

Anleitung
für den



Turnunterricht in
Mädchenschulen

von

Alfred Maul.

III. Teil.

G. Braun'sche Hofbuchhandlung, Karlsruhe.

V7 176044
xx 00 2122805



Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800052665

38736



Tromms = 41,127,79,



123456789

Die

Turnübungen der Mädchen.

III. Teil.

Die Übungen im Gehen, Laufen und Hüpfen
auf den drei oberen Turnstufen,
in Verbindung mit Ordnungs-, Frei-, Stab- und
Hantelübungen.

Von

Alfred Maul,

Direktor der Großh. Turnlehrer-Bildungsanstalt zu Karlsruhe.

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

Karlsruhe.

Druck und Verlag der G. Braun'schen Hofbuchdruckerei.
1888.



226

Alle Rechte vorbehalten.

V o r w o r t.

Seit dem Erscheinen des zweiten Theiles dieses Werkes sind nahezu 3 Jahre verflossen. Obwohl die Vorarbeiten für diesen dritten Teil schon längst bereit lagen, so haben doch unaufschiebbare Arbeiten anderer Art die Drucklegung desselben bis heute verzögert. Hoffentlich nicht zu seinem Nachteil, denn manches konnte wiederholt auf seine Brauchbarkeit hin geprüft, verbessert oder durch geeigneter Erscheinendes ersetzt werden.

Aus der großen Fülle des mir vorliegenden Stoffes habe ich nur eine kleinere Auswahl getroffen. Namentlich habe ich hier nicht mehr wie im zweiten Teile an zahlreichen Beispielen die Entwicklung einer Übungsverbinding von einfacheren bis zu mehrfach zusammengesetzten Formen dargelegt. Der Grund davon ist in der Einleitung zu diesem Buche angegeben. Zugleich konnte durch die Weglassung solcher Beispiele, die gewissermaßen nur als vorbereitende Übungen für die letzte hier genannte Form derselben angesehen werden können, die Mannigfaltigkeit des geschilderten Übungsstoffes erhöht werden, ohne daß der Umfang des Buches dadurch zu sehr angeschwollen wäre.

Die dem Inhalte der vorliegenden Schrift zu Grunde liegenden Ansichten über den Betrieb des Mädchenturnens sind die nämlichen, welche bereits auf Seite V des Vorworts zum zweiten Teil dieses Werkes ausgesprochen wurden. Ich füge nur noch hinzu, daß bezüglich der Verteilung des Übungsstoffes auf die einzelnen Schulstufen ich es für ungemein nützlich halte, jeder Turnklasse gewisse Übungsarten, Übungsgruppen, Neuheiten vorzubehalten, ohne Rücksicht darauf, ob diese, zum Teil wenigstens, schon früher hätten

bewältigt werden können oder nicht. Es ist nach meinen Erfahrungen für die zu Unterrichtenden weit anregender und schon darum erzieherisch viel wirksamer, in jeder Klasse etwas Besonderes als ein in sich abgeschlossenes Ganze nach allen Richtungen hin gründlich einzuüben, als von allem Möglichen nur etwas wenigens vorzunehmen, so zu sagen von allem nur zu naschen.

Man wird diesen Grundsatz auch in dem vorliegenden Buche durchgeführt finden. Damit soll aber nicht gesagt sein, daß nicht auch Ausnahmen zulässig seien. Ungewöhnliche Verhältnisse und besondere Zwecke rechtfertigen solche. So können z. B. in Schulen mit nur fünf Turnstufen die in diesem Buche der sechsten Stufe zugewiesenen Übungen teilweise an die Stelle entsprechender Übungen der fünften Stufe treten, u. dergl. m. Immerhin empfiehlt sich, eine solche Verschiebung des Übungsstoffes nicht mit einzelnen Übungen, sondern gleich mit ganzen Übungsgruppen vorzunehmen.

Über das Verfahren bei der Einübung der einzelnen, in diesem Buche erwähnten Übungsbeispiele glaubte ich einige allgemeine Andeutungen vorausschicken zu sollen. Sie sind in der oben erwähnten Einleitung enthalten.

Liederreigen sind auch in diesem Buche nicht besonders beschrieben. Ich verweise auch hier auf das im Vorwort zum zweiten Teil darüber Gesagte (S. VI). Dinehin sind seither zwei neue wertvolle Sammlungen von Übungen dieser Art erschienen (herausgegeben von Weber-München und von Hermann-Braunschweig).

Möge die vorliegende Schrift zur Förderung des Mädchenturnens einiges beitragen können!

Karlsruhe, Ende Oktober 1887.

Alfred Maul.

I n h a l t.

Einleitung	Seite 1
----------------------	------------

Vierte Turnstufe.

I Kurze Übersicht über die Klassenaufgaben	5
II. Übungsbeispiele	5
1. Gruppe. Aufzüge mit Teilung der Klasse in ungleiche Abteilungen	5
2. " " " " Vorüberziehen und mit Ziehen durch die Thore oder in der Kette	8
3. " Fortbewegungen entlang der im Kreise als Linie oder als Säule von Dreier- oder von Viererlinien aufgestellten Klasse	9
4. " Ordnungübungen in den Dreierlinien mit verschiedener Teilung derselben	12
5. " Schleifhopsen	14
6. " Schleifhopsen als Beifügung zum Wiegeschritt oder zum Kreuzwirbeln	17
7. " Schlaghopsen	20
8. " Schwenkhopsen	23
9. " Doppelschottisch	25
10. " Kreuzhüpfen	28
11. " Überheben des Stabes zu tiefer Haltung	31
12. " Kniebeugwechsel in einer Schrittstellung, zugleich mit Drehung und mit Armübungen	34
13. " Niederknien	37
14. " Schreiten mit Kumpfübungen	38
15. " Stellungswechsel mit Niederknien	42
16. " " " Kumpfübungen	43

Fünfte Turnstufe.

I. Kurze Übersicht über die Klassenaufgaben	45
II. Übungsbeispiele	45
1. Gruppe. Aufzüge mit wiederholter Teilung der Abteilungen .	45
2. " Fortbewegungen zweier offenen Reihen aus der Gassen- stellung derselben	48
3. " Fortbewegungen aus der Gassenstellung zweier Linien von Stirnpaaren	53

	Seite
5. Gruppe. Schrittkehre	55
6. " Schritzwirbeln	61
7. " Spreizhopsen und Spreizwirbeln	69
8. " Walzen und Walzerschritt	74
9. " Stabwinden	84
10. " Armübungen mit Griff an der Stabmitte	87
11. " Wechsel von Hüpf- oder Schrittar ten mit Stehen in einer bestimmten Stellung	90
12. " Werfen und Fangen des Holzstabes	93

Sechste Turnstufe.

I. Kurze Übersicht über die Klassenaufgaben	96
II. Übungsbeispiele	96
1. Gruppe. Aufzüge mit Teilung der Klasse in 4 Abteilungen	96
2. " Ordnungsübungen im Laufe bei Aufstellung von je 4 einzelnen Schülerinnen im Viereck	98
3. " Geschrittwechsel in geradem Takte in Verbindung mit Ordnungsübungen im Viereck der einzelnen	107
4. " Desgl. Geschrittwechsel im $\frac{3}{4}$ -Takte	112
5. " Übungen im Viereck der Paare	116
6. " Übungen im Viereck der Linien	123
7. " Gesellschaftsübungen mit kurzen Holzstäben	124
8. " Pantelübungen	135

Berichtigungen.

- Seite 23, Zeile 15 v. o., lies: vorn (hinten), statt: vorn.
" 38, " 10 v. u., " 13., statt 12.
" 39, in Fig. 18a sind die Pfeile außen zwischen 3 und 4 wegzulassen.
" 55, Zeile 1 v. u., lies: II., statt I.
" 57, " 15 v. u., " Schleifhopfen, statt Schlaghopfen.
" 59, " 12 v. u., " 1d., statt 2d.
" 70, " 13 v. u., " seitwärts, statt: rechts seitwärts.
" 75, " 3 v. u., " 297, statt 29.
" 91, " 13 v. u., " 7. bis 12., statt 7.
-

Einleitung.

Wenn eine gewisse Übung, z. B. eine neue Geschritart oder eine bestimmte Reihenfolge von Stabübungen erlernt werden soll, so sind in der Regel dazu eine Reihe von Wiederholungen nötig. Damit diese nicht zu eintönig werden und der Eifer der Schülerinnen dadurch nicht gelähmt wird, muß man soviel als thunlich diesen Wiederholungen durch vorausgeschickte Bemerkungen, durch Hinzufügung von irgend einer neuen Forderung oder Abänderung der Übung den Reiz der Neuheit zu verschaffen suchen. Dem geschickten Lehrer bieten sich dazu mancherlei Hilfsmittel dar. Es sei hier nur auf einiges aufmerksam gemacht. Wenn z. B. einige Schülerinnen die Übung rascher als andere erlernt haben, läßt man einmal jene die Übung der Klasse vorturnen und sagt alsdann derselben etwa: „So, jetzt macht die Übung noch einmal und versucht sie ebenso gut auszuführen wie diese!“ Oder man macht auf einen der am häufigsten vorgekommenen Fehler aufmerksam und sagt: „Versucht jetzt die Übung noch einmal ohne diesen Fehler zu machen!“ Ein andermal sagt man: „Es soll einmal die erste (rechts von der andern stehende) Hälfte der Klasse die Übung allein ausführen; ihr anderen seht zu und merkt euch, ob und in welchen Teilen sie gut gelang oder nicht!“ „Nun soll die andere Hälfte der Klasse die Übung ausführen, und wir wollen sehen, ob sie es besser kann, wie die erste Hälfte!“ „Jetzt machen alle zusammen noch einmal die Übung: es wird wohl dabei keine Klassenhälfte der andern nachstehen!“ u. s. w. Oder man läßt die Wiederholungen der Übung bei anderer Auf-

stellung der Klasse, wobei z. B. alle eine andere Stirnrichtung als vorher haben, vornehmen, indem man z. B. der Übung Drehungen hinzufügt, oder man läßt ihr leichte und einfache Übungen anderer Art, z. B. eine Anzahl Schritte oder eine Ordnungsübung vorausgehen oder nachfolgen, u. dergl. m.

Ist aber die Übung endlich erlernt, so sind immer noch einige Wiederholungen derselben vorzunehmen, damit der Gewinn für die turnerische Schulung, welcher aus der Ausführung der Übung erwächst, vollständiger ausgenützt werde. Es ist aber aus Gründen der Zeitersparnis ratsam, damit zugleich noch einen zweiten Zweck zu verbinden, nämlich denjenigen Zuwachs an turnerischer Fertigkeit und Gewandtheit herbeizuführen, welcher aus der unmittelbaren Aufeinanderfolge verschiedener Thätigkeiten und Übungsarten entspringen kann. Ratsam sind solche Anordnungen umsomehr, da erfahrungsgemäß damit die Freude der Schülerinnen am Üben gesteigert werden kann, namentlich wenn diese Anordnungen dem Gefühl für Rhythmus und gefällige Bewegungsformen entgegenkommen. Aus diesen Gründen sind schon im zweiten Teil dieses Buches eine größere Menge Übungsverbindungen der genannten Art beschrieben worden. Zugleich wurde dabei gezeigt, wie man von einfachsten Verbindungen einer gewissen, als Hauptsache dabei anzusehenden Übung mit andern durch Erweiterungen, Zusätze u. s. w. allmählich zu immer zusammengesetzteren Übungsgefügen gelangen kann. Der dabei einzuhaltende Gang des Verfahrens dürfte wohl aus den zahlreich im II. Teil gegebenen Beispielen hinlänglich deutlich zu erkennen sein. Es ist deshalb in dem vorliegenden III. Teile diese Entwicklung vom Einfachen zum Zusammengesetzteren nicht mehr an den verschiedenen Beispielen gezeigt, sondern es sind diese sogleich in zusammengesetzteren, reigenartigen Formen dargestellt worden.

Es wäre aber verkehrt zu glauben, daß die Einübung eines solchen Beispiels sich genau nach der Beschreibung in dem Sinne zu richten hätte, daß die darin genannten Bewegungen in derselben Reihenfolge, in der sie aufgezählt sind, eingeübt und schließlich nur einfach einander angefügt werden müßten. Es soll im Gegenteil der Gang der Einübung ein ganz ähnlicher wie der bei den im II. Teil beschriebenen Übungsgruppen sein, nur daß

hier der Lehrer sich selbst den Entwicklungsgang vom Einfacheren bis zu der hier dargestellten zusammengesetzteren Form zu suchen hat. Vielleicht wird ihm die Lösung dieser Aufgabe durch die nachstehende Andeutung erleichtert.

In jedem der unten folgenden Übungsbeispiele ist unter den mancherlei dabei vorkommenden, zu einem Ganzen aneinandergesetzten Einzelübungen eine gewissermaßen als die Hauptübung anzusehen, welche zugleich die meiste Schwierigkeit und Anstrengung mit sich bringt. Sie ist gewöhnlich schon in der Überschrift des Übungsbeispielles angedeutet. Es ist dies entweder ein bestimmter Geschrittwechsel oder eine besondere Folge von Freiübungen im Stehen, ohne oder mit Belastung durch Stäbe, u. dergl. Setzen wir einmal den Fall, ein solches Übungsgefüge bestehe aus 4 Teilen A., B., C., D., welche unter sich nur durch die Widergleichheit der Reihenfolge oder der Richtung der Bewegungen oder durch sonstige kleinere, als mehr nebensächliche Abänderungen anzusehender Dinge von einander verschieden sind. Jeder dieser Teile bestehe nun ferner aus 4 Abschnitten (sog. „Wechseln“) a., b., c., d., welche gewöhnlich Übungen verschiedenartiger Natur sind. Eine darunter, z. B. der Wechsel b., sei die Hauptübung. In einem solchen Falle empfiehlt sich nun folgender Gang der Einübung: Man läßt zuerst den Wechsel b. erlernen und zwar in der eingangs dieser Einleitung angegebenen Weise. Zwischenhinein, als eine Art Abwechslung und Erholung lasse man manchmal den anders gearteten, vielleicht nur aus einer leichten Gehübung bestehenden Wechsel c. üben. Dann stelle man als Aufgabe die Ausführung der unmittelbaren Folge von b. und c. Wieder als Zwischenübung werde alsdann der Wechsel a. versucht und sodann die Folge a., b., c. zur Aufgabe gemacht. Nachdem nun auch beiläufig der Wechsel d. versucht und erlernt wurde, wird der ganze erste Teil A. der reigenartigen Übung ohne großen Zeitverlust gelingen. Durch nach und nach angeordnete entsprechende Abänderungen desselben werden dann bald auch die andern Teile der Übung (B., C., D.) den Schülerinnen geläufig werden, umso mehr wenn man versteht, die innere Verwandtschaft und die Art der Verschiedenheit dieser Teile schon durch die Art des Aufbaues der Übung den Schülerinnen klar

zu machen, ja sogar diese den Entwicklungsgang dabei selbst vor-
aussehen zu lassen.

Selbstverständlich muß dies angedeutete Verfahren der Ein-
übung in jedem gegebenen Falle die entsprechenden Abänderungen
erfahren, die zu finden Sache der Vorbereitung des Lehrers für
die Turnstunde ist. Ferner ist klar, daß die Einübung eines solchen
Übungsfalles um so mühsamer und zeitraubender sein wird, je
fremdartiger sich die einzelnen Teile desselben gegenüberstehen,
weil sie sich alsdann nicht von einander einfach ableiten lassen. Dann
verliert aber das Üben mehr und mehr den Charakter des auch
geistig anregenden Unterrichtes und sinkt zu einem bloßen Ein-
drillen herab.

Vierte Turnstufe.

Mädchen im (6. oder) 7. Schul-, im (12. oder) 13. Lebensjahr.

I. Kurze Übersicht über die Klassenaufgaben.

1. Ordnungsübungen: Aufzüge mit Teilung der Klasse in ungleiche Abteilungen, mit Durchzug, mit Kette; Gegenzug und Kette im Kreise bei Einteilung der Klasse in Dreier- oder in Viererlinien und bei verschiedener Teilung derselben, sowie auch andere Ordnungsübungen in denselben.

2. Gang- und Hüpfarten: Schleifhopsen, Schlaghopsen, Schwenthopsen, Doppelschottisch, Kreuzhüpfen.

3. Frei- und Stabübungen im Stehen: Überheben des Stabes zu tiefer Haltung; Kniebengwechsel in einer Schrittstellung; Niederknien eines Beines; Schreiten mit Kumpfübungen; Stellungswechsel mit Niederknien und mit Kumpfübungen.

II. Übungsbeispiele.

1. Gruppe. Aufzüge mit Teilung der Klasse in ungleiche Abteilungen.

Bei diesen wie bei den im folgenden genannten Aufzügen ist der Turnsaal als ein Rechteck gedacht, siehe Fig. 1, S. 20 des II. Teiles, in welchem A B als die vordere (schmalere) Seite des Saales, C D als die hintere Seite, wo gewöhnlich die Geräte stehen, A D als die linke Seite, an welcher die Klasse zu Anfang der Stunde in der Regel aufgestellt wird, und B C als die rechte Seite des Saales in nachstehendem bezeichnet werden soll.

1. Aufzug mit Teilung in Paare und in einzelne.

Die Flankenlinie der Dreierreihen ziehe durch die Mitte des Turnsaales, worauf jede erste von dreien rechts, die zwei andern nach einer Vierteldrehung links als Stirn paar links in die Umzugsbahn weiter ziehen. Beim Begegnen beider Abteilungen zieht die Rotte der ersten unter den von den Paaren der andern Abteilung gebildeten Thoren (vergl. II, S. 158) hindurch. Beide Abteilungen ziehen dabei in der Umzugsbahn weiter, bis sie sich zum zweitenmal begegnen, worauf sie in Dreierlinien wieder durch die Mitte des Saales ziehen. Dabei reißt sich links neben jedes Paar die zugehörige erste, welche beim Begegnen hinter dem Paar vorübergeht. Am Ende der Mittellinie trennt sich jede der Dreierlinien

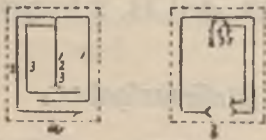


Fig. 1.

wieder in ein Paar und eine einzelne, welche diesmal die zweite ist, worauf wie vorher verfahren wird. Bei der zweiten Wiederholung dieses Verfahrens ziehen die dritten als einzelne. Zuletzt erscheinen die drei in der anfänglichen Ordnung als Stirn-Dreierreihe.

Nachdem das Ganze mit Gehen, auch in Begleitung von Gefang, ausgeführt wurde, wird es auch im Laufe oder mit Hüpfarten oder mit Wechsel von Gehen und Hüpfen geübt. Dasselbe gilt von allen nachfolgend beschriebenen Aufzügen.

2. Die Übung 1 auch so, daß beim zweiten Begegnen beider Abteilungen die einzelne sich zwischen die beiden des Paares reißt, worauf alle drei nach der Mitte des Saales sich drehen und als Flankenlinie durch die Mitte ziehen. Hierzu kommt nun noch die Erweiterung, daß, wenn die Flankenlinie nun wieder in ursprünglicher Ordnung der einzelnen durch die Mitte zieht, je zwei Dreierlinien, zu einer Sechserlinie vereinigt, sich am Ende der Mittellinie in ein Paar und eine Viererreihe teilen, welche ähnlich wie vorher die einzelne und das Paar verfahren.

3. Aufzug mit Teilung wie bei 1. Die getrennten Abteilungen durchziehen aber jetzt nicht die halbe Umzugsbahn, sondern

nur ein Viertel derselben und ziehen dann abermals (in der zweiten Mittellinie des Saales) durch die Mitte, in dieser sich begegnend, wobei wieder die einzelnen durch die Thore der Paare ziehen. An der Umzugsbahn angelangt, ziehen beide Abteilungen widergleich in der Bahn nach der vorderen Saalseite hin und dieser entlang. Beim Begegnen macht jede Schülerin eine Vierteldrehung nach der Saalmitte und die einzeln Ziehenden reihen sich dabei hinter das zugehörige Paar, worauf wieder alle Dreierlinien durch die Mitte in Flanke ziehen (Fig. 2). Nach dreimaliger Ausführung dieser ganzen Bewegung erscheinen die einzelnen in den Dreierlinien wieder in der anfänglichen Reihenfolge. Eine Vierteldrehung links von je dreien, sobald die vorderste derselben am Ende der Mittellinie angelangt ist, verwandelt alsdann die Flankenlinie nach und nach in eine die Bahn links umziehende Stirnsäule.

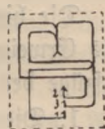


Fig. 2.

4. Anfang wie vorher, aber nachdem die aus den zweiten und dritten gebildeten Stirnpaare durch die Mitte des Saales (die ersten aber in entgegengesetzter Richtung zwischen ihnen hindurch) gezogen sind, teilen sich die Paare in zwei einzelne, welche nach außen in der Bahn weiter ziehen, während die unter dem Thor der Paare hindurchgezogenen einzelnen nach links in die Umzugsbahn einbiegen (Fig. 3a). Nachdem ein Viertel derselben durchschritten, ziehen alle wieder durch die Mitte des Saales, wobei sich die ersten und zweiten als Paare vereinigen, unter deren Thoren die dritten hindurchziehen. In ähnlicher Weise wird abermals verfahren, wobei die dritten rechts in die Bahn einbiegen und hernach mit den ersten zu Paaren vereinigt durch die Mitte ziehen, während die zweiten unter den Thoren hindurchziehen und dann links in die Bahn einbiegen (Fig. 3b). Wenn sie darauf, mit den dritten vereinigt, in der Mitte den ersten begegnen, gehen

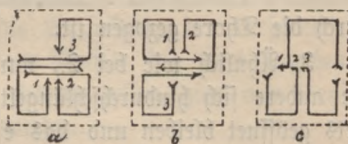


Fig. 3.

diese nach rechts, gefolgt von je einer zweiten und dritten, so daß dadurch die Flankenlinie der Dreier entsteht (Fig. 3c).

2. Gruppe. Aufzüge mit Vorüberziehen durch die Thore oder in der Kette.

Die hier aufgezählten Übungen sind theils Wiederholungen, theils Erweiterungen der auf S. 160 des II. T. d. B. erwähnten Aufzüge der III. Turnstufe.

1. Die Klasse, als Säule von Paaren geordnet, zieht durch die eine Mittellinie (oder durch eine Diagonale) des Turnsaales, an deren Ende die Paare abwechselnd rechts und links in die Umzugsbahn ziehen. Beim Begegnen beider Abteilungen bilden die Paare der einen Abteilung, indem sie sich während des Weiterziehens in der Umzugsbahn öffnen, Thore, durch welche die andere Abteilung hindurchzieht. Beim zweiten Begegnen beider Abteilungen verfahren sie abermals in dieser Weise, nur daß jetzt die erstere Abteilung durch die Thore zieht. Beim dritten Begegnen ziehen aber beide Abteilungen nebeneinander, zu einer Säule von Vierer geordnet, durch die Mittellinie, worauf die Vierer ähnlich so verfahren wie vorher die Paare. Nur finde jetzt das Durchziehen durch die Thore in folgender Weise statt: Die Vierer der einen Abteilung öffnen sich von der Mitte und bilden je drei Thore. Durch das mittlere derselben ziehen die zu einem Paar vereinigten mittleren der Vierer der anderen Abteilung, während die äußeren derselben durch die äußeren Thore der anderen Abteilung ziehen. Am Schlusse der Übung zieht eine Säule von Achterlinien durch die Mitte des Saales.

2. Ähnliche Übung, wobei aber ein Öffnen der Paare und der Vierer in jeder Abteilung stattfindet und nur Rotten von einzelnen durch die Thore ziehen. Hierbei geht dem Nebenreihen ein viermaliges Vorüberziehen voraus, damit jede Kotte einmal wenigstens durch die Thore gezogen ist.

3. Ähnlich wie bei 2., nur daß die eine Abteilung durch die andere sich hindurchschlängelt, wobei die Paare und Vierer stets geöffnet bleiben und das eine Mal die erste, das andere Mal die zweite des Paares durch das Thor zieht, u. s. w.

4. Ähnlich wie bei 3., nur daß in der durchschlängelnden Abteilung die Paare sich abwechselnd öffnen und schließen, so daß das Durchziehen der Paare nur durch jedes zweite Thor stattfindet.

5. Ähnliche Übungen, wobei aber die Thorbildung in beiden Abteilungen fortwährend wechselt, so daß diejenigen, welche durch ein Thor (oder durch zwei Thore zc.) gezogen sind, nun ihrerseits Thore bilden, durch welche die der andern Abteilung ziehen. Damit ist dann auch öfters ein wechselndes Schließen und Wiederöffnen der Paare oder der Linien verbunden.

6. Mit Kette der geschlossenen Paare oder Viererlinien. Anfang wie bei Üb. 1 der vorigen Gruppe, aber beim ersten Begegnen findet kein Öffnen der Paare zc. statt, sondern beide Abteilungen durchziehen sich mit Kette links oder rechts (vergl. II, S. 180, Üb. 7). Beim zweiten Begegnen reihen sich beide Abteilungen nebeneinander und durchziehen die Mitte des Saales.

7. Ähnliche Übungen mit widergleichem Ziehen durch andere Linien des Übungsplatzes (vergl. II, S. 150 u. f.). Z. B. die Teilung in erste und zweite Paare, Vierer zc. finde in der Mitte des Platzes statt, worauf die beiden Abteilungen die von den Mittellinien und der Bahn gebildeten Vierecke (vergl. II, Fig. 9 und 10 auf S. 77, oder Fig. 52, S. 153) umziehen, dabei zweimal in der Kette sich durchziehend, u. s. w.

8. Ähnliche Übungen mit Doppelfetten, mit gleichen oder mit widergleichen oder mit ungleichen Ketten der einzelnen in den offenen Reihen, u. dergl. m.

3. Gruppe. Fortbewegungen entlang der im Kreise als Linie oder als Säule von Dreier- oder von Viererlinien aufgestellten Klasse.

Die hierhergehörigen Übungen, welche als Fortsetzungen und Erweiterungen der im II. Teil, S. 173 u. f., genannten Übungen zu betrachten und im Unterricht überdies wie jene zu behandeln sind, sind sehr formenreich. Die Auffindung der verschiedenen Formen derselben wird nach dem Muster der dort gegebenen Beispiele nicht schwierig sein, darum sollen hier nur wenige Übungen dieser Art angedeutet werden.

1. Die Klasse sei im Stirnring der Dreierlinien aufgestellt, Gesicht nach innen, und in die Rotten der ersten, zweiten und dritten, letztere anfänglich links von den andern aufgestellt. Nun schlängeln die ersten und zweiten als Stirnpaare nach links

in zwei Halbkreisen (vergl. II, S. 87 u. S. 175, Ub. 8) mit 12 Lauffschritten (oder mit 6 Schottischhüpfen zc.). Sofort thun dasselbe die ersten mit den neben ihnen stehenden dritten, und endlich ebenso die dritten mit den zweiten zusammen, worauf wieder die ursprüngliche Ordnung der Dreierlinien hergestellt ist und das Spiel von neuem beginnen kann.

Darauf folgt das Schlingeln rechts in ähnlicher Weise, wobei die dritten und zweiten als Stirnpaare beginnen.

2. Aufstellung und Einteilung der Klasse wie bei 1, nur haben die einzelnen abwechselnd die Stirn nach innen und



Fig. 4.

außen gerichtet. Nun schlingeln die ersten und zweiten im Kreise rechts, d. h. die rechte Seite der Kreismitte zuwendend. Die ersten beginnen also mit Halbkreis nach rechts, die zweiten nach links; beide

sollen dabei über die Plätze ihrer Rottengenossinnen hinweglaufen, so daß sie in den Lücken zwischen den dritten sich abwechselnd die linken und die rechten Hände reichen können. Nach einem Umlauf, oder nachdem eine bestimmte Zahl von Halbkreisen durchlaufen ist, lasse man dasselbe von den ersten und dritten, dann auch von den zweiten und dritten, endlich auch dasselbe nach der andern Richtung ausführen (Fig. 4).

Schließlich soll die Übung in der Weise gelingen, daß abwechselnd die ersten und zweiten, die ersten und dritten, die zweiten und dritten je einen Halbkreis in unmittelbarer Aufeinanderfolge derselben zurücklegen.

3. Die Klasse ist wie bei Übung 2 aufgestellt und in erste und zweite Dreierlinien eingeteilt. Die

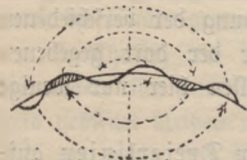


Fig. 5.

erste und dritte der 1. Linien haben anfänglich Gesicht nach der Kreismitte, die der 2. Linien nach außen. Nun sollen die ersten und dritten jeder Dreierlinie, ein offenes Paar mit Thor bildend, nach links im Kreise schlingeln (also die der ersten und zweiten Linien in entgegen-

gesetzten Richtungen, in der Form von halben Schwenk-

mühlen abwechselnd links und rechts), während gleichzeitig die mittleren jeder Linie in entgegengesetzter Richtung, also nach rechts beginnend, schlängeln und dabei unter den Thoren der ersten und zweiten durchziehen. Auf jeden Halbkreis dabei rechne man 8 Schritte oder Lauffschritte (Fig. 5).

Dasselbe auch mit Schwenkmühle rechts beginnend; sodann auch mit Platzwechsel der mittleren mit einer äußeren vermittels eines halben Rades derselben; auch im Wechsel mit Hin- und Hergehen in der Richtung des Kreisdurchmessers.

Als vorbereitende Übung lasse man zuerst die ganze Schwenkmühle einer solchen Doppel-Dreierlinie ausführen und dies, je nach einer Verschiebung des Drehungspunktes um eine Schülerin weiter nach links (oder rechts) sechsmal wiederholen. Es wird alsdann jede Schülerin jede Art von Thätigkeit dabei sowohl links wie rechts ausgeführt haben.

4. Die Klasse sei in eine Ringsäule von Dreierlinien aufgestellt wobei die äußeren derselben ihre rechte, die mittleren aber ihre linke Seite der Mitte zugewendet haben (Fig. 6).

Nun laufen die mittleren in einer S-förmigen Linie, nach außen oder nach innen beginnend, um die beiden äußeren der vor ihnen befindlichen Dreierlinien (mit 12 oder 16 Lauffschritten) und reihen sich zwischen die äußeren der zweitnächsten



Fig. 6.

Linie ein und machen sofort mit der einen derselben (z. B. der innen im Kreis stehenden) ein halbes Rad, wodurch diese zur mittleren wird. Diese wiederholt sogleich dieselbe Bewegung, dabei den Platz mit der anderen äußeren tauschend, welche nun ihrerseits die Bewegung fortsetzt, u. s. w.

b. Dasselbe auch mit Laufen in der Achte um die beiden äußeren der nächsten Dreierlinien, dabei mit Lauf durch das Thor derselben beginnend.

c. Dasselbe auch mit mehrmals fortgesetztem Lauf in der S-Linie oder in der Achte, u. dergl.

5. Umzug im Kreise mit Kette bei Aufstellung der Klasse in einer Ringsäule von Dreier- oder Viererlinien bei Gegenüberstellung von ersten und zweiten Linien und bei ver-

schiedener Teilung derselben in Paare und einzelne (vergl. II, S. 181). **Z. B.:**

a. In offenen Dreierreihen gleiche oder ungleiche Ketten der einzelnen.

b. Dasselbe, aber bei entgegengesetzter Stirnrichtung der mittleren.



Fig. 7.

c. Doppelfette bei Teilung der Dreierlinien in ein Paar und eine einzelne, so daß erstere sich gegenüberstehen und letztere, oder die ersteren den letzteren gegenüberstehen (Fig. 7).

d. Ähnliche Übungen und Teilungen bei Viererlinien.

4. Gruppe. Ordnungsübungen in den Dreierlinien mit verschiedener Teilung derselben.

Die Klasse ist hierzu in mehreren nebeneinander stehenden Säulen von Stirndreierern aufgestellt.

1. Mit Teilung der Dreier in ein Paar und eine einzelne: Kreisen des Paares um die einzelne, im Wechsel mit Vor- und Rückwogen derselben. Das Paar zur Rechten (d. h. die rechte Führerin oder erste und die mittlere oder zweite der Dreierlinie zu einem Stirnpaar vereinigt) kreist mit 12 Lauffschritten (oder mit 12 Hopserschritten, oder mit 6 Schottischhüpfen etc.) und mit verschränkten Armen links um die dritte und sofort kreist ebenso das Paar zur Linken rechts um die erste. Unmittelbar darauf geht das Paar zur Rechten drei Schritte rückwärts, sechs Schritte vorwärts und wieder drei Schritte rückwärts. Gleichzeitig geht die dritte drei Schritte vorwärts, drei rückwärts und reiht sich in den sechs folgenden Zeiten, hinter jenem Paar vorübergehend, rechts neben dasselbe. Das Ganze wird noch zweimal wiederholt, so daß jedesmal je zwei andere ein Paar bilden (108 Zeiten).

b. Dasselbe, aber das Paar zur Linken beginnt das Kreisen sowie das Wogen mit Rückwärtsgehen und die rechte Führerin der Linie reiht sich schließlich links an dasselbe.

2. Wie bei Üb. 1, aber die einzelne kreist um das Paar, zuerst die erste um das Paar zur Linken und sofort die

dritte um das Paar zur Rechten, beide vorn vorüber beginnend. Darauf geht das Paar zur Linken mit je 3 Schritten vor- und rück-, rück- und vorwärts, während die erste je 3 Schritte rück- und vorwärts geht und sich dann in den folgenden 6 Zeiten, vor dem Paar vorübergehend, links neben dasselbe reiht; das Ganze dreimal in 108 Zeiten. Darauf folgen Wiederholungen in widergleicher Weise (die dritte beginnt) und auch mit Kreisen hinten vorüber.

3. Teilung der Dreierlinie in drei einzelne: Kreisen der mittleren in der Achte um die beiden äußeren. Dies Kreisen geschehe zuerst links um die dritte in 12 Zeiten, dann rechts um die erste in ebensoviel Zeiten. Darauf geht die mittlere je 3 Schritte vor-, rück-, rück- und vorwärts, die erste geht in widergleicher Weise, die dritte je 3 Schritte rück- und vorwärts und reiht sich alsdann in 6 Zeiten rechts neben die erste, dabei vor der mittleren und hinter der ersten vorübergehend; das Ganze dreimal in 108 Zeiten. Im übrigen wie bei Übung 2.

4. Ähnlich wie bei Üb. 3, aber während die mittlere um eine Führerin der Linie kreist, kreist die andere Führerin nach außen. Das Hin- und Hergehen der einzelnen kann nun so geändert werden, daß die eine vor- und rückwärts, die andere rück- und vorwärts, die dritte seitwärts hin- und hergeht, u. dergl. m.

5. Ähnliche Übungen mit Teilung der Dreierlinie wie bei Üb. 1 oder bei Üb. 3, aber mit Wechsel von Kreisen nach außen und nach innen (in der Achte). Damit wechsle die gleiche oder widergleiche Bewegung des Paares und der einzelnen im Viereck oder im Kreuz.

6. Ähnliche Übungen mit ungleicher Stirnstellung der einzelnen, wobei noch das Rad zweier, in ungleicher Stirnstellung stehenden Nebnerinnen zur Verwendung kommen kann. Bei den zwischen die Wiederholungen eingeschalteten Gehübungen können Abänderungen durch verschiedene Drehungen der einzelnen bewirkt werden.

Anmerk. Die oben genannten Übungen lassen sich auch im Stirnring der Dreierlinien anordnen, oder während des Umzuges der Säule derselben (in der Umzugs- oder in der Kreisbahn), wobei die Zwischenübung am einfachsten aus Vorwärtzgehen besteht.

Ähnliche Übungen sind auch in Flanken-Dreierlinien sowie in Viererlinien anzuordnen. Da solche weiter unten noch in Verbindung mit verschiedenen Hüpfarten beschrieben sind, so kann an dieser Stelle auf die Angabe weiterer Beispiele verzichtet werden.

5. Gruppe. Schleifhopsen.*)

1. Vorbereitende Übungen. Während des Ziehens der Säule von Paaren oder von Viererreihen:

a. Abwechslend 2 Schleifschritte**) und 4 gewöhnliche Schritte vorw. (links oder rechts antreten). Das den Schleifschritt machende Bein schleift dabei in der ersten Zeit mit dem Fußballen leicht über den Boden hin, im Knie sich etwas biegend; in der zweiten Schrittzeit bleiben die Schülerinnen in dieser, der Ausfallstellung der Knaben ähnlichen Stellung, wobei aber der hintenstehende Fuß nur noch mit den Zehen den Boden berührt, stehen. Der Oberkörper bleibt hierbei stets aufrecht.

b. Vorwärtsgen abwechselnd mit je einem Schleifschritt und zwei gewöhnlichen Schritten.

c. Die Übungen a. und b. mit der Abänderung, daß der schleifende Fuß in der zweiten Zeit nicht stehen bleibt, sondern hopft (in der Regel an Ort oder ein wenig vorwärts), während der andere Fuß in der Rückpreizhalte frei schwebend gehalten wird, um in der folgenden Zeit in dem ersten Fall vorwärts zu schleifen, im andern Fall aber vorwärts zu schreiten. Diese Bewegung ist das sog. Schleifhopsen.

2. Schleifhopsen vorwärts im Wechsel mit Rückwärtsgen und mit Drehungen.

Die Klasse sei in Säulen von Viererreihen aufgestellt, mit einem Schritt Abstand in Reihen und Rotten.

2 Schleifhopsen vorwärts (links anschleifend, Hand in Hand!), sodann 4 Schritte rückwärts, abermals 2 Schleifhopsen vorwärts und sodann eine Viertel-Drehung links der einzelnen mit 4 Schritten an Ort; das Ganze viermal (in 64 Zeiten).

*) Vergl. I (b. h. I. Teil dieses Buches), S. 54, Ab. 52; ferner: Spieß „Turnbuch für Schulen“, II. Teil, S. 293. Zeichen für Schleifhopsen: Sf H.

**) Vergl. I, Anmerkung zu Ab. 33, S. 32.

b. Dasselbe mit rechts Antreten und mit rechts Drehen.

c. Ähnliche Übungen mit Schleifhopsen rückwärts.

2. Schleifhopsen in Verbindung mit Ordnungsübungen (Reigen mit Stern, Rad, Ring, Kette).

Die Klasse werde wie bei der vorigen Übung aufgestellt und sodann jede Reihe in 2 Paare eingeteilt. Alsdann schwenken die Paare links um die Mitte und die einzelnen des zweiten (zur Linken stehenden) Paares jeder Viererlinie kehren sich um, so daß die einzelnen jeder Rotte (die 1. und die 3., die 2. und die 4.) sich gegenüberstehen (Fig. 8). Alsdann werde ein Abstand von einem Schritt zwischen den einzelnen hergestellt.

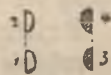


Fig. 8.

Erste Folge. a. Alle drehen sich in die Sternstellung mit Fassen der rechten Hände und bewegen sich vorwärts im Stern rechts mit zweimal 2 Schleifhopsen und 4 Schritten; beim zweitemal wird bei den letzten 4 Schritten eine halbe Drehung rechts am Ort ausgeführt, dabei der Stern links hergestellt und in diesem die Bewegung wiederholt, aber mit den letzten 4 Schritten eine Vierteldrehung nach der Mitte gemacht (32 Zeiten).

b. In dieser Ringstellung gehen alle 4 Schritte rückwärts, sodann 4 vorwärts, fassen sich an den Händen und bewegen sich im Ring links hin und rechts her mit je einem Schleifhops seitwärts und mit 2 Schritten an Ort, worauf das Ganze wiederholt und am Schlusse in die Sternstellung links gedreht wird (32 Zeiten).

c. und d. widergleich den Übungen a. und b.; es wird dabei rechts angetreten und mit Stern links begonnen (Üb. a. bis d. in 128 Zeiten).

Zweite Folge. a. In Gegenüberstellung beider Paare (wie in Fig. 8): kleine Kette rechts in den Rotten (hier der sich gegenüber stehenden) mit 2 Schleifhopsen vorwärts und 4 Schritten vorwärts, bei letzteren eine halbe Drehung rechts; dasselbe wiederholt; alsdann Rad rechts in den Rotten mit 8 Schritten und sofort Rad links in den Paaren mit 8 Schritten (= 32 Zeiten).

b. In der Stellung wie bei a.: die Paare (Hand in Hand) einen Schleifhops und 2 Schritte, erst rückwärts, dann vorwärts, das Ganze einmal wiederholt; darauf Kette im Viereck, mit kleiner Kette rechts in den Kotten begonnen, in 16 Zeiten, am Schlusse Gegenüberstellung in den Paaren.

c. und d. Widergleich den Übungen a. und b., mit Kette und Rad links in den Kotten beginnend; am Schlusse Ringstellung der vier (das Ganze a. bis d. in 128 Zeiten).

Dritte Folge. a. In der Ringstellung der vier: 2 Galopp hüpfen und ein Schleifhops links seitwärts, alsdann ein Seitritt rechts mit Tuptritt links vorn vorüber und wieder ein Nachstellschritt links seitwärts; das Ganze wiederholt, jedoch zuletzt statt des Nachstelltrittes ein Tuptritt rechts vorn vorüber, worauf das Ganze rechtshin wiederholt und zur Sternstellung am Schlusse links gedreht wird (= 32 Zeiten).

b. In der Sternstellung: seitwärts ein Nachstellschritt und ein Schleifhops, erst nach außen, dann nach innen; darauf im Stern rechts vorwärts: 2 Schritte und ein Schleifhops, alsdann mit 4 Schritten eine halbe Drehung rechts, worauf das Ganze in widergleicher Weise (mit rechts Antreten, nach außen und innen im Stern links) wiederholt wird (= 32 Zeiten).

c. und d. Widergleich der Übung a. und b. (mit rechts Antreten im Ring rechtshin beginnend; Üb. a. bis d. in 128 Zeiten).

Vierte Folge. Wie die 2. Folge, jedoch in der Gegenüberstellung der Kotten, mit Kette und Rad in den Paaren (statt in den Kotten) z.

Anmerk. Jede dieser 4 Folgen ist auch als eine Übung für sich anzusehen und zu behandeln. Setzt man an die Stelle des Schleifhopsens in entsprechender Weise Schritte (gewöhnliche oder Nachstell Schritte oder Trittwechsel), so läßt sich aus den genannten Bewegungsfolgen auch leicht ein Niederreigen bilden (z. B. zum Lied Nr. 14 in Stehens Niederbuch, Leipzig 1878).

3. Ähnliche Übungen, wobei aber an die Stelle eines Theiles der gewöhnlichen Schritte Wiegehüpfen oder Galopp Schritte u. dergl. gesetzt werden, oder mit der Bewegung im Stern oder im Ring andere Ordnungsübungen, z. B. Hin- und Herwogen der einzelnen, Schieben der Paare, Umformungen in gerade Viererlinien und Bewegungen derselben wechseln, u. dergl. m.

