

V7 181530
XX 00 2244672

Z BIBLIOTEKI
c. k. kursu naukowego gimnazystycznego
W KRAKOWIE

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800053423

39150

~~N^o 483~~

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



150 3/4

Das
schwedische Schulturnen.

In Form von Tagesübungen

von

C. H. Liedbeck.

Übersetzt von J. A. Selter,
unter Mitarbeit von J. S. Jarisch.

Mit einer Einführung von Prof. Dr. med. J. A. Schmidt.

Mit 290 Abbildungen und 3 Tafeln.

Zweite verbesserte Auflage.

Marburg

N. G. Elwert'sche Verlagsbuchhandlung

V. G. Buchh. 1909.





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

487



Druck von August Bries in Leipzig.

[37.96:796]:796.41(430) 1900/1914"

Zur Einführung. (1. Auflage.)

Das Buch des verstorbenen E. H. Liedbeck: „Gymnastiska dagöfningar för folkskolan“ hat in Schweden für das Turnen in den Volksschulen eine ähnliche allgemeine Geltung, wie sie der „Amtliche Leitfaden“ in Preußen besitzt. Wer an Ort und Stelle das schwedische Schulturnen kennen lernen will, kommt am ehesten zum Ziel, wenn er die persönliche Anschauung durch ein eingehendes Studium gerade dieses Buches von Liedbeck ergänzt. Nur so gelangt er mit Sicherheit zum vollen Verständnis aller Einzelheiten und insbesondere des zweckbewußten Aufbaues einer richtig geleiteten schwedischen Turnstunde oder „Tagesübung“. Wenigstens ist mir selbst, als ich im Herbst 1899 vier Wochen hindurch die Schulen in Stockholm besuchen konnte, dies Buch ein unentbehrlicher Ratgeber gewesen. Es bot mir dann auch die besten tatsächlichen Unterlagen für die Darstellung der Systematik des schwedischen Schulturnens, die ich in meinem Schriftchen: „Die Gymnastik an den schwedischen Volksschulen“ (Berlin 1900) zu geben versucht habe. Inzwischen steht uns allerdings durch das prächtige Lehrbuch der Gymnastik von dem Direktor des Königlich gymnastischen Zentralinstituts, Prof. E. M. Törngren (Lärobok i Gymnastik. Stockholm 1905), noch ein weiteres ausgezeichnetes Hilfsmittel zur Hand, um in den Geist des schwedischen Schulturnens einzubringen.

Fräulein Anna Selter unter Mitarbeit von Fräulein J. H. Jariß, Turnlehrerin in Marburg, hat es nun übernommen, „die Liedbeck'schen Tagesübungen“ ins Deutsche zu übertragen. Ihrem Wunsche, dieser Übersetzung einige einleitende Worte vorauszuschicken, komme ich gerne nach, denn ich halte die Schrift

für sehr verdienstlich. Dies darum, weil für einen jeden, der mit der körperlichen Erziehung unserer heranwachsenden Jugend zu tun hat, hier ein durchaus objektives Bild des schwedischen Schulturnens gegeben ist. Eines solchen bedarf aber heute der Turnlehrer und die Turnlehrerin, wenn sie sich in den schwebenden turnerischen Zeitfragen ein selbständiges Urteil bilden wollen und es verschmähen, auf dem Turnplatz handwerksmäßig nach fertiger Schablone zu arbeiten, sich im übrigen aber in ihren Anschauungen von herrschenden Vorurteilen blindlings bestimmen zu lassen. Als ich 1899 nach Schweden ging, hatte ich, gern gestehe ich es, eine nur nebelhafte und dazu falsche Vorstellung von Art und Wesen des schwedischen Schulturnens. Die deutsche turnerische Literatur — und ich glaube sie genügend zu kennen — gab damals kein besseres Bild der Sache. Trotz des später erfolgten Widerspruchs behaupte ich auch noch heute, daß bis vor jener Zeit in den turnerischen Kreisen Deutschlands über das schwedische Schulturnen meist ebenso verworrene als falsche Vorstellungen herrschten. Ich machte aber davon keine Ausnahme. Es ließen sich ergögliche Beispiele dafür anführen, daß man selbst in turnerischen Zeitschriften vor 1900 immer wieder auf die Verwechslung von schwedischer Heilgymnastik mit schwedischer Schulgymnastik stieß. Immer noch holte man den Physiologen E. Du Bois-Reymond hervor als den Mann der rettenden Tat, der in seinen Streitschriften gegen Major Rothstein ein für allemal mit unwiderleglichen Gründen den Unwert des schwedischen Turnens erwiesen und festgenagelt hat. Heute wissen wir, daß das, was Rothstein um das Jahr 1860 von Berlin aus bei uns einzuführen suchte, etwas durchaus anderes war als das heutige Schulturnen in Schweden. Es ist auch unschwer nachzuweisen, daß Du Bois-Reymond selbst das damalige schwedische Schulturnen wenig kannte — und zwischen Vereinsturnen und Schulturnen die nötige Unterscheidung gar nicht zu machen verstand. Darin ging es ihm übrigens genau so, wie noch vielen anderen Leuten der damaligen Zeit.

Nun hat sich in den letzten Jahren ein großer Umschwung der Meinungen vollzogen. Die junge Wissenschaft der Schulhygiene hat uns wieder erneut vor die Frage geführt: was tut noch vor allem zur körperlichen Erziehung unserer Schul-

jugend not; auf welche bestimmten Ziele müssen die Leibesübungen an den Schulen hinwirken und wie sind diese Übungen demgemäß zu gestalten? Bei aller Ehrfurcht vor dem Werk der großen Gründer des deutschen Turnwesens kamen wir zu der Erkenntnis, daß die weitere Entwicklung der Turnsache in Deutschland uns in einen heillosen Formalismus hineingeritten hatte, dem die Übungsbedürfnisse des wachsenden jugendlichen Körpers zur Ausbildung aller seiner Organe fremd geworden waren und der die besonderen Einwirkungen des Schullebens kaum berücksichtigte. Wir sehen ferner, daß bei anderen Kulturvölkern die Schulgymnastik einen ungeahnten Aufschwung während der letzten 10—15 Jahre nahm — und daß da vielfach nicht das deutsche, sondern das schwedische Schulturnen vorbildlich wurde. Französische, belgische, amerikanische, schweizerische usw. Turnlehrer und Ärzte pilgerten nach Stockholm und verpflanzten, wenn nicht das ganze schwedische System, so doch einen großen Teil der dort betriebenen Übungen in ihre heimischen Turnstätten. Auch von Deutschland sind namentlich in den letzten 5 Jahren eine Reihe von Männern und Frauen bemüht gewesen, die schwedische Schulgymnastik an Ort und Stelle kennen zu lernen. Manche davon kehrten voller Begeisterung über das in Schweden Gesehene und Gelernte zurück — andere weniger überzeugt. Aber auch solche, denen das Männerturnen in Vereinen viel näher liegt, als doch das ganz anders zu behandelnde Schulturnen, mußten zugeben, daß wir manches von der schwedischen Schulgymnastik lernen können, und keiner davon wagt es, in solch wegwerfender Weise darüber zu reden, wie es noch vor 10 Jahren gang und gäbe war. Die Zeiten sind doch andere geworden!

Neben dem immer noch tobenden Meinungsstreit haben sich unvermerkt in zunehmendem Maße eine größere Zahl von Übungsarten in unserem Schul- und hier insbesondere in unserem Mädcheturnen eingebürgert, welche unmittelbar dem schwedischen Übungsplatz entstammen. Umgekehrt hat die mächtige Anregung zur erweiterten Pflege der Spiele, wie der natürlichen Übungen in freier Luft, die wir in Deutschland entstehen sahen, auch in Schweden festen Fuß gefaßt und Nach-eiferung geweckt. So ist denn zwischen uns und unseren nor-

dischen Stammesverwandten, wie auf anderen wichtigen Kulturgebieten, so auch hinsichtlich der Frage der körperlichen Erziehung der Schuljugend ein wechselseitiges Mitteilen, ein Geben und Nehmen hinüber und herüber im besten Zuge. Wie wir für den Handfertigkeitsunterricht seinerzeit die ersten fruchtbaren Anregungen von Dänemark und Schweden empfangen, wie die schulhygienischen Untersuchungen eines Axel Hertel in Kopenhagen, eines Axel Key in Stockholm mit den ersten Anstoß gaben zur Einführung von Schulärzten in Deutschland, so dürfen wir auch — ohne Aufgeben unseres nationalen Besizes, als der uns das deutsche Turnen gilt — nicht achtlos vorübergehen an der nordischen Art der Schulgymnastik. Ihre Kenntnis kann nur dazu beitragen, um unser bisheriges Schulturnen in wirksamerer Weise umzugestalten und es dienlicher zu machen den besonderen gesundheitlichen Anforderungen, die das Schulalter und das Schulleben mit sich bringt.

Um diese Kenntnis in richtiger Weise allgemein zu vermitteln, dazu genügen nicht Mitteilungen und Berichte derer, die in Schweden die dortige Art der Schulgymnastik kennen zu lernen suchten. Denn diese Berichte sind naturgemäß immer mehr oder weniger subjektiv gefärbt und darum auch vielfach voneinander in ihrem Endurteil abweichend. Darum ist es nun zu begrüßen, daß in dieser Übersetzung der Liedbeck'schen Tagesübungen es einem jeden strebsamen Turnlehrer und Turnlehrerin ermöglicht ist, sich selbst ein völlig unbefangenes sachliches Urteil über das schwedische Schulturnen zu verschaffen. Und wer es hier mit seinem Beruf und der ihm anvertrauten Jugend ernst meint, wird nicht ohne reiche Anregung und ohne den Gewinn besserer Erkenntnis dieses Buch aus der Hand legen.

Die Arbeit von Fräulein Anna Selter ist also eine fruchtbringende — sie war allerdings auch eine mühevoll. Von meinem eigenen Versuche im Jahre 1900 her vermag ich es zu beurteilen, wie schwierig es manchmal ist, die schwedischen Übungsbezeichnungen und Übungsbeschreibungen wirklich zu verstehen und in verständlicher Weise zu verdeutschen. Die zahlreichen Abbildungen geben allerdings erst das Mittel an die Hand, um die eigenartigen Bezeichnungen der Übungen richtig

zu deuten und sich geläufig zu machen. Die Übersetzerin hat es in berechtigter Zurückhaltung unterlassen, durch eigene Erläuterungen das Durcharbeiten des Buches bequemer zu gestalten. Sie wollte durch keinerlei eigene Zutaten die knappe, sachliche und schmucklose Art des Originals entstellen. Ich meine, sie tat recht daran. Kostet es auch mehr Mühe, sich durch diese Übungsvorschriften hindurchzufinden, so wird dafür die gewonnene Einsicht eine weit gründlichere und nachhaltigere sein. So spreche ich denn den Wunsch aus, daß dies Büchlein weite Verbreitung finden möge bei allen, denen die Mitarbeit an der körperlichen Ausbildung unseres in den Schulen heranwachsenden jungen Geschlechts anvertraut ist. Es wird ihnen dieses Quellenwerk reichste Belehrung und Anregung vermitteln.

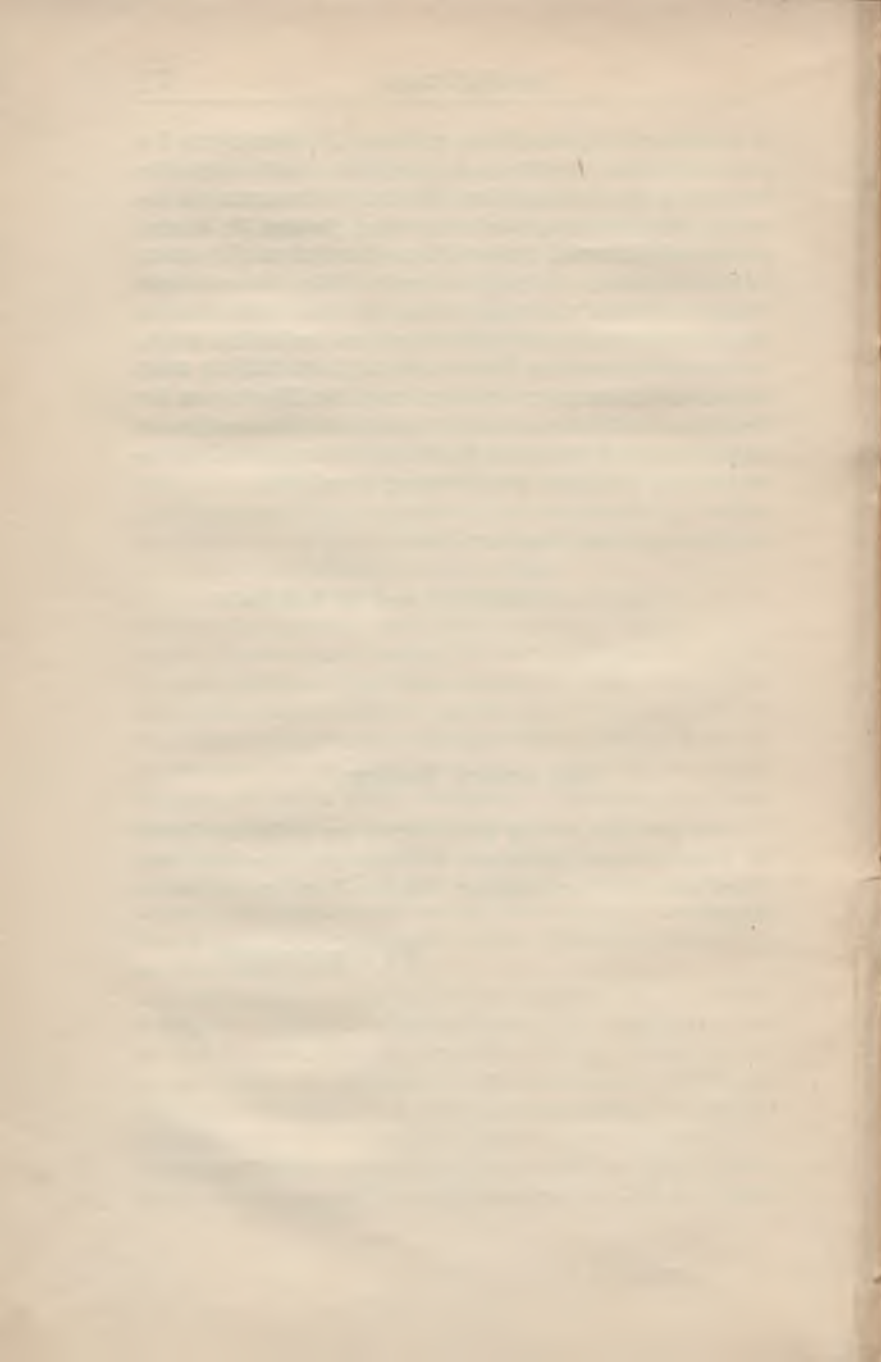
B o n n , Ende November 1906.

Prof. Dr. med. **H. A. Schmidt.**

Zur zweiten Auflage!

Auf vielfachen Wunsch haben wir in der 2. Auflage hinter die alten Übungsbezeichnungen Erläuterungen eingefügt, bei denen uns Herr Turninspektor Schröder-Bonn gütigst unterstützte.

Die Übersetzerinnen.



Einleitung.

Zugleich mit einer Erklärung über die Anordnung der Tagesübungen möchte ich die Lehrer und Lehrerinnen, welche diese Übungen leiten, auf die allgemeinsten und wichtigsten Beobachtungen hinweisen. Eine vollständige Beschreibung der Übungen folgt nicht. Es wird vorausgesetzt, daß jeder Lehrer (Lehrerin), der Turnunterricht erteilt, genügend vorgebildet ist.

Meine Ratschläge sind:

Jeder Leiter des Turnunterrichtes (Lehrer, =in) muß versuchen, Leben und Zug in die turnende Abteilung zu bringen. An der Art, wie die Abteilung turnt, sieht man, ob der Lehrer Eifer und Fähigkeit für die Sache hat. Ein gleichgültiger, niedergeschlagener Ausdruck im Gesicht des Lehrers, oder ein schläfriger, mühsam ausgesprochener Befehl kann den Kindern weder Lust noch Leben einflößen, und beide sind zur richtigen Ausführung der Übungen erforderlich. Freies Umherspringen ist für die Kinder besser, als nachlässige Übungen, unter dem Namen „Turnen“. Es ist nützlicher, täglich 10 Minuten ordentlich zu turnen, als zweimal wöchentlich eine halbe oder ganze Stunde.

Eine halbe Stunde Turnunterricht für kleine Kinder wird zuweilen eine zeitraubende Zuchtrute, weil Lehrer und Schüler leicht ermüden. Wenn die Übungen mit Hilfe von Vorturnern (sogenannten Rottmeistern) erteilt werden, dann nehmen die Übungen gewöhnlich längere Zeit in Anspruch, als wenn der Lehrer selbst kommandiert. Lehrer und Lehrerinnen klagen zuweilen über Heiserkeit, die das Kommandieren erschwert. Unter diesen Umständen sind schon oft andere Arten des Befehls eingeführt worden, z. B. Blasen in eine Pfeife, Klappen mit den Händen und anderes. Durch diese und ähnliche Mittel kann

der Leiter sich manchmal mündlichen, anstrengenden Befehl ersparen und doch Lebendigkeit in die Abteilung bringen.

Die Lehrer müssen sich im allgemeinen hüten, beim Kommandieren die Stimme zu sehr zu erheben, denn dadurch leidet die Schärfe des Befehlswortes.

Ist es dem Lehrer aus Gesundheitsrücksichten verboten zu kommandieren, so kann eines der tüchtigsten Kinder aus der Abteilung zum Vorturner ausgebildet werden. Besser ist es aber, wenn dieser Vorturner aus einer höheren Abteilung gewählt wird.

Der Befehl besteht aus der **A n k ü n d i g u n g** und dem **A u s f ü h r u n g s w o r t e**. Erstere muß klar und deutlich gegeben werden und muß den Schülern mit wenigen Worten sagen, was zu tun ist. Zwischen Ankündigung und Ausführung bestehe eine kurze Pause zum Überlegen, dann folge scharf und bestimmt das Ausführungs- oder Tatwort, das den Beginn der Übung bezweckt. Ausnahmen gibt es nur bei den **I a n g s a m e n** Bewegungen, wie z. B. Kumpfsbeugen, Kniebeugen usw.

Um ein öfteres Wiederholen derselben Befehlsworte zu vermeiden, kann der Lehrer gleich bei der Ankündigung angeben, wie oft die Übung wiederholt werden soll, oder, er kündigt vor Beendigung der letzten Übung rechtzeitig an, daß eine Wiederholung stattfinden soll.

Gutes Aufmerken der Abteilung ist von größter Wichtigkeit beim Turnunterricht und der Leiter muß die Kinder schon am ersten Tage beim Einüben der Grundstellung daran gewöhnen, und immer **v o l l e g e s t r e c k t e H a l t u n g**, Stille und Aufmerksamkeit bei den Worten: **S t i l l g e s t a n d e n ! !** **N i c h t E u c h ! !** fordern. Um das zu erreichen, darf man die Kinder nicht länger als absolut notwendig ist, in der voll gestreckten Haltung verharren lassen, d. h. der Leiter darf nicht versäumen, nach der ausgeführten Übung zu kommandieren: **R ü h r t E u c h ! !** (**Z u m A u s r u h e n — s t e h t !**) Das Ausruhen darf zwischen jeder Übung nur einige Augenblicke dauern. Der Lehrer, der es nicht versteht, die eben genannten Befehlsworte richtig anzuwenden, gewinnt nie die Aufmerksamkeit seiner Schüler. Keine Ausgangsstellung darf eingenommen werden, ohne daß vorher die Grundstellung eingenommen wurde.

Das Aufmerken der Kinder wird zunehmen, wenn ihnen der Lehrer mit immer gleichlauter Stimme die Befehlsworte erteilt. Schärfe und Bestimmtheit, die in alle Befehlsworte hineinzulegen sind, dürfen nicht geringer werden, wenn die Befehlsworte auch leiser ausgesprochen werden. Der Leiter muß es stets vermeiden, aus einem Buche die Befehlsworte abzulesen, oder gar mit dem Buche in der Hand zu kommandieren.

Der Lehrer darf während des Kommandierens nicht immer denselben Platz beibehalten, sondern muß sich durch zeitweiliges Umhergehen überzeugen, ob alle Schüler die Übung richtig ausführen und muß, wenn nötig, durch Zurufen Fehler verbessern.

Wird in Schulzimmern geturnt, so ergibt sich des Lehrers Platz fast immer von selbst.

Auf das Üben im Takt und auf Gleichmäßigkeit beim Ausführen der Bewegungen muß stets geachtet werden. Anfangs ist es gut, die Kinder beim Einnehmen der verschiedenen Ausgangstellungen, sowie beim Einüben von Gangarten und Drehungen zu unterstützen und ihnen das Takthalten durch Stampfen, Händeklappen oder Mitzählen zu erleichtern. So unangenehm die lärmenden Geräusche auch sein mögen, tragen sie doch viel zur Gleichmäßigkeit bei und üben den Sinn für Takt. Drehungen, Gangarten und Ausgangstellungen allerart sind als Taktübungen ausgezeichnet.

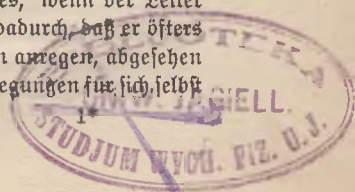
Der Lehrer muß kurze, leichtfaßliche Befehle geben und die möglichst besten Bewegungen fordern.

Weitläufige Berichtigungen während des Turnens, besonders in ermüdenden Stellungen, haben immer zur Folge, daß die Kinder erschlaffen und dadurch die Haltung verlieren.

Sollte ein Kind schwer auffassen und dadurch nicht folgen können, so muß es allein unterrichtet werden.

Mit geringer Hilfe des Lehrers können Kinder oft Bewegungen lernen, die ihnen anfangs mißglücken. Der Lehrer muß sich nur vor einem ungeschickten und harten Zurechtweisen hüten.

Von großem Nutzen für die Kinder ist es, wenn der Leiter zuerst die Übung vorzeigt. Der Lehrer kann dadurch, daß er öfters mitübt, die Kinder zu strammeren Leistungen anregen, abgesehen von dem Vorteil, den er durch die Körperbewegungen für sich selbst



hat. Außerdem können auch geschickte Kinder gewählt werden, die die Bewegungen tabellos vorüber, bevor die ganze Abteilung sie ausführt.

Leichtere Bewegungen werden gleich von der ganzen Abteilung eingeübt. Einfache Übungen sind mehrmals hintereinander zu wiederholen.

Wechselseitige Bewegungen werden in gleicher Anzahl auf jeder Seite ausgeführt.

Bei allen Bewegungen muß frei ein- und ausgeatmet werden. Die Stellung an den Geräten soll im Lauffschritt eingenommen werden. Alles Herbei- und Fortschaffen der Geräte muß eilig, doch in Stille und mit größter Ordnung geschehen. Es ist den Kindern strengstens zu untersagen, während des Stellens oder Herablassens der Geräte dieselben zu berühren oder sich darunter zu stellen.

Nach beendeter Tagesübung ist es gut, wenn die Kinder noch in Bewegung bleiben, und zwar am besten im Freien.

Wenn das Wetter es erlaubt, so sollten die Übungen vorzugsweise draußen ausgeführt und, wenn möglich, Spiele eingeschoben werden. Ist die Zeit knapp, so kann auch ab und zu die ganze Tagesübung mit dem Spiele vertauscht werden.

Im allgemeinen lassen sich vorkommende Fehler durch nochmaliges Ausführen leichter verbessern als durch mündliche Erklärung.

Es sollte beachtet werden:

Daß die falsche Haltung des Kopfes verbessert wird durch:
Kopfbeugen rückwärts und Strecken.

Der falsche Fußwinkel durch: Fußschließen und Öffnen.

Die falsche Haltung der Schultern durch: Armbeugen und Strecken, langsam und mit gesenkten Achseln.

Die fehlerhafte Haltung im Stehen wird oft verbessert durch das Kommando: Nicht Euch!! — Achtung!! oder Hüht Euch!

Die häufigsten und der Gesundheit schädlichsten Fehler sind:

Während der Stellungen und Bewegungen den Körper zu spannen, die Atmung zu hemmen und dem Brustkorb eine eingesunkene oder eingeklemmte Haltung zu geben.

Die Achseln hochzuziehen und vorwärts zu strecken und dieselben in ungleicher Höhe zu halten.

Das Kinn vorzustrecken oder den Kopf nach vorn zu beugen.

Den Fußwinkel nicht einzunehmen.

Bei manchen Stellungen und Bewegungen (z. B. Kniebeugen) den Oberkörper nach vorn zu neigen, die Knie nach innen zu führen und die Fersen nicht zusammen zu halten.

Beim „S ü f t ü p“ die Ellenbogen vorwärts, zuweilen auch zu weit rückwärts zu halten; im letzteren Falle werden meistens die Hände zu weit rückwärts angelegt.

In gestreckt stehender Haltung [in Hochhebbhalte der Arme] die Arme nicht vollständig parallel gestreckt und mit den Händen nach rückwärts zu halten. Ferner: die Finger nicht zu strecken und zu schließen und die Handflächen nicht einander zuzuwenden.

Beim Kumpfbeugen oder Kumpfdrehen die Knie zu beugen, die Fersen vom Boden zu heben oder die Stellung der Füße zu verändern.

Bei sturzfallenden Bewegungen das Gesicht zu sehr zu senken oder zu heben, so daß es keine gerade Linie mit Achseln und Fersen bildet.

Beim Sprung und anderen Bewegungen die Augen auf den Boden zu richten und den Kopf nach vorn zu halten.

Bei spannbiegenden Bewegungen zu starkes Beugen des Rückgrates, wodurch Kopf und Hals sich nicht in Übereinstimmung mit der Wirbelsäule rückwärts beugen, so daß die Knie sich beugen und die Hände sich nicht kräftig genug gegen das Gerät stützen.

Wenn das Fassen der Geräte nicht mit vollem Griff, d. h. mit Daumengriff geschieht. (Den Daumen auf der einen Seite, die übrigen Finger auf der anderen Seite am Gerät.)

Gleichzeitige Bewegungen von Armen und Beinen nicht in derselben Zeit auszuführen.

Der Lehrer muß darauf achten, daß die Kinder vor der Turnstunde alle überflüssigen Kleidungsstücke ablegen. Die Knaben sollten in Hemdärmeln turnen.

Enge Kleider sind schädlich und hindern eine richtige Ausführung der Bewegungen.

Die Kleider dürfen die Brust nicht einengen, auch darf die Taille nicht fest anliegen.

Die stets schädlichen Strumpfbänder und Gürtel oder fest-sitzende, hohe Halskragen dürfen beim Turnen nicht vor-
kommen.

Die Turnstunde mit Hilfe von Vorturnern (Kottmeistern) zu leiten, setzt immer große Vertrautheit des Stoffes seitens des Lehrers voraus. Die Vorturner, von denen jede Kiege mindestens einen haben muß, werden im Kommandieren be-
sonders eingeübt. Strenge und beharrliche Aufsicht ist stets erforderlich, damit sie ihr Amt richtig versehen. Der Zugang von frischer Luft während der Turnstunde ist von größter Wichtigkeit für Lehrer und Schü-
ler, weil die Lungen in größerer Thätigkeit sind. Der Lehrer muß dafür sorgen, daß vor jeder Stunde gut gelüftet, und täglich gründlich gereinigt wird, damit der Staub nicht beim Turnen aufwirbelt.

Ordnungsübungen.

Die folgenden Ordnungsübungen sind vorzugsweise aus dem ersten Teile des „Exerzierreglements der Infanterie“ genommen.

§ 1. **Aufstellen in einem Glied** (Stirnreihe). Befehl: *An treten!!* Die Kinder ordnen sich der Größe nach, indem der größte Schüler als rechter Führer (oder Flügelmann) seinen Platz erhält, und alle übrigen sich der Größe nach links von ihm anreihen. (In Schweden stehen die größten Schüler an beiden Flügeln des Gliedes, die kleinsten in der Mitte.) Der Abstand zwischen den Nebeneinanderstehenden muß mindestens eine Handbreite sein.

§ 2. **Richtungen in Frontstellung.** Befehl: *Stillgestanden! Richt Euch! (Augen — rechts!) Augen gerade — aus!* Derjenige, nach dem das Richten geschieht, steht still, die übrigen drehen schnell den Kopf nach dem r. (l.) Flügelmann und nach gegebenem Befehl ebenso schnell den Kopf wieder nach vorn.

Richtung mit verschiedenem Abstand. Einfacher Abstand (Fig. 1, 3), Doppelabstand (Fig. 2).

§ 3. **Die Wendung (Drehung).** Befehl: *Links (rechts) um!!* Die Drehung wird in $\frac{1}{4}$ Kreis auf der Ferse des linken (r.) Fußes ausgeführt, unterstützt von der Fußsohle des rechten (l.) Fußes, worauf der rechte (l.) Fuß neben den linken (r.) Fuß gesetzt wird. *Halb links (r.) um!!* geschieht auf gleiche Weise, doch mit $\frac{1}{8}$ Drehung. *Links (r.) um — kehrt!!* wird ebenso ausgeführt, doch mit $\frac{1}{2}$ Drehung.

Ann.: Alle diese Drehungen werden anfangs nach Zählen ausgeführt, d. h. Auf das Ausführungswort um!! wird die Drehung auf der bestimmten Ferse mit Hilfe der Fußschle des anderen Fußes ausgeführt und auf das Wort Zwei!! der hintere Fuß mit leichtem Stampfen neben den anderen gesetzt.

Halbe Drehung in 3 Zeiten. Wird hauptsächlich als Taktübung ausgeführt und zugleich mit lautem (leisem) Zählen (Zwei!! drei!!) (Fig. 4) von den Kindern geübt. Befehl: In 3 Zeiten links (rechts) — um — kehrt!!

Ann.: Halbe Drehung entspricht unserem: kehrt Auf 1! I. Fuß in Vorschrittstellung stellen, 2! $\frac{1}{2}$ Drehung r., auf beiden Fersen, 3! I. Fuß zur Grundstellung stellen.

Aufstellung und Richtung in Flankenstellung. Befehl: In einer Flankenreihe antreten — marsch!! Richtung — vorwärts!! Der Erste steht still, die Übrigen stellen sich gerade hinter ihn, unter Beibehaltung derselben Reihenfolge wie in Frontstellung.

Abstand rückwärts. Fig. 5. Befehl: Abstand, rückwärts — marsch!! Richtung — vorwärts — marsch!! [Die Arme werden gestreckt vorgehoben, so daß die Fingerspitzen die Schultern des Vorgereichten berühren.] Bei dem Befehl: Gerade aus!! senken sich die Arme.

§ 4. **Übung von einem bis zu drei Marschschritten vor- und rückwärts.** Befehl: Ein (zwei, drei) Schritte vorwärts (rückwärts) — marsch!! usw. Fig. 6. Anfangs gibt der Leiter den Takt der Schritte durch Zählen an, später zählen die Kinder selbst laut oder leise.

§ 5. **Einteilen einer Stirnreihe in Zweierreihen.** Befehl: Abzählen zu Zweien!! Der Erste auf dem r. Flügel sagt, unter gleichzeitigem, schneilen Popfdrehen, dem l. Nachbar seine Zahl, worauf alle Folgenden der Reihe nacheinander in gleicher Weise verfahren.

Ausrücken und Einrücken. Ist in Frontstellung zu Zweien abgezählt, dann heißt der Befehl: a) Die Zweiten (Ersten) mit einem Schritt rückwärts aus-

rücken — marsch!! b) in Flankenstellung: Die Zweiten (Ersten) mit einem Schritt rechts (l.) seitwärts ausrücken — marsch!!

Das Einrücken geschieht auf entsprechende Weise. Das Wechseln des Aus- und Einrückens zwischen Ersten und Zweiten geschieht auf den Befehl: Ersten und Zweiten wechselt — marsch!!

Bei einer Aufstellung in Dreierreihen nehmen die Äußerer (Ersten und Dritten) der Reihe in entgegengesetzter Richtung Abstand. Befehl: Die Ersten und Dritten ausrücken — marsch!! Es kann vor-, rück- oder seitwärts geschehen.

§ 6. **Marsch und Halt in einem Glied** (Stirnreihe). Befehl: Abteilung vorwärts — marsch!! Alle Marschschritte fangen mit dem linken Fuße an. Um größere Einheit beim Marschieren zu erhalten, muß der erste Schritt stärker betont werden, was immer beim ersten Schritt nach veränderter Marschrichtung geschehen muß. Das Marschieren hört bei dem Befehl: Abteilung — halt!! auf. Das „halt!!“ wird beim Niederstellen des rechten Fußes gegeben; der linke Fuß führt dann noch einen Schritt vorwärts aus und der rechte Fuß wird dann mit leichtem Stampfen neben diesen gesetzt. Die Länge der Schritte richtet sich bei allen Märschen nach der Größe der Kinder.

Marsch rückwärts. Befehl: Abteilung rückwärts — marsch!! mit etwas kürzeren Schritten aber in demselben Takt.

Marsch nach einer Viertel-Drehung. Befehl: Abteilung links (r.) um — marsch!! Nach geschehener Wendung (Drehung) wird sofort der Marsch angetreten wie vorher beschrieben. Bei Anfängern sollte nach geschehener Wendung der Marsch erst auf einen erneuten Befehl hin angetreten werden.

Veränderung der Richtung durch Wendung während des Marsches. Befehl: Links (r.) um — marsch!! Das Ausführungswort wird beim Niederstellen des linken (r.) Fußes gegeben, der rechte Fuß macht einen kurzen

Schritt, worauf alle gleichzeitig eine scharfe Drehung auf dem Ballen des rechten Fußes ausführen und mit dem linken Fuß zugleich die neue Marschrichtung beginnen.

Anm. Das unmittelbare Antreten zum Marsch darf nicht geübt werden, ehe die Kinder in der Ausführung des Marsches sowie in den Drehungen vollkommen sicher sind. Deshalb geschieht diese Übung anfangs so, daß die Kinder nach geschehener Drehung stille stehen und erst auf den Befehl: **Zwei!!** den Marsch fortsetzen. Die Übung kann aber auch so gemacht werden, daß die Kinder nach dem genommenen kurzen Schritt stehen bleiben, worauf sie beim Befehl: **Zwei!!** drehen und den Marsch auf „**Drei!!**“ fortsetzen.

Halbe Wendung (lehrt!) während des Marsches. Befehl:

Links um — lehrt!! **Rehrt!!** wird beim Niederstellen des linken Fußes kommandiert. Der rechte Fuß macht einen kurzen Schritt und zugleich erfolgt die Drehung auf dem Ballen, während der linke Fuß in der neuen Richtung zugleich weitererschreitet.

Anm. Diese Übung wird anfangs unter Zählen der Abteilung ausgeführt, so daß beim Ausführungsworte: **Rehrt!!** der kurze Schritt mit dem rechten Fuß gemacht wird, danach geschieht die Drehung auf den Befehl: **Zwei!!** und auf den Befehl: **Drei!!** wird mit dem hinterstehenden l. Fuß in der neuen Marschrichtung begonnen.

Trittwechsel beim Marsch. Befehl: **Wechselt den**

Tritt — marsch!! Soll der Trittwechsel l. ausgeführt werden, so macht der linke Fuß einen vollen (gewöhnlichen) Schritt, der andere, rechte Fuß wird mit kurzem Schritt schnell neben und hinter diesen gesetzt, worauf der vornstehende l. Fuß einen vollen Schritt ausführt. Rechts ist es dasselbe.

Anm. Schrittwechselgang muß von den Kindern links und rechts abwechselnd ausgeführt werden. Befehl: **Schrittwechselgang vorwärts — marsch!!** Fig. 7. Soll der Schritt in 3 Zeiten eingeübt werden, so muß beim Zählen: **Zwei** schnell und bei: **Ein** und **drei** langsamer gesprochen werden, damit der richtige Takt herauskommt. Als Spiel ist diese Übung unter dem Namen **Ribitzgang** bekannt.

Das Halten (Haltmachen) mit Wendung während des Marsches. Befehl: *Abteilung links um (rechts um) — halt!!* oder: *Abteilung kehrt! — halt!!* Wird ebenso wie die Drehung im Marsch ausgeführt, nur, daß der hintenstehende Fuß nach geschehener Wendung sich mit leichtem Stampfen neben den andern setzt.

Marsch mit verlängerten Schritten. Befehl: *Große Schritte — marsch!!* Die Länge der Schritte wird größer und der Takt wird etwas schneller als beim gewöhnlichen Gang.

Marsch mit kurzen Schritten. Befehl: *Kurze Schritte — marsch!!* Der Marschtakt wird etwas langsamer und die Länge der Schritte wird ungefähr zur Hälfte gegen die gewöhnlichen Schritte verkürzt.

Marsch auf den Zehen. Befehl: *Zehengang vorwärts — marsch!!* Wird auf den Zehen ausgeführt, ohne daß die Fersen den Boden berühren. Alle Veränderungen in der Marschrichtung während des Zehenganges werden ohne Taktsschritte ausgeführt.

Laufen. Befehl: *Laufen vorwärts (rückwärts) — marsch!! marsch!!* Das Laufen darf in der Turnhalle höchstens $\frac{1}{2}$ Minute ohne Aufhören geübt werden, und zwar auf Fußballen und Zehen so lautlos wie möglich.

Halt beim Laufen. Befehl: *Abteilung — halt!!* Es wird beim vierten Schritte nach dem Ausführungsworte „halt“ ausgeführt. Dieser Bewegung folgt immer ein Marsch mit kurzen Schritten oder langsamer Zehengang, was man fortsetzt, bis die Atmung ruhig geworden ist. Diese Übungen sollten am besten im Freien vorgenommen werden.

Ann. Aus dem Marsch mit großen oder kurzen Schritten, Zehengang oder Laufen geht man in den gewöhnlichen Marsch über mit dem Befehl: *Gewöhnlicher Gang — marsch!!* worauf dieser nach zwei weiteren Schritten der vorhergehenden Gangart aufgenommen wird.

§ 7. **Nichten in Flanken- oder Stirnreihen während des Marsches.** Beim Flankenmarsch geschieht das Nichten

nach dem vorderen Führer, worauf alle gerade hintereinander gehen. Die Abteilung soll gut angeschlossen marschieren, so daß alle Abstände unverändert bleiben. Beim Marsch in der Stirnreihe geschieht das Richten — wenn es nicht anders bestimmt wird — immer nach rechts. Soll das Richten nach der anderen Seite geschehen, befehlt man: **R i c h t — e u c h ! !** **A u g e n — l i n k s ! !**

- § 8. **Das Bilden von 2 Gliedern (Reihen) aus einem auf der Stelle.** Befehl: **Z w e i G l i e d e r f o r m i e r t — m a r s c h ! !** Fig. 8A. Der erste (r. Flügelmann) bleibt stehen, der nächste Erste reißt sich mit Seitenschritt r. an diesen an, die Übrigen mit $\frac{1}{4}$ Wendung und Marsch nach der Seite der Richtung. Bei Flankenstellung Fig. 8B. schließen sich alle Ersten mit Vorwärtsgen an den vorderen Führer an, während sich die Zweiten nebeneinander und das zweite Glied bilden. Der Abstand zwischen den Gliedern beträgt einen Schritt. Die Rückbildung geschieht auf entgegengesetzte Weise. Befehl: **E i n G l i e d f o r m i e r t — m a r s c h ! !**

Anm. Ist die Anzahl der Kinder ungerade, z. B. neun, so erhält das erste Glied einen Schüler mehr als das zweite; die Lücke l. Fig. 8 bleibt auf dem linken Flügel. — Nachdem das Bilden von einem Glied eingeübt ist, geschieht es auch in 2 Gliedern nach denselben Regeln. Fig. 9, Nr. 1 ist das größte Kind, 2 ist das nächstgrößte. Um Raum zu gewinnen kann die Aufstellung in drei oder mehr Gliedern geschehen.

- § 9. **Das Öffnen und Schließen der Glieder (Reihen).** Befehl: **O f f n e n (S c h l i e ß e n) d e r G l i e d e r (R e i h e n) — m a r s c h ! !** In Flankenstellung öffnen (schließen) sich die Reihen durch Rückwärtsgen (Vorwärtsgen). **I n F r o n t s t e l l u n g** wird das Öffnen (Schließen) der Reihen durch Seitwärtsgen nach außen oder innen, ausgeführt. Fig. 10.

- § 10. **Einteilung in Rotten.** Befehl: **E i n t e i l u n g i n R o t t e n ! !** Der Erste auf dem rechten Flügel im ersten Glied dreht schnell den Kopf nach links und sagt ungrad (eins), der nächste sagt grad (zwei). Dieses Verfahren wird bis zum Ende der Reihe fortgesetzt.

- § 11. **Marſch und Halt in 2 Gliedern.** Geſchieht in Übereinstimmung mit §§ 6 u. 7. Beim Marſch der Flankenſäule geſchieht das Richten immer nach der erſten Rotten. Richtrotten ſind die auf dem rechten und linken Flügel zu äußerſt ſtehenden Rotten oder eine beſonders zwiſchen dieſen bezeichnete.
- Ziehen (Winden) im Flankenmarſch.** Befehl: *Rechts (l.) ſchwenkt — marſch!!* Fig. 11 A. *Halb rechts (l.) ſchwenkt — marſch!!* Fig. 11 B. *Zweimal rechts ſchwenkt — marſch!!* Fig. 11 C. [Nach beendeter Schwenkung, die von allen Schülern an derſelben Stelle ausgeführt wird, beginnt der Marſch in der neuen Richtung.]
- § 12. **Das Aus- und Einrücken der Rotten.** In Flankenſtellung und ſpäter auch beim Marſch wird das Aus- und Einrücken der Rotten geübt. Befehl: *Alle gleichzähligen Rotten ausrücken (einrücken) — marſch!!* Fig. 13. Die ausgerückten Rotten richten ſich nach den anderen Rotten. Letztere müſſen während des Marſches den durch das Ausrücken der gleichzähligen Rotten vergrößerten Abſtand beibehalten. Die Übung verlangt im Hauſe große Säle.
- Das Bilden von einem Glied aus zweien (und umgekehrt) während des Marſches.** Befehl: *Formte ein Glied — marſch!!* Fig. 12 A. Während des Hinterreihens marſchieren alle Erſten weiter, müſſen aber die Länge der Schritte nach Bedarf verkürzen.
- Zwei Glieder bilden ſich wieder** auf den Befehl: *Zwei Glieder formiert — marſch!!* Die Erſten verhalten ſich wie beim Hinterreihen. Gewöhnlicher Marſch erfolgt zwiſchen der Reihung.
- § 13. **Übergang aus der Kolonne in Linie durch Aufmarſch.** Befehl: *In Zügen links (r.) aufmarſchieren — marſch!!* Fig. 14. Der Erſte im erſten (zweiten) Glied bleibt ſtehen [gleichzeitig tritt der betreffende Flügelmann des zweiten Gliedes hinter den ſtehenden Flügelmann des erſten Gliedes], die Übrigen reißen ſich halblinks (hr.) gehend, auf dem kürzeſten Wege mit ge-

wöhnlichen Schritten in die Frontlinie ein und richten sich nach dem stehenden Flügelmann. Wird das Aufmarschieren während des Vorwärtsgehens geübt, wobei der rechte Flügelmann fortfährt zu marschieren, so rücken die Übrigen mit Lauffschritt in die Frontlinie ein, nehmen schnell Richtung und marschieren weiter.

Schwenken rechts (links) von 2 Gliedern in Frontstellung.

Befehl: A b t e i l u n g r e c h t s (l.) s c h w e n k t — m a r s c h !! Fig. 15. Der rechte (l.) Flügelmann macht $\frac{1}{4}$ Wendung rechts (l.), die Übrigen machen ebenfalls $\frac{1}{4}$ Wendung nach derselben Seite und rücken, unter Beibehaltung der Richtung, auf ihre Plätze in die neue Frontlinie ein. Das Richten geschieht immer nach dem äußeren Führer. Wenn das Schwenken während des Marsches geschieht, so hat der innere Flügelmann mit kleinen Schritten rechts (l.) um zu machen, die Übrigen rücken mit Gang- oder Lauffschritten in die neue Frontlinie ein, um sogleich in die neue Marschrichtung überzugehen.

- § 14. **Abbrechen beim Hindernis.** Trifft eine Abteilung während des Frontmarsches auf ein Hindernis, so daß sich einige Rotten abtrennen müssen, so wird vom Leiter, der die Rotten bestimmt, befohlen: T e i l e n d e r R o t t e n , r e c h t s (l.) u m — m a r s c h !! Die abgetheilten Rotten gehen erst halbrechts (l.) und dann sogleich mit Wendung halblinks an dem Hindernis vorbei und rücken in Flankenmarsch hinter die beiden am nächsten in der Front marschierenden Rotten. Es geschieht mit dem Befehl: A b g e t e i l t e R o t t e n e i n r e i h e n — m a r s c h !! Fig. 16.

Ist das Hindernis nicht in der Mitte der Linie, sondern auf den Flügeln, so trennen sich die betreffenden Rotten nach innen ab, während es von den Rotten der Abteilung nach der Richtseite geschieht. Nach einiger Übung erfolgt das Abtrennen und Einreihen ohne besonderes Kommando.

- § 15. **Richtungsveränderung im Marsch.** Befehl: R e c h t s (l.) s c h w e n k t — m a r s c h !! Fig. 17. Die Seite, nach der die Richtungsveränderung geschieht, wird Richtseite.

Der innere Führer (Flügelmann) marschirt mit kurzen Schritten in einem kleinen Bogen nach rechts (l.). Der schwenkende äußere Führer macht die Schritte in gewöhnlicher Länge, die anderen, den Kopf nach ihm drehend, richten sich und verkürzen die Schritte nach Bedarf. Auf den Befehl: *G e r a d e a u s — m a r s c h ! !* drehen sich die Köpfe nach vorn und die Schritte werden in gewöhnlicher Länge von allen ausgeführt.

§ 16. **Märsche und Laufen im Schulzimmer.** In den Schulzimmern können Märsche und Lauffschritte zwischen den Bänken oder Tischen auf verschiedene Weise angeordnet werden, und muß der Lehrer nach eigenem Urteil und nach den lokalen Verhältnissen die Übung angeben. Für ganz unerfahrene Lehrer können vielleicht Fig. 18 u. 19 eine Anleitung geben. Des Lehrers Platz ist L., diejenigen der Tische und Bänke B. Die Ziffern bezeichnen die Stellen, auf denen die Kinder stehen, wenn sie ihre Sitzplätze verlassen haben. Die Pfeilrichtung zeigt den Weg, den sie marschieren. Die Reihen folgen nach Anordnung der Nummern. Die punktierten Pfeile zeigen den Weg, der jede Reihe beim Aufmarschieren auf die alten Plätze bringt. Im zweiten Beispiel Fig. 19 wird der sechsten Reihe zuerst „*l e h r t — u m !*“ kommandiert.

§ 17. **Kreislauf.** Diese Übung kann auf verschiedene Weise angeordnet werden. Fig. 20 zeigt eine der einfachsten Arten, die Übung bei beschränkten Räumlichkeiten anzuordnen. Das Glied wird geöffnet, die Abstände ausgeglichen, worauf den Ersten und Zweiten eine Wendung nach entgegengesetzten Seiten befohlen wird. Anfangs wird der Weg, den die Reihe marschirt, durch Zeichen angegeben.

Weil in den Volksschulen im allgemeinen lokale und sonstige Einrichtungen verschieden sind, so muß beim Zusammenstellen der Turnübungen mancherlei berücksichtigt werden.

Die eine Schule besitzt nur Schulzimmer mit darin befindlichen Stühlen und Tischen. Eine andere hat einen größeren Saal, nur mit Längsbänken darin, zur Verfügung; und wieder eine andere besitzt einen Turnsaal mit mehr oder weniger zweckmäßiger Einrichtung. Bei den Turnübungen kommt es

1. auf die mehr oder weniger gute Ausbildung des dazu beauftragten Lehrers an,
2. auf die Anzahl der Kinder und
3. auf deren körperliches Befinden usw.

In bezug auf die Verschiedenheit der einzelnen Schulen hat man es für gut befunden, die Turnübungen in sechs ungleiche Stufen zu ordnen (A, B, C, D, E, F).

