 30. April: Classificationsmodus im Turnen an Mittelschulen.
12. 1881, 24. August: Der theoretisch=praktische Turnleitfaden für L.= und L.=B.=A. von R. Vogt und W. Buley wird für zulässig erklärt.
13. 1882, 24. November: Ertheilung des Unterrichtes in den freien Gegenständen an den Mittelschulen des Staates.
14. 1883, 2. Mai: Gesetz, womit einige Bestimmungen des Gesetzes vom 14. Mai 1869 abgeändert werden. (§. 17, Turnen für Knaben obligat, für Mädchen nicht obligat.)
15. 1883, 8. Juni: Verordnung zur Durchführung des Gesetzes vom 2. Mai 1883.
16. 1884, 2. October: Die 2. Auflage des theoretisch=praktischen Turnleitfadens für L.= und L.=B.=A. von R. Vogt und Buley wird für zulässig erklärt.
17. 1885, 28. April: Verordnung, betreffend einzelne Bestimmungen bezüglich der Semestral=Classification und der Maturitätsprüfungen an den Gymnasien, ferner die Herausgabe eines Anhanges zu den didaktischen Instructionen. (Punkt 1 betrifft das Turnen.)

18. 1886, 31. Juli: Verordnung, womit das Organisationsstatut für die L.-B.-A. in geänderter Fassung erlassen wird. (Das Lehrziel aus Turnen wird im allgemeinen herabgemindert, für Lehrerinnen um eine Stunde selbst vermindert.)

19. 1886, 31. Juli: Verordnung, womit eine neue Vorschrift für die Lehrbefähigungsprüfungen der Volksschullehrer erlassen wird. (Punkt 3 hat Bezug auf Turnen.)

20. 1889, 9. Mai: Die 3. Auflage des theoretisch-praktischen Turnbuches für L- und L.-B.-A. von R. Vogt und W. Buley wird für zulässig erklärt.

21. 1890, 15. September: Erlass des Ministeriums für Cultus und Unterricht, betreffend leibliche Kräftigung der Schuljugend an den Mittelschulen.

22. 1893, 19. August: Erlass, womit in den Gymnasien des III. und XII. Bezirkes das Turnen in sämtlichen Classen mit je 2 wöchentlichen Stunden als obligater Gegenstand eingeführt wird.

23. 1893, 15. October: Erlass behufs Erzielung eines geregelten Jugendspielbetriebes an Mittelschulen.



## Literatur.

### a) Für Frei- und Ordnungsübungen:

- N. Spieß:** „Das Turnen in den Freiübungen.“ II. Aufl. Basel 1867, 25 Mk.  
**J. E. Lion:** „Leitfaden für den Betrieb der Frei- und Ordnungsübungen.“ VI. Aufl. Bremen 1879, 2 Mk.  
**N. Spieß:** „Das Turnen in den Gemeinübungen.“ II. Aufl. Basel 1874, 5 Mk.  
**K. Wasmannsdorff:** „Die Ordnungsübungen des deutschen Schulturnens.“ Frankfurt a. M. 1868, 4 Mk.  
**W. Buley:** „Liederreigen für das Schulturnen.“ III. Aufl. Wien 1894, 1 fl. 50 kr.  
**W. Jenny:** „Buch der Reigen.“ Hof 1879, 6 Mk.  
**W. Buley und K. Vogt:** „Handbuch für Vorturner.“ II. Theil. 4 Stufen, umfassend Übungsfolgen aus dem Gebiete der Ordnungs-, Frei-, Hantel-, Stab- und Keulenübungen, für Vereine und für die oberen Classen der Mittelschulen. I. Stufe 60 kr., II. Aufl. 1895. II. Stufe 60 kr., I. Aufl. 1890. III. Stufe 60 kr., I. Aufl. 1891. IV. Stufe 50 kr., I. Aufl. 1892. Wien, bei Pichler's Witwe.  
**L. Puritz:** „Handbüchlein turnerischer Ordnungs-, Frei-, Hantel- und Stabübungen.“ Hof 1884, 25 Mk.