6. Gruppe. Schleifhopsen als Beifügung zum Wiegeschritt oder zum Kreuzwirbeln.

Die Klasse sei in Doppelpaare eingeteilt, jedes Doppelpaar stehe als Säule zweier offenen Stirnpaare, in welcher alle gleiche Stirnrichtung haben. Der Abstand in Reihen und Rotten betrage eine volle Schrittlänge.

1. Vorbereitende Übungen. Man lasse zuerst ohne jede Übungsverbindung die stehende oder an Ort gehende Klasse wiederholungsweise nach Befehl den gewöhnlichen Wiegegang, sodann den veränderten Wiegegang im $\frac{4}{4}$ -Takt, wie er im II. Teil dieses Buches, S. 199 u. f., angegeben ist, üben und schließe daran folgende ähnliche Übungen an:

a. Wiegegang (im $\frac{4}{4}$ -Takt) mit Schleifhopsen seitwärts in jeder 1. und 2. Zeit; in der 3. und 4. Zeit folgen dem Schleifhopsen zwei Tritte von derselben Art wie der 2. und 3. Tritt beim gewöhnlichen Wiegeschritt.

b. Wiegegang mit Schleifhopsen schrägeinwärts in der 2. und 3. Zeit. Hierbei ist der 1. und 4. Tritt von derselben Art wie der erste und letzte Tritt beim gewöhnlichen Wiegegang; in der zweiten Zeit beginnt das Schleifhopsen schrägeinwärts nach vorn.

c. Wiegegang mit Schleifhopsen rückwärts in der 3. und 4. Zeit. Hierbei sind die zwei ersten Tritte genau wie beim gewöhnlichen Wiegegang. Sollen die Schülerinnen dabei nicht allmählich rückwärts gelangen, so lasse man den ersten Schritt jeweilen schrägvorwärts statt seitwärts machen.

In ähnlicher Weise werde auch das gewöhnliche und das abgeänderte Kreuzwirbeln im $\frac{4}{4}$ -Takt (II. Teil, S. 208 u. f.) wiederholt und folgende Aufgaben daran geknüpft:

d. Kreuzwirbeln mit Schleifhopsen seitwärts in der 1. und 2. Zeit; in der 3. und 4. Zeit erfolgt der Kreuzschritt und die ganze Drehung; in andern Worten: das Kreuzwirbeln wird dem Schleifhopsen angefügt. Demselben folge jeweilen ein Wiegeschritt von der Art des oben bei a. genannten.

e. Kreuzwirbeln mit Hopsen in der 4. Zeit, d. h. dem gewöhnlichen Kreuzwirbeln z. B. links folgt in der 4. Zeit



ein Hopsen des rechten (hinten stehenden) Fußes. Diesem Zwiwbeln folge jeweilen ein Wiegeschritt von der Art des oben bei c. genannten.

Anmerk. Es ist noch eine dritte Art eines in dieser Weise abgeänderten Kreuzzwiwbeln möglich, wobei nämlich in der 2. und 3. Zeit ein Schleifhopsen wie oben bei b. vorkommt, dieses aber mit einer ganzen Drehung verbunden und in der 4. Zeit von einem Seitsschritt mit raschem Nachstellen gefolgt ist. Doch macht die Einübung desselben meist zuviel Mühe, weshalb darauf verzichtet werden kann.

2. Wechsel des unter 1a. genannten Wiegeganges mit andern Übungen. Aufstellung der Klasse wie in Fig. 9 angegeben ist.

a. 1. Teil: 2 Wiegeschritte wie bei 1a., seitwärts hin und her, links beginnend. 2. Teil: 3 Galoppsschritte seitwärts links mit Tupftritt rechts vorn vorüber in der 4. Zeit, alsdann 4 Schritte an Ort, rechts antretend, mit allmählicher halber Drehung rechts. 3. und 4. Teil: widergleiche Wiederholung des 1. und 2. Teiles (1. bis 4. Teil in 32 Zeiten).

5. Teil: Platzwechsel der ersten und vierten, mit außen Vorüberziehen erst an der Nebnerin und sodann an der vorn bzw. hinten Stehenden, beim Begegnen rechts Ausweichen, in 16 Zeiten (Fig. 9); 6. Teil: ähnlicher Platzwechsel der beiden andern, an dessen Schluß alle eine Vierteldrehung links machen.

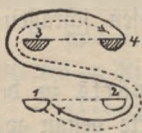


Fig. 9.

Das Ganze wird dreimal wiederholt; dabei stehen der Reihe nach in der vordersten Linie: die erste und zweite, dann die dritte und erste, dann die vierte und dritte, endlich die zweite und vierte (zusammen in 256 Zeiten).

b. Dasselbe auch so, daß der 2. Teil mit 4 Galoppsschritten

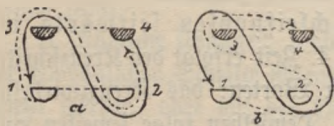


Fig. 10.

linkshin oder einer ähnlichen Hupsweise beginnt, ferner mit abgeändertem Platzwechseln, so daß z. B. bei der ersten Wiederholung statt an der Nebnerin an der vorn bzw. hinten Stehenden vorübergezogen wird, bei den folgenden Wiederholungen aber beide zuerst an der in

der vorderen (oder in der hinteren) Reihe stehen Bleibenden vorüberziehen (Fig. 10).

3. Ähnliche Wechsel mit dem oben bei 1b. genannten Wiegegung, welcher als 1. Teil der Übungsfolge auszuführen ist. Der zweite Teil beginne jetzt mit einem Nachstellschritt seitwärts links und darauffolgendem Wiegehupf linkshin. Der Platzwechsel werde wie bei Üb. 2 begonnen, dann aber umkreise jede der beiden, welche den



Fig. 11.

Platz wechseln, die Nebnerin der andern von innen her, oder jede umkreise zuerst ihre eigene Nebnerin (Fig. 11b.) und umziehe dann die der andern von außen, oder beide umkreisen

dieselbe Schülerin, an der andern nur außen vorübergehend (Fig. 11a), oder es wechseln bei den 4 Wiederholungen der ganzen Übungsfolge diese vier Arten von Platzwechsel mit einander ab.

4. Ähnliche Wechsel mit dem oben bei 1c. genannten Wiegegung, als erstem Teil der Folge. Der zweite Teil beginne mit einem Kreuzzwirbeln links und einem Seit- (oder Schluß-) Tritt links. Die Platzwechsel seien ähnlich wie bei der vorigen Übung, nur werde statt der Nebnerin zuerst an der vorn bzw. an der hinten Stehenden vorübergegangen.

5. Ähnliche Wechsel mit dem oben bei 1d. genannten Kreuzzwirbeln. 1. Teil:

Kreuzzwirbeln und Wiegeschritt, beides linkshin, im $\frac{4}{2}$ -Takt wie bei Üb. 1d. 2. Teil: 2 Wiegehüpfe rechtshin und linksher, alsdann 4 Schritte an Ort mit halber Drehung

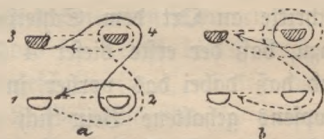


Fig. 12.

rechts; 3. und 4. Teil widergleich dem 1. und 2. 5. und 6. Teil: Platzwechsel der beiden rechts Stehenden unter sich, alsdann der beiden links Stehenden. Bei diesem Platzwechsel geht z. B. die eine außen um ihre Nebnerin und umkreist die Nebnerin der andern (von innen her), während diese in gleicher Weise ver-

fährt oder erst um ihre Nebnerin kreist (von innen her) und dann erst außen an der Nebnerin der andern vorübergeht (4 Arten); im übrigen wie bei Üb. 2 (Fig. 12).

6) Ähnliche Wechsel mit dem oben bei 1e. genannten Kreuzzwirbeln. 1. Teil: Kreuzzwirbeln und Wiegeschritt links wie bei 1e. 2. Teil: ein Galoppdoppelschritt rechtshin, sodann ein Schleihops links ebenfalls rechtshin (vorn vorüber), alsdann wieder 4 Schritte an Ort mit rechts Umkehren, u. s. w.



Fig. 13.

(wie bei Üb. 5). Die folgenden Platzwechsel sind den in der vorigen Übung genannten ähnlich, nur geht die eine der beiden hintereinander Stehenden zuerst um die Nebnerin der andern, dann erst um ihre eigne Nebnerin,

wobei sie entweder diese oder jene umkreist; die andere verfährt ebenso oder mit ähnlichen Abänderungen, wie sie bei Üb. 3 angedeutet sind (Fig. 13).

7. Gruppe. Schlaghopsen.*)

1. Einübung des Schlaghopsens. Man stelle die Klasse zunächst in offene Reihen und Rotten auf und lasse zuerst das in der vorigen Gruppe erwähnte Schleihopsen seitwärts mit darauffolgenden 2 Schritten an Ort als seitliche Hin- und Herbewegung wiederholen. Alsdann lasse man dabei 4 statt 2 Schritte an Ort dem Schleihopsen folgen und verlange noch dazu, daß der erste dieser 4 Schritte als Nachstelltritt geschehe und daß dabei das vorher in der Seitpreizhalte während des Hopsens gehaltene Bein sich nachher mit einem vernehmbaren Schlag des Fußballens auf den Boden in die Grundstellung senke. Endlich werde verlangt, daß die drei letzten dieser 4 Tritte an Ort in Form eines Wiegeschrittes nach derselben Richtung wie das Schlaghopsen gemacht werden.

*) Vergl. I., S. 54, Üb. 52; ferner: Spieß „Turnbuch für Schulen“, II. Teil, S. 293. Zeichen für Schlaghopsen: SgH.

Sind die Schülerinnen sicher in dieser Übung, so ordne man, da man sich auf das seitwärts führende Schlaghopsen beschränken kann, ähnliche Wechsel von seitlichen Bewegungen im $\frac{3}{4}$ -Takt an, wobei anfangs 2, später 3 und 4 solcher Gang- und Hüpfarten sich in der einen wie in der andern Richtung folgen.

Dabei lasse man die Klasse entweder in der oben erwähnten offenen Aufstellung diese Übungen: 1. aus dem Stande beginnen und mehrmals wiederholen; dies auch so, daß nach jeder Hin- und Herbewegung eine Drehung eintritt und die nächste Wiederholung in einer anderen Stirnrichtung stattfindet, so daß z. B. eine Bewegung im Viereck oder im Kreuz entsteht. Oder man lasse: 2. die Klasse an Ort gehen und befehle ihr die ein- oder mehrmalige Ausführung solcher Wechsel, nach deren Vollendung die Schülerinnen abermals an Ort gehen. Oder: 3. man befehle diese Wechsel der in einer Säule von Paaren oder von Doppelpaaren in der Umzugs- oder in der Kreisbahn ziehenden Klasse (mit widergleichem Antreten der einzelnen) und füge allmählich noch Drehungen (Zu- und Abwenden) oder verschiedene Ordnungsübungen hinzu.

Hier mögen einige Andeutungen passender Wechsel gegeben sein.

2. Wechsel zweier Geschritte im $\frac{3}{4}$ -Takt, sowohl bei der Hin- wie bei der Herbewegung. Das erste dieser Geschritte sei Schlaghopsen, das zweite: zwei Schritte an Ort und Stehen in der dritten Zeit, oder ein Wiegeschritt (wie oben schon erwähnt), oder ein in der auf S. 192 u. f. des II. Teiles dieses Buches angegebenen Weise veränderter Wiegeschritt (in $\frac{3}{4}$ -Takt), oder 3 Galoppsschritte seitwärts, oder 2 Galoppsschritte (= einem Galopp-Doppelschritt) seitwärts nebst Tuptritt vorn vorüber in der 3. Zeit, oder ein Dreitritt oder ein Dreitritthupf, oder ein Schottischhupf mit Tuptritt vorn vorüber in der 3. Zeit. Oder es folgt dem Schlaghopsen bei der Hinbewegung das eine, bei der Herbewegung aber ein anderes der genannten Geschritte.

3. Wechsel dreier Geschritte, hin wie her. Dabei sei das dritte derselben von der Art des bei Übung 2 genannten zweiten Geschrittes. Die vorhergehenden Geschritte seien entweder

2 Schlaghops, oder nur eines davon (das erste oder das zweite) ein Schlaghops, das andere aber ein Kreuzzwirbeln, oder drei Galopp-hüpf, oder ein Galoppdoppelschritt (oder ein Schottischhupf oder ein Wiegehupf) mit Nachstellen (oder mit Kreuzschritt) in der dritten Zeit; im übrigen wie bei Üb. 2.

4. Wechsel von 4 Geschritten, hin wie her, in ähnlicher Anordnung wie bei Üb. 2 oder 3. Das letzte Geschritt ist also wieder wie bei Üb. 2, die drei andern sind von derselben Art wie die beiden ersten bei Üb. 3.

5. Aufeinanderfolge von solchen Geschrittwechseln und von Ordnungsübungen. Es werde zu diesem Zwecke die Klasse in Doppelpaaren wie in Fig. 8, S. 15, angedeutet, aufgestellt und z. B. als Hüpfübung seitwärts hin und her die Aufeinanderfolge von 3 Schlaghopsen und 2 Schritten an Ort, mit Stehen in der 12. Zeit, gewählt.

a. Nachdem nun die obengenannte Bewegung von beiden Paaren widergleich nach den ersten hin und her ausgeführt wurde, folge das Rad rechts der Kotten mit 4 Dreitritten und sofort das Rad links der Paare mit 3 Dreitritten und mit zwei Tritten an Ort, bei welchen sich die einzelnen der Paare einander zuwenden. Das Ganze währt 48 Zeiten.

b. Nun wiederholt sich die ganze Folge der Bewegungen, nur daß das Schlaghopsen nach der Seite des 1. Paares beginnt und dem Rad rechts der Paare das Rad links der Kotten folgt.

c. und d. Bei der unmittelbar sich anschließenden 2. und 3. Wiederholung stehen sich die einzelnen wieder wie bei a. und bei b. gegenüber, aber das Schlaghopsen beginnt das erste Mal nach den letzten hin, das zweite Mal nach der Seite des 2. Paares, und das Rad links geht dem Rad rechts voraus. (Diese 4 Teile währen zusammen 192 Zeiten.)

6. Ähnliche Übungen, wobei die Geschrittwechsel aus 2 (oder 1) Schlaghopsen, 1 (oder 2) Kreuzzwirbeln und einem Wiegeschritt bestehen. Die damit wechselnde Ordnungsübung sei in ähnlicher Weise wie bei Üb. 5 die Aufeinanderfolge von Rad und von Stern, oder von kleiner Kette zweier und von der Kette im Viereck u. dergl. m. (vergl. S. 15 u. f.).

8. Gruppe. Schwenkhopsen.*)

1. Einübung. Bei einer offenen Aufstellung der Klasse (wie bei Üb. 1, S. 17, oder im Kreise oder im Halbkreise) ver-
lange man: 1. die mehrmalige Ausführung eines Nachstell-
schrittes seitwärts links mit Hopsen des nachstellenden Fußes in
jeder dritten Zeit; alsdann dasselbe rechtshin. Dann verlange
man: 2. die fernere Wiederholung dieser Übung mit der Ab-
änderung, daß das Nachstellen als Hupfschritt ausgeführt wird,
d. h., daß das seiterschreitende linke Bein, nachdem es seinen
Schritt gemacht hat, auf- und das nachstellende rechte Bein
in der 2. Zeit niederhüpft, worauf wieder in der 3. Zeit das
Hopsen des letzteren erfolgt. Zugleich soll aber beim Niederhüpfen
des rechten Beines das linke Bein nach der Seite mäßig hoch-
spreizen und sofort, im Knie sich beugend, während des Hopsens
des rechten Beines mit seinem Unterschenkel an jenem vorn vor-
überschwenken, woran sich alsbald die Erneuerung des Geschrittes
schließt. Die mehr- (zwei-, drei-) malige Wiederholung dieser
Bewegung linkshin schlicke ein Wiegeschritt links seitwärts ab,
worauf dieselbe Bewegung rechtshin geschehe. Nachdem auch dies
gelungen, fordere man bei der Wiederholung dieser Bewegung:
3. daß der Seitenschritt jedesmal in Form eines Schleifschrittes
gemacht werde, daß also nach dem Einwärtsschwenken des Unter-
schenkels das Bein sich wieder bei mäßiger Kniebeugung seitwärts
bewege, dabei mit der Fußsohle leicht den Boden streifend. Dies
ist das eigentliche Schwenkhopsen seitwärts.

b. In ähnlicher Weise werde es als Vorwärtsbewegung geübt.

Alsdann lasse man in ähnlicher Weise, wie dies oben beim
Schlaghopsen angegeben wurde, das Schwenkhopsen mit anderen
Geschritten, welche im gleichen, also im $\frac{3}{4}$ -Takt ausführbar sind,
wechseln und ordne dabei an:

2. Wechsel zweier Geschritte seitwärts hin und her, oder
abwechselnd links und rechts vorwärts, wovon das erste ein
Schwenkhops, das zweite von der Art wie bei Üb. 2, S. 21, ist.

3. Wechsel dreier Geschritte, wie bei Üb. 3, S. 21,

*) Vergl. I, S. 56, Üb. 70; ferner: *Spies* „Turnbuch für Schulen“,
II. Teil, S. 328. Zeichen für Schwenkhopsen: SkH.

nur daß hier Schwentkhopfen an die Stelle des Schlaghopfens, dieses in die Reihe der übrigen (Wechsel-) Geschritte tritt.

4. Wechsel von 4 Geschritten, im übrigen wie vorher.

5. Folge von Schrittwechseln der unter 2 bis 4 genannten Art und von Ordnungsübungen, z. B. mit Umkreisen einzelner in der Doppel-Viererlinie.

Die Klasse sei in einer Säule von ersten und zweiten Stirn-Viererlinien aufgestellt, wovon je zwei sich gegenüberstehen, mit einem Abstand von je zwei kleinen Schrittlängen der einzelnen von einander.

Erste Folge. a. Mit Handfassen der sich gegenüber Stehenden: 3 Schwentkhopfe und ein Wiegeschritt nach den ersten hin und wieder her; alsdann umkreisen die einzelnen der ersten

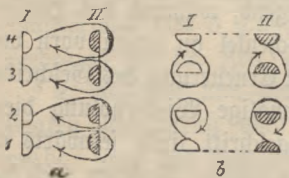


Fig. 14.

Linien ihre Gegnerin rechts (mit hoher Fassung der rechten Hände, auch mit Niederknieen der gegenüber Stehenden) in 12 Zeiten (Fig. 14 a.), und sodann thun die einzelnen der zweiten Linien das Gleiche; am Schlusse drehen sich die einzelnen der Paare jeder Linie

nach innen (so daß die ersten den zweiten, die dritten den vierten gegenüberstehen; das Ganze in 48 Zeiten).

b. In dieser Gegenüberstellung, mit Handfassen in den Paaren, erfolgt nach der Seite der zweiten Linien und wieder her derselbe Schrittwechsel wie bei a. und darauf wieder das Umkreisen der gegenüber Stehenden wie bei a., womit aber jetzt die einzelnen der äußeren Kotten (d. h. die ersten und die vierten) beginnen (Fig. 14 b.). Zum Schluß drehen sich wieder alle in die Stellung wie bei a.

c. Widergleich der Übung a., d. h.: die seitliche Hin- und Herbewegung beginnt nach den letzten; das Umkreisen erfolgt links und die einzelnen der zweiten Linien beginnen damit.

d. Widergleich der Übung b., d. h.: die seitliche Hin- und Herbewegung beginnt nach der Seite der ersten Linien; das Umkreisen (links) beginnen die einzelnen der mittleren Kotten (die zweiten und die dritten). Die ganze Folge währt $4 \times 48 = 192$ Zeiten.

Zweite Folge. Sie unterscheidet sich von der ersten:

1. in der seitlichen Bewegung hin und her; diese ist jetzt: ein Schwenkhops, ein Dreitritt mit halber Drehung (diese nach derselben Seite wie die Bewegung oder nach der entgegengesetzten), sodann wieder ein Schwenkhops und ein Wiegeschritt, hin wie her; ferner
2. im Umkreisen; dies wird von den zwei vorderen rechts, von den letzten links ausgeführt, und umgekehrt.

Dritte Folge. Wie die erste, nur besteht

1. die seitliche Bewegung aus 2 Schwenkhopsen, einem Kreuzzwirbeln und einem Wiegeschritt, hin wie her; ferner wird
2. das Umkreisen von je zwei Nebnerinnen sowie von den äußeren jeder Linie widergleich ausgeführt.

Vierte Folge. Wie die erste, nur besteht

1. die seitliche Bewegung aus einem Schwenkhops, einem Kreuzzwirbeln, einem zweiten Schwenkhops und einem Wiegeschritt, hin wie her.

2. Das Umkreisen führen jetzt die Nebnerinnen in jedem Paar bzw. in jeder Rotte unter sich in widergleicher Weise, die äußeren jeder Linie aber in gleicher Richtung aus.

Alle 4 Folgen, nacheinander ausgeführt, beanspruchen $4 \times 192 = 768$ Zeiten.

Anmerk. Leicht ist es, Abänderungen dieser Übungen anzuordnen. Teils kann man die Art der Geschritte, teils ihre Richtung abändern, oder die Hinbewegung anders als die Herbewegung gestalten. Beim Umkreisen kann man ferner, statt alle einzelnen der einen Linie beginnen zu lassen, von der einen die beiden vorderen, oder die beiden mittleren, oder die geradzähligen, von der andern die in widergleicher Stellung befindlichen den Anfang machen lassen. Endlich kann man auch an die Stelle des Umkreisens das Rad oder die kleine Kette oder das sogen. Schieben der Paare oder den Stern u. dergl. setzen.

9. Gruppe. Doppelschottisch.*)

1. Einübung des Doppelschottisch.
 - a. Zuerst lasse man die Klasse in offener Aufstellung das Gehen an Ort oder vorwärts mit Fußschwenken im $\frac{3}{4}$ -Takt (vergl. I, S. 55, Üb. 67) einige wenige Male üben.

*) Vergl. I, S. 55 u. f.; ferner Spies „Turnbuch für Schulen“, II. Teil, S. 292. Zeichen für Doppelschottisch: DSH.

b. Alsdann lasse man dem einmaligen Fußschwenken zuerst einen Trittwechsel, später aber einen Schottischhupf folgen, so daß also in der ersten von 4 Zeiten ein Tufftritt z. B. mit der linken Ferse schrägvornwärts, in der zweiten Zeit ein Tufftritt mit der linken Fußspitze rechts von dem rechten Fuß und in der dritten und vierten Zeit der Schottischhupf an Ort, oder seitwärts, oder vorwärts, oder rückwärts erfolgt.

c. Endlich werde bei Üb. b. dem Fußschwenken ein zweimaliges Hüpfen des andern Fußes, eines in der ersten Zeit und ein zweites in der zweiten Zeit zugeordnet. Dies ist der eigentliche Doppelschottischhupf.

2. Wechsel des Doppelschottischhupfes mit andern Geschritten.

Dabei werden wieder die Anordnungen derart getroffen, wie es oben beim Schlaghopsen, S. 21, erwähnt ist. Beispiele solcher Wechsel sind die nachstehenden:

a. Jedem Doppelschottischhupf gehen voraus oder folgen nach: 4 Schritte, oder 2 Geschritte im $\frac{2}{4}$ -Takt, z. B. Trittwechsel, Schottischhüpfe, Galoppschritte, Wiegehüpfe, Schleifhopsen, oder ungleiche Geschritte, oder ein Wiegeschritt im $\frac{4}{4}$ -Takt (vergl. II, S. 199 u. f.), u. dergl. m.

b. In der Form eines abgeänderten Wiegeschrittes in 8 Zeiten folgen sich ein Doppelschottischhupf als erster Schritt des Wiegeschrittes und 2 gewöhnliche Schottischhüpfe in der Weise des zweiten und dritten Schrittes des Wiegeschrittes seitwärts, hin wie her, abwechselnd mit Gehen im halben Kreuz mit je 4 Schritten vor- und rückwärts, u. dergl. m.

c. 2 Schottischhüpfe nach derselben Seite (den zweiten kreuzend vorn vorüber, ohne oder mit ganzer Drehung) und ein Doppelschottischhupf nach gleicher Seite.

d. 2 Galopphüpfe seitwärts, ein Nachstellschritt und ein Doppelschottischhupf nach derselben Seite.

e. Ein Trittwechsel oder ein Schottischhupf oder ein Schleifhops seitwärts, ein Nachstellschritt nach derselben Seite mit halber Drehung (links oder rechts) und darauf ein Doppelschottischhupf.

f. Kreuzwirbeln im $\frac{4}{4}$ -Takt (vergl. II, S. 209), mit Trittwechseln oder mit Schottischhüpfen oder mit Schleifhopsen

in der ersten und zweiten Zeit, und darauf ein Doppelschottischhupf.

g. Ein Doppelschottischhupf mit angefügtem Kreuzzwirbeln in der 5. und 6. Zeit und darauf folgendem Seitsschritt mit Tuptritt vorn vorüber, oder einem darauf folgenden Gesichtritt im $\frac{2}{4}$ -Takt (wie oben bei a.) nach derselben Seite in der 7. und 8. Zeit.

h. Ungleiche Hin- und Herbewegungen obiger Art.

3) Doppelschottisch im Wechsel mit Reihungen im Doppelpaar und in den Paaren.

Die Klasse ist in Stirnviererreihen aufgestellt. Diese werden alsdann in Paare abgeteilt.

A. a. Alle gehen Hand in Hand oder mit Armverschränkung, links antretend, 4 Schritte vorwärts, hüpfen einen Doppelschottischhupf links an Ort, gehen 4 Schritte rückwärts und hüpfen einen Doppelschottischhupf rechts an Ort (16 Zeiten.)

b. Darauf reiht sich das Paar zur Rechten, in Stirn links schwenkend, links neben das andere Paar in 8 Zeiten, worauf sofort in den Paaren zweimal ein Nebenreihen links der einzelnen mit vorn vorüber Gehen, oder mit 2 Schottischhüpfen, folgt. Dabei sind und bleiben in den Paaren die Arme verschränkt (der linke Arm ist vorn).

c. und d. wie a. und b.

e) Alle hüpfen, links anhüpfend, mit 2 Doppelschottischhüpfen vorwärts, gehen 4 Schritte rückwärts und hüpfen noch einen Doppelschottischhupf links an Ort (16 Zeiten; A. = 80 Zeiten).

B. Widergleich A., also mit rechts Antreten und mit Nebenreihen rechts, jedoch mit einer Abänderung des Wechsels e. Nämlich an Stelle der dabei vorkommenden 4 Schritte rückwärts tritt ein Hinterreihen rechts der einzelnen in dem nun als Viererreihe anzusehenden Doppelpaar, wodurch die Doppelpaare nun als Flanken-Viererreihen, mit den ersten an der Spitze, erscheinen.

C. In der neuen Stellung führen alle die Übung 2e., S. 26, (oder 2c., oder 2d., u. s. w.) seitwärts links hin und her aus. Darauf folgt das Vorreihen links des hinteren Flankenpaares in 8 Zeiten und wieder zweimal das Vorreihen links der einzelnen in den Paaren. Nach einer Wiederholung der ganzen Folge (in

32 Zeiten) wird als 5. Wechsel (e) der Geschrittwechsel 2 e, S. 26, links hin und sodann der Geschrittwechsel 2 d., S. 26, wieder links her ausgeführt, wodurch alle Flankenstellung mit dem Rücken nach den ersten bekommen. Darauf folgt

D. Die Wiederholung der ganzen Folge C. in widergleicher Weise, deren Schluß man wieder zu einem Nebenreihen links neben die erste, zur anfänglichen Ausgangsstellung führend, gestaltet (A. bis D. = 320 Zeiten).

4) Ähnliche Übungsfolgen mit anderen Geschrittwechseln, mit anderen Arten von Reihungen, mit Wechsel von Reihungen und von Umkreisen oder von Schwenken u. dergl.

10. Gruppe. Kreuzhüpfen.*)

1. Einübung des Kreuzhüpfens.

a. Aus dem Seitwärtschreiten. Jede Schülerin stellt zuerst ihren linken Fuß soweit vor, daß dessen Ferse an der Spitze des rechten Fußes sich befindet, ohne daß jener dabei seine Auswärtsrichtung aufgibt („Tanzstellung“).** So oft nun der Lehrer zählt, soll jede einen Seitwärtsschritt mit dem linken Fuß machen und rasch den rechten Fuß in jene Tanzstellung hinter den linken Fuß nachstellen. Nachdem dies einigemal links und rechts seitwärts geübt ist, verlangt man die unmittelbare Aufeinanderfolge dreier solcher Seitwärtsschritte, jeden in einer Schrittzeit ausgeführt, und eines Wiegeschlrittes nach derselben Seite, das Ganze als ununterbrochene Hin- und Herbewegung seitwärts, wobei schließlich die Seitwärtsschritte auf den Beinen gemacht werden sollen. Gelingt auch dieses, so fordert man, daß jeder Seitwärtsschritt mit einem Hupf von einem Fuß auf den andern ausgeführt werde und läßt dies zunächst in freier Weise, sodann von allen gleichmäßig im Takt üben. Die Schülerinnen haben alsdann gelernt, den Wechsel von drei Kreuzhüpfen und einem Wiegeschlritt seitwärts hin und her zustande zu bringen. Leicht fällt es ihnen darnach, auch

*) Vergl. I, S. 55, Üb. 63; ferner: Spies „Turnbuch für Schulen“, II. Teil, S. 286. Zeichen für Kreuzhüpfen: KH.

***) Von Spies („Das Turnen in den Freilübungen“, S. 52) ganz verschiedene Winkel- oder Tanzstellung genannt.

andere Wechsel z. B. von einem Kreuzhupf und einem Wiegeschritt, u. dergl. darzustellen.

b. Aus dem Vorwärtsgehen mit Trittwechseln. Die Klasse bewege sich zunächst als eine Säule von Paaren in der Umzugsbahn und zwar in der Art, daß alle dabei den Wechsel von einem Trittwechsel und 2 gewöhnlichen Schritten vorwärts fortsetzen. Darauf fordere man, daß das erste Vorwärtsschreiten bei jedem Trittwechsel mit einem Hupf ausgeführt werde. Dieser Hupf mit dem darauf folgenden raschen Nachstellen des andern Fußes in die „Tanzstellung“ ist alsdann das, was man einen Kreuzhupf vorwärts nennt. Die drei andern Schritte der seitherigen Bewegung ordne man sodann in der Form eines Wiegeschrittes an. Sobald dies gelingt, wird auch ohne Mühe dieser Wechsel von einem Kreuzhupf und einem Wiegeschritte als Seitwärtsbewegung hin und her, sowie jeder andere ähnliche Wechsel bald gelingen.

c. Aus dem Wiegehüpfen. Man lasse bei offener Aufstellung der Klasse zunächst das Wiegehüpfen an Ort (d. h. je einen Hupf seitwärts hin und her) einigemal wiederholen. Alsdann gebe man auf, daß bei diesem Hüpfen der den zweiten Tritt machende Nachstellfuß nicht vor, sondern hinter den andern Fuß in die Tanzstellung gestellt und der dritte Tritt als Schlusstritt in die Grundstellung gemacht werde. Dies ist alsdann der Wechsel eines Kreuzhupfes seitwärts mit einem Tritt an Ort, aus welchem leicht andere Wechsel abzuleiten sind.

d. Aus dem Vorzeigen und freiem Versuchen.

2. Geschrittwechsel im $\frac{3}{4}$ -Takt. Dieselben sind je nach einem Gehen im halben Kreuz links mit je 4 Schritten (oder mit je 2 Trittwechsel, 2c.) vor- und rückwärts, oder nach einem Gehen im Viereck mit 4 mal 4 Schritten u. dergl., oder je nach Befehl während des Gehens an Ort oder während des Ziehens der Klasse in der Umzugsbahn, oder im Wechsel mit bestimmten Ordnungsübungen zu wiederholen.

a. 1. Kreuzhupf, 1 Wiegeschritt, 2 Wiegehüpfen; das Ganze als Seitwärtsbewegung hin und her, wie auch die folgenden Geschrittwechsel. Beispiel einer Zwischenübung nach jeder Hin- und Herbewegung: Gehen in Stirnpaaren, mit Fassung Hand in

Hand, 4 Schritte vorwärts, dann 4 Schritte an Ort mit Umkehren der einzelnen nach innen, wieder 4 Schritte vorwärts, dann $\frac{1}{4}$ -Schwenkung links oder rechts der Paare um die Mitte in 4 Zeiten (vergl. II. Teil, S. 18).

b. 2 Kreuzhüpfе, 1 Wiegehupf, dann zweimal einen Seitenschritt mit Tuftritt vorn vorüber in der zweiten Zeit.

c. 2 Kreuzhüpfе, 1 Nachstellschritt seitwärts, 2 Kreuzhüpfе, 1 Wiegehupf.

d. Kreuzhupf, Kreuzzwirbeln, Kreuzhupf und Wiegeschritt, oder statt der beiden letzten Geschritte: 2 Kreuzhüpfе und 1 Wiegehupf.

e. 2 Kreuzhüpfе, Hüpfen mit Kreuzzwirbeln, alsdann in den nächsten 4 Zeiten: Nachstellschritt seitwärts und Wiegehupf, oder Kreuzhupf und Wiegeschritt, oder 2 Kreuzhüpfе und 1 Wiegehupf, oder ein Wiegeschritt im $\frac{1}{4}$ -Takt.

f. In den ersten 4 Zeiten: 1 Nachstellschritt seitwärts und 2 Kreuzhüpfе, oder umgekehrt, oder Kreuzhupf und Kreuzzwirbeln; in den nächsten 4 Zeiten ein Doppelschottischhupf; in den folgenden 8 Zeiten zweimal: 2 Kreuzhüpfе und Wiegehupf, oder zweimal: Nachstellschritt seitwärts und Wiegehupf, oder 2 Wiegeschritte im $\frac{1}{4}$ -Takt.

3. Geschrittwechsel im $\frac{3}{4}$ -Takt, sonst wie vorher.

a. Kreuzhupf und Wiegehupf, zweimal, alsdann 2 Wiegeschritte. Im Wechsel damit z. B. bei Aufstellung der Schülerinnen in etwas geöffneten Stirnlinien von Doppelpaaren: $\frac{1}{4}$ -Schwenkung links der Stirnlinie um ihre Mitte in 6 Zeiten, darauf 3 Schritte vorwärts Gehen und in den 3 folgenden Zeiten $\frac{1}{4}$ -Schwenkung jedes Paares links um seine Mitte. Nach der Wiederholung des Geschrittwechsels folgen sich die genannten Schwenkungen in umgekehrter Reihenfolge, u. s. w. (vergl. II. Teil, S. 189).

b. Kreuzhupf, Nachstellschritt seitwärts, Kreuzhupf, Wiegehupf; sofort dasselbe widergleich, wie auch bei den folgenden Geschrittwechseln.

c. 3 Kreuzhüpfе, 3 Wiegeschritte.

d. 3 Kreuzhüpfе, 1 Wiegeschritt, zweimal: Kreuzhupf und Wiegehupf.

e. 3 Kreuzhüpfen, 2 Schlag- oder 2 Schwentkhopse, oder Kreuzzwirbeln und Schlaghops, zuletzt Wiegeschritt.

f. Schlaghops, oder Kreuzhupf und Nachstellschritt seitwärts, 3 Kreuzhüpfen, Kreuzzwirbeln, Wiegeschritt.

g. Kreuzhupf, Hüpfen mit Kreuzzwirbeln, 3 Wiegeschritte (oder Kreuzhupf, Wiegehupf und 2 Wiegeschritte).

h. Noch ein weiteres Beispiel einer einzuschaltenden Ordnungsübung sei folgendes: Die Schülerinnen stehen in etwas geöffneten Stirnwierlerlinien mit ungleicher Stirnrichtung der Nebnerinnen, welche vor Beginn des Hüpfens einen kleinen Schritt rückwärts gehen und den Geschrittwechsel mit demselben Fuß beginnen, so daß die äußeren nach innen, die mittleren vor jenen vorüber nach außen hüpfen. Diesem Hüpfen folge das Rad der beiden äußeren mit ihren Nebnerinnen in 12 Zeiten mit 4 Dreitritten, worauf jene 4 Wiegeschritte an Ort, diese (die mittleren) im halben Rad in 6 Zeiten ihre Plätze vertauschen und noch 2 Wiegeschritte an Ort gehen. Nach dem sich nun anschließenden Geschrittwechsel gehen zuerst die äußeren 4 Wiegeschritte an Ort, während die beiden mittleren im Rad sich umkreisen, alsdann wechseln diese mit jenen im halben Rad gehend in 6 Zeiten die Plätze, worauf alle noch 2 Wiegeschritte an Ort gehen. Das Ganze wiederholt sich mehrmals, bis alle wieder am anfänglichen Standort angelangt sind. Dies wird doppelt so schnell geschehen, wenn man nach oder vor dem ganzen Rad immer in zwei halben Rädern ($\frac{1}{4}$ = Kette) gehen läßt. Nach einem Kehrt aller, was mit dem vorletzten halben Rad verbunden werden kann, wird die Übung widergleich wiederholt.

Abänderungen z. B. in den Geschrittwechseln, aber auch bei diesen Ordnungsübungen sind leicht anzuordnen.

11. Gruppe. Überheben des Stabes zu tiefer Haltung desselben.*)

Zu diesen und den folgenden Stabübungen läßt man einen 90 cm langen und $1\frac{1}{2}$ bis 2 Kilo schweren Eisenstab benutzen.

*) Vergl. II., S. 216, Stabübung Nr. 6.

Nur schwächere Mädchen mögen diese Übungen noch mit dem Holzstabe ausführen. Um Raum in diesem Buche zu sparen, werden bei der Bezeichnung der anzuwendenden Stabübungen und Stabhaltungen hier und in den späteren Übungsbeschreibungen die abgekürzten Bezeichnungen angewendet, welche im II. Teile dieses Buches, S. 213, 215 bis 217, angegeben sind.

Die Klasse stehe bei den folgenden Übungen in offenen Reihen und Rotten. Die Mädchen tragen vor und nach der Übung den Stab vorlings mit Ristgriff an den Stabenden bei abwärts gestreckten Armen. Der Stab soll keinesfalls auf den Fußboden niedergestellt werden, damit keine Vertiefungen in die Oberfläche des Bodens gestoßen werden und kein unnötiges Geräusch verursacht wird.

Jede Bewegung mit dem Stabe werde mit möglichster Raschheit ausgeführt, wenn nicht ausdrücklich anderes bestimmt ist. Jeder Bewegung folge festes Stehen, bis ein neuer Befehl des Lehrers oder der vorgeschriebene Takt eine neue Bewegung fordert.

Das Überheben des Stabes über den Kopf hinweg zu tiefer Stabhaltung abwechselnd hinten und vorn lasse man die Mädchen erst in freier Weise (ohne Befehl), sodann nach Befehl und im Takt üben. Sind die Schülerinnen von diesen Übungen ein wenig ermüdet, so lasse man, gewissermaßen zur Erholung, bestimmte Ordnungsübungen, meist im Gehen, zum Teil auch im Hüpfen ausführen, welche man hernach mit den vorausgegangenen Stabübungen im Stehen in Verbindung bringt. Daraus mögen dann schließlich Anordnungen der nachfolgenden Art entstehen:

1. Gehen im Kreuz links (rechts)* mit je 4 Schritten vorwärts und rückwärts, bei jedem ersten Vorwärtsschritt „Stab rückwärts tief“, bei jedem ersten Rückwärtsschritt „Stab vorwärts tief“.

2. Ähnliche Übungen, aber mit anderer Schrittzahl, oder nur mit Vorwärtsgehen, z. B. mit 3 Schritten vorwärts

*) Vergl. Üb. 1, S. 213 im II. Teil.

und in der 4. Zeit Schlußtritt, das eine Mal mit halber, das nächste Mal mit Vierteldrehung, oder mit Trittwechsel in der 3. und 4. Zeit und entsprechender Drehung, u. dergl., oder in widergleicher Weise von ersten und zweiten Reihen oder Kotten, oder so, daß diese ungleiche Stirnstellung haben, oder mit Gehen im Viereck statt im Kreuz.

3. Ähnliche Übungen mit Zwischenübungen nach jedem Hin- und Hergehen auf einer Linie des Kreuzes, z. B. mit je 4 Galopp-schritten seitwärts hin und her, oder mit je einem Wiegeschritt im $\frac{4}{4}$ -Takt (II, S. 199 u. f.) seitwärts hin und her u. dergl. m. Bei diesen Zwischenübungen werde der Stab entweder ruhig gehalten oder in eine andere Haltung gebracht.

4. Ähnliche Übungen, aber der Stab wird bei der Seitwärtsbewegung (z. B. wenn diese aus Kreuzzwirbeln und Wiegeschritt im $\frac{3}{4}$ - oder im $\frac{4}{4}$ -Takt besteht, in jeder ersten Taktzeit abwechselnd nach hinten und nach vorn über den Kopf hinweg geschwungen, dagegen bei der Vorwärtsbewegung hin und her z. B. mit 2 Schritten und einem Schleifhops, u. dergl.) ruhig gehalten.

5. Ähnliche Übungen, aber jeder Bewegung auf einer Linie des Kreuzes oder des Viereckes (z. B. mit 2 Schleifhopsen und 4 Schritten, u. dergl.) geht ein einfacher oder ein vierteiliger Stellungswechsel voraus, bei welchem das Überheben des Stabes stattfindet. Z. B. Vortritt links (d. h. „Straffschritt“ links vorwärts; vergl. II, S. 133) und zugleich „Stab rückwärts tief“; in der 3. Zeit Vorstellen rechts (oder wie im II. Teil, S. 60, diese Bewegung genannt ist: „Tuptritt“ rechts vorwärts); in der 5. Zeit Rücktritt rechts und „Stab vorwärts tief“, in der 7. Zeit Schlußtritt links, in der 8. Zeit Stehen; in den nächsten 8 Zeiten die widergleiche Übung, rechts beginnend, alsdann: 2 Schleifhops vorwärts, 4 Schritte an Ort mit halber Drehung, wieder 2 Schleifhops vorwärts, sodann 4 Schritte an Ort mit Vierteldrehung; das Ganze viermal.

6. Ähnliche Übungen, mit Rücktritt oder mit Schleifschritt beginnend, u. dergl.

12. Gruppe. Kniebeugen in einer Schrittstellung, zugleich mit Drehung und mit Armübungen.

Für den Fall, daß man bei diesen Übungen die Hände mit Stäben (vergl. oben 11. Gruppe, S. 29) belasten wollte, was unter allen Umständen vorzuziehen ist, sollen hier passende Stabübungen dazu angegeben werden. Bezüglich der hier wie überall in diesem Buche gebrauchten Bezeichnungen der Stabhaltungen ist die Erklärung derselben im II. Theile, S. 213, 215 u. f. nachzusehen. Für den Fall aber des Verzichtes auf Anwendung der Stäbe ist geeigneter Ersatz durch andere Armbewegungen nicht unschwer zu finden. Beispielsweise sollen in der ersten der folgenden Übungsbeschreibungen auch solche erwähnt werden.