A.

Übungen ohne Geräte.

Dieser Teil enthält sechs Tagesübungen, welche eine sehr kurze Übungsstunde voraussetzen, höchstens 15 Minuten jedesmal, wenn nicht ein Spiel der Übung folgt. Diese Tagesübungen können zwischen zwei Arbeitsstunden gelegt werden, und zwar vor oder nach einem kurzen Aufenthalt von einigen Minuten im Freien. Ein solches Verfahren, welches mehrmals im Laufe des Tages angewandt werden soll, nennt man „Interpolieren“ (einschalten). Dieser Teil ist außerdem als eine Einleitung zu jeder der folgenden Übungsgruppen (B, C, D, E) zu betrachten und muß deshalb ausnahmslos durchgenommen werden, ehe zur nächsten Stufe übergegangen wird. Der Lehrer, der sich nicht getraut, die Übungen von: B, C, D, E anzuwenden, kann im Notfalle bei Gruppe A stehen bleiben.

B.

Übungen mit Längsbänken als Gerät.

Sechs Tagesübungen.

C.

Übungen im Schulzimmer, mit gewöhnlichem Schulmaterial als Gerät.

Sechs Tagesübungen.

D.

Übungen (im Turnsaal) mit Turngeräten unter unmittelbarer
Leitung des Lehrers.

Sieben Tagesübungen.

E.

Übungen (im Turnsaal) mit Turngeräten. Die Abteilungen
werden unter Mithilfe von Vorturnern geleitet.

Zwei Tagesübungen.

F.

Übungen (im Turnsaal) mit Turngeräten. Für Vorturner
geeignet.

Eine Tagesübung.

Anm. Dieser Teil, obgleich für Vorturner bestimmt,
kann doch von einer im Turnen geübten Abteilung aus-
geführt werden. Vorausgesetzt wird, daß alle Tagesübungen
von Gruppe A—D durchgenommen sind.

Die Tagesübungen sind in jedem Teil in gesteigerter
Folge geordnet. Die Aufeinanderfolge der Bewegungen ist nach
der Schwierigkeit derselben zusammengestellt. Sie werden (wo
es angegeben ist) abwechselnd an verschiedenen Tagen ausge-
führt. Eine mit „später“ bezeichnete Übung darf erst dann vor-
genommen werden, wenn in den vorangehenden, leichteren
Übungen schon eine größere Fertigkeit erlangt ist. Der Lehrer
muß deshalb darauf achten, daß eine mit „später“ bezeichnete
Bewegung einer leichteren vorangehenden folgt oder
sie ersetzt.



Erklärungen über die in den Tagesübungen vorkommenden Zeichen:

- ! = der Befehl wird weniger scharf, doch nicht schleppend erteilt.
!! = der Befehl wird scharf, kurz und bestimmt erteilt.
[:] = eine lebende Stütze wird angewandt.
2 = doppelseitig.
Strom = in fortlaufender Reihenfolge, ohne nochmaligen besonderen Befehl.
† = beruhigende Übung, am besten Weinübung.
St. = stehend.

Soll eine Übung anfangs nach Zählen ausgeführt werden, so wird sofort nach dem gegebenen Befehl: Zwei!! u. drei!! weiter gezählt, z. B. § 3 Fig. 4, da in Schweden das Befehlswort gleichbedeutend ist mit „E i n“.

Die Tagesübungen sind in 10 Gruppen eingeteilt:

- I. Ordnungsübungen.
 - II. Weinübungen.
 - III. Spannbeugübungen.
 - IV. Schweb- oder Gleichgewichtsübungen.
 - V. Rücken- und Schulterblattübungen.
 - VI. Bauchmuskelübungen.
 - VII. Wechselseitige Kumpfübungen.
 - VIII. Springübungen.
 - IX. Atemübungen, in Verbindung mit Freiübungen.
-

A.

Übungen ohne Geräte.

Erste Tagesübung.

1. **Aufstellung.** Befehl: Antreten!! § 1 **Einnahme der Grundstellung und zurück zur ruhenden Stellung.** Befehl: **Nicht Euch!!** Fig. 21. **Rührt Euch!!** Fig. 22. (oder: Steht frei!)

Anm. Die Finger gestreckt und geschlossen, die Flachseite der Hände während der Grundstellung nach innen gewandt. Rechter Winkel zwischen den Füßen.

Richtung in Frontstellung. Befehl: **Stillgestanden!!** **Nicht — Euch!!** (Augen rechts!! (l.)) **Augen gerade — aus!!** **Einfacher Abstand — marsch!!** **Richtung — rechts!! (l.)** (**Gerade aus!!**) usw. § 2, Fig. 1—3.

Drehungen. Befehl: **links (rechts) um!!** **Links um — kehrt!! (r.)** § 3. **Rührt Euch!!**

2. **Fußschließen und -öffnen.** Befehl: **Stillgestanden!!** **Füße — schließt!!** **Füße — auf!!** **Dasselbe: Eins!!** **Zwei!!** usw. Fig. 23. **Rührt Euch!!**

Hüftstütz. Befehl: **Stillgestanden!!** **Hüften — faßt!!** (**Hände — an!!**) Fig. 24. **In Grundstellung — steht!!** **Rührt Euch!!**

3. **Rumpfbiegen rückwärts und vorwärts mit Hüftstütz.** Befehl: **Stillgestanden!!** **Hände — an!!** **Rumpfrückwärts — beugt!** Fig. 25. **Streckt!** **Halb vorwärts — beugt!** Fig. 26. **Streckt!** **Dasselbe nach Zählen in 4 Zt.** **In Grundstellung steht!!** **Rührt Euch!!**

4. **Geschlossen st. Rumpfdrehen seitwärts mit Hüftstütz.** *Rumpfdrehen in der Schlußstellung mit Hüftstütz.* Befehl:

Stillgestanden!! Hände an, Füße — schließt!! Nach links (rechts) — dreht! Fig. 27. Nach vorn dreht! Dasselbe nach Zählen in 4 Zt. Grundstellung!! Rührt Euch!!

Ann. Beide Knie müssen während der Drehung gestreckt bleiben.

5. **Grätschstellung.** Befehl: Stillgestanden!! Füße seitwärts — stellt!! Zwei!! Fig. 28 I. Füße zur Grundstellung — stellt!! Zwei!! Fig. 28 II. Dasselbe in 2 Zeiten nach Zählen. Rührt Euch!!

6. **Übung von 1—3 Marschschritten vorwärts und rückwärts.** Befehl: Stillgestanden!! Ein (zwei, drei) Schritte vorwärts (rückwärts) — marsch!! usw. § 4 Fig. 6. Rührt Euch!!

2 **Armbeugen u. -strecken.** Befehl: Stillgestanden! Arme — beugt!! Fig. 29. Arme abwärts — streckt!! Dasselbe in 2 Zeiten usw. Rührt Euch!!

Zweite Tagesübung.

1. **Aufstellung.** Befehl: Antreten!! § 1.

Einnehmen der Grundstellung und zurück zur ruhenden Stellung. Befehl: Stillgestanden!! Rührt Euch!! Fig. 21 u. 22. (Steht — frei!!)

Richten in Frontstellung. Befehl: Stillgestanden!! Richt — Euch!! Augen gerade — aus!!

Abstand seitwärts. Befehl: Einfacher Abstand l. (r.) — marsch!! — Richt Euch!! Gerade — aus!! Fig. 1—3 § 2.

Wendungen (Drehungen). Befehl: Links (rechts) — um!! Links um — kehrt!! usw. Steht — frei! § 3.

Übungen von 1—3 Marschschritten vorwärts u. rückwärts. Befehl: Einen (zwei, drei) Schritt vorwärts (rückw.) — marsch!! usw. § 4 Fig. 6.

Fußschließen u. Fußöffnen. Befehl: Füße — schließt!! Füße — auf!! Dasselbe — Eins!! Zwei!! usw. Fig. 23. (Steht — frei!!)

- Hüftstütz.** Befehl: Stillgestanden!! Hüften — faßt!! In Grundstellung — steht!! usw. Fig. 24.
2. **2 Armbengen und Strecken abwärts.** Befehl: Stillgestanden!! Arme — beugt!! Arme abwärts — streckt!! (oder: in Grundstellung — steht!!) dasselbe — Eins!! Zwei!! usw. Fig. 29. Steht — frei!!
- Fußschließen mit 2 Armbengen.** Befehl: Stillgestanden!! Arme — beugt!! Füße — schließt!! Fig. 30. In Grundstellung — steht!! Das selbe — Eins!! Zwei!! usw. Steht — frei!!
3. **Grätschstehende Ausgangsstellung (Hüftstütz).** *Füße seitwärts stellen zur Seitgrätschstellung.* Befehl: Stillgestanden!! Hüften faßt, Füße seitwärts — stellt!! Zwei!! Fig. 31. In Grundstellung — steht!! Zwei!! Fig. 32. Das selbe in 2 Zeiten. Steht — frei!!
- Anm. Hüftfassen (Armabwärtsstrecken) wird gleichzeitig mit dem zweiten Fußstellen ausgeführt. Nach einiger Übung fällt das laute Zählen weg.
4. **Geschlossenst. Rumpfbeugen rückwärts u. vorwärts (leicht) (Hüftstütz).** *In der Schlußstellung: Rumpfbeugen rückwärts.* Fig. 33. *Rumpfbeugen halb vorwärts.* Fig. 34. Befehl: Stillgestanden!! Hüften faßt, Füße — schließt!! Rumpf rückwärts — beugt!! Fig. 33. Aufwärts — streckt!! Halb vorwärts — beugt!! Fig. 34. Aufwärts — streckt!! Das selbe in 4 Zeiten usw. Grundstellung!! Steht — frei!!
- Geschlossenst. Rumpfdrehen seitwärts (Hüftstütz).** *In der Schlußstellung: Rumpfdrehen seitwärts.* Befehl: Stillgestanden!! — Hüften faßt, Füße — schließt!! Nach links(r.) — dreht! Vorwärts — dreht! Das selbe in 4 Zeiten usw. Fig. 27. In Grundstellung — steht!! Steht — frei!!
5. **March und Halt in einem Glied.** Befehl: Nicht — Euch!! Abteilung vorwärts (rückw.) — marsch!! Abteilung — halt!! Abteilung links (r.)

um — marsch!! (oder: links um — kehrt — marsch!!) Gehengang vorwärts — marsch!! Gewöhnlicher Gang — marsch!! Laufen — marsch!! marsch!! Gewöhnlicher Gang — marsch!! Abteilung — halt!! usw. § 6.

Marsch und Laufen im Schulzimmer übt man nur, wenn der Raum es erlaubt, nach § 16. Bei beschränkten Räumen werden Bewegungsänderungen durch Marschschritte vor- und rückwärts vorgenommen nach § 4.

6. **Fersenheben und Senken** (Hüftstütz). Befehl: Stillgestanden!! — Hüften — faßt!! — Fersen — hebt! Fig. 35. Fersen — senkt! Dasselbe in 2 Zt. Grundstellung!! Steht — frei!!
7. 2 **Armbengen und Strecken aufwärts** (langsam). Befehl: Stillgestanden!! Arme — beugt!! Fig. 29. Aufwärts — streckt! Fig. 36. Arme — beugt!! Streckt!! Dasselbe in 2 Zt. Arme abwärts — streckt!! Zwei!! (oder: in Grundstellung — steht!!) Steht frei!!

Dritte Tagesübung.

1. **Aufstellung.** Befehl: Antreten!! § 1.
Einnahme der Grundstellung und zurück zur ruhenden Stellung. Befehl: Stillgestanden!! Steht — frei!! Fig. 21, 22.
Richten in Frontstellung mit verschiedenen Abständen. Befehl: Stillgestanden!! Richt Euch!! — (Augen — rechts (l.)!! Augen gerade — aus!! Einfacher (doppelter) Abstand l. (r.) — marsch!! Hände — ab!! Fig. 1, 2, 3.
Richten in Flankenstellung mit einfachem Abstand. Befehl: Richt Euch!! Abstand rückwärts — marsch!! Fig. 5. Gerade — aus!! usw. § 3. (Arme — ab!!)
Wendungen. Befehl: Links (r.) — um!! Links (r.) um — kehrt!! § 3.

Übungen von 1—3 Marschschritten vor- und rückwärts.

Befehl: Einen (zwei, drei) Schritt vorwärts — marsch!! § 4 Fig. 6.

Einteilen einer Stirnreihe in Zweierreihen. Befehl: Abzählen zu — Zweien!! Zweiten (Ersten) ausrücken — marsch!! Ersten und Zweiten wechselt — marsch!! § 5.

Fußschließen und -öffnen. Befehl: Füße — schließt!! Füße — auf!! Dasselbe — Eins!! Zwei!! Fig. 23.

Hüftstütz. Fig. 24. Befehl: Hüften — faßt!! Grundstellung!! (oder: Hände — ab!!) usw. Steht — frei!!

2. **Fersenheben u. Senken** (Hüftstütz). Befehl: Stillgestanden!! Hüften — faßt!! Fersen — hebt!! Senkt! Dasselbe — Eins! Zwei! Grundstellung!! Steht — frei!!

3. **Grätschft. Ausgangsstellung** (Hüftstütz). (Siehe S. 21.) Befehl: Stillgestanden!! Hüften faßt, Füße seitwärts — stellt!! Zwei!! Fig. 31. Grundstellung!! Zwei!! Fig. 32. Dasselbe — stellt!! Zwei!!

Grätschft. Ausgangsstellung mit 2 Armbeugen. Befehl: Arme beugt, Füße seitw. — stellt!! Zwei!! Fig. 37. Arme abwärts streckt, Füße zusammen — stellt!! Zwei!! (oder: in Grundstellung — steht!! Zwei!!) Steht — frei!!

4. **St. od. geschlossenst. Rumpfbeugen rückw. u. vorwärts** (leicht) (Hüftstütz). (Siehe S. 19, 21.) Befehl: Stillgestanden!! Hüften — faßt!! Rumpf rückwärts — beugt! Aufwärts — streckt!! Halb vorwärts — beugt! Streckt! Dasselbe — Eins! Zwei! Fig. 25, 26. Grundstellung!! Hüften faßt, Füße — schließt!! Rückwärts — beugt! Aufwärts — streckt! Vorwärts — beugt! Aufwärts — streckt! Das-

- selbe in 4 Zt. usw. Fig. 33, 34. Grundstellung!! Steht — frei!!
- 2 **Armschwingen vor-, auf- u. abwärts.** Fig. 38. Befehl: Arme vorwärts, aufwärts — schwingt!! Zwei!! Dasselbe — usw.
- Geschlossenst. Kumpfdrehen seitwärts l. u. r. (Hüftstütz).** (Siehe S. 21.) Befehl: Hüften faßt, Füße — schließt!! Nach links (r.) — dreht! Vorwärts — dreht! Dasselbe rechts. In Grundstellung — steht!! Steht frei!!
5. **March u. Halt in einem Glied (Reihe).** Befehl: Abteilung vorwärts (rückw.) — marsch!! Abteilung — halt!! Abteilung links (r. — kehrt) um — marsch!! usw. Befehl: Mit Schrittwechsel vorwärts — marsch!! § 6. Fig. 7. Abteilung — halt!! Steht frei!!
- March mit verschiedenen Schritten.** Befehl: Kurze (lange) Schritte — marsch!! Laufen — marsch!! marsch!! Gewöhnlicher Gang — marsch!! Zehengang — marsch!! usw. § 6.
- Ziehen im Plankenmarsch.** Befehl: Rechts (l.) schwenkt — marsch!! Abteilung — halt!! usw. Fig. 11A. March und Laufen im Schulzimmer übt man nach § 16.
6. **Geschlossenst. Fersenheben u. -senken (Hüftstütz).** *In der Schlußstellung: Fersenheben und -senken.* Fig. 39. Befehl: Stillgestanden!! Hüften faßt, Füße — schließt!! Fersen — hebt! Senkt! Dasselbe in 2 Zeiten. In Grundstellung — steht!!
- Kopfbiegen rückwärts (Hüftstütz).** Fig. 40. Befehl: Hüften — faßt!! Kopf rückwärts — beugt! Aufwärts — streckt! Dasselbe — Eins! Zwei! usw. In Grundstellung — steht!! Steht — frei!!
7. 2 **Armstrecken aufwärts u. abwärts.** Fig. 29, 36. Befehl: Stillgestanden! Arme aufwärts — streckt!! Zwei!! Dasselbe abwärts — Eins! Zwei! usw. Steht — frei!!

Vierte Tagesübung.

1. **Aufstellung. Einnehmen der Grundstellung und zurück zur ruhenden Stellung. Richten in Front- und Flankenstellung. Einfacher Abstand. Wendungen. Übungen von 1—3 Marschschritten vor- und rückwärts. Einteilung in Zweierreihen. Aus- und Einrücken. § 1—5.**
Fußschließen und Öffnen. (Hüftstütz.). Befehl: wie vorher. **Das Bilden von 2 Gliedern (Reihen) aus einem auf der Stelle.** Befehl: Rieht Euch! Zwei Glieder formiert — marsch!! Fig. 8 § 8.
Öffnen u. Schließen der Glieder. Befehl: Öffnen (Schließen) der Glieder — marsch!! § 9 Fig. 10.
Einteilung in Rotten. Befehl: Einteilung in Rotten!! § 10. **Ausrücken.** Befehl: Ersten (Zweiten) ausrücken — marsch!! Wechselt um — marsch!! § 5. **Steht — frei!!**

2. **Fersenheben und 2 Kniebeugen. (Hüftstütz.)** Fig. 35, 41. Befehl: Stillgestanden!! Hüften — faßt!! Fersen — hebt!! Knie — beugt! Knie — streckt! Fersen — senkt! Dasselbe in 4 Zeiten usw. **In Grundstellung — steht!!**
Kopfbeugen rückwärts. (Hüftstütz.) Fig. 40. Befehl: Hüften — faßt!! Kopf rückwärts — beugt! Rückwärts — streckt! Dasselbe — Eins! Zwei!
Fußstellen seitwärts. (Hüftstütz.) Befehl: Hüften — faßt!! Fußstellen seitwärts l.u.r. — stellt!! Zwei!! Zurück zur Grundstellung! Drei!! Vier!! Dasselbe in 4 Zt. Fig. 42. (Der linke Fuß fängt an.) Nach einiger Übung lautet der Befehl: Fußstellen seitw. in 4 Zeiten — stellt!! worauf die Kinder selbst zählen. **Steht — frei!!**

3. **Grätschft. Ausgangsstellung mit 2 Armbeugen. (Siehe S. 21.)** Fig. 37. Befehl: Stillgestanden!! Arme beugt, Füße seitwärts — stellt!! Zwei!! Grundstellung!!
2 Armstrecken aufwärts und vorwärts. Fig. 36, 43. Befehl: Arme aufwärts (vorwärts) — streckt!! Zwei!!

Arme abwärts — streckt!! Zwei!! Dasselbe — Eins!! Zwei!!

Grätschft. Rumpfbeugen rückwärts und vorwärts. (Hüftstütz.) Befehl: Hüften faßt, Füße seitw. — stellt!! Zwei!! Rumpf rückwärts Fig. 44 (halb vorwärts Fig. 45) — beugt! Aufwärts — streckt! Dasselbe in 4 Zt. In Grundstellung — steht!! Steht — frei!!

4. **Grätschft. Rumpfdrehen l. u. r.** (Hüftstütz.) Befehl: Stillgestanden!! Hüften faßt, Füße seitw. — stellt!! Zwei!! Rumpfdrehen l. (r.) — dreht! Zwei — Drei! Vier! usw. Fig. 46. Grundstellung!! Steht frei!!

5. **Marsch und Halt in 2 Gliedern.** §§ 6—7. 11.

Ziehen (Winden) im Glattemarsch. Befehl: Rechts (l.) schwenkt — marsch!! Fig. 11 A. Halb rechts (l.) schwenkt — marsch!! Fig. 11 B. Zweimal rechts (l.) schwenkt — marsch!! Fig. 11 C. Abteilung — halt!! Steht — frei!!

Marsch und Laufschrift im Schulzimmer siehe § 16.

6. **Fußschließen u. Öffnen** (Hüftstütz.) Fig. 47. Befehl: Stillgestanden!! Hüften — faßt!! Fußschließen und Öffnen in 12 Zt. — In Grundstellung — steht!!

Kopfdrehen, anfangs langsam (Hüftstütz.) Fig. 48. Befehl: Hüften — faßt!! Kopf links (r.) — dreht! Vorwärts — dreht! Dasselbe in 4 Zt. Grundstellung!!

Halbe Drehung in 3 Zeiten. Befehl: In 3 Zt. links (r.) um — kehrt!! Zwei!! Drei!! § 3, Fig. 4. Steht — frei!!

7. **Gestreckt-grätschstehende Ausgangsstellung.** Mit Armstrecken aufwärts Füße seitwärts stellen. Fig. 49. Befehl: Arme aufwärts streckt, Füße seitwärts — stellt!! Zwei!! Arme abwärts streckt, Füße zusammen — stellt!! Zwei!! Fig. 50 (oder: In Grundstellung — steht!! Zwei!!)

2 Armstrecken seitwärts u. abwärts. Fig. 51. Befehl: *Arme seitwärts — streckt!! Zwei!! Arme abwärts — streckt!! Zwei!! Dasselbe in 4 Zt. Steht frei!!*

Fünfte Tagesübung.

1. Aufstellung. Einnahme der Grundstellung und zurück zur ruhenden Stellung. Nichten in Front- und Flankenstellung. Verschiedener Abstand. Wendungen. Eintheilen in Rotten. Öffnen und Schließen des Gliedes und Ausrücken.

Geschlossenst. Fersenheben und -senken (Hüftstütz). *Fersenheben u. Senken in Schlußstellung.* Fig. 39. Befehl: *Stillgestanden!! Hüften faßt, Füße — schließt! Fersen — hebt!! senkt!! Dasselbe in 2 Zt. In Grundstellung — steht!!*

St. und grätschstehendes Fersenheben und Kniebeugen (Hüftstütz). *Fersenheben u. Kniebeugen in Grund- oder Grätschstellung.* Fig. 41, 52. Befehl: *Hüften (Füße seitwärts — stellt!!) — faßt!! Fersen — hebt!! Knie — beugt!! Knie — streckt! Fersen — senkt! Dasselbe in 4 Zt. In Grundstellung — steht!!*

2 Armstrecken vor- und abwärts. Fig. 43. Befehl: *Arme vorwärts (abwärts) — streckt!! Zwei!! Dasselbe — Eins!! Zwei!!*

Zehenst. Kopfdrehen l. u. r. (Hüftstütz). *Kopfdrehen l. u. r. im Zehenstand.* Fig. 53. Befehl: *Hüften — faßt!! Fersen — hebt!! Kopfdrehen l. — dreht!! Nach vorn — dreht!! Nach rechts — dreht!! Nach vorn — dreht!! Dasselbe in 4 Zt. Fersen — senkt!! In Grundstellung — steht!! Steht — frei!!*

2. Gebeugt-grätschst. Rumpfbeugen rückwärts und vorwärts.
In der Grätschstellung: Arme gebeugt; Rumpfbeugen rück-

- wärts, im Wechsel mit halb vorwärts. Fig. 54. Befehl: Stillgestanden!! Arme beugt, Füße seitwärts — stellt!! Kumpf rückwärts (halb vorwärts) — beugt! Aufwärts — streckt! Dasselbe in 4 Zt. usw. In Grundstellung — steht!!
- 2 Armstrecken aufwärts (seitwärts und abwärts).** Fig. 36, 51. Befehl: Arme aufwärts (seitwärts) — streckt!! Zwei!! Abwärts — streckt!! Zwei!!
- Kopfbiegen rückwärts (Hüftstüb).** Fig. 40. Befehl: Hüften — faßt!! Kopf rückwärts — beugt!! streckt!! Dasselbe in 2 Zt. In Grundstellung — steht!! Steht frei!!
- 3. Redstehendes 2 Armschwingen.** *Armschwingen aufwärts aus Vorhehalte.* Fig. 55. Befehl: Stillgestanden!! Arme vorwärts — schwingt!! Armschwingen aufwärts, vorwärts — schwingt!! Zwei!! Dasselbe in 2 Zt. Arme abwärts — schwingt!!
- Geschlossen st. Kumpfbiegen seitwärts l. u. r.** (Siehe S. 21). Fig. 56. Befehl: Füße — schließt!! Kumpfbiegen l. — beugt! Streckt! Rechts — beugt! Streckt! Dasselbe in 4 Zt. In Grundstellung — steht!! Die Bewegung wird langsam ausgeführt.
- Fußstellen l. und r. vorwärts (Hüftstüb).** In Flankenstellung. Fig. 57. Befehl: Hüften — faßt!! Linken (r.) Fuß vorwärts — stellt! Zurück — stellt! Dasselbe in 4 Zt. In Grundstellung — steht!! Steht — frei!!
- 4. Gestreckt-grätschft. Ausgangsstellung.** (Siehe S. 26.) Fig. 49, 50. Befehl: Stillgestanden!! Arme aufwärts (abwärts) — streckt, Füße seitwärts (zusammen) — stellt!! Zwei!! Dasselbe in 4 Zt.
- Grätschft. Kumpfdrehen oder Kumpfbiegen seitwärts (Hüftstüb).** Befehl: Hüften faßt, Füße seitw. — stellt!! Zwei!! Kumpfdrehen l. (Kumpfbiegen) — dreht! Nach vorn — dreht! Das-

selbe l. u. r. in 4 Zt. In Grundstellung — steht!!

Sturzstehendes Kopfdrehen (Hüftstüg). *In der Rumpfbeugehaltung halb vorwärts: Kopfdrehen.* Fig. 59. Befehl: Hüften — faßt!! Rumpf halb vorwärts — beugt!! Kopf nach l. — dreht! nach vorn — dreht! rechts dasselbe. Dasselbe l. u. r. in 4 Zt. Rumpf — streckt!! In Grundstellung — steht!! Steht — frei!!

5. **March mit verlängerten (kurzen) Schritten. Laufschrift. Zehengang. Trittwechsel. March und Halt in 2 Gliedern.** (S. § 6, S. 11). **Halbe Drehung in 3 Zt.** § 3.

Einleitung zum freien Sprung a. D. *Vorübung zum Schlusssprung a. O.* Fig. 60. Befehl: Stillgestanden!! Hüften — faßt!! Sprung a. D. in 4 Zt. — Eins!! Zwei!! Drei!! Vier!! Dasselbe wiederholt. In Grundstellung — steht!! Nach einiger Übung wird der Sprung unter Zählung der Abteilung ausgeführt.

6. **Wippstehendes Kopfdrehen** (Hüftstüg). *Kopfdrehen im Hockstand.* Fig. 61. Befehl: Stillgestanden!! Hüften — faßt!! Fersen — hebt! Knie — beugt! Kopfdrehen l. u. r. in 4 Zt. — dreht! Knie — streckt! Fersen — senkt! In Grundstellung — steht!! Steht — frei!!

7. **2 Armbeugen vorwärts.** *Die gebeugten Arme zum Unterarmschlagen heben, Hände in Rist gedreht.* Fig. 62. Befehl: Stillgestanden!! Arme vorwärts — beugt!! Arme — senkt!! Dasselbe in 2 Zt. **2 Armstrecken seitwärts u. abwärts.** Fig. 51. Befehl: Arme seitwärts — streckt!! Zwei! Arme abwärts — streckt!! Zwei!!

Gebeugtst. 2 Armstrecken aufwärts. *Fortgesetztes Armstrecken aufwärts aus der Beugehaltung d. Arme.* Fig. 63. Befehl: Arme — beugt!! Arme aufwärts — streckt!! beugt!! Dasselbe fortgesetzt in 2 Zt. Arme abwärts — streckt!! (oder: Grundstellung!!) Steht — frei!!

Sechste Tagesübung.

1. **Aufstellung.** Einnahme der Grundstellung und zurück zur ruhenden Stellung. Nichten in Front- und Flankenstellung. Verschiedene Abstände. Einteilung in Rotten. Öffnen und Schließen des Gliedes. Aus- und Einrücken §§ 1—11. Übung von 1—3 Marschschritten vor- oder rückwärts mit vorhergehender Wendung. Beispiel: Befehl: Nicht Euch!! Mit $\frac{1}{4}$ Schw. Links (rechts, kehrt), einen (zwei, drei) Schritt vorwärts (rückwärts) — marsch!! usw.

Rehensf. oder wippstehendes Kopfdrehen in 12 Zt. (Hüftstüb). (Siehe S. 27, 29.) Fig. 53, 61. Befehl: Hüften — faßt!! Fersen — hebt! (oder: Knie — beugt!) Kopfdrehen l. u. r. in 12 Zt. — dreht!! In Grundstellung — steht!!

Geschlossenf. Rumpfbeugen seitwärts. (Siehe S. 21.) Befehl: Füße — schließt!! Rumpfbeugen l. — beugt! streckt! Nach rechts dasselbe. R. u. r. in 4 Zt. Grundstellung!! Steht — frei!!

2. **Gestrecktf. Rumpfbeugen rückwärts (vorwärts).** *Rumpfbeugen rückwärts (vorwärts) mit aufwärts gestreckten Armen.* Befehl: Stillgestanden!! Arme aufwärts — streckt!! Zwei!! Rumpf rückwärts (Fig. 64) (halb vorwärts Fig. 65) — beugt! Aufwärts — streckt!! Grundstellung!!

Einseitig-gestrecktf. Armwechselln (durch Strecken). *Widergleiches Armstrecken aufwärts u. abwärts.* Fig. 66. Befehl: Linken (r.) Arm aufwärts, rechten (l.) Arm abwärts — streckt!! Zwei!! Armhaltung wechselt — um!! Zwei!! usw. Arme abwärts — streckt!! Zwei!! Steht — frei!!

3. **2 Armstrecken, aufwärts, vorwärts, seitwärts, abwärts.** Fig. 36, 43, 51. Befehl: Stillgestanden!! Arme aufwärts (vor = seitwärts) — streckt!! Zwei!! abwärts — streckt!! Zwei!! Steht — frei!!

Anm. Höchstens 8 aufeinanderfolgende Zeiten. Die Reihenfolge bleibt dem Lehrer überlassen. Es ist darauf

zu achten, daß der Takt nicht zu hastig wird, obgleich jede Bewegung an sich schnell erfolgen soll. Höchstens 60 Bewegungen in der Minute. Es wird vorausgesetzt, daß das Armstrecken gut eingeübt ist und die Kinder taktficher sind.

4. **Fußstellen vor- und seitwärts.** *Schrittstellungen vor- oder seitwärts l. u. r. im Wechsel.* Fig. 67. Befehl: Stillgestanden!! Hüften — faßt!! L. Fuß vorwärts u. seitwärts mit lautem (leisem) Zählen in 4 Zt. — stellt!! Dasselbe r. Grundstellung!!

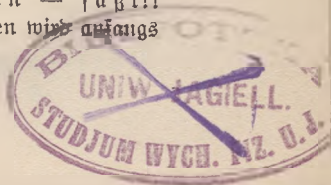
Gestreckt. Fersenheben und Senken. *Arme aufwärts gestreckt: Fersenheben und Senken.* Fig. 68. Befehl: Stillgestanden!! Arme aufwärts — streckt!! Fersen — hebt! senkt! Dasselbe in 2 Zt. Arme abwärts — streckt!!

Einseitig-gestreckt. Armwechselln (durch Schwingen). *Widergleiches Armschwingen.* Fig. 69. Befehl: Linken (r.) Arm aufwärts — schwingt!! Armhaltung wechselt — um!! Zwei!! Dasselbe in 2 Zt. Linken (r.) Arm abwärts — schwingt!! Steht — frei!!

5. **Gestreckt-grätscht. Rumpfdrehen.** *In der Grätschstellung mit aufwärts gestreckten Armen: Rumpfdrehen.* Fig. 70. Befehl: Stillgestanden!! Arme aufwärts streckt, Füße seitwärts — stellt!! Zwei!! Rumpfdrehen nach l. (r.) — dreht! Zwei!! Dasselbe l. u. r. in 4 Zt. In Grundstellung — steht!! Zwei!!

Grätscht. Rumpfbeugen seitwärts. Fig. 58. Befehl: Hüften — faßt, Füße seitwärts — stellt!! Zwei!! Rumpfbeugen nach l. (r.) — beugt! Rumpfstreckt! Dasselbe l. u. r. in 4 Zt. In Grundstellung — steht!! Zwei!! Steht — frei!!

6. **Einleitung zum freien Sprung a. D.** (siehe S. 29). Fig. 60. Befehl: Stillgestanden!! Hüften — faßt!! Sprung a. D. — übt!! Das Springen wird anfangs nach Zählen geübt. Grundstellung.



Sprung am Ort in 5 Zt. Fig. 71. Befehl: Sprung a. D. in 5 Zt. — springt! (oder: Eins, Zwei, Drei! streckt! senkt!)

Sprung a. D. mit Wendung ($\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Wendung). Befehl: Sprung a. D. in 5 Zt. mit Viertel- (halber) Drehung links (r.) — springt! Nach einiger Übung zählen die Kinder selbst laut (leise).

March mit verlängerten (kurzen) Schritten. Laufen, Zehengang, Trittwechsel usw. § 6. Halbe Drehung (lehrt) in 3 Zt. § 3.

7. **2 Armbugen vorwärts.** (Siehe S. 29.) Fig. 62. Befehl: Stillgestanden!! Arme vorwärts — beugt! Arme abwärts — senkt!! (oder: In Grundstellung — steht!!) Dasselbe in 2 Zeiten.

Klasterst. 2 Armschlagen. *Aus der Seithehalte: Unterarmschlagen seitwärts.* Befehl: Arme vorwärts — beugt!! Armschlag seitwärts — schlägt!! Zwei!! Fig. 72. Dasselbe in 2 Zt. Grundstellung!! Steht — frei!! Die Übung wird so lange langsam ausgeführt, bis Sicherheit erlangt ist.

B.

Übungen mit langen Bänken als Gerät.

Die sechs vorhergehenden Tagesübungen ohne Geräte A müssen vor den folgenden Tagesübungen durchgenommen werden.

Siebente Tagesübung.

1. **Ordnungsübungen: Aufstellen und Achten in Front- und Flankenstellung. Wendungen. Einteilung in Rotten. Öffnen und Schließen des Gliedes. Aus- und Einrücken u. dergl. nach § 1—11.**

Übungen von 1—3 Marschschritten vor- u. rückwärts. Befehl: Links um — kehrt, (r.) einen (zwei, drei) Schritt vorwärts (rückwärts) — marsch!! Einen (zwei, drei) Schritt vorwärts (rückw.) links um kehrt, einen (zwei, drei) Schritt rückwärts (vorw.) — marsch!! usw. Die Reihenfolge wechselt nach des Lehrers Gutdünken.

Fußstellen vor- und seitwärts. (Siehe S. 31). (Hüftstütz.) Fig. 67. Befehl: Stillgestanden!! Hüften — faßt!! Fußstellen vorwärts u. seitwärts — stellt!! usw. In Grundstellung — steht!!

Fersenheben und 2 Kniebeugen (Hüftstütz). Fig. 41. Befehl: Hüften — faßt!! Fersen — hebt! Kniee — beugt! Kniee — streckt! Fersen — senkt! Dasselbe — usw. Grundstellung!!

Einleitung zum freien Sprung (Hüftstütz). (Siehe S. 29.) Fig. 60. Befehl: Sprung, mit lautem (leisem) Zählen — springt!!

2. **Zehenstehendes u. wippstehendes Kopfdrehen** (Siehe S. 27, 29.) (Hüftstütz). Fig. 53, 61. Befehl: Hüften — faßt!!

Fersen — hebt!! Kniee — beugt! Kopf = drehen in 12 Zeiten — dreht! usw. Grund = stellung!!

Gestrecktst. (s. S. 31) **Rumpfbeugen rückwärts** (gelenke); **vor- und abwärts** in 6 Zt. Befehl: **Stillgestanden!!** Arme aufwärts — streckt!! Rumpf rückwärts — beugt!! Fig. 64. Aufwärts — streckt! Vorwärts — beugt! Fig. 65. Abwärts — beugt! Fig. 73. Vorwärts — streckt! Aufwärts — streckt! Dasselbe — usw. Arme abwärts — streckt!! Die Knie müssen während der Übung gut gestreckt bleiben.

Knie grätscht. **Rumpffällen rückwärts** (Hüftstüb). *Im Knie-stand, mit geöffneten Knieen, Rumpf rückwärts senken.* Gerät: Matte. Fig. 74. Befehl: **Ausgangsstellung — nehmt! Hüften — faßt!! Rumpf rückwärts — senkt! Streckt!! Stellung — nehmt!!**

Anm. [Ausgangsstellung = Fersenheben — Kniebeuge und mit gespreizten Knieen auf die Matte niederfallen.]

3. **Ristgriffhängendes langsames Senken** (Strom). *Aus dem Beugehang ristgriffs: langsames Senken in d. Streckhang.* Gerät: Eine Stange in einer Türöffnung oder in einem Winkel von zwei aneinanderstoßenden Wänden Fig. 75 — oder eine Fußbank an Haken an einer Wand hängend Fig. 75B, oder dieselbe an einer Stange etwas von der Wand entfernt, angebracht Fig. 75 C, oder an einem Stuhl, der in Haken an der Wand hängt. Fig. 75D. Befehl: **Faßt!! Senkt!!** Kopf gut rückwärts gebeugt beim langsamen Senken. Abwechselnd mit:

Hangstand: Gerät: Bänke. Fig. 76. Befehl: **Faßt!! Zum Hangstand — springt!! Zurück — springt!! Dasselbe — Eins!! Zwei!!** usw. Stellung — nehmt!! Die Bewegung wird von beiden Seiten der Bank ausgeführt.

Anm. Die Bänke, welche während dieser Übung quer über anderen stehen, müssen mindestens von zwei Stützen gehalten werden. Dann später:

Kopfdrehen im Hangstand. Fig. 76. Befehl: wie vorher. Kopfdrehen l. u. r. in 4 Zt. — dreht!! usw.

2 Armstreden in 8 Zt. nach verschiedenen Richtungen Fig. 36, 43, 51. Befehl: Arme aufwärts (vor-, seit-, abwärts) — streckt!! Zwei!! usw. Die Reihenfolge wechselt nach Gutdünken.

4. **Bogenliegende Ausgangsstellung (Hüftstütz).** *Aus d. Liegen vorlings, Hände nach innen gedreht, im Stütz auf dem Boden: Rumpfhoben rückwärts mit Hüftstütz und Rumpfsenken mit Stütz d. Hände auf dem Boden.* Gerät: Matte. Fig. 77. Befehl: Ausgangsstellung — nehmt!! (Die Füße stemmen sich gegen die Wand.) Hüften — faßt! stützt! usw. Stellung — nehmt!!

Anm. [Die Stellung wird aus der Kniebeuge eingenommen.]

Nach einiger Übung folgt:

Bogenliegende Ausgangsstellung mit Kopfdrehen (s. oben). (Hüftstütz.) Gerät: Matte. Befehl: wie vorher. Kopfdrehen l. u. r. in 4 Zt. — dreht!! usw. abwechselnd mit:

Querbogenliegende Ausgangsstellung (über eine Bank). Hüftstütz. Gerät: Bank. Fig. 78. Befehl: wie vorher. (Die Zehen stützen auf den Boden.) Hüften — faßt! stützt! Dasselbe in 2 Zt. Stellung — nehmt!! Die Bewegung wird an beiden Seiten der Bank ausgeführt.

5. **Gestrecktliegendes 2 Beinheben.** Gerät: Matte. *Aus der Rückenlage mit aufwärts gehobenen Armen: Heben der gestreckten Beine.* Fig. 79. Befehl: Ausgangsstellung — nehmt! Beinheben u. -senken in 2 Zt. — hebt! Zwei! usw. Stellung — nehmt!! (schnelles Aufstehen). Die Arme müssen während der Übung vollkommen gestreckt gehalten werden. Die Hände liegen auf dem Boden. Die Ausgangsstellung wird im allgemeinen mit den Füßen gegen die Wand und mit dem Kopf gegen die Zimmermitte eingenommen. — Abwechselnd mit:

Sturzfallende Ausgangsstellung. *Liegestütz vorlings mit Stütz auf der Bank oder dem Fußboden.* Gerät: Boden, Bank.

Fig. 80, 81, 82. Befehl: Ausgangsstellung — nehmt!

Bei allen nach vorn fallenden Bewegungen müssen die Finger nach innen und schrägvorwärts gewandt sein. Der Abstand zwischen den Händen = Achselbreite.

Gestütztstehendes Knieheben l. u. r. Gerät: Wand oder Kettenstütze. Langsamer Takt und schnelles Knieheben. *Knieheben und Senken mit Unterstützung.* Fig. 83. Befehl: Hände zur Kettenstütze — auf!! Kniee heben und senken — hebt!! Zwei!! Dasselbe l. u. r. in 4 Zt. In Grundstellung — steht!! (oder: Hände — ab!!)

Ann. Bei der Kettenstütze werden die Hände nur leicht aufgelegt, gerade so viel, daß das Gleichgewicht gehalten wird.

Gestütztstehendes Rumpffällen rückw. (Hüftstütz). Gerät: Bänke. *Im Seitsitz auf d. Bank: Rumpf rückwärts senken.* Fig. 84. Befehl: Ausgangsstellung — nehmt! Hüften — faßt!! Rückwärts — beugt! Aufwärts — streckt! Dasselbe — Eins! Zwei! Stellung — nehmt!!

6. **Grätschsitzendes Rumpfdrehen** (Hüftstütz). Gerät: Bänke. *Im Reitsitz auf der Bank: Rumpfdrehen.* Fig. 85. Befehl: Ausgangsstellung — nehmt! Hüften — faßt!! Rumpfdrehen l. u. r. in 4 Zt. — dreht! usw.

Grätschsitzendes, schleuderndes Rumpfdrehen von links nach rechts. Gerät: Bänke. Fig. 85. Befehl: wie vorher. Von links nach rechts — dreht!! von r. nach l. — dreht!! usw. Vorwärts — dreht! Stellung — nehmt!! Bei dem schleudernden Rumpfdrehen geschieht das Drehen schnell von einer Seite zur andern in einer Zeit. Zwischen jeder Drehung ist eine so lange Pause, daß ein- und ausgeatmet werden kann.

Gestreckt-grätschft. Ausgangsstellung (s. S. 26). Fig. 49, 50. Befehl: Arme aufwärts streckt, Füße seitwärts — stellt!! Zwei!! In Grundstellung — steht!! Zwei!!

7. **Sprung a. D. mit Drehung.** Fig. 71. Befehl: Sprung a. D. (Schlusssprung) mit Viertel (halber) Drehung — springt!! usw.

Sprung (Schlusssprung) vorwärts. Fig. 86. Befehl: Sprung vorwärts in 5 Zt. — springt!! Dieser Sprung wird mit Hilfe von kräftigem Armschwingen vorwärts ausgeführt.

Tiefsprung mit Vorspreizen des einen Fußes unter gleichzeitigem Abstoß des anderen Fußes (Spreizsprung). Gerät: Bänke. Fig. 87. Anfangs wird der Sprung in 4 Zt. nach Bahlen ausgeführt, später lautet der Befehl: springt!

Anm. Das Abspringen geschieht abwechselnd mit dem l. u. r. Fuß. Die Bank muß von der Wand entfernt stehen. Nr. 1 u. 2 führen den Sprung gleichzeitig nach verschiedenen Richtungen aus.

Zehengang (mit kurzen Schritten), nach § 6. Wendungen. Halbe Wendung in 3 Zt.

8. **Übergang aus der Kolonne in Linie durch Aufmarsch.** Befehl: In Züge links (r.) aufmarschieren — marsch!! Fig. 14. § 13.

Übergang aus der Linie in Kolonne. § 13. Fig. 14.

Gebeugtstehendes 2 Armstrecken aufwärts (s. S. 29). Fig. 63. Befehl: Arme aufwärts — beugt!! Armstrecken aufwärts — streckt!! Zwei!! In Grundstellung — steht!! Abwechselnd mit:

Klasterstehendes 2 Armschlagen (s. S. 32). Fig. 72. Befehl: Arme vorwärts — beugt!! Armschlag seitwärts — schlägt!! Zwei!! usw. Arme abwärts — senkt!! — Die Übung wird ohne Anschlagen der Hände auf der Brust beim Vorwärtsbeugen ausgeführt.

Achte Tagesübung.

1. **Ordnungsübungen § 1—11, 13.** Aus- u. Einrücken der Rotten. Die gleichzähligen Rotten rücken aus (ein) — marsch!! usw. § 12, Fig. 13.

Gestreckt-stehendes Ferseheben u. Kniebeugen (s. S. 31).
Fig. 88. Befehl: *Arme aufwärts — streckt!!* usw.
wie in der 7. Tagesübung.

Sprung a. D. (Schlußsprung). Befehl: wie in der 7. Tagesübung.

2. **Gestreckt-grätschstehendes Rumpfbeugen rückwärts, vor- u. abwärts** (s. S. 26). Fig. 89, 90. Wie in der 7. Tagesübung.

Einsettig gestrecktst. Armwechselln (durch Schwingen) (s. S. 31).
Fig. 69. Befehl: wie dort.

Nackstützstehende Ausgangsstellung u. Nackstütz — geschlossenstehende Ausgangsstellung. *In d. Grund- oder Schlußstellung die gefalteten Hände an d. Hinterkopf legen (Nack — faßt!)* Fig. 91. Befehl: *Nack — stützt, Füße — schließt!! In Grundstellung — steht!! Das selbe in 2 Zeiten.*

Anm. Nacken u. Ellenbogen müssen gut zurückgehalten werden. Die Haltung der Hände ist so, daß nur die Fingerspitzen aneinanderstoßen. Achseln müssen gesenkt sein. Kann die Stellung nicht fehlerlos erreicht werden, so muß mit der Übung so lange gewartet werden, bis genügende Entwicklung erreicht ist.

3. **Hangstand u. Kopfdrehen im Hangstand.** Fig. 76. Gerät: Bänke. Befehl: wie in voriger Tagesübung.
4. **Gestreckt-kniegrätschstehendes Rumpffällen rückwärts (gelinde)** (s. S. 34, *nur mit aufwärtsgestreckten Armen*). Fig. 92. Befehl: *Ausgangsstellung — nehm t!! Arme aufwärts — streckt!! Rumpfrückwärts — senkt! Streckt! usw. Stellung — nehm t!!*
5. **Quer-bogenliegendes Kopfdrehen** (s. S. 35). (Hüftstütz.)
Gerät: Bank. Fig. 93. Befehl: wie in voriger Tagesübung.
Kopfdrehen l. u. r. in 4 Zt. — dreht!! später folgt:
Gebeugt-quer-bogenliegende Ausgangsstellung. (Wie S. 35, *nur mit gebeugten Armen*.) Gerät: Bank. Fig. 94. Befehl: wie vorher, dazu: *Arme — beugt! stützt! Das selbe in 2 Zt. — Abwechselnd mit:*
- Gebeugt-bogenliegende Ausgangsstellung.** Gerät: Matte. Fig. 95. Befehl: wie in voriger Tagesübung. *Arme beugt! — stützt! usw.*

Vogeliegendes 2 Armbeugen vorwärts (s. S. 35, 29). Gerät: Matte. Fig. 96. Befehl: wie in voriger Tagesübung. *Arme vorwärts* — beugt! stützt! usw. *Stellung* — *nehmt!!*

6. **Sturzfallendes 2 Fußversehen durch Vor- u. Rückwärts-hüpfen.** *Im Liegestütz vorlings: Wechsel zwischen Sprung in den Hockstand u. Sprung in den Liegestütz* (bei geschlossenen Fersen). Gerät: Fußboden. Fig. 97. Befehl: wie in voriger Tagesübung. *Fußversehen* — hüpfst!! *Zwei!!* usw. *Stellung* — *nehmt!!* Bei Mädchen kann diese Übung gleich gegen folgende vertauscht werden.