### b) Für Geräthübungen:

- W. Buley und K. Vogt:** Wegweiser durch das Gebiet der Geräthübungen. Wien 1887, 30 kr.  
**W. Buley und K. Vogt:** „Handbuch für Vorturner.“ I. Theil. 4 Stufen, umfassend Übungsfolgen für das Gerätheturnen in Vereinen und in den oberen Classen der Mittelschulen. Wien 1892, I. Stufe 30 kr., III. Aufl. II., III., IV. Stufe à 40 kr. II. Aufl.  
**S. Böhm:** „Das Gerätheturnen.“ Ein praktisches Handbuch für Turnlehrer und Vorturner. II. Aufl. Wien 1887, 40 kr.  
**W. Froberg:** „Übungsbeispiele aus dem Gebiete des Gerätheturnens.“ Leipzig 1894, V. Auflage, 1 Mk.  
**L. Puritz:** „Merkbüchlein für Vorturner in den oberen Classen höherer Lehranstalten und in Turnvereinen.“ IX. Aufl. Hannover 1890, 1 Mk.

e) Für Spiele :

- J. C. F. Guts Muths**: „Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und Geistes.“ VII. Aufl. von D. Schettler, Hof 1885, 6 Mk.  
**Kohlransch und Marten**: „Turnspiele nebst Anleitung zu Wettkämpfen und Turnfahrten.“ Hannover 1895, V. Aufl., 0-75 Mk.  
**F. Kreuz**: „Bewegungsspiele und Wettkämpfe.“ Graz 1892, 1 fl. 20 fr.

d) Für Geräthkunde :

- R. Keller**: „Die Einrichtung der Turnplätze für Stadt- und Landschulen.“ Wien 1879, 80 fr.  
**J. C. Lion**: „Verzeichnungen von Turngeräthen“ \*). III. Aufl. Hof 1883, 10 Mk.

e) Für Geschichte :

- H. Brendicke**: „Grundriss zur Geschichte der Leibesübungen.“ Rötzen 1882, 2-4 Mk.  
**J. Pamel**: „Kurzer Abriss der Entwicklungsgeschichte des deutschen Schulturnens.“ Hof 1885, 1-5 Mk.  
**E. Hein**: „Das Schulturnwesen in Oesterreich.“ Wien 1891, 1 fl.

f) Für Anatomie :

- W. Noth**: „Grundriss der physiologischen Anatomie nebst Anweisung zur ersten Hilfeleistung bei Verletzungen.“ II. Aufl. Berlin 1872, 3-5 Mk.

g) Für Methodik :

- K. Vogt und W. Buley**: „Specielle Methodik des Turnunterrichtes in der Volks- und Bürgerschule.“ Wien 1887, 30 fr.  
**R. Kummel**: „Methodik des Turnunterrichtes.“ Wien 1884, 80 fr.  
**M. Zettler**: „Methodik des Turnunterrichtes.“ II. Aufl. Berlin 1881, 2-5 Mk.  
**Dr. K. Euler**: „Geschichte der Methodik des Turnunterrichtes.“ Gotha 1891, II. Aufl. 6 Mk.

h) Für Lehrbücher :

- W. Buley und K. Vogt**: „Das Turnen in der Volks- und Bürgerschule sowie in den Unterclassen der Mittelschulen.“ I. Theil: Die ersten fünf Schuljahre, Wien 1896, IV. Aufl., 2 K 30 h, II. Theil: Das Turnen im 6.—8. Schuljahr, Wien 1892, II. Aufl., 2 K 30 h.  
**F. Kaiser**: „Turnschule. Anleitung zur Ertheilung des Turnunterrichtes an Volks- und Bürgerschulen.“ III. Aufl. 1880, 1 fl.  
**W. Buley**: „Ausgeführte Lehrpläne für das Turnen der Knaben und Mädchen.“ III. Aufl. Wien 1887, 60 fr.

\*) Turngeräthe sind zu beziehen: R. Keller, Bielitz, öst. Schlesien; Schulz und Kollisch, Graz, Klosterviesgasse 61; Brüder Sedmat, Graz, Neugasse 7; B. Schleicher, Wien, XV/2, Märzstraße 15; Blaschkowitz, Wien; Buloski, Wien; Dietrich und Hannat, Chemnitz in Sachsen.

**J. Pawel:** „Anleitung zur Ertheilung des Turnunterrichtes an den österreichischen Realschulen und an den mit ihnen verwandten Anstalten.“ Wien 1886, I. Theil, I. Classe 1 fl. 40 kr.

**Zbarski, Markhart, Löw, Jahn und Dauts:** „Turnübungen für Knaben und Mädchen auf Grundlage des officiellen Lehrplanes für Seclässige Volks- und Bürgerschulen.“ Wien 1881, 1 fl.