Der Gang der Einübung ist aus der Einleitung zu diesem Buch (S. 1 u. f.) zu ersehen.

Die Klasse sei dabei in Flankensäulen von je zwei Viererlinien aufgestellt, vorn die ersten, hinten die vierten derselben. Zwischen den einzelnen sei ein Abstand von der Größe zweier Schritte (oder zweier Armlängen).

1. 1. Teil, 1. Bewegung: Seitstellen nach außen mit Kniebeugen des innenstehenden Beines, dabei „Stab nach außen, schräg über den Kopf“ (d. h. die einzelnen der rechtsstehenden Linien stellen den rechten Fuß seitwärts und heben die linke Hand hoch, die andern verfahren widergleich). 2. Bewegung: Kniebeugwechsel mit Vierteldrehung nach innen auf beiden Füßen (das gebeugte Bein steht auf der ganzen Fußsohle, das andere auf den Zehen), dabei den Stab senken und sofort wieder vorheben in Schulterhöhe. 3. Bewegung: zurück zur vorigen Stellung. 4. Bewegung: Schlußtritt nach innen in die Grundstellung und sofort noch zwei Schritte an Ort mit halber Drehung nach innen (oder nach außen). 5. bis 8. Bewegung: Wiederholung dieser 4 Bewegungen, wobei nun alle mit dem Gesicht nach der letzten stehen; jede Bewegung (außer der 4. und 8.) in der ersten von 3 Zeiten (das Ganze in 24 Zeiten).

Anmerk. Statt der Stabübungen kann man auch folgende Armübungen anwenden: Bei der 1. Bewegung Seitheben der etwas nach oben gebeugten Arme; bei der 2. Bewegung Senken und sofort Vorhochheben der etwas nach innen gebeugten Arme; bei der 3. Bewegung Vortiefsenken und sofort wieder Seitheben der Arme; bei der 4. Bewegung Senken der Arme.

2. Teil: Die drei letzten der ersten Linie gehen erst hinter, sodann vor ihrer Nebnerin vorüber und begeben sich an die Stelle der nächst vorderen, in 12 Zeiten. (Fig. 15a.) Gleichzeitig geht die erste der ersten Linie nach außen zurück an die Stelle der letzten; darauf verfahren in widergleicher Weise die einzelnen der zweiten Linie, so daß jetzt die anfänglich zweiten die vordersten, die anfänglich ersten die letzten sind (24 Zeiten).



Fig. 15.

3. Teil: gleich oder widergleich dem 1., mit Seitstellen nach innen beginnend.

4. Teil: wie der 2., oder es ändern zuerst die einzelnen der 2. Linie ihre Plätze.

5. bis 8. Teil: wie die 4 ersten Teile, oder es gehen bei der Platzänderung im 6. und 8. Teil die drei letzten jeder Linie nicht zuerst hinter ihre Nebnerin, sondern hinter derjenigen der vor ihnen Stehenden vorüber (Fig. 15b.). Das Ganze (1. bis 8. Teil) währt 192 Zeiten).

2. Ähnlich der vorigen Übung, mit folgenden Änderungen: 1. Bewegung des 1. Teiles: Rückstellen des innen stehenden Beines nach außen (kreuzend) mit Kniebeugen des andern, dabei „Stab außen hoch“ (die äußere Hand hoch, senkrechte Stabhaltung). 2. Bewegung: Kniebeugwechsel mit Vierteldrehung nach innen, dabei Stabschwingen unten hindurch zu senkrechter Stabhaltung auf der andern Seite u. s. w., im übrigen wie bei der 1. Übung.

2. Teil: Die drei vorderen der einen Linie gehen erst vor, dann hinter ihrer Nebnerin vorüber und begeben sich an die Stelle der nächst hinteren; zugleich begibt sich die letzte derselben Linie an die Stelle der ersten; im übrigen wie bei Übung 1.

3) Ähnlich der Üb. 1; es sei aber jetzt im 1. Teil die erste Bewegung: Schleifschritt*) vorwärts des außen stehenden Beines

*) Vergl. oben, S. 14; ferner Spies „Turnbuch“ II. Teil, S. 329 und 332; im I. Teil des vorliegenden Buches, Seite 32, auch Fluchtschritt genannt.

(d. h. ein mit Schleifen des Fußes über dem Boden hin und mit Kniebeugen des schleifenden Beines verbundener Vortritt desselben in den Zehenstand beider Füße, ähnlich dem Ausfall der Knaben), zugleich Hochheben des Stabes. 2. Bewegung: Kniebeugwechsel mit Vierteldrehung nach innen, zugleich Stabschwingen unten hindurch und weiter nach der Seite des sich beugenden Beines zu senkrechter Stabhaltung („Stab innen hoch“), u. s. w., sonst wie bei Übung 1.

2. Teil: Die zweite und vierte der ersten Linie gehen außen

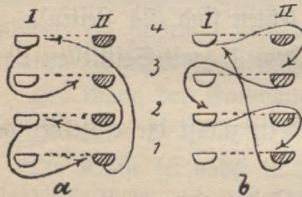


Fig. 16.

an der nächst vorderen und vor dieser vorüber und begeben sich an den Platz der Nebnerin derselben, also in die Stellungslinie der zweiten Viererlinie; zugleich begibt sich die dritte der zweiten Linie in ähnlicher Weise an die Stelle der zweiten der ersten Linie und die erste jener Linie an die

Stelle der letzten dieser Linie (Fig. 16 a. oder b.), u. s. w.; im übrigen wie bei Übung 1.

4. Ähnlich der vorigen Übung, nur beginnt der erste Teil mit Rücktritt des inneren Fußes, dabei Vorheben des Stabes; bei der Drehung Stabschwingen unten hindurch zur schrägen Stabhaltung über dem Kopfe, und im zweiten Teil begeben sich zuerst die erste und dritte der ersten Linie an die Stelle der zweiten und vierten der zweiten Linie, u. s. w. (Die Übungen 1 bis 4 sind auch unmittelbar nacheinander auszuführen.)

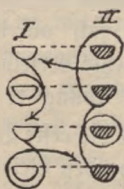


Fig. 17.

5. Ähnliche Übungen, wobei aber schon mit der ersten Bewegung eine Viertel- oder eine halbe Drehung und die zweite und dritte Bewegung mit einer halben (statt mit einer Viertel-) Drehung verbunden ist (vergl. auch I., S. 30). Ferner kann dabei die Platzänderung mit Umkreisen der nächst vorderen oder hinteren oder der Nebnerin geschehen (Fig. 17), u. dergl. m.

13. Gruppe. Niederknien eines Beines.

Die Klasse sei in Stirn-Viererlinien aufgestellt, wobei je zwei derselben sich gegenüberstehen (Fig. 14, S. 24); im übrigen wie bei der vorigen Gruppe.

1. Niederknien nach einem Rücktritt, Rad.

1. Teil, 1. Bewegung: Schleifschritt rückwärts des auf Seite der ersten befindlichen Beines, zugleich Stabheben vor beide Schultern; 2. Bewegung: Niederknien des rückgestellten Beines mit Hochheben des Stabes; 3. Bewegung: zurück zur vorigen Stellung; 4. Bewegung: Schlußtritt des hinten stehenden Fußes in die Grundstellung; jede dieser Bewegungen in der ersten von 3 Zeiten. Darauf folge als 5. Bewegung: ein Kreuzzwirbeln und ein Wiegeschritt seitwärts nach den letzten hin und wieder her (in 12 Zeiten). Dabei werde der Stab tief gehalten oder seitwärts im Kreise geschwungen wie bei Übung 8, II., S. 219. Sofort geschehe in den nächsten 24 Zeiten die widergleiche Ausführung dieser 5 Bewegungen (48 Zeiten).

2. Teil. Die mittleren jeder Linie umkreisen sich im Rad rechts, die äußeren dagegen im Rad links in 12 Zeilen. Jene fassen sich dabei mit den rechten Händen, während die linke Hand den Stab mit Griff an seiner Mitte senkrecht hält; diese verfahren widergleich. An dies Rad schließt sich, mit Griffwechsel, das halbe Rad nach der entgegengesetzten Seite an, wodurch ein Platzwechsel der sich gegenüber Stehenden hervorgebracht wird. Die folgenden 6 Zeiten werden durch einen Wiegeschritt, 2 Schritte an Ort und Stehen während einer Zeit, in welcher der Stab wieder an seinen Enden ergriffen wird, ausgefüllt (24 Zeiten).

3. Teil: wie der 1.; 4. Teil wie der 2., nur beginnen die mittleren mit Rad links, die äußeren mit Rad rechts.

Die Aufeinanderfolge dieser 4 Teile beansprucht 144 Zeiten.

2) Erste Fortsetzung von Übung 1. 1. Teil, 1. Bewegung: mit Vierteldrehung nach den ersten hin Seitstellen nach außen mit Kniebeugen des Standbeines, dabei: „Stab nach außen, schräg über den Kopf“; 2. Bewegung: Vierteldrehung nach innen mit Niederknien des hinten stehenden Beines, dabei nach vorn den Stab senken und sofort ihn hochschwingen; im übrigen wie bei Übung 1, nur daß an die Stelle des Kreuzzwirbelns ein Schlag-

hops tritt. Auch gehen jetzt im 2. Teil die Geradzähligen beider Linien, zuerst im Rad rechts und die andern zuerst im Rad links, u. s. w.

3. Zweite Fortsetzung der Übung 1. 1. Teil, 1. Bewegung: Rückstellen des auf Seite der ersten stehenden Beines mit gleichzeitigem Niederknien desselben und dabei Stabheben vor beide Schultern; 2. Bewegung: Aufrichten und zugleich Rückstellen des vorher vorn gewesenen Beines mit Überheben des Stabes rückwärts tief; im übrigen wie bei Übung 1, nur daß jetzt ein Schwenkhops an die Stelle des Kreuzzwirbeln tritt und die 4 mittleren zuerst im Stern rechts gehen.

4. Dritte Fortsetzung von Übung 1. 1. Teil, 1. Bewegung: wie bei Übung 3, jedoch mit einer Vierteldrehung nach der ersten und mit Stabheben vorwärts. 2. Bewegung: mit Vierteldrehung nach innen (zurückdrehend) Aufrichten und zugleich Seitstellen des Beines, welches gekniet hatte, nach den ersten hin, dabei Senken und sofort Seithochschwingen des Stabes nach den letzten hin (zu senkrechter Stabhaltung); im übrigen wie bei Übung 1, nur treten jetzt drei Kreuzhüpfen an die Stelle des Kreuzzwirbelns und, statt im Rad, gehen zuerst die 4 vorderen beider Linien im Stern rechts, die vier hinteren aber im Stern links, u. s. w.

5. Ähnliche Übungen, auch mit Bewegung der unbelasteten Arme, sind nach den Angaben auf S. 34 u. f. im I. Teil dieses Buches leicht zu finden.

14. Gruppe. Schreiten mit Rumpfübungen.

Aufstellung der Klasse und Weise der Einübung wie bei der 12. Gruppe.

1. Seitischreiten mit Rumpfbeugen seitwärts.

a. 1. Teil: Seitstellen nach den ersten mit Kniebeugen des Standbeines und mit Rumpfbeugen seitwärts nach den letzten, dabei Hochheben des Stabes auf Seite der ersten (vergl. Üb. 5, II. Teil, S. 230); in der 4. Zeit Rückkehr in die Grundstellung und sofort dieselbe Übung nach der andern Seite; das Ganze zweimal in 16 Zeiten.

2. Teil: Die vier vorderen der beiden (Vierer-)Linien, den Stab mit Griff der linken Hand an seiner Mitte senkrecht haltend

und mit den rechten Händen bers Kreuz sich fassend, gehen im Stern rechts einen Dreiviertel-Kreis in 12 Zeiten, so daß jede der vier eine andere Stelle in den Linien erhält. Gleichzeitg gehen in ähnlicher Weise die vier letzten beider Linien im Stern links. In den nächsten 4 Zeiten tauschen die beiden, welche nun mittlere einer Linie geworden sind, ihre Plätze unter sich, links oder rechts dabei aneinander vorübergehend, während die andern solange an Ort verweilen.

Es folgt nun dreimal die Wiederholung beider Teile, wobei aber jede das Seitstellen mit demselben Fuße wie im 1. Teile beginnt. Das Ganze währt 128 Zeiten. Durch die 1. Ausführung des 2. Teiles werden die einzelnen der zweiten Linien zu mittleren beider Linien, durch die 1. Wiederholung kommen sie auf den anfänglichen Standort der zur ersten Linie Gehörigen, durch die 2. Wiederholung werden sie zu äußeren beider Linien (Fig. 18a).

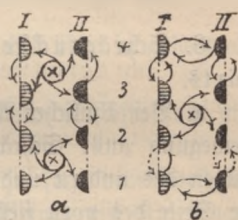


Fig. 18.

b. Wie a., nur wird im 1. Teil das Seitstellen von jeder mit dem andern Fuße als vorher begonnen. Im 2. Teil gehen erst die vier mittleren mit Stern rechts im Dreiviertel-Kreis und gleichzeitig die Paare der äußeren Gegnerinnen im Rad rechts mit 12 Schritten, worauf mit halbem Rad links in 4 Zeiten ein Platzwechsel der einzelnen im vorderen wie im hinteren Paare jeder Linie stattfindet (Fig. 18b).

2. Rückstellen einwärts mit Rumpfdrehen.

a. Bei ähnlicher Anordnung wie vorher besteht der 1. Teil der Übung aus: Rückstellen einwärts mit Kniebeugen des Standbeines („Tupftritt hinten vorüber“) und mit Rumpfdrehen nach der Seite des rückgestellten Fußes, dabei nach derselben Seite Stabschwingen rückwärts schulterhoch; diese Bewegung abwechselnd nach der einen und andern Seite ausgeführt wie bei b. 1. Im 2. Teil gehen gleichzeitig die äußeren Gegnerinnen unter sich, sowie die mittleren Nebnerinnen unter sich im halben Rad rechts in 4 Zeiten, dadurch ihre Plätze wechselnd. In den nächsten 4 Zeiten gehen die Nebnerinnen jedes Paares der neuen Linien im halben

Rad links, wodurch wieder ein Platzwechsel stattfindet (zusammen gleich dem Viertel der Kette im Viereck (Fig. 19). Darauf gehen

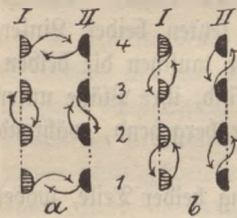


Fig. 19.

wieder die Paare der äußeren Gegnerinnen und die der mittleren Nebnerinnen im (ganzen) Rad rechts in 8 Zeiten; im Übrigen wie bei Üb. 1.

b. Wie a., aber nur beginnt das Rückstellen der andere Fuß und die Paare der Nebnerinnen in jeder Linie beginnen beim 2. Teil mit dem halben Rad rechts.

3. Schrägrückstellen mit Kumpfbeugen schräg vorwärts.

a. Bei ähnlicher Anordnung wie vorher bestehe jetzt die erste Bewegung aus: Schrägrückstellen des einen Beines mit Kniebeugen des andern und mit Kumpfbeugen schräg vorwärts nach der Seite des vorn stehenden Fußes, dabei Stabsenken tief unter dem Arm auf der Seite des rückgestellten Fußes.

Im 2. Teil gehen gleichzeitig die vier vorderen beider Linien unter sich und die vier hinteren derselben unter sich im halben Stern rechts (in 8 Zeiten); in den nächsten 8 Zeiten gehen die vier mittleren beider Linien im halben Stern links und zugleich die Paare der äußeren Gegnerinnen im (ganzen) Rad links. Im übrigen wie bei Üb. 1.

4. Rücktritt mit Kumpfbeugen vorwärts, im Wechsel mit Niederknien.

a. Bei ähnlicher Anordnung wie vorher besteht nun der 1. Teil aus folgenden Bewegungen: Schleichschritt rückwärts mit Kumpfbeugen vorwärts, dabei Stabheben vor beide Schultern; in der 5. Zeit Kumpfstrecken mit gleichzeitigem Niederknien des hinten stehenden Beines, dabei Hochheben des Stabes; in der 9. Zeit Rückkehr zur vorhergehenden Stellung; in der 13. Zeit zurück in die Grundstellung und Stehen in derselben während der nächsten 3 Zeiten. Alsdann folgt die widergleiche Ausführung derselben Übung.

Im 2. Teil gehen zuerst gleichzeitig die vier vorderen unter sich und die vier hinteren beider Linien unter sich im halben Stern

rechts (in 8 Zeiten), dem sich sofort das Rad links (in 8 Zeiten) der mittleren Nebenrinnen und gleichzeitig der äußeren Gegnerinnen anschließt. Diesem folgt sogleich der halbe Stern rechts der vier mittleren und zugleich das Rad rechts der äußeren Gegnerinnen und diesem wieder das Rad links in beiden Paaren jeder Linie (das Ganze in 32 Zeiten).

Im übrigen wie bei der vorigen Übung (das Ganze in 4 mal 64 = 256 Zeiten). Es können indessen hierbei den 1. Teil der Übung die einzelnen beider Linien auch ungleich beginnen, z. B. die der 1. Linie mit Rücktritt, die der 2. Linie mit Niederknien, u. s. w.

b. Wiederholung von a. in widergleicher oder in anders abgeänderter Weise, u. s. w.

5. Vorstellen mit Rückbeugen und Rückstellen mit Vorbeugen des Rumpfes.

a. Bei ähnlicher Anordnung wie vorher folgt dem Vorstellen des auf der Seite der ersten stehenden Beines mit Kniebeugen des andern und zugleich mit Rumpfbeugen rückwärts, wobei der Stab hoch gehoben wird, in der 4. Zeit die Rückkehr in die Grundstellung und dieser sofort Rückstellen des andern Fußes mit Kniebeugen des stehenbleibenden Beines und zugleich mit Rumpfbeugen vorwärts, wobei der Stab unter beide Schultern gesenkt wird; im übrigen wie bei Üb. 1, auch mit der Abänderung des Beginnens wie bei der vorigen Übung.

Im 2. Teil gehen die vier mittleren beider Linien im Stern rechts, wobei ihre äußeren Nebenrinnen sich ihnen durch (außen) Neben- oder durch Hinterreihen anschließen, so daß ein Stern von vier Paaren oder ein Stern von acht entsteht.

Am Schluß dieser Kreisbewegung in 16 Zeiten gelangen die vorher äußeren an die Stelle der vorher mittleren in der Art, daß jede auf dem Umfang des von den beiden Linien gebildeten Rechteckes um zwei Stellen weiter links gerückt erscheint (Fig. 20).

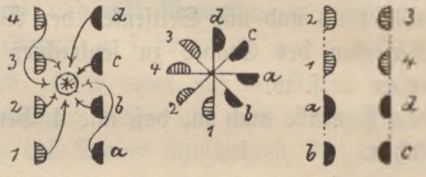


Fig. 20.

Beide Teile werden dreimal wiederholt, alsdann folgt

b. die widergleiche Ausführung (mit Auftreten des andern Fußes und mit Stern links.)

6. Ähnliche Übungen, wobei aber die Schreitungen oder die Kniebeugwechsel mit Drehungen verbunden sind, wobei ferner beim Gehen im Doppelftern die sich Begegnenden von einem Stern zum andern übergehen, oder wobei die äußeren, während die mittleren im Stern gehen, um diese eine Kette im Viereck vollziehen, u. dergl. m.

15. Gruppe. Stellungswechsel mit Niederknien.

Bei den hier genannten Beispielen wird auf die Angabe besonderer, mit den Stabübungen wechselnder Zwischenübungen im Gehen oder im Hüpfen verzichtet, hauptsächlich um Raum zu sparen. Aus gleichem Grunde wird hier, wenn eine Übung links wie rechts auszuführen ist, immer nur die eine Art genannt und bei einer aus 4 Bewegungen bestehenden Übung, wobei die dritte Bewegung in die unmittelbar vorhergegangene Stellung, die vierte in die Grundstellung zurückführt, immer nur die erste und zweite Bewegung angegeben. Ferner ist zu bemerken, daß aus jeder der genannten Übungen eine ähnliche sich ergibt, wenn man die Reihenfolge der dabei vorkommenden Bewegungen mit der zweiten statt mit der ersten beginnt.

1. Vortritt links (vergl. S. 33, Üb. 5) mit Vorhochheben der Arme oder des Stabes; alsdann Vortritt rechts mit Niederknien links und mit Seitensenken der Arme (ohne Stab) oder mit Vorsenken des Stabes zu senkrechter Haltung, die linke Hand unten, u. s. w.

Dasselbe auch so, daß alle 4 Bewegungen nach vorn stattfinden.

2. Wie 1, aber die zweite Bewegung ist: Rückstellen links mit Niederknien.

3. Ähnlich der Übung 1, aber mit Rückwärtsbewegung, also mit Rücktritt links beginnend, u. s. w.

4. Anfang wie bei 3, aber die zweite Bewegung ist Vortritt links mit Niederknien rechts, u. s. w.

5 Seittritt links mit Seitheben der Arme oder mit Überheben des Stabes hinter beide Schultern; alsdann Vortritt rechts mit Niederknien links, oder Rückstellen rechts mit Niederknien, dabei Seithochheben der Arme, oder Überheben des Stabes vor die Schultern, u. s. w.

6. Erste Bewegung wie bei 5; alsdann mit Vierteldrehung rechts Rückstellen rechts und Niederknien rechts, u. s. w. Dabei z. B. auch folgende Stabübungen: zuerst Stabheben links seit-hoch, sodann Stabheben vorwärts mit gestreckten Armen.

7. Anfang wie bei 5; alsdann mit Vierteldrehung links Rückstellen links mit Niederknien (Stabhaltung wie bei 1), u. s. w.

16. Gruppe. Stellungswechsel mit Rumpfübungen.

Von den nachfolgenden Übungsangaben gilt dasselbe, was von denen der vorhergehenden Gruppe in der Einleitung zu derselben gesagt worden ist. (Vergl. auch die Erklärung der Stabübungen im II. Teil, S. 213 u. s. w.)

1. Vortritt links mit Vorhochheben der Arme; Rückstellen links mit Rumpfbeugen vorwärts und mit Armkreuzen vor der Brust oder mit Stabsenken unter die Schultern, u. s. w.

2. Wie 1, aber statt Rückstellen links: Schleifschritt links rückwärts mit Rumpfbeugen vorwärts, u. s. w.

3. Vortritt links und „Stab rückwärts tief“; Vorstellen rechts mit Kniebeugen links und mit Rumpfbeugen rückwärts, dabei „Stab vor die Schultern“, u. s. w.

4. Rücktritt links und „Stab (oder nur die Arme) hoch“; Vorstellen links mit Kniebeugen rechts und mit Rumpfbeugen rückwärts, dabei Vorsetzen des Stabes schulterhoch, u. s. w.

5. Anfang wie bei 4, alsdann Rückstellen rechts mit Kniebeugen links und mit Rumpfbeugen vorwärts, dabei Stabsenken tief unter (bezw. hinter) dem rechten Arm, u. s. w.

6. Seittritt links und „Stab links hoch“; Rückstellen rechts einwärts mit Kniebeugen links und mit Rumpfdrehen rechts, dabei „Stab hinter die rechte Hüfte“; alsdann Seittritt rechts

und „Stab nach links, schräg über den Kopf“; endlich Schlußtritt links in die Grundstellung; sodann widergleich.

7. Seitstellen links mit Kniebeugen rechts und mit Kumpfbeugen rechts, dabei „Stab links hoch“; die folgenden Bewegungen wie bei der vorigen Übung.

8. Die erste Bewegung wie bei 7; alsdann: Rückstellen links einwärts (das rechte Knie gebeugt) mit Kumpfbeugen schräg links vorwärts, dabei: „Stab rechts tief unter dem Arm“, u. s. w.

Fünfte Turnstufe.

Mädchen im (7. oder) 8. Schul-, im (13. oder) 14. Lebensjahr.

I. Kurze Übersicht über die Klasseaufgaben.

1. Ordnungsübungen: Aufzüge mit wiederholter Teilung der Abteilungen; Ordnungsübungen in der sogenannten Gassen-Aufstellung der Klasse oder ihrer Abteilungen.*)

2. Gang- und Hüpfarten: Schrittkehre, Schritzwirbeln und Abänderungen dieser Geschritte; Spreizhopfen, Spreizwirbeln, Walzen, Walzerschritt.

3. Frei- und Stabübungen im Stehen: Stabwinden; Armübungen mit Griff an der Stabmitte; Wechsel von Geschritt- und von Stellungsarten; Werfen und Fangen des Holzstabes.

II. Übungsbeispiele.

1. Gruppe. Aufzüge mit wiederholter Teilung der Abteilungen.

1. Aufzug mit widergleichem Zurückziehen der Abteilungen in der Umzugsbahn.

Die Klasse zieht zuerst wie bei Übung 1a., S. 149 des II. Teiles dieses Buches, als Flankenlinie durch die Mitte des Saales, z. B. entlang der größeren Mittellinie desselben, teilt sich, in der Umzugsbahn wieder angelangt, daselbst in erste und zweite, welche abwechselnd nach rechts und nach links in der Bahn weiterziehen, bis die vordersten beider Abteilungen wieder zusammenreffen. An dieser Stelle teilt sich jede Abteilung wieder in erste

*) Vergl. I. Teil, Seite 67 u. f.

und zweite; jene ziehen nach außen, diese nach innen zurück entlang der Umzugsbahn. Sobald die vordersten dieser vier Abteilungen sich begegnen, zieht jede Abteilung nach innen zurück, so daß zuletzt zwei Säulen von Stirnpaaren widergleich in der Umzugsbahn ziehen. Sobald deren Spitzen zusammentreffen, reihen sich die Paare der einen Säule nacheinander neben die entsprechenden Paare der andern Säule, und die so gebildeten Stirn-Viererlinien ziehen jetzt wieder durch die Mitte des Saales. Damit schließt entweder der Aufzug ab, oder das Verfahren wird wiederholt, wobei aber jetzt Paare an die Stelle der einzelnen treten.

2) Dasselbe auch mit Vorüberzug der Abteilungen, mit Durchzug durch die Thore, oder mit Kette, u. s. w.

3) Aufzug, wobei die erste Teilung wie bei Übung 1, die zweite aber in der Mitte des Saales stattfindet. Nachdem nämlich wie bei Übung 1 die Klasse in 2 Abteilungen geteilt ist, ziehen diese nur durch ein Viertel der Bahn und dann nach der Mitte (durch die kleinere Mittellinie) einander entgegen. In der Mitte teilen sich beide Abteilungen wieder in erste und zweite (Fig. 21). Je eine erste der einen Abteilung und eine der andern

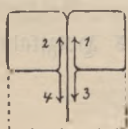


Fig. 21.

Abteilung, zu einem Stirnpaar vereinigt, zieht nun nach der einen Seite (durch die große Mittellinie) und ebenso die aus den zweiten gebildeten Paare nach der andern Seite bis zur Umzugsbahn, wo sich die einzelnen der Paare wieder von einander trennen und widergleich abermals durch ein Viertel der Bahn ziehen. Beim Begegnen der einzelnen bilden diese Stirnpaare, welche nach der Mitte des Saales (durch die kleine Mittellinie) sich hin bewegen. Die sich hier begegnenden Säulen von Stirnpaaren ziehen an einander vorüber (die einen unter den Thoren der andern durch, oder in der Kette u. dergl.) bis zur Umzugsbahn, teilen sich hier wieder in einzelne, welche abermals in widergleicher Weise durch die Bahn ziehen, u. s. w. Nachdem dieser Vorüberzug dreimal stattgefunden und die Paare zum viertenmal in der Mitte sich begegnen, wobei jede erste und zweite von vieren zu einem Paar vereinigt sind, welchem das aus der dritten und vierten bestehende

Paar entgegengeht, öffnet sich das letztere und seine einzelnen reihen sich nach außen hinter die erste und zweite, so daß jetzt je vier als eine Säule von zwei Paaren in der anfänglichen Richtung durch die Mitte weiterziehen. Darauf wiederholt sich das ganze Verfahren, nur daß jetzt Paare an die Stelle der einzelnen treten.

4) Aufzug mit Kreuzen und mit Seitzug beim Begegnen in der Mitte. Anfang wie vorher; beim Begegnen in der Mitte ziehen die sich begegnenden einzelnen mit Viertelrad abwechselnd rechts und links an einander vorüber und abwechselnd nach der rechten und linken Seite in der Mittellinie weiter. An deren Ende teilen sich beide Abteilungen wieder in erste und zweite, welche, in der gleichen Richtung wie nach der ersten Teilung beginnend, widergleich in der Umzugsbahn sich fortbewegen. In der Mitte einer Seite derselben begegnen sich je 2 Schülerinnen, welche alsdann als Stirnpaare wieder durch die Mitte ziehen, worauf das Ganze mit Paaren statt mit einzelnen wiederholt wird, u. s. w.



Fig. 22.

Statt des Vorübergehens mit Rad oder mit Schwentmühle in der Mitte kann auch, was leichter ist, einfaches Vorübergehen mit flüchtigem Reichen der entsprechenden Hände geordnet werden, wobei also die ersten der sich Begegnenden sich die linken, die nächsten sich die rechten Hände reichen, u. s. w.

5. Die ersten Teilungen finden in der Mitte des Saales statt, von wo die beiden Abteilungen rechtwinkelig zur früheren Zugrichtung nach außen in die Bahn ziehen, sich dort abermals teilen, so daß schließlich von je viieren der anfänglichen Flankenlinie die erste und zweite nach der vorderen, die dritte und vierte nach der hinteren Saalseite ziehen.

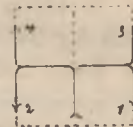


Fig. 23.

Dort bilden sie beim Begegnen Stirnpaare, welche nach der Mitte den andern entgegenziehen. Sobald je 2 Gegenpaare zusammen treffen, lösen sie sich auf und jede einzelne zieht, mit ihrer Gegnerin zu einem neuen Stirnpaar vereinigt, nach außen zur Bahn und von da nach der vorderen Saalseite. Dort treffen die beiden Säulen von Stirnpaaren zusammen, wobei jedesmal jede einzelne

zweier zusammentreffenden Gegenpaare eine Vierteldrehung nach der Saalmitte macht und sich mit ihrer Gegnerin zu einem Stirnpaare vereinigt. Dadurch entsteht eine einzige Säule von Stirnpaaren, und zwar in der ursprünglichen Reihenfolge derselben. In der Mitte angelangt, ziehen die Paare abwechselnd links und rechts nach außen in die Bahn und in dieser nach der hinteren Saalseite. Dort schwenken je zwei sich begegnende Paare nach der Mitte und ziehen als Viererreihe dieser zu, u. s. w.

6. Ähnliche Übungen, aber mit Vorüberzug der sich begegnenden Abteilungen oder mit Durchzug derselben in der Kette, u. s. w.

2. Gruppe. Fortbewegungen zweier offenen Reihen in der Gassenstellung derselben.*)

Die Aufstellung der Klasse bei den nachstehend beschriebenen Übungen ist so gedacht, daß die Klasse in zwei Stirnreihen eingeteilt ist, welche sich auf beiden Langseiten des Turnsaales gegenüberstehen. Zwischen den einzelnen jeder Reihe soll ein solcher Abstand vorhanden sein, daß derselbe sowohl das Hindurchgehen einer Schülerin als auch das Händefassen der Nebenerinnen gestattet.

Diese Aufstellung erhält man aus der Aufstellung der Klasse als Stirnlinie von Paaren auf der einen langen Seite des Turnsaales am einfachsten dadurch, daß man

a. jede erste oder jede zweite von zweien sich geradenweges auf die gegenüberliegende Seite des Saales begeben läßt, oder

b. indem man eine Säule von Stirnpaaren herstellt, diese durch die Mitte des Saales und am Ende desselben die einzelnen der Paare nach außen entlang den Saalseiten ziehen und dort sich gegenüberstellen läßt.

Gestattet die Größe der Klasse nicht, zwischen den einzelnen jeder Abteilung den nötigen Abstand herzustellen, so lasse man entweder bei den nachstehend genannten Beispielen solche Bewegungen weg, bei welchen Durchkreuzungen beider Abteilungen vorkommen, oder man teilt die Klasse in 4 Abteilungen ein, stellt diese an den 4 Seiten des Saales einander (im Viereck) gegen-

*) Vergl. I. Teil, S. 67 u. f.

über und läßt die betreffenden Übungen zuerst von den einen, sodann von den andern Gegenreihen ausführen.

Der Standort der Gegenreihen wird in nachfolgendem die Seitenlinie der Gasse (Seite der ersten, der zweiten Abteilung) genannt. Zwischen beiden Seitenlinien befindet sich die Gassenmitte (Mittellinie). Die Querlinie zwischen den Standorten der größeren Schülerinnen (der ersten) heißt das vordere Gassenende, dem das hintere Ende gegenüberliegt.

Da die beiden Abteilungen sich entweder als Stirn- oder als Flankenreihen fortzubewegen haben, so dürften in den nachfolgenden Übungsbeschreibungen wohl abgekürzte Angaben, die sich auch zu Befehlen eignen, der folgenden Art hinlänglich deutlich sein:

„In Stirn Begegnen“, d. h. die Stirnreihen sollen bis zur Gegenüberstellung nach der Gassenmitte sich bewegen, „und wieder zurück“, d. h. nach einem Umkehren der einzelnen sollen sie auf ihren Standort wieder zurückkehren.

„In Stirn Platzwechsel“, d. h. beide Stirnreihen, in der Gassenmitte sich kreuzend, begeben sich auf die gegenüberliegende Seite der Gasse.

„In Flanke nach vorn und (weiter) durch die Mitte“, d. h. nach einer Vierteldrehung der einzelnen der Stirnreihe nach der Seite des vorderen Gassenendes zieht die Flankenreihe durch die Hälfte desselben und sodann durch die Mitte der Gasse.

„In Flanke nach vorn und auf die andere Seite“, d. h. die Flankenreihe zieht durch das vordere Gassenende auf die gegenüberliegende Seite der Gasse; u. dergl. m.

Der Kürze halber kann man ein für allemal anordnen, daß jedesmal, wenn ein Umkehren der einzelnen nötig wird, dies mit 4 Schritten an Ort und zwar in Stirnreihen mit halber Drehung nach dem vorderen Gassenende hin, in Flankenreihen mit halber Drehung nach der Gassenmitte hin ausgeführt werde.

Die in den nachgenannten Beispielen angegebenen Fortbewegungen sollen vorzugsweise im Laufe und zwar zuletzt im unmittelbaren Anschluß der einzelnen Teile der Übung aneinander, also ohne Halt zwischen denselben, geschehen, können aber auch zu Wiederholungen erlernter Gang- und Hüpfarten und deren Wechsel dienen. Wird bei diesen Übungen nur gegangen und

sind die einzelnen Teile derselben zum voraus bestimmt und an gewisse Zeiten gebunden, so kann man auch damit das Singen passender Lieder (Liederreigen) verbinden.

Bei der Einübung dieser Übungen ist es nützlich, die auszuführenden Bewegungen, teilweise wenigstens, zuerst von einzelnen Schülerinnen oder von einer Abteilung allein ausführen zu lassen. Immer aber empfiehlt sich, während der Übung durch geeignetes Zurufen dem Gedächtnis der Übenden zu Hilfe zu kommen.

A. Übungen, welche erst von der einen, darnach von der andern Abteilung ausgeführt werden.

1. In Stirn hinüber (auf die andere Seite der Gasse) und die andere Abteilung zweimal kreuzen, jede einzelne dabei im Halbkreis rechts um ihre Gegnerin laufend; alsdann in Stirn wieder zurück. Zuerst die erste, dann die zweite Abteilung; sodann Wiederholung mit links Kreisen.

b. Dasselbe auch mit Rad der Gegnerinnen.

2. In Stirn hinüber; rechts Kreisen der einzelnen um ihre Gegnerin; in Flanke nach vorn und zurück auf die andre Seite der Gasse, entweder so, daß die vorderste schließlich an den anfänglichen Standort der letzten gelangt, oder so, daß sie, an ihrem anfänglichen Standort angelangt, stehen bleibt, die andern aber hinter (oder vor) ihr vorüber weiter laufen, bis auch sie ihren anfänglichen Standort erreicht haben. Wiederholung in widergeleicher Weise, wie auch bei den folgenden Übungen.

3. In Stirn hinüber; Durchkreuzen, die einzelnen rechts an der Gegnerin vorüber; in Flanke nach hinten (hinter der andern Abteilung vorüber) und

a. auf die andere Seite der Gasse (zwei Fälle wie bei Übung 2); oder

b. Umzug um die andere Abteilung (vor dieser vorüber); sobald die einzelnen bei der anfänglichen Gegnerin angelangt sind: rechts Kreisen um die Gegnerin; in Stirn zurück auf den anfänglichen Standort, u. s. w.

4. In Stirn hinüber, die einzelnen rechts an der Gegnerin vorüber; in Flanke nach hinten mit Durchschlängeln durch die Abstände der andern Abteilung (gute Richtung!) und sodann auf die andere Seite der Gasse in der Weise wie bei Übung 2, u. s. w.

5. In Flanke nach vorn und auf die andere Seite der Gasse mit Durchschlängeln wie bei Üb. 4, sofort in Flanke weiter nach hinten und auf die andere Seite zurück, u. s. w.

6. In Flanke nach vorn und auf die andere Seite mit Durchschlängeln; Rückzug nach innen (vor der andern Abteilung vorüber); Kreisen rechts der einzelnen um ihre Gegnerin; in Stirn zurück an den anfänglichen Standort, u. s. w.

7. In Flanke nach vorn und auf die andere Seite, vor der andern Abteilung vorüber; sobald die vorderste bei der letzten der stehenden Abteilung angelangt ist, kreisen die Laufenden links um die nächste der Stehenden und ziehen in Flanke weiter nach hinten und an ihren anfänglichen Standort zurück, u. s. w.

8a. In Flanke nach vorn und auf die andere Seite, hinter der andern Abteilung vorüber; Umzug nach innen um dieselbe, vorn vorüber; rechts Kreisen der einzelnen um ihre Gegnerin; in Stirn an den anfänglichen Standort zurück, u. dergl. m., oder

b. In Flanke nach vorn, durch die Mitte nach hinten und weiter auf die andere Seite, vor der andern Abteilung vorüber, im übrigen wie bei a. (Fig. 24).

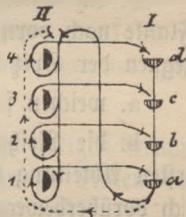


Fig. 24.

Anmerk. Abänderungen dieser Übungen in der Weise, daß eine Abteilung erst in Stirn bis zur Mitte der Gasse und von hier aus in Flanke nach vorn oder nach hinten und weiter läuft; vergl. z. B. Fig. 25.

B. Übungen, welche von beiden Abteilungen gleichzeitig ausgeführt werden.

1. In Stirn Begegnen beider Abteilungen und zurück; in Stirn Platzwechsel, die Gegnerinnen rechts aneinander vorüber; sofort Wiederholung des Ganzen und sodann dasselbe in widergleicher Weise, wie auch bei den folgenden Beispielen.



Fig. 25.

b. Dasselbe mit halbem Rad der Gegnerinnen beim Begegnen und mit Thorbildung in der einen Abteilung beim Platzwechsel.

c. Dasselbe mit ganzem Rad rechts (links) der Gegnerinnen beim Kreuzen zum Platzwechsel.

2a. In Stirn Begegnen (ohne oder mit halbem Rad der Gegnerinnen) und zurück; in Flanke mit Vierteldrehung rechts durch das eine Gassenende auf die andere Seite der Gasse (beide Abteilungen ziehen in entgegengesetzter Richtung); sofort Wiederholung, u. s. w.

b. Dasselbe mit Platzwechsel und mit sofortigem Zurückkehren zu Anfang der Übung.

c. Dasselbe mit der Abänderung, daß die beiden Flankenreihen erst durch die Mittellinie der Gasse, aneinander vorüber, und dann erst auf die andere Seite der Gasse ziehen.

3. In Stirn Begegnen (oder Platzwechsel) und zurück; in Flanke nach vorn und auf die andere Seite der Gasse, beim Begegnen der Spitzen der Abteilungen

a. weichen sich diese nach rechts aus, oder

b. die Reihen kreuzen sich nach außen, die einzelnen der ersten Abteilung dabei vor, die anderen hinter den Gegnerinnen sich vorüberbewegend (nach dem Kreuzen zieht jede an der äußeren Seite der anderen Abteilung vorbei), oder

c. die Reihen kreuzen sich nach innen, u. s. w.

4. Anfang wie vorher, aber die Flankenreihen ziehen nach vorn und sodann nebeneinander (als eine Säule von Stirnpaaren) entlang der Mittellinie der Gasse, und zwar

a. auf die ihrem anfänglichen Standort gegenüberliegende Seite, indem die Reihen am Ende der Mittellinie nach innen ziehen und sich kreuzen, wobei die einzelnen der ersten Abteilung vor ihren Nebnerinnen vorüberlaufen, oder

b. indem sie beim Zusammentreffen am Anfang der Mittellinie sich kreuzen, oder

c. sie ziehen nach einem Kreuzen am Anfang und am Ende der Mittellinie auf ihren früheren Standort zurück, u. s. w.

5. In Stirn Platzwechsel und sofort in Stirn Begegnen; alsdann entlang der Mittellinie in Flanke

a. nebeneinander nach vorn und mit Rückzug nach innen

(unter den Thoren der entgegenziehenden Paare hindurch) nach hinten und von da nach außen auf die Seite der Gasse, oder

b. aneinander vorüber nach entgegengesetzten Richtungen und, mit Rückzug nach innen, einander entlang der Mitte nachziehend, durch das Gassenende auf die Seite der Gasse, welche dem anfänglichen Standort gegenüberliegt, u. s. w.

6) In Stirn Begegnen und zurück; nun ungleichartige Bewegung beider Abteilungen: die eine zieht in Flanke nach vorn auf die andere Seite der Gasse und von da in Stirn auf ihren Standort zurück (in umgekehrter Ordnung der einzelnen: die Größeren an den Standort der Kleineren, u. s. w.); gleichzeitig bewegt sich die andere Abteilung in Stirn auf die andere Seite der Gasse und von hier in Flanke nach hinten auf die gegenüberliegende Seite. Schließlich trete noch ein Platzwechsel beider Abteilungen ein, darauf Wiederholung des Ganzen, u. s. w.

Anmerk. Ähnliche und noch zusammengesetztere Übungen sind leicht zu finden.

3. Gruppe. Übungen von der Art der in der vorigen Gruppe genannten, aber nun in der Gassenstellung zweier Linien von Stirnpaaren.