Gestützt-sitzendes Rumpffällen rückwärts (Hüftstütz). Gerät: Bänke (s. S. 36). Fig. 84. Befehl: wie in voriger Tagesübung. *Stellung* — *nehmt!!*

7. **Grätsch-sturz-sitzendes Rumpfdrehen** (Hüftstütz). Gerät: Bänke (s. S., 36 *nur in Rumpfbeuge halb vorwärts*). Fig. 98. Befehl: wie in voriger Tagesübung. *Rumpf vorwärts* — beugt! *Rumpfdrehen l. u. r.* — dreht! *Das selbe in 4 Zt.* Später:

Grätsch-sturz-sitzendes schleuderndes Rumpfdrehen (Hüftstütz). Gerät: Bänke. Fig. 98. Befehl: wie in voriger Tagesübung. *Schleuderndes Rumpfdrehen* — dreht!! *Zwei!!* usw. *Vorwärts* — dreht!! *Stellung* — *nehmt!!* Abwechselnd mit:

Gestreckt-grätsch-sitzendes Rumpfdrehen und Rumpfbeugen seitwärts (s. S. 26). Fig. 70. Befehl: wie in voriger Tagesübung. *Rumpfdrehen nach links (r.)* — dreht! *nach rechts (l.)* — dreht! *Das selbe in 4 Zt.* Fig. 99. *In Grundstellung* — *steht!!* *Zwei!!*

8. **Tiefsprung mit Vorspreizen des einen und mit gleichzeitigem Abstoß des anderen Fußes** (Sprizsprung). Gerät: Bänke. Fig. 87. Befehl: wie in voriger Tagesübung.

Tiefsprung mit geschlossenen Fersen (Schlußsprung). Gerät: Bänke. Fig. 100. Befehl: *Sprung in 5 Zt.* — *springt!!* Das Springen geschieht anfangs nach Zählen und stets mit Armschwingen vorwärts.

Sprung vorwärts mit 1—3 Schritten Anlauf und später mit Wendung beim Niedersprung. Fig. 101. Befehl:

Sprung mit 1 Schritt Anlauf — lauft!! (oder: springt!!) Zählen bis höchstens 6 Zeiten. Die Drehung wird vor dem Niedersprung ausgeführt und nach der Seite des letzten Schrittes.

Anm. Das Verharren in der Kniebeuge beim Absprung (in der Wippstellung) ist zu beachten und einzuhalten, bis der Lehrer das Einnehmen der Grundstellung kommandiert. Der Absprung muß abwechselnd auf dem linken u. rechten Fuß erfolgen.

Stehendes Zehenheben und Senken (Hüftstütz). Fig. 102.

In langsamem Takt, 70 Bewegungen in der Minute. Befehl: Hebt! Senkt! Die Knie müssen gestreckt bleiben.

Zehengang (langsamer Takt). **Gewöhnlicher Gang, Wendungen.** Wie in voriger Tagesübung.

Kreislaufen. Diese Bewegung wird hauptsächlich draußen ausgeführt. § 17, Fig. 20. Befehl: Zum Kreis vorwärts — lauft!! usw. Zehengang folgt gewöhnlich dem Laufen.

9. **Klasterstehendes 2 Armschlagen** (s. S. 32). Fig. 72. Befehl: Wie in voriger Tagesübung. Dieselbe Übung in sturzstehender Stellung. Fig. 103. Befehl: Arme vorwärts — beugt!! Kumpf vorwärts — beugt! Armschlag seitwärts — schlägt!! Zwei!! usw. Kumpf — streckt!! Arme abwärts — senkt!!

Neunte Tagesübung.

1. **Ordnungsübungen** § 1—13.

Das Bilden von einem Glied aus zweien während des Marsches. Befehl: Formt ein Glied — marsch!! § 12, Fig. 12A.

Zurückbilden zu 2 Gliedern. Befehl: Zwei Glieder formiert — marsch!! § 12, Fig. 12B.

Abbrechen bei Hindernissen. Befehl: Teilen der Rotten, rechts (l.) um — marsch!!

Das Anschließen der abgetrennten Rotten. Befehl: Abgeteilte Rotten einreihen — marsch!! § 14, Fig. 16.

Zehensteheendes Kopfschleudern in 2 Zeiten (Hüftstütz).

Fig. 53. Befehl: wie vorher. **Kopfschleudern** in 2 Zt. — **Ein!**!! **Zwei!**! usw.

Einseitig-gestrecktes Armwechselln (durch Strecken)

(s. S. 30). Fig. 66. Befehl: wie vorher.

2. **Gestreckt-grätschsteheendes Fersehoben und 2 Anieugen** (s. S. 25, 26). Fig. 104. Befehl: wie vorher.

Gestreckte Spannbeuge. Gerät: Wand. (Aufstellung

höchstens 2 Fuß lang von dem Gerät entfernt.) Fig. 105.

Befehl: **Arme aufwärts** — **streckt!**! **Rumpfrückwärts** — **beugt!**! (Gelindes Rückwärtsbeugen, die Hände hoch oben gegen die Wand gestützt.) **Rumpfstreckt!**! usw. Dieser Übung folgt unmittelbar:

Gestreckt. Rumpfbeugen vor- u. abwärts. Fig. 65, 73.

Befehl: **Arme aufwärts** — **streckt!**! **Zwei!**! **Rumpfvorwärts** (abwärts) — **beugt!**! **Vorwärts** (aufwärts) — **streckt!**!

3. **2 Armbeugen im Gangstand**. Gerät: Bänke. Fig. 76.

Befehl: wie vorher. **Armbeugen** — **beugt!**! **Zwei!**! usw. (Der Kopf muß gut zurückgebeugt und der Unterkörper hochgehoben bleiben.)

4. **Ausfallstellung** (Hüftstütz). Fig. 106. Befehl: **Hüften**

— **faßt!**! **Rechten** (l.) **Fuß zur Ausfallstellung** — **stellt!**! **Fußstellung wechselt** — **um!**! **Zwei!**! usw. **Stellung** — **nehmt!**!

Gestreckt-Knie-grätschsteheendes Rumpffallen rückwärts

(gelinde) (s. S. 34). Fig. 92. Befehl: wie vorher.

Fußstellen vor- und seitwärts mit Fersehoben (Hüftstütz).

(s. S. 31). Fig. 67. Befehl: **Hüften** — **faßt!**!

Linken (r.) **Fuß vorwärts** (seitwärts) mit **Fersehoben** — **stellt!**! usw. **Zwei!**! **Fußstellen** l. u. r. in 4 Zt.

5. **Duerbogenliegendes** (s. S. 35) **2 Armbeugen**. Gerät: Bänke.

Fig. 94. Befehl: wie vorher, oder:

Duerbogenliegendes 2 Armbeugen vorwärts. (:). Gerät:

Bänke (s. S. 35, 29). Fig. 107. Befehl: **Stütze und Ausgangsstellung** — **nehmt!**! **Arme vor-**

wärts — beugt! stützt!! Dasselbe in 2 St.
usw. Stellung — nehmt!!

6. **Sturzfallesendes Fußversehen durch Vor- und Rückwärtshüpfen bei geschlossenen Füßen** ist mit vollständig gestreckten Knien auszuführen (s. S. 39). Fig. 108. Befehl: wie vorher. Vorwärts (rückwärts) hüpf!! Zweii!! usw.

Sturzfallesende Ausgangsstellung mit fortgesetztem Fußversehen durch Beinschwingen vorwärts. Gerät: Bänke. In der Fortbewegung: Wechsel von Liegestütz vor- und rücklings. Fig. 109. Befehl: wie vorher. Die Bewegung wird in schneller Aufeinanderfolge der Schüler (Strom) ausgeführt. Abwechselnd mit:

Bogensturzfallesende Ausgangsstellung. Gerät: Bänke. Fig. 110. Aus dem Querliegestütz vorlings mit Stütz auf 2 Bänken: Schwingen der Beine in den Liegestütz rücklings, mit gewinkelten Hüften. Befehl: Ausgangsstellung — nehmt!! Stellung — nehmt!! usw.

Wagefallende Ausgangsstellung. Gerät: Bank. Fig. 111. In Liegestütz vorlings mit Stütz der Hände auf d. Boden, und der Fußspitze auf die Bank. Befehl: Ausgangsstellung — nehmt! Stellung — nehmt! Die Bewegung wird von beiden Seiten der Bank ausgeführt und auf den Befehl: Kehrt — um!! Ausgangsstellung — nehmt!! nach der anderen Seite hin wiederholt.

7. **Seitwärtsfallende Ausgangsstellung.** Gerät: Bänke, Fußboden. Liegestütz seitlings. Fig. 112, 113. Befehl: Ausgangsstellung mit der rechten (l.) Hand — nehmt! Wechselt — um! Während des Wechsels von links nach rechts wird sturzfallesende Ausgangsstellung eingenommen. Die Bewegung wird an beiden Seiten der Bank ausgeführt. Später:

Einseitig = gestreckt = seitwärtsfallende Ausgangsstellung (s. oben, dazu einen Arm aufwärts gestreckt). Gerät: Bänke, Fußboden. Fig. 114. Befehl: wie vorher. Rechten (l.) Arm aufwärts — streckt!! Hüften — faßt!! Wechselt — um! Stellung — nehmt!! Abwechselnd mit:

8. **Tiefsprung mit Vorspreizen des einen und gleichzeitigem Abstoß des anderen Beines (Spreizsprung) und Tiefsprung mit geschlossenen Fersen (Schlußsprung).** Gerät: Bänke. Fig. 100. Befehl: wie vorher.
- Sprung.** Mit Anlauf und unter Benutzung von Sprungzeichen auszuführen. Fig. 115. Befehl: *Lauf!!* (oder: *springt!!*) Die Übung wird später in schneller Aufeinanderfolge der Schüler (Strom) ausgeführt. — Als Sprungzeichen dient eine Schnur, ein Satteltgurt, niedrige Bank oder eine Gerte. Für den Weitsprung genügen 2 gleichlaufende Striche auf dem Fußboden.
- Zehegang** (langsamer Takt). **Marsch mit verschiedenen Schritten.** Wie vorher. § 6. **Wendungen. Halbe Drehung in 3 Zeiten.**
9. **Klastersturzstehendes oder bogenstehendes 2 Armschlagen.** *Armschlag seitwärts, den Oberkörper halb vorwärts oder rückwärts gebeugt.* Fig. 103, 116. Befehl: (s. S. 00). *Ausgangsstellung — nehmt!! Armschlag seitwärts — schlägt!! Zwei!! Kumpf — streckt!! Stellung — nehmt!!*

Zehnte Tagesübung.

1. **Ordnungsübungen § 1—14.**
- Richtungsveränderung im Marsch.** Befehl: *Rechts (l).* *schwenkt — marsch!! Gerade aus — marsch!!* usw. § 15. Fig. 17.
- Grätschstehendes Fersenheben und 2 Kniebeugen** (Hüftstütz). Fig. 52. Befehl: wie vorher.
- Gestreckt-grätsch.** (s. S. 26) **Fersenheben und 2 Kniebeugen.** Fig. 104. Befehl: wie vorher.
- Grätsch-sturzstehendes Kopfdrehen** (s. S. 29). (Auch in zwei Zeiten schleudernd auszuführen.) (Hüftstütz.) Fig. 117. Befehl: wie vorher.
- Einseitig-gestreckt und einseitig-redstehendes Armwechselln** (durch Strecken) **bei links streckstehend, rechts redstehend.** *Widergleiches Armstrecken.* Befehl: *Rechten (l.) Arm*

vorwärts, linken (r.) Arm aufwärts —
streckt!! Zwei!! Armhaltung wechselt —
um!! Zwei!! usw. Arme abwärts —
streckt!!
Zwei!!

Gestützt-stehendes Fersen- und Zehenheben (abwechselnd).
Gerät: Wand. Fig. 119. Befehl: Stützt!! (Die Hände
stützen sich gegen die Wand.) Abwechselndes Fersen-
und Zehenheben — hebt!! Zwei!! usw. Wird
in langsamem Takt (60 Bewegungen in der Minute)
ausgeführt, auch mit Zählen der Abteilung. Der Unter-
körper darf während der Bewegung nicht rückwärts ge-
schoben werden.

Wippsitzende Ausgangsstellung. (Hüftstütz). Fig. 120.
Beugen d. Knie bis zur Berührung der Fersen. Befehl:
Hüften — stützt!! Fersen — hebt!! Kniee
— beugt! Sitzt! Kniee —
streckt! Fersen —
senkt! Dasselbe in 5 St. wiederholt.

Sprung a. D. Befehl: wie vorher.

Gebeugt. Ausfallstellung. *Ausfallstellung, Arme gebeugt.*
Fig. 121. Befehl: Rechten (l.) Fuß zur Ausfall-
stellung — stellt! Wechselt —
um! Zwei!

2. **Gestreckt-grätschft. Spannbeuge** (S. 41). Fig. 105. Befehl:
Arme aufwärts —
streckt, Füße seit-
wärts — stellt! usw. Rumpf rückwärts —
beugt! Aufwärts —
streckt!! später:

Grätschftehende Spannbeuge mit Fersenheben. Gerät:
Wand. (Höchstens 2 Fuß breit von der Wand entfernt.)
Fig. 122. Befehl: wie vorher. Fersen hebt! senkt!
usw. Hierauf folgt:

Gestreckt-grätschftehendes (s. S. 26) **Rumpfbeugen vor-
und abwärts.** Fig. 90, 73. Befehl: wie vorher.

3. **Bogenhängende Ausgangsstellung.** *Senken in den Hang-
stand rücklings.* Gerät: Eine an der Wand aufgehängte
Bank, wenn keine Sprossenleitern (Bild I) angeschafft
werden können. Fig. 123. Befehl: Faßt!! Ausgangs-
stellung —
nimmt! Stellung —
nimmt! usw.
später:

Vogelhängendes Kopfdrehen. (Auch schleudernd auszuführen.) Befehl: wie vorher. *Kopfdrehen l. u. r. in 4 Zt. — dreht!* usw.

Grätsch-Kasterstehende Ausgangsstellung (s. S. 32). Fig. 124. Befehl: *Arme seitwärts streckt, Füße seitwärts — stellt!! Zwei!! Stellung — nehmt!!*

4. **Gestreckt-kniegrätschfallstehendes 2 Armstrecken** (wie S. 34, *nur mit gelindem Rumpfsenken rückwärts*). Gerät: Matte. Fig. 125. Befehl: *Arme — beugt! streckt! abwärts — streckt! Zwei! Rumpf — streckt! Stellung — nehmt!!*

Behengang. Drehungen.

5. **Quer-bogenliegendes** (s. S. 35) **2 Armstrecken.** (:) Gerät: Bänke. Fig. 94, 126. Befehl: *Stütze und Ausgangsstellung — nehmt! Arme — beugt! Arme — streckt!! Zwei!! usw. abwechselnd mit:*

Quer-bogenliegendes 2 Armschlagen. (:) Gerät: Bänke. Fig. 107. Befehl: *Stütze und Ausgangsstellung — nehmt! Arme vorwärts — beugt! Armschlag — schlägt!! Zwei!! usw. Stellung — nehmt!!*

6. **Stütz-ganzsitzendes Rumpffällen rückwärts.** (:) (Hüftstüz.) Gerät: Matte. *Im Sitz auf d. Matte: Rückwärtssenken und Aufrichten des Oberkörpers.* Fig. 127. Befehl: *Stütze und Ausgangsstellung — nehmt!* usw. abwechselnd mit:

Wagefallende Ausgangsstellung (s. S. 42) **mit Kopfdrehen** (auch schleudernd auszuführen). Gerät: Bänke. Fig. 128. Befehl: wie vorher.

7. **Wagerecht-seitwärtsfallendes Beinheben und Senken.** Gerät: Bänke. *Im Liegestütz seitlings: Beinsenken im Wechsel mit Beinheben.* Fig. 129. (Zuerst wird eine sturzfallende Ausgangsstellung eingenommen, wie vorher beschrieben.) Befehl: *Rechts (l.) wagerecht seitwärts fallende Ausgangsstellung — nehmt! Beinheben — hebt! — Senkt! usw. Wechselt — um! (Während des Wechsels von rechts (l.) nach links (r.)*

wird die sturzfallende Stellung eingenommen.) Bei „Eins“ wird das untere Bein gegen die Bank gehoben, bei „Zwei“ senkt es sich wieder. Die Beine müssen gut gestreckt gehalten werden. Das Gesäß darf nicht herausgeschoben und die Hüften dürfen nicht gesenkt werden. Der stützende Arm muß gestreckt sein. Die Bewegung wird von beiden Seiten der Bank ausgeführt. Abwechselnd mit:

Gestreckt-grätschstehendes Rumpfdrehen und Rumpfbeugen seitwärts (s. S. 31). Fig. 70, 99. Befehl: wie vorher.

8. **Sprung**. Wie in voriger Tagesübung. Fig. 115. **Tieffprung mit (1—3 Schritten) Anlauf**. Gerät: Bänke. Fig. 130. Befehl: Zählen beim Anlauf. Springt!! Die Übung wird in schneller Aufeinanderfolge der Schüler (Strom) ausgeführt. **Zehengang, langsamer Takt. Marsche und Drehungen**.

9. **Wipfstehendes 2 Armschlagen**. *In halbtiefer Kniebeuge: Armschlag seitwärts*. Fig. 131. Befehl: Arme vorwärts — beugt!! Fersen — hebt! Kniee — beugt! Armschlag — schlägt!! Zwei!! usw. Abwechselnd mit:

Gebeugt-bogenstehendes 2 Armstrecken aufwärts. Fig. 132. (Gelindes Rückwärtsbeugen.) *In der Rumpfbeughaltung rücklings: Armstrecken aufwärts, im Wechsel mit Armbeugen*. Befehl: Rumpf rückwärts — beugt! Armstrecken aufwärts — streckt!! Zwei!! Daselbe wiederholt. Rumpf — streckt! Stellung nehm t!!

Elfte Tagesübung.

Ordnungsübungen § 1—17.

1. **Grätsch-wipfstehendes** (s. S. 46) **Kopfdrehen** (auch schleudernd in 2 Zt. auszuführen). Fig. 133. Befehl: wie vorher. **Kopfdrehen l. u. r. in 4 Zt.** — dreht!! usw.

Einseitig-gestreckt-geschlossenstehendes Rumpfbeugen seitwärts. *In der Schlußstellung, einen Arm aufwärts, den andern abwärts gestreckt: Rumpfbeugen seitwärts nach der*

Seite des abwärts gestreckten Armes. Fig. 134. Befehl: Linken (r.) Arm aufwärts streckt, Füße — schließt!! Zwei!! Nach rechts (l.) — beugt! Rumpf — streckt! Arme wechselt — um! Zwei!! usw.

Wenn die Arme beim Wechseln gebeugt werden, öffnen sich die Füße und schließen sich wieder beim Armstrecken. Das Rumpfbeugen geschieht nach der entgegengesetzten Seite des aufwärts gestreckten Armes.

Gestützt-stehendes linkes und rechtes Knieheben. Gerät: Wand oder Kettenstütze. Langsamer Takt und schnelles Knieheben. Fig. 83. Befehl: wie vorher.

Gebeugt-stehende Ausfallstellung (s. S. 44). Fig. 121. Befehl: wie vorher.

2. **Grätsch-stehende Spannbenge mit Fersenheben.** Gerät: Wand. Fig. 122. Befehl: wie vorher. Unmittelbar gefolgt von:

Gestreckt-grätsch-stehendes (s. S. 26) **Rumpfbeugen vorwärts und abwärts.** Befehl: wie vorher.

Gestreckt-grätsch-bogenstehendes oder sturzstehendes 2 Armstrecken. *In der Seitgrätschstellung, den Rumpf halb vorwärts oder rückwärts beugen, dann, mit Verharren in der Rumpfbeugehaltung Armstrecken aufwärts, im Wechsel mit Armbeugen.* Fig. 135, 136. Befehl: Arme aufwärts streckt, Füße seitwärts — stellt!! Zwei!! Rumpf rückwärts (vorwärts) — beugt! Armstrecken — streckt!! Zwei!! Rumpf — streckt! Stellung — nehmt!!

Nackstütz-geschlossenstehendes Rumpfdrehen (s. S. 38). Fig. 137. Befehl: Nacken stützt, Füße — schließt! Rumpfdrehen l. u. r. in 4 Zt. — dreht! usw. Der Nacken und der Ellenbogen müssen gut zurückgehalten werden, die Achseln gesenkt sein.

3. **Hangstand mit Kopfdrehen** (auch Kopfschleudern). Gerät: Bänke. Fig. 76. Befehl: wie vorher. Kopfdrehen l. u. r. in 4 Zt. — dreht! usw.

4. **Gestreckt-Knie-grätsch-fallstehendes 2 Armstrecken** (s. S. 45, 34). Gerät: Matte. Fig. 125. (Das Rückwärtsfallen nur ge-

ring.) Befehl: wie vorher. Armstrecken — streckt!!
Zwei!! usw.

Grätsch-zehstehendes Tanzhüpfen (Hüftstütz). *Fortgesetztes Hüpfen zur Grätsch- und Grundstellung im Zehenstand.* Befehl: Hüften — faßt, Füße zur Seite — stellt!! Zwei!! Fersen — hebt! Tanzhüpfen — hüpf!! Zwei!! Fig. 138. Die Übung darf nur kurze Zeit dauern (ungefähr 10—11 Sekunden) und wird nach Zählen des Lehrers ausgeführt. Takt: 120 Bewegungen in der Minute. Darauf sollte unmittelbar folgen:
Langsamer Zehengang oder Fußstellen vorwärts und seitwärts mit Fersenheben (s. S. 31). (Hüftstütz.) Fig. 139. Befehl: Fußstellen mit Fersenheben vorwärts, seitwärts — stellt!! Dasselbe. Höchstens in 8 St. auf jedem Fuß zu üben.

Gestreckt-geschlossenstehendes Rumpfdrehen (s. S. 21, nur mit aufwärts gestreckten Armen). Fig. 140. Befehl: Arme aufwärts — streckt, Füße — schließt!! Zwei!! Rumpfdrehen l. u. r. in 4 St. — dreht!! usw. Stellung — nehmt!!

5. **Wagrecht-fußrstützende Ausgangsstellung** (Hüftstütz). (:)
Gerät: Bänke. *Aus dem Stande rücklings, einen Fuß auf der Bank: Vorwärtshüpfen mit gleichzeitigem Beugen des Standbeines und Rumpfsenken vorwärts.* Fig. 141. Befehl: Linken (r.) Fuß — stellt! Stütze — faßt! Linken (r.) Fuß mit Hüpfen zur Ausgangsstellung — stellt! Zurück — stellt! Dasselbe wiederholt. Füße wechselt — um! usw. Später:
Gebeugt-fußrstützende Ausgangsstellung (s. oben). Befehl: wie vorher.

6. **Stützstehendes (ganzzügendes) Rumpffallen rückwärts** (Hüftstütz, s. S. 45). Fig. 127. Befehl: wie vorher. Abwechselnd mit:

Bogensturzfallendes 2 Beinschwingen (s. S. 42). Gerät: Bänke. Fig. 110. Befehl: Ausgangsstellung — nehmt! Zwei! Beinschwingen — schwingt!! Zwei!! Stellung — nehmt!!

Ganze Drehung in 3 Zeiten.

7. **Gestreckt-grätsch-gedreht-stehendes 2 Armstrecken.** *In der Seitgrätschstellung Rumpfdrehen, dann mit Verharren in der Rumpfdrehhalte: Armstrecken aufwärts, im Wechsel mit Armbeugen.* Fig. 142. Befehl: wie vorher. Nach links (r.) — dreht! Armstrecken aufwärts — streckt!! Zwei!!
- Gestreckt-grätschstehendes Rumpfbeugen seitwärts** (s. S. 31). Fig. 99. Befehl: wie vorher.
- Gestreckt-gangstehendes 2 Armstrecken mit Fußwechsell.** *Armstrecken aufwärts in Verbindung mit Vorschriftstellung l. u. r. im Wechsel.* Fig. 143. Befehl: Arme aufwärts streckt, links (r.) Fuß vorwärts — stellt!! Zwei!! Wechselt — um!! Zwei!! usw. Wenn der vorgestellte Fuß zurückgesetzt wird, so beugen sich die Arme, und mit dem Vorstellen des anderen Fußes strecken sich die Arme aufwärts.
8. **Stützstehender Übersprung.** Gerät: Bänke. *Wende zum Stande seitlings neben der Bank.* Fig. 144. Befehl: Schwingt!!
- Ann. Die Bänke werden gleichlaufend nebeneinander aufgestellt. Die Bewegung wird in schneller Aufeinanderfolge der Schüler (Strom) ausgeführt.
- Zehengang oder abwechselndes Fersen- und Zehenheben** (Hüftstütz). **Marisch mit kurzen Schritten. Drehungen. Gewöhnlicher Gang.** Nach § 6.
9. **Gebeugt-bogenstehendes 2 Armstrecken** (s. S. 46). Fig. 132. Befehl: wie vorher. Abwechselnd mit:
- Klaster-geschlossen- und gedreht-stehendes 2 Armschlagen** (s. S. 32 u. s. oben). Fig. 145. Befehl: Arme vorwärts beugt, Füße — schließt!! links (r.) — dreht! Armschlag — schlagt!! Zwei!! usw. Vorwärts — dreht! In Grundstellung — steht!! Die Kniee müssen während der Bewegung gut gestreckt bleiben.
- Klaster-sturzstehendes 2 Armschlagen** (s. S. 32, 29). Fig. 103.

Zwölfte Tagesübung.

Ordnungsübungen § 1—17.

1. **Gestreckt-grättschwippstehendes 2 Armstrecken** (s. S. 26, 29).
Fig. 146. Befehl: wie vorher. Armstrecken — streckt!!
Zwei!! usw.
- Wippstehendes** (s. S. 29) **2 Armstrecken aufwärts, seitwärts und abwärts**. Fig. 147. Befehl: Fersen — hebt!
Kniee — beugt! Arme aufwärts, seitwärts, abwärts in 6 Zt. — streckt!! Die Reihenfolge des Armstreckens kann nach Belieben geändert werden.
- Sprung a. D.** Wie vorher.
- Rackfüß-geschlossenstehendes Kumpfdrehen** (s. S. 38).
Fig. 137. Befehl: wie vorher.
- Einseitig-gestreckt, einseitig-rechtstehendes und einseitig-krafterstehendes Armwechseln** (s. S. 30, 43) (durch Strecken).
Fig. 118, 148. Befehl: Linken (r.) Arm aufwärts!
rechten (l.) Arm vorwärts — streckt!! — Zwei!!
Armhaltung wechselt — um!! usw. Linken (r.)
Arm seitwärts, rechten (l.) Arm aufwärts
— streckt!! Zwei!! usw.
- Drehungen und Marschschritte.**
2. **Anieheben l. u. r. in Spannbearbeitung**. Gerät: Wand. Fig. 149.
Befehl: wie vorher. Anieheben l. u. r. in 4 Zt. —
hebt!! senkt!! usw. Volle Achselbreite zwischen
den Anlegepunkten der Hände. Die Knie nach auswärts
führen, die Unterschenkel lotrecht hängend, die Fußspitzen
scharf abwärts gerichtet.
- Gestreckt- (oder grättsch-)stehendes Kumpfbiegen vor- und abwärts** (s. S. 31). Befehl: wie vorher.
3. **Gangstehendes Beinheben**. *Beinheben in Schrittstellung*.
Gerät: Bänke. Befehl: wie vorher. Armbeugen —
beugt! Beinheben und senken l. u. r. in
4 Zt. — hebt!! usw.
4. **Gebogen-ausfallstehendes 2 Armstrecken** (s. S. 44). Fig. 150.
Befehl: wie vorher. Armstrecken — streckt!! Zwei!!
Stellung wechselt — um!! Zwei!! In
Grundstellung — steht!!

Einseitig-gestreckt, geschlossenstehendes Kumpfbeugen seitwärts (s. S. 46). Fig. 134. Befehl: wie vorher.

Fortgesetztes Knieheben l. u. r. a. D. [Gehen a. D.] (Hüftstük.) Gewöhnlicher Marschtakt. Fig. 151. Befehl: Hüften — faßt!! Mit Knieheben l. u. r. a. D. — marsch!! Abteilung — halt!! usw.

Behenstehendes Schwipphüpfen vorwärts (Hüftstük) **oder an Ort.** *Fortgesetztes Vorwärtshüpfen auf den Fußspitzen, bei geschlossenen Fersen.* Fig. 152. Befehl: Hüften — faßt!! Fersen — hebt!! Schwipphüpfen (a. D.) vorwärts — hüpf!! Halt!! usw.

Es wird im Wechsel mit Kreislaufen geübt. § 17. Fig. 20.

Die Übung darf nur kurz sein (ungefähr 10—12 Sekunden)

Es folgt:

Schrittwechselgang vor- und rückwärts oder Zehengang.

Fußstellen vorwärts, seitwärts im Wechsel mit Fersenheben (s. S. 31). (Hüftstük.) Wie vorher.

5. **Wagerecht-riftstützende Ausgangsstellung** (s. S. 48). (Hüftstük.) (:) Fig. 141. Wie vorher. Später abwechselnd mit: **Gebeugt = wagerecht = riftstützende Ausgangsstellung und 2 Armstrecken aufwärts** (langsam). Befehl: wie vorher. Armstrecken — streckt!! Zwei!! usw. Fußstellung wechselt — um! Zwei!! usw.

6. **Gestützt-einseitig-stehendes Kumpffällen rückwärts** (Hüftstük.) (:) Gerät: Bänke. *Kumpfsenken rückwärts im Stand auf einem Bein. Der andere Fuß ist auf die Bank gestellt.* Fig. 153. Befehl: Kumpfrückwärts — beugt! Streckt! Stützen, und linken (r.) Fuß zur Grundstellung — stellt! Wie vorher. Abwechselnd mit:

Sturzfallendes Stützen seitwärts. Gerät: Schwebbaum. Bank, Fußboden. *Im Liegestütz vorlings auf dem Boden: Stützen seitwärts nach außen und innen.* Fig. 154. Befehl: Ausgangsstellung — nehmt! Stützen nach links (r.) — geht!! In Grundstellung — steht!! Kurzes, aber schnelles Seitwärtsbewegen.

7. **Gestreckt-grätsch-gedrehtstehendes 2 Armstrecken** (s. S. 49). Fig. 142. Wie vorher.

Gestreckt-grätschstehendes Rumpfbeugen seitwärts (s. S. 31).

Fig. 99. Wie vorher. Abwechselnd mit:

Einseitig-gestreckt-seitwärtsfallendes Beinspreizen. Gerät:

Bänke oder Fußboden. *Im Liegestütz seitlings, den freien Arm gestreckt an eine Wand gestützt: Spreizen des freien Beines.* Fig. 155, 156. Mit der linken (r.) Hand Ausgangsstellung — nehm! Beinspreizen — spreizt! Zwei! usw. Wechselt — um! Zwei! (Während des Wechsels von links nach rechts oder umgekehrt wird sturzfallende Stellung eingenommen.) In Grundstellung — steht!!

Gestreckt-geschlossen und gedrehtstehendes 2 Armstrecken

(s. S. 49). Fig. 157. Befehl: wie vorher. Nach links (r.) — dreht! Armstrecken — streckt!! Zwei!! Vorwärts — dreht! Rechts dasselbe. In Grundstellung — steht!!

8. **Sprung.** Wie vorher. Fig. 115.

Tiefsprung mit Anlauf. Wie vorher. Fig. 130.

Stützender Übersprung [Wende]. Gerät: Bänke. Fig. 144.

Langsamer Zehengang. Drehungen und Gangschritte.

9. **Klaster-ausfallstehendes 2 Armschlagen** (s. S. 32, 44). Fig. 158.

Befehl: wie vorher. Arm schlag — schlagt!! Zwei!! Fußstellung wechselt — um!! Zwei!!

Gestreckt-gangst. Rumpfbeugen rückwärts (s. S. 49). Fig. 159.

Befehl: wie vorher. Rumpfrückwärts — beugt! Rumpf — streckt! Füße wechselt — um!! Zwei!! usw. Die Arme beugen sich beim Fußwechsel.

Die Arme beugen sich beim Fußwechsel.

Sprung. Wie vorher.

2 Armheben und -senken seitwärts und aufwärts. Fig. 160.

Befehl: Armheben seitwärts und aufwärts in 4 Zt. — hebt!

Die inneren Handflächen drehen sich nach oben und bleiben so während des Hebens der Arme nach oben, auch beim Senken bleiben sie in derselben Stellung und werden erst, wenn die Arme aus der Seithalbe in die Tiefhalte übergehen, gedreht. [Die Armhaltung ist abweichend von der unstrigen.]

C.

Übungen in Klassenzimmern mit gewöhnlichem Schulmaterial als Gerät.

Die sechs Tagesübungen ohne Geräte (A) müssen vor den nun folgenden durchgenommen sein.

Siebente Tagesübung.

Wo der Raum es gestattet oder während der Pausen werden folgende Ordnungsübungen draußen im Freien eingeübt.

Aufstellung und Richten in Front- u. Flankenstellung. Wendungen. Flanken- u. Frontmarsch. Einteilung und Öffnen u. Schließen der Glieder (Reihen). Aus- und Einrücken u. dergl. Wie in § 1—11. Übergang aus der Kolonne in Linie durch Aufmarsch. Befehl: In Züge links (r.) aufmarschieren — marsch!! § 13, Fig. 14. Schwanken rechts (l.) von 2 Gliedern in Frontstellung. Befehl: Abtheilung rechts (l.) schwenkt — marsch!! § 13, Fig. 15. In den Klassenzimmern, in denen der Raum beschränkt ist, übt man folgende:

1. Ordnungsübungen: **Wendungen § 1. Übungen von 1 bis 3 Marschschritten vor- u. rückwärts, im Wechsel mit Wendungen. Z. B. Links um (r.) — kehrt, einen (zwei, drei) Schritt vorwärts (rückw.) — marsch!! Einen (zwei, drei) Schritt vorwärts, (rückwärts) links um kehrt, einen (zwei, drei) Schritt rückwärts (vorwärts) marsch!! usw. Fußstellen vorwärts und seitwärts (s. S. 31). (Hüftstütz.) Fig. 67. Befehl: Hüften — faßt!! Fußstellen vorwärts u. seitwärts in je 4 Zt. mit zählen — stellt!! usw. Grundstellung!! Fersenheben und 2 Kniebeugen (Hüftstütz). Fig. 41. S. 19. Befehl: Hüften — faßt!! Fersen — hebt! Knie — beugt! Knie — streckt! Fersen — senkt! Dasselbe in 4 Zt. usw. Grundstellung!!**

Sprung a. D. (Hüftstütz). Fig. 60. Befehl: wie früher.
Beihenstehendes u. wippt. (s. S. 27 u. 29) **Kopfdrehen.** (Hüftstütz.) Fig. 53, 61. Befehl: Hüften — faßt!! Ferse — hebt! (Kniee — beugt!) Kopfdrehen l. u. r. in 12 Zt. — dreht! usw. Grundstellung!!

2. **Gestreckt.** (S. 26) **Kumpfbeugen rückwärts** (gering), **vorwärts u. abwärts.** Befehl: Arme aufwärts — streckt!! Kumpf rückwärts — beugt! Fig. 64. Kumpf — streckt! Vorwärts — beugt! Fig. 65. Abwärts — beugt! Fig. 73. Vorwärts — streckt! Aufwärts — streckt! Dasselbe. Arme abwärts — streckt!! Die Knie müssen während der Übung gut gestreckt sein.

3. **Gleichwiegende Ausgangsstellung.** Gerät: Schultische. *Unterschenkelheben im Querstütz.* Fig. 161. Befehl: Faßt!! Ausgangsstellung — nehmt! Dasselbe — Eins! Zwei! usw. Grundstellung!!

Ann. Die Achseln müssen zurückgezogen und gesenkt sein. Die Stütze für jede Hand darf nicht mehr als eine Handbreit vom Körper entfernt sein. Die Stellung darf nur einige Sekunden beibehalten werden. Später folgt:

Sangstand. Gerät: Schulbänke. Fig. 162, 163. Befehl: Faßt!! Ausgangsstellung — nehmt!! Zurück — stellt!! Dasselbe — Eins!! Zwei!! usw. Grundstellung!! Abwechselnd mit:

2 **Armstrecken nach verschiedenen Richtungen.** Fig. 36, 43, 51. Befehl: Arme aufwärts, vorwärts, seitwärts u. abwärts — streckt!! Dasselbe in 8 Zt. — streckt!! usw.

4. **Bogenliegende Ausgangsstellung** (s. S. 35). (Hüftstütz.) Gerät: Schultische. Fig. 164. Befehl: Ausgangsstellung — nehmt! Hüften — faßt! Stützt! Dasselbe — Eins! Zwei! usw. Grundstellung!!

Sturzstehendes Kopfdrehen (s. S. 29). (Hüftstütz.) Fig. 59. Befehl: wie vorher.

5. **Seitlich-gestützt-stehendes Knieheben l. u. r.** Gerät: Schultische. Langsamer Takt und schnelles Heben der Knie; nach Zahlen zu üben. *Knieheben links (r.) mit seitlicher*

Unterstützung. Fig. 165. Befehl: Linke (r.) Hand stützt, mit der rechten (l.) Hand Hüfte — faßt!! Knieheben u. senken l. u. r. in 4 Zt. — hebt!! usw. Grundstellung!!

Sturzfallende Ausgangsstellung (s. S. 35). Gerät: Stühle (Bänke). Fig. 166. Befehl: Ausgangsstellung — nehmt! In Grundstellung — steht!! Dasſelbe.

Ann. Siehe Übungen B. Siebente Tagesübung Nr. 5.

6. **Grätschstehendes Rumpfdrehen** (Hüfttüg). Fig. 46 und:
Grätschstehendes Rumpfbeugen seitwärts. Fig. 58.

Gestreckt-grätschstehende Ausgangsstellung (s. S. 26). Fig. 49, 50. Befehl: wie vorher.

Klaster-grätschstehende Ausgangsstellung (s. S. 32). Fig. 124. Befehl: Arme seitwärts streckt, Füße zur Seite — stellt!! Zwei!! Grundstellung!!

7. **Sprung.** Fig. 60. Wie vorher.

Sprung auf der Stelle und mit Wendungen (90°). Fig. 71. Befehl: Sprung a. D. mit Wendung rechts (l.) u. lautem (leisem) Zählen — springt!! Dasſelbe in 5 Zt. **Sprung vorwärts.** Fig. 86. Befehl: Sprung vorwärts in 5 Zt. — springt!! usw. Der Sprung wird mit kräftigem Armschwingen vorwärts ausgeführt.

Halbe Drehung in 3 Zeiten.

March und Laufen im Schulzimmer nach § 16. **Zehengang, March mit verkürzten und verlängerten Schritten.** § 6.

8. **Gebeugtstehendes 2 Armstrecken aufwärts** (s. S. 29). Fig. 63. Befehl: Arme — beugt!! Arme aufwärts — streckt!! Zwei!! usw. Grundstellung!! Abwechselnd mit:

Klasterstehendes 2 Armschlagen (s. S. 32). Fig. 72. Befehl: Arme vorwärts — beugt!! Armschlag — schlägt!! Zwei!! usw. Grundstellung!! Die Übung geschieht mit zurückgebogenen Ellenbogen und ohne Schlagen der Hände auf die Brust.

Achte Tagesübung.

Ordnungsübungen nach § 1—11, 13. **Aus- u. Einrücken von Rotten.** Befehl: *Alle gleich zähligen Rotten ausrücken* (einrücken) — *marsch!!* § 12. Fig. 13. Wird nur geübt, wenn der Raum es erlaubt, oder während der Pause draußen im Freien. Wo der Raum beschränkt ist, übt man:

1. **Ordnungsübungen** nach § 1, 3, 4.

Gestrecktst. (s. S. 26) **Fersenheben und 2 Anieugen.** Fig. 88.

Befehl: *Arme aufwärts* — *streckt!!* Wie vorher. **Sprung** (Hüftstütz). wie vorher.

Beckenstehendes Kopfdrehen (auch Kopfschleudern). (Hüftstütz.) Befehl: Wie vorher. **Kopfdrehen** l. u. r. in 4 St. — *dreht!* (oder: *Schleudern* — *Ein!* *Zwei!*) **Vorwärts** — *dreht!!* usw. Fig. 53. **Fersen** — *senkt!!* **Grundstellung!!**

2. **Gestreckt-grätischst. Rumpfbeugen rückwärts u. vorwärts** (s. S. 31). Fig. 89, 90. Befehl: wie vorher.

Einseitig-gestrecktst. Armwechsell durch Schwingen (s. S. 30). Fig. 69. Befehl: wie vorher.

Radstütz-geschlossenst. Ausgangsstellung (s. S. 38). Fig. 91. Befehl: *Rücken stützt, Füße* — *schließt!!* **Grundstellung!!** *Das selbe* — *Ein!* *Zwei!* usw.

Anm. Rücken und Ellenbogen müssen gut zurückgehalten werden und die Achseln gesenkt sein. Kann das noch nicht erreicht werden, dann wird diese Übung aufgehoben, bis die Kinder in der Ausbildung weiter vorgeschritten sind.

3. **Gekrümmt-gleichwiegende Ausgangsstellung.** Gerät: Schultische. *Heben beider Knie im Querstütz.* Fig. 167. Befehl: *Faß!* **Ausgangsstellung** — *nehmt!* **Zurück** — *stellt!!* *Das selbe* — *Ein!* *Zwei!* usw. **Grundstellung!!**

Anm. Siehe Übungen C. Nr. 3 der siebenten Tagesübung.

- 2 **Armstrecken** nach verschiedenen Richtungen. Fig. 36, 43, 51. Befehl: wie vorher. Abwechselnd mit:

Kopfdrehen im Gangstand. Gerät: Schulbank. Fig. 168.
Befehl: wie vorher. **Kopfdrehen** l. u. r. in 4 Zt. —
dreht!! usw. Grundstellung!!

Halbe Drehung in 3 Zeiten.

4. **Bogenliegendes Kopfdrehen** (s. S. 35) (Kopfschleudern).
(Hüftstütz.) Gerät: Schultische. Fig. 169. Befehl: wie vorher.
Kopfdrehen (Schleudern) l. u. r. in 4 Zt. —
dreht!! (Eins!! Zwei!!) usw. Grundstellung!!

Einseitig-gestreckt. Armwechseln (durch Strecken) (s. S. 30).
Fig. 66. Befehl: wie vorher. Grundstellung!!

5. **Stützfühendes Rumpffällen rückwärts** (s. S. 36). (Hüftstütz.)
Die Füße unter den Stuhl gestützt. Fig. 170. Befehl:
Ausgangsstellung — nehmt! Hüften —
faßt! Rumpfrückwärts — beugt! Rumpf
— streckt! Dasselbe — Eins! Zwei!! usw.
Grundstellung!

Sturzfällende Ausgangsstellung (s. S. 35). Wie vorher.
Fig. 166.

Geschlossenst. Rumpfdrehen (Hüftstütz). Wie vorher.

6. **Gestreckt-grätischstehendes Rumpfdrehen** (s. S. 31). Fig. 70,
und

Gestreckt-grätischstehendes Rumpfbeugen seitwärts (s. S. 31).
Fig. 99. Befehl: wie vorher. **Rumpfdrehen** (Rumpfbeugen)
l. u. r. in 4 Zt. — dreht! usw. Grund-
stellung!

7. **Sprung a. D. und mit Wendung.** Wie vorher.

Sprung vorwärts. Wie vorher.

Sprung vorwärts mit (1—3 Schritten) Anlauf. Zählen bis
höchstens 6 Zeiten. Fig. 101. Befehl: Sprung mit
einem (zwei, drei) Schritt Anlauf — springt
usw.

Anm. Der Lehrer bestimmt den Fuß, mit dem der
Sprung gemacht wird, wobei mit dem l. u. r. Fuß ge-
wechselt werden muß.

March u. Laufen im Schulzimmer. § 16. **March mit ver-
lürzten u. verlängerten Schritten.**

Zehenheben l. u. r. im Wechsel. (Hüftstütz), langsamer Takt,
70 Bewegungen in der Minute. Fig. 102. Befehl:

Hüften — faßt!! Beihenheben l. u. r. in 12 Zt., mit lauten (leisem) Zählen — hebt!! Die Knie bleiben während der Übung gestreckt. **Wendungen.**

8. **Klaster-stehendes 2 Armschlagen** (s. S. 32). Befehl: wie vorher.

Klaster-sturzstehendes 2 Armschlagen (s. S. 43). Fig. 103, 35. Befehl: **Arme vorwärts — beugt!! Rumpf vorwärts — beugt! Armschlag — schlägt!! Zweii! usw. Rumpf — streckt! Grundstellung!**

Neunte Tagesübung.

Wo der Raum es erlaubt, oder während der Pausen werden draußen im Freien Ordnungsübungen nach § 1—13 geübt. **Das Bilden von einem Glied (Reihe) zu Zweien während des Marsches.** Befehl: **Formt ein Glied — marsch!!** § 12 A. **Zurückbilden zu zwei Gliedern.** Befehl: **Zwei Glieder formiert — marsch!!** § 12, Fig. 12 B usw. **Abbrechen beim Hindernis.** Befehl: **Teilen der Kotten rechts (l.) um — marsch!! Anschließen der abgeteilten Kotten.** Befehl: **Abgeteilte Kotten anschließen — marsch!!** § 14, Fig. 16.

1. Wo der Raum beschränkt ist, werden Ordnungsübungen nach § 1, 3, 4, 6, 16 geübt.

Beihenstehendes Kopfdrehen (Kopfschleudern). (Hüftstütz.)
Wie vorher.

Einseitig-gestrecktst. Armwechsell (s. S. 30) (durch Strecken).
Wie vorher.

Gestreckt-grätschst. Fersenheben u. 2 Kniebungen (s. S. 26 u. 27). Fig. 104. Wie vorher.

2. **Gestreckt-grätschst. Spannbeuge** (:) Stütze an der Wand oder Kamerad (s. S. 41). Fig. 171. Befehl: **Arme aufwärts streckt, Füße zur Seite — stellt!! Zweii! Rumpfrückwärts — beugt! stützt! Rumpf — streckt! Dasselbe — Eins! Zweii! usw.**

Gestreckt-grätschft. Rumpfbiegen vorwärts (s. S. 26). Wie vorher.

3. **Beinheben im Gangstand.** Gerät: Schultische. Befehl: wie vorher. Beinheben l. u. r. in 4 Zt. — hebt! usw.

Kopfschleudern im Gangstand. Gerät: Schultische. Fig. 168. Befehl: wie vorher. Kopfdrehen — dreht!! Zwei! usw. Vorwärts — dreht!! Grundstellung!!

4. **Ausfallstellung.** Fig. 106. Befehl: Hüften — faßt!! Auf dem linken (r.) Fuß Ausfallstellung — nehmt!! Fußstellung wechselt — um! Zwei! usw. Grundstellung!!

Fußstellen vorwärts u. seitwärts mit Fersenheben (Hüftstütz). (S. S. 31.) Fig. 139. Befehl: Hüften — faßt!! Fußstellen mit Fersenheben vorwärts, seitwärts — stellt!! usw. Höchstens 8 Zt. für jeden Fuß.

Wendungen.

5. **Bogenliegendes 2 Armbeugen** (s. S. 35). Gerät: Schultische. Fig. 172. Befehl: wie vorher. Arme — beugt! Stützt! Dasselbe — Eins! Zwei! usw.

Bogenliegendes 2 Armbeugen vorwärts. Fig. 173. Befehl: wie vorher. Arme vorwärts — beugt! Stützt! Dasselbe — Eins! Zwei! usw.

6. **Gestützt-sitzendes Rumpffällen rückwärts** (s. S. 36). (Hüftstütz.) Gerät: Schultische. Befehl: wie vorher. Fig. 174. Abwechselnd mit:

Anieheben l. u. r. im Wechsel. (Gehen am Ort.) (Hüftstütz.) Gewöhnlicher Marschschritt. Fig. 151. Befehl: Hüften — faßt!! Anieheben l. u. r. an Ort — marsch!! Abteilung — halt!! Abwechselnd mit:

Sturzfällendes Kopfdrehen (s. S. 35). (Kopfschleudern.) Gerät: Stühle. Fig. 166. Befehl: wie vorher.