**i) Für Werke allgemeinen Inhaltes:**

**A. Ravenstein:** „Volksturnbuch.“ IV. Aufl. Frankfurt a. M. 1893, erneuert von A. Böttcher.

**G. Hirth:** „Das gesammte Turnwesen.“ II. Auflage von Dr. R. Gasch. Hof 1893, 8-25 Mk.

**F. Götz:** „Handbuch der deutschen Turnerschaft.“ IV. Aufl. Hof 1892, 0-6 Mk.

**H. Brendicke:** „Allgemeine Turnkunde.“ Berlin 1883 (Fion, Hof), 1 Mk.

**Dr. R. Euler:** „Encyclopädisches Handbuch des gesammten Turnwesens.“ Wien 1894, 11-4 Mk.

**Guts Muths:** „Gymnastik für die Jugend“, herausgegeben von Gustav Lufas, Wien 1893, 1 fl. 20 kr.

**k) Turnzeitschriften:**

**Deutsche Turnzeitung:** Leipzig, Eb. Strauch,  $\frac{1}{4}$ jährlich 1-5 Mk.

**Jahrbücher der deutschen Turnkunst:** Dresden, W. Bier,  $\frac{1}{2}$ jährlich 3-75 Mk.

**Zeitschrift für Turn- und Jugendspiel:** Leipzig, Voigtländer,  $\frac{1}{2}$ jährlich 3-5 Mk.

Anmerkung. Erschöpfender sind Angaben über Turnliteratur zu finden in „Tafeln für Vorturner von F. L. Gehricke, neu bearbeitet von Dr. H. Brendicke.“ Dranienburg 1886, 1 Mk.



## Inhalts-Verzeichnis.

	Seite		Seite
Einleitung . . . . .	3	II. Schwebebäume (Schweb-	
Übungslehre . . . . .	7	fante) . . . . .	129
A. Freiübungen erster Ordnung . . . . .	—	III. Freispringel . . . . .	130
I. Thätigkeiten des Leibes . . . . .	—	IV. Schrägbrett (Sturmbrett) . . . . .	132
II. Stehen . . . . .	16	V. Bock . . . . .	134
III. Gehen . . . . .	22	VI. Pferd (Stemmbalken) . . . . .	137
IV. Hüpfen . . . . .	27	VII. Wagrechte Leiter . . . . .	141
V. Springen . . . . .	31	VIII. Lothrechte Leiter . . . . .	145
VI. Laufen . . . . .	32	IX. Schräge Leiter . . . . .	147
VII. Freiübungen im Drehen . . . . .	34	X. Klettergerüst . . . . .	148
B. Freiübungen zweiter Ordnung . . . . .	41	XI. Rundlauf . . . . .	151
C. Fassungen . . . . .	44	XII. Schaufelringe . . . . .	153
D. Ordnungsübungen . . . . .	45	XIII. Reck . . . . .	157
I. Übungen der Reihe . . . . .	47	XIV. Barren . . . . .	167
II. Übungen des Reihenkörpers . . . . .	63	H. Betrieb und Bedeutung der	
III. Reihenkörpergefüge . . . . .	70	Geräthübungen . . . . .	176
IV. Reigenartige Übungen . . . . .	71	Spiele . . . . .	178
V. Reigen . . . . .	77	A. Betrieb und Bedeutung der	
Militärische Übungen . . . . .	93	Spiele . . . . .	209
E. Betrieb und Bedeutung der Frei-		B. Turnfahrten . . . . .	211
und Ordnungsübungen . . . . .	102	Lehrpläne . . . . .	213
F. Übungen mit Geräthen . . . . .	106	Verarbeitung der Lehrpläne . . . . .	—
I. Stabübungen . . . . .	—	Der Befehl . . . . .	217
II. Hantelübungen . . . . .	115	Turnräume . . . . .	218
III. Kurzes Schwungseil . . . . .	118	Kurzer Überblick über die geschicht-	
G. Übungen an Geräthen . . . . .	120	liche Entwicklung des Turnens in	
I. Langes Schwungseil . . . . .	126	Österreich . . . . .	221
		Literatur . . . . .	229

~~Z BIBLIOTEKI  
k. kursu naukowemu gimnazyjnemu  
W KRAKOWIE.~~











KOLEKCJA  
SWF UJ

A.

249

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800052916