Was in der Einleitung zur vorigen Gruppe gesagt wurde, findet auch in der Hauptsache hier Anwendung. Nur sind in den Bezeichnungen einige Änderungen nötig und die Übungsfälle werden zahlreicher, da die Fortbewegungen bald von der ganzen Linie, bald nur von einer einzelnen Rotten derselben oder von beiden Rotten zugleich, aber in ungleicher Weise ausgeführt werden können.

Die Herstellung der Gasse zweier aus Paaren bestehenden Abteilungen geschehe ähnlich wie bei den vorstehend genannten Übungen. Zweckmäßig ist es, dazu auch den im II. Teil dieses Buches auf Seite 129 genannten Aufzug teilweise zu verwenden.

Was die hier angewendeten Bezeichnungen anlangt, so ist folgendes zu merken: Stehen sich beide Abteilungen als Linien von Stirnpaaren auf beiden Seiten der Gasse gegenüber, so gehören die auf Seite des vorderen Gassenendes stehenden Führerinnen der Paare der ersten Rotten, die andern der zweiten Rotten an.

Statt „in Stirn“ und „in Flanke“ wie bei den vorhergehenden Übungen ist hier bei Fortbewegungen der ganzen Abteilungen zu sagen: „in Stirnlinien“, „in Stirnsäulen“. Außerdem treten in diesem Falle an die Stelle der Drehungen der einzelnen die entsprechenden Schwenkungen der Paare, wobei wieder das Schwenken um die Mitte als Regel festgesetzt werden kann.

Was nun die verschiedenen Übungen selbst anlangt, so können diese sein:

A. Dieselben Übungen wie die in der 3. Gruppe, nur daß jetzt Paare an die Stelle der einzelnen treten. Dabei sind aber im einzelnen wieder verschiedene Anordnungen möglich. So z. B. kann das vorkommende Umkehren auf dreierlei Weise zur Ausführung gelangen: entweder kehren alle einzelnen in gleicher Weise und zwar nach der schon bei der 3. Gruppe aufgestellten Regel um, oder es kehren, wenn sie in Stirnpaaren sich bewegen, die einzelnen jedes Paares sich nach innen um, oder die Paare machen eine halbe Schwenkung. Ferner kann, falls beide Säulen nebeneinander z. B. durch die Mitte der Gasse ziehen sollen, das Nebenreihen zweier Paare in verschiedener Weise geschehen; z. B. so, daß dabei die, gleichartigen Rotten angehörigen einzelnen beider Paare sich innen oder außen, links oder rechts (mit Öffnen eines oder beider Paare) zu einer Viererlinie nebenreihen. Endlich kann auch das aneinander Vorüberziehen der beiden Säulen von Stirnpaaren verschieden angeordnet werden, z. B. mit Durchzug der einen Säule durch die von den Paaren der andern Säule gebildeten Thore, u. dergl. m.

B. Dieselben Übungen wie in der 3. Gruppe, nur daß sie abwechselnd von den ersten und von den zweiten Rotten allein ausgeführt werden, währenddessen die andern an ihrem Standorte verharren. Dabei kann aber auch ein teilweises Mitwirken der letzteren angeordnet werden; z. B. derart, daß beim Sich-Begeggen zweier Stirnrotten in der Gassenmitte die andern sie bis dahin begleiten und wieder zurückkehren, u. dergl. m.

C. Übungen, wobei die beiden Rotten einer Abteilung oder beider in widergleicher oder in ungleicher Weise sich bewegen u.

Es sollen nur noch 2 Beispiele, namentlich der letzteren Art, näher angegeben werden; andere sind leicht aufzufinden.

1 a. In Stirnlinien nach der Mitte und, nach einem halben Stern rechts der Gegenpaare, wieder zurück; die ersten Rotten alsdann in Stirn auf die andere Seite (Platzwechsel, die Gegnerinnen rechts aneinander vorüber) und sofort in Flanke Rückzug derselben nach vorn und nach außen; gleichzeitig die zweiten Rotten in Stirn nach der Mitte und von hier in Flanke nach vorn und nach innen, mit Kreuzen, auf die andere Seite der Gasse, wo sie sich außen neben die zurückziehenden ersten Rotten reihen, so daß schließlich jede Abteilung in umgekehrter Reihenfolge der Paare ihrem früheren Standort gegenüber sich befindet

b.—d. Wiederholungen von a. in widergleicher Weise.

2 a. In Stirn nach der Mitte, halbes Rad und zurück in Stirn, zuerst die ersten, dann die zweiten Rotten; alsdann in Stirn Platzwechsel der ersten Abteilung und der ersten Rotte der zweiten Abteilung, beide in der Mitte sich kreuzend, wobei die Paare der ersten Abteilung Thore bilden; darauf zieht jene als Stirnsäule offener Paare (mit Thor derselben) nach vorn, die eine Rotte außen, die andere innen an der an Ort verharrenden zweiten Rotte der zweiten Abteilung vorüber, sodann entlang der Mitte der Gasse und weiter auf ihren früheren Standort. Unterdessen ziehen die ersten der zweiten Abteilung in Flanke nach hinten und entlang der Mitte der Gasse (unter den Thoren der entgegenkommenden Paare der ersten Abteilung hindurch) ebenfalls auf ihren früheren Standort zurück.

b. wie a., aber mit Platzwechsel und mit Ziehen der zweiten Abteilung sowie der ersten Rotte der ersten Abteilung.

c. und d. wie bei a. und b., aber die zweiten Rotten treten jetzt an die Stelle der ersten.

5. Gruppe. Schrittkehre.*)

1. Die Schrittkehre vorwärts (bestehend aus einem Schritt z. B. links vorwärts, einem Schritt rechts in gleicher

*) Vergl. I. Teil dieses Buches, S. 56, Ab. 72, wo diese Gangart „Dreischritt mit Umkehren“ genannt ist; ferner: Dr. K. Wajmannsdorff „Reigen und Wiederreigen z.“, I. Aufl. S. 180. Zeichen = SK.

Richtung mit halber Drehung links und schließlich einem Schritt links rückwärts) als Hin- und Herbewegung wird, wenn sie den Schülerinnen einmal gezeigt und alsdann von ihnen in freier Weise geübt wurde, bald von ihnen erlernt.

Man lasse darauf die in offenen Reihen und Rotten aufgestellten Schülerinnen Geschrittwechsel nachstehender Art als Gemeinübung üben:

a. Zweimal Schrittkehre vorwärts (hin und her) und 2 Wiegeschritte an Ort (d. h. mit Seitenschritt in der 1. Zeit), wiederholt im Kreuz links (rechts), d. h. mit links Antreten und mit je einer Vierteldrehung links bei jeder neuen Wiederholung.

b. Zweimal Schrittkehre vorwärts hin und her, links antreten, alsdann 2 Wiegeschritte an Ort, darauf nur einmal Schrittkehre vorwärts, wieder 2 Wiegeschritte an Ort, endlich ein Schlußtritt (links) und 2 Zeiten lang Stehen; darauf dasselbe mit Antreten rechts. Ebenso in umgekehrter Reihenfolge: die Wiegeschritte gehen der Schrittkehre voraus.

c. Zweimal Schrittkehre vorwärts, sodann Schwenkhops (oder Schlaghops, oder 3 Galopp Hüpfen) und Wiegeschritt seitwärts; sodann dasselbe widergleich.

d. Ein Schwenkhops und eine Schrittkehre, vorwärts hin und her; alsdann ein Schwenkhops und ein Wiegeschritt, seitwärts hin und her (24 Zeiten). Auch hier kann an die Stelle des Schwenkhopses ein Schlaghops oder Galopp hüpfen in 3 Zeiten treten.

e. Die Übungen a. bis d. auch in der Art, daß nach jedem ersten oder zweiten oder dritten Tritt bei der Schrittkehre allein oder auch beim Wiegeschritt gehopft wird.

f. Ähnlich wie bei e., nur daß nicht gehopft, sondern der betreffende Schritt mit Hüpfen (als Hupfschritt) ausgeführt wird, was besonders für den zweiten (den Dreh-) Schritt bei der Schrittkehre sich eignet.

g. Ähnlich wie bei e., nur werden einzelne Schritte der Schrittkehre (und ebenso des folgenden Wiegeschrittes) abgeändert in eine zweizeitige Bewegung, so daß das Ganze im $\frac{4}{4}$ statt im $\frac{3}{4}$ -Takt ausgeführt wird. So z. B. werde der eine (1., 2. oder 3.) Schritt

mit Trittwechseln oder als Galopp=Doppelschritt oder als Schottischhupf oder mit Schleifhopsen ausgeführt.

2. Schrittlehre seitwärts. Sie besteht aus 2 Seit-schritten und einem Nachstellschritt, wobei der zweite Seit-schritt mit einer halben Drehung in der Regel nach der Seite des anschreitenden Fußes, ausnahmsweise aber auch einmal mit der anderseitigen Drehung verbunden wird. Im übrigen gilt von diesem, im allgemeinen seltene Anwendung findenden Geschritt daselbe, was oben von der Schrittlehre vorwärts gesagt wurde. Beispiele von Geschrittwechsels:

a. Schrittlehre links und rechts seitwärts, sodann Schwenkhops (oder 3 Galopp-hüpfe, oder Schlaghops, u. s. w.) und Wiegeschritt, das Ganze erst seitwärts linkshin, dann rechtsher (24 Zeiten).

b. Schrittlehre links seitwärts und Wiegeschritt rechts seitwärts, sodann Kreuzzwirbeln und Wiegeschritt links seitwärts; darauf sofort das Ganze widergleich (24 Zeiten).

c. Schwenkhops und Schrittlehre, links und rechts seitwärts; sodann weiter linkshin: Schwenkhops, Kreuzzwirbeln, Schwenkhops und Wiegeschritt; darauf das Ganze rechtsher (48 Zeiten).

d. Schrittlehre links und rechts seitwärts, sodann Kreuzzwirbeln und Wiegeschritt links seitwärts; daselbe widergleich; dabei aber alle 8 Geschritte im $\frac{3}{4}$ -Takt, jedesmal mit Schlaghopsen in den 2 ersten Zeiten (32 Zeiten). U. dergl. m.

3. Schrittlehre rückwärts. Die 3 dazu gehörigen Schritte führen nach hinten; der erste ist ein Rückschritt, z. B. links, dem zweiten wird eine halbe Drehung nach der Seite des ihn ausführenden Beines zugeordnet, wodurch er zu einem Schritt z. B. rechts vorwärts wird; der dritte ist alsdann ebenfalls ein Vorwärtsschritt, in diesem Beispiel wieder ein Schritt links. Von dieser Übung wird, wie in der Regel von allen Rückwärtsbewegungen im Gehen und Hüpfen, nur seltner und in geringem Maße Gebrauch gemacht; im übrigen gilt von ihr daselbe wie das von Üb. 1 Gesagte.

Anmerk. Sollte bei den 3 Schritten die halbe Drehung aber in entgegengesetzter Richtung stattfinden, wie sie oben bei der Schrittlehre vorwärts oder rückwärts als Regel angegeben wurde, so ist es zweckmäßig, den

2. jener 3 Schritte nicht als ein Weiterstreiten, sondern in der Form des Nachstellens ausführen zu lassen, und außerdem ist es nötig, die Drehung nicht dem 2. Schritt allein zuzuordnen, sondern sie auf alle drei Schritte zu verteilen. Diese Art des Umkehrens bezeichnet man besser mit dem Ausdruck: Dreitrittkehre (vorwärts oder rückwärts), um damit die von der Ausführung der gewöhnlichen Schrittkehre abweichende Art des Gehens anzudeuten. Die unmittelbare Aufeinanderfolge beider Geschritte, der Schrittkehre vorwärts (rückwärts) und der Dreitrittkehre rückwärts (vorwärts) ergibt eine mit Hin- und Herdrehen verbundene Weiterbewegung in derselben Richtung. Vergl. auch unten den Abschnitt über Walzen.

Die unter 1 bis 3 genannten Übungen lasse man auch derart wiederholen, daß sie mit Ordnungsübungen in der Gassenaufstellung der Klasse oder ihrer Abteilungen wechseln, wobei man ähnliche Übungen wie die oben in der 3. und 4. Gruppe genannten benutzen kann. In diesem Falle ist erst die Geschrittsfolge für sich einzuüben, alsdann die Reihenfolge der Ordnungsübungen in der Gasse ebenfalls für sich. Dabei sind die letzteren hinsichtlich ihrer Zeitdauer in ein einfaches Verhältnis zur Zeitdauer der Geschritte zu bringen und so anzuordnen, daß die Wiederholungen der Geschritte, welche zwischen die Ordnungsübungen eingeschaltet werden, möglichst in verschiedenen Stirnrichtungen und in verschiedenen Stellungen der Schülerinnen zu einander zur Ausführung gelangen. Nachdem in dieser Weise die Reihenfolge der Geschritte unter sich sowie die der Ordnungsübungen unter sich den Schülerinnen geläufig geworden ist, wird die Ausführung des reigenartigen Wechsels beider ihnen keine erhebliche Schwierigkeit mehr machen.

Es sollen hier noch einige Beispiele dieser Art aufgezählt werden. Sie werden sich nach Bedürfnis leicht vermehren und verändern lassen. Man denke sich hierbei die Klasse in mehrere Abteilungen geteilt, jede Abteilung aus zwei mehr oder weniger geöffneten Vierer- oder Fünferreihen bestehend, welche sich mit etwa 6 Schritt Abstand in Form der Gassenstellung gegenüberstehen. Die Entfernungen sind so einzurichten, daß z. B. zum Ziehen einer solchen Reihe in Flanke aus der Seitenlinie der Gasse durch das Gassenende auf die Mittellinie derselben nicht mehr als 12, womöglich nur 10 oder 11 Schrittzeiten nötig sind.

4a. Der Geschrittwechsel sei zunächst: Zweimal Schrittlehre vorwärts hin und her und 2 Biegeschritte an Ort. Dabei ist es zweckmäßig, schließlich zu verlangen, daß der zweite Schritt der Schrittlehre gehüpft wird. Alle Schülerinnen treten mit dem auf der Seite der ersten stehenden Fuße an, wie auch bei den folgenden Übungen. Die damit wechselnden Fortbewegungen der Reihen in der Gasse seien folgende (bezüglich der Bezeichnungen vergleiche das in der Einleitung zur 2. Übungsgruppe S. 49 Gesagte):

b. Beide Reihen gehen in Stirn nach der Mitte und, nach einem halben Rad rechts der Gegnerinnen, zurück an den früheren Standort (in 12 Zeiten); von hier in Flanke durch das hintere Gassenende in die Gassenmitte (in 12 Zeiten); von hier in Stirn nach außen und, nach einem Kehrt der einzelnen, zurück und abermals Kehrt (12 Zeiten); alsdann in Flanke nach vorn und mit Kreuzen der einzelnen auf die andere Gassenseite (in 12 Zeiten). Sodann wird das Ganze in widergleicher Weise wiederholt.

c. Schließlich soll nach jeder dieser Fortbewegungen von 12 Zeiten Dauer einmal (oder auch zweimal) die obengenannte Geschrittfolge ausgeführt werden. Die Schülerinnen haben dabei das eine Mal Stirn nach der Mitte der Gasse, das zweite Mal Stirn nach dem vorderen Ende der Gasse, das dritte Mal Stirn nach außen, das vierte Mal Stirn nach dem hinteren Ende der Gasse, u. s. w. Das Ganze währt 192 Zeiten.

5a. Der Geschrittwechsel sei jetzt der oben bei 2d. angegebene.

b. Nach der erstmaligen Ausführung desselben in 24 Zeiten, Gesicht nach der Mitte, gehen die Stirnreihen, in der Mitte sich kreuzend, wobei die Gegnerinnen sich nach links ausweichen, auf die andere Gassenseite und, nach einem Umkehren der einzelnen mit 2 Biegeschritten an Ort, wieder in gleicher Weise an ihren anfänglichen Standort zurück, dort in Flankenreihen, Gesicht nach der vordern Gassenseite, sich verwandelnd, in 24 Zeiten, worauf der Geschrittwechsel zum zweiten Mal erfolgt.

c. Nun ziehen die Flankenreihen entlang dem vorderen Gassenende und sodann nebeneinander entlang der Gassenmitte nach dem hinteren Gassenende, hier sich kreuzend und auf die andere Gassen-

seite ziehend, wo sie sich Gesicht nach der Mitte aufstellen; darnach dritte Ausführung des Geschrittwechsels.

d. Die Stirnreihen wechseln den Platz abermals, in der Mitte wie bei b. sich kreuzend, und gehen nun, in Flankenreihen verwandelt, wieder wie bei c. entlang dem vorderen Gassenende und hier sich kreuzend nebeneinander entlang der Gassenmitte, wo sie, Gesicht nach der hinteren Gassenseite, als Säule von Stirnpaaren, bis zur 24. Zeit stehen bleibend, allenfalls die übrigen Zeiten durch gewöhnlichen oder Wiegegung an Ort ausfüllend; darnach zum vierten Male: Geschrittwechsel.

e. Die Flankenreihen ziehen jetzt entlang dem hinteren Gassenende auf die ihrem anfänglichen Standort gegenüberliegende Gassenseite und führen hier entlang derselben einen Rückzug nach innen aus, zuletzt sich in Stirnreihen, Gesicht nach der Mitte, verwandelnd. Die letzten jeder Reihe stehen jetzt am vorderen Gassenende (24 Zeiten).

f. bis k. Wiederholung von a. bis e. in widergleicher Weise (384 Zeiten).

6a. Der Geschrittwechsel sei wie der oben bei 2a. oder bei 2b. oder bei 2c. genannte. Er wird zuerst, Gesicht nach der Mitte, mit Antreten auf der Seite des vorderen Gassenendes ausgeführt.

b. Die Stirnreihen gehen nach demselben gegen die Gassenmitte, wo die Gegnerinnen mit Rad rechts sich umkreisen, woran sich ein halbes Rad links derselben anschließt, nach welchem die Stirnreihen ihren Weg auf die andere Gassenseite fortsetzen, an welcher sie sich Gesicht nach der Mitte aufstellen (24 Zeiten). Der nun folgende Geschrittwechsel geschieht wieder zuerst nach dem vorderen Gassenende hin.

c. Die Reihen ziehen jetzt in Flanke, Gesicht nach hinten, entlang dem hinteren Gassenende auf die andere Gassenseite, sich dabei rechts ausweichend, und verwandeln sich hier in Stirnreihen, welche sofort nach der Mitte gehen und sich nebeneinander als Säule von Paaren, Gesicht nach dem vorderen Gassenende, aufstellen (24 Zeiten). Der nun folgende Geschrittwechsel geschieht erst nach außen.

d. Nach einer Vierteldrehung der einzelnen nach außen gehen

die Reihen jetzt in Stirn nach der Gassenseite, wo die einzelnen umkehren, worauf die Reihen in Stirn auf die andere Gassen-
seite gehen, in der Gassenmitte sich kreuzend. Dort verwandeln
sie sich in Flankenreihen, Gesicht nach dem vorderen Gassenende,
durch welches die Reihen auf die Mittellinie der Gasse ziehen, wo sie
sich wieder als Säule von Paaren, Gesicht nach hinten, auf-
stellen (24 Zeiten). Der folgende Geschrittwechsel geschieht erst
nach außen.

e. Die Flankenreihen führen jetzt einen Rückzug nach innen
aus (mit Thoren der Entgegenziehenden!) und ziehen alsdann
entlang dem vorderen Gassenende nach außen auf die ihrem an-
fänglichen Standort gegenüberliegende Gassenseite.

Im übrigen wie bei Üb. 5.

6. Gruppe. Schritzwirbeln.*)

Die Einübung dieser Gangart in ihrer gewöhnlichen Form
(mit drei Seitsschritten und mit zwei haben Drehungen nach der
Seite des anschreitenden Fußes in der 2. und 3. Zeit) wird
am schnellsten dadurch erzielt, daß man der Klasse zuerst z. B.
das Schritzwirbeln links mit Nachstellen rechts in der 4. Zeit
zeigt und die einzelnen Schülerinnen in freier Weise einigemale
versuchen läßt, wobei man den einzelnen weitere Anleitung selber
gibt oder durch geübtere Schülerinnen geben läßt. Alsdann be-
siehlt man allen: Einmal Schritzwirbeln links hin mit Nach-
stellen rechts in der 4. Zeit — geht! daselbe — geht! u. s. w.
Alsdann: Daselbe rechtshin — geht! u. s. w. Nun lasse man
Geschrittwechsel der nachfolgenden Art üben:

2. Schritzwirbeln mit Nachstellen in der 4. Zeit
und sofort ein Wiegeschritt im $\frac{1}{4}$ -Takt (z. B. mit Schleifhopsen
in den ersten zwei Zeiten), oder ein Doppelschottischhupf, oder 2
Kreuzhüpfe und ein Wiegehupf, oder 3 Galoppschritte seitwärts
nebst Tupftritt vorn vorüber in der 4. Zeit u. s. w. Als Zwischen-
übung diene das Gehen im halben Kreuz mit zweimal je 4
Schritten vor- und rückwärts, wobei wieder je 2 Schritte durch
einen Hupf im $\frac{2}{4}$ -Takt (z. B. durch einen Schleifhops oder einen

*) Vergl. I, Seite 56, Übung 74; Spies „Turnbuch für Schulen“ II,
S. 320. Zeichen = SZ.

Schottischhupf u. dergl. ersetzt werden können; oder: die Zwischenübung sei 4 Schritte vorwärts und ein Doppelschottischhupf vorwärts, das Ganze zweimal, bei dem ersten Hupf eine halbe, bei dem zweiten eine Vierteldrehung, u. s. w.

3) Schrittzwirbeln mit raschem Nachstellen in der dritten Zeit, im Wechsel mit Geschritten im $\frac{3}{4}$ -Takt. Beispiele mit Bewegungen seitwärts hin und her:

a. Schrittzwirbeln mit raschem Nachstellen, sodann 3 Wiegeschritte, wovon die zwei letzten mit Hüpfen in der ersten Zeit ausgeführt werden. In der 7. Zeit der Herbewegung, also mit dem zweiten Wiegeschritt bei derselben finde eine Vierteldrehung links statt; das Ganze viermal (96 Zeiten).

b. Schrittzwirbeln mit raschem Nachstellen und nachfolgendem Wiegeschritt hin und her, alsdann zweimal: ein Kreuzhupf und ein Wiegehupf, endlich 3 Schritte vorwärts und 3 Schritte rückwärts mit einer Vierteldrehung beim ersten Vorwärtsschritt, das Ganze viermal (in 96 Zeiten).

c. Schrittzwirbeln mit raschem Nachstellen und mit nachfolgendem Wiegeschritt, alsdann hin und her 2 Galoppschritte seitwärts mit Tupftritt vorn vorüber in der dritten Zeit; das Ganze achtmal, nach je 24 Zeiten eine Vierteldrehung (links, wenn links begonnen wurde).

d. Wechsel von 4 Geschritten hin wie her, wovon das letzte ein Wiegeschritt ist, eines (oder zwei) ein Schrittzwirbeln mit raschem Nachstellen, zwei (oder eines) Schlag- oder Schwenkhops sind. Als Zwischenübung zwischen die Wiederholungen dieser Hin- und Herbewegung schalte man ein: ein Schwenkhops vorwärts und ein Dreitritt vorwärts, viermal, beim zweiten Dreitritt eine halbe, beim vierten eine Vierteldrehung (links).

4. Schrittzwirbeln ohne Nachstellen, im Wechsel mit Geschritten im $\frac{3}{4}$ -Takt. Beispiele von, nach einer Vierteldrehung oder nach anderen Zwischenübungen zu wiederholenden Hin- und Herbewegungen seitwärts:

a. Schrittzwirbeln, Wiegeschritt, 3 Galopphüpfe (oder 3 Kreuzhüpfe, oder ein Schlaghops, oder ein Schwenkhops u.), Wiegeschritt.

b. 3 Kreuzhüpfe (oder Galopp hüpfen u.), Schritzwirbeln, 2 Wiegeschritte.

c. 1 Schwenkhops (oder 3 Galopp hüpfen u.), Schritzwirbeln mit raschem Nachstellen, 1 Schwenkhops, Schritzwirbeln ohne Nachstellen.

d. Zweimal: 3 Galopp hüpfen (oder Kreuzhüpfe u.), Schritzwirbeln; alsdann zweimal: 3 Kreuzhüpfe (oder Galopp hüpfen u.), Wiegeschritt.

e. Zweimal Schritzwirbeln (hin und her), alsdann Schlaghops (oder Schwenkhops u.) und Wiegeschritt.

f. Zweimal Schritzwirbeln, 2 Wiegeschritte, zweimal je 1 Schwenkhops und ein Dreitritt vorwärts, beim zweiten Dreitritt eine Vierteldrehung. U. dergl. m.

5. Schritzwirbeln im $\frac{4}{4}$ -Takt. Dieser Takt wird erzielt, indem man dem dritten Tritt beim Wirbeln einen Tuftritt vorn vorüber in der vierten Zeit folgen läßt, worauf die Weiterbewegung nach der andern Seite erfolgt, oder indem man einem der drei zum Wirbeln gehörigen Schritte die Dauer von 2 Zeiten giebt oder durch ein Geschritt im $\frac{2}{4}$ -Takt ersetzt.

Im übrigen verfähre man wie bei den vorigen Beispielen. Beispiele von Hin- und Herbewegungen seitwärts:

a. Schritzwirbeln mit Tuftritt vorn vorüber (in der 4. Zeit), 2 Wiegehüpfe an Ort (oder 2 Schottischhüpfe, oder Kreuzhupf und Seitenschritt, hin und her, u. dergl.), das Ganze zweimal; alsdann viermal den Wechsel von 2 Schritten und einem Schottischhupf, abwechselnd vorwärts und rückwärts als Bewegung im halben Kreuz; die ganze Folge von Geschritten viermal in 128 Zeiten.

b. Zweimal Schritzwirbeln mit Tuftritt vorn vorüber; alsdann 2 Kreuzhüpfe und ein Wiegehupf, hin und her; darauf Gehen im halben Kreuz mit je 4 Schritten vorwärts und rückwärts; das Ganze viermal, in 128 Zeiten.

c. Schritzwirbeln mit Wiegehupf in der 3. und 4. Zeit, alsdann 2 Wiegehüpfe an Ort, das Ganze zweimal, darauf Gehen im Kreuz mit je 2 Schritten vor- und rückwärts, u. s. w.

d. Zweimal Kreuzhupf und Schritzwirbeln, alsdann hin: ein Kreuzhupf und ein Wiegeschritt, her: ein Wiegeschritt im $\frac{4}{4}$ -Takt mit Schleifhopsen in den ersten 2 Zeiten, u. s. w.

e. Schritzwirbeln mit Trittwechseln in der 1. und 2. (oder in der 2. und 3., oder in der 3. und 4.) Zeit, alsdann zwei Schleifhopsen seitwärts, den zweiten nach einer halben Drehung, das Ganze zweimal (hin und her); darauf wieder Gehen im Kreuz wie bei h. oder bei c.

f. Schritzwirbeln wie bei e., aber mit Schottischhupf (oder mit Galoppdoppelschritt oder mit Schleifhopsen) statt des Trittwechsels; alsdann zweimal ein Seitschritt mit Tupschritt vorn vorüber in der zweiten Zeit, das Ganze zweimal, u. s. w.

Anmerk. In ähnlicher Weise ist auch das Schritzwirbeln vor- und rückwärts mit in der vierten Zeit folgendem Schritt nach derselben Richtung als Hin- und Herbewegung mit einer Geschrittsfolge in seitlicher Richtung hin und her zu verbinden.

Es mögen hier noch einige Beispiele von Verbindungen von Geschrittwechseln obiger Art mit Ordnungsübungen in der Gassenstellung der Klasse folgen.

6. Aufstellung der Klasse in sog. Gassen zweier offenen Stirnreihen. Gassenweite: gegen 3 m, d. h. ungefähr 6 kleine Schritte; Größe der Reihen beliebig.

A. Der zu Grunde gelegte Geschrittwechsel sei die einmalige Ausführung der oben, S. 62, unter 3a. genannten Hin- und Herbewegung seitwärts (24 Zeiten).

Dieser Geschrittwechsel kommt schließlich achtmal zur Ausführung und zwar je einmal nach einer Ordnungsübung von 24 Zeiten Dauer, so daß die ganze Übungsfolge 8 mal 24 gleich 384 Zeiten währt. Die vier ersten Male führen ihn die Stirnreihen, Gesicht nach der Gassenmitte, auf den Seitenlinien der Gasse aus, die zwei ersten Male nach den ersten, die zwei folgenden Male nach den letzten hin antretend. Die vier folgenden Male wird er dagegen in der Flankenstellung der Reihen abwechselnd nach außen und innen oder nach innen und außen (d. h. von der Gassenmitte nach der Gassenseite hin oder umgekehrt), und zwar zweimal mit dem Gesicht nach den ersten, zweimal mit dem Gesicht nach den letzten hin, geübt.

Mehr Abwechslung kann in diese Geschrittwechsel dadurch gebracht werden, daß man entweder die Reihenfolge der Geschritte ändert, z. B. die zwei Wiegeschritte mit Hüpfen manchmal dem

Zwirbeln vorausgehen läßt, oder dadurch, daß man an die Stelle jedes dieser Wiegeschritte andere Geschritte setzt, z. B. beim 3. und 4. Male 2 Galoppsschritte seitwärts mit Tuptritt vorn vorüber in der 3. Zeit, beim 5. und 6. Male 2 Kreuzhüpfе und einen Seitenschritt, beim 7. und 8. Male einen Kreuzhupf und einen Wiegehupf, u. dergl.

B. Die damit wechselnden Ordnungsübungen in der Gasse seien folgende:

a. Gehen der Stirnreihen nach der Mitte der Gasse („Begeggen“; 3 Zeiten), halbes Rad rechts der Gegnerinnen (3 Zeiten), Zurückgehen der Stirnreihen nach der Seitenlinie (3 Zeiten), Umkehren der einzelnen (vergl. S. 46, 3 Zeiten); alsdann Wiederholung des Ganzen, aber mit halbem Rad links der Gegnerinnen, zusammen in 24 Zeiten. Diese Übung wird, wie auch die folgenden, zuerst für sich mehrmals im Gehen, dann auch im Laufen eingeübt; zuletzt aber bei dem Wechsel mit den obigen Geschritten wird dabei nur gegangen.

b. Gehen der Stirnreihen wie in den ersten 12 Zeiten bei a.; alsdann Platzwechsel beider Stirnreihen mit Durchkreuzen derselben, die Gegnerinnen nach links sich ausweichend (6 Zeiten), schließlich Umkehren der einzelnen (4 Zeiten) und Stehen während zweier Zeiten; zusammen in 24 Zeiten. Bei allen Fortbewegungen der Stirnreihen sollen die Nebenerinnen sich an den Händen fassen; beim Platzwechsel bilden sie in je einer der Reihen durch Hochheben der Hände fogen. „Thore“, unter welchen die einzelnen der andern Reihe, sich bückend, beim Durchkreuzen der Reihen hindurchschlüpfen.

c. Widergleich a., d. h. zuerst halbes Rad links u. s. w.

d. Widergleich b.

e. Wie bei b., aber nach dem Umkehren der einzelnen gehen in den drei letzten der 24 Zeiten die Stirnreihen sogleich wieder vorwärts nach der Mitte, wobei schließlich die einzelnen sich nach der ersten hin derart drehen, daß darnach die Gegnerinnen als Stirnpaare nebeneinander stehen, das Gesicht nach der Seite der ersten gewendet.

f. Nach einer Vierteldrehung der einzelnen nach innen

gehen die Stirnreihen, sich durchkreuzend, auf die andere Seite der Gasse, woselbst die einzelnen umkehren (6 Zeiten), worauf die Stirnreihen mit je 3 Schritten vor- und rückwärts gehen (6 Zeiten) und sofort wieder einen Platzwechsel vornehmen, nach welchem sich die einzelnen wieder nach den ersten hin drehen, so daß jetzt Flankenreihen auf den Gassenseiten stehen (12 Zeiten, zusammen in 24 Zeiten).

g. Widergleich, d. h. mit halbem Rad links und schließlicher Stellung mit dem Gesicht nach den letzten hin.

h. Wie f.

Am Schlusse der ganzen Übungsreihe, wenn der der 8. Ordnungszählung folgende Geschrittwechsel (A.) zu Ende ist, kann man die Flankenreihen durch das vordere Gassenende nach der Mitte, durch diese die Abteilungen in Gestalt einer Säule von Stirnpaaren hindurchziehen lassen und daran noch einen besonderen Abzug der Klasse zu einer neuen Aufstellung derselben knüpfen.

7. Geschrittwechsel im $\frac{4}{4}$ -Takt. Gassenbreite 8 kleine Schritte.

A. Die Geschrittwechsel seien die vier ersten Male:

a. 1 Kreuzhupf, einmal Schritzwirbeln seitwärts hin und her, alsdann ebenso 2 Kreuzhüpf und ein Wiegehupf (oder die unter 8a. angegebene Übung); die vier folgenden Male:

b. Schritzwirbeln mit Wiegehupf in der 3. und 4. Zeit, alsdann 2 Wiegehüpf an Ort, das Ganze ebenfalls hin und her (oder die unter 8b. angegebene Übung).

Je zwei dieser Geschrittwechsel werden in Flankenreihen mit ungleicher Stirnrichtung beider Reihen nach der Mitte hin und her oder von der Mitte nach der Seite hin und her, die zwei folgenden in Stirnreihen, Gesicht nach der Gassenmitte, ausgeführt, wobei beide Reihen mit demselben Fuße, abwechselnd rechts und links, antreten.

B. Die damit wechselnden Ordnungsübungen in der Gasse sind:

a. Gehen der Stirnreihen nach der Mitte, Hand in Hand, mit rechts Antreten, in 4 Zeiten; Umkehren der einzelnen mit 4 Schritten an Ort, Zurückgehen der Stirnreihen nach der Gassen-
seite (4 Zeiten), alsdann Vierteldrehung rechts der einzelnen (in 4

Zeiten, nämlich mit 2 Tritten an Ort und 2 Zeiten Stehen). Die einzelnen haben nun die rechte Seite der Mitte zugewendet.

b. Gehen der Stirnreihen je 4 Schritte vorwärts nach der Mitte, rückwärts, wieder vorwärts, $\frac{1}{4}$ Rad rechts der Gegnerinnen (in 4 Zeiten) zur Stellung in Stirnpaaren mit ungleicher Stirnrichtung der einzelnen, welche wieder ihre rechte Seite der Mitte zugewendet haben, so daß der folgende Geschrittwechsel links hin begonnen wird.

c. Rad der Gegnerinnen erst rechts, dann links (in je 8 Zeiten); am Schlusse Gegenüberstellung derselben; der nächste Geschrittwechsel wird wieder rechts hin begonnen.

d. Gehen der Stirnreihen 4 Schritte rückwärts (von der Mitte gegen die Seite hin), alsdann 8 Schritte vorwärts auf die andere Seite der Gasse mit Durchkreuzen der Reihen, wobei die Gegnerinnen sich nach links ausweichen und die eine Reihe Thore bildet, endlich Umkehren der einzelnen in 4 Zeiten, worauf der nächste Geschrittwechsel wieder links hin begonnen wird.

e. bis h. Widergleich a. bis d.

Anmerk. Diese Übungen können in der Weise fortgesetzt werden, daß man andere Geschrittwechsel von der Art der unter Nr. 5 genannten wählt und die Ordnungsübung e, Rad der Gegnerinnen, durch das Umkreisen oder durch den Ring, oder durch das Schieben, oder durch Seitbewegungen derselben hin und her u. dergl. ersetzt (vergl. I, S. 68, Nr. 43a.).

8. Wirbeln mit drei gleichen (oder ungleichen) Geschritten. Hierbei treten an die Stelle der drei Schritte, aus welchen das gewöhnliche Schritzwirbeln besteht, 3 zusammengesetzte Geschritte, wie z. B. Trittwechseln, Schottischhüpfe, Schleifhopsen, Dreitritt, Dreitritthüpfe, Doppelschottisch u. dergl. Jedem dieser, 3 Takte währenden Wirbeln wird in der Regel noch ein vierter Takt beigefügt, während dessen ein, zwei oder drei Tritte an Ort (Zweistampf, Dreistampf) gemacht werden und während der folgenden Zeit still gestanden wird, worauf dann gewöhnlich dieselbe Bewegung in entgegengesetzter Richtung stattfindet.

Man lasse diese Arten des Wirbelns auch mit andern Geschritten wechseln, das Ganze alsdann nach einem Gehen im halben Kreuz oder im Viereck oder nach andern Ordnungsübungen wiederholen, ähnlich wie dies bei den oben angegebenen Übungs-

beispielen gezeigt worden ist. Einige Andeutungen dieser Art mögen hier genügen.

a. Schottischz wirbeln (d. h. 3 Schottischhüpfen seitwärts hin mit zwei halben Drehungen wie beim gewöhnlichen Schrittzwirbeln) mit nachfolgendem (Stampf-) Tritt an Ort und Stehen während einer Zeit (Einstampf), alsdann her und wieder hin je einen Wiegeschritt im $\frac{1}{4}$ -Takt mit Schleifhopsen seitwärts in jeder 1. und 2. Zeit; das Ganze hin und her, in 32 Zeiten, wiederholt nach einem Gehen im halben Kreuz mit je 4 Schritten vor- und rückwärts; oder, in der Viererlinie mit Gegenüberstellung je zweier Schülerinnen, nach je einem Rad zweier Gegnerinnen in 8 Zeiten und anschließender Viertelkette in der Viererlinie (ebenfalls in 8 Zeiten).

b. Schleifhopsz wirbeln, im übrigen wie bei a., nur sind jetzt die Schottischhüpfen mit Schleifhopsen zu vertauschen.

c. Dreitrittz wirbeln (d. h. 3 Dreitritte, oder besser noch 3 Dreitritthüpfen an Stelle der 3 Schritte des gewöhnlichen Schrittz wirbelns) mit anschließendem „Zweistampf“; darauf 1 Schwenkhops und 1 Wiegeschritt seitwärts her und wieder hin; das Ganze als seitliche Hin- und Herbewegung in 48 Zeiten, wechselnd mit Gehen im Viereck mit viermal 2 Dreitritten vorwärts, oder mit Umkreisen der Gegnerinnen bei Gegenüberstellung zweier Viererlinien ähnlich wie S. 24 u. f. angegeben.

d. Doppelschottischz wirbeln und „Dreistampf“, wechselnd mit Schrittkehre vorwärts hin und her und darauffolgendem Wiegeschritt seitwärts hin und her, beide im $\frac{1}{4}$ -Takt mit Trittwechseln je in den ersten 2 Zeiten, das Ganze hin und her in 64 Zeiten, u. s. w.

Anmerk. Weitere Beispiele würde man erhalten, wenn man das Zwirbeln mit dreimaliger Folge von Schwenkhopsen und einem Seitsschritt, oder mit Schwenkwechselhüpfen, oder mit ungleichen Geschritten, z. B. abwechselnd mit Schottischhüpfen und Schleifhopsen ausführen ließe. Eine weitere Gruppe von Übungen würde das „Zwirbeln im Viereck“ ergeben, wobei die ganze Drehung mit 4 Geschritten ausgeführt wird, welche aber nicht in einer Linie hin und her, sondern in den Linien eines Vierecks erfolgen. Doch muß aus Rücksicht auf den Raum in diesem Buche die Angabe derartiger Beispiele unterbleiben.

*) Vergl. I, S. 57, Übung 78.

7. Gruppe. Spreizhopsen und Spreizwirbeln.

Beide Hüpfarten vollziehen sich im $\frac{3}{4}$ -Takt. Die erstere ist leicht und gefällig, die zweite schwieriger und weniger verwendbar zu Übungsverbindungen.

1. Das Spreizhopsen*) kann von Ort und mit Spreizen nach verschiedenen Richtungen hin ausgeführt werden. Die gewöhnlichste, verwendbarste und darum auch unten kurzweg mit dem Ausdruck Spreizhopsen bezeichnete Art der Ausführung ist folgende: nach einem Seitsschritt links in der ersten Zeit spreizt in der zweiten Zeit das rechte Bein mit kurzem Schleifen der Fußspitze über den Boden hin vor dem linken Bein vorüber, welches in der dritten Zeit an Ort hüpft, wobei das rechte Bein in der Spreizhalte kreuzend vor dem linken Bein verharrt. In den nächsten 3 Zeiten erfolgt die widergleiche Bewegung rechts hin, mit Seitsschritt rechts beginnend. Man verlange, daß das spreizende Bein schön gestreckt bleibt und nicht zu hoch gehoben werde.

Es seien beispielsweise hier einige Geschrittwechsel mit Spreizhopsen aufgezählt, welche in ähnlicher Weise, wie dies beim Schritzwirbeln (S. 61 u. f.) angedeutet wurde, nach einem Gehen im halben oder im ganzen Kreuz (z. B. mit je 3 Schritten vor- und rückwärts, oder mit je 2 Dreitritten vor- und rückwärts, u. dergl.), oder nach gewissen Ordnungsübungen (z. B. in der Doppelviererlinie, siehe Stufe IV, S. 35 u. f., oder in der Gassenstellung zweier Reihen, s. o.) wiederholt werden.

a. 2 Spreizhopsen und 2 Wiegeschritte.

b. 3 Galopphüpfen seitwärts (oder: ein Schlaghops, oder ein Schwenkhops) und ein Spreizhops, hin wie her.

c. 2 Spreizhopsen, einmal Kreuzwirbeln und ein Wiegeschritt, hin wie her.

d. 2 Spreizhopsen, ein Schwenkhops (oder ein Schlaghops, oder 3 Galopphüpfen seitwärts) und ein Wiegeschritt, hin wie her.

*) Zeichen: SpH. Man könnte dies Geschritt auch den „Hopswalzerschritt“ nennen, da es die Grundlage dieser Walzerart bildet.

e. Ein Schwenthops (oder ein Schlaghops, oder 3 Galopp=hüpfe, oder einmal Kreuzzwirbeln), 2 Spreizhops, ein Wiegeschritt, hin wie her.

f. 2 Spreizhops, Schritzwirbeln mit raschem Nachstellen in der dritten Zeit, ein Wiegeschritt, hin wie her.

g. 4 Spreizhops seitwärts hin und her, darauf Dreitritzwirbeln und Zweistamp; das Ganze in widergleicher Weise wiederholt. Auch so, daß jeder zweite Spreizhops mit einer halben Drehung verbunden wird.

2. Beispiel einer Aufeinanderfolge von Geschrittwechsel mit Spreizhopsen und von Ordnungsübungen in der Gassenaufstellung zweier Stirnreihen oder zweier Stirnlinien von Paaren.

a. In der Gasse zweier Reihen mit Abstand von etwa 6 Schritten:

1. Teil: Seitwärts nach den ersten hin und her, mit Händefassen der Nebnerinnen unter sich: 2 Spreizhops, 2 Wiegeschritte, 2 Spreizhops, 1 Wiegeschritt, 1 (Stamp-) Tritt und 2 Zeiten Stehen; alsdann Wiederholung des Ganzen, nach den letzten hin beginnend. Das Ganze währt 48 Zeiten.