7. **Gestreckt-grätschft. Rumpfdrehen** (s. S. 31). Wie vorher.
Gestreckt-seitlich-gestützt-einseitigstehendes Rumpfbiegen seitwärts. Gerät: Schultische. Im Stand auf einem Bein, das andere auf die Querschwelle einer Schulbank gestellt, Arme hochgehoben. Rumpfbiegen seitwärts. Fig. 175. Be-

fehl: *Arme aufwärts streckt, linken (r.) Fuß — stützt!! Zwei!! Nach rechts (l.) — beugt! Rumpf — streckt! usw. Fußstellung wechselt um!! Zwei!! usw.* Die Beugung muß in entgegengesetzter Richtung des gestützten Fußes ausgeführt werden. Die Knie müssen gestreckt bleiben.

Halbe Drehung in 3 Zt. — Marschschritte.

Vorübung zum Sprung. Wie vorher.

Sprung a. D. u. mit Wendungen. Wie vorher.

Sprung vorwärts (seitwärts Fig. 176) mit geschlossenen Ferse. Befehl: *Zählen bis fünf; später: springt!! usw.* Sprung seitwärts wird mit Hilfe von kräftigem Armschwingen seitwärts ausgeführt, und zwar nach der Seite, nach welcher gesprungen wird.

Sprung vorwärts mit 1—3 Schritten Anlauf. Fig. 101.

Tiefsprung mit Vorspreizen des einen und Abstoßen des [anderen Fußes (Spreizsprung). Gerät: Stühle. Fig. 87. Befehl: *Zählen bis vier, später: springt!!*

Anm. Abstoßen wird abwechselnd mit dem r. u. l. Fuß geübt. Der Sprung darf nicht so weit gemacht werden, daß die Knie beim Abspringen den gegenüberstehenden Stuhl berühren.

Behengang (langsamer Takt). Marsch mit verschiedenen Schritten. Wendungen.

9. **Klaster-sturzstehendes u. Klasterbogen-stehendes 2 Armschlagen** (s. S. 43). Fig. 103, 116. Befehl: *wie vorher. Arm-schlag — schlagt!! Zwei!! usw. Rumpf — streckt! Grundstellung!!*

Zehnte Tagesübung.

Wo der Raum es erlaubt, oder während der Pausen werden im Freien die Ordnungsübungen nach § 1—14 geübt. **Richtungsveränderung im Marsch.** Achtelschwenkung, im Wechsel mit Vorwärtsgehen. Befehl: *Rechts (l.) schwenkt — marscht!! Geradeaus — marscht!! usw.* § 15. Fig. 17.

1. Ordnungsübungen im Schulzimmer, nach § 1, 3, 4, 6.

Grätschft. Fersehoben u. 2 Aniebeugen (Hüftstüb.). Fig. 62.

Gestreckt- (s. S. 26) **grätschft. Fersehoben u. 2 Aniebeugen.**
Fig. 104.

Sturz-grätschftehendes Kopfdrehen (Kopfschleudern). (Hüftstüb.) (Siehe S. 29.) Fig. 117.

Einseitig = gestreckt, einseitig = redstehendes Armwechseln
(durch Strecken, s. S. 43). Fig. 118. Befehl: Linken
(r.) Arm aufwärts, rechten (l.) Arm vorwärts —
streckt!! Zwei!! Armhaltung wechselt — um!!
Zwei!! usw. Arme abwärts —
streckt!! Zwei!!

Seitlich-gestütztstehendes Ferseh- u. Zehenheben (s. S. 54).

Gerät: Schultische. Fig. 119. Befehl: Hände —
stützt, Ferseh- u. Zehenheben — hebt!! Zwei!!
usw.

Gebeugtst. Ausfallstellung (s. S. 44). Fig. 121. Befehl: Auf
dem linken (r.) Fuß Ausfallstellung —
nimmt! Fußstellung wechselt — um! Zwei!
usw. Grundstellung!!

Anm. Siehe Übungen B. Zehnte Tagesübung Nr. 1.

2. **Gestreckt-grätsch-bogen- oder sturzstehendes 2 Armstrecken**
(s. S. 26, 43). Fig. 135, 136. Gefolgt von:

Gestreckt-grätschft. Rumpfbeugen vorwärts u. abwärts
(s. S. 30). Befehl: Arme aufwärts streckt, Füße
seitwärts — stellt!! Zwei!! Rumpfrückwärts
(vornwärts) — beugt! Arme — beugt!!
Zwei!! usw. Rumpf — streckt! Rumpfvornwärts
(abwärts) — beugt! usw.

3. **2 Armbeugen im Hangstand.** Gerät: Schultische. Fig. 177.
Befehl: wie vorher. Arme — beugt! Zwei! usw.
Grundstellung!!

Klaster- (s. S. 32) **grätschft. Ausgangsstellung.** Fig. 124.
Befehl: Arme seitwärts streckt, Füße seitwärts
— stellt!! Zwei!! Grundstellung!!
usw.

4. **Bogenliegendes 2 Armbeugen (vornwärts).** Gerät: Schul-
tische. Fig. 172, 173. Befehl: wie vorher. Abwechselnd mit:

Gestreckt-grätsch-sitzendes Rumpfbeugen vorwärts. Gerät: Schultische. *Im Sitz auf der Bank, Beine in Grätschstellung, Arme hochgehoben: Rumpfbeugen halb vorwärts.* Fig. 178. Befehl: Ausgangsstellung — nehmt! Arme aufwärts — streckt!! Rumpf vorwärts — beugt! Aufwärts — streckt! usw.

5. **Gestützt-sitzendes Rumpffällen rückwärts** (s. S. 36). (Hüftstüb.) Gerät: Schultische. Fig. 174. Befehl: wie vorher. Abwechselnd mit:

Seitlich-gestützt-gekrümmt-stehendes Kniestrecken. Gerät: Schultische *Mit Stütz einer Hand auf dem Schultisch, Heben eines Knies und aus der Knieebhaltung: Beinstoßen vorwärts.* Fig. 179 A. Befehl: wie vorher. Linke s (r.) Knie aufwärts — beugt!! Kniestrecken vorwärts — streckt!! Zwei!! usw. Wechselt — um!! Zwei!! Grundstellung!!

Wendungen.

6. **Grätsch-zehenstehendes Tanzhüpfen** (Hüftstüb). (s. S. 48) Fig. 138. Befehl: Hüften faßt, Füße seitwärts — stellt!! Fersen — hebt!! Tanzhüpfen — hüpf!! Zwei!! usw.

Ann. Siehe Übungen B. Erste Tagesübung. Nr. 4.

Behangang oder Fußstellen vorwärts und seitwärts mit Fersenheben (s. S. 31). (Hüftstüb.)

7. **Klaster-** (s. S. 32) **grätschst. Rumpfdrehen.** Fig. 179 B. Befehl: wie vorher. Rumpfdrehen l. u. r. in 4 Zt. — dreht! usw. Grundstellung!!

Gestreckt-grätschst. Rumpfbeugen seitwärts (s. S. 30). Befehl: wie vorher.

8. **Sprung a. D. und mit Wendung. Sprung mit** (1—3 Schritten) **Anlauf und später mit Wendung.** Befehl: Freier Sprung mit einem (2, 3) Schritt Anlauf (Wendung) — springt!! usw. Höchstens 6 Zt. Die Wendungen werden im Sprunge selbst und nach der Seite des letzten Schrittes ausgeführt.

Marsch und Laufen. § 16.

9. **Klaster-wippstehendes 2 Armschlagen** (s. S. 32, 46). Fig. 131. Befehl: Arme vorwärts — beugt!! Fersen

— hebt! Kniee — beugt! Armschlag — schlagt! Zwei!! usw. Grundstellung!! Abwechselnd mit:

Gebeugt-bogen. 2 Armstrecken aufwärts (Rückwärtsb. gelinde, s. S. 46). Fig. 132. Befehl: Arme aufwärts — beugt!! Kumpfrückwärts — beugt!! Armstrecken aufwärts — streckt!! Zwei!! usw. Kumpf — streckt! Grundstellung!!

Elfte Tagesübung.

Ordnungsübungen nach § 1—17. Werden draußen im Freien geübt. In den Schulzimmern alle Ordnungsübungen, die der Raum erlaubt.

1. **Grätsch-wippsl. Kopfdrehen oder Kopfschleudern** (Hüftstütz), s. S. 46). Fig. 133. Befehl: wie vorher. Kopfdrehen l. u. r. (Schleudern) in 4 St. — dreht!! (Eins!! Zwei!! usw.

Einseitig-gestreckt-geschlossenst. Kumpfbeugen seitwärts (s. S. 46). Fig. 134 Linken (r.) Arm aufwärts streckt, Füße — schließt!! Zwei!! Nach rechts (l.) — beugt! Kumpf — streckt! Armhaltung wechselt — um!! Zwei!! usw.

Ann. Siehe Übungen B. Elfte Tagesübung Nr. 1.

Knieheben l. u. r. a. D. (Hüftstütz). Gewöhnlicher Marschtakt. Fig. 151. Befehl: wie vorher.

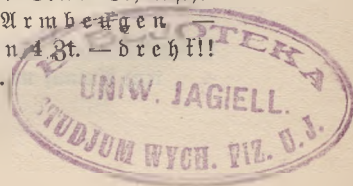
Wendungen.

Gebeugt-stehende Ausfallstellung (s. S. 44). Fig. 121. Befehl: wie vorher.

Halbe Drehung in 3 St. Wie vorher.

2. **Grätsch-stehendes Fersenheben in Spannbenge.** (:) Stütze an Wand oder Kamerad. Fig. 171. Befehl: wie vorher.

3. **Kopfdrehen (Schleudern) im Gangstand.** Gerät: Schultische. Fig. 177. Befehl: wie vorher. Armbeugen beugt! Kopfdrehen l. u. r. in 4 St. — dreht!! (Schleudern.) (Eins!! Zwei!!) usw.



- Gestreckt-gangst. 2 Armstrecken mit Fußwechsel** (s. S. 49). Fig. 143. Befehl: Arme aufwärts streckt, linken (r.) Fuß vorwärts — stellt!! Zwei!! Wechselt — um!! Zwei!! usw.
4. **Bogenliegendes 2 Armschlagen** (s. S. 35). Gerät: Schultische. Befehl: wie vorher. Arme vorwärts — beugt! Armschlag — schlägt!! Zwei!! usw.
- Nackstütz-geschlossenst. Rumpfdrehen** (s. S. 38). Fig. 137. Befehl: Nacken stützt, Füße — schließt!! Rumpfdrehen l. u. r. in 4 Zt. — dreht! usw.
5. **Gestützt-sitzendes Rumpffällen rückwärts** (s. S. 36). (Nackstütz.). Gerät: Schultische. Fig. 181. Befehl: wie vorher. Nacken — stützt!! Rumpfrückwärts — beugt! Rumpf — streckt! usw. Siehe die Anmerkung in der vorigen Gruppe dieser Tagesübung. Abwechselnd mit:
- Bogensturz-fallendes** (s. S. 42) **2 Weinschwingen**. Gerät: Stühle. Fig. 182. Befehl: Ausgangsstellung — nehmt! Zwei! Weinschwingen — schwingt!! Zwei!! usw.
- Wendungen und Marschschritte.**
6. **Gestreckt-geschlossenst. Rumpfdrehen** (s. S. 21 u. 26). Fig. 140. Befehl: Arme aufwärts streckt, Füße — schließt!! Zwei!! Rumpfdrehen l. u. r. in 4 Zt. — dreht usw.
- Zehenstehendes Schwipphüpfen** (Hüftstütz) a. D. und (vorwärts) (s. S. 51). Fig. 152. Befehl: Hüften — faßt!! Fersen — hebt! Schwipphüpfen a. D. (vorwärts) — hüpf! Halt!! usw. Die Übung darf nur ungefähr 10—12 Sek. dauern. Es folgt:
- Zehengang oder Fersenheben und 2 Kniebeugen** (Hüftstütz) langsam.
7. **Gestreckt-grätsch-gedrehtst. 2 Armstrecken** (s. S. 49). Fig. 142. Befehl: wie vorher. Nach links (r.) — dreht! Armbeugen und Strecken — Eins!! Zwei!!
- Gestreckt-grätschst. Rumpfbeugen seitwärts** (s. S. 26). Wie vorher.
8. **Vorübung zum Sprung. Sprung vorwärts mit (1—3 Schritten) Anlauf und mit Wendung**. Wie vorher.

Sprung vorwärts (seitwärts). Wie vorher.

Tiefsprung mit Abstoß eines Fußes. Wie vorher. Abwechselnd mit:

Zwischensprung. Aus dem Stand Sprung in den Stütz und sofortiger Niedersprung vorwärts. Gerät: Schultische. Fig. 183. Befehl: Springt!! usw.

Der Absprung erfolgt auf den Beinen und mit gebeugten Knien. Die Grundstellung wird dann auf Befehl des Lehrers eingenommen.

March und Laufen. § 6, 16.

9. **Gebengt-bogenst. 2 Armstrecken** (s. S. 46) (langsam). Fig. 132. Befehl: wie vorher. Abwechselnd mit:

Klaster-geschlossen und gedrehtst. 2 Armschlagen (s. S. 32, 21, 49). Fig. 145. Befehl: Arme vorwärts beugt, Füße — schließt!! Nach links (r.) — dreht! Arm schlag — schlagt!! Zwei!! usw. Vorwärts — dreht! Grundstellung!! Die Knie müssen während der Übung gestreckt bleiben.

Klaster-sturzstehendes 2 Armschlagen (s. S. 32, 29). Wie vorher. Abwechselnd mit:

Klaster-ausfallst. 2 Armschlagen (s. S. 32, 44). Fig. 158. Befehl: wie vorher. Arm schlag — schlagt!! Zwei!! usw. Fußstellung wechselt — um!! Zwei!! usw. Grundstellung!!

Zwölfte Tagesübung.

Ordnungsübungen nach § 1—17. Werden draußen im Freien geübt. In den Schulzimmern übt man alle Ordnungsübungen, die der Raum erlaubt.

1. **Wippt. 2 Armstrecken aufwärts, seitwärts, abwärts** (s. S. 29). Fig. 147. Befehl: Fersen — hebt! Kniee — beugt! Arme aufwärts, seitwärts und abwärts in 6 Zt. — streckt!! usw.

Halbe Drehung in 3 Zt. Wie vorher. **Gestreckt-grätsch-wipptstehendes 2 Armstrecken** (s. S. 31, 29). Fig. 146. Befehl: wie vorher. Arm beugen und Strecken — Eins!! Zwei!! usw.

Nackstück-geschlossenst. Rumpfdrehen (s. S. 38). Befehl: wie vorher.

Einseitig-gestreckt, einseitig-redstehendes (oder einseitig gestreckt, einseitig klasterst.) **Armwechselln** (s. S. 43). Befehl: **Linken (r.) Arm aufwärts, rechten (l.) Arm vorwärts — streckt!! Zwei!!** Armhaltung wechselt — **um!! Zwei!!** usw. Fig. 118. **Linken (r.) Arm seitwärts, rechten (l.) Arm aufwärts — streckt!! Zwei!!** usw. Fig. 148.

Wendungen und Märsche. Fußstellen vorwärts und seitwärts mit Fersenheben (s. S. 31). (Hüftstütz.) Wie vorher.

2. **Grätschst. Spannbeuge mit Fersenheben.** (:) Stütze an der Wand oder Kamerad. Fig. 171. Befehl: wie vorher.

Gestreckt-grätschst. Rumpfbeugen vorwärts und abwärts (s. S. 26). Wie vorher.

Gestreckt-grätschst. Ausgangsstellung. Wie vorher.

3. **Beinheben im Gangstand mit gebeugten Armen.** Gerät: Schultische. Fig. 184. Befehl: wie vorher. **Arm beugen — beugt! Bein heben l. u. r. in 4 Zt. — hebt!** usw.

Gebeugt-bogenliegendes 2 Armstrecken. Gerät: Schultische. Übung wie auf S. 35, nur mit gebeugten Armen. Fig. 185. Befehl: wie vorher. **Arme — beugt!! Armstrecken aufwärts — streckt!! Zwei!!** usw. Abwechselnd mit:

4. **Gebeugt-ausfallstehendes 2 Armstrecken** (s. S. 44). Fig. 150. Befehl: wie vorher. **Armstrecken — streckt!! Zwei!!** usw. Fußstellung wechselt — **um!! Zwei!!** usw.

Einseitig-gestreckt-geschlossenst. Rumpfbeugen (s. S. 46). Wie vorher.

5. **Gestreckt-gestütztstehendes Rumpffällen rückwärts** (gelinde). (S. S. 31, 36.) Gerät: Schultische. Fig. 186. Befehl: wie vorher.

Sturzfällende Ausgangsstellung (s. S. 35). **Grätsch-wippstehendes Kopfdrehen** (s. S. 29). (Hüftstütz.) Wie vorher.

6. **2 Armstrecken nach verschiedenen Richtungen.** Wie vorher. **Gestreckt-gangst. Rumpfbeugen rückwärts** (s. S. 49). Fig. 143,

159. Befehl: wie vorher. Rumpf rückwärts — beugt! streckt usw. Fußstellung wechselt — um!! Zwei!! usw.

7. **Gestreckt-grätsch-gedrehtst. 2 Armstrecken** (s. S. 49). Wie vorher.

Gestreckt-grätschst. Rumpfbeugen seitwärts (s. S. 31). Wie vorher.

Gestreckt-geschlossen-gedrehtst. 2 Armstrecken (s. S. 26, 49). Fig. 157. Befehl: wie vorher. Nach links (r.) — dreht! Armbeugen und Strecken — beugt!! Zwei!! usw.

Nackstütz-grätschst. Rumpfbeugen seitwärts (s. S. 38). Fig. 187. Befehl: Nacken stützt, Füße seitwärts — stellt!! Zwei!! Rumpfbeugen l. u. r. in 4 St. — beugt!

8. **Sprung a. D. und mit Wendung.** Wie vorher.

Sprung vorwärts mit (1—3 Schritten) Anlauf und mit Wendung. Wie vorher. **Zwischensprung.** Fig. 183. Befehl: wie vorher.

Wendungen und Marschschritte.

9. **Gebeugtst. 2 Armstrecken seitwärts** (langsam). Fig. 188. Befehl: Arme — beugt!! Armstrecken und Armbeugen seitwärts (langsam) — streckt! Zwei! usw. Grundstellung!!

Anm. Die inneren Handflächen werden vor der Beugung nach oben gedreht und beim Armbeugen nach innen zu gehalten, sie werden erst beim Strecken seitwärts nach unten gedreht.

Klaster-bogenstehendes 2 Armschlagen (s. S. 43). Wie vorher.

Übungen mit Turngeräten unter unmittelbarer Leitung des Lehrers.

Die sechs Tagesübungen ohne Turngeräte (A) müssen vor den nun folgenden Tagesübungen durchgenommen sein.

Siebente Tagesübung.

1. **Ordnungsübungen. Aufstellen und Richten in Front- und Flankenstellung. Wendungen. Flanken- und Frontmarsch. Einteilung. Öffnen und Schließen des Gliedes (Reihe). Aus- und Einrücken** und dergl. werden nach § 1—11 geübt.

Übergang aus der Kolonne in Linie durch Aufmarsch. Befehl: In Züge links (r.) aufmarschieren — marsch!! § 13. Fig. 14. **Schwenkung rechts (l.) von 2 Gliedern in Frontstellung.** Befehl: Abtheilung rechts (l.) schwenkt — marsch!! § 13. Fig. 15. **Übungen von 1—3 Marschschritten vor- oder rückwärts mit einer oder mehreren Wendungen, z. B. Linksumkehrt, einen (2, 3) Schritt vorwärts (rückwärts) — marsch!! Einem (2, 3) Schritt vorwärts (rückwärts) linksumkehrt, einen (2, 3) Schritt rückwärts (vorwärts) — marsch!!** usw.

Fußstellen vorwärts und seitwärts (s. S. 31). (Hüftstütz.) Fig. 67. Befehl: Hüften — faßt!! Fußstellen vorwärts, seitwärts mit lautem (leisem) Zählen — stellt!! usw. Grundstellung!!

- 2 **Armstrecken nach verschiedenen Richtungen.** Fig. 36, 43, 51. Befehl: Arme aufwärts, vorwärts, seitwärts, abwärts — streckt!! Dasselbe in 8 St. — streckt!! usw.

Fersenheben und 2 Kniebeugen (langsam). (Hüftstütz.)
Fig. 41. Befehl: Hüften — faßt!! Fersen —
hebt! Kniee — beugt! Kniee — streckt!
Fersen — senkt! Dasselbe in 4 Zt. usw.
Grundstellung!!

Vorübung zum freien Sprung (Hüftstütz). Fig. 60. Befehl:
Vorübung zum freien Sprung, lautes
(leises) Zählen — übt!!

Becken- und wippschielendes Kopfdrehen (s. S. 27, 29). (Hüft-
stütz.) Fig. 53, 61. Befehl: Hüften — faßt!! Kopf-
drehen in 12 Zt. — dreht!! usw. Grund-
stellung!!

2. **Gestreckt-grätsch-gestütztstehendes Rumpfbeugen rückwärts.**
Gerät: Querbaum. Fig. 189. *In der Grätschstellung, Arme
hochgehoben, das Kreuz gegen den Querbaum gestützt:
Rumpfbeugen rückwärts.* Befehl: Arme aufwärts
streckt, Füße seitwärts — stellt!! Zwei!!
Rumpf rückwärts — beugt! Streckt! usw.
Grundstellung!! Abwechselnd mit:

Anie-grätschst. Rumpffällen rückwärts (s. S. 34). (Hüftstütz.)
Gerät: Matte. Fig. 74. Befehl: Ausgangsstellung
— nehmt!! Hüften — faßt!! Rumpffällen
— Eins! Zwei usw. Grundstellung!!

3. **Gestütztgehender Nachstellgang seitwärts.** Gerät: Sprossen-
leiter (Ribbstol). *Seitwärtsgehen am Ribbstol mit Nach-
greifen und Nachstellen.* Fig. 190. Die Füße auf der
untersten Stufe, die Hände fassen eine Sprosse über Stirn-
höhe; der Abstand der Hände ist gleich Achselbreite, nie
weniger. Der Körper dicht am Gerät, den Blick aufwärts
gerichtet. Das Seitgehen geschieht mit kleinen Schritten
und Griffen. Befehl: Ausgangsstellung nehmt!!
Geht!! usw.

Hangstand. Gerät: Querbaum oder wagerechte Leiter.
Fig. 191. Befehl: Faßt!! Ausgangsstellung
— nehmt!! Zurück — stellt!! usw. Grund-
stellung!! Die Übung wird von beiden Seiten des
Gerätes ausgeführt. — Abwechselnd mit:

Hochgestükt-stehender 2 Handgang abwärts und aufwärts.

(Auch wechselseitiger Handgang genannt.) Gerät: Ribbstol. *Aus dem Stande vorlings auf einer Sprosse: Hangeln aufwärts und abwärts mit gestreckten Beinen.* Fig. 192. Befehl: *Ausgangsstellung — nehmt! Handgang abwärts (aufwärts) — Eins! Zwei! Drei!* usw. Die Füße auf der niedrigsten Sprosse, die Hände fassen in Stirnhöhe. Die Knie gerade, das Gesäß gut zurückgestreckt. Der Handgang, sowohl abwärts wie aufwärts schließt, wenn sich die Hände auf gleicher Sprosse befinden.

[Anfangs wird die Übung über 4—5 Sprossen ausgeführt, später steigert sich dieselbe, je nach den Fähigkeiten der Kinder.]

4. Vogenliegende Ausgangsstellung (s. S. 35). (Hüftstüb.)

Gerät: Matte. Fig. 77. Befehl: *Ausgangsstellung — nehmt!* (Die Füße stützen sich gegen die Wand oder mit den Zehenspitzen unter die erste Sprosse am Ribbstol und die Hände vorwärts auf den Fußboden.) *Hüften — faßt! Stützt! Dasselbe — Eins! Zwei!* usw. Abwechselnd mit:

Querbogenliegende Ausgangsstellung (s. S. 35). (Hüftstüb.)

Gerät: Bänke. Fig. 78. (Die Zehenspitzen stützen sich auf den Boden.) Befehl: wie vorher. *Hüften — faßt! Stützt!* usw. *Grundstellung!*

5. Gestreckt-liegendes 2 Bein-schwingen (s. S. 35). Gerät: Matte.

Fig. 79. Befehl: *Ausgangsstellung — nehmt! Beinheben — hebt! Zwei!* usw. *Grundstellung!* (Schnelles Aufstehen.)

Fallendes 2 Beinheben. Gerät: Querbaum oder wa-

rechte Leiter. *Im Sitz auf dem Boden, die Hände fassen den Querbaum: Heben beider Beine.* Fig. 193. Befehl: *Faßt!! Ausgangsstellung — nehmt! Beinheben — hebt! Zwei!* usw. Die Übung wird l. u. r. in 4 Zt. ausgeführt. Abwechselnd mit:

Sturzfallende Ausgangsstellung (s. S. 35). Gerät: Quer-

baum, Bank oder Fußboden. Fig. 80, 81, 82, 194. Befehl: *Ausgangsstellung — nehmt! Grundstellung!* usw. — Abwechselnd mit:

Anm. Siehe Übungen B. Siebente Tagesübung, Nr. 5.

Gestützt. Anieheben l. u. r. Kettenstütze oder Wand (s. S. 36).

Fig. 83. Langsamer Takt und schnelles Anieheben. Nach Zählen auszuführen. Befehl: Stützt!! (oder: faßt!!) Anieheben l. u. r. in 4 Zt. — hebt!! usw.

6. **Grätschigendes Kumpfdrehen** (s. S. 36). (Hüftstütz.) Gerät: Bank. Fig. 85. Befehl: Ausgangsstellung — nehmt! Hüften — faßt!! Kumpfdrehen l. u. r. in 4 Zt. — dreht!! usw. Später:

Grätschigendes-schleuderndes Kumpfdrehen (s. S. 36). (Hüftstütz.) Gerät: Bank. Befehl: wie vorher. Schleuderndes Kumpfdrehen — dreht!! Zwei!! Dasselbe in 2 Zt. usw. Grundstellung!!

Grätsch. Kumpfbiegen seitwärts (Hüftstütz.) Fig. 58. Befehl: wie vorher.

Gestreckt-grätsch. Ausgangsstellung (s. S. 26). Fig. 49, 50. Befehl: Arme aufwärts streckt, Füße seitwärts — stellt!! Zwei!! Grundstellung!!

Halbe Drehung in 3 Zeiten. § 3.

7. **Sprung a. D. und mit Wendung** (90°). Fig. 71. Befehl: Freier Sprung a. D. mit (Wendung nach rechts, l.) ganzer Drehung nach rechts (l.) und lautem (leisem) Zählen — springt!!

Sprung vorwärts. Fig. 86. Befehl: Sprung — vorwärts in 5 Zt. — springt!! (oder: Eins! Zwei! Drei! streckt! — senkt!) usw.

Tiefsprung mit Abstoßen eines Fußes. [Spreizsprung.] Gerät: Bank. Fig. 87. Befehl: springt!! (oder: Eins! Zwei! streckt! senkt!)

Zehengang mit großen und kurzen Schritten. Wendungen.

8. **Gebengst. 2 Armstrecken aufwärts** (s. S. 29). Fig. 63. Befehl: Arme — beugt!! Armstrecken aufwärts — Eins!! Zwei!! usw. Grundstellung!! Abwechselnd mit:

Klasterstehendes 2 Armschlagen (s. S. 32). Fig. 72. Befehl: Arme vorwärts — beugt!! Armschlagen — Eins!! Zwei!! usw. Grundstellung!!

Achte Tagesübung.

1. Ordnungsübungen § 1—11, 13.

Aus- u. Einrücken von Kotten. Siehe: § 12. Fig. 13.

Gestreckt. Ferseheben u. 2 Aniebeugen (f. S. 26, 27). Fig. 88.

Wie vorher.

Vorübung zum freien Sprung. Wie vorher.

Gestreckt-grätschft. Ausgangsstellung (S. 28). Wie vorher.

Kreislaufen. § 17. Fig. 20. Wird nur draußen ausgeführt.

Befehl: **Kreislaufen vorwärts — march!!**
usw.

Nackstütz-geschlossenft. Ausgangsstellung (f. S. 38). Fig. 91.

Wie vorher.

2. **Gestreckt-grätschft. Rumpfbeugen rückwärts, vorwärts, abwärts** (f. S. 26). Fig. 89, 90. Befehl: Wie vorher.

Einseitig-gestrecktft. Armwechseln durch Schwingen (f. S. 31).

Fig. 69. Wie vorher. Abwechselnd mit:

Gestrecktstehende Spannbeuge. Gerät: Wand oder Ribbstol.

Fig. 105. (Aufstellung: Höchstens 2 Fuß Länge vom Gerät.) Befehl: **Arme aufwärts — streckt!!**

Rumpfrückwärts — beugt! (Geringses Beugen, die Hände werden oben gegen das Gerät gestützt.)

Dieser Übung folgt:

Gestrecktft. Rumpfbeugen vorwärts, abwärts (f. S. 30).

Fig. 65, 73. Befehl: **Rumpfbeugen vorwärts (abwärts) — beugt! Rumpfvorwärts (aufwärts) — streckt!** usw.

3. **Quer-hangstehender 2 Handgang.** Gerät: Querbaum, wagerechte Leiter. *Rückwärtshangeln mit und ohne Gehen im Querhangstand vorlings mit Speichgriff.* (Fig. 195 — anfangs mit Hilfe der Füße.) Fig. 196. Befehl: **Geh!** Abwechselnd mit:

Kopfdrehen (Schleudern) u. Beinheben im Hangstand.

Gerät: Querbaum, wagerechte Leiter. Fig. 168.

Fig. 197. Befehl: Wie vorher. **Kopfdrehen (Schleudern) l. u. r. in 4 St. — dreht!! (Eins!! Zwei!!)**

Beinheben l. u. r. in 4 St. — hebt! Abwechselnd mit:

Querhängendes 2 Beinüberschwingen. Gerät: Doppelter Querbaum. Wo ein Doppelquerbaum fehlt, kann man 2 Bänke aufeinander stellen und dadurch den unteren Querbaum ersetzen. *Überschwingen beider mit Kehrschwung, aus dem Querhange am Doppelquerbaum.* Fig. 198. Befehl: **Schwingt!!** (oder zählen bis 4.)

4. **Gestreckt-Knie-grätscht. Rumpffällen rückwärts** (gelinde). (s. S. 26, 34). Fig. 92. Befehl: **Ausgangsstellung — nehmt! Arme aufwärts — streckt!! Rumpf rückwärts — senkt! Streckt!** usw. Grundstellung!! **Fußstellen mit Ferseheben** (s. S. 31). (Hüftstüb.) Wie vorher.

5. **Bogenliegendes Kopfdrehen** (s. S. 35). (Hüftstüb.) Gerät: Matte. Fig. 77, 169. Befehl: wie vorher. **Hüften — faßt!! Kopfdrehen** (auch Schleudern) l. u. r. in 4 Zt. — **dreht!!** usw. (Eins!! Zwei!!) usw. Abwechselnd mit:

Quer-bogenliegendes Kopfdrehen (Schleudern). (Hüftstüb.) Gerät: Bank, Fußbank oder die breite Seite des Querbaumes. Fig. 93. Befehl: wie vorher.

6. **Sturzfallendes 2 Fußversehen vorwärts u. rückwärts** [durch Hüpfen] mit gekrümmten Knien (s. S. 39). Fig. 97, später mit ganz geraden Knien. Fig. 108. Gerät: Fußboden. Befehl: wie vorher. **Fußversehen mit Vor- u. Rückwärts hüpfen** (mit gestreckten Knien) — **hüpft!! Zwei!!** usw. Abwechselnd mit:

Gekrümmt-hängende Ausgangsstellung. Gerät: Ribbstol, wagerechte Leiter oder Doppelquerbaum. *Hang rücklings mit gehobenen Knien.* Fig. 199. Befehl: **Faßt!! Ausgangsstellung — nehmt!! Zwei!!** usw.

Ann. Die Übung kann auch an einem Querbaum gemacht werden. Die Kinder stützen einander dann gegenseitig mit den Händen im Kreuz.

7. **Grätsch-sturzstühendes Rumpfdrehen** (s. S. 39) (Schleudern). (Hüftstüb.) Gerät: Bank. Fig. 98. Befehl: wie vorher. **Vorwärts — beugt! Rumpfdrehen** (Schleudern) l. u. r. in 4 Zt. — **dreht!** (Eins!! Zwei!! usw.)

Gestreckt-grätscht. Rumpfbiegen seitwärts (s. S. 31). (Hüftstüb.) Fig. 99. Befehl: wie vorher. Abwechselnd mit:

Seitwärtsfallende Ausgangsstellung [Seitliegestüt]. Gerät: Bank, Fußboden oder Querbaum. Fig. 112, 113. Befehl: Mit der linken (r.) Hand Ausgangsstellung — nehmt! Wechselt — um! Zwei!

Gestreckt-grätschft. Rumpfdrehen (s. S. 31). Fig. 70. Wie vorher.

8. **Sprung a. D. u. mit Wendung** (90°). Wie vorher.

Sprung vorwärts (Fig. 86) und **seitwärts** (Fig. 176.). Befehl: wie vorher.

Anm. Siehe Übungen C. Neunte Tagesübung, Nr. 8.

Sprung vorwärts mit (1—3 Schritten) **Anlauf u. später mit Wendung**. Fig. 101. Befehl: Sprung mit (Wendung) einem (2, 3) Schritt Anlauf — springt!! usw.

Anm. Siehe Übungen C. Achte Tagesübung, Nr. 7.

Beheben l. u. r. im Wechsel (Hüftstüt). Fig. 102. In langsamem Takt, 70 Beweg. in der Minute. Befehl: Hüften — faßt!! Beheben l. u. r. in 12 St. — hebt!! usw. Knie müssen gestreckt bleiben.

Bezugang (langsamer Takt). **March u. Wendungen**.

Klasterst. 2 Armschlagen (s. S. 32). Wie vorher.

Klastersturzst. 2 Armschlagen (s. S. 43). Fig. 103. Befehl: Arme vorwärts — beugt!! Rumpf vorwärts — beugt! Armschlag — Eins!! Zwei!! usw. Rumpf — streckt! Grundstellung!

Neunte Tagesübung.

1. **Ordnungsübungen.**

Bilden eines Gliedes aus zweien während des Marches.

Siehe: § 12, Fig. 12 A. **Zurückbilden zu zwei Gliedern.**

Siehe: § 12, Fig. 12 B.

Abbrechen bei Hindernis. Siehe: § 14.

Anschließen der abgetrennten Kotten. Siehe: § 14, Fig. 16.

Behest. Kopfdrehen (Hüftstüt). Fig. 53. Wie vorher.

Einseitig-gestrecktst. Armwechsellern (s. S. 31) (durch Beugen u. Strecken). Fig. 66. Wie vorher.

Gestreckt-grätschst. Ferseheben u. 2 Aniebeugen (s. S. 31). Fig. 104.

2. **Anie-grätschst. Spannbeuge**. Gerät: Ribbstol. *In der Spannbeuge im Kniegrätschstand Rumpfhoben u. senken*. Fig. 220. Befehl: *Arme aufwärts — streckt!! Rumpfrückwärts — beugt! Faßt!! Rumpfhoben u. senken — hebt! Zwei!* usw. Die Arme bleiben auch während der Übung gestreckt, wobei sich die Knie nur wenig vom Boden heben.

Wagefallende Ausgangsstellung (s. S. 42). Gerät: Ribbstol, Querbaum oder Bank. Fig. 111. Befehl: *Ausgangsstellung — nehmt! Grundstellung!! Abwechselnd mit: Ferseheben in der Spannbeuge*. Gerät: Ribbstol. Aufstellung: 2 Fuß vom Gerät. Fig. 201. Befehl: *Arme aufwärts — streckt!! Rumpfbeugen rückwärts — beugt! Faßt!! Ferseheben — Eins! Zwei!* usw. Gefolgt von: **Gestrecktst. Rumpfbeugen vorwärts, abwärts** (s. S. 30). Fig. 65, 73. Von der Rumpfbeuge abwärts geht dann folgende Übung aus:

Spitz-sturzfallende Ausgangsstellung. *Liegestütz vorlings, die Hände auf dem Boden u. die Füße auf die unterste Sprosse einer Leiter gelegt: Rückwärtsstützeln und mit den Füßen gleichzeitig aufwärts gehen*. Fig. 202. Befehl: *Ausgangsstellung — nehmt! Grundstellung!! Die Füße werden nach und nach höher gestellt*.

3. **Steg-sitzendes wagerechtes Winden vorwärts**. Gerät: wagerechte Gitterleiter. Fehlt diese, dann doppelter Querbaum. *Winden mit Vorwärts-(rückwärts-)bewegung in wagerechter Richtung vom Sitz auf einem Steg zum Sitz auf den benachbarten Steg der Gitterleiter*. Fig. 203, 204. Befehl: *Übt!* Abwechselnd mit:

Bogenhängende Ausgangsstellung (s. S. 44). Gerät: Querbaum, wagerechte Gitterleiter. Fig. 205. Befehl: *Faßt!! Ausgangsstellung — nehmt! Stellung — nehmt! Dasselbe — Eins! Zwei!* usw. Später:

- Bogenhängendes Kopfdrehen** (s. S. 44). (Schleudern).
Gerät: Querbaum, wagerechte Gitterleiter. Fig. 206.
Abwechselnd mit:
- 2 Armbeugen im Hangstand.** Gerät: Querbaum, wagerechte Leiter. Fig. 177. Befehl: wie vorher. **Ar m b e u g e n** — **b e u g t!** **3 w e i!** usw.
4. **Ausfallstellung** (Hüftstütz). Fig. 106. Befehl: **M i t r e c h t e m** (l.) **F u ß e** **A u s f a l l s t e l l u n g** — **n e h m t!** **F u ß s t e l l u n g** **w e c h s e l t** — **u m!** **3 w e i!** usw. **G r u n d s t e l l u n g!**
- Gestreckt-Knie-grätscht. Rumpffällen rückwärts** (s. S. 26, 34).
Gerät: Matte. Fig. 92.
- Fußstellen vorwärts u. seitwärts mit Fersehheben** (s. S. 31). (Hüftstütz). Fig. 139. Befehl: **H ü f t e n** — **f a ß t!**
Fußstellen vorwärts (seitw.) mit Fersehheben u. lautem Zählen — **s t e l l t!** usw.
- Fersehheben u. 2 Kniebeugen** (langsam). (Hüftstütz.)
Wie vorher.
5. **Bogenliegendes 2 Armbeugen u. querbogenliegendes 2 Armbeugen vorwärts** (s. S. 35). (:) Gerät: Matte. Fig. 95, 96. Befehl: wie vorher. **A r m e** (vorwärts) — **b e u g t!** **s t ü ß t!** usw. Abwechselnd mit:
- Quer-bogenliegendes 2 Armbeugen u. querbogenliegendes 2 Armbeugen vorwärts.** (:) Gerät: Bank, Fußbank oder breite Seite des Querbaumes. Fig. 94, 107. Befehl: wie vorher. **S t ü ß e** **u n d** **A u s g a n g s s t e l l u n g** — **n e h m t!** **A r m e** (vorwärts) — **b e u g t!** **s t ü ß t!**
D a s s e l b e — **E i n s!** **3 w e i!** usw.
6. **Sturzfällende Ausgangsstellung mit fortgesetztem Fußversetzen durch Beinschwingen vorwärts.** Gerät: Bänke. Fig. 109. (s. S. 42.) Befehl: wie vorher. Die Bewegung wird im Strom ausgeführt.
- Bogen-sturzfällende Ausgangsstellung u. 2 Beinschwingen** (s. S. 42). Gerät: Bänke. Fig. 110. Befehl: **A u s g a n g s s t e l l u n g** — **n e h m t!** **G r u n d s t e l l u n g!**
- Gekrümmt-hängendes Aniestrecken** (s. S. 73). Gerät: Ribbstol, Doppelquerbaum. Fig. 207. Befehl: wie vorher.
A n i e s t r e c k e n **i n** **2** **B t.** — **s t r e c k t!**

7. **Einseitig = gestreckt = seitwärtsfallende Ausgangsstellung** (f. S. 42). Gerät: Bank, Fußboden. Fig. 114. Befehl: wie vorher. Rechten (l.) Arm aufwärts — streckt!! Stützt!! Stellung wechselt — um! 3 weil

Gestreckt-grätscht. Rumpfdrehen (f. S. 31). Wie vorher.

8. **Vorübung zum freien Sprung.** Wie vorher. **Sprung mit geschlossenen Fersen.** Gerät: Bank. Fig. 100.

Ann. Siehe Übungen B. Siebente Tagesübung, Nr. 7.

Sprung mit (1—3 Schritten) Anlauf u. mit Wendung. Wie vorher.

Hängender Tiefsprung. Gerät: Querbaum, wagerechte Gitterleiter, Kletterstange oder Tau. *Absprung aus dem Quer- u. Seithang.* Fig. 208. Befehl: Springt!!

Ann. Verharren beim Absprung, worauf die Grundstellung nach Zählen des Lehrers eingenommen wird.

Sprung mit kurzem Anlauf u. Springzeichen. Fig. 115. Befehl: Springt!! usw.

Ann. Siehe Übungen B. Neunte Tagesübung, Nr. 8.

9. **Zehngang (langsamer Takt). Marsch mit verschiedenen Schritten. Halbe Drehung in 3 Zt.**

Klastersturzst. u. Klasterbogenst. 2 Armschlagen (f. S. 43). Fig. 103, 116. Befehl: wie vorher. Armschlag — Eins!! Zwei!! usw. Rumpf — streckt! Grundstellung!!

Zehnte Tagesübung.

1. **Ordnungsübungen nach § 1—14.**

Richtungsveränderung im Marsch. Siehe: § 15. Fig. 17.

Grätscht. Fersenheben u. 2 Kniebeugen (Hüftstüb.). Fig. 52. Befehl: wie vorher.

Gestreckt-grätscht. Fersenheben u. 2 Kniebeugen (f. S. 26). (Hüftstüb.) Fig. 52. Befehl: wie vorher.

Sturz-grätscht. Kopfdrehen (f. S. 29). (Schleudern). (Hüftstüb.) Fig. 117. Befehl: wie vorher.

Einseitig = gestreckt, einseitig = rechtstehendes Armwechselln
(durch Beugen u. Strecken) (s. S. 31). Fig. 118. Befehl:
Linken (r.) Arm aufwärts, rechten (l.) Arm
vorwärts — streckt!! *Zwei!!* Armhaltung wechselt
— um!! *Zwei!!* usw.

Gestützt. wechselweises Fersen- und Zehenheben. Gerät:
Wand, Ribbstol, oder Kettenstütze. Fig. 119. Befehl:
Stützt!! Fersen = u. Zehenheben — hebt!!
Zwei!! usw.

Ann. Siehe Übungen B. Zehnte Tagesübung, Nr. 1.

Wippsitzende Ausgangsstellung (s. S. 44). (Hüftstütz.) Fig.
120. Befehl: Hüften — faßt!! Fersen — hebt!
Knie — beugt! Sitzt! Knie — streckt! Fersen
— senkt! Dasselbe in 5 Zt. usw.

2 Armstrecken nach verschiedenen Richtungen. In 8 Zt.
Fig. 36, 43, 51.

Gebengt- (S. 29) stehende Ausfallstellung. Fig. 121. Befehl:
Mit dem linken (r.) Fuße Ausgangsstellung
— nimmt! Fußstellung wechselt — um!
Zwei! usw.

2. Grätscht. Fersenheben in der Spannbenge. Gerät: Ribbstol.
Fig. 209. Wie vorher. Es folgt:

Gestreckt-grätscht. Rumpfbiegen vorwärts, abwärts u. spitz-
sturzfallende Ausgangsstellung (s. S. 26, 75). Fig. 202.
Wie vorher.

Nackstütz-geschlossenst. Rumpfdrehen (s. S. 38). Fig. 137.
Befehl: Nacken — stützt, Füße — schließt!!
Rumpfdrehen l. u. r. in 4 Zt. — dreht!

Lothhängendes Klettern. Gerät: Tau oder Stange. *Hangeln*
auf- u. abwärts mit Beibehaltung des Kletterschlusses. Fig.
210. Befehl: Klettern aufwärts — übt!!
Salt!! Zurück!! usw.

Ann. Das Klettern aufwärts wird mit gleichmäßigem
Vor- und Nachgreifen der rechten und linken Hand, unter
gleichzeitigem Nachziehen der Beine geübt. Beine und
Hüftgelenk werden stark gebeugt. Das Tau wird zwischen
den äußeren Fußantenn und den Knien gehalten und darf
beim Durchgleiten den Unterleib nicht berühren.

Hangstehendes Kopfdrehen (Schleudern), **Beinheben im Hangstand**. Fig. 211, 184. Befehl: wie vorher. **Armbeugen** — beugt! **Kopfdrehen** (Schleudern) l. u. r. in 4 Zt. — dreht! (Eins! Zwei!) usw. **Beinheben** l. u. r. in 4 Zt. — hebt! usw. Abwechselnd mit:

Stegsitzendes Kreuzwinden aufwärts — **vorwärts** (d. h.: Kopf voran) **abwärts, rücklings** (d. h.: die Beine voran). Gerät: Dreiteilige wagerechte Gitterleiter. **Winden schräg-aufwärts über ein Kreuz der Gitterleiter**. Fig. 212, oder senkrechte Gitterleiter. Fig. 213. Befehl: **Übt!! An der senkrechten Gitterleiter: Übt!! Halt!! Zurück!!** usw.

4. **Zehen- u. wippsitendes Kopfdrehen** (s. S. 29). (Hüftstüb.) Befehl: Wie vorher.

Gestreckt-Anie-grätsch-fallst. 2 Armstrecken (s. S. 45). Gerät: Matte. (Geringses Fallen.) Fig. 124. Befehl: Wie vorher. **Armbeugen u. strecken** — **Eins!! Zwei!!** usw. **Zehengang. Wendungen.**

5. **Gestreckt-bogenliegende Ausgangsstellung** (wie S. 35, nur Arme aufwärts gestreckt). Gerät: Matte. Fig. 214. Befehl: wie vorher. **Ausgangsstellung** — **nehmt! Zwei! Dasselbe** — **Eins! Zwei!** usw. Abwechselnd mit:

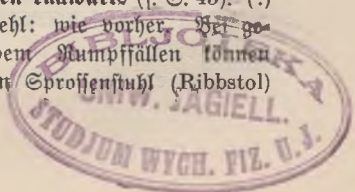
Gestreckt-quer-bogenliegende Ausgangsstellung (wie vorher). (:) Gerät: Bank oder die breite Seite des Querbaumes. Fig. 126. Befehl: wie vorher. **Ausgangsstellung** — **nehmt! Grundstellung!**

Gebeugt-quer-bogenliegendes 2 Armstrecken aufwärts Fig. 107. (s. S. 29, 35). (:) Abwechselnd mit:

Quer-bogenliegendes (s. S. 35, 32) **2 Armschlagen**. (:) Befehl: wie vorher.

6. **Gestützt-sitzendes Rumpffällen rückwärts** (s. S. 36). (Hüftstüb.) Gerät: Bänke. Fig. 84. Befehl: **Ausgangsstellung** — **nehmt! Hüften** — **fahst!! Rumpf** — **beugt! Aufwärts** — **streckt!** usw.

Gestützt-ganzsitzendes Rumpffällen rückwärts (s. S. 45). (:) Gerät: Matte. Fig. 127. Befehl: wie vorher. Bei **gestützt-sitzendem** und **ganzsitzendem Rumpffällen** können sich die Füße auch gegen den **Sprossenstuhl (Ribbstol)**



stützen, bei letzterem mit den Fersen in Gefäßhöhe. Abwechselnd mit:

Gekrümmt-hängendem 2 Kniestrecken (s. S. 73). Gerät: Ribbstol, Doppelquerbaum, oder Querbaum (:) oder wagerechte Leiter. Fig. 215. Befehl: wie vorher. **K n i e s t r e c k e n — s t r e c k t!** **Z w e i!** usw.

7. **Wagerecht-seitwärtsfallendes Weinspreizen** (s. S. 45). Gerät: Bank, Querbaum. Fig. 129. (Zuerst wird sturzfallende Ausgangsstellung eingenommen wie vorher.) Befehl: **L i n k s (r.) w a g e r e c h t s e i t w ä r t s f a l l e n d e A u s g a n g s s t e l l u n g — n e h m t!** **W e i n s p r e i z e n — s p r e i z t!** **Z w e i!** usw. **W e c h s e l t — u m!** **Z w e i!** **Gestreckt-grätschft. Kumpfdrehen u. Kumpfbeugen seitwärts** (s. S. 31). Befehl: wie vorher.