2. Teil: Mit Antreten auf Seite der ersten je 3 Schritte vor- und rückwärts und wieder 3 Schritte vorwärts, alsdann ein Viertelrad rechts der Gegnerinnen in 3 Zeiten (zur Säulensstellung in Paaren mit entgegengesetzter Stirnrichtung der einzelnen); Spreizhopsen rechts seitwärts hin und her und halbes Rad rechts in 6 Zeiten (zusammen 24 Zeiten).

3. Teil: Die Hüpfübungen wie im 1. Teil; beide Nebnerinnen beginnen in derselben Richtung.

4. Teil: $\frac{3}{4}$ Rad rechts der Gegnerinnen (in 6 Zeiten); in Stirnreihen nach der Gassenseite zurück und Umkehren der einzelnen (zusammen in 6 Zeiten); alsdann nach den ersten hin beginnend: 2 Spreizhops, ein Wiegeschritt mit Schlußtritt und zwei Zeiten Stehen (1. bis 4. Teil = 144 Zeiten).

b. Wiederholung von a. in widergleicher Weise, nur besteht jetzt der Geschrittwechsel aus: 2 Wiegeschritten, 2 Spreizhopsen, 2 Wiegeschritten, einem Spreizhops, einem Schlußtritt mit nachfolgendem Stehen in 2 Zeiten.

c. 1. Teil: Spreizhops, 2 Wiegeschritte, Spreizhops, Wiegeschritt, 2 Spreizhops, Schlußtritt und 2 Zeiten lang Stehen; widergleich (48 Zeiten); im übrigen wie bei a.

Daran schließen sich, als 2. Teil, folgende Ordnungsübungen der beiden in Gassen stehenden, nun als Linien von ersten und zweiten Stirnpaaren anzusehenden Abteilungen: Gehen auf die andere Gassenseite in 6 Zeiten, mit Kreuzen beider Abteilungen, wobei die Paare der einen derselben Thore bilden; jenseits eine halbe Schwenkung der Paare um ihre Mitte in 6 Zeiten; je 3 Schritte vor-, rück- und wieder vorwärts und in den nächsten 3 Zeiten Herstellen der Ringstellung je zweier Gegenpaare (24 Zeiten).

3. Teil: Wiederholung des obigen Geschrittwechsels, links hin begonnen; am Schlusse Drehung der einzelnen zum Stern rechts.

4. Teil: Kreisen im Stern rechts in 12 Zeiten (z. B. mit 4 Dreitritten); in den nächsten 12 Zeiten Zurückkehren aller auf ihren anfänglichen Standort.

d. Wiederholung von c., aber mit Ring und Stern links und mit solcher Abänderung des bei c. genannten Geschrittwechsels, daß dabei Wiegeschritt und Spreizhopsen mit einander vertauscht werden.

Die unmittelbare Aufeinanderfolge von a. bis d. nimmt 4 mal 144 gleich 576 Zeiten in Anspruch.

3. Spreizhopsen vorwärts; Stern- und Ringstellung einer Viererreihe.

a. 1. Teil: In der Sternstellung rechts, mit Fassung der rechten Hände, hüpfen alle 3 Spreizhops vorwärts, außen antretend, kehren mit 3 Schritten an Ort nach innen um und hüpfen nun im Stern links wieder 3 Spreizhops vorwärts, nun innen antretend, und drehen sich mit 3 Schritten an Ort nach innen zur Ringstellung (zusammen 24 Zeiten).

2. Teil: In der Ringstellung gehen alle je 2 Dreitritte rückwärts und vorwärts und, mit Fassung an den Händen, einen Wiegeschritt seitwärts links. Diesem folgen 2 Spreizhops seitwärts hin und her, zwei Tritte an Ort mit Vierteldrehung rechts und Stehen während einer Zeit.

3. Teil wie der erste, jedoch mit Stern links beginnend.

4. Teil widergleich dem zweiten. Die 4 Teile wäähren zusammen 96 Zeiten.

b. 1. Teil wie bei a., nur fällt die Drehung nach innen am Schlusse weg, desgleichen der 3. Tritt an Ort.

2. Teil: In der Sternstellung links hüpfen alle 2 Spreizhops seitwärts hin und her, nach außen beginnend, gehen mit Kreuzzwirbeln und einem Wiegeschritt nach außen, worauf die ganze Bewegung nach innen wiederholt wird.

3. und 4. Teil widergleich dem 1. und 2.; am Schlusse drehen sich alle nach innen in die Ringstellung.

c. 1. Teil: 1 Spreizhops links hin, ein solcher rechts hin mit halber Drehung rechts, sodann wieder 1 Spreizhops links hin (mit dem Rücken nach der Mitte) und 1 Spreizhops rechts hin, dieser aber mit Rückspreizen und halber Drehung links, darauf 3 Wiegeschritte seitwärts hin und her (Gesicht nach innen), beim dritten eine halbe Drehung links, sodann Schlußtritt und 2 Zeiten Stehen (24 Zeiten).

2. Teil: 2 Spreizhops vorwärts (nach außen, Rücken nach der Mitte!), mit links Antreten, 1 Dreitritt vorwärts und mit 3 Schritten an Ort rechts umkehren; darauf Wiederholung des Ganzen, aber am Schlusse keine Drehung und nur 1 Schlußtritt (statt 3 Schritten an Ort); sodann in 2 Zeiten Stehen.

3. und 4. Teil widergleich dem 1. und 2.

d. Wie b., nur tritt im 2. und 4. Teil an die Stelle des Kreuzzwirbels und des Wiegeschrittes: ein Schwenkhops und ein Schrittzwirbeln.

Anmerk. Will man diese 4 Folgen a., b., c. und d. als Ganzes zur Ausführung bringen, so ist es zweckmäßig, zwischen dieselben noch Ordnungsübungen im Gehen, z. B. kleine Kette oder Umkreisen oder Schieben in den Paaren oder in den Kotten, Kette im Viereck, u. dergl. einzuschalten.

4. Spreizzwirbeln.*)

Man läßt dasselbe in der Regel mit einem Seitsschritt ohne oder mit Schleifen des sich dabei beugenden Beines (Schleifschritt) beginnen und diesem ein zweimaliges Hopsen an Ort (in der 2. und 3. Zeit) mit ganzer Drehung nach der Seite des hopsenden

*) Vergl. I, Seite 54, Nr. 54, sowie Spies „Turnbuch“, II. Teil, Seite 182. Zeichen: SpZ.

Fußes folgen. Am schnellsten wird es erlernt, wenn man nach dem Vorzeigen der Übung dieselbe von den Schülerinnen in freier Weise einige Zeit üben läßt, wobei es ratsam ist, sogleich den Wechsel dieses Wirbels mit 2 Wiegeschritten an Ort versuchen zu lassen. Will man aber die Vorbereitung auch als Gemeinübung nach Befehl behandeln, so ordne man zuerst den Seittritt mit zweimaligem Hopfen ohne Drehung und im Wechsel mit 2 Wiegeschritten an Ort als fortzusetzende Übung an. Sobald dies gelingt, füge man dem Hopfen noch die halbe Drehung (also auf jeden Hops eine Vierteldrehung), und sobald auch dies gelingt, zuletzt die ganze Drehung hinzu.

Nun stelle man der in offenen Reihen und Rotten aufgestellten Klasse folgende Aufgaben, welche wie die früheren als seitliche Bewegungen hin und her auszuführen und nach eingeschalteten Geh- und Ordnungsübungen zu wiederholen sind:

a. Spreizzwirbeln links, Wiegeschritt rechts, Schlaghops und Wiegeschritt (oder Schwenkhops und Spreizhops) links.

b. Spreizzwirbeln links und Spreizhops rechts, Schwenkhops und Wiegeschritt links.

c. Schwenkhops und Spreizzwirbeln links, 2 Wiegeschritte.

d. Schlaghops und Spreizzwirbeln links, 2 Spreizhops.

e. Spreizzwirbeln links und Seittritt (oder Schlußtritt) rechts, Doppelschottischhupf links.

f. Spreizzwirbeln links und Seittritt rechts, Wiegeschritt links im $\frac{1}{4}$ -Takt mit Schleifhopsen (oder mit Trittwechseln, u.) in den ersten 2 Zeiten.

g. Spreizzwirbeln links und Seittritt rechts, 2 Kreuzhüpf und ein Wiegehupf links.

h. Spreizzwirbeln links und Seittritt rechts, ein Nachstellschritt seitwärts links und ein Wiegehupf links, 2 Kreuzhüpf und ein Wiegehupf rechts, ein Kreuzhupf und ein Wiegeschritt links.

i. Spreizzwirbeln links und Seittritt rechts, ein Wiegeschritt seitwärts links und ein solcher rechts, beide im $\frac{1}{4}$ -Takt mit Schleifhopsen je in den ersten zwei Zeiten, darauf Schritzwirbeln links hin im $\frac{1}{4}$ -Takt mit Trittwechseln in der 3. und 4. Zeit.

5. Ein Beispiel der Aufeinanderfolge von einem Geschrittwechsel mit Spreizzwirbeln und von Ordnungsübungen in der Säule des Doppelpaares sei folgendes:

Die Paare seien zuerst derart in Stirn aufgestellt, daß die erste und die dritte, sowie die zweite und die vierte sich gegenüberstehen und zwischen den Nebnerinnen, sowie zwischen den Gegnerinnen ein Abstand von 2 kleinen Schritten sich befindet.

Der Geschrittwechsel, welcher hier zur Anwendung kommt, sei einer der unter 4 a. bis d. aufgezählten. Nach je einer der unten genannten Ordnungsübungen wird er wiederholt oder einer der übrigen ausgeführt. Man kann dabei alle Schülerinnen ihn in der gleichen Richtung oder die Paare oder die Rotten denselben in widergeleicher Weise beginnen lassen.

Nach dem Schluß des Geschrittwechsels gehen die Gegnerinnen zweimal aneinander vorüber in je 6 Zeiten, zuerst in der kleinen Kette links, dann rechts. Sie wenden sich schließlich der Nebnerin zu und gehen in den nächsten 6 Zeiten in der kleinen Kette links an dieser vorüber, in den nächsten 6 Zeiten sich dieser wieder zuwendend und sich ihr im anfänglichen Abstand gegenüberstellend. Das Ganze währt 24 Zeiten.

Diese Folge des Geschrittwechsels und der Ordnungsübung wird viermal ausgeführt, zusammen in 192 Zeiten. Jede Schülerin kommt dadurch einmal an den Standort jeder der andern und hat allemal beim Geschrittwechsel eine andere Stirnrichtung.

Durch Wahl anderer Geschrittwechsels und einer andern Aufeinanderfolge der kleinen Ketten (z. B. erst Kette rechts, dann links) oder des Gehens im Stern u. dergl. lassen sich leicht ähnliche Zusammenstellungen bilden.

8. Gruppe. Walzen und Walzerschritt.

1. Walzen einzelner*); Einübung.

Man stelle die Klasse in einer etwas geöffneten Bogen- oder in einer Kreisreihe auf und teile sie in erste und zweite. Die nun folgenden Aufgaben, deren Vorzeigen in der Regel genügt, Schülerinnen dieser Stufe über das Gewollte aufzuklären, lasse

*) Vergl. I. Teil, S. 57, Nr. 79 und 80.

man stets zuerst von den einen, z. B. den ersten, sodann von den andern je nach Befehl oder nach bestimmten Zeiten ausführen und wiederholen.

a. Nach vorn: Schottischwalzen („Polka“)*, mit 2 Schottischhüpfen, links anhöpfend, und mit einer ganzen Drehung rechts, alsdann je einen Seitsschritt mit Tuftritt vorn vorüber, erst links hin, dann rechts her; darauf nach hinten an den anfänglichen Standort zurück: zwei Schottischhüpfen mit links Walzen, endlich abermals hin und her einen Seitsschritt mit Tuftritt vorn vorüber (in 16 Zeiten).

b. Wie a., aber rechts anhöpfend und links Walzen bei der Hin-, dagegen rechts Walzen bei der Herbewegung.

c. Wie a. oder b., aber mit 4 Schottischhüpfen und Walzen mit 2 ganzen Drehungen; an die Stelle der Seitsschritte hin und her treten jetzt 2 Wiegeschritte im $\frac{1}{4}$ -Takt mit Trittwechseln je in den ersten zwei Zeiten (32 Zeiten).

d. Nach vorn: 4 Schottischhüpfen, links anhöpfend und links Walzen mit nur einer ganzen Drehung (der erste Hüpf ohne Drehung, der zweite mit $\frac{1}{4}$, der dritte mit $\frac{1}{2}$, der vierte mit $\frac{1}{4}$ -Drehung links); im übrigen wie bei c.

e. Wie d., aber rechts Anhöpfen und rechts Walzen bei der Hin-, links Walzen bei der Herbewegung.

f. Walzen mit Galopp=Doppelschritten („Galoppwalzen“)**), im übrigen wie bei a. bis e.

g. Walzen mit Doppelschottisch, im übrigen wie bei a. oder b., jedoch im Wechsel mit der Seitbewegung hin und her wie bei c.

h. Hopswalzen***) mit 2 Hopserschritten in 4 Arten (links antreten mit links oder mit rechts Walzen; ebenso rechts antreten); im Wechsel mit je einem Trittwechsel seitwärts hin und her.

i. Hopswalzen mit 2 ganzen Drehungen und mit 4 Hopserschritten, im Wechsel mit 2 Seitsschritten hin und 2 her (statt des Nachstellens beim zweiten Seitsschritt erfolgt ein Tuf-

*) Spies, Turnbuch für Schulen, II. Teil, S. 29.

**) Eb., S. 297.

***) Eb., S. 296.

tritt vorn vorüber, „Seitwogen“); im übrigen wie bei l. („Nationalpolka“ oder „Rheinländer“).*)

k. Nach vorn: 2 Schleifhopsen, 2 Schottischhüpfe mit rechts Walzen, links antreten; alsdann 2 Wiegeschritte im $\frac{2}{3}$ -Takt mit Schleifhopsen seitwärts in den ersten 2 Zeiten; darauf dasselbe nach hinten, aber mit links Walzen. Dasselbe widergleich mit rechts Antreten („Schleifpolka“).**)

l. Dreitrittwalzen, im Wechsel mit Spreizhopsen seitwärts hin und her, im übrigen wie bei a. oder bei b. oder bei c. (24 oder 48 Zeiten).

Schleift dabei jeder Fuß, welcher den ersten Schritt zum Dreitritt macht, mit der Spitze über den Boden hin, was namentlich beim Rückwärtschleifen im Bogen geschieht, so nennt man dies auch den „Schleifwalzer“.

m. Walzen mit Dreitritthüpfen, im übrigen wie bei l.

n. Walzen mit Schrittkehre vor- und rückwärts, wobei das Walzen nach vorn stets nach der Seite des antretenden Fußes, bei der Zurückbewegung aber nach der entgegengesetzten Seite stattfindet (vergl. oben S. 57); im übrigen wie bei m. Auch mit Schleifen bei jedem zweiten Schritt.

o. Walzen mit Schwenkhopsen und mit Dreitritt („Polka Mazurka“). Dabei erfordert die ganze Drehung den zweimaligen Wechsel beider Geschritte. Das Antreten und die Drehung findet in der Weise wie bei a. oder bei b. statt. Soll aber das Walzen in entgegengesetzter Richtung ausgeführt werden, so folgt dem Schwenkhopsen eine Schrittkehre seitwärts (vergl. S. 57) statt eines Dreitrittes. Dieses Walzen wechselt mit Schwenkhops und Wiegeschritt seitwärts hin und her.

p. Walzen mit Spreizhopsen („Zweitrittwalzer“), im Wechsel mit Wiegeschritt seitwärts hin und her. Anschreiten und Drehen wie bei l. oder bei n. Soll z. B. mit links Antreten (nach vorn oder nach hinten) links gewalzt werden, so geschieht beim ersten Spreizhops das Schleifen vor, beim zweiten

*) Vergl. Spies „Turnbuch“, II. Teil, S. 296.

***) Eb. S. 294.

hinter dem andern Fuß vorüber. Beim Rechtswalzen mit links Antreten ist es umgekehrt.

2. Walzen der Paare; Einübung.

Die einzelnen jedes Paares fassen dabei einander mit der sog. Tanzfassung (vergl. I, S. 7, Nr. 1) und treten mit den äußeren Füßen an. Sie müssen aber gleich geschickt im Walzen mit Rechts- wie mit Links-Antreten sein. Derjenigen von den beiden eines Paares, welche nach der Seite ihres antretenden Fußes walzen muß, z. B. der rechten Führerin (der Dame) beim Rechtswalzen, wird der Anfang desselben, falls jede ganze Drehung mit 2 Geschritten ausgeführt werden soll, wesentlich dadurch erleichtert, daß mit dem ersten Geschritt etwa nur eine Vierteldrehung, die übrige Drehung aber erst mit dem zweiten Geschritt gemacht werden darf. Man thut deshalb vielleicht auch manchmal gut, die Stellung der Walzenden so zu ordnen, daß das erste Geschritt von der einen rückwärts, von der andern vorwärts gemacht wird.

Um die drehende Bewegung nicht allzu lange andauern zu lassen und einen zweckmäßigen Wechsel zwischen Fortbewegung mit und ohne Drehen zu erzielen, empfehlen sich folgende zwei Anordnungsweisen:

a. Gassenstellung der Klasse: Walzen eines Paares nach dem andern durch die Mitte der Gasse.

Nachdem die Klasse in erste und zweite eingeteilt ist, stellt man die ersten auf der einen Langseite des Turnsaales, die andern ihnen gegenüber auf der andern Langseite auf. Alsdann ziehen beide Rotten in Flanke ohne oder mit Gleichtritt entlang der Seite der Gasse nach dem vorderen (oder hinteren) Ende derselben und entlang diesem einander entgegen. Bei der Begegnung je zweier Schülerinnen fassen sich diese mit Tanzfassung und walzen durch die Mitte des Saales nach dem andern Ende, wo sie sich wieder trennen und entweder ihrer eigenen Rotte oder der der andern anschließen, letzteres dann, wenn bei der Wiederholung der Übung die Rotten der rechten und linken Führerinnen miteinander vertauscht werden sollen (vergl. II, S. 14, Übung 3).

Ebensowohl wie in einer einzigen Gasse könnte man aber

auch die Klasse in mehreren gleichlaufenden kleineren Gassen aufstellen.

Der Beginn des Walzens bei jedem nachfolgenden Paar wird entweder durch besondere Befehle (oder durch gewisse Zeichen) oder nach bestimmten Zeitabschnitten geregelt.

Man lasse auf diese Weise nach und nach die oben unter 1, S. 75 u. f. angegebenen Arten des Walzens üben und verläume nicht, jede Schülerin sowohl als rechte wie als linke Führerin des Paares im Rechts- wie im Links-Walzen sich üben zu lassen.

Wenn irgendwo, so ist gerade hier und bei den folgenden Übungen mit Walzen der Paare die Mitwirkung von Musikbegleitung sehr am Platze.

b. Ziehen der in mehrere Abteilungen („Teilsäulen“) getheilten Säule von Stirnpaaren in der Umzugs- oder besser in einer kreisförmigen Bahn; abteilungsweise Walzen der Paare.

Besteht z. B. die Klasse aus 21 Paaren und zieht dieselbe links um die Bahn, so ordne man an, daß zunächst die ersten 7 Paare in Tanzfassung mit 8 (12, zc.) Schottischhüpfen 4 (6, zc.) ganze Drehungen rechts walzen, die andern solange mit oder ohne Gleichtritt weiterziehen sollen. Nach 16 (24, zc.) Zeiten walzen die nächsten 7 Paare, während die andern Paare weiter gehen, und so fort. Im übrigen wie bei a.

3. Walzen und Geschriftwechsel in reigenartiger Folge während der Fortbewegung einer Säule.

Die Klasse zieht als Säule von Paaren links um eine kreisförmige Bahn. Es folgen sich dabei: a. 4 Trittwechsel vorwärts, außen antretend; b. nach außen Kreuzzwirbeln mit Hüpfen und Wiegehupf, sodann nach innen 2 Kreuzhüpfe und Wiegehupf; c. sofort mit Tanzfassung in den Paaren nach den ersten (d. h. nach den vorausgehenden hin) eine ganze Drehung rechts und eine solche links im Walzen mit je 2 Schottischhüpfen (zusammen in 24 Zeiten).

Das Ganze wird dreimal wiederholt, worauf noch 3 Trittwechsel vorwärts und 2 Schritte an Ort mit Umkehren der einzelnen nach innen folgen. Daran schließt sich unmittelbar die

Wiederholung des ganzen Wechsels mit rechts Ziehen in der Bahn.*)

4. Ähnlich wie vorher, jedoch in der Säule von Stirnlinien der Doppelpaare wird folgender (48 Zeiten dauernder) Wechsel wiederholt:

a. 8 Schritte vorwärts, links antretend; ebenso bei c. und e.

b. 4 Schottischhüpfе mit rechts Walzen der einzelnen in zwei ganzen Drehungen.

d. Wie b., aber mit rechts Walzen der Paare (die rechten Führerinnen der Paare wechseln vorher rasch den Tritt).

f. Stern rechts der Doppelpaare mit 4 Schottischhüpfen.**)

5. Ähnlich wie vorher, jedoch in einer Säule von Stirnpaaren, bei Einteilung derselben in erste und zweite Paare, wird (a., c., e., g.) nach je 8 Schritten vorwärts mit Antreten nach außen eine der folgenden Übungen ausgeführt:

b. Die einzelnen der ersten Paare hüpfen nach außen einen Doppelschottischhupf mit angefügtem Kreuzzwirbeln in der 5. und 6. Zeit und gehen einen Trittwechsel seitwärts nach außen, worauf das Ganze nach innen wiederholt wird. Gleichzeitig walzen die zweiten Paare in Tanzfassung nach den ersten hin mit 4 Schottischhüpfen, sich dabei rechts drehend, und walzen ebenso links wieder zurück.

d. Wie bei b., nur mit Vertauschung der Thätigkeit in den ersten und zweiten Paaren.

f. Wie bei b., nur besteht die Seitbewegung nach außen und innen aus: einem Kreuzzwirbeln im $\frac{3}{4}$ -Takt mit Schottischhupf in den ersten zwei Zeiten und aus einem Doppelschottischhupf, hin wie her, während das Walzen der andern mit 2 Doppelschottischhüpfen ausgeführt wird.

h. Wie bei f., jedoch mit Vertauschung der Thätigkeit in den ersten und zweiten Paaren.

Der einmalige Wechsel dieser 8 Bewegungen währt 96 Zeiten.

6. Ähnlich wie vorher finden je nach 8 Schritten vorwärts mit außen Antreten folgende Wechsel statt:

*) Vergl. Spiess „Turnbuch“, II. Teil, Seite 348, Reigen VII.

**) Eb. S. 357, Reigen XVI.

b. Die einzelnen der ersten Paare hüpfen 2 Kreuzhüpfe und einen Wiegehupf nach außen und nach innen, darauf walzen sie nach den ersten hin in Tanzfassung mit 4 Schottischhüpfen in zwei ganzen Drehungen rechts. Die zweiten Paare verfahren gleichzeitig in umgekehrter Weise: sie walzen zuerst und hüpfen darnach erst nach außen und innen. Dadurch findet ein Vorreihen zuerst der zweiten Paare vor die ersten, sodann wieder der ersten vor die zweiten Paare statt.

d. Wie b., aber die Bewegung nach außen und innen besteht aus zwei Wiegeschritten im $\frac{3}{4}$ -Takt mit Schleifhopsen seitwärts je in den ersten zwei Zeiten, die Bewegung nach den ersten hin aus 2 Schleifhopsen mit Zu- und Abwenden bei Fassung der inneren Hände und aus rechts Walzen mit 2 Schottischhüpfen in Tanzfassung (Schleifpolka).

f. Alle Paare gehen in Tanzfassung nach den ersten hin und her: 2 Seitsschritte (mit Tupschritt vorn vorüber in der vierten Zeit, sodann walzen sie rechts mit viermal Hopsen in 8 Zeiten („Rheinländer-Schritt“; vergl. oben I. i., S. 75).

Diese Folge währt also 72 Zeiten.

7. Ähnlich wie vorher finden nach je 4 Wiegeschritten im Zickzack nach außen und innen (auch mit Zu- und Abwenden) folgende Wechsel statt.

b. Mit Tanzfassung in den Paaren 2 Spreizhopsen seitwärts (nach den ersten) hin und her, sodann rechts Walzen mit 2 Dreitritten (Schleifwalzen in 6 Zeiten); das ganze zweimal (in 24 Zeiten).

d. Die einzelnen der ersten Paare bewegen sich nach außen und innen mit je einem Schwenthops und einem Wiegeschritt und walzen dann rechts in Tanzfassung nach den ersten hin mit zweimal einem Schwenthops und einem Dreitritt. Umgekehrt verfahren gleichzeitig die zweiten Paare: sie walzen zuerst und bewegen sich darnach nach außen und innen.

f. Alle gehen ein Schritzwirbeln mit raschem Nachstellen in der vierten Zeit und einen Wiegeschritt seitwärts nach außen und innen, worauf die Paare in Tanzfassung nach den ersten hin mit 4 Dreitritthüpfen rechts walzen.

g. Dem vorigen Wechsel folgen nur 3 Wiegeschritte vorwärts, wobei mit dem dritten die einzelnen der Paare sich einander zuwenden und dann noch einen Wiegeschritt rückwärts nach außen gehen. Aus dieser Gegenüberstellung erfolgt:

h. Die Kette links im Viereck der Doppelpaare mit 8 Dreitritthüpfen.

Die ganze Folge währt 144 Zeiten.

8. Walzen, Geschrittwechsel und Ordnungsübungen in der Gassenstellung zweier Linien von Stirnpaaren in eigenartiger Folge.

Es seien hier, um Raum zu sparen, nur wenige einfache Beispiele aufgezählt, wobei eine Gassenbreite von etwa 6 kleinen Schritten angenommen ist. Erste Folge:

a. Die sich gegenüberstehenden ersten der Paare (d. i. die rechte Führerin des einen Paares und die linke Führerin des Gegenpaares) walzen, links antretend, rechts mit 2 Dreitritten nach der Mitte, wo sie sich begegnen und mit Fassung an den rechten Händen 2 Spreizhops seitwärts hin und her hüpfen, worauf sie, links antretend und links walzend, mit 2 Dreitritten wieder nach der Seite der Gasse zurückkehren, dort noch einen Spreizhops links seitwärts hüpfen und nach einem Schlußtritt stehen bleiben (24 Zeiten).

b. In den nächsten 24 Zeiten thun die zweiten der Paare dasselbe wie vorher die ersten.

c. Darauf gehen die ersten der Paare nach der Mitte und in der kleinen Kette an ihrer Gegnerin vorüber, darnach sich rechts umkehrend und zwei Wiegeschritte an Ort gehend; in den nächsten 12 Zeiten wiederholen sie dies und gelangen dadurch an ihren Standort zurück.

d. In den nächsten 24 Zeiten geschieht dasselbe von den zweiten der Paare.

e. Nun walzen alle einzelnen mit 2 Dreitritthüpfen, links antretend und rechts walzend, nach der Mitte, gehen dort 2 Wiegeschritte an Ort, dabei einen Abstand von je einem Schritt zwischen sich herstellend; darauf hüpfen die einzelnen mit 8 Dreitritthüpfen in der Kette rechts im Viereck der Doppelpaare, wobei die Gegnerinnen zuerst aneinander vorüber hüpfen. Am Schlusse gehen die Paare in

Stirn, Rücken nach der Mitte, 3 Wiegeschritte vorwärts an ihren anfänglichen Standort, wo alsdann die einzelnen in den nächsten 3 Zeiten sich umkehren. Diese ganze Bewegung währt 48 Zeiten.

f. bis k. Widergleich a. bis e., also mit rechts Antreten, links Walzen, Kette rechts.

Die Folge a. bis k. währt 288 Zeiten.

9. Zweite Folge als Fortsetzung von 8.

a. Die ersten der Paare gehen 3 Schritte nach der Mitte und stellen sich in den nächsten 3 Zeiten daselbst mit Tanzfassung auf, Gesicht nach dem vorderen Gassenende hin. In den nächsten 12 Zeiten walzen diese Paare der Gegnerinnen mit je 2 Dreitritthüpfen und mit rechts Drehen nach vorn und ebenso wieder mit links Walzen zurück, worauf in den nächsten 6 Zeiten die einzelnen an ihren anfänglichen Standort zurückkehren.

b. In den folgenden 24 Zeiten verfahren ebenso die zweiten.

c. Die ersten der Paare walzen rechts mit links Antreten 2 Spreizhüpse nach der Mitte, kreisen dort im Rad rechts mit 4 Dreitritten um ihre Gegnerin und begeben sich in den nächsten 6 Zeiten an ihren anfänglichen Standort zurück.

d. In den folgenden 24 Zeiten verfahren ebenso die zweiten.

e. Nun walzen alle Paare, in Tanzfassung, rechts mit 2 Dreitritten nach der Mitte, wo sich in den nächsten 6 Zeiten je zwei Gegenpaare in die Sternstellung rechts stellen. In dieser kreisen die einzelnen, links antretend, mit 8 Dreitritthüpfen und gehen alsdann mit 4 Wiegeschritten (bezw. mit 3 Wiegeschritten und Schlußtritt) an ihren anfänglichen Standort zurück.

f. bis k. Widergleich a. bis e.

Die ganze Folge a. bis k. währt wieder 288 Zeiten.

10. Dritte Folge, als Fortsetzung von 8. Die Paare jeder Linie sind hierbei in erste und zweite Paare eingeteilt.

a. Je zwei sich gegenüberstehende erste Paare umwalzen in Tanzfassung der einzelnen sich links mit 8 Dreitritthüpfen, dabei rechts waltzend.

b. In den nächsten 24 Zeiten thun dasselbe die zweiten Paare.

c. Die ersten Paare (Fassung der einzelnen Arm in Arm) gehen nach der Mitte, umkreisen ihr Gegenpaar in halber Schwenk-

mühle rechts in 12 Zeiten und kehren (mit Schwenken) in den nächsten 12 Zeiten an ihren anfänglichen Standort zurück.

d. In den nächsten 24 Zeiten thun dasselbe die zweiten Paare.

e. Alle Paare walzen rechts in Tanzfassung mit 2 Dreitritten nach der Mitte, wo sich in den nächsten 6 Zeiten je 2 Gegenpaare zu einer etwas geöffneten Stirnlinie von vieren, Gesicht nach dem vorderen Gassenende, aufstellen. Darauf gehen alle einzelnen, links antretend, die Schrittkehre vorwärts hin und her; alsdann folgt ein Schwenkhops und ein Dreitritt links vorwärts, letzterer mit halber Drehung rechts verbunden, worauf der ganze Geschrittwechsel in widergleicher Weise, Gesicht nach dem hinteren Gassenende, wiederholt wird. Schließlich kehren alle Paare in den letzten 12 (von 48) Zeiten auf ihren anfänglichen Standort zurück.

f. bis k. Widergleich a. bis e.

Die ganze Folge a. bis k. währt 288 Zeiten.

11. Walzerschritt.*)

Mit diesem Ausdruck soll hier eine dem Dreitritt ähnliche Bewegungsweise bezeichnet werden, welche sich vom Dreitritt insofern unterscheidet, als sie in der Regel in rascherem Zeitmaß (im $\frac{3}{8}$ -Takt), etwa im Zeitmaß dreier Lauffschritte (des Wiegelaufes), mit Schleiffschritt in der ersten Zeit und mit hüpfendem Nachstellen in der zweiten Zeit, durchweg aber auf den Fußballen ausgeführt wird.

Die Mädchen lernen diese Hüpfart schnell, wenn man sie dieselbe als Vorwärtsbewegung einige Zeit ausführen läßt, bei einer Anordnung, wie sie z. B. oben bei 2. a., Seite 77, angegeben ist. Sobald sie sicher darin sind, hat es für sie gar keine Schwierigkeit, nun auch paarweise mit Tanzfassung und mit Walzen diese Bewegung, welche auch unter dem Namen „Sechsschrittwalzer“ bekannt ist, auszuführen. Es sei mir noch bemerkt, daß dabei der eine der beiden Walzerschritte, welche zu

*) Vergl. Spies „Turnbuch“, II. Teil, S. 296. Dasselbst ist die Bezeichnung „gewöhnlicher Walzerschritt“ für eine Zusammensetzung von Dreitritt rechts vorwärts und von Spreizhopsen links vorwärts mit ganzer Drehung rechts gebraucht.

einer ganzen Drehung nötig sind, mit Schleifen rückwärts im Bogen beginnt.

Es genüge hier anzudeuten, daß für diese Übung auch die oben unter 2. h., S. 78 angegebene Anordnung zweckmäßig ist. Andere Verwendungen von Walzerschritten anzugeben kann hier unterbleiben.

9. Gruppe. Stabwinden.

1. Einübung. Man zeige zuerst den in offenen Reihen und Rotten stehenden Schülerinnen die Übung, indem man den (etwa 2 kg schweren und 85 bis 90 cm langen Eisen-) Stab an seinen Enden mit Kammgriff faßt, ihn nach vorn mit gestreckten Armen hebt und nun mit dem linken Unterarm eine kreisförmige Bewegung nach oben, weiter nach innen, unten und wieder nach vorn ausführt. Man mache aufmerksam, daß dabei der Ellenbogen nicht gesenkt werden darf und die linke Hand festen Griff behalten muß, während die rechte Hand lockeren Griff hat, so daß in ihr der Stab hin und her gleiten und sich drehen kann. Die Zurückbewegung des linken Unterarmes, das „Zurückwinden“, ist alsdann leicht verständlich. Nachdem die Schülerinnen dies in freier Weise links und rechts genügend geübt haben, befehle man zunächst als Vorbereitung für die nachstehenden Übungen folgendes:

a. Vorheben des Stabes (mit Kammgriff) — 1! Stabwinden links — 2! Zurückwinden — 3! Ebenso rechts — 4! — 5! Stabsenken — 6! Sobald diese Übungen rasch und sicher gelingen, lasse man sie im Takte, jede Bewegung in der ersten von 2 Schrittzeiten üben und sodann je nach einem Schottischzwirbeln seitwärts links und rechts, wobei an Stelle der letzten halben Drehung nur eine Vierteldrehung kommt, je einmal wiederholen. Die viermalige Ausführung dieser Übungsfolge beansprucht 96 Zeiten. An sie schließe sich die Wiederholung mit Winden zuerst der rechten Hand und mit Zwirbeln zuerst nach der rechten Seite.

b. Alsdann folge eine ähnliche Übung, wobei aber dem Winden der linken Hand nicht sogleich das Zurückwinden der-

selben, sondern erst das Winden der rechten Hand, sodann das Zurückwinden erst dieser, dann jener folgt.

c. Ähnliche Übungen, wobei aber mit dem Winden zugleich eine Änderung in der Stabhaltung, z. B. ein Hochheben des Stabes oder eine Seitwärtsbewegung desselben stattfindet und auch eine andere Art des **Zwirbelns** oder ein anderer **Geschrittwechsel** nachfolgt.

2. Stabwinden zugleich mit Fußstellen; im übrigen wie vorher. Beispiel:

a. Vorheben des Stabes und Vorstellen links (des linken Fußes auf die Zehen) — 1! Winden links mit Hochheben des Stabes und zugleich mit Rückstellen links — 2! Zurück zur Stellung und Stabhaltung wie vorher — 3! Grundstellung — 4! Ebenso rechts — 5 bis 8!

Die einmalige Ausführung dieser 8 Bewegungen in dem oben bei 1. a. angegebenen Takte wechsle mit zweimal Schrittlehre links und rechts vorwärts im $\frac{4}{4}$ -Takt, mit Trittwechsel je in den ersten 2 Zeiten, und mit 2 ähnlich veränderten Wiegeschritten seitwärts links und rechts; der zweite derselben werde mit Vierteldrehung links verbunden. Die viermalige Wiederholung des Ganzen währt 128 Zeiten.

b. Ähnliche Übungen mit Rückstellen und mit Hochheben oder mit Seitstellen und Seitheben, auch mit andern Geschritarten zc.

3. Stabwinden zugleich mit Kniebeugen, im übrigen wie vorher. Beispiel:

a. Seitstellen links mit Kniebeugen rechts und zugleich mit Stabwinden links nebst Seitheben des Stabes nach links (schulterhoch) — 1! Zurück in die Grundstellung und sofort dasselbe rechts — 2! Abermals Wechsel der Stellung und der Stabhaltung — 3! Dasselbe — 4! Grundstellung — 5! Alsdann die Folge dieser Bewegungen im Takte derart, daß das Fußstellen seitwärts stets in der ersten, das Zurückstellen desselben in der letzten von 4 Zeiten, das Ganze also in 16 Zeiten stattfindet. Damit wechsle: Schrittzwirbeln links vorwärts (mit ganzer Drehung links) und Vortritt rechts, sodann Schrittzwirbeln links rückwärts mit rechts Drehen und Rücktritt rechts (S. 64,

Anmerkung), darauf 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her im $\frac{1}{4}$ -Takt mit Schleifhopsen je in den ersten 2 Zeiten und mit Vierteldrehung links am Schlusse des zweiten Wiegeschritts. Die viermalige Ausführung der ganzen Folge währt 128 Zeiten. Daran schließe sich noch die widergleiche Ausführung derselben.

b. Ähnliche Übungen mit andern Richtungen des Fußstellens und des Stabhebens, sowie mit andern Geschritten; auch so daß in jeder zweiten und dritten von 4 Zeiten bei der Stabübung ein Kniebeugwechsel und eine Änderung der Stabhaltung, oder eine Kumpfübung u. dergl. stattfindet.

3. Stabwinden zugleich mit Kniebeugwechsel und mit Kumpfübungen, im Wechsel mit Ordnungsübungen in der „Gasse“.

Die zuerst für sich, etwa wie bei den vorigen Beispielen, einzuübenden Stabübungen seien folgende:

a. 1. Vorstellen links mit Kniebeugen rechts und zugleich (bei ursprünglichem Kammgriff beider Hände an den Stabenden), mit Winden der linken Hand, Stabheben links vorwärts (schulterhoch); alsdann Kniebeugwechsel mit Kumpfbeugen vorwärts und mit Stabsenken rechts schrägtief nach vorn, unter dem (rechten) Arm; zurück zur vorigen Stellung; Grundstellung. Dasselbe alsdann anderseitig. Schließlich wird jede dieser 8 Bewegungen in der ersten von 4 Zeiten ausgeführt, was auch für jede der nachfolgend beschriebenen Übungen gilt.

b. Rückstellen links mit Kniebeugen rechts und zugleich, mit Winden der linken Hand, Stabheben links rückwärts (schulterhoch); alsdann Kniebeugwechsel mit Kumpfbeugen rückwärts und zugleich, mit Zurückwinden der linken Hand, Hochheben des Stabes, u. s. w. (vergl. bezüglich der 3. und 4. Bewegung die Einleitung zur 15. Übungsgruppe, S. 42).

c. Die erste Bewegung ähnlich wie bei a., jedoch mit Seitstellen und mit Stabheben seitwärts; alsdann Kniebeugwechsel mit Kumpfbeugen links seitwärts und mit Umlegen des Stabes zur Haltung desselben vor den Schultern, der rechte Arm über dem linken, u. s. w.

d. Seitstellen links mit Kniebeugen rechts und mit Vorheben des Stabes (mit Kammgriff, ohne Winden); Kniebeugwechsel

mit Kumpfdrehen rechts und zugleich Winden der rechten Hand und Stabheben rechts rückwärts, u. s. w.

Die mit diesen Stabübungen wechselnden Ordnungsübungen in der etwa 8 kleine Schritte breiten Gasse seien folgende:

e. Nach der Stabübung a.: zweimal Schrittkehre im $\frac{3}{4}$ -Takt, mit Trittwechseln in den ersten 2 Zeiten, vorwärts hin und her; alsdann mit 4 gewöhnlichen Schritten „Begegnen“ in der Mitte und in den nächsten 4 Zeiten kleine Kette links der Gegnerinnen zur Gegenüberstellung derselben.

f. Nach der Stabübung b.: zweimal Schrittkehre von der bei e. genannten Art, rückwärts antretend, hin und her, Umkehren und in den nächsten 8 Zeiten an den anfänglichen Standort der Gegnerin Gehen.

g. und h. In den nächsten 96 Zeiten wird die ganze Folge in widergleicher Weise wiederholt.

i. Ohne vorherige Stabübung: zweimal Schrittkehre und 4 Schritte vorwärts wie bei e., in den nächsten 4 Zeiten Aufstellung der Gegnerinnen in Stirnpaaren, Gesicht nach den ersten. Darauf die Stabübung c., mit Antreten nach außen begonnen, jedoch im vierten $\frac{3}{4}$ -Takt mit einer ganzen Drehung nach innen mit 4 bezw. 3 Schritten an Ort, so daß bei der zweiten Hälfte der Stabübung alle in Stirn nach den letzten und am Schlusse der Übung sich wieder gegenüberstehen.

k. Mit Antreten auf Seite der ersten: zweimal Schrittkehre rückwärts hin und her wie bei f. und in den nächsten 8 Zeiten, rechts an der Gegnerin vorüber, an deren anfänglichen Standort zur Flankenstellung, Gesicht nach den ersten. Darauf die Stabübung d. mit Antreten nach außen und mit denselben Drehungen wie bei i.

l. und m. Widergleiche Wiederholung der Folgen i und k. Das Ganze (a. bis m.) währt 384 Zeiten.

Am Schlusse lasse man beide Reihen in Flanke durch die Gassenmitte abziehen.

10. Gruppe. Armübungen mit Haltung des Stabes nur durch eine Hand und mit Griff derselben an der Stabmitte.

Bei den hier aufgezählten Übungen wird der Stab, sobald er nur von einer Hand erfaßt ist und wenn nichts anderes aus-

drücklich bemerkt wird, stets in senkrechter Haltung getragen. In diese Haltung gelangt er aus der gewöhnlichen wagerechten (Ausgangs-) Haltung mit gesenkten Armen und mit Griff der Hände an den Stabenden dadurch, daß die eine, z. B. die linke Hand den Stab durch die rechte Hand schiebt, bis diese ihn an der Mitte fassen kann, wobei der Stab zugleich aufgerichtet wird. Die alsdann loslassende linke Hand stützt sich in der Regel sogleich auf die Hüfte. Am Schlusse jeder, gewöhnlich aus 4 (oder mehr) Bewegungen bestehenden Übung findet entweder ein Griffwechsel derart statt, daß die eine Hand der andern den Stab vor dem Leibe vorüber zuwirft, oder der Stab wird wieder in die anfängliche wagerechte Haltung dadurch gebracht, daß die grifffreie Hand das obere Stabende erfaßt und herabsenkt, wobei zugleich die andere Hand an das andere Stabende gleitet. Diese Änderungen in der Stabhaltung sind erst für sich einzuüben.