8. **Vorübung zum Sprung u. Sprung a. D. u. mit Wendung.** Wie vorher.

Hochgestützt. Tiefsprung mit Wendung (90°). Gerät: Ribbstol, Doppelquerbaum. *Aus dem Stande vorlings auf einer Sprosse des Ribbstol: Absprung rückwärts mit — Drehung.* Fig. 216. Befehl: **A u s g a n g s s t e l l u n g — n e h m t!** **Z ä h l n b i s v i e r.** **S p ä t e r: S p r i n g t!!**

Sprung. Wie vorher.

Tiefsprung mit Anlauf. Gerät: Bänke. Fig. 130.

Befehl: **S p r i n g t!!** Die Übung wird später im Strom ausgeführt.

Zehengang in langsamem Takt. Abwechselnd mit:

Gestützt. Vorübung zu gebundenem Sprung. *Aus dem Seitstand weit vom Geräte entfernt, Schlußsprung vorwärts und sofort Sprung in den Seitstütz.* Gerät: Querbaum, wagerechte Leiter. Befehl: **S p r i n g t!!** **A u f!** Fig. 217. **S t o ß t — a b!!** — **V i e r!!** Fig. 218. **F ü n f!!** (oder: **S t r e c k t!** **S e n k t!!**) Fig. 219, usw. Anfangs wird die Übung mit vorhergehendem Fassen des Gerätes geübt. Befehl: **F a ß t!!** usw.

Sprung. Wie vorher. **Zehengang** (langsamer Takt). Wie vorher.

9. **Klaster-wippst. 2 Armschlagen** (s. S. 32, 29). Fig. 131. Befehl: **A r m e v o r w ä r t s — b e u g t!!** **F e r s e n — h e b t!** **K n i e — b e u g t!** **A r m s c h l a g — E i n s!** **Z w e i!** usw.

Elfte Tagesübung.

1. Ordnungsübungen § 1—17.

Grätschwippsf. Kopfdrehen (f. S. 29). (Schleudern.) (Hüftstütz.) Fig. 133.

Einseitig = gestreckt = geschlossenst. Numpfbeugen seitwärts (f. S. 46). Fig. 134. Befehl u. Anm. siehe: Übungen C. Elfte Tagesübung, Nr. 1.

Gestütztstehendes Knieheben l. u. r. (f. S. 36) Gerät: Wand, Kettenstütze. Langsamer Takt u. schnelles Knieheben. Befehl: wie vorher. Fig. 83.

Gebeugt-stehende Ausfallstellung (f. S. 44). Fig. 121. Befehl: wie vorher.

2. **Gestreckt = grätsch = bogen = (oder sturz-) stehendes 2 Armstrecken** (f. S. 47). Fig. 135. Befehl: Arme aufwärts streckt, Füße seitwärts — stellt!! Zwei!! Numpfrückwärts (vorwärts) — beugt! Armbeugen u. Strecken — beugt!! Zwei!! usw. Numpf — streckt! Grundstellung!!

Nackstütz-geschlossenst. Numpfdrehen (f. S. 38). Fig. 137. Befehl: Nacken — stützt, Füße — schließt! Numpfdrehen l. u. r. in 4 Bt. — dreht!

3. **Bogenhängendes 2 Armbeugen** (f. S. 44). Gerät: Querbäum, wagerechte Gitterleiter. Fig. 220. Befehl: wie vorher. Armbeugen — beugt! streckt! usw. Abwechselnd mit:

Hangstehenden u. bogenhängenden Stellungen wechselweise ausgeführt, nach Zählen des Lehrers. Wechsel zwischen Hangstand vorlings und rücklings. Gerät: Querbäum, wagerechte Gitterleiter. Fig. 221. Befehl: Faßt!! Bogenhängende Ausgangsstellung — nehmt! Wechsel von hangstehend u. bogenhängend — Eins! Zwei! usw. Abwechselnd mit:

Stegsitzendes-lotrechtes Winden. Fassen der Sprosse mit gekreuzten Armen: Zwiegriffs Aufziehen des Körpers mit gleichzeitiger halber Drehung in den Sitz auf der nächsten Sprosse. Gerät: senkrechte Gitterleiter. Fig. 222. Befehl:

U b t!! Die Bewegung wird abwechselnd nach rechts und links ausgeführt.

Anm. Wo eine doppelte, senkrechte Leiter vorhanden ist, wird die Übung im Strom ausgeführt. Die eine Reihe aufwärts, die andere abwärts. Abwechselnd mit:

Stegförmiges Kreuzwinden (s. S. 79). Wie in voriger Tagesübung. Fig. 212, 213.

4. **Gestreckt-Knie-grätsch-fallst. 2 Armstrecken** (s. S. 34). Gerät: Matte. Fig. 125. (Gelindes Fallen.) Befehl: wie vorher. **Arm beugen u. Strecken — beugt!! Zwei!!** usw.

Grätsch-zehenst. Tanzhüpfen (Hüftstütz) (s. S. 48). Fig. 138. Befehl: **Hüften faßt, Füße seitwärts — stellt!! Zwei!! Fersen — hebt! Tanzhüpfen — hüpf!! Zwei!!** usw.

Darauf folgt:

Langsamer Zehengang oder Fußstellen vorwärts, seitwärts mit Fersenheben (Hüftstütz) (s. S. 31). Fig. 139. Befehl: wie vorher.

Gestreckt-geschlossenst. Kumpfdrehen (s. S. 31, 21). Fig. 140. Befehl: **Arme aufwärts streckt, Füße — schließt!! Zwei!! Kumpfdrehen l. u. r. in 4 Zt. — dreht!** usw.

5. **Wagerecht-Nist-stützende Ausgangs- und Ausfallstellung** (:). (s. S. 48.) (Hüftstütz.) Gerät: Bank, Ribbstol oder Querbaum. Fig. 141. Fig. 223. Befehl: **Linken (r.) Fuß — stellt! stützt! Hüften — faßt!! Ausgangsstellung — nimmt! Zurück — stellt!** usw. Fußstellung wechselt — um! usw. Abwechselnd mit:

2 Armbeugen aufwärts u. vorwärts in Ausfallstellung. Fig. 121, 158. Befehl: wie vorher. **Arme (vorwärts) — beugt!!**

Klasterst. oder gebengtst. 2 Armstrecken (Armschlagen) in Ausfallstellung (s. S. 29, 32). Wie vorher.

6. **Wagefallendes Kopfdrehen** (Schleudern) (s. S. 42). Gerät: Bank, Querbaum, Ribbstol. Fig. 128. Befehl: wie vorher. **Kopfdrehen l. u. r. (Schleudern) — dreht!** usw. Abwechselnd mit:

Sturzfällendes Stützein seitwärts (f. S. 51). Gerät: Querbaum, Bank, Fußboden. Fig. 154. Befehl: wie vorher.

7. Einseitig = spann seitwärts = fallende Ausgangsstellung.

Liegestütz seitlings, die stützende Hand auf dem Boden, während die Hand des freien Armes speichgriffs eine Sprosse faßt. Gerät: Querbaum, Ribbstol. Fig. 224. Befehl: Mit der rechten (l.) Hand Ausgangsstellung — nehmt! Wechselt — um! Zwei! usw. Beim Wechsel sturzfallend.

Gestreckt-grätisch-gedreht. 2 Armstrecken (f. S. 49). Fig. 142.

Befehl: wie vorher. Nach links (r.) — dreht! Arm = beugen u. strecken — beugt!! Zwei!! usw.

Gestreckt gangst. 2 Armstrecken mit Fußwechsel (f. S. 49).

Fig. 143. Befehl: Arme aufwärts streckt, linken Fuß vorwärts — stellt!! Zwei!! Wechselt — um!! Zwei!! (oder: wechselt — Eins!! Zwei!!) usw.

8. Gestützt. Vorübung zu gebundenem Sprung (f. S. 80). Wie in voriger Tagesübung. Fig. 217, 218, 219.

Sprung. Wie vorher. Abwechselnd mit:

Seitlich = gestützt. Vorübung zum gebundenen Sprung

(f. S. 80, *nur im Querstand, Hand am Gerät*). Gerät: Querbaum, wagerechte Gitterleiter. Fig. 225. Befehl: wie vorher. Die Hand hält den Querbaum vor und nach dem Absprung. **Sprung.** Wie vorher.

9. Gebeugt = bogenst. 2 Armstrecken aufwärts (f. S. 46).

Fig. 132. (Das Rückwärtsbeugen gelinde.) Befehl: Arme — beugt!! Kumpfrückwärts — beugt! Armstrecken aufwärts — streckt!! Zwei!! usw. Kumpf — streckt! usw. Abwechselnd mit:

Klaster-geschlossen-gedreht. 2 Armschlagen (f. S. 49, 32).

Fig. 145. Befehl: Arme vorwärts beugt, FüÙe — schließt!! Nach links (r.) — dreht! Armschlag — Eins!! Zwei!! usw. Kumpf vorwärts — dreht! Grundstellung!! Die Knie müssen gestreckt bleiben.

Klaster-sturzst. 2 Armschlagen (f. S. 29, 32). Wie vorher.

Zwölfte Tagesübung.

1. Ordnungsübungen § 1—17.

Gestreckt-grätsch-wippst. 2 Armstrecken (s. S. 26, 29). Fig. 146.
Befehl: wie vorher. *Ar m s t r e c k e n — s t r e c k t!! Z w e i!!*
usw.

Vorbereitung zum freien Sprung.

Einseitig gestreckt, einseit. reckt. oder einseit. gestreckt, einseitig klastert. Armwechseln (s. S. 43, 32) (durch Strecken).
Fig. 118, 148. Siehe: Übungen C. Zwölfte Tagesübung, Nr. 1.

Wendungen und Marschschritte.

2. **Anieheben l. u. r. in der Spannbenge.** Gerät: Ribbstol.
Fig. 226. Befehl: wie vorher. *Anieheben l. u. r. i n 4 Zt.*
— *h e b t!!*

Spitzsturzfallende Ausgangsstellung (s. S. 75). Fig. 202.
Befehl: wie vorher.

3. **Hangstehender Handgang seitwärts.** *Hangeln seitwärts im Hangstand vorlings.* Gerät: Querbaum, wagerechte Gitterleiter. Fig. 227. Befehl: wie vorher. *G e h t!!* Abwechselnd mit:

Lothängendes Klettern (s. S. 78). Fig. 210. Wie vorher.
Abwechselnd mit:

Stegsitzendes Winden (s. S. 75, 79, 81) (wagerechtes, Kreuz- oder Lotrechtes Winden). Fig. 203, 204, 212, 213, 222.
Befehl: wie vorher. Abwechselnd mit:

Stegsitzendes Kreuzwinden vorwärts, aufwärts (s. S. 79) d. h. den Kopf voran). Fig. 228. Befehl: wie vorher.

4. **Gebeugt-ausfallst. 2 Armstrecken** (s. S. 44). Fig. 150.
Befehl: wie vorher. *Ar m s t r e c k e n — s t r e c k t!!*
Z w e i!! Fußstellung wechselt — *u m!!*
Z w e i!! usw.

Behenst. Schwipp hüpfen (s. S. 51) (Hüftstütz) a. D. u. vorwärts.
Fig. 152. Befehl: *H ü f t e n — f a s t!!* *F e r s e n*
— *h e b t!* *S c h w i p p h ü p f e n* (a. D.) *v o r w ä r t s*
— *h ü p f t!!* *S a l t!!* usw. Darf nur ungefähr 10—12 Sekunden dauern. Darauf folgt:

Vorwärts- u. Rückwärtsgehen oder Zehengang. Lang-

samer Takt. Schwipphüpfen vorwärts wird besonders beim **Kreislauf** geübt. § 17. Fig. 20.

Fußstellen vorwärts u. seitwärts mit Fersenheben (s. S. 31). (Hüftstütz.) Wie vorher.

Einseitig-gestreckt, geschlossenst. Rumpfbeugen seitwärts (s. S. 46). Fig. 134. Befehl: **Linken (r.) Arm aufwärts streckt, Füße — schließt!! Zwei!! Nach rechts (l.) beugt! Rumpf — streckt! usw. Wechselt — um!! Zwei!! usw.**

Knieheben l. u. r. im Wechsel [Gehen a. Ort]. (Hüftstütz.) Fig. 151. Im gewöhnlichen Marschtakt zu üben. Befehl: **Hüften — faßt!! Mit Knieheben a. D. — geht!! Abtheilung — halt!! usw.**

Wendungen und Marschschritte.

5. **Gebeugt-Hüftstütz-stehende Ausfallstellung** (s. S. 48). Gerät: Ribbstol, Querbaum oder Bank (:). Fig. 229. Befehl: wie vorher.

Gebeugt-Hüftstütz-stehendes 2 Armstrecken aufwärts in Ausfallstellung (Ausgangsst. wie oben). (langsam). Fig. 141, 230. Befehl: wie vorher. **Arm strecken — streckt!! Zwei!! usw. Fußstellung wechselt — um!! Zwei! usw.**

6. **Gestützt-einseitigst. Rumpffällen rückwärts** (s. S. 51). (Hüftstütz.) Gerät: Ribbstol, Querbaum oder Bank (:). Fig. 153, 231. Befehl: **Linken (r.) Fuß — stellt!! Hüften — faßt!! Rumpfbeugen rückwärts — beugt! Rumpf — streckt! usw. Fußstellung wechselt — um!! Zwei!! usw. Die Beine müssen gestreckt bleiben; das gestützte Bein auf der dritten, höchstens vierten Sprosse. Die Zehen des gestützten Fußes werden scharf gegen die obere Sprosse gebeugt. Abwechselnd mit:**

Wölb-sturzstehende Ausgangsstellung. Gerät: Querbaum. *Aus dem Seitstand vorlings, dicht am Querbaum, Arme hochgehoben: Rumpfbeugen vorwärts, bis die Hände den Boden berühren, dann Heben der Beine in den Handstand mit Lehnen des Körpers an den Querbaum.* Fig. 232. Befehl: **Arme aufwärts — streckt!! Rumpf vorwärts, abwärts — beugt! Ausgangsstellung — nehmt! Grundstellung!**

- Sturzfallendes Stützen seitwärts** (s. S. 51). Gerät: Querbaum, Bank oder Fußboden. Fig. 154. Befehl: wie vorher.
7. **Einseitig-spann-seitwärtsfallendes Weinspreizen** (s. S. 52). Gerät: Ribbstol, Querbaum oder wagerechte Gitterleiter. Fig. 233. Befehl: wie vorher. Weinspreizen — spreizt! Zwei! usw. Wechselt — um! Zwei! usw. Abwechselnd mit:

Seitlich-gestützt-einseitigst. Rumpfbeugen seitwärts (s. S. 51). (Hüftstütz.) Gerät: Ribbstol, Bank oder Querbaum (:). Fig. 234. Befehl: Linken (r.) Fuß stützt! Hüften — faßt! Nach rechts (l.) — beugt! Rumpf — streckt! usw. Grundstellung!!

Das Beugen geschieht seitwärts in entgegengesetzter Richtung vom Gerät. Über die Beinhaltung gilt hier dasselbe wie oben in Nr. 6 derselben Tagesübung.

- Gestreckt-gedreht-geschlossenst. 2 Armstrecken** (s. S. 49). Fig. 157. Befehl: wie vorher. Nach links (r.) — dreht! Armstrecken — streckt!! Zwei!! usw.
8. **Gestützt. Überschlag**. Gerät: Querbaum. *Sprung in den Seitstütz vorlings mit Ristgriff; Griffwechsel zum Kammgriff, dann Felgaufschwung vorwärts zum Stande rücklings mit Spannbeuge*. Befehl: Aufspringen — springt! Zwei!! Fig. 235. Überschlag — drei! Vier! Grundstellung — Fünf! Sechsz! Fig. 236. usw.

Anm. Die 3. Zt. bezieht sich auf den Griffwechsel. Anfangs wird der Überschlag in 2 Zt., später als 1 Zt. gezählt.

Sprung. Tiefprung. Wie vorher. Abwechselnd mit:

Auspringender Zwischenprung mit Außenwende. Gerät: Doppelquerbaum. *Mit Speichgriff an beiden Querbäumen eines Doppelbaumes: Wende*. Fig. 237. Befehl: Springt!! usw.

Sprung. Wie vorher. Abwechselnd mit:

Seitlich-gestützt-hochstehender Tiefprung. *Aus dem Querstande mit Griff einer Hand und Stand eines Beines auf einer Sprosse des Ribbstols: Spreizsprung seitwärts*. Fig. 238. Befehl: Links (r.) — steht! springt!! Zwei!! Drei!! Vier!! (Streckt!! Senkt!!) usw., später nur: springt!!

Hängender Tiefsprung vorwärts (s. S. 77). Gerät: Ribbstol.
Fig. 239. Befehl: Ausgangsstellung — nehmt!
Springt! Zwei! Drei! usw.

Sprung. Wie vorher. **Märsche u. Wendungen.**

9. **Klasterst. 2 Armschlagen in Ausfallstellung** (s. S. 32).
Fig. 158. Befehl: wie vorher. **Armschlag — Eins!!**
Zwei!! usw. **Fußstellung wechselt — um!!**
Zwei!!

Gestreckt gangst. (s. S. 49) **Rumpfbeugen rückwärts.** Fig. 159.
Befehl: wie vorher. **Rumpfrückwärts — beugt!**
Streckt! usw. Abwechselnd mit:

2 Armheben seitwärts-aufwärts u. Senken seitwärts-abwärts. Fig. 160. Befehl: **Armheben seitwärts-aufwärts — hebt! Zwei! Senken seitwärts-abwärts — senkt! Zwei!** usw.

Anm. Siehe Übungen B. Zwölfte Tagesübung, Nr. 9.

Dreizehnte Tagesübung.

1. Ordnungsübungen § 1—17.

Gestreckt-grätischst. Ferseheben u. 2 Kniebeugen (s. S. 26).
Wie vorher.

Wippstügendes-schleuderndes Kopfdrehen (s. S. 44). (Hüftstüg.)
Wie vorher.

2 Armstrecken nach verschiedenen Richtungen.

Halbe Drehung in 3 St.

Einseitig-gestreckt-geschlossenst. Rumpfbeugen (s. S. 46).

Vorbereitung zum freien Sprung. Marschschritte u. Wendungen.

2. **Knieheben u. Strecken in Spannbeuge.** Gerät: Ribbstol.
Fig. 240. Befehl: wie vorher. **Knieheben — hebt!!**
streckt!! usw. Gefolgt von:

Spitzsturzfallende Ausgangsstellung (s. S. 75). Wie vorher.

3. **Stegstügendes Winden** (s. S. 75). Wie vorher. Abwechselnd mit:

Wagerechthängendes Schlagklettern. *Hangeln vorwärts im Querliegehang in einem Knie und beiden Händen.* Gerät: Querverbaum. Fig. 241. **Ausgangsstellung —**

nehmen! Hangeln an Ort (vorwärts) — übt!
usw. Abwechselnd mit:

Anm. Während die r. Hand höher faßt, schlägt sich das l. Bein über den Querbaum unter gleichzeitiger Aufwärtsbewegung, das r. Bein bleibt gestreckt. Ebenso erfolgt die Fortbewegung in entgegengesetzter Weise.

Duerhängender-wagerechter Handgang = [Hangeln im Duerhang]. Gerät: Querbaum, wagerechte Gitterleiter. Fig. 242. Befehl: Hangeln vorwärts — übt!
Abwechselnd mit:

Hängender Handgang seitwärts [Hangeln seitwärts mit Ristgriff]. Gerät: Querbaum, wagerechte Leiter. Fig. 243. Befehl: wie vorher.

4. **Gestreckt-rißstützende Ausfallstellung**. (wie Fig. 141 S. 48, nur mit aufwärtsgestreckten Armen). Gerät: Ribbstol, Querbaum, Bank (:). Fig. 244. Befehl: wie vorher. Ausgangsstellung — nehmen! Zurück — stellen! usw.

Raßstütz-geschlossenst. Rumpfdrehen (s. S. 38). Wie vorher.

5. **Gestreckt-gestützt-einseitigst. Rumpffällen rückwärts** (s. S. 51). Gerät: Ribbstol, Querbaum oder Bank (:). Fig. 245. Befehl: Wie vorher.

Vorübung z. freien Sprung mit und ohne Hüftstütz.

6. **Klaster-grätschst. Kopfdrehen** (oder Schleudern) (s. S. 32) u. **Gestreckt-grätschst. Rumpfbeugen seitwärts** (s. S. 31) (auch schleudernd auszuführen). Befehl: wie vorher. Kopfdrehen l. u. r. (Schleudern) oder Rumpfbeugen l. u. r. in 4 Bl. — drehen! oder beugen! usw.

Anm. Siehe Übungen B. Siebente Tagesübung, Nr. 6.

Abwechselnd mit:

Gestreckt-seitlich-gestützt-einseitigst. (s. S. 51) (mit aufwärtsgestrecktem Arm) **Rumpfbeugen seitwärts**. Gerät: Ribbstol, Querbaum oder Bank (:). Fig. 246. Befehl: Arme aufwärts — strecken, linken (r.) Fuß — stützen! Nach links (r.) beugen! usw. Später abwechselnd mit:

Gestreckt-seitlich-gestütztst. Rumpfbeugen seitwärts mit Beinspreizen. Gerät: Querbaum. Aus dem Querstande, dicht am fast hüfthohen Querbaume, Arme hochgehoben; Rumpfbeugen l. (r.) seitwärts mit gleichzeitigem Seitheben

des r. (l.) Beines. Fig. 274. Befehl: *Arme aufwärts — streckt!! Nach links (r.) — beugt! Rumpf — streckt!* usw.

7. **Schwebegang.** Gerät: Querbaum oder Bank. Fig. 248. Befehl: *Geh!* Langsames Gehen mit Kniebeugen bei jedem Schritt und gleichzeitigem Heben und Senken der Arme in Seithehalte. Der Blick darf nicht fortwährend auf das Gerät gerichtet sein.

Märsche und Wendungen.

Wippsitzendes Schwipphüpfen (s. S. 44, 51). Fig. 120. Befehl: wie vorher. *Schwipphüpfen (a. D.) vorwärts — hüpf!* usw. Darf nur kurze Zeit dauern.

Fußstellen mit Fersehoben (s. S. 31). (Hüftstütz.) Wie vorher. Oder langsamer **Zehengang.**

8. **Zwischensprung anspringend** [der Höhe entsprechend].

Gerät: Querbaum mit aufgesetztem Holzstuhl. Fig. 249.

Befehl: *Spring!* Nach genügender Übung im Strom.

Sprung. Wie vorher. Abwechselnd mit:

Übersprung-anspringend mit Augenwende. *Aus dem Stütz vorlings auf dem oberen Baum eines Doppelbaumes, Vorwärtssinken, bis die Hand, nach deren Seite der Absprung erfolgen soll, den unteren Querbaum erfaßt hat, dann: Wendeabschwung.* Gerät: Doppelquerbaum. Fig. 250. Befehl: *Spring!* usw. Der Abstand der Querbäume richtet sich nach der Größe der Turnenden.

Sprung. Wie vorher. Abwechselnd mit:

Anspringender Übersprung [Flanke]. Gerät: Querbaum. Fig. 251. Befehl: *Spring!*

Sprung. Wie vorher.

9. **Gestreckt-grätsch-bogen-gestütztstehendes** (s. S. 46, 69) **2 Armstrecken.** Gerät: Querbaum. Fig. 252. Befehl: wie vorher. *Armstrecken — streckt!! Zweie!* usw. Abwechselnd mit:

Gebeugt-bogenst. 2 Armstrecken aufwärts (s. S. 46). Befehl: wie vorher.

Fersehoben u. 2 Kniebeugen (Hüftstütz.) Langsamer Takt. Wie vorher.

Übungen mit Turngeräten. Abteilungen mit Hilfe von Vorturnern (Kottenmeistern) geleitet.

Die sechs Tagesübungen (A) ohne Turngeräte müssen vor den nun folgenden Übungen durchgenommen sein.

Siebente Tagesübung.

Die Kinder werden in 4 Riegen geteilt, so daß die tüchtigsten die erste Riege bilden. Die anderen Kinder werden dann, ihren Kräften und Fähigkeiten entsprechend, gleichmäßig abnehmend bis zur 4. Riege verteilt, die Neulinge und schwächliche Kinder aufnimmt. Die folgenden Übungen werden gemeinsam von allen Riegen unter Leitung des Lehrers geübt.

Ordnungsübungen werden in jeder Tagesübung zuerst geübt.

1. Gestreckt-grätschft. Ausgangsstellung (s. S. 26). Fig. 49, 50.

Befehl: Arme aufwärts streckt, Füße seitwärts — stellt!! Zwei!! Grundstellung!!

Klaster = grätschft. Ausgangsstellung (s. S. 32). Fig. 124.

Befehl: Arme seitwärts streckt, Füße seitwärts — stellt!! Zwei!! Grundstellung!!

Wippft. Kopfdrehen (Schleudern) l. u. r. (s. S. 29). (Hüft-

stütz.) Fig. 61. Befehl: wie vorher. Kopfdrehen (Schleudern) l. u. r. in 4 Zt. — dreht!! (Ein-!! Zwei!!) usw.

Fußstellen vorwärts und seitwärts (Hüftstütz) (s. S. 31).

Fig. 67. Befehl: Hüften — faßt!! Fußstellen mit lautem (l.) Zählen — stellt!! usw. In 4 Zt. für jeden Fuß.

2. Knie-grätschft. Rumpffällen rückwärts (gelinde) (s. S. 34).

(Hüftstütz.) Fig. 74. Befehl: Ausgangsstellung — nehmt! Hüften — faßt!! Rumpfrückwärts — senkt! Streckt! usw. Grundstellung!! Abwechselnd mit:

Gestreckt-gräßlichst. Rumpfbeugen rückwärts, vorwärts und abwärts (s. S. 26). Fig. 89, 90, 73. Befehl: wie vorher. Rückwärts (vorwärts, abwärts) — beugt! Rumpf (vorwärts) aufwärts — streckt! usw.

3. **2 Armstrecken aufwärts (vorwärts, seitwärts, abwärts)**. Fig. 36, 43, 51. Befehl: Arme aufwärts (vor-, seit-, abwärts) — streckt!! Zwei!! usw.

Anm. Siehe Übungen A. Sechste Tagesübung. Nr. 3.

Fersenheben und 2 Anlebeugen. Fig. 41. Befehl: wie vorher.

Beihenheben l. u. r. im Wechsel (Hüftstütz). Fig. 102. Befehl: Hüften — faßt! Beihenheben l. u. r. in 12 Zt. mit lautem (l.) Zählen — hebt!! Zwei!! usw. Langsamer Takt, ungefähr 70 Bewegungen in der Minute.

Die vierte Gruppe (Schwebeübungen) wird unter Leitung der Vorturner geübt.

Erste Riege.

4. **Stegförmiges Kreuzwinden aufwärts vorwärts** (Kopf voran), **abwärts rücklings** (Beine voran) (s. S. 79). Gerät: Dreiteilige, wagerechte und senkrechte Gitterleiter. Fig. 212, 213. Befehl: Übt!! Abwechselnd mit:

Kopfdrehen l. u. r. im Hangstand. Gerät: Querbaum, wagerechte Gitterleiter. Fig. 211. Befehl: wie vorher. **Armbeugen** — beugt! **Kopfdrehen l. u. r.** in 4 Zt. — dreht!! usw.

Beinspreizen im Hangstand. Fig. 184. Befehl: wie vorher.

Zweite Riege.

Lothhängendes Klettern (s. S. 78). Gerät: Stangen u. Laue. Fig. 210. Befehl: wie vorher. Abwechselnd mit:

Vogelhängende Ausgangsstellung (s. S. 44). Gerät: Querbaum, wagerechte Gitterleiter oder Ribbstol. Fig. 205.

- Befehl: **F a ß t!!** **A u s g a n g s s t e l l u n g** — **n e h m t!**
Z u r ü c k — **s t e h t!** **G r u n d s t e l l u n g!!** usw. Später:
Bogenhängendes Kopfdrehen (s. S. 44) (Schleudern). Wie
 vorher. Abwechselnd mit:
Bogenhängendes 2 Armbeugen (s. S. 44). Gerät: wie vorher.
 Fig. 220. Befehl: wie vorher. **A r m b e u g e n** — **b e u g t!**
Z w e i! usw. Abwechselnd mit:
Stegförmiges-wagerechtes Winden vorwärts (s. S. 75) (Kopf
 voraus). Gerät: wagerechte Gitterleiter oder, wenn die
 nicht vorhanden: Doppelquerbaum. Fig. 203, 204.
 Befehl: **Ü b t!!** usw.
-

Dritte Kniege.

- Quer-hangstehender 2 Handgang** (s. S. 72). Gerät: Quer-
 baum, wagerechte Gitterleiter. Fig. 195, 196. Befehl:
G e h t! usw. Die Übung wird anfangs mit Hilfe der Füße
 vorgenommen. Abwechselnd mit:
2 Armbeugen im Hangstand. Gerät: Querbaum, wagerechte
 Gitterleiter. Fig. 177. Befehl: wie vorher. **A r m b e u g e n**
 — **b e u g t!** **Z w e i!** usw. Abwechselnd mit:
Lothängendes Klettern (s. S. 78). Gerät: Stangen oder Taue.
 Fig. 210. Befehl: **Ü b t!!** **S a l t!!** **Z u r ü c k k l e t t e r n**
 — **ü b t!!** usw.

Anm. Siehe Übungen D. Siebente Tagesübung, Nr. 3.

Vierte Kniege.

- Hochgestützter 2 Handgang abwärts u. aufwärts** (s. S. 70).
 Gerät: Ribbstol. Fig. 192. Befehl: **A u s g a n g s s t e l l u n g** —
n e h m t! **H a n d g a n g a b w ä r t s**
 (aufwärts) — **E i n s!** **Z w e i!** **D r e i!** usw.

Anm. Siehe Übungen D. Zehnte Tagesübung, Nr. 3.

- Hangstand**. Gerät: Querbaum oder wagerechte Gitterleiter.
 Fig. 191. Befehl: **F a ß t!!** **A u s g a n g s s t e l l u n g** —
n e h m t!! **G r u n d s t e l l u n g!!**

Kopfdrehen im Gangstand. Gerät: Querbaum, wagerechte Gitterleiter. Fig. 168. Befehl: wie vorher. **K o p f - d r e h e n l. u. r. i n 4 Zt.** — **d r e h t!!** usw. Abwechselnd mit:

Sturzfallende Ausgangsstellung mit fortgesetztem Fußversetzen durch Beinschwingen vorwärts (s. S. 42). Gerät: Bänke. Fig. 109. Befehl: **S p r i n g t!!** Die Bewegung wird im Strom ausgeführt.

Die 5. und 7. Gruppe werden gemeinsam von allen Riegen unter Leitung des Lehrers eingeübt.

5. **Bogenliegende Ausgangsstellung** (s. S. 35) (Hüftstütz). Gerät: Matte. Fig. 77. Befehl: **A u s g a n g s s t e l l u n g** — **n e h m t!** **H ü f t e n** — **f a ß t!!** **S t ü ß t!** **D a s s e l b e** — **E i n s!** **Z w e i!** usw.

Quer-bogenliegende Ausgangsstellung (s. S. 35). (Hüftstütz.) Gerät: Bank, Querbaum. Fig. 78. Befehl: **A u s g a n g s s t e l l u n g** — **n e h m t!** **H ü f t e n** — **f a ß t!** **S t ü ß t!** usw. Abwechselnd mit:

6. **Knieheben l. u. r.** [Gehen a. Ort]. (Hüftstütz.) Gewöhnlicher Marschschritt, aber schnelles Knieheben. Fig. 151. Befehl: **H ü f t e n** — **f a ß t!!** **M i t K n i e h e b e n a. O r t** — **m a r s c h!!** **A b t e i l u n g** — **h a l t!!** usw. Abwechselnd mit:

Gestützt-sitzendes Rumpffällen rückwärts (s. S. 36). (Hüftstütz.) Gerät: Bänke. Fig. 84. Befehl: **A u s g a n g s s t e l l u n g** — **n e h m t!!** **H ü f t e n** — **f a ß t!!** **R u m p f r ü c k w ä r t s** — **b e u g t!** **S t r e c k t!** usw. Abwechselnd mit:

Gestützt ganzsitzendes Rumpffällen rückwärts (s. S. 45) (:). (Hüftstütz.) Gerät: Matte. Fig. 127. Befehl: wie vorher. Abwechselnd mit:

Sturzfallende Ausgangsstellung (s. S. 35). Gerät: Bänke, Fußboden. Fig. 80, 81, 82. Befehl: **A u s g a n g s s t e l l u n g** — **n e h m t!** **S p ä t e r:**

Sturzfallendes 2 Fußversetzen durch Vor- und Rückwärts-hüpfen (s. S. 39). Gerät: Fußboden. Fig. 97. Befehl: wie vorher. **F u ß v e r s e t z e n** — **h ü p f t!!** **Z w e i!!** usw.

Die Übung wird später mit vollständig gestreckten Knien ausgeführt. Fig. 108.

7. **Gestreckt-grätschft. Kumpfdrehen** (s. S. 31). Fig. 70. Befehl: wie vorher. Kumpfdrehen l. u. r. in 4 Zt. — dreh! usw.

Gestreckt-grätschft. Kumpfbiegen seitwärts (s. S. 30). Fig. 99. Befehl: wie vorher. Kumpfbiegen l. u. r. seitwärts in 4 Zt. — beugt! usw. Abwechselnd mit:

Seitwärtsfallende Ausgangsstellung (s. S. 42). Gerät: Bank, Querbaum, später Fußboden. Fig. 112, 113. Befehl: Mit der linken (r.) Hand Ausgangsstellung — nehmt! Wechselt — um! Zwei! usw.

Die achte Gruppe (Springen) wird unter Leitung von Vorturnern geübt.

Erste Liege.

8. **Gestützt. Vorübung zu gebundenem Sprung** (s. S. 80). Gerät: Querbaum, wagerechte Leiter. Befehl: Aufspringen — springt!! Zwei!! Fig. 217. Springt — ab!! Vier!! Fig. 218. Fünf!! Sechsz!! (Streckt!! Senkt!!) Fig. 219 usw.

Seitlich-gestützt-hochst. Tiefsprung (s. S. 86). Siehe: Übungen D. Zwölfte Tagesübung, Nr. 8.

Zweite Liege.

Sprung. Mit kurzem Anlauf und Springzeichen. Fig. 115. Befehl: Springt!! usw.

Ann. Siehe Übungen B. Neunte Tagesübung, Nr. 8. Abwechselnd mit:

Tiefsprung mit geschlossenen Fersen. Gerät: Bank. Fig. 100. Befehl: Anfangs zählen bis fünf, später: springt!! Der Sprung wird mit Armschwingen vorwärts geübt. Abwechselnd mit:

Hochgestützst. Tiefsprung mit Wendung (s. S. 80) (90°).
Gerät: Ribbstol. Fig. 216. Befehl: **Ausgangs-**
stellung — nehmt!! Springt!! usw.

Dritte Kiege.

Tiefsprung mit Abstoßen eines Fußes (Spreizsprung). Gerät:
Bank. Fig. 87. Befehl: **Zählen bis vier, später:**
Springt!!

Anm. Siehe Übungen D. Siebente Tagesübung, Nr. 7.
Abwechselnd mit:

Sprung mit kurzem Anlauf u. Springzeichen. Fig. 115.
Befehl: wie vorher. Es folgt:
Behengang (langsam) oder **March** mit kurzen Schritten.

Vierte Kiege.

Vorübung zum freien Sprung (Hüftstütz). Fig. 60. Be-
fehl: wie vorher. Später:

Sprung a. Ort u. mit Wendung (90°). Fig. 71. Befehl:
Zählen bis fünf, später: Springt!! Abwechselnd
mit:

Sprung vorwärts. Fig. 86. Befehl: **Zählen bis fünf,**
später: Springt!! Der Sprung wird mit Armschwingen
ausgeführt.

Sprung vorwärts mit (1—3 Schritten) Anlauf u. später
mit Wendung. Fig. 101. Befehl: **Sprung mit**
einem (2, 3) Schritt Anlauf — springt!! usw.

Anm. Siehe Übungen E. Achte Tagesübung, Nr. 7.

Die neunte Gruppe üben alle gemeinsam unter Leitung des
Lehrers.

9. **2 Armbeugen** Fig. 62. Befehl: **Arme — beugt!!**
Grundstellung!! Dasselbe in 2 Pt. usw.

Klasterst. 2 Armschlagen (s. S. 32). Fig. 72. Befehl:
Arme vorwärts — beugt!! **Armschlag —**
Ein!! Zwei!! usw. Abwechselnd mit:

Klastersturzst. 2 Armschlagen (s. S. 32, 43). Fig. 103. Befehl: Arme vorwärts — beugt!! Kumpfbeugen vorwärts — beugt! Armschlag — Eins!! Zwei!! usw.

Klasterbogenst. 2 Armschlagen (s. S. 43). Fig. 116. Befehl: Arme vorwärts — beugt!! Kumpfbeugen rückwärts — beugt! Armschlag — Eins!! Zwei!! usw.

Achte Tagesübung.

Die Kinder werden in 3 Riegen geteilt. Die erste Übungsgruppe wird unter Leitung des Lehrers geübt; alle übrigen unter Leitung der Vorturner.

1. Ordnungsübungen § 1—17.

Gestreck-grätschst. Fersenheben und 2 Aniebcugen (s. S. 26). Fig. 104. Befehl: wie vorher.

Fußstellen vorwärts und seitwärts mit Fersenheben (s. S. 31). (Hüftstütz.) Fig. 67, 139. Befehl: Hüften — faßt!! Fußstellen mit Fersenheben vorwärts, seitwärts — stellt!! usw. Höchstens 8 St. für einen Fuß.

Erste Riege.

2. **Anieheben l. u. r. in Spannbeuge**. Gerät: Ribbstol. Fig. 226. Befehl: wie vorher. Anieheben l. u. r. in 4 St. — hebt!! usw.

Ann. Siehe Übungen B. Zwölfte Tagesübung, Nr. 2.

Spitzsturzfallende Ausgangsstellung (s. S. 75). Gerät: Ribbstol. Fig. 202. Befehl: Ausgangsstellung — nehmt! Grundstellung!! usw. Die Füße werden nach und nach am Gerät höher gestellt.

Anieheben und Strecken in Spannbeuge vorwärts. Gerät: wie vorher. Fig. 240. Befehl: wie vorher. Anieheben u. Strecken — hebt!! Zwei!! usw.

Zweite Niese.

Fersenheben in Spannbeuge. Gerät: Ribbstol. Fig. 201.

Befehl: wie vorher. **F a ß t!! F e r s e n h e b e n — h e b t!! Z w e i!!** usw.

Wagerecht-fallende Ausgangsstellung (s. S. 42). Gerät: Ribbstol, Bank. Fig. 111. Befehl: **A u s g a n g s s t e l l u n g — n e h m t!** usw. Die Füße stützen sich in gleicher Höhe mit den Achseln.

Grätschf. Fersenheben in Spannbeuge. Fig. 209. Gerät: wie vorher. Befehl: wie vorher.

Dritte Niese.

Gestrecktst. Spannbeuge. Gerät: Ribbstol, wagerechte Leiter oder Wand. Fig. 105. Aufstellung: höchstens 2 Fußlängen vom Gerät. Befehl: **A r m e a u f w ä r t s — s t r e c k t! R u m p f r ü c k w ä r t s — b e u g t! S t r e c k t!** usw. Gelindes Rückwärtsbeugen, Hände so hoch wie möglich an das Gerät gestützt. Es folgt:

Gestrecktst. Rumpfbeugen vorwärts, abwärts (s. S. 30). Fig. 65, 73. Befehl: wie vorher. Nach der Spannbeuge soll immer ein Rumpfbeugen vorwärts und abwärts folgen. Abwechselnd mit:

Knie-grätschf. Spannbeuge (s. S. 75). Gerät: Ribbstol. Fig. 200. Befehl: wie vorher. **A r m e a u f w ä r t s — s t r e c k t!! R u m p f r ü c k w ä r t s — b e u g t! F a ß t!! H e b t! Z w e i!** usw. Die Arme müssen während des Hebens gestreckt bleiben, wobei sich die Knie nur wenig vom Boden heben.

Erste Niese.

3. **Wagerecht-hängendes Schlagklettern** (s. S. 87). Gerät: Querbaum. Fig. 241. Befehl: **A u s g a n g s s t e l l u n g — n e h m t! K l e t t e r n a. O r t** (vortwärts) — **ü b t!** usw. Abwechselnd mit:

- Quer-hängender wagerechter 2 Handgang.** S. 88. Gerät: Querbaum, wagerechte Leiter. Fig. 242. Befehl: *G e h t!* usw. Abwechselnd mit:
- Hängender Handgang seitwärts** [*Hangeln seitwärts mit Ristgriff*]. Gerät: Querbaum, wagerechte Leiter. Fig. 243.

Zweite Riege.

- Lothängendes Klettern** (s. S. 78). Gerät: Taue oder Stangen. Fig. 210. Befehl: wie vorher. Abwechselnd mit:
- Stegsitzendes-lotrechtes Winden** (s. S. 81). Gerät: Senkrechte Gitterleiter. Fig. 222. Befehl: *U b t!*
- Hangstehender Handgang seitwärts** (s. S. 73). Gerät: Querbaum, wagerechte Leiter. Fig. 227. Befehl: wie vorher. *G e h t!*

Dritte Riege.

- Stegsitzendes Kreuzwinden**, aufwärts, vorwärts (den Kopf voran), abwärts, rücklings (die Beine voran) (s. S. 79). Gerät: Dreiteilige, wagerechte oder senkrechte Gitterleiter. Fig. 212, 213. Befehl: wie vorher.
- Bogenhängende Ausgangsstellung** (s. S. 44). Gerät: Querbaum, wagerechte Leiter, Ribbstol. Fig. 205. Befehl: wie vorher. Später:
- Bogenhängendes Kopfdrehen** (s. S. 44, 45) (Schleudern). Fig. 206. Befehl: wie vorher.

Erste Riege.

4. **Niststützende Ausfallstellung** (s. S. 48) (Hüftstütz). Gerät: Bank, Querbaum (:) oder Ribbstol. Fig. 141, 223. Befehl: *Linken (r.) Fuß zur Ausfallstellung — stellt! Stützt! Hüften — faßt!! Ausgangsstellung — nehmt!! Zurück — steht! Dasselbe — Eins! Zwei! usw. Fußstellung wechselt — um! Zwei! usw. Abwechselnd mit:*
- Gebugt-riststützende Ausfallstellung** (s. oben u. S. 44). Gerät: Bank, Querbaum (:) oder Ribbstol. Fig. 229. Befehl:

wie vorher. *Arme* — *beugt!* *Hüften* — *faßt!*
aufwärts usw. Abwechselnd mit:

Gestreckt-rißstützende Ausfallstellung (s. S. 98). *Die Übung mit aufwärts gestreckten Armen.* Gerät: Bank, Querbaum (:) oder Ribbstol. Fig. 244. Befehl: *Ausgangsstellung* — *nehmt!* usw.

Zweite Riege.

Bogenliegendes 2 Armbeugen (s. S. 35). Gerät: Matte. Fig. 96. Befehl: wie vorher. *Arme vorwärts* — *beugt!* *Stützt!* usw. Später:

Querbogenliegendes 2 Armschlagen (s. S. 35). Gerät: Bänke (:). Fig. 107. Befehl: wie vorher. *Armschlag* — *Einssä!* *Zwei!* usw. Die Füße müssen unter der folgenden Bank liegen oder von einem Kameraden gestützt werden.

Dritte Riege.

Bogenliegende Ausgangsstellung (s. S. 35). (Hüftstütz.) Gerät: Matte. Fig. 77. Befehl: wie vorher. Abwechselnd mit:

Bogenliegendes Kopfdrehen (s. S. 35). (Schleudern.) (Hüftstütz.) Gerät: Matte. Befehl: wie vorher. *Kopfdrehen l. u. r. in 4 Zt.* — *dreht!!* (*Einssä!* *Zwei!*) usw. Abwechselnd mit:

Querbogenliegende Ausgangsstellung (s. S. 35). (Hüftstütz.) Gerät: Bank, Querbaum. Fig. 78.

Querbogenliegendes Kopfdrehen (s. S. 35). (Schleudern.) (Hüftstütz.) Gerät: Bank, Querbaum. Fig. 93. Befehl: wie vorher.

Erste Riege.

5. **Gestützt-einseitigst. Rumpffallen rückwärts** (s. S. 51). (Hüftstütz.) Gerät: Bank, Querbaum oder (:) Ribbstol. Fig. 153, 231. Befehl: *Linken (r.) Fuß* — *steht!!* *Hüften*

— faßt!! Rumpfrückwärts — beugt! Aufwärts — streckt! usw.

Querhängendes 2 Beinüberschwingen (s. S. 73). Gerät: Doppelquerbaum. Fig. 198. Befehl: Schwingt!! (oder Zählen bis 4).

Zweite Niese.

Gekrümmthängendes Kniestrecken l. u. r. (s. S. 73). Gerät: Doppelquerbaum, wagerechte Leiter, Ribbstol. Fig. 207. Befehl: wie vorher. Kniestrecken l. u. r. in je 2 Zt. — streckt!! Zwei!! usw.

Gekrümmthängendes 2 Kniestrecken (s. S. 73). Geräte: wie vorher. Fig. 215. Befehl: wie vorher. 2 Kniestrecken — streckt! Zwei!! usw.

Dritte Niese.

Gekrümmthängende Ausgangsstellung (s. S. 73). Gerät: Doppelquerbaum, wagerechte Leiter, Ribbstol. Fig. 199. Befehl: Faßt!! Ausgangsstellung — nehmt! Zwei!! usw. Abwechselnd mit:

Gestützt-sitzendes Rumpffällen rückwärts (Hüftstüb). Gerät: Banke. Fig. 84. Befehl: Ausgangsstellung — nehmt! Hüften — faßt!! Rumpfrückwärts — beugt! Streckt! usw.

Erste Niese.

6. **Seitlichgestützt-einseitigst. Rumpfbiegen seitwärts** (s. S. 86). (Hüftstüb.) Gerät: Bank, Querbaum oder Ribbstol (:). Fig. 234. Befehl: Linken (r.) Fuß — stellt! Hüften — faßt!! Nach rechts (l.) — beugt! Rumpff — streckt! usw. Kehrt — um!! usw.

Einseitig-spann-seitwärtsfallendes Beinpreizen (s. S. 52). Gerät: Querbaum, wagerechte Leiter, Bank, Ribbstol.

Fig. 155, 156, 233. Befehl: wie vorher. **Beinspreizen** — **spreizt!** **Zwei!** usw. Die Beine müssen gestreckt bleiben.

Zweite Niese.

Einseitig-gestreckt-seitwärtsfallende Ausgangsstellung (s. S. 42). Gerät: Bank, Querbaum, später Fußboden. Fig. 114. Befehl: **Mit der linken (r.) Hand Ausgangsstellung — nehmt! Rechten (l.) Arm aufwärts — streckt!! Hüften — faßt!! — Wechselt — um! Zwei!** usw. Abwechselnd mit: **Einseitig-spann-seitwärtsfallende Ausgangsstellung** (s. S. 52). Gerät: Querbaum, Ribbstol. Fig. 233. Befehl: wie vorher usw.

Anm. Die obere Hand faßt eine passende Sprosse, die untere Hand stützt sich auf den Boden.

Dritte Niese.

Gestreckt-grätschft. Rumpfdrehen (s. S. 31). Fig. 70. Befehl: wie vorher.

Gestreckt-grätschft. Rumpfbeugen seitwärts (s. S. 30). Fig. 99. Befehl: wie vorher. Abwechselnd mit:

Seitwärtsfallende Ausgangsstellung (s. S. 42). Gerät: Bank, Querbaum, später Fußboden. Fig. 112, 113. Befehl: **Mit der linken (r.) Hand Ausgangsstellung — nehmt! Wechselt — um! Zwei!**

Erste Niese.

7. **Auspringender Übersprung mit Außenwende** (s. S. 89). Gerät: Doppelquerbaum. Fig. 250. Befehl: **Springt!!**

Anm. Siehe Übungen D. Dreizehnte Tagesübung, Nr. 8.

Gestütztst. Überschlag (s. S. 86). Gerät: Querbaum. Fig. 235, 236. Befehl und Anmerkung siehe Übungen D. Zwölfte Tagesübung, Nr. 8.

Zweite Niese.

- Hängender Tieffprung** (s. S. 77). Gerät: Querbaum, wagerechte Leiter, Tau. Fig. 208. Befehl: Springt!! usw.
- Hochgestützt. Tieffprung mit Wendung** (s. S. 80) (90°). Gerät: Ribbstol. Fig. 218. Befehl: wie vorher. Abwechselnd mit:
- Gestützt. Vorübung zu gebundenem Sprung** (s. S. 80). Gerät: Querbaum oder wagerechte Leiter. Fig. 217, 218, 219. Befehl und Anmerkung siehe Übungen E, Nr. 8.

Dritte Niese.

- Tieffprung mit Abstoßen eines Fußes** [Spreizprung]. Gerät: Bank. Fig. 87. Befehl: wie vorher.
- Sprung mit Wendung** (90°). Befehl: wie vorher.
- Tieffprung mit geschlossenen Fersen (Schlußprung)**. Gerät: Bänke. Fig. 100. Befehl: wie vorher. Der Sprung wird mit Vorschwingen der Arme ausgeführt. Später:
- Sprung**. Mit kurzem Anlauf u. Springzeichen. Fig. 115. Befehl: wie vorher.

Erste Niese.

8. **Klaster-wippt. 2 Armschlagen** (s. S. 29, 32). Fig. 131. Befehl: Arme vorwärts — beugt!! Fersen — hebt! Kniee — beugt! Arm schlag — Eins!! Zwei!! usw. Abwechselnd mit:
- Gestreckt-grätsch-gestützt-bogenst. 2 Armstrecken**. *Im Seit-grätschstand, dicht am hüfthohen Querbaum gelehnt, Arme gebeugt: Rumpfbeugen rückwärts mit Aufwärtsstrecken der Arme.* Gerät: Querbaum. Fig. 252. Befehl: wie vorher. Arm strecken — streckt!! Zwei!! usw.

Zweite Niese.

- Klaster-gedreht-geschlossenst. 2 Armschlagen** (s. S. 32, 49). Fig. 145. Befehl: Arme vorwärts — beugt,

Füße — schließt!! Zwei!! Nach links (r.) dreht! Armschlag — Eins!! Zwei!! usw.

Gebengt-bogenst. 2 Armstrecken aufwärts (s. S. 46). Fig. 132. Befehl: Arme — beugt!! Rumpfbeugen rückwärts — beugt! Armstrecken aufwärts — streckt!! Zwei!! usw. Rumpf — streckt! Grundstellung!!

Dritte Liege.

Klasterst. 2 Armschlagen (s. S. 32). Fig. 72. Befehl: wie vorher. Abwechselnd mit:

Klastersturzst. 2 Armschlagen (s. S. 43). Fig. 103. Befehl: wie vorher.

Klasterbogenst. 2 Armschlagen (s. S. 43). Fig. 116. Befehl: wie vorher.

F.

Übungen mit Turngeräten.

Unter unmittelbarer Leitung des Lehrers.

Die Gruppe F kann nur von einer im Turnen sehr geübten kleineren Abteilung ausgeführt werden. Es wird vorausgesetzt, daß alle Übungen in Gruppe A und D schon eingeübt sind.

Vierzehnte Tagesübung.

1. Ordnungsübungen § 1—17.

Fußstellen seitwärts (s. S. 31) mit **Fersenheben u. Kniebeugen** (Hüftstütz). Fig. 253. Befehl: Hüften — faßt!! Fußstellen seitwärts mit Fersenheben und Kniebeuge — stellt!! Zwei!! usw. Höchstens 6 Zt. für jeden Fuß.

Wippstehendes 2 Armstrecken nach verschiedenen Richtungen (s. S. 29). Fig. 147. Befehl: wie vorher.

Anm. Siehe Übungen A. Sechste Tagesübung, Nr. 3.

Gestreckt-grätsch-wippt. 2 Armstrecken (s. S. 26, 29). Fig. 146. Befehl: wie vorher. Es folgt:

Fersenheben und 2 Kniebeuge mit 2 Armheben und -senken (langsam). Seitwärts, aufwärts, seitwärts, abwärts. Fig. 254. Befehl: Hebt! usw.

2. **2 Armbeugen in Spannbeuge** (s. S. 41). Fig. 105. Gerät: Ribbstol. Die Aufstellung ist ungefähr 3 Fuß vom Gerät. Befehl: Arme aufwärts — streckt!! Rumpfrückwärts — beugt! Faßt!! Armbeugen — beugt! Zwei! usw. Gefolgt von:

Spitzsturzfallende Ausgangsstellung (s. S. 75). Fig. 202. Befehl: wie vorher. Abwechselnd mit:

Sturzhängende Ausgangsstellung. Aus dem Vorlingsstande vor einer Leiter mit Rückheben der Arme tiefes Rumpf-

beugen vorwärts, bis die Hände eine Sprosse ristgriffs fassen können: dann Heben der Beine in den Sturzhang. Gerät: Ribbstol. Fig. 256. Befehl: Ausgangsstellung — nehmt! usw. Die Übung darf nur ungefähr 5—7 Sekunden dauern.

3. **Hangstehende u. bogenhängende Stellungen** (s. S. 81). Wechselweise ausgeführt nach Zählen des Lehrers. Gerät: Querbaum, wagerechte Leiter. Fig. 221. Befehl: Faßt!! Bogenhängende Ausgangsstellung — nehmt! Wechsel von hangstehend u. bogenhängend — Eins! Zwei! usw.

Sturzhängendes Schlagklettern. *Abwärtshangeln im Sturzhang, mit Hang eines Knies in einem schrägen Tau oder schräggestelltem Querbaum, der Kopf geht vor.* Gerät: Tau, schräger Querbaum. Fig. 257. Befehl: Übt!! usw. Abwechselnd mit:

4. **Wagerecht-einseitigst. Ausgangsstellung (Standwage).** Fig. 261. Befehl: Hüften — faßt!! Auf linken (r.) Fuß Ausgangsstellung — nehmt! Wechselt — um! Zwei! usw.

Klaster-einseitig-gespreiztst. Schwipphüpfen vorwärts. *In Seithebbalte der Arme, ein Bein vorgespreizt: Schwipphüpfen vorwärts* (s. S. 32, 51). Fig. 262. Befehl: Auf dem linken (r.) Fuße Ausgangsstellung — nehmt! Schwipphüpfen vorwärts — hüpf! — Halt!! usw.

Ann. Bei „Halt!“ wird sofort die Grundstellung eingenommen. Die Übung wird in langsamem Takt ausgeführt und darf nur kurze Zeit dauern.

5. **Gestützt-einseitigst. Rumpffällen rückwärts** (s. S. 51). (Hüftstöß.) Gerät: Bank, Querbaum oder Rippstol (:). Fig. 153, 231. Befehl: wie vorher. Abwechselnd mit:

Gestreckt-gestützt-einseitigst. Rumpffällen rückwärts (s. S. 26, 51). Gerät: wie vorher. Fig. 245. Befehl: wie vorher. Abwechselnd mit:

Hängendes 2 Beinheben. *Aus dem Hange rücklings an der senkrechten Leiter: Heben und Senken beider Beine.* Gerät: Ribbstol, wagerechte Leiter, Doppelquerbaum. Fig. 263.

Befehl: wie vorher. **Beinheben** — hebt! **Zwei!** usw.

Wageliegende Ausgangsstellung. Aus dem Seitsitz auf der Querleiste (Steg), Gitterleiter, mit festem Griff der Hände: Senken des gestreckten Körpers in die wagerechte Lage. Gerät: Wagerrechte Leiter. Fig. 264. Befehl: **Ausgangsstellung** — **nehmt!** **Grundstellung!** usw. Nach viel Übung folgt:

Wölbsturzst. Ausgangsstellung. Handstand, mit Stütz der Füße gegen die Wand. Gerät: Ribbstol, Wand. Fig. 265. Befehl: **Ausgangsstellung** — **nehmt!** usw. Die Übung darf nur höchstens 8—10 Sekunden dauern.

6. **Gestreckt-seitlichgestützt-einseitigst. Rumpfbeugen seitwärts** (s. S. 51). Gerät: Ribbstol, Querbaum oder Bank. Fig. 246. Befehl: wie vorher. Abwechselnd mit:

Gestreckt-seitlich-gestütztst. Rumpfbeugen seitwärts mit Weinspreizen (s. S. 69). Gerät: Querbaum. Fig. 247. Befehl: wie vorher.

Radschlagen. Doppelter Abstand. Fig. 266. Befehl: **Arme aufwärts** — **streckt**, **Füße seitwärts** — **stellt!!** **Zwei!** **Radschlagen nach links** (r.) — **schlagt!** usw.

7. **Gestütztgehender Klettergang.** Gerät: Ribbstol. Fig. 267. Befehl: **Zum Klettergang** — **steht!!** **Mit lautem** (leisem) **Bählen** — **geht!** — **halt!** **Zurück** — **geht!** usw.

Linke Hand, rechter Fuß und umgekehrt schreiten gleichzeitig weiter.

8. **Sprung.** Wie vorher. Abwechselnd mit:

Anspringender Zwischensprung (s. S. 86). Gerät: Doppelquerbaum. Fig. 237. Befehl: wie vorher.

Anspringender Wallauf [Sturmlauf]. Gerät: Bank oder Brett gegen den Ribbstol gelehnt. Fig. 268. Befehl: **Lauft!!** usw. Große Schritte aufwärts, kleine Schritte beim Abwärtslaufen. Die Übung wird auf der einen Bank aufwärts, auf der anderen Bank abwärts ausgeführt. Die Kinder dürfen nicht zu dicht aufeinander folgen.

Zwischensprung (s. S. 89). Gerät: Querbaum mit

Sattel, Fig. 249, oder Kettenstütze. Fig. 269. Befehl: Springt!! usw. Bei Kettenstütze fassen sich die Stütgenden lose an der Hand. Abwechselnd mit:

Anspringender Übersprung [Wende]. Gerät: Querbaum. Fig. 251. Befehl: Springt!! Abwechselnd mit:

Überschlag im Strom (s. S. 86). Querbaum oder Reck. Fig. 235, 236. Befehl: Überschlag im Strom — Springt! usw. Die Kinder dürfen nicht zu dicht aufeinander folgen. Bei Mädchen wird diese Übung vertauscht mit:

Sprung seitwärts mit Beinkreuzen beim Ansprung. *Den r. Fuß seitwärts vor den l. stellen: dann Spreizsprung l. seitwärts.* Fig. 270. Befehl: Nach links (r.) — springt!! usw.

9. **2 Armheben** (seitwärts, aufwärts) u. **Senken** (seitwärts, abwärts). Fig. 160. Befehl: Armheben u. Senken in 4 St. — hebt!

2 Armheben (vornwärts, aufwärts) und **Senken** (seitwärts, abwärts). Fig. 271. Befehl: wie vorher. Abwechselnd mit:

Klasterst. (s. S. 32) **2 Armschlagen in Ausfallstellung.** Fig. 272. Befehl: Ausgangsstellung — nimmt!! Zwei!! Armschlag — Eins!! Zwei!! usw.

Beim Vornwärtsstellen der Füße werden die Arme vorwärts gebeugt.

Schwimmen.

Diese für die Gesundheit nützliche und für das praktische Leben notwendige Fertigkeit sollte, wenn die Verhältnisse es erlauben, von allen Kindern erlernt werden; und darf es die Schule nicht an Anregung hierzu fehlen lassen. Die vorbereitenden Bewegungen, welche außerhalb des Wassers gemacht werden können, sollten stets eingeübt werden, ob sich Gelegenheit zum Schwimmen findet oder nicht. Es wäre gut, wenn sich die Lehrer an der Überwachung der Schwimmplätze mit beteiligten, doch sollte kein Lehrer gezwungen werden, den Kindern das Schwimmen im Wasser beizubringen.

Die vorbereitenden Übungen werde ich jetzt angeben, wie sie der Reihenfolge nach eingeübt werden müssen.

1. **St. Vorübung zum Armschwimmen in drei gleichlangen Zeiten.** Befehl: *Arme vorwärts — beugt!!* Fig. 62. *Armschwimmen — Eins!* Fig. 273. *Zwei!* Fig. 274. *Drei!* Fig. 275. Dasselbe wiederholt usw. Die Finger geschlossen, die Hände gehöhlt, die Daumen tiefer liegend als der kleine Finger. Die Arme wagerecht.
2. **Liegende Vorübung zum Beinschwimmen in 3 gleichlangen Zeiten (Nackstüb).** Gerät: Matte. Befehl: *Ausgangsstellung — nehmt!* *Beinschwimmen — Eins!* Fig. 276. *Zwei!* Fig. 277, 278. *Drei!* 279. Dasselbe wiederholt usw. Die Fußspitzen müssen scharf aufwärts gebeugt und die Kniee gut seitwärts geführt werden. In der 2. Zeit werden die Beine seitwärts gestreckt und in der 3. Zeit wieder zusammengeführt.
3. **Gestreckt-bogenliegende Ausgangsstellung** (s. S. 35). Gerät: Matte. (*Die Übung mit aufwärts gestreckten Armen.*) Fig. 280. Befehl: *Ausgangsstellung — nehmt!*

Ann. Der Kopf muß hochgetragen werden und Arme und Beine müssen gut gestreckt und fest geschlossen sein. Die Hände sind in Achselbreite voneinander, die Handfläche gegeneinander gewandt.

4. **Sturzst. (s. S. 29). Vorübung zum Armschwimmen in 3 gleichlangen Zeiten.** Fig. 281. Befehl: Arme vorwärts — beugt! Kumpf vorwärts — beugt! Armschwimmen — Eins! Zwei! Drei! usw. Der Kopf muß hochgetragen werden, Kinn und Unterleib müssen eingezogen sein; Ober- und Unterarme während der 3 Zt. wagrecht gehalten werden.
5. **Sturzst. Vorübung zum Armschwimmen in 3 ungleichen Zeiten.** Fig. 281. Befehl: Ausgangsstellung — nehmt! Wie vorher. Armschwimmen — Eins, Zwei!! Drei! usw. Die Bewegungen in den ersten 2 Zt. werden schnell, ohne Pause, nacheinander ausgeführt, in der 3. Zt. dagegen wird die Bewegung langsam gemacht. Diese und die folgenden Übungen müssen genau in dem angegebenen Takt eingeübt werden, weil später, beim wirklichen Schwimmen, dieser Takt maßgebend ist.
6. **liegende Vorübung zum Beinschwimmen mit 3 ungleichen Zeiten (Nackttüb).** Gerät: Matte. Fig. 276—279. Befehl: Ausgangsstellung — nehmt! Wie vorher. Beinschwimmen — Eins, Zwei!! Drei! Dasselbe wiederholt usw. Über den Takt gilt hier dasselbe wie unter Nr. 5.
7. **Luer-bogenliegendes (s. S. 35) Arm- u. Beinschwimmen.** Gerät: Bank oder Stühle, ein Kissen oder dergl. wird als Unterlage genommen. Befehl: Ausgangsstellung — nehmt! Arm- u. Beinschwimmen — Eins, Zwei!! Drei! (Eins! = Fig. 282, 283. Zwei!! Fig. 284, 285. Drei! Fig. 286.) Dasselbe wiederholt — Eins, Zwei!! Drei! Fig. 287. Bei dieser Übung hat man hauptsächlich folgende Schwierigkeiten zu überwinden:
1. Zugleich mit dem Zusammenführen und Vorwärtsstrecken der Hände die Beine seitwärts zu strecken. (Fig. 287 Eins, Zwei!!)
 2. Zugleich mit dem Seitwärtsführen der Arme die Beine zu schließen. (Fig. 287 Drei!)

Anm. Die Übung, die außerhalb des Wassers recht anstrengend ist, darf nur kurze Zeit dauern. Nach einigen Augenblicken Pause wird sie dann wiederholt. Die vor-

bereitenden Schwimmübungen außerhalb des Wassers sollten am besten im Laufe des Schuljahres, vor Beginn der Badezeit, erlernt werden.

Wenn die Übungen im Wasser vorgenommen werden, so wählt man dazu einen flachgrundigen Strand. Das Schwimmen erfordert große Aufmerksamkeit und Achtsamkeit von seiten des Lehrers und zugleich ein augenblickliches und unwillkürliches Gehorchen der Kinder.

Es darf höchstens 5 Kindern erlaubt werden, ins Wasser zu gehen, doch nicht tiefer als bis zu Hüfthöhe; hier fangen sie an, gegen das Land gewandt, jedes für sich die Schwimmübungen zu machen. Der Lehrer, der selbst mit im Wasser ist, läßt dann die Kinder nacheinander die Bewegungen, unter lautem (leisem) Zählen ausführen. Ist die Anzahl der Kinder, die zu unterrichten sind, zu groß, so daß der Lehrer nicht während der ganzen Zeit im Wasser sein kann, dann wird ein Gürtel (Fig. 288) benutzt.

Der Gürtel ist leicht anzuschaffen, er wird aus Sadkleinwand zusammengenäht und an einem Lederriemen, an dem zuvor ein Eisenring eingezogen wurde, befestigt. Ein starkes Seil wird mit dem Ringe verbunden und von einer 2 Meter langen Stange gehalten. Der Gürtel mit Seil kann in der Mitte der Stange befestigt werden, letztere muß dann länger sein und an beiden Enden gehalten werden. Das eine Ende kann durch einen starken Schüler gehalten werden, während das andere Ende auf einem Geländer oder einem sog. Neck aufruhet. Der Schüler zieht den Gürtel über den Körper, und zwar so weit, daß der Körper fast wagerecht im Wasser liegt (der Kopf etwas höher). Fig. 290. Mit Hilfe dieser Einrichtung wird die Anstrengung des Lehrers vermindert und er kann, auf einer niedrigen Brücke stehend, den Kindern leicht die nötige Unterweisung und Hilfe im Wasser zuteil werden lassen. Ein Holzring oder eine Klammer an passendem Platz an der Stange befestigt, verhindert deren Ausgleiten am Neck.

Ehe den Kindern die Erlaubnis erteilt wird, sich in tieferes Wasser zu begeben, wird gefordert, daß sie nicht nur allein vorwärts schwimmen können, sondern sie müssen sich auch während des Schwimmens wenden können. Die ersten Male benutzen die Kinder einen Gürtel, der an einem langen, aber lose gehaltenem Seil befestigt ist.

Spiele.

Von Spielen muß der Lehrer vorzugsweise solche wählen, die die Kinder selbst kennen, oder die an dem Orte gebräuchlich sind. Hier folgt eine Anzahl Spiele, mit denen die Kinder, ohne große Mühe des Lehrers, bald vertraut sind.

[Von den schwedischen Spielen gleichen viele unseren bekannten, deutschen Turnspielen und werden dieselben deshalb nicht ausführlich beschrieben, sondern nur genannt.]

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1. Jäger u. Hund. | 10. Blindefuß. |
| 2. Schwesterchen komm mit. | 11. Hintspiele. |
| 3. Raße u. Maus. | 12. Kegeltanz. |
| 4. Russisch Laufen (Fang schon!) | 13. Weitspringen. |
| 5. Versteckspiele. | 14. Wettlauf a) in Stirnreihe,
b) zu Paaren. |
| 6. Haschen (Eisenmännchen). | 15. Ziehkampf. |
| 7. Dritter Mann. | 16. Fußball. |
| 8. Anschlag. | 17. Treibball. |
| 9. Geier und Henne. | 18. Schlagballspiel. |

Näheres über Spiele beschreibt Professor Törngren — Stockholm — in seinem Buche „Freie Spiele“ („Fria lekar“).

Turngeräte.

In den Schulen, in denen Turngeräte angeschafft werden, könnten folgende Einrichtungszeichnungen beim Anordnen der Geräte von Nutzen sein.

Tafel I stellt ein gewöhnliches Schulzimmer, mit dem Ribbstol (R.) an der einen Längswand, und einem Querbaum (Q.), der quer durch das Zimmer läuft, dar. Der Querbaum, der in den Fußboden, in eine sogen. Trommel (= eine Öffnung in Breite einer Diele, die in die Höhe geklappt werden kann) eingelassen werden kann, wird an beiden Enden gehoben. Eine Maße von 75 cm Breite und in der Länge des R. ist ebenfalls in der Zeichnung angegeben.

Die Türöffnung an der einen kurzen Wand zeigt das Anbringen eines verstellbaren, kurzen Querbaums (Q.). Einzel-



zeichnungen befinden sich auf Tafel III. Die Bankreihen im Saal sind mit (B) bezeichnet, sie werden zur Seite oder aufeinander gestellt.

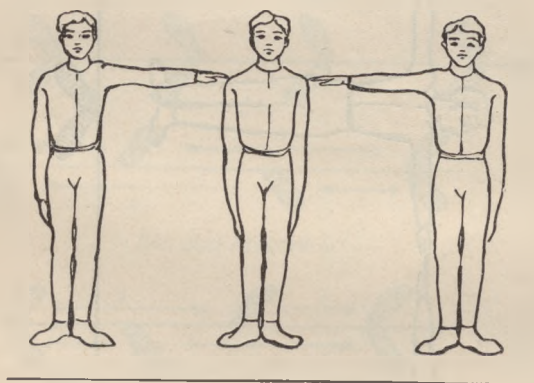
Tafel II stellt einen kleinen Turnsaal dar, in dem ein R. angebracht ist. Zwei, in dem Saal einander gegenüberliegende Querbäume (D) werden durch Schienen an der Wand und an einem Mittelpfeiler in die Höhe geschoben. Der Pfeiler wird durch Riegel in dem Fußboden befestigt und, wenn er nicht gebraucht wird, in die Höhe gezogen und an der Decke befestigt.

Weiter veranschaulicht die Zeichnung acht senkrechte Läufe (L.), sechs Stangen (St.), eine senkrechte und wagerechte Leiter, beide dreiteilig, ein schräges Tau (T.), zwei Längsbänke (B.).

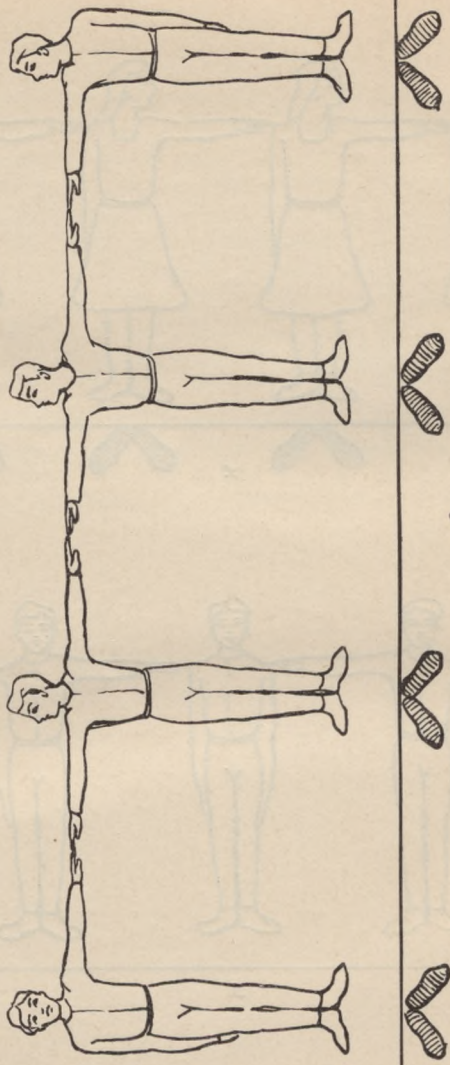
Tafel III stellt dar: R = Längs- und Querschnitt eines Ribbstol, P. = Einzelzeichnung des von der Decke herabzulassenden Pfeilers mit den Schienen für die Querbäume. B. bezeichnet die Einzelzeichnungen für die Längsbänke, an deren Unterseite die Schwebestange angebracht ist. S. = Einzelzeichnung für einen Sattel, der auf einem Querbaum befestigt werden kann.

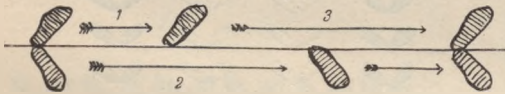
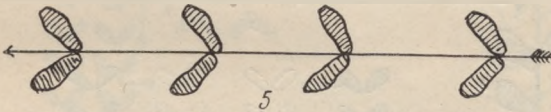
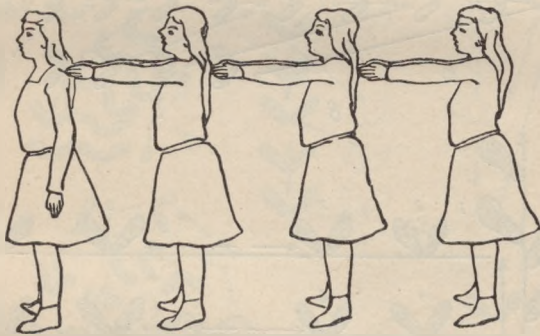
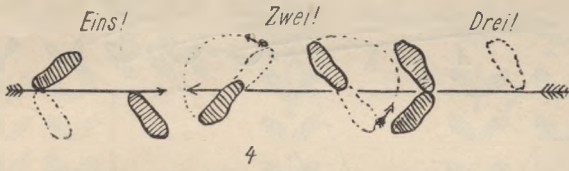
Abbildungen.

Gezeichnet von J. Kunisch-Marburg.

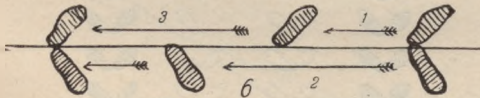


3

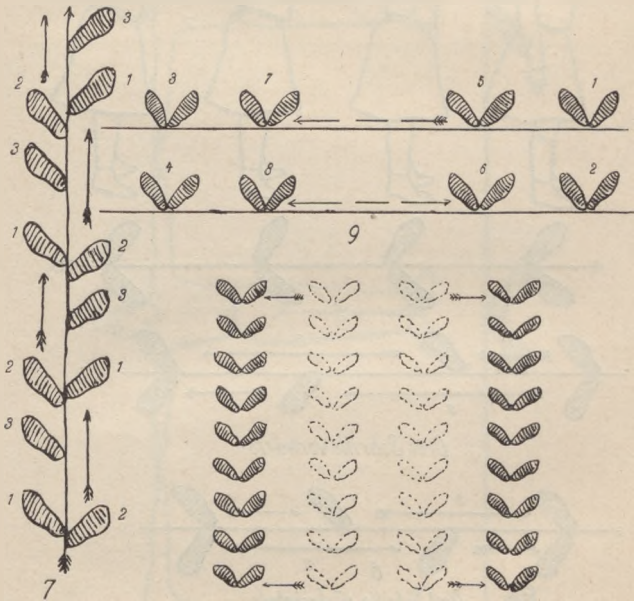
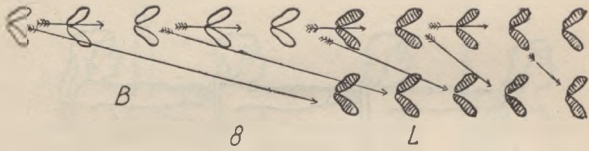


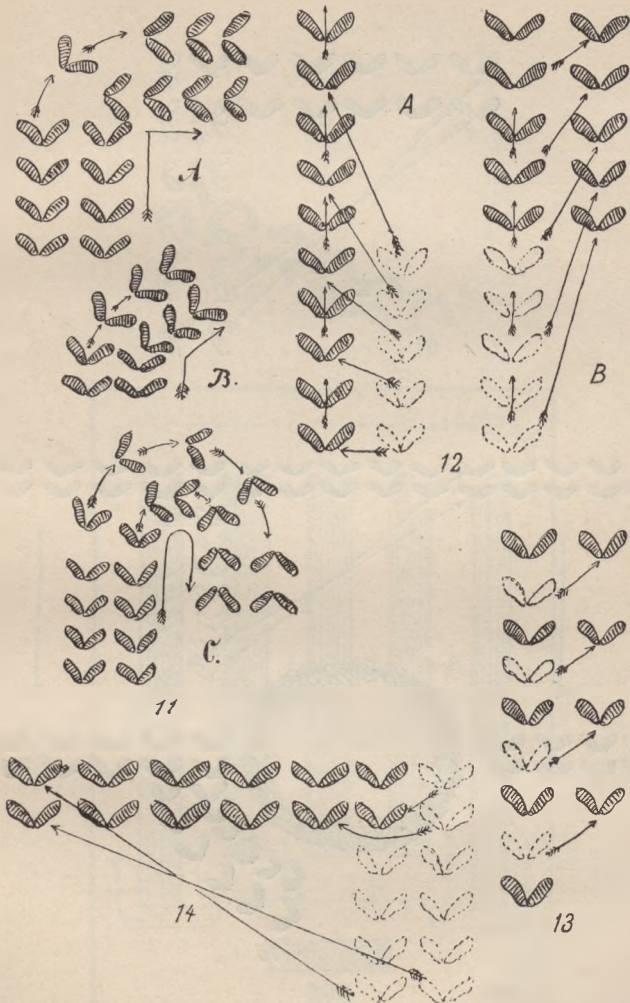


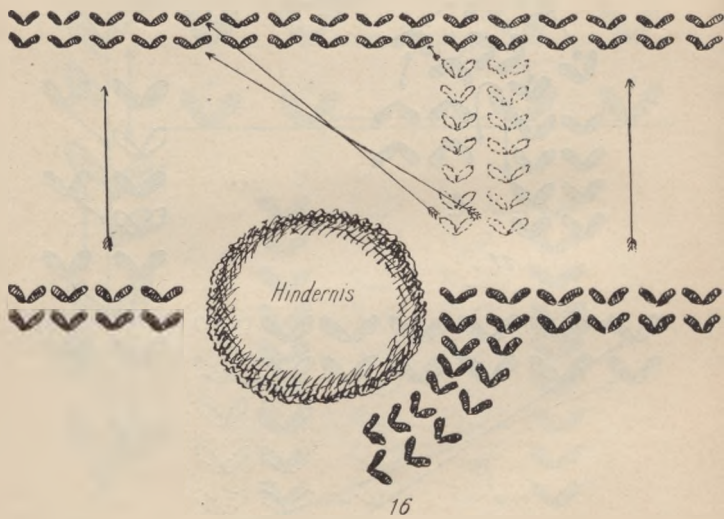
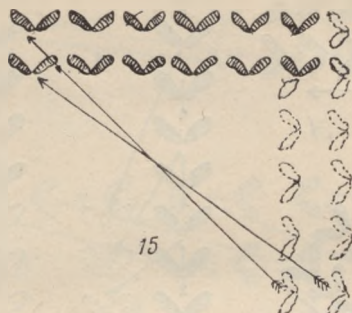
Drei Schritte vorwärts!

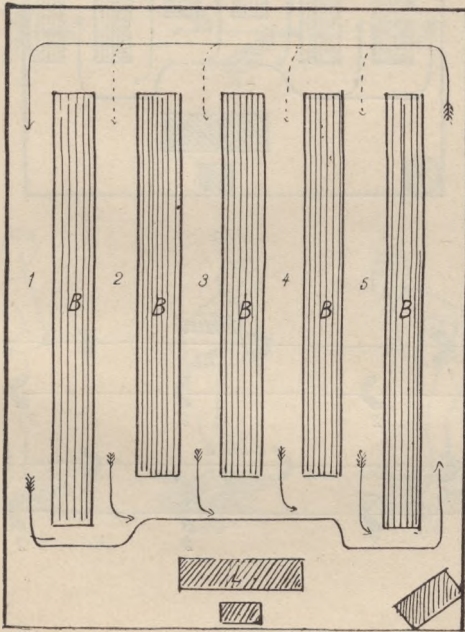
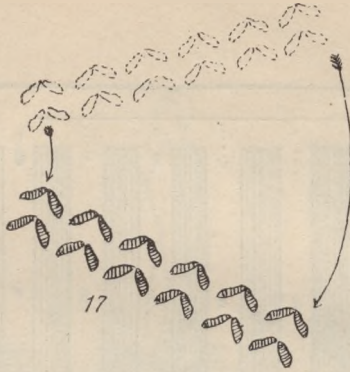


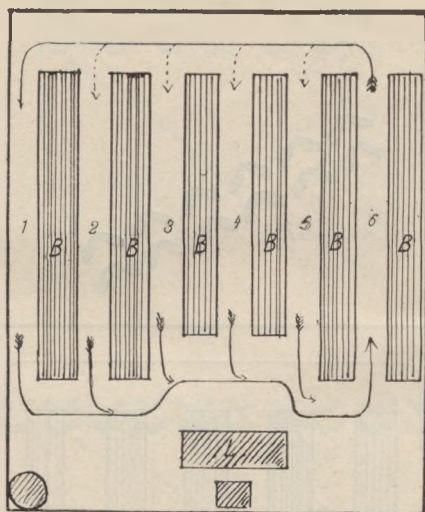
Drei Schritte rückwärts!



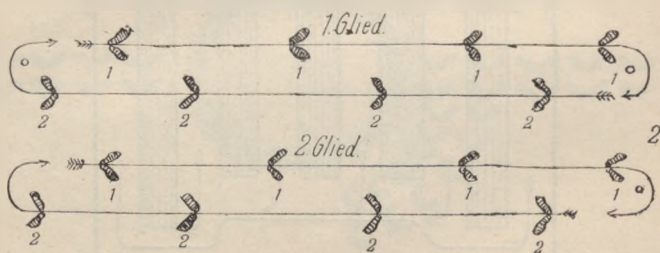


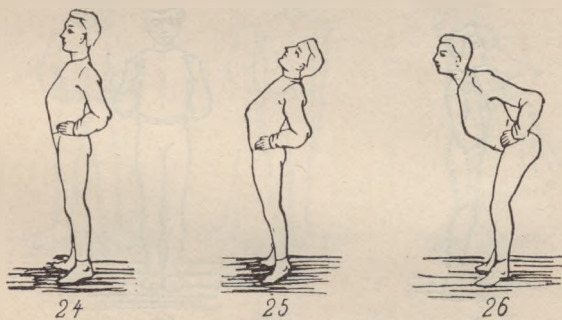
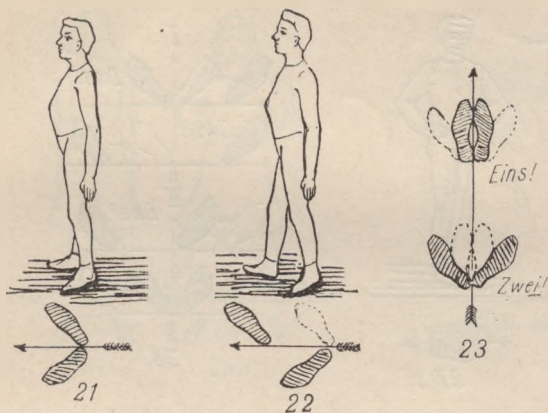


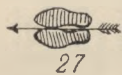
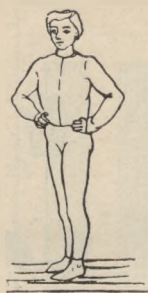




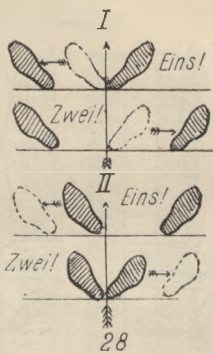
19







27



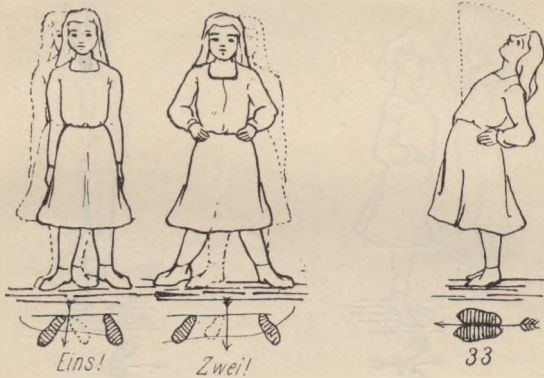
28



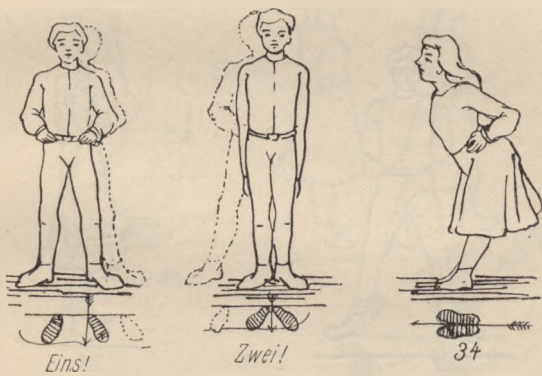
29



30



31

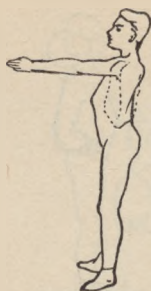


32









43



44



45



46



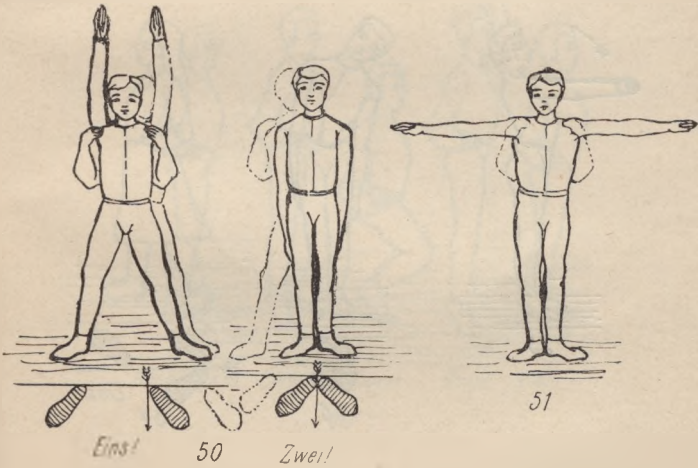
47

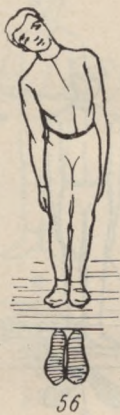


48



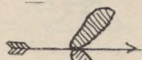
49



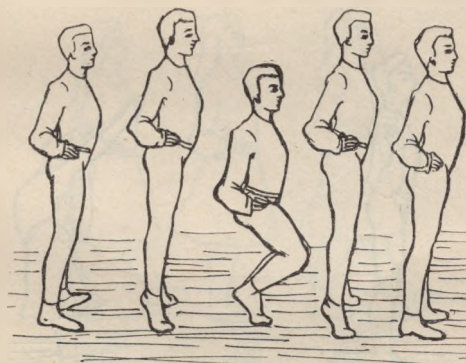




58



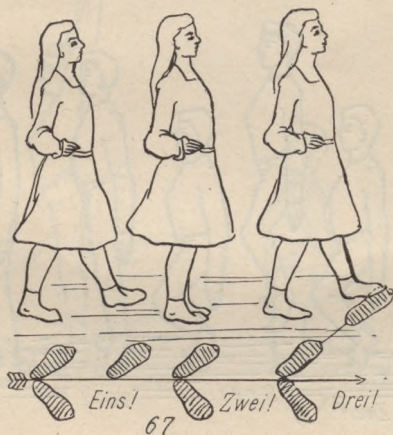
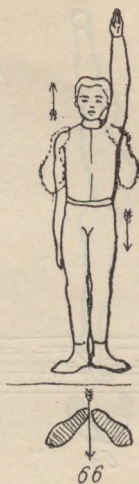
59

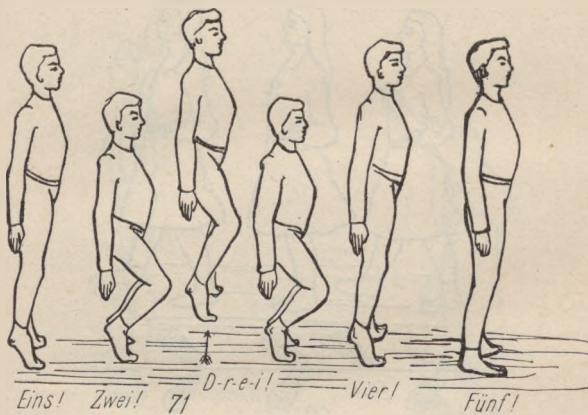
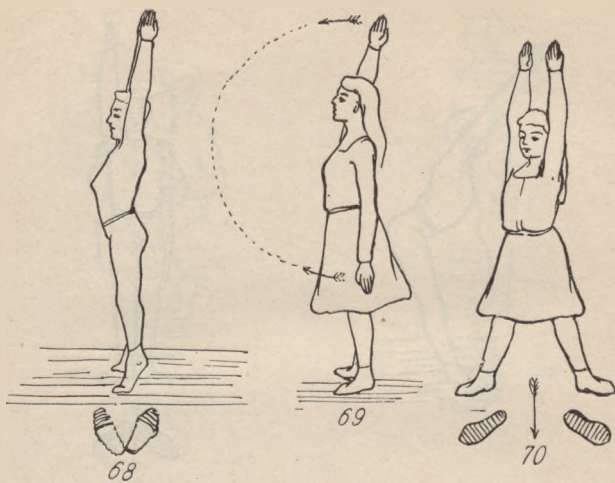


Ausgangsst. Eins! Zwei! Drei! Vier!