Im übrigen gilt von den hier beschriebenen Übungen dasselbe, was oben Seite 42 in der Einleitung zur 15. Übungsgruppe der IV. Stufe gesagt wurde. Nur sollen hier beispielsweise manchmal Zwischenübungen angedeutet werden.

1. Wagerechte Bewegung eines gestreckten Armes mit Griff desselben an der Stabmitte. **B. V.** Vorheben des rechten Armes mit dem Stabe, langsame Seitwärtsbewegung desselben in etwa 2 bis 4 Schrittzeiten und ohne Änderung der Stabhaltung, bis zur Seithehalte (ohne Drehung des Oberkörpers!); darauf Zurückbewegung des rechten Armes in die Vorhehalte; endlich Senken des Stabes in die Ausgangshaltung (mit Griff an beiden Enden). Dasselbe mit dem linken Arm.

b. Daran schließe sich sofort eine ähnliche Übung, wobei aber die Reihenfolge der 8 Bewegungen mit Seitheben des rechten Armes beginnt.

Bei der taktmäßigen Ausführung dieser Übungen rechne man auf jede Bewegung zwei Schrittzeiten.

Zwischen die Wiederholungen dieser Übungen schalte man z. B. ein: 2 Schottischhüpfen nach vorn mit links Anhüpfen und mit rechts Walzen, darauf 4 Schritte an Ort und sofort Zurückwalzen links mit 2 Schottischhüpfen und wieder 4 Schritte an Ort, aber nun mit allmählicher Vierteldrehung links oder rechts.

2. Die vorige Übung in Verbindung mit Rumpfdrehen, z. B.

a. derart, daß mit der Seitwärtsbewegung des rechten Armes aus dessen Vorhehalte zugleich ein Rumpfdrehen rechts stattfindet, der Arm zuletzt in entgegengesetzter Richtung wie vorher gehalten ist, u. s. w.

b. Oder das Rumpfdrehen findet derart statt, daß die Haltung des Armes im Verhältnis zum Oberkörper unverändert bleibt.

3. Die Übung 1 in Verbindung mit Spreizbewegungen eines Beines. Z. B.: beim Vorheben des rechten Armes zugleich Vorstellen des linken Fußes (auf die Zehen); bei der Seitwärtsbewegung des Armes Seit spreizen links mit Niederstellen des linken Fußes, u. s. w.

4. Die Übung 1 in Verbindung mit Kniebeugwechsel. Z. B.: mit dem Vorheben des rechten Armes geschehe gleichzeitig Seitstellen links und Kniebeugen rechts, und mit den zwei folgenden Bewegungen des rechten Armes trete ein Kniebeugwechsel bei feststehenden Füßen ein.

b. Dasselbe geschehe bei der zweiten, mit Seitheben des rechten Armes beginnenden Art dieser Übung.

Werden diese Übungen im $\frac{3}{4}$ -Takt ausgeführt, so kann als Zwischenübung auch das Hin- und Herwalzen mit je zweimal einem Schwenthopps und einem Dreitritt dienen, wobei aber beim Zurückwalzen nur eine $\frac{3}{4}$ -Drehung gemacht wird.

5. Hochheben und Senken eines gestreckten Armes mit Griff desselben an der Stabmitte. Z. B.: den rechten Arm nacheinander vorheben, hochheben, vorsenken (schulterhoch); sodann wieder wagerechte Ausgangshaltung des Stabes; darauf dasselbe links. Endlich ähnliche Übungen aus der Seithehalte des Armes. Im übrigen wie bei Übung 1. Der Stab bleibt auch hierbei am besten immer in senkrechter Haltung, weil dies zugleich eine gute Übung für das Handgelenk ist und die Stabhaltung bei allen Schülerinnen dadurch gleichmäßiger ausfällt.

Als Zwischenübung könnte jetzt z. B. angewendet werden: zweimal Schrittkehre im $\frac{4}{4}$ -Takt vorwärts hin und her mit einem Schottischhupf je in der 2. und 3. Zeit, darauf 2 Wiegehüpf an Ort und 4 Schritte an Ort mit allmählicher Vierteldrehung links oder rechts.

7. Abänderungen der genannten Übung in der Weise, daß Heben und Senken in verschiedenen Richtungen, z. B. Vorhochheben und Seitensenken, oder mehreremale, oder im Wechsel mit der wagerechten Bewegung des Armes erfolgen, sind leicht zu erfassen.

8. Verbindungen des genannten Armhebens und -senkens mit andern Freiübungen. **B. B.:**

a. Vorstellen links und zugleich Vorheben rechts mit Griff an der Stabmitte; alsdann Niederknien rechts mit Hochheben des Stabes, u. s. w.

b. Seitstellen links und zugleich Seitheben rechts mit Griff an der Stabmitte; sodann Kumpfbeugen links seitwärts mit Kniebeugen links und mit Hochheben des Stabes, u. s. w.

c. Verbindung von a. und b. in 8 Bewegungen, derart daß die ersten 3 Bewegungen wie bei a., die 3 folgenden wie bei b., die siebente wieder wie die erste bei a., die achte die Rückkehr zur Grundstellung ist, u. dergl. m.

Anmerk. Andre Übungen mit der erwähnten Stabhaltung, wie z. B. Armdrehen, Armbeugen und -strecken können hier süglich übergangen werden.

11. Gruppe. Wechsel von Hüpf- oder Schrittarten mit Stehen in einer bestimmten Stellung.

A. Hupfschritt und Stehen im Stand auf einem Bein mit Spreizhalte des andern. **B. B.:**

1. 2 Schritte vorwärts, links antretend und mit wagerechter Stabhaltung bei gesenkten Armen, sodann Hupfschritt rechts vorwärts in den Stand auf dem rechten Fuße mit Rückspreizhalte des linken Beines und zugleich mit Hochschwingen des Stabes. Nachdem in der nächsten (4.) Zeit ruhiges Stehen stattfand, wird die Übung widergleich wiederholt. Diese Übung läßt sich beliebig lang während des Ziehens der offenen Flankenreihen in der Umzugsbahn oder in den Seitenlinien einer Gassenaufstellung fortsetzen.

2. Eine andere Anordnung ist diese: Nachdem die Übung zweimal (einmal mit links und einmal mit rechts Antreten) in 8 Zeiten ausgeführt wurde, hüpfen alle mit 4 Schottischhüpfen

links wälzend wieder zurück, dabei $1\frac{3}{4}$ Drehung ausführend, und wiederholen das Ganze viermal.

3. Bei Aufstellung zweier Reihen in einer Gasse von etwa 6 Schritt Weite führen zuerst die ersten die bei 2. angegebene Bewegung (in 16 Zeiten mit 2 ganzen Drehungen beim Walzen) aus, sodann die zweiten. Darauf wechseln beide z. B. nach einem Vor- und Rückwogen oder nach einem Rad links oder rechts der Gegenerinnen in der Gassenmitte die Plätze, worauf das Ganze wiederholt, aber von den zweiten begonnen wird. Dann folge noch einmal die widergleiche Ausführung des Ganzen und zum Schlusse ziehen beide Reihen in Flanke nebeneinander durch die Mitte der Gasse an ihren Standort zurück oder auf die andre Gassenseite, dabei fortwährend den Wechsel zweier Schritte und des Hupfschrittes vorwärts, wie oben angegeben, wiederholend.

4. Ähnliche Übungen im $\frac{3}{4}$ -Takt. Z. B. a. Je nach einem Schleifhops (oder einem Trittwechsel) und einem Schritt vorwärts, oder umgekehrt je nach einem Schritt und einem Schleifhops (oder Trittwechsel) folgt ein Hupfschritt in den Stand auf einen Fuß wie bei Übung 1 und ein 2 Zeiten dauerndes Stehen in dieser Stellung, u. s. w.

5. Oder: einem Wiegeschritt links seitwärts folgt ein Hupfschritt rechts seitwärts in den Stand auf den rechten Fuß mit Seitpreizhalte links („Stab rechts hoch“). Diesem Stehen folgt in der 7. Zeit ein Schwenkhops und ein Wiegeschritt nach links (oder ein Schwenkhops und ein Spreizzwirbeln), worauf das Ganze in widergleicher Weise wiederholt wird.

B. Geschritte und Stellungen im Wechsel.

Bei den nun folgenden Übungen wird aus einer der erlernten Geschrittarten im Gehen oder im Hüpfen unmittelbar in eine Stellung, welche am besten eine mit Kniebeugen oder mit Kumpfübungen und mit besondern Arm- oder Stabhaltungen verbundene Schrittstellung ist, übergegangen und in dieser Stellung während einer mit der Dauer des Geschrittes in einem einfachen Verhältnis stehenden Zeit stillgestanden, woran sich meist die widergleiche Bewegung oder auch eine andere anschließt. Im übrigen verfähre man bei diesen Übungen wie bei den früher

genannten. Einige Beispiele, deren sich sehr viele finden lassen, mögen hier genügen.

6. Ein Doppelschottischhupf links vorwärts und sofort Vortritt rechts mit Rückneigen des Oberkörpers und mit Hochheben des Stabes (oder nur der Arme), in der achten Zeit Nachstellen des linken Fußes („Schlußtritt“ links) mit Armseifen in die Grundstellung; in den nächsten 8 Zeiten Doppelschottischhupf rechts rückwärts, sodann Schleifschritt links rückwärts mit Vorneigen und mit Stabhaltung vor den Schultern (oder mit Armkreuzen); in der 16. Zeit Nachstellen des rechten Fußes in die Grundstellung); Wiederholungen je nach einer Vierteldrehung oder nach Zwischenübungen.

7. In 8 Zeiten: 2 Schottischhüpfe vorwärts mit rechts Walzen, links anhöpfend, sodann Vorstellen links mit Kniebeugen rechts und mit Rückneigen des Körpers („Stab hoch“); in den nächsten 8 Zeiten: 2 Schottischhüpfe rückwärts mit links Walzen und mit links Anhöpfen, sodann Rückstellen links mit Kniebeugen rechts und mit Vorneigen (Stab unterm linken Arm schrägtief nach vorn gesenkt), u. s. w.

8. 2 Kreuzhüpfe und ein Wiegehupf links seitwärts und sofort Seitstellen rechts mit Kniebeugen links und mit Seitneigen links, „Stab rechts hoch“; in den nächsten 8 Zeiten dasselbe widergleich.

9. Spreizzwirbeln links, Seittritt rechts und sofort Rückstellen links einwärts mit Rumpfdrehen links, „Stab hinter die linke Hüfte“; in den nächsten 8 Zeiten: Kreuzwirbeln links im $\frac{1}{4}$ -Takt, mit Trittwechseln (oder mit Schottischhupf oder mit Schleifhops) in den ersten 2 Zeiten und sofort Seitstellen links mit Kniebeugen rechts und mit Seitneigen rechts, „Stab links hoch“; in der 8. Zeit Schlußtritt links in die Grundstellung; alsdann in den nächsten 16 Zeiten das Ganze widergleich.

10. Schritzwirbeln seitwärts links und in der 4. Zeit Vorstellen rechts einwärts mit Rumpfdrehen links, „Stab hinter die linke Hüfte“; nach 2 Zeiten Stehen dasselbe widergleich.

11. Schritzwirbeln seitwärts links mit Schlußtritt rechts in der 4. Zeit, alsdann Seitstellen links mit Kniebeugen rechts und mit Seitneigen rechts, „Stab links hoch“; nach 3 Zeiten Stehen, dasselbe widergleich.

12. Schritzwirbeln seitwärts links, Wiegeschritt rechts, 2 Kreuzhüpfe und ein Seittritt links hin, darauf (in der 10. Zeit) Rückstellen rechts einwärts mit Kniebeugen links und mit Rumpfdrehen rechts, „Stab hinter die rechte Hüfte“; nach 2 Zeiten Stehen: das Ganze widergleich. Dasselbe auch mit Vorneigen („Stab vor die Schultern“) statt mit Rumpfdrehen.

13. Schrittkehre links vorwärts im $\frac{1}{4}$ -Takt (z. B. mit Trittwechseln in der 2. und 3. Zeit), sofort Rückstellen rechts mit Kniebeugen links und mit Vorneigen, Stab unterm rechten Arm schrägtief nach vorn gesenkt; nach 3 Zeiten Stehen Schrittkehre rechts vorwärts, sonst wie vorher, und sofort Rückstellen links mit Niederknien, „Stab hoch“. U. s. w.

12. Gruppe. Werfen und Fangen des Holzstabes.

Der Zweck dieser Übungen ist neben dem, Bewegung den Mädchen zu geben, zugleich der, Auge und Hand zu üben und geschickt im raschen und sicheren Erfassen eines Gegenstandes zu machen. Als Mittel dient ein Stab von etwa 1 m Länge und bis 3 cm Dicke aus Eschen-, Buchen- oder Tannenholz, welchen die Schülerinnen, mit Griff an der Stabmitte und bei senkrechter Stabhaltung, sich einander zuwerfen und auffangen sollen. Man muß sich durch das anfangs beim Mißlingen der Übung entstehende Geräusch des fallenden Stabes von der Fortsetzung dieser Übungen nicht abschrecken lassen. Es verliert sich von selbst mit der wachsenden Geschicklichkeit der Übenden.

Besonders geeignet zur Ausführung dieser Übungen ist wieder die Aufstellung der Klasse in „Gassen“, z. B. von je zwei Viererreihen, in welchen von Zeit zu Zeit ein Platzwechsel der Schülerinnen eintreten möge, damit jede Gelegenheit erhält, auch mit einer anderen Gegnerin zusammen zu üben. Die Breite der Gasse sei anfangs klein, etwa 3 bis 4 Schritte groß, werde aber später bei zunehmendem Geschick der Schülerinnen auch vergrößert.

Anderere geeignete Aufstellungen für diese Übungen sind die Aufstellung in einer offenen Kreisreihe oder in mehreren derselben und namentlich die im Viereck von vier einzelnen.

Anfangs lasse man die Schülerinnen in freier Weise sich üben und fordere nur, daß der Stab stets an der Mitte gefaßt und in einem kleinen Bogen nach oben derart hinübergeworfen werde, daß er dabei möglichst lotrecht bleibe. Nach einiger Übung werde das Werfen jeweils auf ein besonderes Zeichen ausgeführt, endlich auch in bestimmten Zeitabschnitten wiederholt.

Es seien hier nur einige Übungsfälle angegeben, welche sich leicht vermehren lassen.

1. Werfen und Fangen nur eines Stabes durch zwei Gegnerinnen, und zwar a. nur mit der rechten, oder b. nur mit der linken Hand, oder c. abwechselnd mit rechter und linker Hand.

Auch so anzuordnen, daß in der einen Reihe der Gasse jede erste, in der Gegenreihe jede zweite mit Werfen beginnt.

2. Die Übung 1 im $\frac{3}{4}$ (= $\frac{4}{4}$) Takt wiederholt, d. h. je in der ersten von 3 (4) Zeiten erfolgt das Hinüberwerfen des Stabes. Nach viermaligem Werfen und Fangen durch dieselben Gegnerinnen verändern diejenigen, welche das Werfen begannen (oder die andern) ihre Plätze in je 12 (16) Zeiten.

3. Die Übung 2 derart, daß die Übenden mit gewissen Geschritten (z. B. im Wiegegang) an Ort oder hin und her gehen und das Werfen mit einem bestimmten Schritt erfolgt. Es führen z. B. alle nach derselben Richtung hin und her ein Kreuzzwirbeln und Wiegeschritt, alsdann Schwentkopsen und Wiegeschritt, ferner Schrittzwirbeln mit raschem Nachstellen in der 3. Zeit und Wiegeschritt, endlich Schlagkopsen und Wiegeschritt aus, und diejenigen, welche den Stab halten, werfen ihn stets mit Beginn des Wiegeschrittes der Gegnerin zu; u. s. w.

4. Die Hand, welche den Stab werfen soll, wirft ihn zuerst senkrecht etwas in die Höhe, fängt ihn wieder auf und wirft ihn dann erst der Gegnerin zu.

5. Die eine Hand wirft den Stab senkrecht in die Höhe, die andre fängt ihn auf und wirft ihn sofort der Gegnerin zu.

6. Jede der Gegnerinnen hat einen Stab, beide werfen gleichzeitig den Stab mit der rechten (oder mit der linken) Hand hinüber und fangen mit derselben den Stab der Gegnerin auf.

7. Wie bei 6., aber die eine Hand wirft, die andere Hand fängt auf; auch in Verbindung mit einem Indiehöherwerfen wie bei Ab. 5.

8. Die eine der Gegnerinnen hat in jeder Hand einen Stab; sie wirft beide gleichzeitig der andern zu, oder einen rasch nach dem andern, wobei wieder eine bestimmte Weise des Aufnehmens angeordnet werden kann.

9) Ähnliche Übungen mit 3 und 4 Stäben, wobei ein Zusammentreffen der im Fluge befindlichen Stäbe vermieden werden muß.

10. Werfen und Fangen der Stäbe im Viereck der einzelnen.

a. 2 Stäbe werden rechts oder links im Viereck der vier Schülerinnen herumgeschickt, wobei zwei Gegnerinnen beginnen. Nach einer bestimmten Anzahl von Würfen tritt ein Platzwechsel von je zwei Schülerinnen ein (vergl. oben S. 18 u. f.), worauf Wiederholungen der Übungen in gleicher oder in ungleicher Weise folgen.

b. 2 Stäbe werden in entgegengesetzter Richtung im Viereck herumgeschickt, wobei 2 Nebnerinnen zuerst die Stäbe den andern oder sich selber zuwerfen; sonst wie a.

c. Beide Stäbe werden zuerst von derselben Schülerin nach entgegengesetzten Seiten geworfen, so daß die Gegnerin stets zwei Stäbe zugleich auffangen muß, sonst wie a.

d. 4 Stäbe werden gleichzeitig nach derselben Richtung im Viereck herumgeschickt, wobei jede Schülerin anfänglich einen Stab in der Hand hat.

e. Wie bei d., aber 2 Gegnerinnen beginnen mit je zwei Stäben.

f. Die 4 Stäbe werden in entgegengesetzter Richtung im Viereck herumgeschickt; alle 4 Schülerinnen werfen gleichzeitig. Hierbei kreuzen sich stets 2 Stäbe.

U. dergl. m.

Sechste Turnstufe.

Mädchen im (8. oder) 9. Schul-, im (14. oder) 15. Lebensjahr.

I. Kurze Übersicht über die Klassenaufgaben.

1. Ordnungsübungen: zusammengesetzte Übungen in mannigfachster Art, meist in Reigenform, namentlich auch in der Aufstellung der Schülerinnen in Vierecken.

2. Gehen, Laufen, Hüpfen: zusammengesetzte Bewegungsfolgen verschiedenster Art, besonders auch ungleiche Hin- und Herbewegungen, sowie ungleiche Tätigkeiten der einzelnen.

3. Freiübungen im Stehen ohne und mit Belastung durch Handgeräte, besonders mit Hanteln; überdies Gesellschaftsübungen mit Holzstäben.

II. Übungsbeispiele.

1. Gruppe. Anzüge mit Teilung der Klasse in 4 Abteilungen.

1. Teilung in der Saalmitte. Von je vier Schülerinnen der durch die eine Mittellinie ziehenden Flankentlinie aller zieht je eine von der Mitte des Saales nach einer der 4 Ecken desselben, z. B. die erste rechts schrägvornwärts, die zweite links schräg vornwärts, die dritte

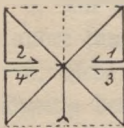


Fig. 26.

rechts schräg zurück, die vierte links schräg zurück. Von den Ecken aus ziehen die ersten und dritten, ebenso die zweiten und vierten einander entgegen und beim Zusammentreffen, als Stirnpaare vereinigt, nach der Mitte (Fig. 26). Hier machen die einzelnen der zusammentreffenden Paare eine Vierteldrehung nach der hinteren Saalseite und vereinigen sich

mit ihrer Gegnerin zu einem Stirnpaare. Diese Paare ziehen nun hintereinander nach der hinteren Saalseite weiter bis zur Bahn, in welcher die einzelnen der Paare nach außen zurückziehen, um beim Zusammentreffen abermals als Paare durch die Mitte zu ziehen. Nun wiederholt sich das ganze Verfahren, nur daß jetzt Paare dasselbe thun, was vorher von den einzelnen geschah.

2. Anfang wie vorher, bis zum Gegenzug der Ungrad- sowie der Gradzahligen. Diese ziehen aber jetzt in der Kette links oder rechts aneinander vorüber bis zur nächsten Ecke und von da aus zur Mitte zurück, von wo die ersten und dritten als Stirnpaare vereinigt einerseits und ebenso die zweiten und vierten andererseits in die Bahn nach innen zurückziehen. In dieser ziehen alle Paare nach der vorderen Saalseite, wo beim Zusammentreffen je zweier Paare durch Vierteldrehung der einzelnen nach der Mitte des Saales wieder die Säule der anfänglichen Paare entsteht, u. s. w.

3. Anfang wie vorher, bis nach dem Durchzug in der Kette die einzelnen an die Ecke der Bahn gelangen. Von hier ziehen sie jetzt nicht nach der Mitte, sondern in der Bahn weiter bis zum Zusammentreffen mit einer andern Abteilung (der ersten mit der zweiten, der dritten mit der vierten). Von da ab ziehen wieder 2 Säulen von Stirnpaaren durch die Mitte einander entgegen, in der Kette aneinander vorüber bis zur Bahn. Dort gehen die einzelnen der Paare nach außen in die Bahn bis zur nächsten Ecke und von hier nach der Mitte, wo nun die ersten und zweiten als Paare wieder nach innen (d. h. nach der hinteren Saalseite) zurückziehen und je einem dieser Paare eines der aus den dritten und vierten gebildeten folgt, u. s. w.

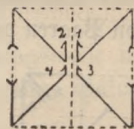


Fig. 27.

4. Anfang wie bei 1., bis nach der Teilung in 4 Abteilungen. Sobald diese aber in die Ecken der Bahnen gelangen, ziehen sie alle nach rechts in die Bahn bis zur Mitte der anstoßenden Seitenlinie derselben und von hier aus nach der Mitte des Saales (Fig. 28). Die sich hier begegnenden 4 Schülerinnen kreuzen mit ^a₈ Stern rechts, bis jede zur zweitnächsten Diagonale gelangt (Fig. 28b.), durch welche sie nach der Ecke

der Bahn und wieder rechts in dieser weiter geht. Nachdem das Ganze noch einmal wiederholt wurde, geht je ein Paar, aus einer ersten und einer zweiten bestehend, gefolgt von je einem Paare, aus einer dritten und einer vierten bestehend, nach einer Ecke der Bahn und rechts in dieser weiter, sodann

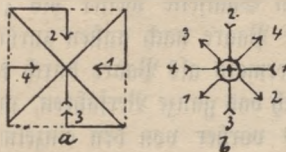


Fig. 28.

wieder nach der Mitte, wo das Ganze nun mit Paaren statt mit einzelnen wiederholt wird.

5. Ähnlich wie vorher, nur kreisen die vier in der Mitte sich begegnenden Schülerinnen jetzt im halben Stern und gehen dann erst nach außen in die Bahn; auch wird dieses Kreisen und nach außen Ziehen jetzt dreimal wiederholt.

6. Die Flankenlinie aller zieht von einer Ecke der Bahn nach der Mitte des Saales und teilt sich hier wieder genau wie bei Ab. 1 in 4 Abteilungen, welche aber jetzt von der Saalmitte nach den Mitten der Seitenlinien des Übungsplatzes (d. h. durch die Mittellinien) ziehen. Von hier aus ziehen die Abteilungen der ersten und der dritten gegeneinander und treffen an einer Ecke der Bahn zusammen, von wo aus sie, zu einer Säule von Paaren geordnet, gegen die Mitte ziehen. Ähnlich verfahren die Abteilungen der zweiten und der vierten (Fig. 29).

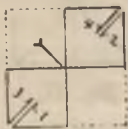


Fig. 29.

Beide Säulen ziehen nun in der Kette aneinander vorüber bis zur nächsten Ecke, von wo die einzelnen wieder nach außen in die Bahn ziehen, bis sie wieder mit je einer der entgegengiehenden Abteilung zu einem Paar vereinigt nach der Mitte ziehen können. Dort reihen sich wieder die zweiten Paare hinter die ersten, u. s. w.

2. Gruppe. Ordnungsübungen im Laufe bei Aufstellung von je 4 einzelnen Schülerinnen im Viereck.

Die Aufstellung der Klasse in solchen „Vierecken der einzelnen“ erhält man am besten dadurch, daß, nachdem die Klasse in irgend einer Weise zu viere eingeteilt ist, zunächst jede zweite von zwei Viererreihen der Stirnlinie aller 6 bis 8 Schritte

vorwärts geht, worauf die zugehörige erste Reihe in ihrer Stellungslinie soweit nach links rückt, bis sie genau hinter der zweiten Reihe steht. Alsdann reiht sich jede zweite Schülerin jeder Reihe vor die erste derselben, jede dritte vor die vierte in einem Abstand von etwa 3 kleinen Schritten, so daß der Abstand zwischen den einzelnen gleich der Reihenslänge ist. Darauf wenden sich alle der Mitte des Vierecks zu (Fig. 30).



Fig. 30.

Der Kürze halber seien in folgendem die erste und zweite als erstes, die dritte und vierte als zweites Paar (oder als letztes), die zweite und dritte als vorderes, die vierte und erste als hinteres Paar, die erste und dritte als erste, die zweite und vierte als zweite Gegnerinnen bezeichnet.

Die nachbenannten Übungen sollen vorzugsweise als Grundlage für die Übungen im Laufe dienen, welche nie zu lang währen, dagegen häufig mit Gehen oder mit Stehen abwechseln sollen. Man bereitet diese Übungen dadurch vor, daß sie zuerst im Gehen einmal vorgeübt, sodann nach Befehl im Laufe ausgeführt und endlich in einem vorher bestimmten, regelmäßigen Wechsel, auch mit gewissen Zwischenübungen im Gehen, aufeinanderfolgen.

Selbstverständlich könnte man als Fortbewegungsweise statt des Laufes auch andere Hüpfarten, z. B. Hopsengang, Galopp- oder Schottischhüpfen u. dergl. anwenden.

Gestattet der verfügbare Raum, die einzelnen in einer größeren als der oben angegebenen Entfernung voneinander im Biereck aufzustellen, so kann dadurch zweckmäßigerweise die Bewegungsdauer bei jeder einzelnen Übung entsprechend vergrößert werden.

1. Lauf um das Viereck.

a. Die erste läuft einmal um das Viereck, dabei rechts kreisend, d. h. ihre rechte Seite der Vierecksmitte zuwendend, hinter den drei andern vorüber bis an ihren anfänglichen Standort zurück, wozu sie bei obiger Entfernung der einzelnen voneinander 16 Lauffschritte gebrauchen wird. Sodann geschieht dasselbe der Reihe nach auch von den andern. Darauf folgt in

ähnlicher Weise der Lauf um das Viereck mit links Kreisen. Dies Kreisen wird nun auch so angeordnet, daß nach je 16 Laufschriftzeiten die nächste folgt.

b. Dasselbe mit der Anordnung, daß nach je 8 Laufschriften schon eine andere folgt, und zwar jedesmal diejenige, an welcher die Vorauslaufende zuerst vorüber lief. Nach $5 \times 8 = 40$ Laufschriftzeiten werden alsdann alle an ihrem Standorte wieder angelangt sein. Wird die Übung fortgesetzt z. B. dreimal, so ist sie nach $2 \times 32 + 40 = 104$ Zeiten vollendet.

c. Endlich ordne man folgenden Wechsel von Gehen und Laufen an: Jede geht 2 Seitsschritte in der Richtung nach ihrer Nebnerin zur Linken hin und ebenso her (mit Tuschtritt vorn vorüber in jeder vierten Zeit), worauf alle mit 4 kleinen Schritten vorwärts nach der Mitte (zum „Begeggen“) und mit 4 Schritten rückwärts wieder an ihren Standort gehen. Darauf folge der einmalige Lauf um das Viereck mit rechts Kreisen und mit links Auftreten, wie bei b., so daß dabei die erste vorausläuft. Nach 40 Laufschriftzeiten folgt wieder die genannte Gehübung in 16 Zeiten, alsdann wieder das Laufen, das nun aber die zweite beginnt, u. s. w. Nach der viermaligen Ausführung folgt sofort die widergleiche Übung. Statt der zwei Seitsschritte hin und her, welche hierbei vorkommen, können auch Wiegeschritte oder Schrittzwirbeln im $\frac{1}{4}$ -Takt u. dergl. gewählt werden; oder nach vollendetem Umlauf führen erst alle das „Begeggen“ in 8 Zeiten aus, alsdann geht diejenige, welche den nächsten Umlauf zu beginnen hat, zweimal die Schrittkehre im $\frac{1}{4}$ -Takt vorwärts hin und her, u. s. w. Das Ganze dauert 320 Laufschrift- und 128 gewöhnliche Schrittzeiten.

2. Lauf um das Viereck mit Umkreisen jeder einzelnen.

Dabei beginnt das Umkreisen mit Laufen vor der zu Umkreisenden vorüber, also von innen her. Diese Übung nimmt die doppelte Zeit in Anspruch wie die vorhergehende; im übrigen wie vorher. Vergl. auch unten die Ordnungsübungen in der 4. Gruppe.

3. Umkreisen der Nebnerin und Kreisen im Stern.

a. Die erste umkreist, von innen her beginnend, d. h. rechts, ihre Nebnerin zur Rechten (d. i. die zweite, Fig. 30) mit 12

Lauffschritten; alsdann verfährt ebenso jede andre der Reihe nach. Darauf umkreisen sich alle vier einmal im Stern rechts mit 12 Lauffschritten ($a. = 60$ Lauffschrittzzeiten).

b. Nun beginnt wieder das Umkreisen der einzelnen, aber um die Nebnerin zur Linken, und zwar auch von innen her beginnend, also mit links Kreisen. Diesmal beginnt aber die zweite, ihr folgt die dritte u. s. w. Am Schlusse kreisen wieder alle im Stern links einmal.

c. Die dritte Folge beginnt die dritte, nun wieder mit Umkreisen der Nebnerin zur Rechten, diesmal aber von außen her, also mit links Kreisen. Ihr folgt die vierte, u. s. w. Am Schlusse kreisen alle wieder im Stern rechts einmal.

d. Bei der vierten Folge beginnt die vierte mit Umkreisen der Nebnerin zur Linken, ebenfalls von außen her, also rechts kreisend; ihr folgt die erste, u. s. w. Am Schlusse kreisen alle einmal im Stern links.

Die unmittelbare Aufeinanderfolge dieser Übungen beansprucht $4 \times 60 = 240$ Lauffschrittzzeiten. Bei Wiederholungen ordne man auch Abänderungen in der Reihenfolge der einzelnen Bewegungen an. Auch kann hier wie bei den folgenden Übungen ein Knien der Umkreisten während des Umkreisens (in der 4. bis 9. Zeit) geordnet werden.

e. Ähnliche Übung mit Umkreisen der Gegnerin.

4. Die vorige Übung mit der Abänderung, daß die nachfolgende Schülerin beginnt, bevor die andere das Umkreisen vollendet hat.

Sobald z. B. die erste, die zweite rechts umkreisend, an dieser vorüber ist, beginnt letztere in der siebenten Lauffschrittzzeit das gleiche Kreisen um die dritte, u. s. w. Das Kreisen der vierten wird alsdann in der 30. Zeit vollendet werden. Daran schließt sich sofort, ehe die vierte ihr Umkreisen vollendet hat, und zwar mit der 25. Zeit beginnend, das Rad links der ersten und dritten mit 12 Lauffschritten, dem sofort in den nächsten 12 Seiten das Rad links der zweiten und vierten folgt. Nach 48 Lauffschrittzzeiten ist das Ganze vollendet und wird sofort wiederholt, nur daß jetzt die zweite das Umkreisen und später auch das Laufen im Rad mit der vierten beginnt. Bei der

zweiten und dritten Wiederholung der ganzen Übung beginnen in ähnlicher Weise die dritte und die vierte.

Wenn nach 192 Zeiten die vierfache Ausführung dieser Übung zu Ende ist, beginnt wieder die erste, aber diesmal mit Kreisen von außen her, dem später das Rad rechts folgt, u. s. w.

In ähnlicher Weise geschehe auch das Umkreisen der Nebnerin zur Linken.

5. Gleichzeitiges Umkreisen zweier Gegnerinnen um die anderen.

a. Die erste und die dritte umkreisen jede ihre Nebnerin zur Rechten von innen her mit 12 Lauffschritten. Sodann thun dasselbe die beiden andern. Nun folgt ebenso das Umkreisen der Nebnerin zur Linken und darauf das Umkreisen von außen her. Das Ganze beansprucht 96 Lauffschrittzzeiten und jede Schülerin hat 48 Lauffschritte gemacht.

Nun kreisen mit je 12 gewöhnlichen Schritten alle vier Schülerinnen einmal im Stern rechts, sodann einmal im Stern links.

b. Darauf kreisen wieder mit 12 Lauffschritten zugleich die erste und die dritte rechts um die zweite (die erste also von innen, die dritte, welche dabei der ersten vorangeht, von außen her). Sodann kreisen ebenso die zweite und die vierte um die dritte, dann wieder die Ungeraden um die vierte, die Geraden um die erste, worauf in ähnlicher Weise das Umkreisen links folgt.

Mit diesen 96 Lauffschritten wechselt alsdann das Gehen aller im Stern links und rechts.

Das Ganze (a. und b.) kann nun so wiederholt werden, daß das Umkreisen von den Geraden begonnen wird und in einer andern Reihenfolge wie vorher eintritt.

5. Ein weiterer Übungsfall ähnlicher Art ist der, wobei



Fig. 31.

drei zugleich um die vierte in gleicher Richtung kreisen, z. B. rechts (Fig. 31). Wird hierbei die vierte von den drei andern umkreist, so laufen diese in Flanke hintereinander um jene, und zwar die erste voraus, hinter ihr die dritte, hinter dieser die zweite. Dann werden in ähnlicher Weise der Reihe

nach die dritte, die zweite und die erste umkreist, worauf ebenso das Umkreisen links geschieht, u. s. w.

6. Gleichzeitiges Kreisen zweier Nebnerinnen um ihre andere Nebnerin.

a. Es kreisen hierbei rechts mit 12 Lauffschritten zuerst die erste um die vierte und zugleich die zweite um die dritte, sodann ebenso die zweite und die dritte, darauf die dritte und die vierte, endlich die vierte und die erste um die andere Nebnerin.

Nun gehen alle mit 16 gewöhnlichen Schritten die Kette links im Viereck, mit kleiner Kette links in dem 1. und 2. Paare beginnend.

b. Darauf wiederholt sich die vorige Übung, aber mit links kreisen und mit Kette rechts. Auch können jetzt die zweite und dritte beginnen.

c. Jetzt folge dasselbe, aber mit Umkreisen von innen her und mit Beginnen durch die dritte und vierte, woran sich die Kette links im Viereck anschließt, mit kleiner Kette in dem vorderen und in dem hinteren Paare beginnend.

d. Endlich werde das Ganze mit Umkreisen von außen her wiederholt, wobei die erste und vierte beginnen, u. s. w.

7. Rad und Stern.

Beispielsweise mögen hier als aufeinanderfolgende Kreisbewegungen mit je 12 Lauffschritten folgende angegeben sein:

a. Rad rechts in dem ersten und zweiten Paar, sodann Rad links in dem vorderen und hinteren Paar; endlich Stern rechts aller; sofort von denselben Schülerinnen Rad links, rechts, Stern links.

Nach diesen 72 Lauffschritten folge eine Zwischenübung im Gehen, z. B.: Schrittkehre vorwärts hin und her, die erste beginnt, dann folgt die zweite u. s. f.; nach 24 Zeiten gehen alle 2 Wiegeschritte vorwärts zum Ring aller, gehen in diesem linkshin und rechtsher einen Trittwechsel mit Nachstellen in der 3. Zeit (oder 3 Galopp hüpfte seitwärts) und einen Wiegeschritt; alsdann gehen sie mit 2 Wiegeschritten rückwärts an ihren Platz zurück. Diese Gehübung dauert 48 Zeiten.

b. Nun folgt: Rad rechts der ersten Gegnerinnen (erste und dritte), Rad links der andern, Stern rechts aller; sodann Rad links der ersten Gegnerinnen, Rad rechts der andern, Stern links aller.

Daran schließt sich dieselbe Gehübung wie bei a., nur beginnt die dritte mit der *Schrittkehre*.

c. Wie a., jedoch mit Rad rechts im vorderen und hinteren Paar beginnend. Die *Schrittkehre* beginnt die zweite, und die ganze Gehübung wird mit rechts Antreten ausgeführt.

d. Wie b., jedoch mit Rad der zweiten Gegnerinnen beginnend. Die *Schrittkehre* geht zuerst die vierte, im übrigen wie bei c.

Die ganze Folge a.—d. währt 288 Lauf- und 192 gewöhnliche Schrittzeiten.

8. Kleine Kette und Kette im Viereck.

Die kleine Kette von je zweien wird dabei mit 8 Schritten ausgeführt, wovon 6 geradeaus erfolgen und die 2 letzten, an Ort, mit einer halben Drehung verbunden sind. Zur Kette im Viereck sind 16 Schritte nötig.

a. Kleine Kette links und sofort rechts in den 1. und 2. Paaren, alsdann dasselbe in den vorderen und in den hinteren Paaren, darauf Kette links im Viereck, mit der kleinen Kette links in den 1. und 2. Paaren beginnend. Die widergleiche Übung schließt sich unmittelbar an. Das Ganze beansprucht 96 Lauffschritte.

Nun folge als Zwischenübung im Gehen: Vor- und Zurückwogen aller mit je 4 Schritten; zweimal Kreuzen des ersten und des zweiten Paares, die einzelnen derselben Hand in Hand; das erste Mal bilden die erste und zweite durch Hochheben der Hände ein Thor, unter dem die andern hindurchgehen, das zweite Mal ist es umgekehrt. Jede einzelne geht dabei 4 Schritte vorwärts und kehrt sich dann mit 4 Schritten an Ort in entsprechender Richtung um. In den nächsten 16 Zeiten kreuzen sich ebenso das vordere und das hintere Paar, wobei zuerst die zweite und dritte das Thor bilden. Den Schluß dieser 48 Zeiten währenden Übung bildet ein nochmaliges Vor- und Rückwogen aller.

b. Kleine Kette links und rechts der ersten und dritten, dann der zweiten und vierten, sofort Kreisen jener links um das Viereck mit 16 Lauffschritten; darauf kleine Kette rechts und links der zweiten und vierten, dann der anderen und Kreisen rechts der ersteren um das Viereck (96 Zeiten).

Die nun folgende Zwischenübung im Gehen ist ähnlich der bei a. genannten, nur kreuzen sich zuerst das vordere und das hintere Paar, und das vordere Paar bildet zuerst das Thor.

c. Wie a., nur fangen die zweite und dritte, die vierte und erste mit der kleinen Kette rechts unter sich an.

Bei der Gehübung bilden jetzt zuerst die zwei letzten das Thor.

d. Wie b., nur beginnen die zweiten Gegnerinnen mit der kleinen Kette rechts und links, und bei der Gehübung bilden zuerst die erste und vierte das Thor.

Anmerk. Zu dieser Übung, im Gehen ausgeführt, kann auch das Lied Nr. 24 im Liederbuch von Singer und Steyer (Leipzig 1878) gesungen werden.

9. Kreisen mit Platzwechsel.

Dabei vertauschen je zwei von den vier im Biereck stehenden Schülerinnen ihre Plätze miteinander, nachdem sie vorher die andern in irgend einer Weise umkreist haben. Diesen Platzwechsel nehmen entweder zwei Gegnerinnen oder 2 Nebnerinnen zugleich vor. Die Arten des Kreisens derselben um die andern sind meist schon im II. Teile, Seite 224 u. f., sowie oben Seite 18 u. f., erwähnt. Als Beispiel möge hier noch die Anordnung einer Folge einiger dieser Übungen unter sich und mit Zwischenübungen im Gehen eine Stelle finden.

a. Die erste und dritte umkreisen links ihre Nebnerin zur Linken, laufen an den Standort ihrer Gegnerin (II, S. 325, Fig. 83), wo sie mit dem 12. Lauffschritt anlangen, und laufen sofort in den nächsten 12 Zeiten in der kleinen Kette rechts und links an ihrer Gegnerin zweimal vorüber. Hierauf thun dasselbe die anderen zwei. Das Ganze wird einmal wiederholt, so daß nach 96 Lauffschrittzeiten jede wieder an ihrem früheren Standort ist.

Nun wogen alle mit je 4 kleinen Schritten vor- und rückwärts und stellen sich in den nächsten 8 Zeiten im Stern rechts auf. In dieser Stellung gehen alle mit Trittwechsel-Zwirbeln und Zweistampf an Ort (vergl. Seite 67) nach außen und nach innen, kreisen alsdann im Stern rechts mit 8 Schritten und gehen in den nächsten 8 Zeiten wieder an ihren anfänglichen Standort zurück. Das Ganze ist in 48 gewöhnlichen Schrittzeiten vollendet.

b. Die erste und dritte kreisen erst links um ihre Nebenin zur Linken und sofort (ohne zuvor an ihren Standort zurückzuführen) rechts um ihre Nebenin zur Rechten und begeben sich darnach unmittelbar an den Standort ihrer anfänglichen Gegnerin (Fig. 32), wo sie nach 24 Lauffschritten anlangen.



Fig. 32.

Die dabei sich Begegnenden weichen sich nach rechts aus. Dasselbe thun alsdann die beiden andern, worauf das Ganze einmal wiederholt wird.

Die nun folgende Gehübung ist ähnlich wie bei a., nur wird das Trittwechsel-Zwirbeln ersetzt durch ein Kreuzzwirbeln im $\frac{1}{4}$ -Takt mit Trittwechsel in den zwei ersten Zeiten und durch einen darauffolgenden, in gleicher Weise veränderten Wiegeschritt.

c. Wie a., es beginnen jedoch die zweiten und vierten, und zwar mit rechts Kreisen um ihre Nebenin zur Rechten, und sie laufen darnach zuerst in der kleinen Kette links aneinander vorüber.

Die Gehübung wird darnach im Stern links ausgeführt.

d. Wie b., jedoch mit ähnlichen Abänderungen, wie sie von a. unter c. angegeben werden.

Anmerk. Ähnliche Anordnungen mit Platzwechsel je zweier Nebeninnen oder von allen gleichzeitig sind leicht zu finden.

10. Wechsel der Aufstellung im Viereck und derjenigen in einer Linie.

a. Schwenkmühle des Doppelpaares. In 4 gewöhnlichen Schritzeiten reihen sich alle vier auf der zwischen der ersten und dritten befindlichen Diagonale nebeneinander zur Schwenkmühle links (Fig. 33). Sofort folgen



Fig. 33.