60









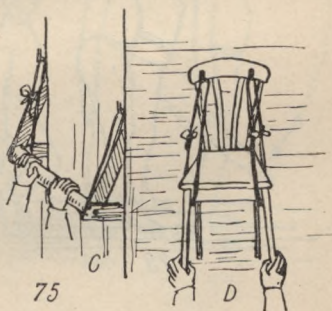
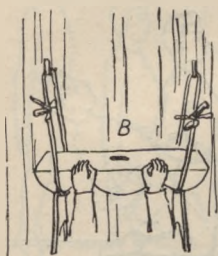
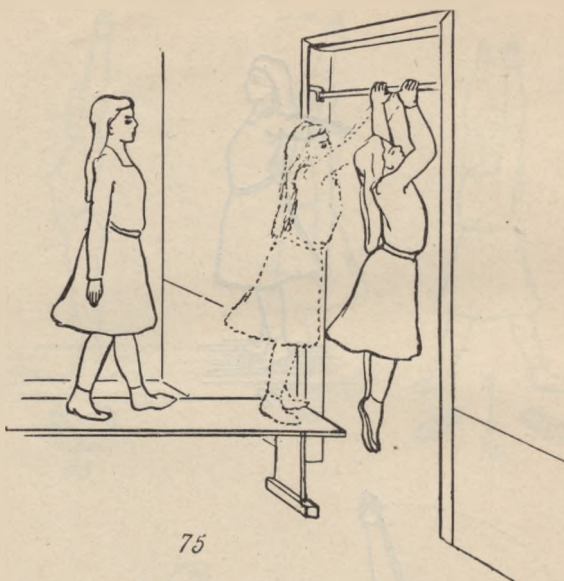
72



73



74

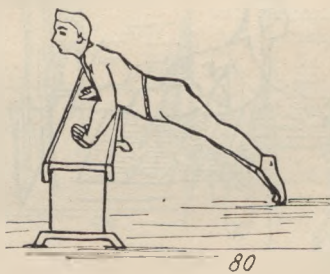
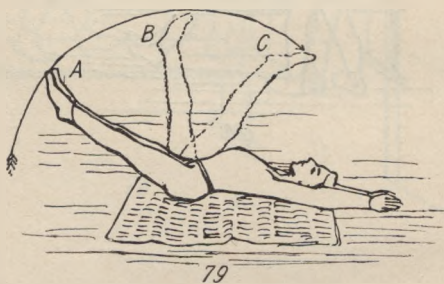
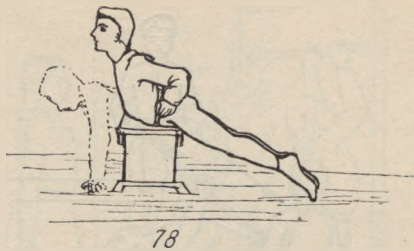


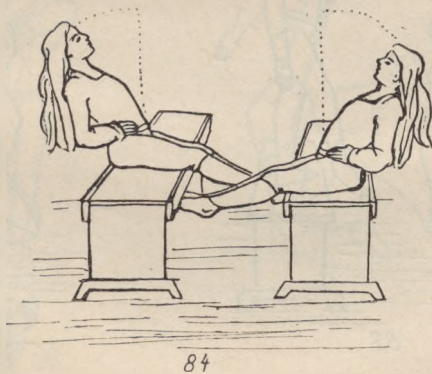


76



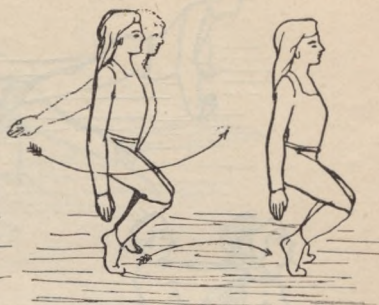
77



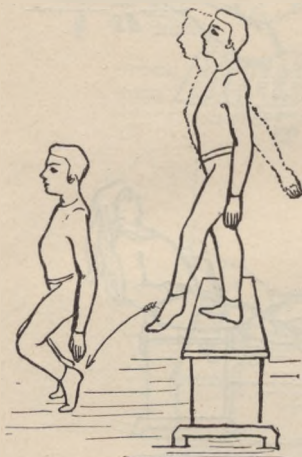




85



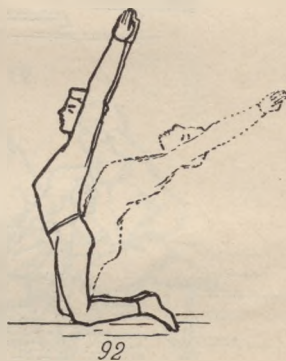
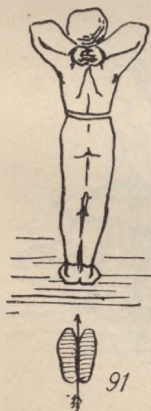
86

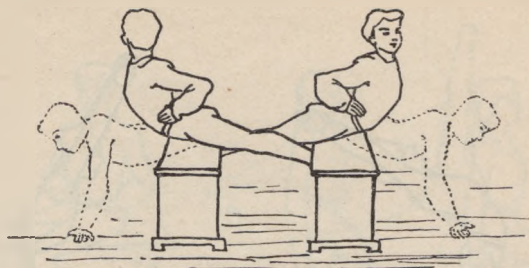


87



88





93



94



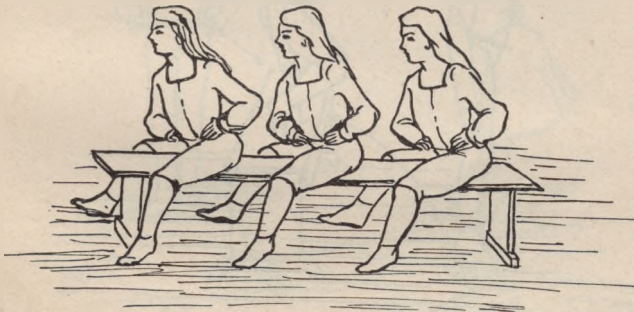
95



96



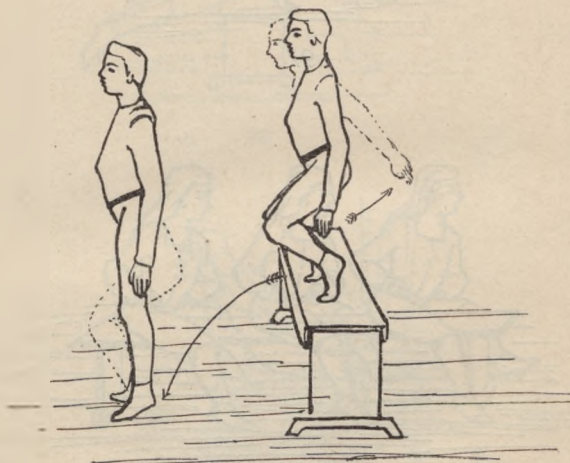
97



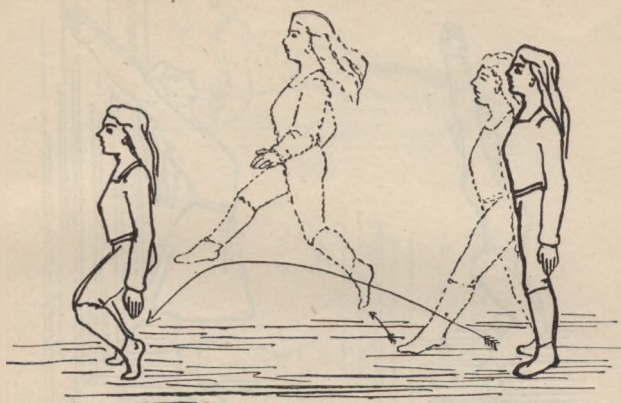
98



99



100



101



102





104



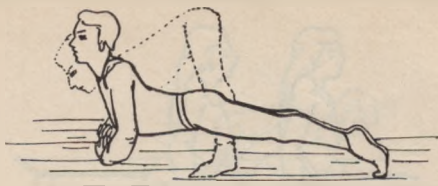
105



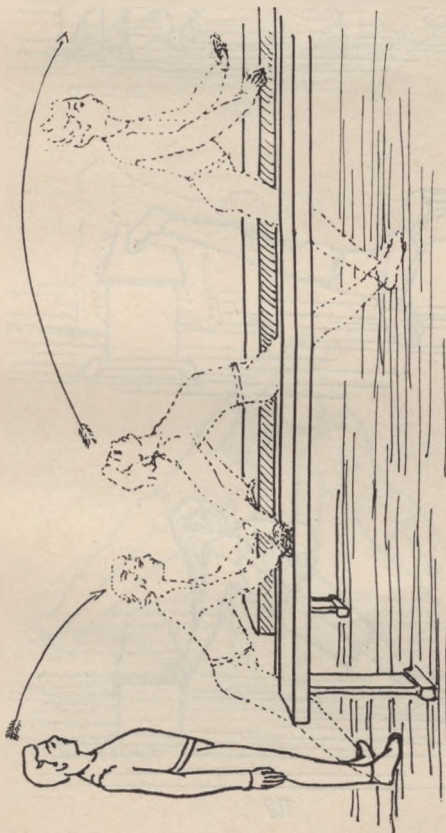
106



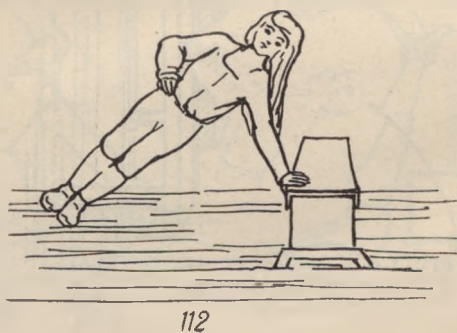
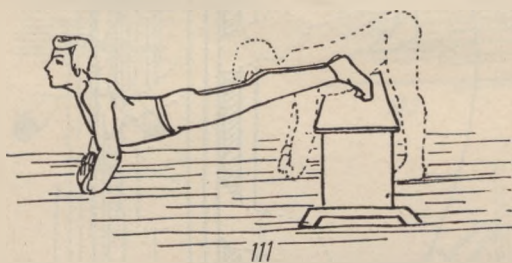
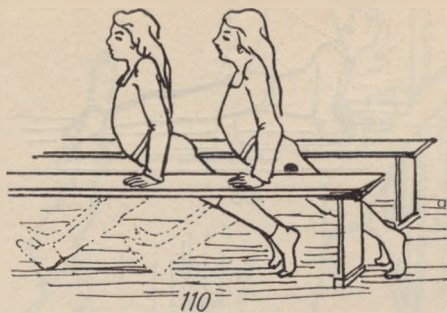
107

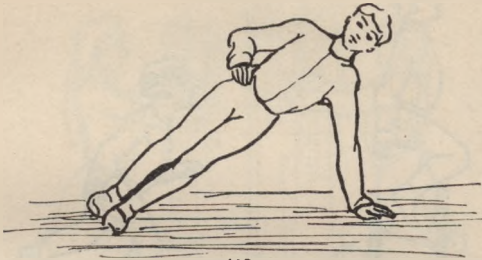


108

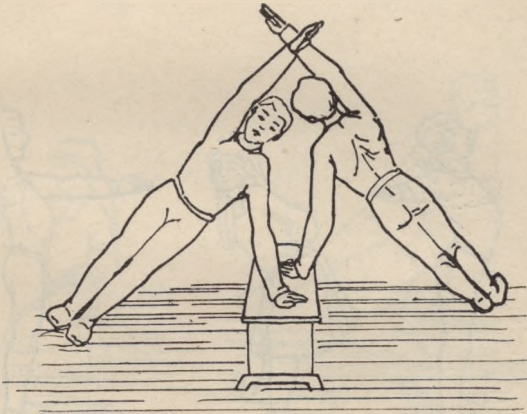


109

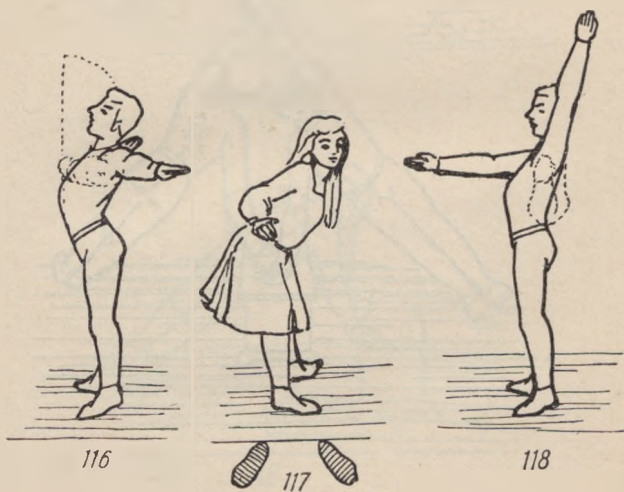
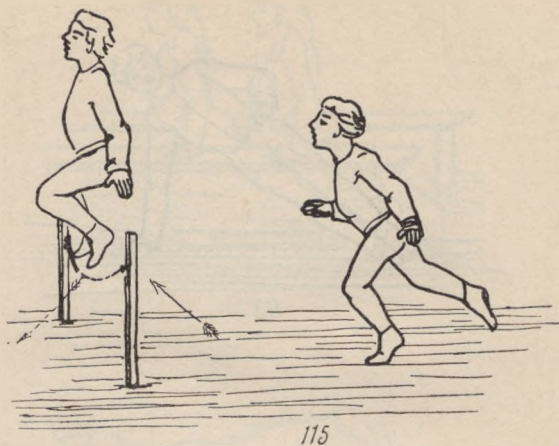


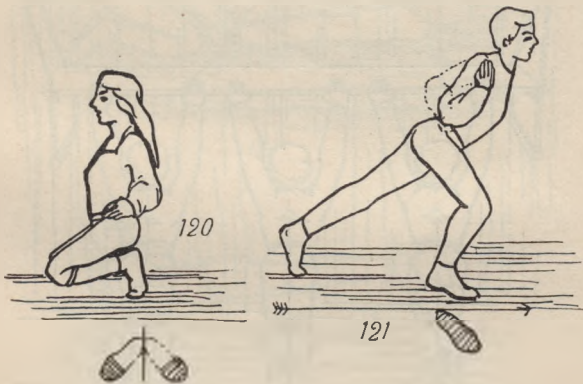
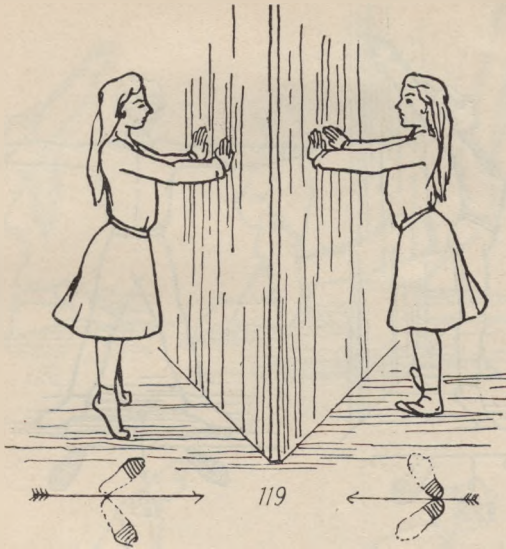


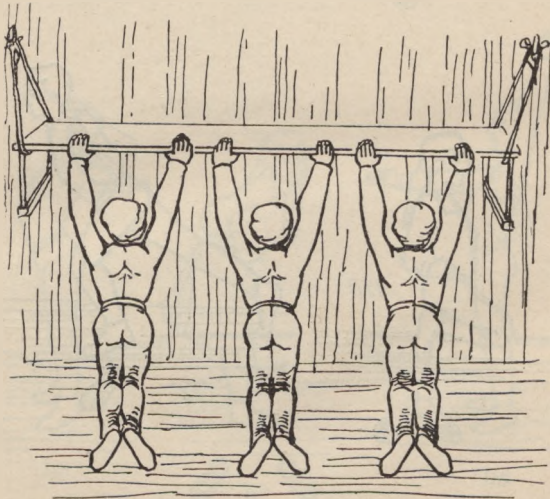
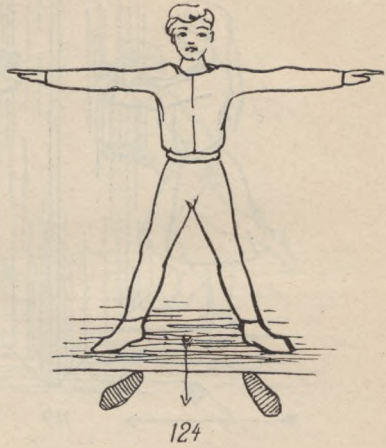
113



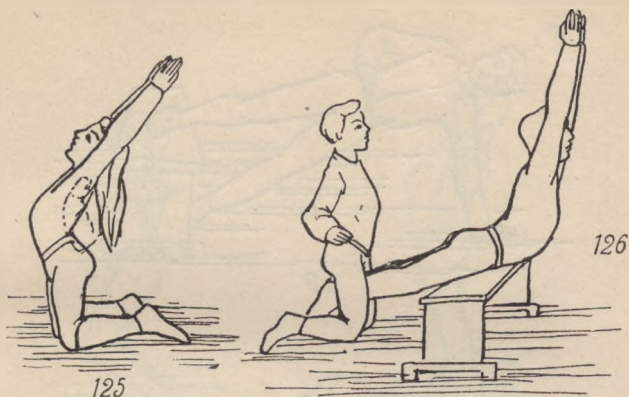
114





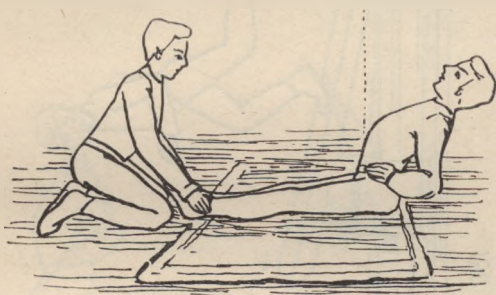


123

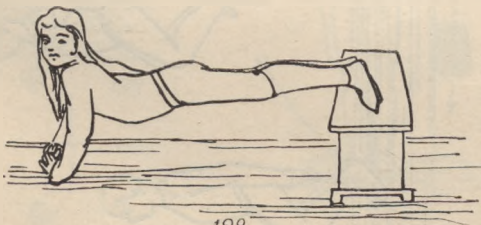


125

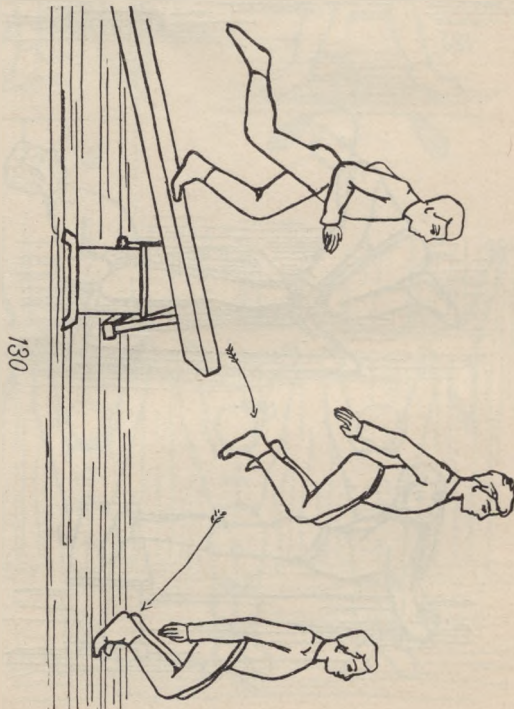
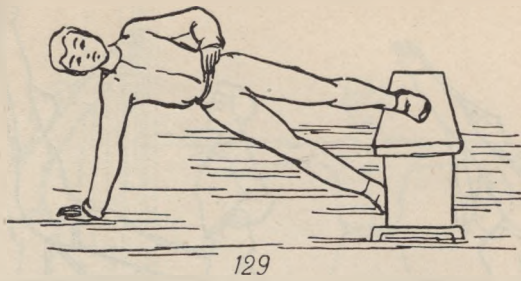
126

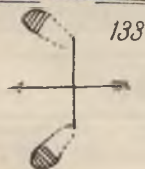


127



128







135



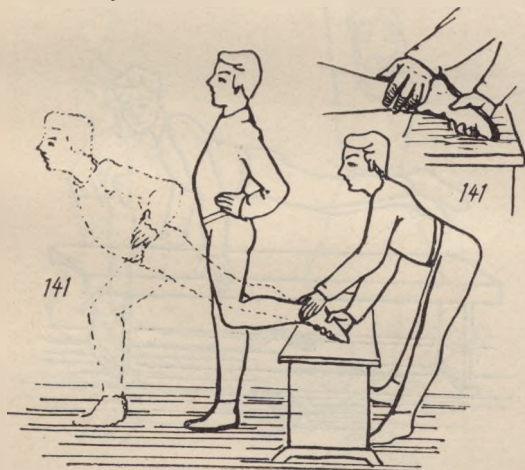
136

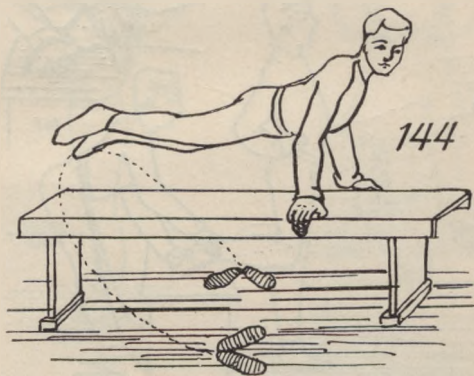
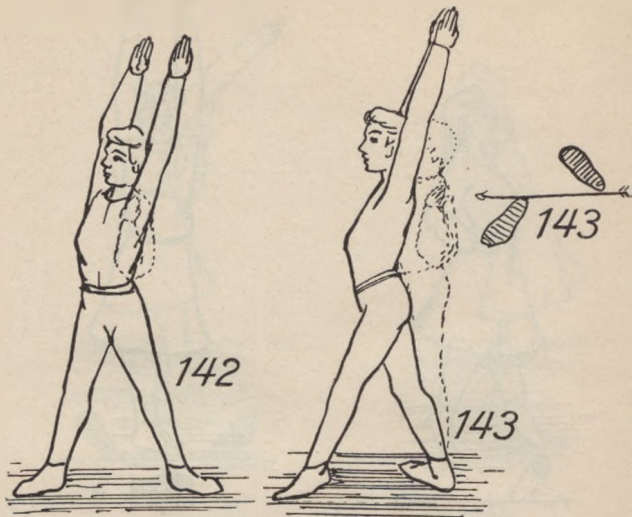


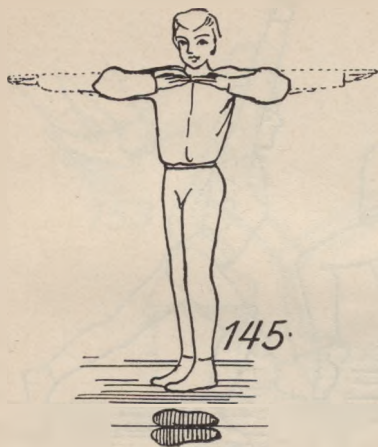
137

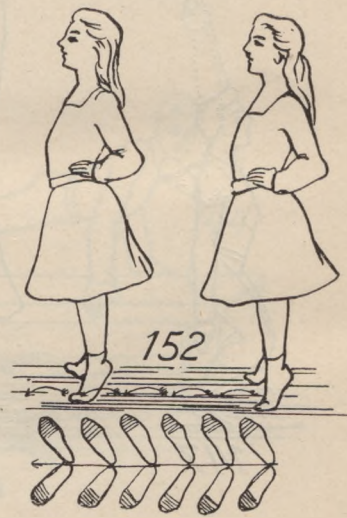
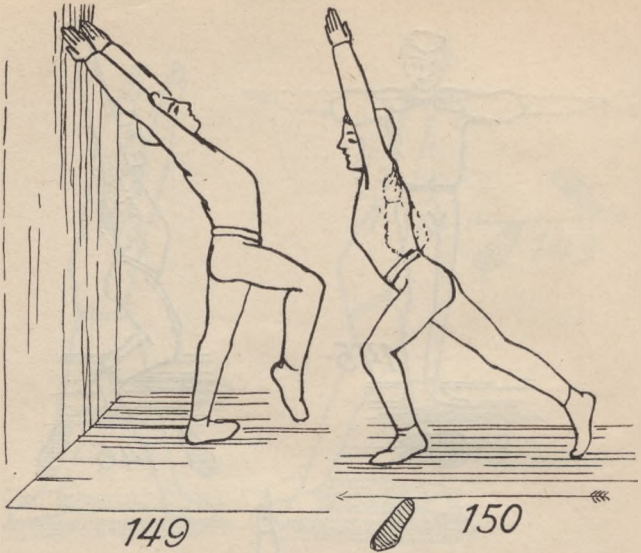


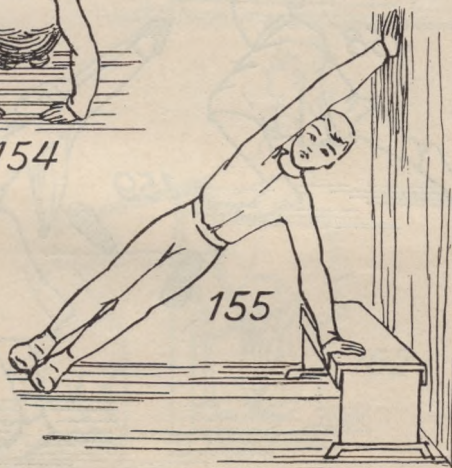
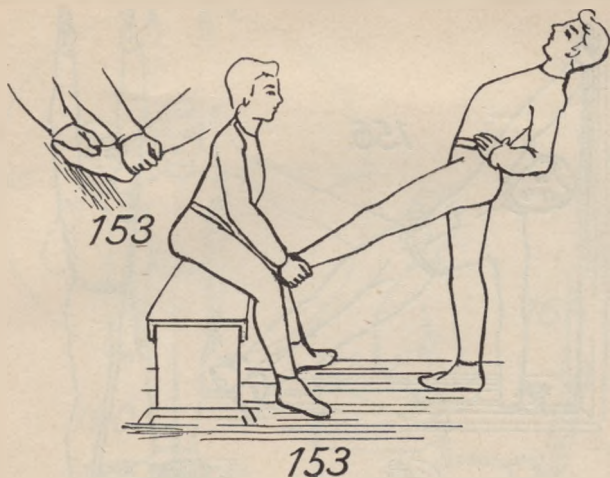
138

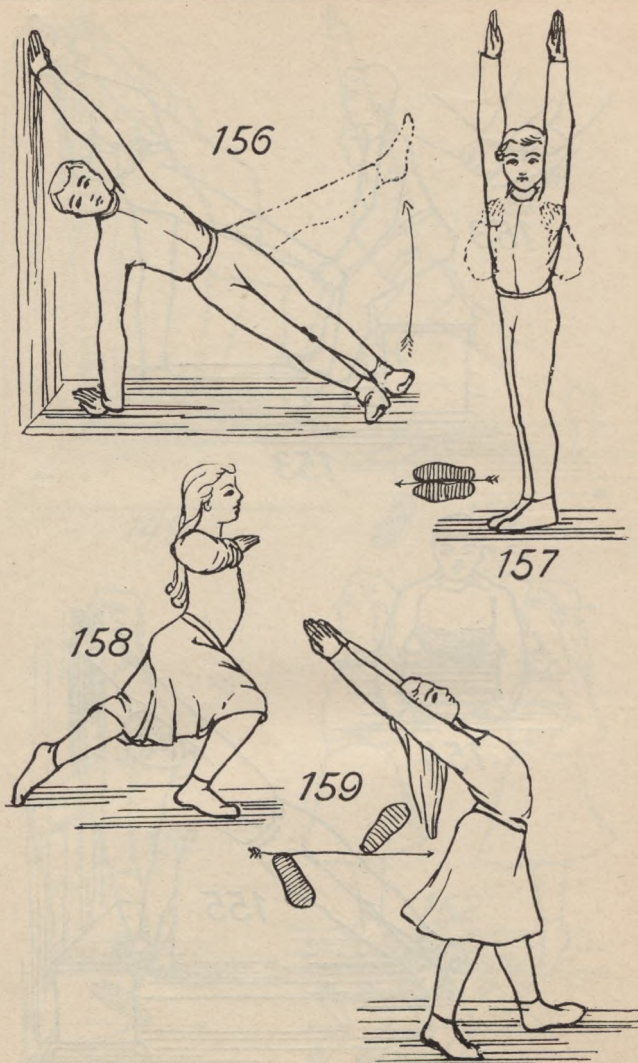


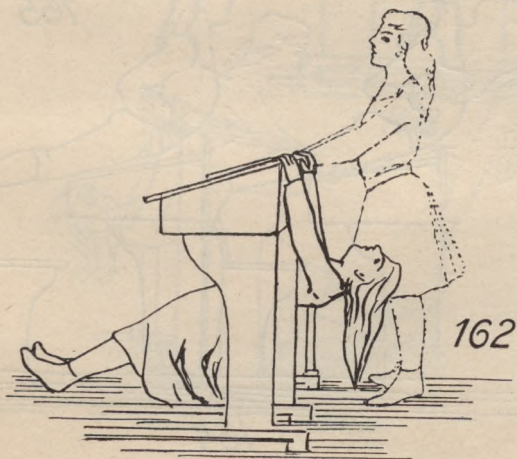
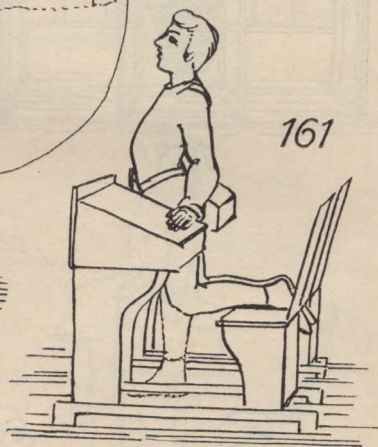
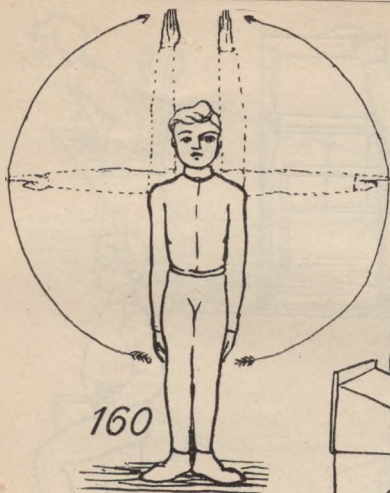


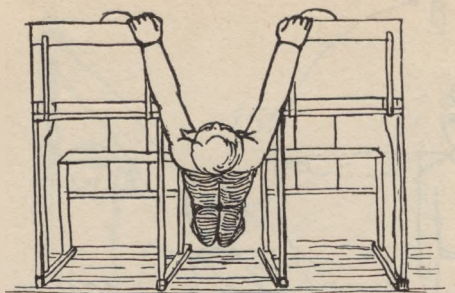




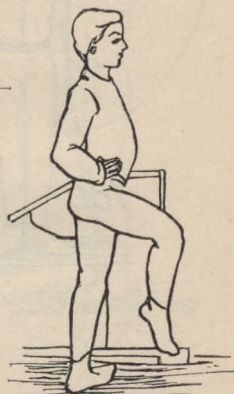




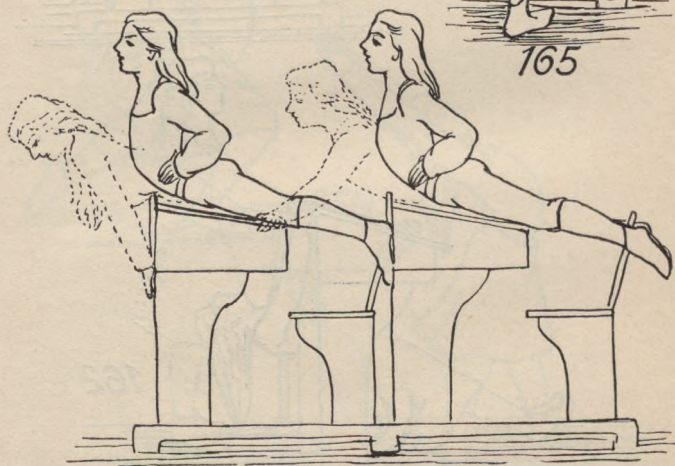




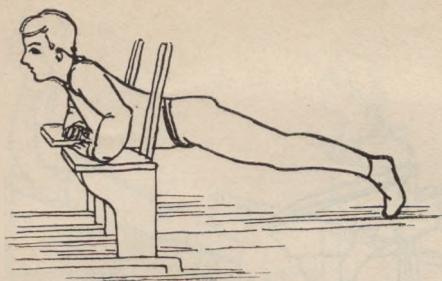
163



165



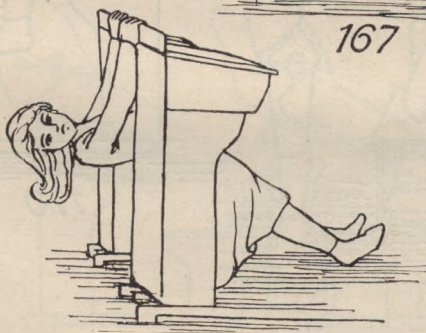
164



166



167



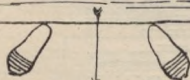
168



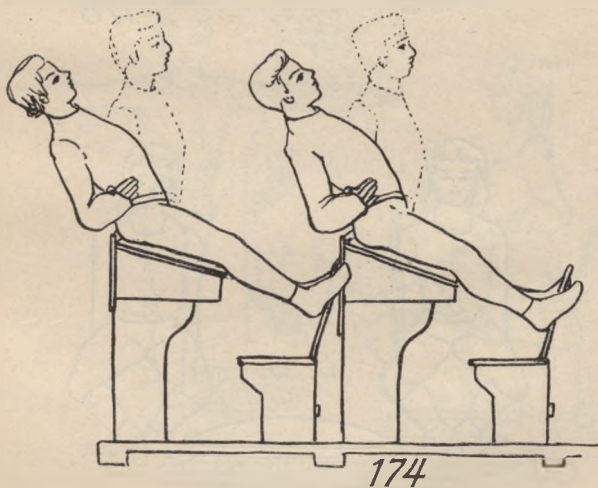
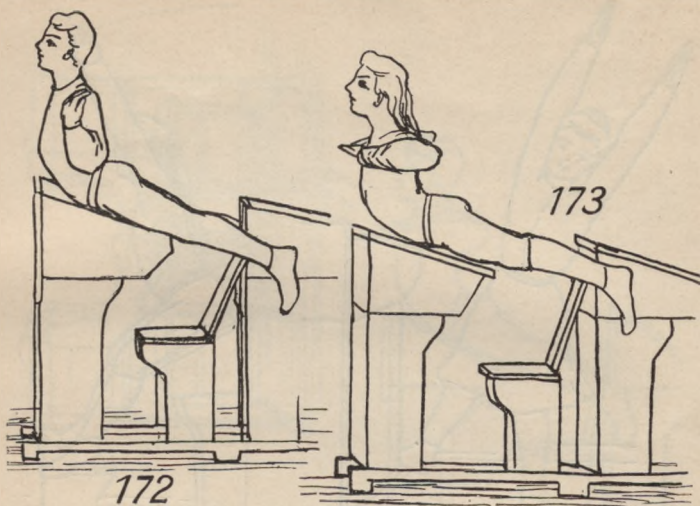
169



170



171

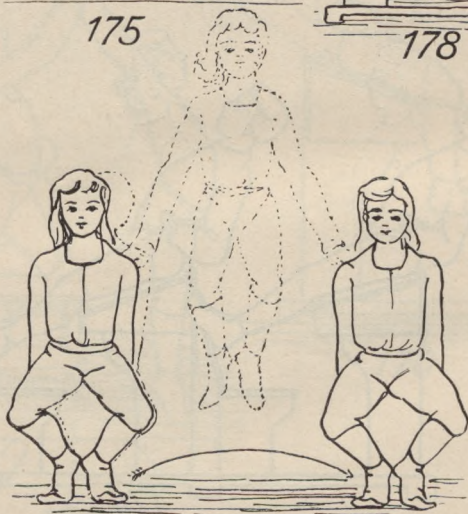




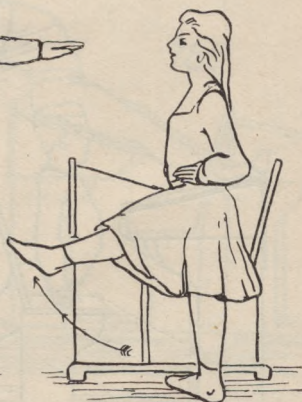
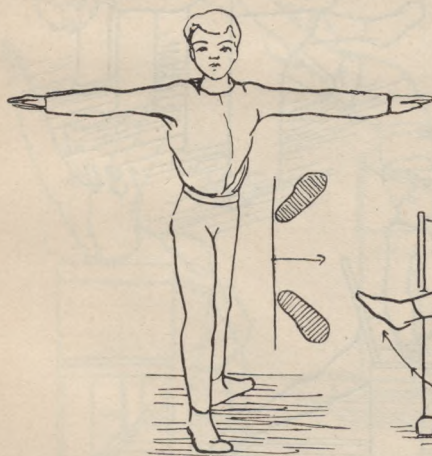
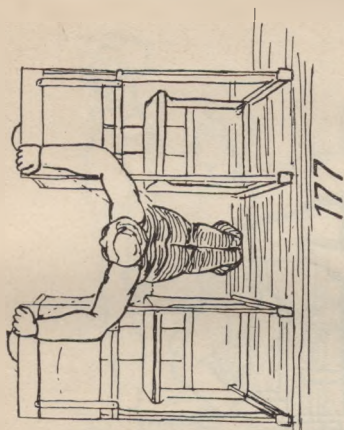
175

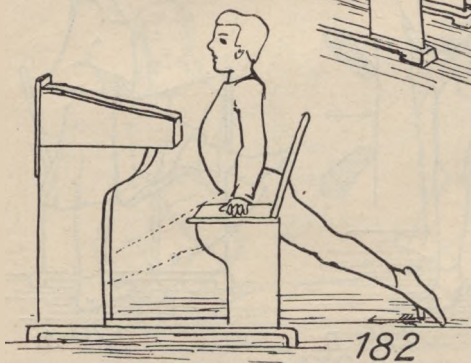
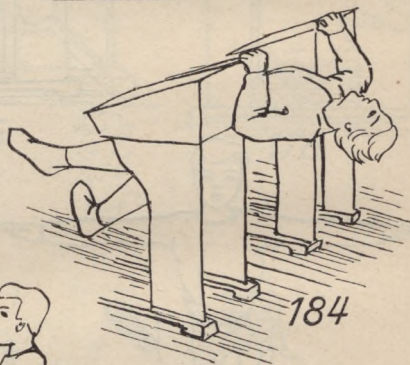
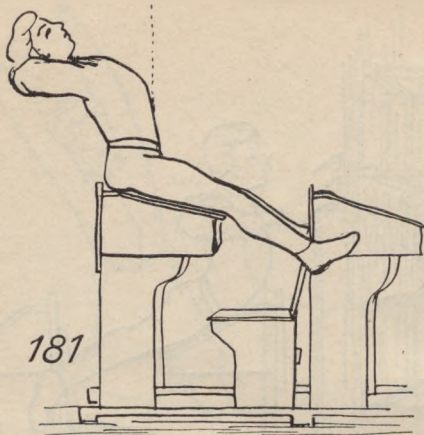


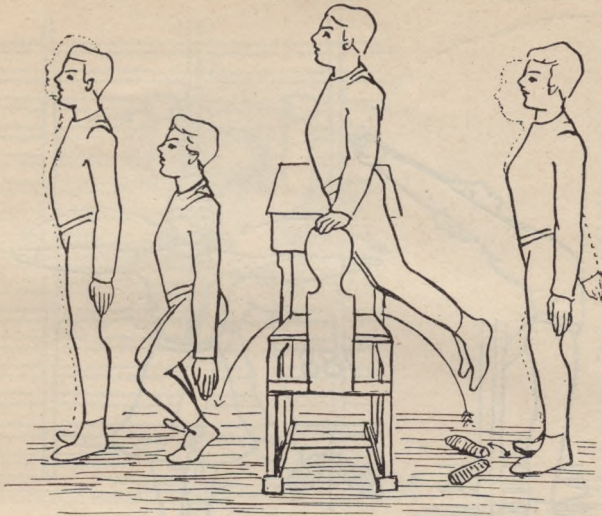
178



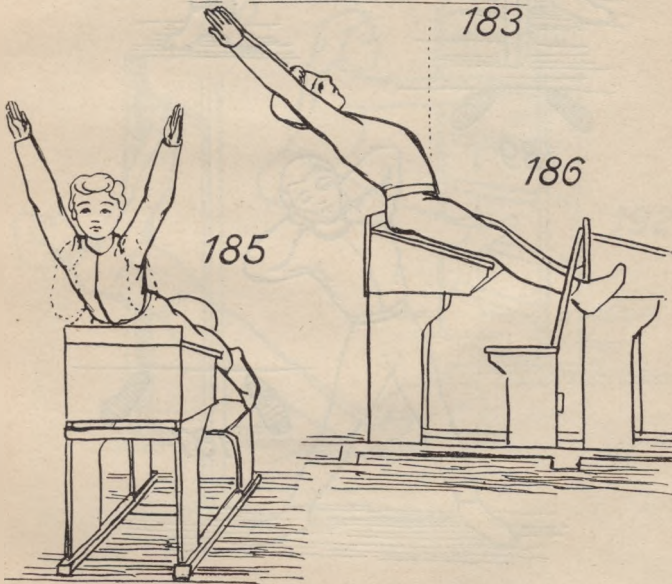
176





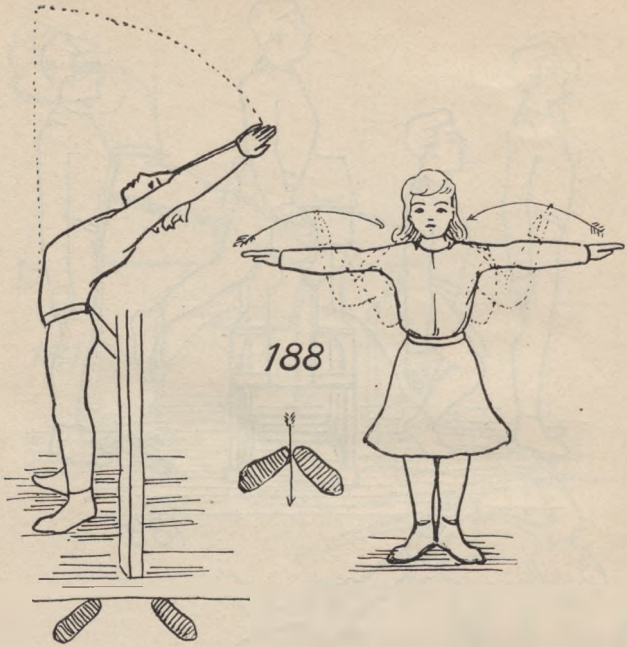


183



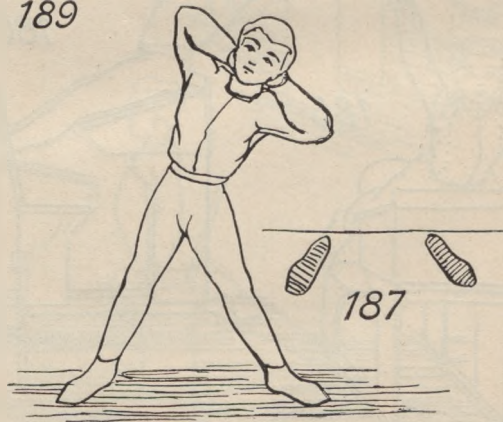
185

186

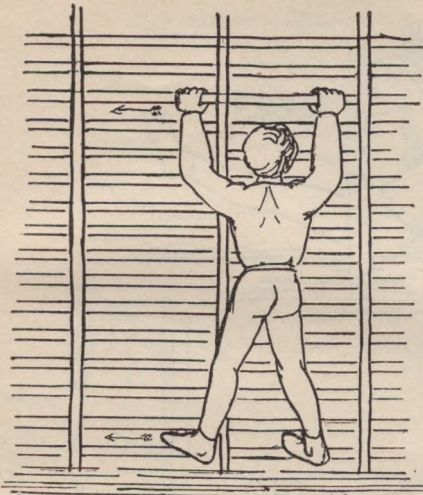


188

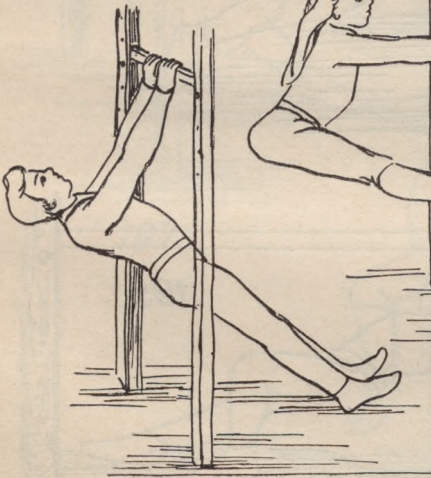
189



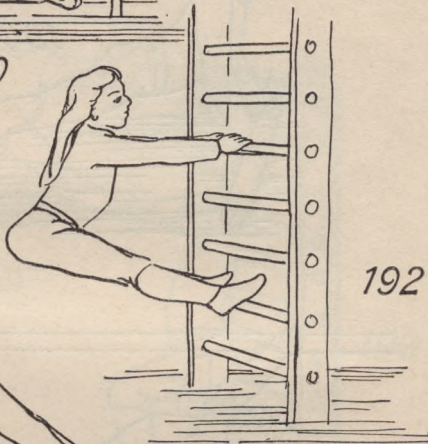
187



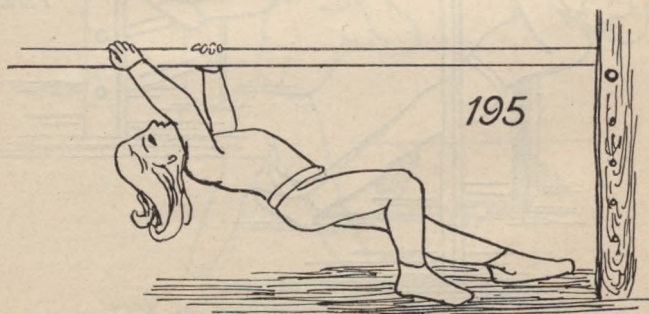
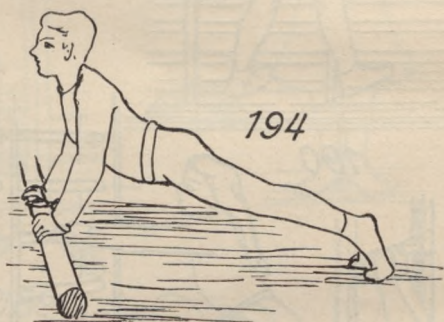
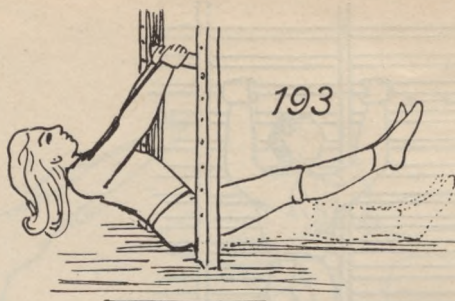
190

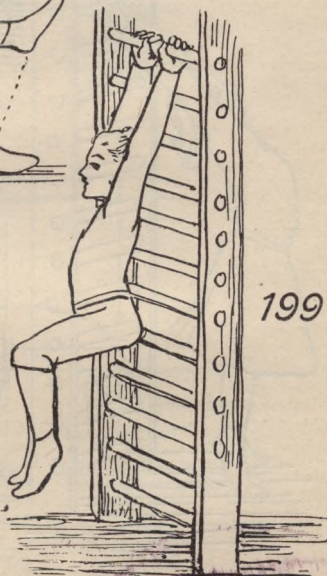
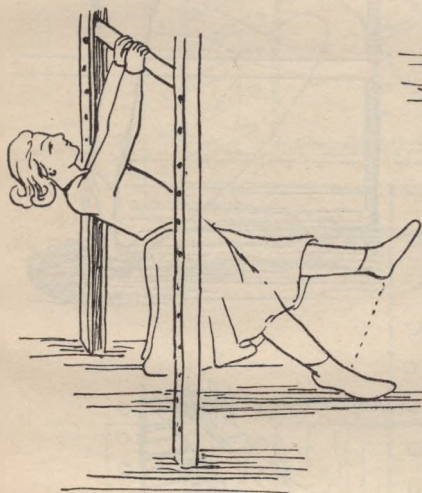
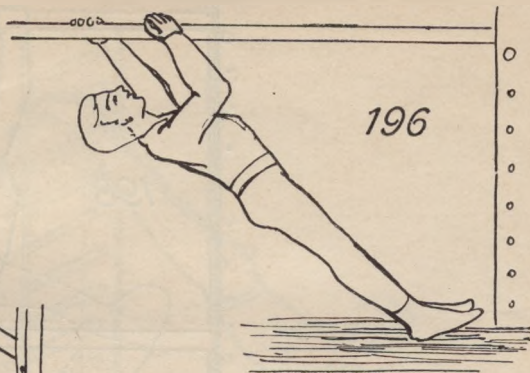


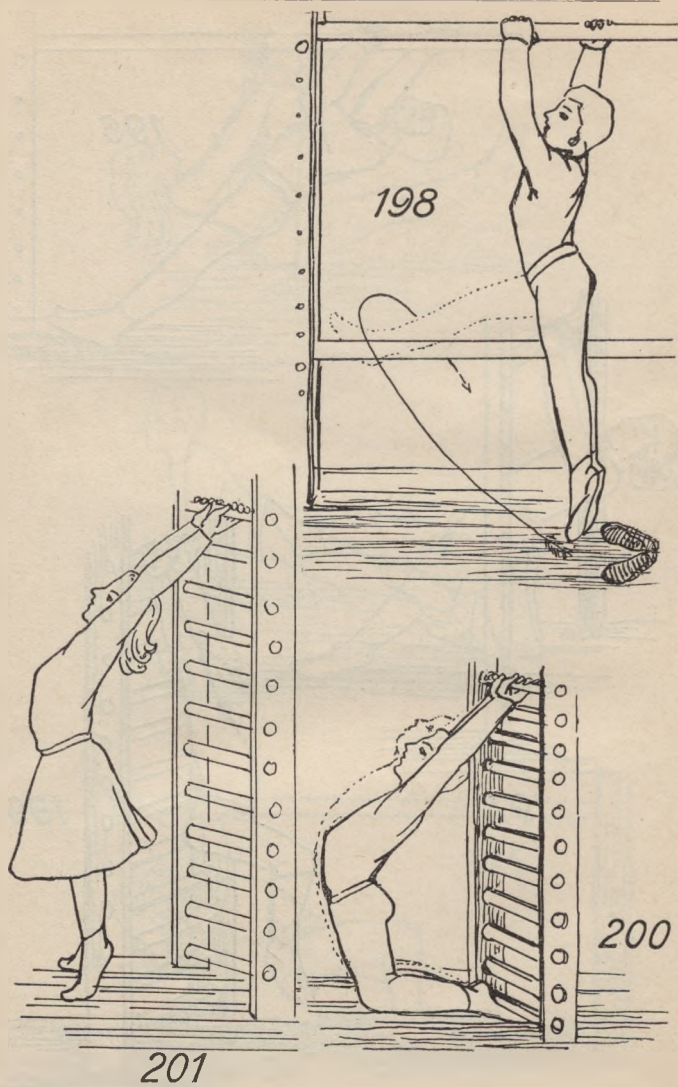
191

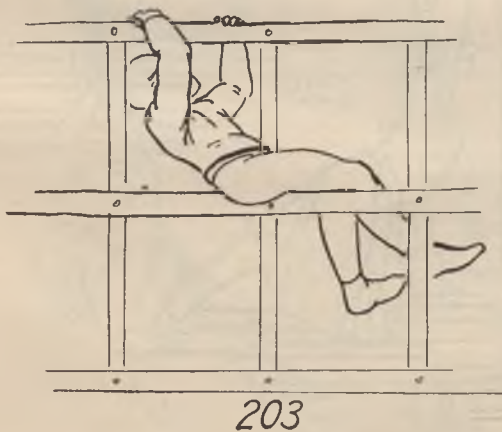


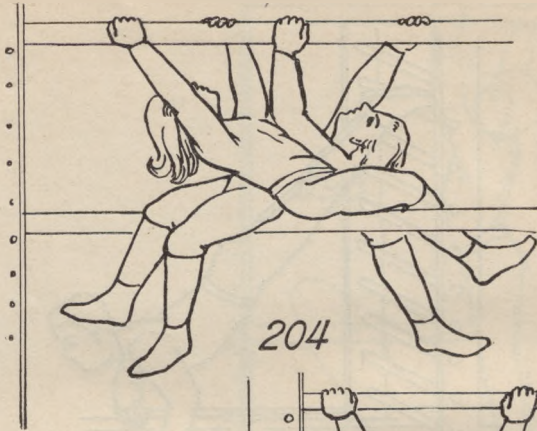
192



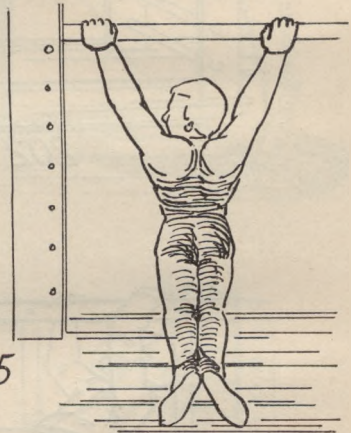




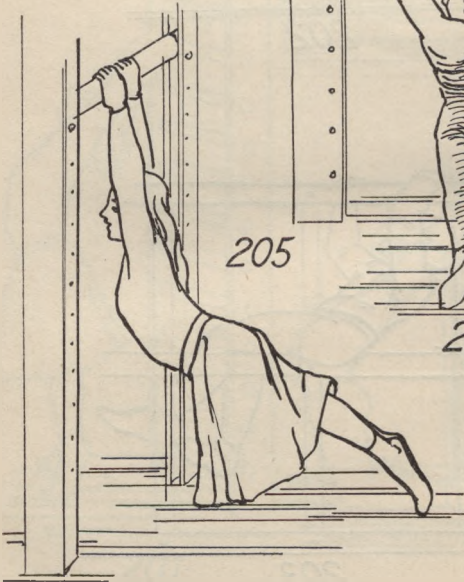




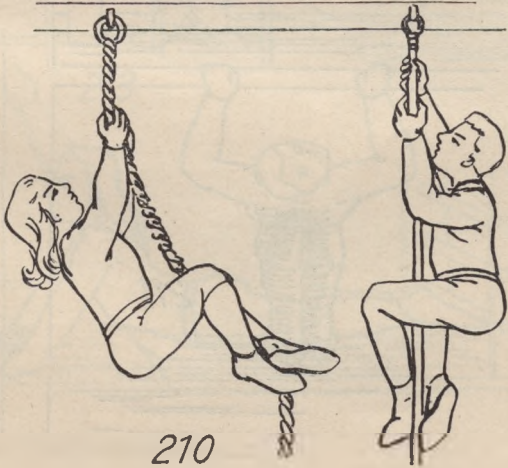
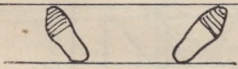
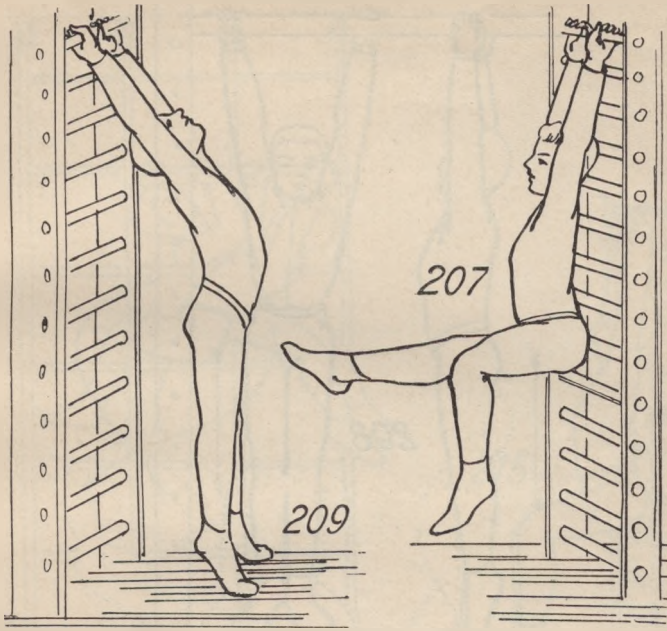
204