12 Lauffschritte mit Schwenkmühle links und mit Umkehren der einzelnen nach innen (in der 10. bis 12. Zeit), darauf ebenso Schwenkmühle rechts.

Alsdann gehen in den nächsten 4 Zeiten alle an ihren anfänglichen Standort im Viereck zurück und wogen mit je 4 Schritten vor- und rückwärts.

Nun wiederholt sich das Ganze auf der andern Diagonale, wobei die zweite und vierte außen stehen.

In ähnlicher Weise wird jetzt auch die Schwenkmühle rechts und links zweimal ausgeführt.

Das Ganze beansprucht $4 \times 24 = 96$ Lauffschritte und $4 \times 16 = 64$ gewöhnliche Schritte.

b. Zurückziehen der Flankenreihe. In gleicher Weise wie bei a. reihen sich die vier auf den Diagonalen viermal zu einer Flankenreihe, an deren Spitze der Reihe nach die erste, zweite u. s. w. steht. Nach jeder dieser Reihungen macht die Flankenreihe mit je 6 Lauffschritten zweimal das Zurückziehen links und zweimal rechts oder umgekehrt, worauf wieder wie bei a. die Umwandlung der Reihe zum Viereck und das Vor- und Rückwärtsgehen der einzelnen stattfindet.

c. Kette in der Flanken-Viererlinie bei Gegenüberstellung von je zweien. Diese Kette wird abwechselnd links oder rechts mit je 24 Lauffschritten ausgeführt. Im übrigen wie vorher.

d. Vorüber- und Gegenzug zweier Flankenpaare. Die sich auf der Diagonale gegenüberstehenden Flankenpaare (Fig. 34) ziehen mit 6 Lauffschritten links aneinander vorüber und ziehen mit den nächsten 6 Lauffschritten links zurück, worauf sie dasselbe rechts wiederholen. Nach der nächsten Reihung verfahren die Flankenpaare umgekehrt. Im übrigen wie vorher.



Fig. 34.

Anmerk. Ähnliche Übungen mit andern Umwandlungen des Vierecks z. B. zur Stirnlinie oder zur Stirnsäule u. s. w. und mit andern Ordnungsübungen, z. B. mit Schwenkungen, sind leicht zu finden.

3. Gruppe. Geschrittwechsel in geradem Takte, in Verbindung mit Ordnungsübungen im Viereck der einzelnen.

Die hier und in den folgenden Gruppen beschriebenen Übungsfolgen haben den Zweck, durch Wiederholungen der früher erlernten Geschrittarten in mannigfaltigen und wechselnden Verbindungen den Schülerinnen wieder vielerlei Bewegung in einer zugleich ihre Gewandtheit und Fertigkeit fördernden und sie möglichst ansprechenden Weise zu gewähren.

Die Aufstellung der Klasse sei dieselbe wie bei den in den vorhergehenden Gruppen genannten Übungen.

1. Geschritte mit Schottischhüpfen und mit Drehungen; Rheinländer-Polka.

A. a. Die vier im Viereck aufgestellten Schülerinnen gehen 4 kleine Schritte nach der Mitte des Vierecks und 4 Schritte zurück und hüpfen alsdann linkshin (b. h. gegen die Nebenerin zur Linken hin): einen Kreuzzwirbel und einen Wiegeschritt, beide Geschritte im $\frac{1}{4}$ -Takt, mit Schottischhupf je in den ersten zwei Zeiten; darauf dasselbe rechtsher. Alsdann gehen sie wieder, wie im Anfange mit je 4 Schritten vor- und rückwärts (a. = 32 Zeiten).

b. Die erste hüpf mit 2 Schottischhüpfen, links anhöpfend und rechts walzend, zur dritten („Besuchen“) und nimmt in den nächsten 4 Zeiten mit dieser, als rechter Führerin des Paares („Dame“), Tanzfassung, Gesicht nach der Vierecksmitte. Darauf walzen beide rechts mit „Rheinländer-Polka“ (Ab. 1i., S. 75) an den früheren Standort der ersten und ebenso links walzend wieder zurück, worauf in den nächsten 8 Zeiten die erste an ihren anfänglichen Standort zurückkehrt und schließlich alle die Kette rechts im Viereck gehen, mit der kleinen Kette rechts im 1. und im 2. Paar beginnend (b. = 64 Zeiten).

B. Wie A., nur ist jetzt die Seitbewegung aller: Schrittwirbeln im $\frac{1}{4}$ -Takt mit Schottischhupf in den zwei ersten Zeiten, und mit nachfolgendem Seitschritt und Tuptritt vorn vorüber hin und her, das Ganze zuerst linkshin, dann rechtsher. Das „Besuchen“ geschieht hier durch die zweite, die Kette rechts im Viereck beginnt mit der kleinen Kette der zweiten und dritten, der ersten und vierten.

C. Wie A., nur ist die Seitbewegung aller linkshin wie bei A., rechtsher wie bei B., und es „besucht“ die dritte die erste; zuletzt Kette links im Viereck, sonst wie bei A.

D. Wie A., aber die Seitbewegung aller ist linkshin wie bei B., rechtsher wie bei A., und die vierte „besucht“ die zweite (A. bis D. = 384 Zeiten).

Anmerk. Als vorbereitende Übung für den Wechsel b. in obigem Tanzreigen kann auch folgende Anordnung dienen: Im Viereck der einzelnen tanzt zuerst in 32 Zeiten die erste mit der zweiten in Tanzfassung, gegen das andere Paar hin und wieder zurück, den Rheinländer-Polka-

Schritt mit je $1\frac{1}{2}$ -Drehung. Alsdann gehen alle die Kette rechts im Viereck, wobei die erste und vierte, die zweite und dritte unter sich mit der kleinen Kette beginnen. Darauf tanzt die zweite und dritte den Rheinländer-Volkaschritt gegen die andern hin und und es folgt wieder die Kette rechts im Viereck, diesmal mit der kleinen Kette der ersten und zweiten, der dritten und vierten beginnend. Darnach tanzen die dritte und vierte zusammen, zuletzt die vierte und erste, wobei jedesmal die Kette links im Viereck folgt.

2. Rad der Nebnerinnen; Seitbewegung hin und her mit Doppelschottisch und mit Kreuzzwirbeln; Kreisen im Stern mit Schleifhopsen und mit Schottischhüpfen.

a. Rad rechts in dem ersten und zweiten Paar mit 8 Schritten; am Schlusse desselben Stellung beider auf der entsprechenden Viereckseite, die zweiten und vierten mit dem Rücken, die erste und dritte mit dem Gesicht nach der Mitte (8 Zeiten).

b. Alle linkshin (nach außen): Kreuzzwirbeln im $\frac{4}{4}$ -Takt, mit Schottischhupf in den zwei ersten Zeiten, und Doppelschottischhupf; sodann rechtsher (nach innen): Kreuzzwirbeln in 6 Zeiten, mit Doppelschottischhupf in den ersten 4 Zeiten, und Schottischhupf (16 Zeiten).

c. Uebermals Rad rechts derselben Paare und Zurückkehren jeder einzelnen an ihren anfänglichen Standort, darauf Vorwärtsgehen aller nach der Mitte und Aufstellung daselbst zum Stern (16 Zeiten).

d. Kreisen im Stern links mit dreimal Schleifhopsen und 2 Schritte an Ort mit Umkehren nach innen, alsdann Kreisen im Stern rechts mit 3 Schottischhüpfen und 2 Schritten (16 Zeiten).

e. Zurückgehen aller an ihren anfänglichen Standort (8 Zeiten). Das Ganze, a. bis e., wird noch dreimal wiederholt; beim zweitenmal beginnen die vorderen und hinteren Paare mit Rad rechts. Die dritte und vierte Ausführung der Übungsfolge sind widergleich der ersten und zweiten.

3. „Begegnen“ der Nebnerinnen; Ring derselben und Ring aller; Galoppsschritte und Schleifhopsen.

a. Mit 2 Seitsschritten linkshin, die erste und dritte mit Vierteldrehung rechts, und ebenso rechtsher, die Herbewegung mit etwas kleineren Schritten, begegnen sich die erste und zweite und stellen sich zum Ring, Hand in Hand, auf; desgleichen die zwei andern (8 Zeiten).

b. Im Ring der Paare links hin: 3 Galoppschritte und Nachstellschritt in der 4. Zeit, ein Wiegeschritt im $\frac{2}{4}$ -Takt mit Galoppdoppelschritt in den zwei ersten Zeiten; sodann rechts her: 3 Schleifhüpfe, der zweiten mit Kreuzen vorn vorüber, und 2 Tritte an Ort (16 Zeiten).

c. Alle gehen in 4 Zeiten zurück an ihren Standort, wogen mit je 4 Schritten nach der Mitte vor- und rückwärts und ordnen sich in den nächsten 4 Zeiten zum Ring aller (16 Zeiten).

d. In Ring aller, links hin beginnend: 3 Galoppschritte und Tupftritt vorn vorüber in der vierten Zeit, alsdann 3 Wiegeschritte im $\frac{2}{4}$ -Takt, den ersten mit Galoppdoppelschritt, die beiden andern mit Schleifhüpfen in den zwei ersten Zeiten (16 Zeiten).

e. Alle zurück (mit Umkehren) an ihren anfänglichen Standort (8 Zeiten).

Das Ganze dreimal wiederholt; die zweite Ausführung beginnt mit Ring in dem vorderen und in dem hinteren Paar; die dritte und vierte mit Ring der ersten, dann der zweiten Gegnerinnen; auch sind diese letzteren Ausführungen widergleich den ersteren.

4. Kleine Kette; Kette im Viereck; Geschrittwechsel mit Schrittkehre, Schritt- und Spreizzwirbeln, u. s. w.

a. Kleine Kette links und rechts in den Paaren, mit je 8 Schritten (16 Zeiten).

b. Die erste, in der Diagonale des Vierecks links antretend: Schrittkehre im $\frac{2}{4}$ -Takt, mit Schottischhupf in der 2. und 3. Zeit, vorwärts hin und her; sodann seitwärts hin und her: Doppelschottischhupf, 2 Kreuzhüpfe und Wiegehupf.

Gleichzeitig: die dritte dasselbe, aber in umgekehrter Reihenfolge, d. h. die Schrittkehre zuletzt (16 Zeiten).

c. Kette im Viereck mit Gehen, beginnend mit der kleinen Kette links in dem 1. und 2. Paar (16 Zeiten).

d. Alle seitwärts nach der Nebenern zur Linken hin und sodann wieder her: Schritzwirbeln im $\frac{2}{4}$ -Takt, mit Schottischhupf in der 2. und 3. Zeit, 2 Wiegehüpfe, Spreizzwirbeln (rechts) mit Schlußtritt, Nachstellschritt seitwärts und Wiegehupf (16 Zeiten).

Viermalige Ausführung des Ganzen; beim zweitenmal Beginn mit der kleinen Kette links in dem vorderen und hinteren Paar, desgleichen bei der Kette im Viereck; die Schrittlehre zuerst von der zweiten ausgeführt. Das dritte und vierte Mal widergleich der ersten und zweiten Ausführung; dabei zuerst die Schrittlehre durch die dritte, sodann durch die vierte ausgeführt.

5. Umwandlung des Vierecks zur Säule der Stirnpaare; Walzen, Hinterreihen nach außen; Doppelschottisch, Schritt- und Spreizzwirbeln.

a. Alle gehen 4 kleine Schritte nach der Mitte und ordnen sich dort in den nächsten 4 Zeiten als Säule zweier Stirnpaare, die zwei ersten vorn.

b. Hin und her Walzen der Paare in Tanzfassung mit je 2 Doppelschottischhüpfen, hin mit rechts Drehen, her mit links Drehen (16 Zeiten).

c. Zweimal Hinterreihen nach außen der einzelnen des vorderen Paares hinter die des hinteren Paares, welches dabei mit 4 kleinen Schritten vorwärts geht (8 Zeiten).

d. Alle seitwärts nach außen: Schritzwirbeln mit Nachstellen in der 4. Zeit, ein Doppelschottischhupf; alsdann nach innen: Spreizzwirbeln mit Schluß- (oder Seit-) Tritt in der 4. Zeit und ein Doppelschottischhupf (16 Zeiten).

e. In den nächsten 8 Zeiten gehen alle an ihren anfänglichen Standort zurück.

Das Ganze viermal, so daß beim zweiten Mal die zweite und dritte, beim dritten Mal die dritte und vierte, beim letzten Mal die vierte und erste in der Säulenstellung aller vorn sind.

6. Es mögen hier noch einige Geschrittwechsel angegeben sein, welche in ähnlicher Weise wie die oben erwähnten mit Ordnungsübungen im Viereck in Verbindung zu bringen sind:

a. Seitwärts hin: Nachstellschritt, Hüpfen mit Kreuzzwirbeln, Nachstellschritt, Wiegehupf; her: Kreuzzwirbeln und Wiegeschritt, beides im $\frac{1}{4}$ -Takt mit Kreuzhupf je in der 4. Zeit.

b. Seitwärts hin: Kreuzhupf und Kreuzzwirbeln, Kreuzhupf und Wiegeschritt; her: Kreuzzwirbeln und Wiegeschritt, beides im $\frac{1}{4}$ -Takt, mit Schleifhopsen je in der ersten und zweiten (oder in der dritten und vierten) Zeit.

c. Seitwärts hin: 2 Kreuzhüpfе, Hupf mit Kreuzzwirbeln, 2 Kreuzhüpfе, Wiegehupf; her: Kreuzhupf, Nachstellschritt, 2 Kreuzhüpfе, Wiegeschritt.

d. Seitwärts hin und her: Schottischzwirbeln und Zweistampf (16 Zeiten); alsdann vorwärts hin wie her: ein Doppelschottischhupf mit halber Drehung und zweimal ein Seitsschritt mit Tufstritt vorn vorüber in jeder zweiten Zeit (16 Zeiten).

e. Ungleiche Bewegungen der einzelnen; die eine: mit je 2 Schottischhüpfen vorwärts rechts Walzen und zurück mit links Walzen (1. Teil); sodann 2 Seitsschritte hin und wieder her mit Tufstritt vorn vorüber in jeder 4. Zeit („Seitwogen“; 2. Teil); darauf 2 Doppelschottischhüpfе seitwärts hin und her (3. Teil), endlich Kreuzhupf und Wiegeschritt seitwärts hin und her (4. Teil). Die zweite beginnt gleichzeitig diesen Geschrittwechsel mit dem 2. Teil, die dritte mit dem dritten Teil, u. s. w.

f. In ähnlicher Weise wie bei e. werden folgende Geschrittwechsel ausgeführt: zweimal Schrittkehre vorwärts hin und her im $\frac{1}{4}$ -Takt, mit Schleifhopsen in jeder 2. und 3. Zeit, als 1. Teil; „Seitwogen“ (oder 2 Kreuzhüpfе und ein Wiegehupf seitwärts hin und her) als 2. Teil; zweimal Schrittzwirbeln seitwärts hin und her, ebenfalls im $\frac{1}{4}$ -Takt mit Schleifhopsen in jeder 2. und 3. Zeit, als 3. Teil; ein Nachstellschritt und ein Wiegehupf, seitwärts hin und her, als 4. Teil. U. s. w.

4. Gruppe. Geschrittwechsel im $\frac{3}{4}$ -Takt in Verbindung mit Ordnungsübungen im Viereck der einzelnen.

Es können hier ganz ähnliche Anordnungen wie bei den Übungen der vorigen Gruppe getroffen werden. Darum genügt wohl die Angabe weniger Beispiele.

1. Geschrittwechsel von Schwenthops, Schrittkehre und Wiegeschritt, von den einzelnen in ungleicher Reihenfolge ausgeführt, im Wechsel mit Umkreisen.

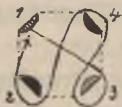


Fig. 35.

a. Die erste geht mit 24 Schritten in einer Schlangellinie an den drei anderen vorüber, dabei zuerst die dritte (ihre Gegnerin) rechts ganz, alsdann die vierte links halb und endlich die zweite rechts ebenfalls halb umkreisend (Fig. 35). Zugleich umkreist

in den ersten 12 Zeiten die zweite rechts um die dritte, dabei der ersten vorausgehend, in den letzten 12 Zeiten die dritte rechts um die vierte, dabei der ersten nachfolgend (24 Zeiten).

b. Darauf geht die erste, in der Richtung der Diagonale, zweimal die Schrittkehre, links antretend, vorwärts hin und her und darauf 2 Wiegeschritte an Ort (1. Teil); sodann führt sie seitwärts hin und her einen Schwenthops und einen Wiegeschritt aus (2. Teil). Gleichzeitig beginnt die zweite diesen Geschriftwechsel mit dem 2. Teil desselben, die dritte denselben mit dem abgeänderten ersten Teil, indem sie nämlich die 2 Wiegeschritte der Schrittkehre vorausgehen läßt; die vierte beginnt mit dem 2. Teil und läßt diesem den abgeänderten 1. Teil folgen (24 Zeiten).

c. In den nächsten 24 Zeiten: zuerst Umlaufen links der ersten durch die zweite und zugleich der dritten durch die vierte; darauf Umlaufen rechts der vierten durch die erste und zugleich der zweiten durch die dritte.

Das Ganze (a.—c.) wird viermal (in $4 \times 72 = 288$ Zeiten) ausgeführt. Beim zweiten Mal verfährt die zweite wie vorher die erste, u. s. w. Man könnte alsdann noch die widergleichen Ausführungen folgen lassen.

2. Ähnliche Übungsfolge wie vorher.

a. Die erste geht mit 24 Schritten außen an der vierten (hinten) vorüber, umkreist links die dritte und geht sodann außen an der zweiten (hinter ihr) vorüber an ihren anfänglichen Standort zurück (Fig. 36). Zugleich kreist in den ersten 12 Zeiten die zweite rechts um die dritte, sodann in den folgenden 12 Zeiten die vierte ebenfalls um die dritte (welche man dabei auch niederknien lassen kann; 24 Zeiten).



Fig. 36.

b. Die erste führt in der Richtung der Diagonale vorwärts hin und her einen Schwenthops und eine Schrittkehre aus, links anhäufend (1. Teil); darauf folgt links hin ein Schwenthops und ein Wiegeschritt (2. Teil), rechts her ein Kreuzzwirbeln mit Hopsen in der dritten Zeit und ein Wiegeschritt (3. Teil). Gleichzeitig beginnt die dritte diesen Geschriftwechsel mit dem 2. Teil, dem der 3., dann der 1. folgt. Die zweite und vierte aber üben nur die zwei letzten Teile, jene mit dem 2.,

diese mit dem 3. Teil beginnend, jedoch diese Aufeinanderfolge zweimal ausführend (24 Zeiten).

c. Alle gehen nun in 24 Zeiten die Kette im Viereck, mit der kleinen Kette links in den Paaren beginnend.

Im übrigen wie bei Übung 1.

3. Weitere Beispiele ähnlicher Art sind nicht unschwer zu finden. **Z. B.** was die den Geschrittwechseln folgende Ordnungsübung anlangt, so kann diese eine Abänderung von der bei Übung 1, Seite 112 genannten sein, die darin besteht, daß die Gegnerin nur halb und sodann eine der Nebnerinnen völlig umkreist wird. Oder sie kann eine Abänderung von der bei Übung 2 genannten sein, in der Weise, daß erst eine Nebnerin umkreist und sodann hinter den beiden anderen vorübergegangen wird, oder umgekehrt, u. s. w.

Um andere zusammengesetzte Geschrittwechsel aufzufinden, ist es nützlich, sich zuvor klar zu machen, welche Geschritte eine Fortsetzung der Bewegung nach derselben Richtung (namentlich seitwärts) hin möglich machen („Anschluß-Geschritte“) und welche Geschritte diese Bewegung abschließen („Abschlußgeschritte“), d. h. so beschaffen sind, daß ihnen unmittelbar die Bewegung nach der entgegengesetzten Richtung hin folgen kann.

Solche „Anschlußgeschritte“ im ungeraden Takte sind: 3 Galopp-Hüpf; ein Galoppdoppelschritt mit Nachstellen in der 3. Zeit; 3 Kreuzhüpf; 1 Kreuzhupf und ein Nachstellschritt, oder umgekehrt; Kreuzzwirbeln; Schlaghopsen; Schwentzhopsen; Schrittwirbeln mit raschem Nachstellen in der 3. Zeit.

„Abschlußgeschritte“ im ungeraden Takte sind: 3 Galopp-schritte; ein Galoppdoppelschritt mit Tufftritt vorn vorüber in der 3. Zeit; Dreitritt; Dreitritthupf; Wiegeschritt; ein Kreuzhupf und ein Wiegehupf; 2 Kreuzhüpf und Seitstreiten; Schrittföhre; Schrittwirbeln; Spreizhopsen; Spreizzwirbeln.

4. Um die Mühe des Auffuchens den Lesern dieses Buches zu ersparen, mögen hier noch einige Geschrittwechsel im ungeraden Takte und mit ungleicher Hin- und Herbewegung (seitwärts) genannt werden.

a. Seitwärts hin: 3 Kreuz- (Galopp-) Hüpf und ein Wiegeschritt; her: Schrittwirbeln mit raschem Nachstellen und sofort

Wiegeschritt; abermals hin: wie vorher; wieder her: Schritzwirbeln, Nachstellen in der 4. Zeit und 2 Zeiten lang Stehen. Alsdann Wiederholung des Ganzen in widergleicher Weise (48 Zeiten).

b. Wie a., aber mit Vertauschung der drei Kreuzhüpfе und des Schritzwirbelns, d. h. hin und her umgekehrt wie bei a.

c. Wie a. oder b., aber Kreuzwirbeln statt des Schritzwirbelns und Schwenthsops statt der drei Kreuzhüpfе.

d. Hin: Schlaghsops und Schritzwirbeln; her: Schlaghsops und Wiegeschritt; im übrigen wie bei a. und bei b.

e. Die Hinbewegung wie bei d., die Herbewegung wie bei a., oder umgekehrt.

f. Hin: Kreuzwirbeln (oder: Schwenthsops) und Spreizhsops; her: wie bei a., oder umgekehrt.

g. Hin: ein Nachstellschritt, ein Kreuzhsopf und ein Spreizhsops; her: Schwenthsops und Spreizwirbeln, oder umgekehrt; im übrigen wie bei a.

h. Seitwärts hin: 3 Galopphüpfе, Kreuzwirbeln, Galoppdoppelschritt mit Nachstellen in der 3. Zeit, Wiegeschritt; her: Galoppdoppelschritt mit Nachstellen in der 3. Zeit, Kreuzwirbeln, 3 Galopphüpfе, Wiegeschritt (24 Zeiten).

i. Seitwärts hin: 3 Galopphüpfе, ein Schlaghsops, Kreuzwirbeln, Wiegeschritt; her: 2 Schlaghsops, Schritzwirbeln mit raschem Nachstellen in der 3. Zeit, Wiegeschritt.

k. Seitwärts hin: Dreitritzwirbeln (oder Zwiabeln mit 3 Dreitritthüpfen) und Zweistampf (Stehen in der 12. Zeit); her: Schwenthsops, Schritzwirbeln mit raschem Nachstellen in der 3. Zeit, Schwenthsops, Wiegeschritt.

l. 2 Spreizhsops seitwärts hin und her, Kreuzwirbeln mit Hopsen in der 3. Zeit, Wiegeschritt; nach der andern Seite: Spreizwirbeln, Wiegeschritt, Schwenthsops, Zweistampf und Stehen in der 3. (24.) Zeit.

m. Nach vorn 2 Dreitritthüpfе, links Anhüpfen, mit rechts Walzen, zweimal Schrittkehre vorwärts hin und her, 2 Dreitritthüpfе rückwärts (ohne Walzen), Spreizwirbeln mit Rückschritt, Zweistampf und Stehen in der 24. Zeit.

n. 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her mit Hüpfen in

jeder ersten Zeit („Wiegehupfsschritte“), Schrittkehre vorwärts, Dreitritt rückwärts; alsdann abermals 2 Wiegeschritte der vorigen Art, Schrittkehre vorwärts, Zweistampf (an Ort) und Stehen in der 3. Zeit. U. s. w.

5. Gruppe. Ordnungsübungen und Geschrittwechsel im Viereck der Paare.

Das Viereck der Paare kann aus der Stirnlinie von 4 Paaren z. B. auf folgende Weise hergestellt werden: Das erste, rechts von den andern stehende Paar sowie das dritte gehen 4 Schritte vorwärts, schwenken um ihre Mitte gegeneinander (mit $\frac{1}{4}$ Schwenkung in 2 Zeiten) und gehen noch 2 Schritte rückwärts. Das vierte Paar geht mit dem dritten gleichzeitig vorwärts, aber noch 2 Schritte weiter, schwenkt dann rechts, geht wieder vor und stellt sich, nach einer abermaligen Viertelschwenkung rechts, dem an Ort verbliebenen zweiten Paar gegenüber.

In den nachfolgenden Beispielen ist die Entfernung zweier sich gegenüberstehenden Paare in der Größe von 6 bis 8 Schritten angenommen. Auch ist die Reihenfolge der Paare im Viereck so gedacht, wie es bei dem bekannten Gesellschaftstanz, dem sog. Lanciers, üblich ist, nämlich so, daß dem 1. Paar das 2. gegenübersteht und das 3. sich rechts vom 1. Paar befindet (Fig. 37). Dies kann ohne Nummeränderung in einem nach oben erwähneter Art gebildeten Viereck dadurch erzielt werden, daß man darin das 1. und das 4. Paar ihre Plätze miteinander vertauschen läßt.

1. Schottischwalzen und =zwirbeln im Viereck der Paare.

A. (1. Teil). a. 1. Die ersten, d. h.



Fig. 37.

die rechten Führerinnen aller Paare gehen 4 Schritte (oder 3 Schritte und Schlusstritt in der 4. Zeit) vor- und 4 rückwärts („Begegnen“), links antretend. 2. Alsdann walzen sie rechts mit 2 Schottischhüpfen gegen die Mitte hin und ebenso links wieder zurück. 3. Darauf tauschen sie mit

der gegenüberstehenden ersten, an ihr rechts, im Viertelstern rechts aller ersten, vorübergehend, den Platz in 8 Zeiten, 4. nehmen alsdann Tanzfassung mit der stehengebliebenen zweiten und walzen

mit dieser rechts in 4 Schottischhüpfen, dabei einen kleinen Kreis links umziehend (a. = 32 Zeiten).

b. Sofort verfahren die zweiten in ganz gleicher Weise (32 Zeiten).

c. Wiederholung von a.

d. Wiederholung von b.

e. 1. Halbe Kette der einzelnen im Viereck, mit kleiner Kette rechts an den Ecken des Vierecks beginnend, in 8 Zeiten, und sofort Rad rechts der sich begegnenden, zum gleichen Paar Gehörigen, in 8 Zeiten. 2. Alle gehen 4 Schritte vorwärts nach der Mitte hin und wieder zurück und walzen in Tanzfassung ebenso hin wie her wie bei a. 4.; 3. und 4. Wiederholung von 1. und 2. (64 Zeiten; A. = 192 Zeiten).

B. (2. Teil). a. 1. Die ersten Gegenpaare (1. und 2. Paar) gehen 4 Schritte vor- und 4 rückwärts. 2. Rad rechts der an den Ecken sich zunächst stehenden einzelnen in 8 Zeiten. 3. wie 1. 4. Die ersten Gegenpaare umkreisen sich links, in Tanzfassung mit 8 Schottischhüpfen rechts walzend. 5. Platzwechsel derselben mit kleiner Kette rechts der Gegnerinnen und mit $\frac{1}{2}$ Rad links der Nebnerinnen (in 8 Zeiten; a. = 48 Zeiten).

b. Die zweiten Gegenpaare (3. und 4. Paar) verfahren jetzt wie bei a. die andern (48 Zeiten).

c. und d. Wiederholung von a. und b. (B = 192 Zeiten).

C. (3. Teil). a. 1. Alle Paare walzen in Tanzfassung nach der Mitte hin mit 2 Schottischhüpfen und wieder ebenso zurück (8 Zeiten). 2. Darauf geht

das erste Paar geradeaus bis an den Standort des Gegenpaars in 8 Zeiten; der rechten Führerin des ersten Paares folgen die einzelnen des 3. Paares in Flanke und die linke Führerin des

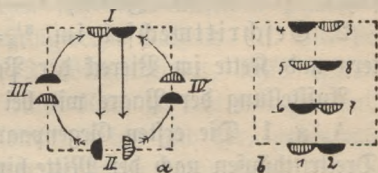


Fig. 38.

2. Paares, nachdem vorher diese drei sich nach der Seite des ersten Paares gedreht haben. Die übrigen folgen ebenfalls in Flanke der linken Führerin des ersten Paares, so daß schließlich eine Säule

von 4 Stirnpaaren entsteht, das erste Paar vorn, das zweite hinten, das dritte rechts in Flanke, das vierte links neben diesem (Fig. 38). 3. Alsdann hüpfen alle einzelnen nach außen und innen ein Schottischwirbeln mit je 3 Schottischhüpfen und einem Zweistampf an Ort (16 Zeiten). 4. Mit dem letzten Zweistampf machen alle nach innen eine Vierteldrehung und die beiden dadurch entstandenen Stirn-Bierelinien gehen nun, die einzelnen Hand in Hand, 4 Schritte rückwärts und 4 vorwärts, am Schlusse derselben sich wieder nach den ersten hin drehend, worauf beide Flankenlinien nach außen im Halbkreis zurückziehen, so daß nach 8 weiteren Zeiten jede einzelne wieder an ihren anfänglichen Standort gelangt (a. = 48 Zeiten).

b. c. und d. Wiederholung von a., nur daß bei b. das 3. Paar, bei c. das 2., bei d. das 4. Paar vorauszieht (C. = 192 Zeiten).

D. (4. Teil). a. 1. Die ersten Gegenpaare gehen schräg links gegen die Mitte und durch die halbe Schwenkmühle rechts (die beiden rechten Führerinnen dabei Arm in Arm gefaßt) an ihre Plätze zurück (16 Zeiten). 2. Darauf gehen sie 4 Schritte vor- und 4 rückwärts (zum Begegnen) und walzen nun rechts in Tanzfassung mit 4 Schottischhüpfen, sich rechts ausweichend, an den Standort des Gegenpaares (16 Zeiten). 3. Sofort wiederholen sie dieselbe Bewegung in gleicher (oder auch in widergleicher Weise (a. = 64 Zeiten).

b. Nun verfahren ebenso die beiden andern Paare.

c. Endlich wird daselbe von allen Paaren zugleich ausgeführt. (D. = 192 Zeiten; A.—D. = 768 Zeiten).

2. Geschrittwechsel im $\frac{3}{4}$ -Takt, in Verbindung mit Stern und Kette im Viereck der Paare.

Aufstellung der Paare wie bei Üb. 1.

A. a. 1. Die ersten Gegenpaare walzen in Tanzfassung mit 2 Dreitritthüpfen nach der Mitte hin und ebenso zurück. 2. Sie gehen alsdann mit 2 Wiegeschritten vorwärts zum „Begegnen“ und ordnen sich in den nächsten 6 Zeiten zum Sterne rechts in der Mitte des Vierecks. 3. Aus dieser Stellung gehen die einzelnen nach außen ein Schritzwirbeln mit raschem Nachstellen in der 3. Zeit und einen Wiegeschritt und hüpfen sofort nach innen

3 Kreuzhüpfen, denen wieder ein Wiegeschritt folgt. Diese Hin- und Herbewegung wird wiederholt, jedoch tritt an die Stelle des zweiten Wiegeschrittes ein Schlußtritt und Stehen in den nächsten 2 Zeiten. 4. Darauf gehen die vier, im Stern rechts kreisend, 9 Schritte vorwärts, kehren in den nächsten 3 Zeiten nach innen um und gehen in den folgenden 12 Zeiten durch den Stern links an den Standort des Gegenpaares (a. = 172 Zeiten).

b. Nun verfahren die beiden andern Paare in gleicher Weise.

c. und d. Wiederholung von a. und b. in widergleicher Weise (A. = $4 \times 72 = 288$ Zeiten).

B. a. 1. Alle Paare walzen gleichzeitig wie bei A. a. 1. 2. Begegnen und Ordnen zum Stern rechts wie bei A. a. 2., diesmal zugleich von dem 1. und 3. Paar unter sich an der einen Ecke, sowie von dem 2. und 4. Paar unter sich an der andern Ecke ausgeführt. 3. Hin- und Herbewegung der einzelnen ähnlich wie bei A. a. 3., nun aber mit Kreuzwirbeln und Wiegeschritt hin und mit Schwenthops und Wiegeschritt her. 4. Gehen im Stern rechts und links wie bei A. a. 4., nur daß schließlich alle an ihren anfänglichen Standort zurückkehren (a. = 72 Zeiten).

b. Widergleich a., nur stellen sich hierbei die Paare 1 und 4 und ebenso die Paare 2 und 3 zum Stern links auf.

c. Alle Paare gehen 2 Wiegeschritte vorwärts zum „Begegnen“ in der Mitte, sodann wieder 2 Wiegeschritte rückwärts und wiederholen dies, jedoch in schräger Richtung, so daß dabei ein Begegnen der Paare 1 und 3 an der einen Ecke, sowie der andern Paare an der gegenüberliegenden Ecke stattfindet (24 Zeiten). 2. Darauf umwalzen sich links dieselben Paare, mit 8 Dreitritthüpfen, in Tanzfassung rechts walzend. 3. Alle Paare gehen wieder in Stern mit 2 Wiegeschritten, links antretend, gegen die Mitte und bilden einen Ring zu acht mit Handfassen; alle hüpfen 2 Spreizhops seitwärts hin und her, gehen wieder mit 2 Wiegeschritten rückwärts an ihren anfänglichen Standort, hüpfen abermals einen Spreizhops, gehen 2 Tritte an Ort („Zweistampf“) und stehen eine Zeit still (24 Zeiten).

d. Widergleich c. (B. = 288 Zeiten).

C. a. 1. Jede linke Führerin eines Paares kreist in 12 Zeiten links um die rechte Führerin des Paares zur Linken, um-

kreist dann in weiteren 12 Zeiten mit Rad rechts ihre anfängliche Nebnerin derart, daß sie zuletzt mit jener auf der Diagonale des Vierecks an der einen Ecke desselben, Hand in Hand, als



Fig. 39.

Stirnpaar mit ungleicher Stirnrichtung, die linke Seite einander zugewendet, steht (24 Zeiten, Fig. 39). 2. Alle hüpfen nun seitwärts rechts hin einen Schwentkhopf und ein Spreizzwirbeln, worauf links her ein Nachstellschritt, ein Kreuzhupf und ein Spreizhops folgt. Alle wiederholen dies, wobei jedoch der Spreizhops durch einen „Zweistampf“ ersetzt wird (24 Zeiten). 3. Daran schließt sich die Kette links der einzelnen mit 8 Dreitritten im Viereck (24 Zeiten, a. = 72 Zeiten).

b. Die rechten Führerinnen aller Paare führen die Übung a. widergleich aus.

c. 1. Alle linken Führerinnen hüpfen zuerst links antretend, einen Schwentkhopf und einen Spreizhops vorwärts aus, gehen 2 Wiegeschritte rückwärts und wiederholen dies (24 Zeiten). 2. Darauf gehen sie mit 4 Wiegeschritten vorwärts durch den halben Stern rechts und in 12 Zeiten mit Rad links um die rechte Führerin des Gegenpaares, worauf sie das Ganze ($\frac{1}{2}$ Stern und Rad) wiederholen und dadurch an ihren Standort zurückgelangen (c. = 72 Zeiten).

d. Die rechten Führerinnen verfahren nun ebenso, aber in widergleicher Weise (c. = 288 Zeiten).

D. a. 1. Alle Paare gehen 2 Wiegeschritte vor- und 2 rückwärts und stellen sich in den nächsten 12 Zeiten mit $\frac{1}{8}$ Schwentkung links auf den Diagonalen des Vierecks zum Schwentksterne rechts der Paare auf (Fig. 40).



Fig. 40.

2. In dieser Stellung führen die vier innen Stehenden (die rechten Führerinnen) folgenden Geschrittwechsel aus, links antretend: Schwentkhopf und Schrittkehre, beides vorwärts, 2 Wiegeschritte an Ort, wieder Schwentkhopf und Schrittkehre vorwärts, ein Wiegeschritt an Ort, Schlussschritt und Stehen in den nächsten 2 Zeiten. Gleichzeitig üben die äußeren folgenden Geschrittwechsel: Schwentkhopf seit-

wärts links (nach außen), 2 Wiegeschritte an Ort, Spreizzwirbeln links, Schwenkhops rechtshin, 2 Wiegeschritte an Ort, Schlußtritt und Stehen 2 Zeiten lang (24 Zeiten). 3. Darauf gehen alle Paare im Schwenkstern rechts mit 6 Dreitritten und 6 gewöhnlichen Schritten bis zu ihrem anfänglichen Standort (a. = 72 Zeiten).

b. Widergleich a.

c. Alle Paare gehen mit Antreten der einzelnen nach außen und mit Ab- und Zuvenden, 2 Wiegeschritte gegen die Mitte hin und zurück, worauf sie in Tanzfassung mit 8 Dreitritthüpfen rechts wägend und links kreisend an den Standort des Gegenpaars hüpfen. Sie wiederholen das Ganze dreimal, die zwei letzten Male aber links wägend und rechts kreisend (c. = 144 Zeiten; D. = 288 Zeiten).

3. Schließlich mag hier noch des bekannten Gesellschaftstanzes, „Danciers“ genannt, kurze Erwähnung geschehen. Es stehen hierbei wieder 4 Paare im Viereck. Das Ganze besteht aus 5 Teilen von ungleicher Dauer.

Im ersten Teile gehen nach dem von Verbeugungen begleiteten Vorspiel die ersten Gegenpaare in 8 Zeiten vor- und rückwärts, wiederholen dies, jetzt aber mit Rad rechts der Gegnerinnen, worauf in den nächsten 16 Zeiten ein zweimaliger Platzwechsel der Paare erfolgt, wobei je eines derselben sich öffnet und wieder schließt. Nach abermaligen Verbeugungen gegen das nächste Paar und gegen die Nebnerin und darauf folgendem Rad rechts und links in den Paaren, wird das Ganze von den beiden andern Paaren wiederholt (128 Zeiten).

Im zweiten Teile erfolgt wieder nach dem Vorspiel in den ersten 8 Zeiten ein Begegnen zweier Gegenpaare, in weiteren 8 Zeiten Verbeugungen, sodann mit Rad rechts und links in den Paaren ein Trennen derselben und ein Nebenreihen der einzelnen derselben je neben das nächste Paar, so daß zwei Gegen-Viererlinien entstehen. Diese wagen in 8 Zeiten vor- und rückwärts, begegnen sich abermals und lösen sich mit Rad oder Ring wieder in die vier an ihren Standort zurückkehrenden Paare auf, worauf die andern Paare dasselbe Spiel beginnen (96 Zeiten).

Im dritten Teile gehen zuerst von zwei Gegenpaaren die rechten, dann die linken Führerinnen vor, verbeugen sich und

gehen wieder zurück (16 Zeiten). Alsdann gehen alle rechten Führerinnen der Paare im halben Stern rechts, sodann im Rad links mit der Gegnerin, weiter in der zweiten Hälfte des Sterns und wieder mit Rad links an ihren Standort zurück. Darauf Wiederholung des Ganzen, von den andern Paaren begonnen (64 Zeiten).

Im vierten Teile geht das erste Paar nach rechts zum dritten Paare, mit diesen im Ring rechts und zurück an seinen Standort. Ebenso verfährt gleichzeitig das zweite Paar in Verbindung mit dem vierten (16 Zeiten). Darauf erfolgt ein ähnlicher Besuch beim Paar zur Linken. Nach einem zweimaligen seitwärts Hin- und Hergehen mit Kreuzen der rechten und linken Führerinnen (letztere hinten vorüber) in 16 Zeiten findet ein zweimaliger Platzwechsel des 1. und 2. Paares mit kleiner Kette rechts der Gegnerinnen und halbem Rad links der Nebenerinnen statt. Alsdann Wiederholung des Ganzen vom 3. und 4. Paare begonnen (128 Zeiten).

Im letzten Teile gehen die einzelnen die Kette im Viereck, mit der kleinen Kette links in den Paaren beginnend, in 32 Zeiten, in der Mitte und am Schluß der Bewegung eine Verbeugung zufügend. Alsdann stellen sich alle Paare in einer Stirnsäule auf, das erste Paar vorn, dahinter das 3., 4. und 2. Paar, welch' letzteres an seinem Standort verharret. In dieser Stellung findet eine Seitbewegung in je 8 Zeiten hin und her mit Kreuzen der einzelnen statt, die rechten Führerinnen dabei vorn vorübergehend. Nach einem zweimaligen Zurückziehen der Flankenrotten (zuerst nach außen, dann nach innen) wandeln sich diese in Stirnrotten um; diese gehen in 8 Zeiten gegeneinander und wieder zurück. Nach einem abermaligen Vorwärtsgen begeben sich die Paare mit Fassung der einzelnen derselben an den Händen an ihren Standort zurück. Das Ganze wird dreimal wiederholt, wobei der Reihe nach das 2., 3. und 4. Paar an der Spitze der Säule sich befindet (384 Zeiten). Zum Schluß kann dann noch einmal die Kette der einzelnen im Viereck wie zu Anfang hinzugefügt werden. (Vergl. Klemm, Katechismus der Tanzkunst, Leipzig 1876, S. 130 u. f.; oder: Diringer, Die Tanzkunst, München bei Fritsch, S. 86 u. f.; u. f. w.).

6. Gruppe. Übungen im Viereck der Stirnlinien.

Ähnlich wie bei den Übungen der vorhergehenden Gruppen können nun auch Frei- und Ordnungsübungen bei einer solchen Aufstellung der Klasse angeordnet werden, bei welcher sich größere Reihen oder vielmehr Linien von 3, 4 und mehr Schülerinnen im Viereck gegenüberstehen. Diese Linien sind dabei wieder in kleinere Reihen (Paare, u. s. w.) einzuteilen. Da ferner auch die Schülerinnen wieder als erste, zweite, u. s. w. unterschieden werden können, so läßt sich leicht eine große Mannigfaltigkeit in der Anordnung des Wechsels von Frei- und Ordnungsübungen erzielen. Um Raum zu sparen, mögen indessen hier nur Andeutungen solcher Anordnungen gegeben sein.

1. Sind die sich gegenüberstehenden Linien in erste und zweite Schülerinnen, erste und zweite Paare, erste und zweite Hälften eingeteilt, so kann z. B. zuerst ein „Begegnen“ der ersten (einzelnen, Paare oder Hälften) zweier Gegenlinien in der Mitte angeordnet werden, dem entweder sofort wieder das Zurückgehen oder erst eine Zwischenübung in der Mitte (Rad oder Ring der Gegnerinnen, Geschrittwechsel hin und her, u. dergl.) folgt; oder diese Zwischenübung geschieht erst bei der Rückkehr an den Standort, u. s. w. Darauf führen die ersten der andern Gegenlinien dasselbe aus. Sodann verfahren die zweiten in gleicher Weise. Ein ähnliches Begegnen kann man auch an den Ecken des Vierecks stattfinden lassen, wobei die, einer solchen Ecke zunächst stehenden Teile (Hälften zc.) zweier benachbarten Linien einander entgegengehen, so daß sie auf der Diagonale des Vierecks zusammentreffen.

2. In ähnlicher Weise sind auch die „Platzwechsel“ der einzelnen oder der Teile zweier Gegenlinien anzuordnen, wobei jene wieder beim Begegnen oder auf der gegenüberliegenden Seite des Vierecks, mit den Stehengebliebenen vereint, Zwischenübungen ausführen.

3. Auch das Schwenken größerer Reihen kann hier gute Verwendung finden; z. B. die Achtelschwenkung der halben Linien nach außen zum Zweck des Begegnens an den Diagonalen des Vierecks; die Viertelschwenkung der halben Linien nach innen;

die Viertelschwenkung ganzer Linien zum „Besuchen“ der Nachbarlinie; auch das Hin- und Herschwenken; das Schwenken im Schwenksterne der 4 rechts- oder der 4 linksseitigen Hälften der Linien; u. dergl.

4. Ferner kann auch das Ziehen der Flankenlinien oder der in Säulen (von Paaren z. B.) umgewandelten Linien Anwendung finden. Dabei erfolgt das Ziehen entweder auf dem Umfang des Vierecks oder nach der Mitte desselben oder durch diese nach der gegenüberliegenden Seite, in Form von Zurückziehen, von Gegenzügen, von Schräg- oder Seitziehen, von Durch- oder Vorüberziehen ohne oder mit Thorbildung, von Ketten, u. dergl.

5. Endlich giebt auch die vorübergehende Umwandlung des Vierecks in andere Aufstellungsformen Gelegenheit zu ansprechenden Übungsfolgen. So können z. B. zwei Gegenlinien, wie schon angedeutet worden, in der Mitte des Vierecks Säulen bilden, oder die Hälften der 4 Linien zu Schwenksteinen geordnet werden, oder die ersten (einzelne, Paare ic.) oder zweiten der Linien oder diese selbst zu Aufstellungen im Ring oder in mehreren Ringen sich zusammenfügen, u. dergl. m.

Mit den erwähnten Ordnungsübungen bringe man wieder Freiübungen, und zwar vorzugsweise Geschrittwechsel und Schreitungen (Stellungswechsel) der einzelnen in den mannigfaltigsten Formen in Verbindung.

7. Gruppe. Gesellschafts- (Gemein-) Übungen mit kurzen Holzstäben.*)

Die dabei anzuwendenden Holzstäbe können dieselben sein wie die oben S. 93 erwähnten. Die Schülerinnen stellt man dabei in sog. Gassen oder aber je vier in einem Viereck auf (vergl. S. 99). Diese letztere Aufstellung ist immer gemeint, wenn bei den nachstehend beschriebenen Beispielen nichts anderes über die Aufstellung der Klasse gesagt ist.

Die Stabhaltung ist gewöhnlich, wenn keine andere vorgeschrieben ist, dieselbe wie die auf Seite 32 bei der 11. Übungs-

*) Vergl. J. E. Lions Beitrag zu einem Leitfaden für das Mädchenturnen in der deutschen Turnzeitung von 1869, S. 81 u. f.

gruppe angegebene. Im Wechsel damit halten in den 8 ersten der nachbenannten Beispiele zwei sich gegenüberstehende Mädchen 2 Stäbe derart, wie zwei Leute eine Tragbahre zwischen sich halten. In den folgenden Beispielen dagegen werden von vier Mädchen 4 Stäbe auch so gehalten, daß dieselben ein wagerecht liegendes Viereck bilden.

Jedes der nachstehenden Beispiele besteht aus 4 Teilen (A., B., C., D.), jeder Teil aus 4 Wechselln (a., b., c., d.), dabei sind die Wechsel b. und c. als die eigentlichen Stabübungen, die Wechsel a. und d. nur als Zwischen- und Erholungsübungen anzusehen. Dieselben bestehen aus Ordnungsübungen im Gehen und können ebensowohl durch andere ersetzt oder auch ganz weggelassen werden. In den letzten 2 Zeiten des Wechsels a. der ersten 8 Beispiele wird die gemeinschaftliche Stabhaltung erst hergestellt, am Schluß des Wechsels c. aber wieder aufgegeben. Die Teile B., C. und D. sind ähnlich dem 1. Teil und meist nur durch widergleiche Anordnungen davon verschieden. Bezüglich des Einübungsverfahrens siehe oben die Einleitung, S. 1 u. f.

1. „Begegnen“; Seitheben und Kreuzen der Arme; Nachstellschritt und Wiegehupf; Kreisen um das Viereck.

A. a. Die 4 Schülerinnen gehen in 4 Zeiten nach der Mitte des Vierecks, dabei die linke Hand an die linke Schulter hehend, in den nächsten 4 Zeiten wieder zurück, die linke Hand wieder senkend. In den nächsten 8 Zeiten begegnen sich in ähnlicher Weise an der, ihren Standort verbindenden Vierecksseite die erste und die zweite, die dritte und die vierte, sich dabei nach links etwas ausweichend und einander zuwendend. Beim Zurückgehen, was nur bis zu der, einer Stablänge gleichen Entfernung geschieht, geben sich je zwei (die erste und die zweite u. s. w.) ihre Stäbe so, daß die linke Hand an dem einen Ende denjenigen Stab hält, den die Gegnerin mit der Rechten am andern Ende gefaßt hat (a. = 16 Zeiten).

b. Die erste und zweite: Seitstellen (eines Beines in den Behenstand) nach der Seite des ersten Paares (die erste rechts, die zweite links) und zugleich Seitheben beider Arme; alsdann Rückstellen einwärts desselben Fußes mit Armkreuzen (schwunghaftes Armsenken nach unten und weiter nach innen; der Arm

auf der Seite des schreitenden Fußes kommt unter den andern); zurück zur vorigen Stellung; zurück zur Ausgangsstellung; darauf dasselbe widergleich (mit dem andern Fuß); jede dieser 8 Bewegungen in der ersten von 2 Schrittzeiten.

Gleichzeitig machen die dritten und vierten dieselben Bewegungen wie die beiden andern, jedoch mit Rückstellen einwärts und mit Armkreuzen beginnend (b. = 16 Zeiten).

c. Alle: ein Nachstellschritt (oder 2 Kreuzhüpfе) und ein Wiegehupf seitwärts nach außen (vom andern Paar hinweg), dann nach innen, zweimal. Beim Wiegehupf werden die Arme nach der Seite des Hüpfens schräghoch geschwungen und beim Nachstellschritt wieder gesenkt.

d. Jede kreist, die linke Hand an die linke Schulter hebend, rechts um das Viereck, bis sie nach 16 Zeiten wieder an ihrem anfänglichen Standort steht (A. = 64 Zeiten).

B. Wie A., nur daß jetzt die erste mit der vierten, die zweite mit der dritten die Bewegungen ausführt.

C. Widergleich A. (nach der andern Seite die erste und zweite beginnen mit Armkreuzen, u. s. w.).

D. Widergleich B. (Üb. 1. = 256 Zeiten).

2. Abänderungen der bei Üb. 1. vorkommenden Bewegungen.

a. Zwei Nebnerinnen (die erste und die zweite, ebenso die andern) begegnen sich zweimal wie in der 9. bis 16. Zeit des Wechsels a. der 1. Übung, das eine Mal mit Ausweichen nach links, das zweite Mal nach rechts.

b. Wie der Wechsel b. der 1. Übung, nur beginnen die erste und die dritte mit Seitstellen und mit Seitheben, ihre Gegnerinnen dagegen mit Rückstellen einwärts und mit Armkreuzen.

c. Alle hüpfen 8 Wiegehüpfе, nach außen beginnend und dabei allmählich sich umkreisend, wobei die einzelnen des einen Paares sich links, die andern sich rechts drehen; oder sie hüpfen nur 2 Wiegehüpfе an Ort und gehen dann im Halbkreis links oder rechts seitwärts in 4 Zeiten, dadurch einen Platzwechsel der Gegnerinnen herbeiführend, worauf in den nächsten 8 Zeiten das Ganze wiederholt wird.

d. Kreisen der einzelnen im Viereck wie bei Üb. 1., nur daß jetzt die erste und die zweite in entgegengesetzter Richtung

wie die dritte und vierte kreisen, wobei die sich Begegnenden abwechselnd nach links und nach rechts sich ausweichen.

B., C. und D. seien Abänderungen von A. ähnlicher Art, wie bei Übung 1.

3. „Begegnen“ zweier Nebnerinnen; Seitstellen mit Vierteldrehung und mit Hochheben eines Armes; Rad; Kette im Viereck.

A. a. „Begegnen“ der ersten und der zweiten mit Ausweichen nach links, wie bei Üb. 2., gleichzeitig auch der dritten und der vierten; alsdann ebenso der ersten und der vierten und zugleich der zweiten und der dritten.

b. Alle: Vierteldrehung links mit Seitstellen links und mit Hochheben des linken Armes über den Kopf, während die rechten Arme schrägabwärts gesenkt bleiben und die rechten Hände der beiden Gegnerinnen einander genähert werden (dadurch bilden die schräg über den Kopf und die rechte Schulter gehaltenen Stäbe einen nach oben geöffneten Winkel mit einander); in der 3. Zeit Rückkehr in die Ausgangsstellung und eine Zeit Stehen; in den 4 folgenden Zeiten die widergleiche Übung (rechts Drehen, rechte Hand hoch, u. s. w.); in den folgenden 8 Zeiten Wiederholung, jedoch mit Seitheben beider Arme, so daß die Stäbe wagerecht in Schulterhöhe kommen und vor den Schultern sich befinden.

c. Alle: Vierteldrehung links mit Stabhaltung wie nach der ersten Bewegung des Wechsels b. und sofort Rad rechts in 6 Zeiten, in 2 Zeiten rechts Umkehren mit Wechsel der Stabhaltung und sofort Rad links in 6 Zeiten; in den letzten 2 Zeiten Rückkehr an den anfänglichen Standort.

d. Kette der einzelnen im Viereck, mit kleiner Kette links der ersten und zweiten, der dritten und vierten beginnend, in 16 Zeiten.

Im übrigen wie bei Üb. 1.

4. Kleine Kette in den Paaren; Stabübung wie bei Üb. 3, nur mit Heben der inneren Arme; halbe Kette im Viereck mit halbem Rad, hin und zurück.

A. a. Kleine Kette links der ersten und zweiten, der dritten und vierten in 8 Zeiten, zweimal.

b. Wie bei Üb. 3., nur werden in den ersten 8 Zeiten die inneren (zuerst die rechten) Arme gebeugt gehoben, so daß die Stäbe jetzt einen nach unten geöffneten Winkel bilden.

c. Rad rechts und links mit der Stabhaltung wie in der ersten Hälfte des Wechsels b.; sonst wie bei Üb. 3.

d. Halbe Kette links im Viereck wie bei Üb. 3; beim zweiten Begegnen der einzelnen umkreisen sich diese mit halbem Rad links und kehren auf gleichem Weg an ihren Standort zurück.

Im übrigen wie bei Üb. 3.

5. Umkreisen; Kniebeugwechsel; halbe Drehung.

A. a. Die erste und dritte umkreisen rechts ihre Nebnerin zur Rechten in 8 Zeiten; darauf kreisen diese um jene. Während des Kreisens ist die linke Hand der Kreisenden an ihre linke Schulter gehoben.

b. Alle: mit einer Vierteldrehung nach außen (vom andern Paar hinweg) Vorstellen des äußeren Fußes (die erste: Vorstellen rechts, u. s. w.) mit Kniebeugen des stehenbleibenden Beines und mit Schrägvorhochheben beider Arme (die Stäbe werden einander möglichst genähert); in der 5. Zeit Kniebeugwechsel mit halber Drehung nach innen auf beiden Füßen und mit Stabschwingen nach unten und weiter nach innen schräg hoch; in der 9. Zeit Rückkehr in die vorige Stellung; in der 13. Zeit Herstellen der Ausgangsstellung und Stehen in dieser bis zur 16. Zeit.

c. Die erste und die dritte: eine halbe Drehung links mit 4 Schritten an Ort und mit Hochheben der Arme, sodann ebenso Zurückdrehen mit Senken der Arme. Zugleich die zweite und die vierte: 4 kleine Schritte vorwärts (bis zur Stellung dicht hinter der andern), ebenfalls mit Hochheben der Arme und mit Drehen der Stäbe, so daß dieselben über dem Kopf der vorderen nebeneinander gleichlaufend zur Schulterlinie gehalten werden; sodann wieder 4 Schritte rückwärts mit Senken der Arme. In

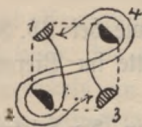


Fig. 41.

den nächsten 8 Zeiten drehen in gleicher Weise die zweite und die vierte, während die erste und die dritte vor- und rückwärts gehen.

d. Nun geht die erste im Kreise rechts um die zweite und sofort mit Halbkreis links um die vierte in 16 Zeiten an ihren Standort zurück; ebenso kreist gleichzeitig die dritte um die vierte und die zweite, beim Begegnen mit der ersten nach rechts ausweichend (Fig. 41).

Im übrigen wie bei den früheren Beispielen.

6. Umkreisen; Niederknien; ganze Drehung.

A. a. Umkreisen der Nebenerin wie bei Üb. 5, aber nun beginnen dasselbe die erste und die zweite von innen her (die erste links um die vierte, die zweite rechts um die dritte), u. s. w.

b. Die erste und die dritte: Rücktritt links (der rechte Fuß im Zehenstand) mit Vorheben der Arme in Ellenhaltung; in der 5. Zeit Vortritt links mit Niederknien rechts und mit Senken der Arme (in Speichhaltung derselben); in der 9. Zeit Rückkehr in die vorige Stellung; in der 13. Zeit Herstellen der Ausgangshaltung und Stehen bis zur 16. Zeit. Gleichzeitig führen auch die zweite und die vierte dieselben Bewegungen aus, jedoch mit Vortritt links und mit Niederknien rechts beginnend.

c. Alle machen eine ganze Drehung nach außen mit 2 Trittwechseln (oder mit 2 Schottischhüpfen) an Ort, dabei die Stäbe über den Kopf hinweg hebend und wieder senkend, und gehen noch 4 Schritte an Ort, worauf sie dasselbe in widergleicher Weise wiederholen.

d. Nun kreisen in 16 Zeiten die erste, zweite und dritte gleichzeitig rechts um die vierte, wie dies oben S. 102 bei Üb. 5 angegeben ist.

Im übrigen wie bei den vorhergehenden Beispielen.

7. Rad; Kumpfbeugen seitwärts; Schrittkehre; Stern.

A. a. Die erste und die zweite, ebenso die dritte und die vierte umkreisen sich mit Rad rechts und links in 16 Zeiten, dabei sich erst die rechten, dann die linken Hände reichend, während die andere Hand den Stab an der Mitte hält und senkrecht trägt.

b. Alle: Seitstellen nach außen mit Kniebeugen des stehbleibenden Beines, sowie mit Kumpfbeugen seitwärts nach innen und mit Schrägseithochheben der äußeren Arme, während die andern Arme auf die Hüften gestützt werden; in der 4. Zeit Rückkehr zur Ausgangsstellung; in den 4 folgenden Zeiten: die widergleiche Übung; das Ganze zweimal.

c. Die erste und die dritte: Schrittkehre links vorwärts im $\frac{1}{4}$ -Takt mit Trittwechsel in der 2. und 3. Zeit und mit Hochheben der Arme, sodann ebenso rechts vorwärts mit Wiederensenken der Arme. Das Ganze zweimal. Gleichzeitig gehen die beiden andern in gleicher Weise die Schrittkehre rückwärts hin und her, zuerst sich dabei rechts, dann links drehend.

d. Alle gehen mit Handreichen (Stab in der andern Hand) in Stern rechts und links in je 8 Zeiten.

Im übrigen wie vorher.

8. Rad; Kumpfbeugen vor- und rückwärts; Schrittzwirbeln; Stern.

A. a. Alle zugleich gehen mit Handreichen wie oben zuerst im Rad rechts mit der einen und sofort im Rad links mit der andern Nebnerin in je 8 Zeiten, die erste beginnt dabei das Rad mit der zweiten, u. s. w.

b. Die erste und die zweite: Rückstellen links mit Kniebeugen rechts und mit Kumpfbeugen vorwärts, die Stäbe dicht über den Boden senkend; in der vierten Zeit Rückkehr in die Ausgangsstellung; in den 4 folgenden Zeiten ebenso erst Vorstellen rechts mit Rückneigen und mit Schrägeithochheben der Arme, alsdann Rückkehr zur Ausgangsstellung; das Ganze zweimal, in 16 Zeiten. Gleichzeitig machen auch die dritte und die vierte dieselben Bewegungen, jedoch mit Vorstellen und mit Rückneigen beginnend.

c. Alle: Schrittzwirbeln nach außen mit 3 Trittwechseln (oder mit 3 Schottischhüpfen) und mit 2 Tritten an Ort, dabei die Stäbe allmählich hochhebend und wieder senkend wie bei Üb. 6c.; alsdann dasselbe nach innen; in 16 Zeiten.

d. Stern rechts und links wie bei Üb. 7.

Im übrigen wie vorher.

Anmerk. Die Übungen 1 bis 8 können auch so angeordnet werden, daß zuerst die einen Gegnerinnen (die erste und die dritte), sodann die andern die Stabübungen mit einander ausführen. Auch können solche Stabübungen gewählt werden, welche sich aus der gekreuzten Stabhaltung zweier sich gegenüber Stehenden ergeben.

9. Begegnen; Schreiten; Stern.

Die 4 im Viereck aufgestellten Schülerinnen halten bei gegenkten Armen und mit Kammgriff jeder Hand 4 Stäbe derart, daß je 2 Nebnerinnen denselben Stab halten und die Stäbe ein wagerecht liegendes Viereck bilden; ebenso bei Übung 10 bis 12.

A. a. Zwei Gegnerinnen (die erste und dritte) gehen 2 Wiegeschritte vorwärts, beim ersten die Hände an die Schultern, beim zweiten sie hochhebend, dann 2 Wiegeschritte rückwärts, dabei die Arme wieder senkend. Darauf thun die zwei anderen desgleichen (24 Zeiten).

b. Alle: Vorstellen links, die Arme hoch; in der 4. Zeit Rückstellen links, Senken und rückwärts Heben der Arme; in der 7. Zeit zurück zur vorigen Stellung; in der 10. Zeit Herstellen der Ausgangsstellung und darin bis zur 12. Zeit Stehen; alsdann dasselbe mit dem rechten Fuße (24 Zeiten).

c. In den nächsten 6 Zeiten drehen sich alle links zum Stern rechts, geben dabei den Griff links auf und schwenken mit der rechten Hand den festgehaltenen Stab so, daß dessen griff-freies Ende sich hebt. Die erste und zweite fassen alsdann ihren Stab mit der linken Hand an seiner Mitte und halten ihn senkrecht mit gebeugtem Arm, während die rechte Hand das sich wieder senkende Ende des Stabes der Gegnerin faßt, zwei Stäbe sich also in wagerechter Haltung in der Mitte des Vierecks kreuzen. In den nächsten 12 Zeiten gehen alle im Kreise rechts bis sie wieder an ihrem Standort angelangt sind, worauf sie in den folgenden 6 Zeiten die Ausgangshaltung der Stäbe wieder herstellen (24 Zeiten; A. = 72 Zeiten).

B. Ähnlich A., nur gehen beim ersten Wechsel (a) alle zweimal nach der Vierecksmitte und wieder zurück, beim ersten Male heben die einen Gegnerinnen, beim zweiten Male die andern die Arme hoch. Beim Wechsel b. beginnen alle mit Rücktritt links, den rechten Fuß in den Zehenstand erhebend und die Arme vorwärts schräghoch schwingend. Nun folgt im $\frac{3}{4}$ -Takt ein Körperwiegen vor- und rückwärts d. h. ein Standwechsel, wobei mit Fußwippen das Körpergewicht bald auf den vorn-, bald auf den hintenstehenden Fuß verlegt, der Stab bald auf- bald ab- und rückwärts geschwungen wird. In der 24. Zeit tritt wieder die Ausgangsstellung ein. Beim Wechsel c. gehen alle durch den Stern links, wobei die dritte und vierte einen Stab senkrecht tragen.

C. Ähnlich wie vorher, aber während beim ersten Wechsel die einen Gegnerinnen in der Mitte sich begegnen, gehen die andern mit 2 Wiegeschritten rückwärts, ebenfalls die Arme hochhebend, so daß nun die vier Stäbe zwei gleichlaufende Linien bilden. In den nächsten 6 Zeiten kehren sie mit Armsenken an ihren Standort zurück. Der 2. Wechsel ist gleich dem bei B., nur treten alle zuerst rechts zurück. Beim 3. Wechsel halten die erste und die dritte denselben Stab in der rechten Hand, heben ihn

hoch und kreisen rechts, die zweite und vierte halten ihren Stab in der linken Hand tief und kreisen links, unter dem Stabe der andern hindurchgehend.

D. a. Alle gehen 4 Wiegeschritte rückwärts, dabei die Arme allmählich bis zur Schulterhöhe hebend, dann wieder 4 Wiegeschritte vorwärts, die Arme senkend. b. Vorstellen links und Vorheben des linken Armes, die linke Hand in Kopfhöhe; in der 4. Zeit Rückstellen links, Senken des linken und Vorheben des rechten Armes; in der 7. Zeit wie in der 1.; in der 10. Zeit Ausgangsstellung und 2 Zeiten Stehen; in den nächsten 12 Zeiten dasselbe widergleich, d. h. rechts beginnend. c. Widergleich C. c., die zweite und vierte kreisen rechts mit hochgehobenem Stabe. (Üb. 9 = 288 Zeiten).

10. Geschrittwechsel; Besuchen; Drehungen.

A. a. Alle gehen 4 Wiegeschritte an Ort, links antretend, dabei abwechselnd den linken und den rechten Arm hochhebend (12 Zeiten).

b. Nun geht die erste mit 2 Dreitritten, allmählich die Arme hochhebend, zur gegenüberstehenden dritten und mit 2 Dreitritten, sowie mit Armsenken wieder zurück. Dabei folgt ihr die dritte, welche darauf ihrerseits wieder zurückgeht. Dasselbe geschieht nun von der zweiten und vierten (36 Zeiten).

c. Alle machen mit 3 Schritten an Ort eine halbe Drehung links, dabei die Arme hoch hebend, und stehen (oder gehen an Ort) in den nächsten 3 Zeiten. Darauf drehen sie sich in ähnlicher Weise wieder zurück in die Ausgangsstellung. In den nächsten 12 Zeiten drehen sie sich ebenso rechts und links (A. = 72 Zeiten).

B. a. Schwenkhops und Wiegeschritt seitwärts links gegen die Nebnerin hin und her, sonst wie bei A. a.

b. Wie bei A., aber die zweite beginnt.

c. Wie bei A., aber die Drehung erfolgt zuerst rechts und die Arme werden bei der halben Drehung gehoben und wieder gesenkt; die einzelnen stehen alsdann vorübergehend innerhalb des von den Stäben gebildeten Vierecks.

C. a. 3 Kreuzhüpfe und ein Wiegeschritt hin und her, sonst wie bei B.

b. Wie bei A., aber die dritte beginnt.

c. Ganze Drehung links und rechts, jede mit 4 Wiegeschritten an Ort und mit Hochheben und Wiederensenken der Arme ausgeführt.

D. a. Wie bei A., aber mit Hin- und Herdrehen beim Wiegegange; hierbei wird zum Wiegeschritt links der linke Arm gebeugt über den Kopf gehoben u. s. w.

b. Wie bei A., aber die vierte beginnt.

c. Wie bei C., aber zuerst die Drehung rechts.

11. Schrittkehre; Stellungswechsel mit Kumpf-übungen; Platzwechsel.

A. a. Die erste geht eine Schrittkehre vorwärts nach ihrer Gegnerin hin und wieder zurück, dabei die Arme hochhebend und wieder senkend; dann thun der Reihe nach die andern dasselbe (24 Zeiten).

b. Rückstellen links aller mit Vorneigen des Oberkörpers, die Arme gesenkt, die Hände einander genähert, so daß die Stäbe ein geschlossenes, wagerecht liegendes Viereck bilden. In der 4. Zeit: Vorstellen links mit Rückneigen, die Arme gehoben, das Viereck der Stäbe möglichst hoch. In der 7. Zeit: Rückkehr zur vorhergehenden Stellung. In der 10. bis 12. Zeit: Ausgangsstellung. In den folgenden 12 Zeiten: Wiederholung mit Stellen des rechten Fußes.

c. Die dritte und vierte heben den zwischen ihnen befindlichen Stab hoch und gehen in 3 Zeiten an den Standort der zweiten und ersten, welche unter dem gehobenen Stab hindurch an den Standort jener gehen, zuletzt die Arme hochhebend und die Hände vereinigend, während die andern die Arme senken und ebenfalls die Stäbenden aneinander legen, so daß das Viereck der Stäbe eine geneigte Lage erhält. Die erste und zweite haben dabei den andern den Rücken zugewendet. Nach Verlauf von 6 Zeiten gehen alle in den nächsten 6 Zeiten in ähnlicher Weise wieder an ihren Standort zurück. In den folgenden 12 Zeiten findet derselbe Platzwechsel statt, nur daß jetzt die dritte und vierte unter dem Stabe der ersten und zweiten hindurchgehen (A. = 72 Zeiten).

B. a. Wie bei A., aber die zweite beginnt.

b. Ähnlich wie A., jedoch mit Vorstellen und Rückneigen beginnend.

c. Wie bei A., aber die zweite und dritte gehen zuerst unter dem Stabe der ersten und vierten hindurch.

C. a. Wie bei A., aber die dritte beginnt.

b. Ähnlich wie A., aber mit Wechsel von Seitstellen, die erste und dritte links, die zweite und vierte rechts, mit Seitneigen nach der entgegengesetzten Seite und von Rückstellen desselben Fußes einwärts mit schrägem Vorneigen, dabei Hochheben zweier gegenüber befindlichen Stäbe und Senken der beiden andern.

c. Umgekehrt wie bei A., d. h. die dritte und vierte gehen zuerst unter dem Stabe der ersten und zweiten hindurch.

D. a. Wie bei A., aber die vierte beginnt.

b. Widergleich der Übung C. b.

c. Umgekehrt wie bei B.

12. Schritzwirbeln; Stellungswechsel mit Niederknien; Platzwechsel mit Drehungen.

A. a. Schritzwirbeln mit raschem Nachstellen und Wiegeschritt, zweimal, gegen die Nebnerin zur Linken hin und wieder her, mit Armheben und -senken (24 Zeiten).

b. Die erste und dritte treten links vor (Straffschritt links), die Arme hochhebend. Zugleich knien die zweite und vierte mit dem zurückgestellten linken Beine nieder. In der 4., 7. und 10. Zeit finden die Wechsel beider Stellungen und die Herstellung der Ausgangsstellung statt, ähnlich wie bei Üb. 11. In den nächsten 12 Zeiten: Wiederholung, aber mit rechts Antreten.

c. Platzwechsel, im Anfang wie bei A. c. des 11. Beispiels, nur drehen sich schließlich alle der Mitte des Vierecks zu, die erste und zweite mit Vierteldrehung gegeneinander, dabei den nicht zwischen ihnen befindlichen Stab über den Kopf hinweg hebend zur tiefen Haltung. Die dritte und vierte machen eine ganze Drehung gegeneinander, dabei zuerst den zwischen ihnen befindlichen Stab, sodann den andern über ihren Kopf hinweg hebend und senkend. Schließlich stehen alle mit gesenkten und gekreuzten Armen (6 Zeiten). In den nächsten 6 Zeiten gehen in ähnlicher Weise die zweite und dritte unter dem Stabe der ersten und vierten hindurch, aber alle drehen sich nur in einfachster Weise nach der Mitte des Vierecks, wodurch die Kreuzung der Arme aufgehoben wird. In den folgenden 6 Zeiten wird

umgekehrt wie in den 6 ersten Zeiten, in den letzten 6 Zeiten umgekehrt wie in der 7. bis 12. Zeit verfahren (24 Zeiten).

B. a. Wie bei A., jedoch mit Schlaghops und Schritzwirbeln.

b. Wie bei A., aber die zweite und vierte beginnen mit Vortritt links.

c. Wie bei A., aber zuerst gehen die zweite und die dritte unter dem Stab der andern hindurch.

C. a. Wie bei A., aber mit Schwenkhops und Schritzwirbeln.

b. Wie bei A., aber alle beginnen mit Vortritt links, wobei jedoch alle die Arme rückwärts heben, während sie bei dem darauf folgenden Rückstellen mit Niederknien die Arme hochheben.

c. Wie bei A., aber zuerst gehen die dritte und die vierte unter dem Stabe der andern hindurch.

D. a. Wie bei A., aber mit 3 Kreuzhüpfen und Schritzwirbeln.

b. Wie bei C., aber alle beginnen mit Rückstellen und mit Niederknien.

c. Wie bei A., aber zuerst gehen die vierte und die erste unter dem Stabe der andern hindurch (A. D. = 288 Zeiten).

Anmerk. Zu den Gesellschaftsübungen mit Stäben sind auch die Übungen mit langen Stäben zu zählen, wobei mehr als 2 Schülerinnen denselben Stab gefaßt haben und bewegen. Übungen dieser Art sind ebenfalls ganz geeignet für die höheren Altersstufen der Mädchenschulen. Es muß aber hier auf nähere Angaben von Übungsbeispielen verzichtet werden. Dafür sei auf das Schriftchen von H. Mayr, „Übungen mit langen Stäben“ (Hof, 1887, 1 M.) verwiesen, worin genügend viele, auch für Mädchen brauchbare Übungen angegeben sind.

8. Gruppe. Hantelübungen.

Die dazu dienlichen Hantel haben ein Gewicht von $1\frac{1}{2}$, höchstens von 2 Kilo das Stück. (Das Kilo kostet etwa 40 Pf.). Am zweckmäßigsten sind die Hantel mit geradem Griffe. Bei den unten verzeichneten Übungen soll in der Regel in jeder Hand ein Hantel sich befinden.

Bei einigen der nachstehenden Übungsbeispiele sollen wieder Zwischenübungen angedeutet werden, welche zwischen die Wiederholungen der Hantelübungen eingeschaltet werden könnten. Bei den andern wird es nicht schwer sein, nach den gegebenen Mustern passende Zwischenübungen aufzufinden.

1. Seitstellen links mit Seitheben der Arme; Vorstellen links mit Vorschwingen der Arme; zurück zur vorigen Stellung; Grundstellung. Alsdann dasselbe mit dem rechten Beine. Darauf folge die ähnliche Übung, mit Vorstellen und mit Vorheben beginnend. Zuletzt jede dieser Bewegungen in der ersten von 3 Zeiten.

Zwischenübung bei Aufstellung der Klasse in offenen Reihen und Rotten: 2 Wiegeschritte, Kreuzwirbeln und Wiegeschritt; zweimal seitwärts hin und her, am Schluß mit einer Viertel-drehung links.

2. Rückstellen links und Hochheben der Arme, Seitstellen links und Seitfenken der Arme schulterhoch, u. s. w., im übrigen wie bei 1.

Zwischenübung: Schritzwirbeln seitwärts mit raschem Nachstellen in der 3. Zeit, 3 Wiegeschritte hin und her.

3. Vorstellen links und Hochheben der Arme; eine Viertel-drehung rechts auf beiden Füßen mit Standwechsel derselben (die Leibeslast auf den, in den Sohlenstand sich senkenden linken Fuß verlegt, der rechte Fuß Behenstand) und mit Seitfenken der Arme schulterhoch; im übrigen wie bei 1.

Zwischenübung: zweimal die Schrittkehre vorwärts hin und her und zwei Wiegeschritte.

4. Ähnliche Übungen mit anderer Reihenfolge obengenannter Bewegungen.

5. Schlaghops links seitwärts; Seitstellen links mit Kniebeugen rechts und mit Seitheben der Arme in der 4. Zeit und Stehen während der nächsten 2 Zeiten; Vorstellen links mit Armschwingen vorwärts in der 7. Zeit und abermals 2 Zeiten lang Stehen; Wiegeschritt links seitwärts. Dasselbe rechts hin.

Zwischenübung bei Aufstellung der Klasse in Säulen offener Doppelpaare: Platzwechsel je zweier Schülerinnen wie im II. Teil dieses Buches, S. 224 u. f., angegeben ist.

6. Seitstellen links mit Seitheben der Arme und 2 Zeiten Stehen; Kreuzwirbeln links mit Hochheben der Arme; wieder Seitstellen links und Seitfenken der Arme schulterhoch und 2 Zeiten Stehen; Wiegeschritt links seitwärts; im übrigen wie bei Üb. 5.

7. Schritzwirbeln links seitwärts; Seitstellen rechts mit Seitheben beider Arme nach links und 2 Zeiten Stehen; Standwechsel (siehe Üb. 3) mit Seitsschwingen beider Arme nach rechts und 2 Zeiten Stehen; Wiegeschritt links seitwärts; im übrigen wie bei Üb. 5.

8. Ähnliche Übungen mit andren Geschritten und andrer Reihenfolge der Bewegungen.

9. Vor- und rückwärts Schwingen der Arme mit Griff jeder Hand an einer Hantelkugel (der Hantelgriff befindet sich zwischen Zeige- und Mittelfinger, die andere Hantelkugel hängt bei Senkhalte der Arme herab), 4 (8) mal; alsdann 4 Schritte Kniewippgang vorwärts (in gleichem Zeitmaß), nach dem vierten Vorspreizen Schlußtritt mit einer Vierteldrehung; der ganze Wechsel viermal.

10. Ähnliche Übungen mit Schwingen der Arme in entgegengesetzten Richtungen, oder in seitlicher Richtung, u. s. w. Auch im Wechsel mit Armkreisen, jedoch nur mit einem Hantel, wie beim Keulenschwingen dies üblich ist. **B.:**

a. Der rechte Arm, mit Griff an einer Hantelkugel, schwingt zweimal vor- und rückwärts, beim zweiten Rückschwung aber gleich weiter nach oben und vorn (Kreis vorwärts) und wiederholt dies Kreisen viermal. In der 8. Zeit, wenn der rechte Arm von oben her in die Schulterhöhe gelangt, übernimmt schnell die linke Hand den Hantel, setzt den Rückschwung (nun an der linken Seite) fort und wiederholt jetzt die Bewegung wie vorher der rechte Arm; u. s. w.

b. Der rechte Arm, mit gleichem Griff wie vorher, schwingt erst nach der rechten Seite, dann sofort abwärts und vor dem Leibe vorüber, weiter nach links, wiederholt dies (4 Zeiten) und schwingt alsdann viermal im Kreise vor dem Leibe vorüber von unten nach rechts und weiter nach oben und innen (Innenkreis). In der 8. Zeit fängt wieder die linke Hand den Hantel auf, setzt den Schwung nach unten und nach rechts fort und verfährt alsdann wie vorher der rechte Arm; u. s. w.

c. Ähnliche Übungen mit Rück- oder mit Seitsschwingen nach innen beginnend.

11. Auf- und Abschwingen beider Arme mit Griff wie vorher

und mit wechselndem Rück- und Vorneigen des Oberkörpers, jede Armbewegung in der Dauer von 2 Schrittzeiten.

Zwischenübung bei Aufstellung der Klasse in offenen Flanken-Vierreihen: Hinterreihen der Vordersten in 16 Zeiten, während die drei andern zweimal 4 Schritte vor- und 4 rückwärts gehen; oder Vorreihen der letzten in ähnlicher Weise.

12. Mit gewöhnlichem Griff der Hände am Hantelstab: Seithochschwingen abwechselnd des linken und rechten Armes mit Standwechsel der Füße und mit Seitneigen des Oberkörpers abwechselnd nach rechts und nach links. Mit dem ersten Aufschwingen des linken Armes wird der linke Fuß auf die Zehen seitgestellt und der Kumpf nach rechts geneigt; im übrigen wie bei Ub. 11.

13. Seitstellen links mit Rumpfdrehen links und mit Schwingen beider Arme schräghoch linkshin, abwechselnd mit Armschwingen nach unten und schräghoch nach rechts, zugleich mit Standwechsel der Füße und mit Rumpfdrehen rechts; Griff der Hände an einer Kugel oder am Stab des Hantels.

14. Mit gewöhnlichem Griff: die Arme beugen zum Stoß (die Unterarme werden allein aufwärts gehoben), vorstrecken, seitwärts schwingen, beugen, seitwärts strecken, vorschwingen, beugen, senken. Auf jede dieser 8 Armbewegungen sind 2 Schrittzeiten zu rechnen.

Zwischenübung: Schritzwirbeln links und Schritt rechts, beides erst vorwärts hin, dann rückwärts her, alsdann 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her im $\frac{4}{4}$ -Takt mit Trittwechsel in jeder 1. und 2. Zeit und mit Vierteldrehung rechts am Schluß.

15. Ähnliche Übungen mit Hochstrecken und mit Seit- oder mit Vorsenken der Arme in Schulterhöhe.

16. Vorstellen links und Armbeugen zum Stoß, Vortritt links (in den Stand auf dem linken Fuß) mit Hochstrecken der Arme; im übrigen wie bei Ub. 1., auch in je 8 Bewegungen links wie rechts. Bei taktmäßiger Ausführung erfolge jede Bewegung in der ersten von 2 Schrittzeiten, die Übung links und rechts also in 16 Zeiten.

Als Zwischenübungen mögen hier Ordnungsübungen in der Gassenstellung der Klasse dienen (vergl. oben S. 87 u. f.).

17. Ähnliche Übungen mit Rückstellen und darauffolgendem

Rücktritt mit Vorstrecken der Arme, oder mit Seitstellen und darauffolgendem Seittritt mit Seitstrecken der Arme.

18. Ähnliche Übungen mit Vierteldrehung auf beiden Füßen und mit Standwechsel derselben (statt des zweiten Schreitens). *Z. B.*: Vorstellen links mit Armbeugen; $\frac{1}{4}$ -Drehung rechts mit Standwechsel und mit Seitstrecken, u. s. w.

19. Ähnliche Übungen mit Schreiten in entgegengesetzten Richtungen. *Z. B.*: Vorstellen links mit Armbeugen; Rückstellen links mit Kniebeugen rechts und mit Vorstrecken der Arme, u. s. w.

20. Ähnliche Übungen mit Beugen des einen und mit gleichzeitigem Strecken des andern Armes. *Z. B.*: Rückstellen links nach innen (d. h. hinter dem rechten Bein vorüber) mit Seitheben des linken und mit Beugen des rechten Armes; sodann Seitstellen links mit Kniebeugen rechts, mit Armbeugen links und mit Seitstrecken des rechten Armes, u. s. w.

Werden diese Übungen im $\frac{3}{4}$ -Takt ausgeführt, so kann als Zwischenübung auch der oben S. 35 genannte Platzwechsel der einzelnen Schülerinnen in der Doppel-Viererreihe dienen.

21. Vorhochschwingen der Arme; Vortieffschwingen derselben mit Kniebeugen und mit Niederlegen der Hantel auf den Boden zu beiden Seiten der Füße (möglichst geräuschlos!) und sofort wieder Aufrichten mit Vorhochschwingen der nun unbelasteten Arme; Rücken, Wiedererfassen der Hantel und sofort wieder Aufrichten in die Grundstellung.

Nachdem dies nach Zählen (Zuruf) mehrmals geübt wurde, wobei möglichste Schnelligkeit der Bewegungen verlangt wird, treffe man auch folgende Anordnung bei Anstellung der Schülerinnen im Viereck der einzelnen (vergl. oben S. 99):

a. Die genannte Übung wird in vier $\frac{3}{4}$ -Takten, also in 12 Zeiten derart ausgeführt, daß während des 1. und 3. Taktes die Schülerinnen mit hochgehobenen Armen stehen, im 2. und 4. Takt erfolgt das Rücken mit Niederlegen oder mit Erfassen der Hantel. Alsdann kreisen die Schülerinnen mit 12 Schritten im Viereck links, wiederholen die Hantelübung, kreisen dann im Viereck rechts; u. s. w. An die Stelle des Kreisens kann auch die Kette der einzelnen im Viereck treten.

b. Nur die erste der 4 Schülerinnen führt die erste Hälfte

der bei a. genannten Übung in 6 Zeiten aus, umkreist alsdann nach Niederlegung der Hantel links ihre Gegnerin in 12 Zeiten, tritt in den nächsten 6 Zeiten zwischen ihre Hantel und ergreift sie wieder. Darauf thut die zweite, sodann die dritte und endlich die vierte dasselbe. Wiederholung mit rechts Kreisen.

22) Niederlegen des Hantels in der Rechten (3 Zeiten); Aufrichten und Hochheben des linken Armes (3 Zeiten); Niederlegen des Hantels in der Linken und Ergreifen des andern Hantels mit der Rechten (3 Zeiten); Aufrichten und Hochheben des rechten Armes (3 Zeiten); abermals Niederlegen des Hantels in der Rechten und Hochheben des andern Hantels (6 Zeiten); Ergreifen des liegenden Hantels (ohne Niederlegen des andern!) und Aufrichten in die Grundstellung.

Stehen die Schülerinnen wieder im Viereck der einzelnen, so schalte man als Zwischenübung ein: Gehen im Stern rechts mit Seitheben der Arme, der rechte dabei etwas gebeugt, wodurch 4 Hantel in der Mitte des Vierecks einander genähert werden, in 12 Zeiten und sofort in den nächsten 12 Zeiten durch den Stern links zurück an den Standort. Darauf die widergleiche Übung, mit Niederlegen des Hantels in der Linken beginnend und mit Stern links und rechts (zusammen: 96 Zeiten).

23. Seitstellen links mit Kniebeugen rechts und mit Seitheben der Arme; nach 3 Zeiten: Schlußtritt links mit Niederlegen beider Hantel (3 Zeiten); Seitstellen rechts mit Kniebeugen links und mit Seitheben der unbelasteten Arme (3 Zeiten); Schlußtritt rechts mit Ergreifen der Hantel (3 Zeiten); widergleiche Wiederholung aller Bewegungen in den nächsten 12 Zeiten.

Als Zwischenübung kann hier das Umkreisen der Nebnerin oder der Gegnerin u. dergl. (vergl. oben S. 100 u. f. oder S. 112 u. f.) angewendet werden.

24. Ähnliche Übungen mit Wechsel des Schreitens, z. B.: Vorstellen links mit Kniebeugen rechts und mit Vorheben der Arme; alsdann Rückstellen links mit Niederlegen der Hantel; u. s. w.







KOLEKCJA
SWF UJ

226

Biblioteka GI. AWF w Krakowie



1800052665