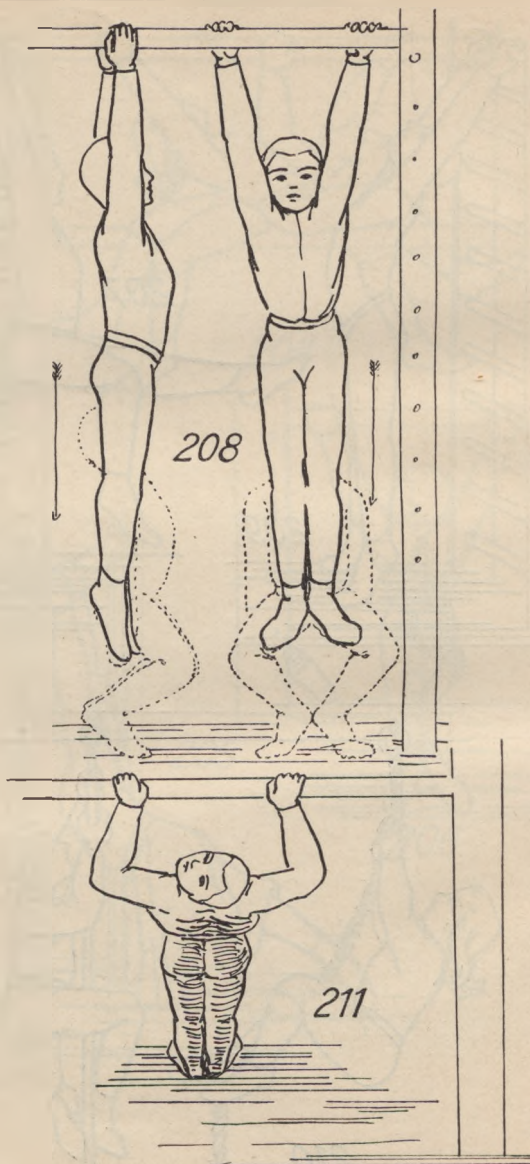
206

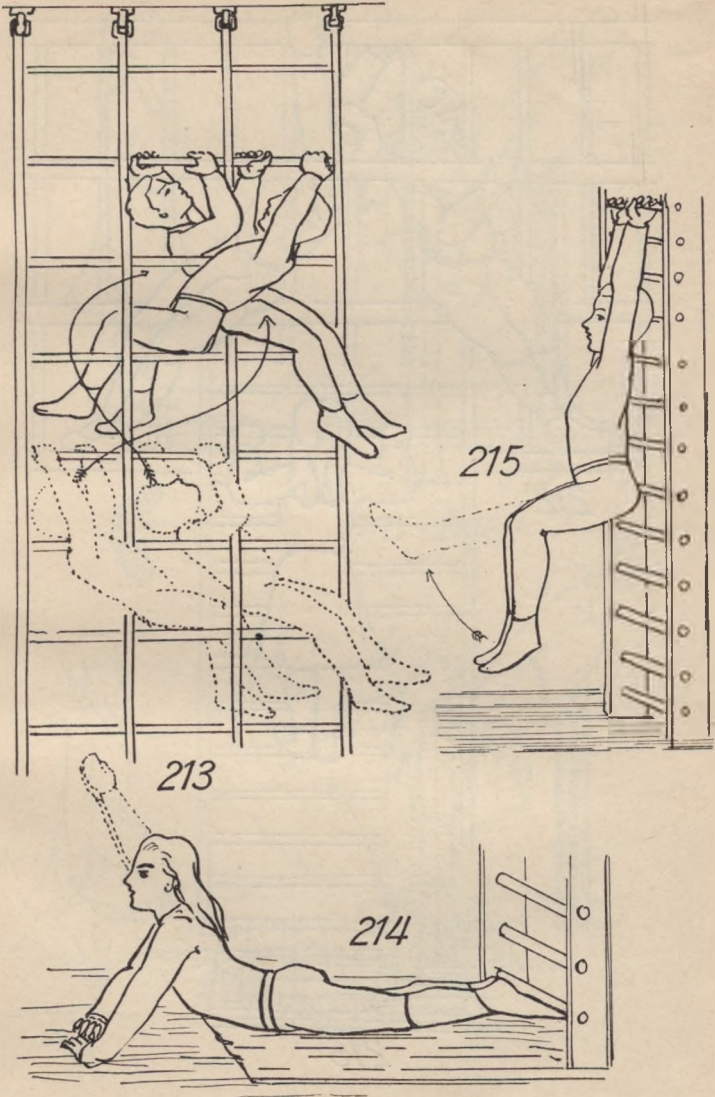


205



210



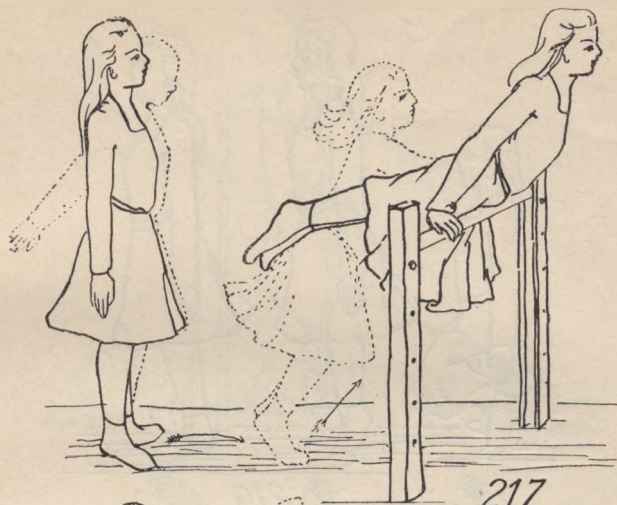




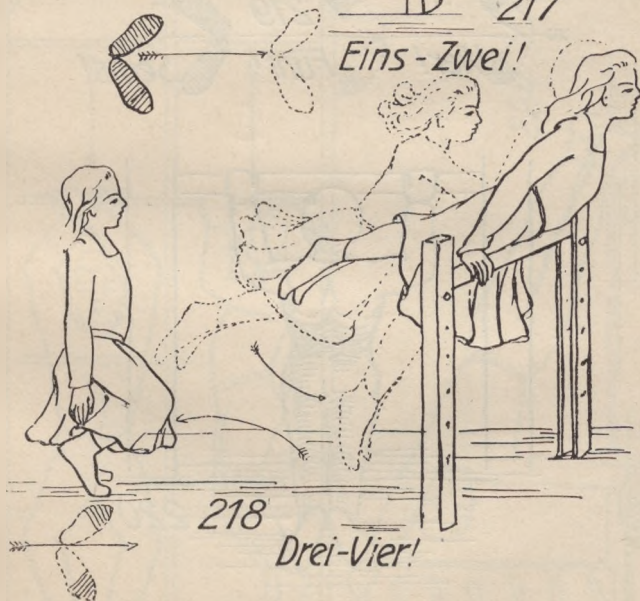
212



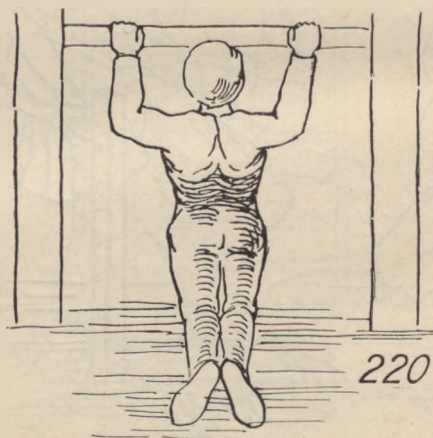
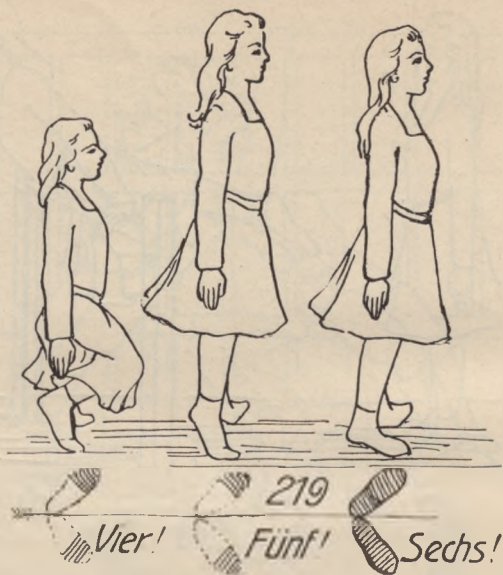
216

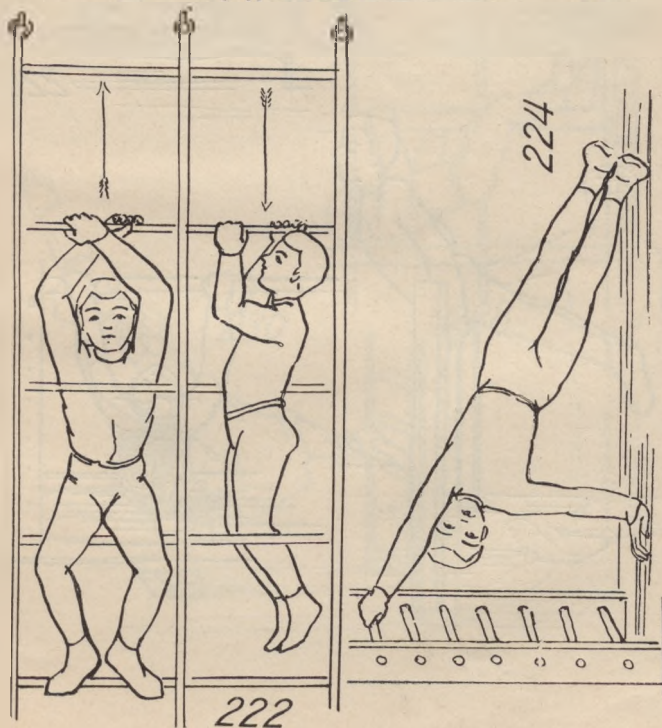
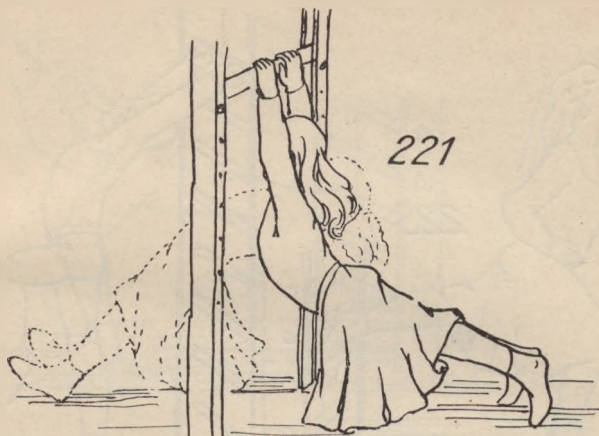


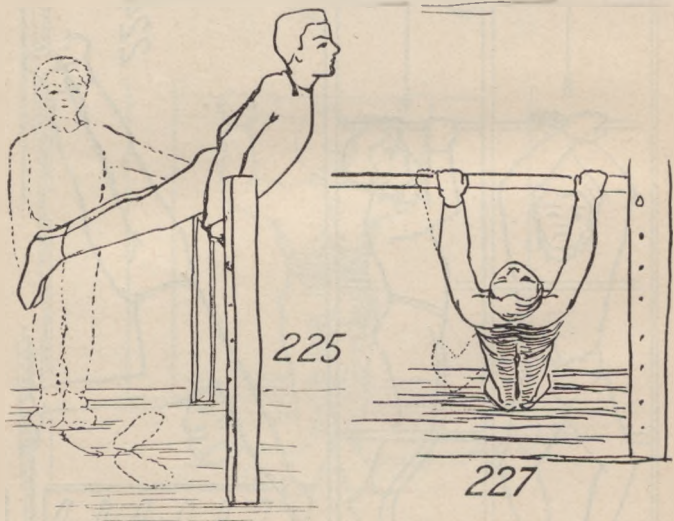
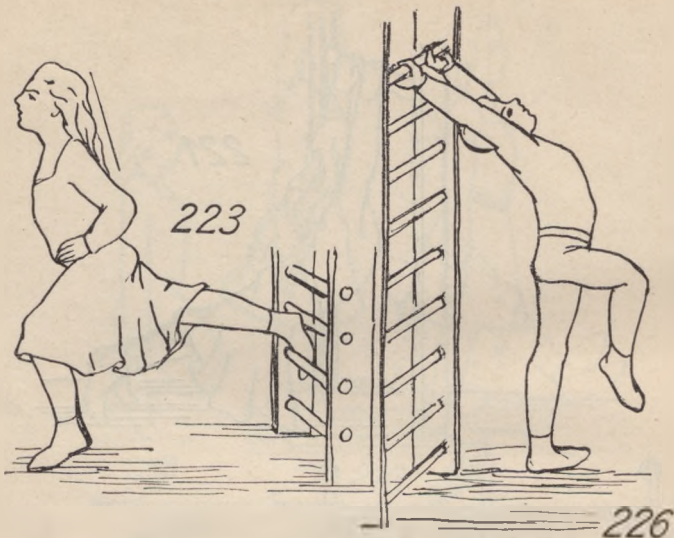
Eins - Zwei!

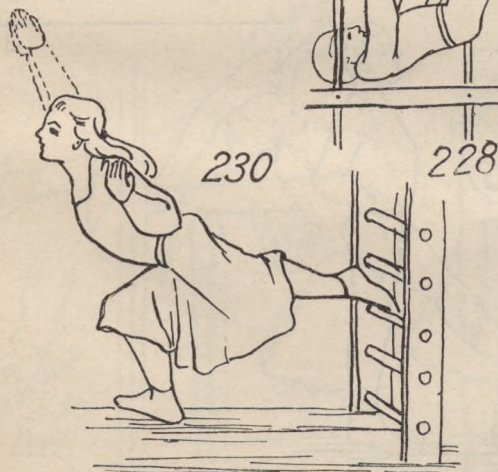
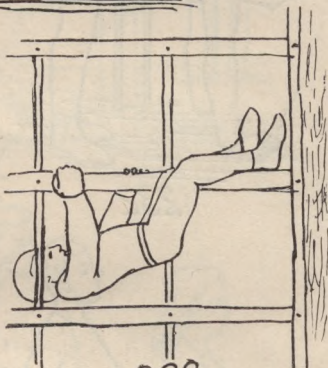
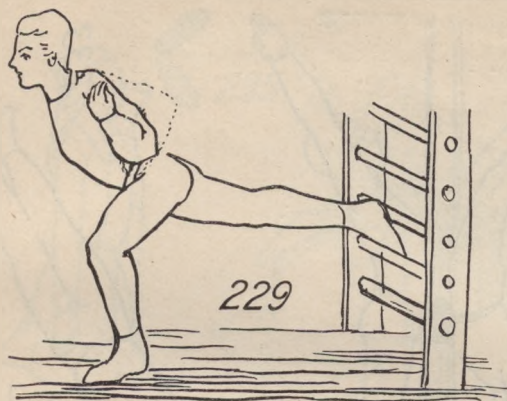


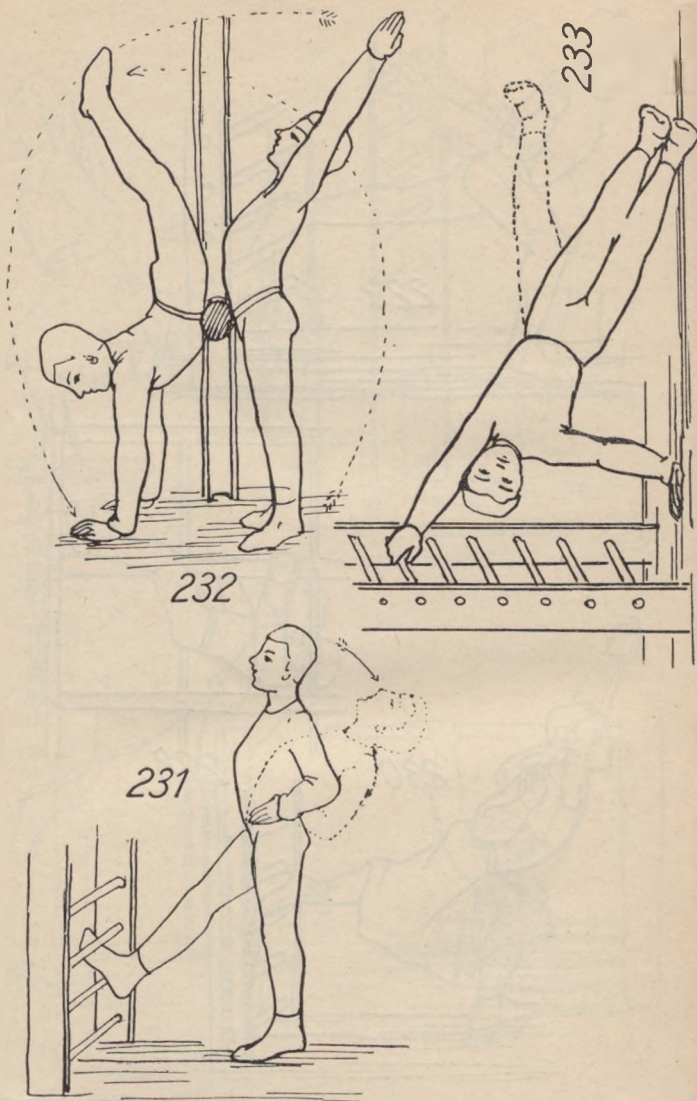
Drei - Vier!

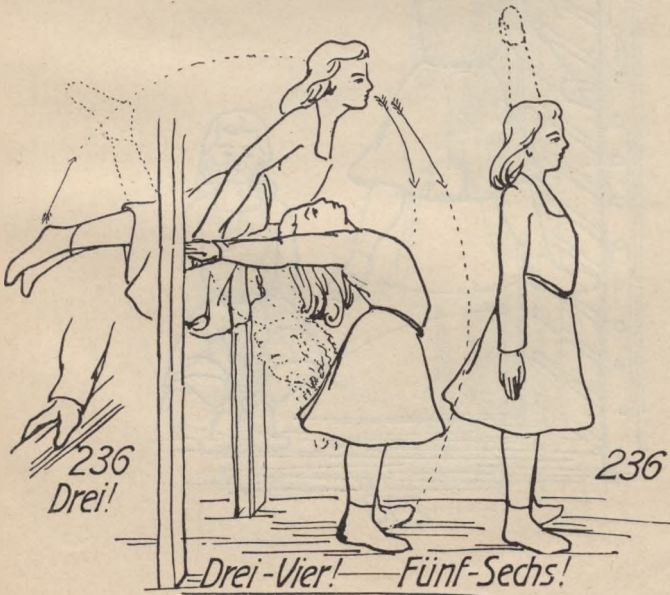
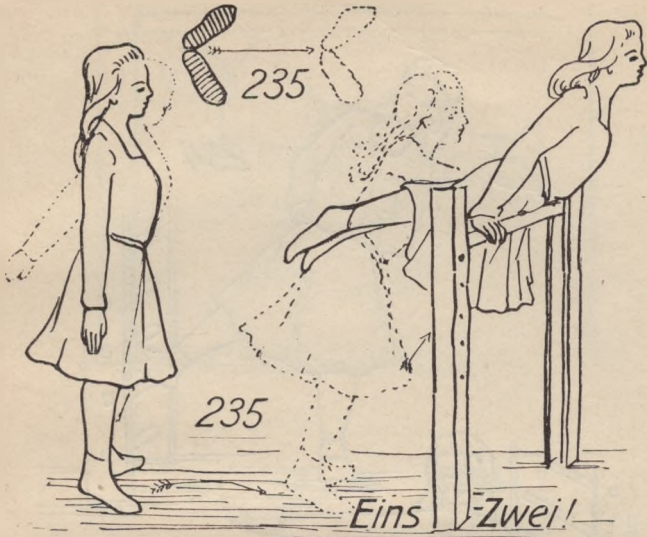






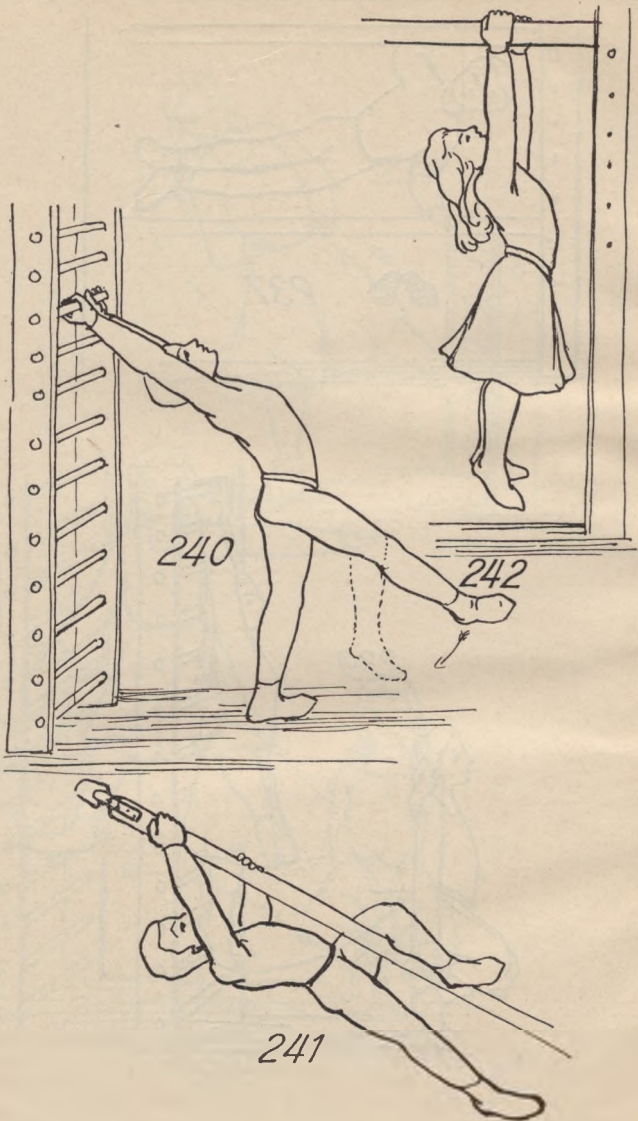


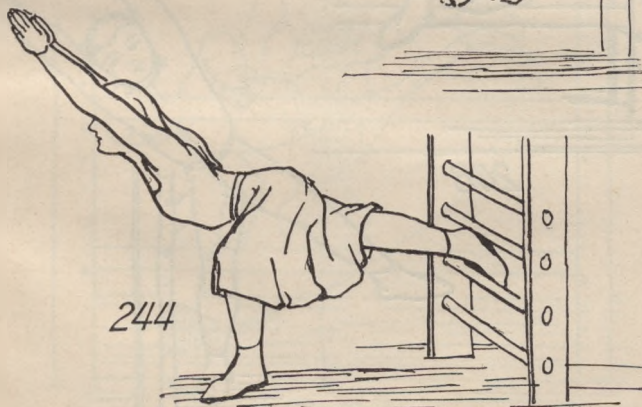
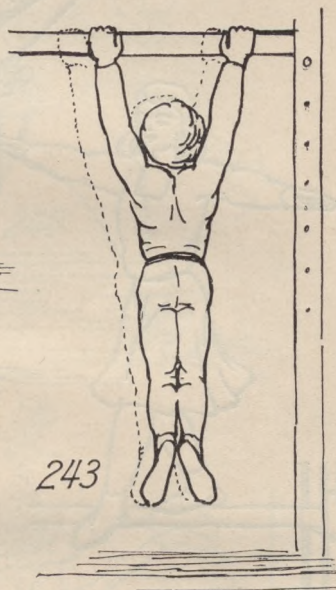
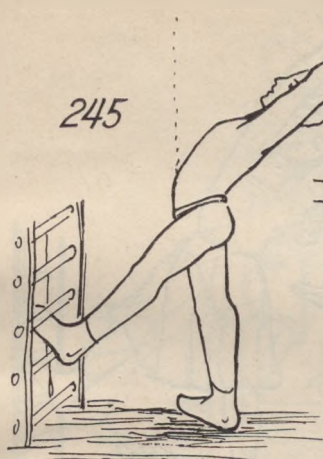


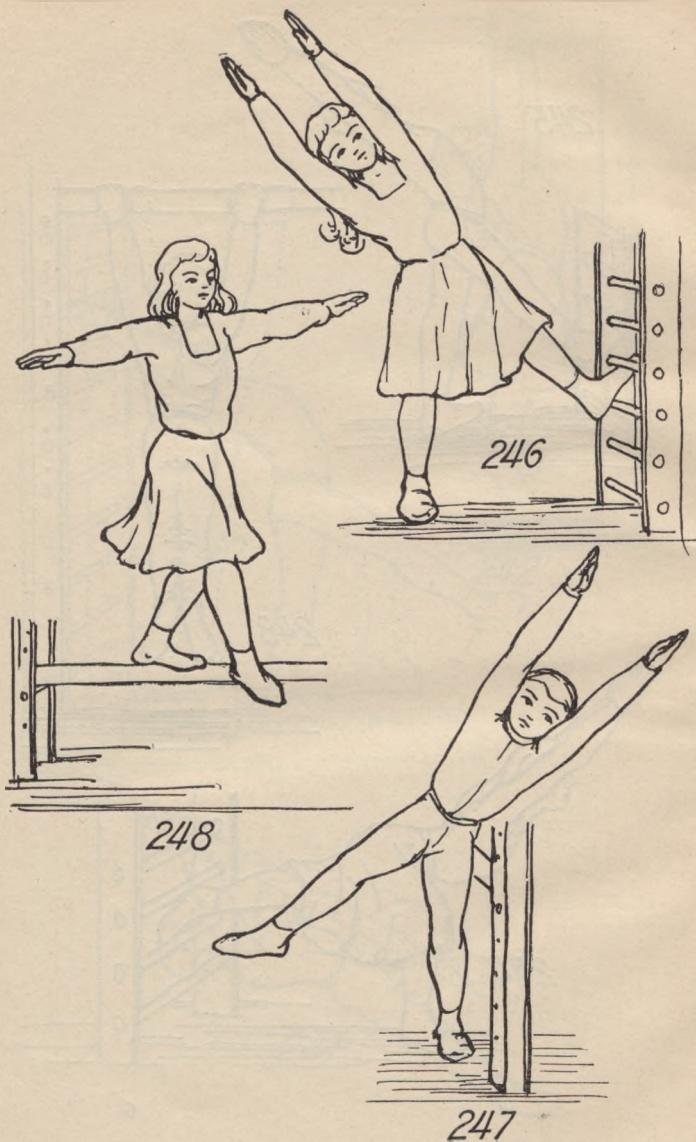


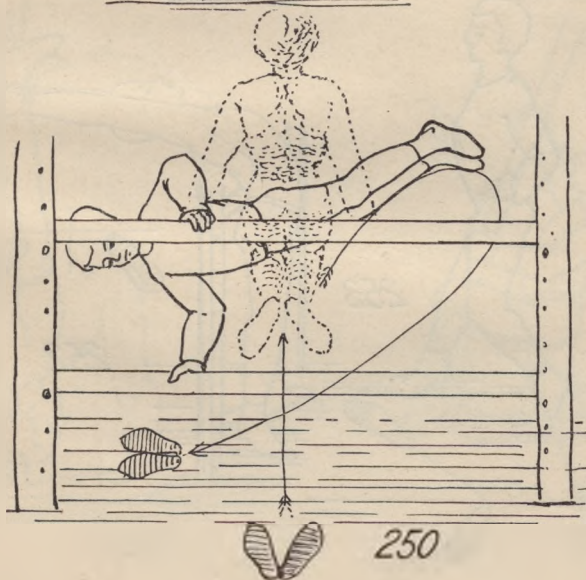
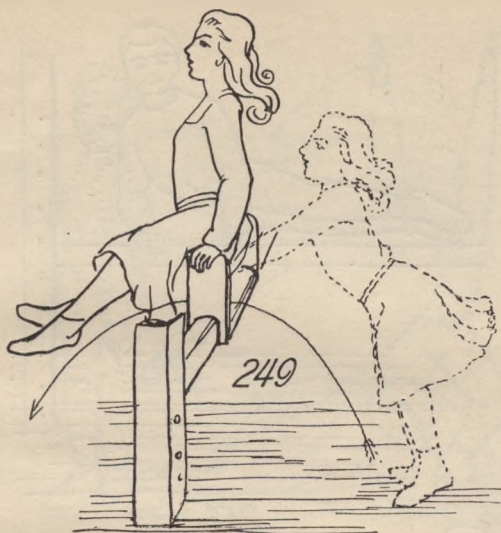


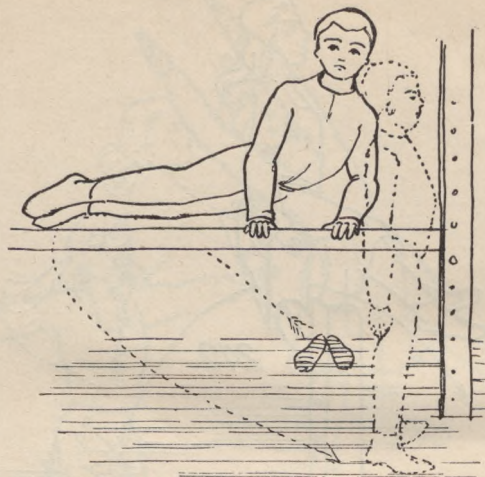




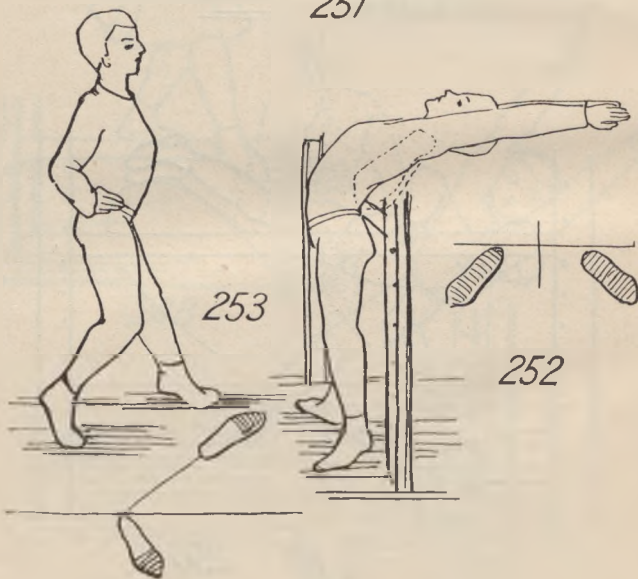






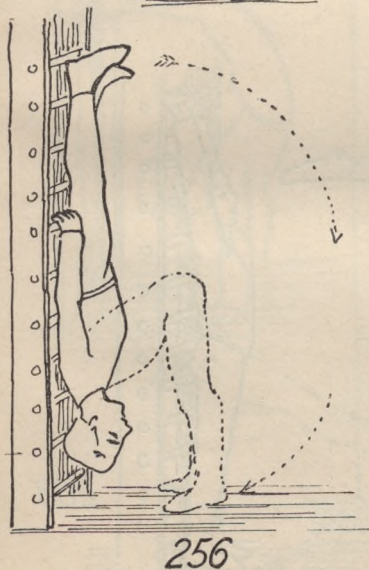
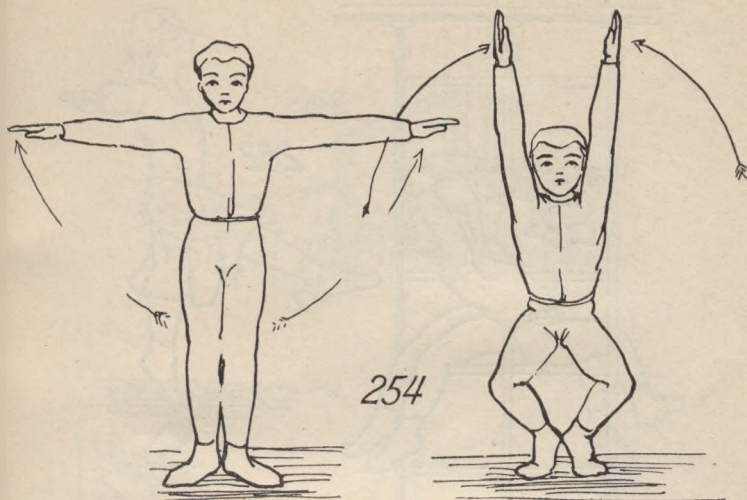


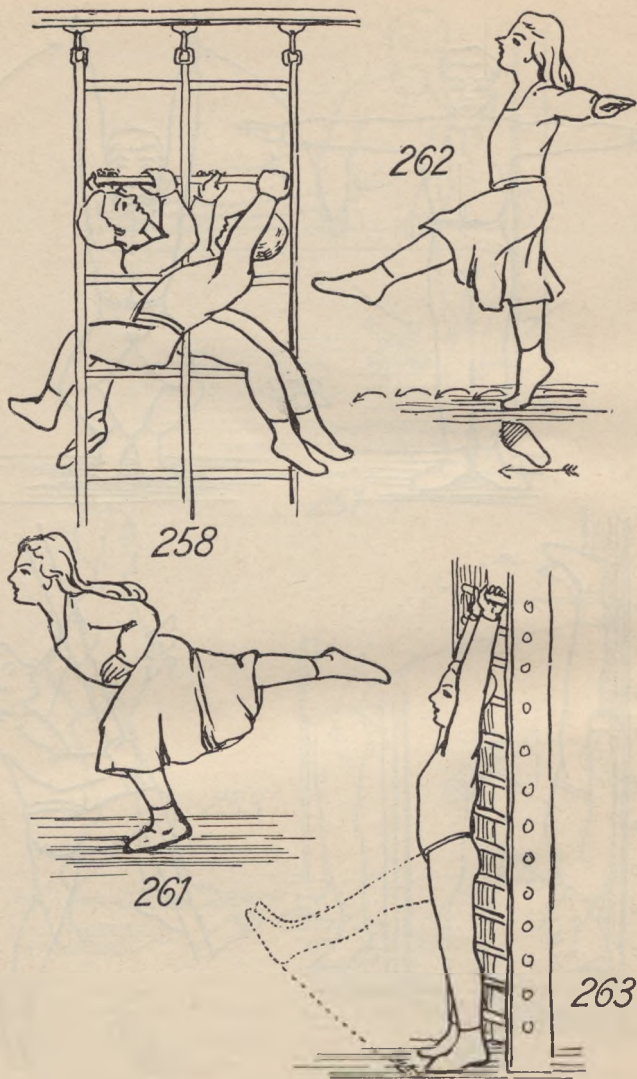
251

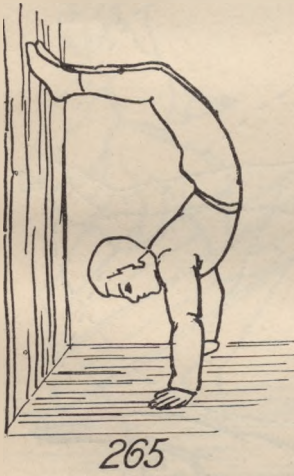
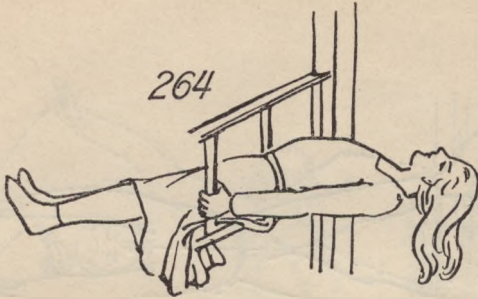


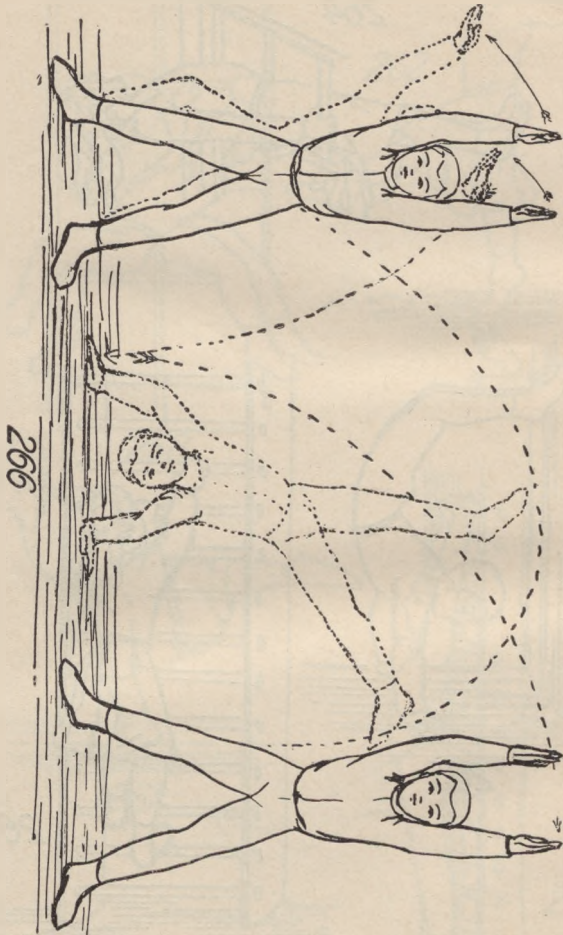
253

252





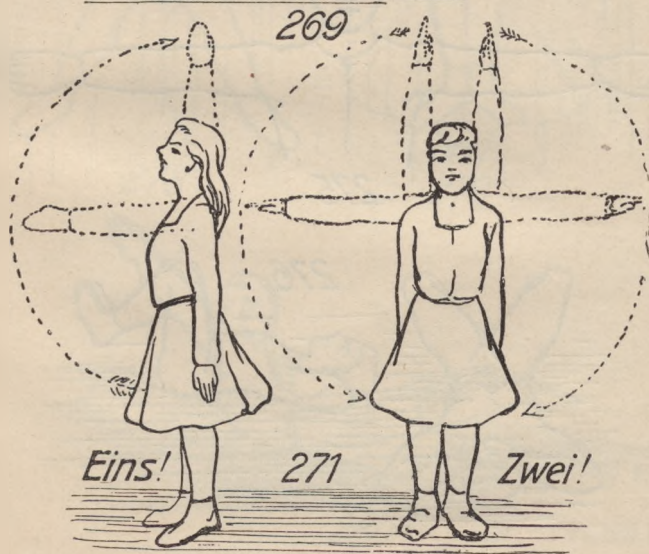


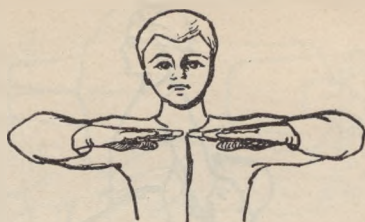




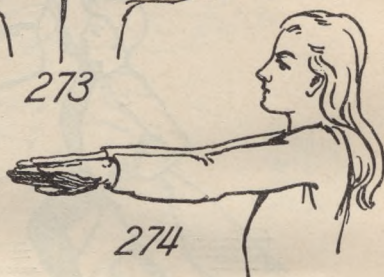
268







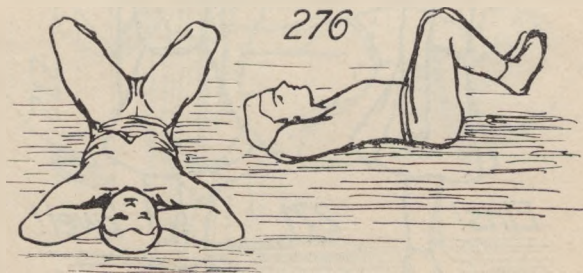
273



274



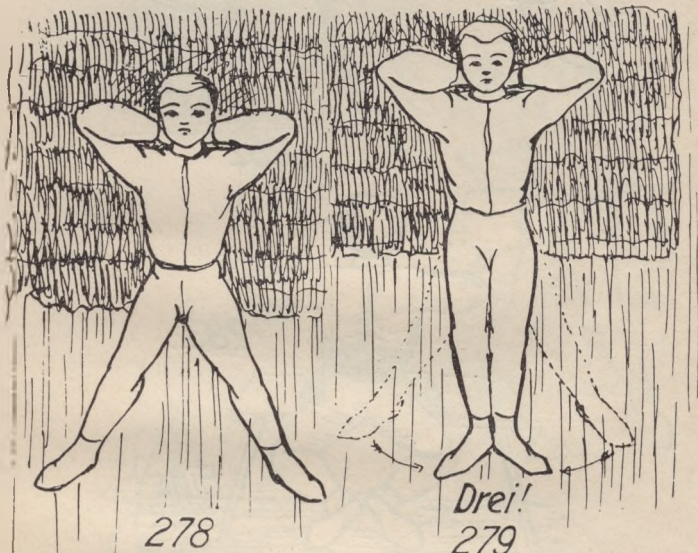
275



276



277



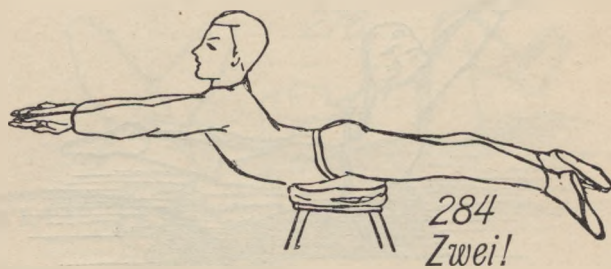
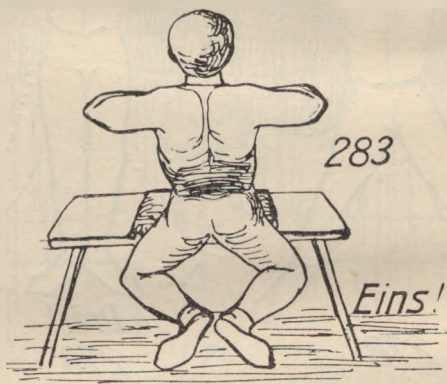
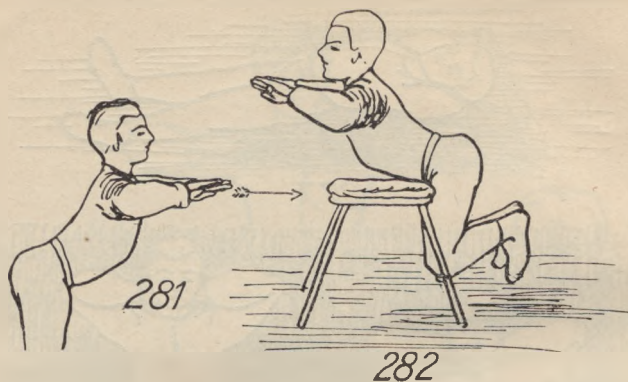
278

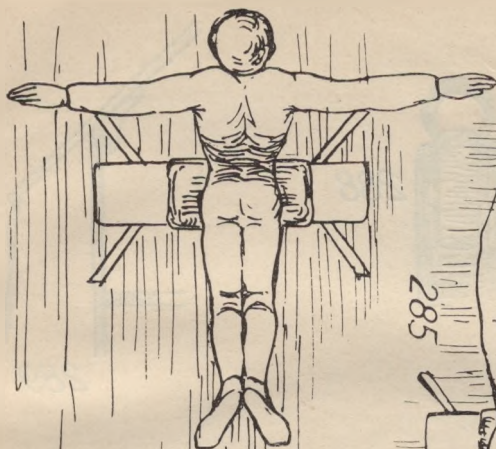
Drei!
279



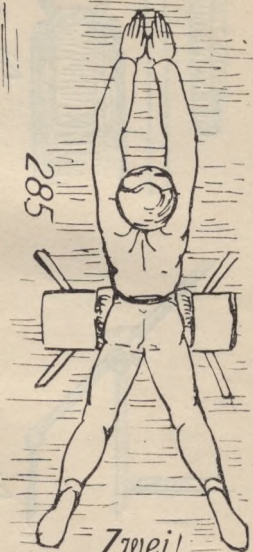
280







Drei!
286

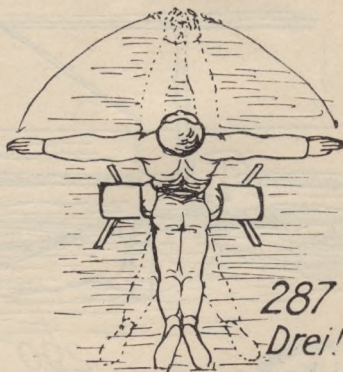


285

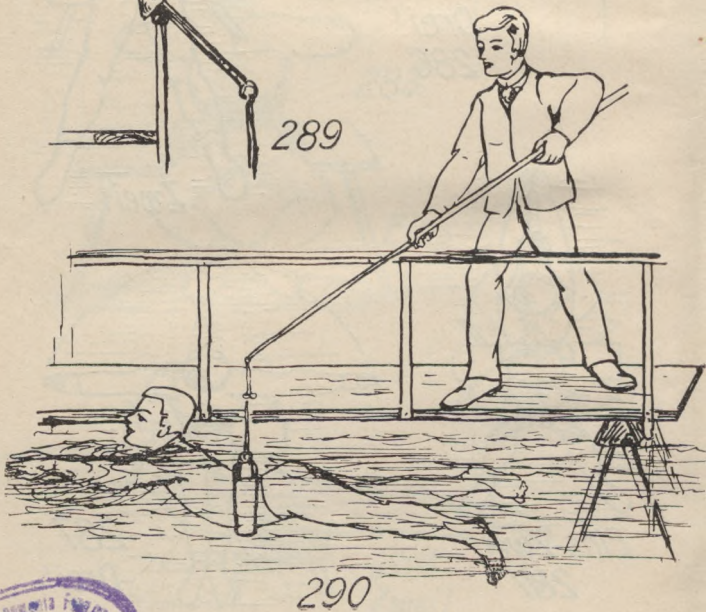
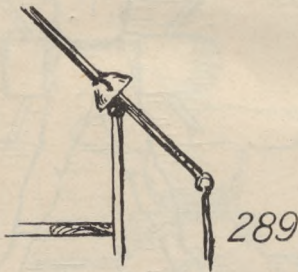
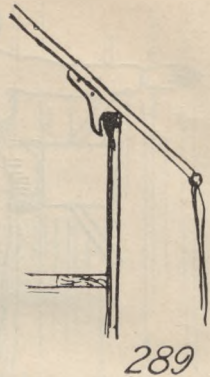
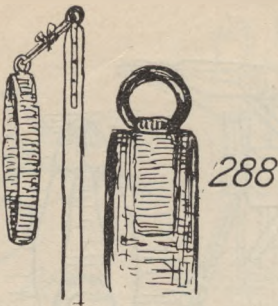
Zwei!



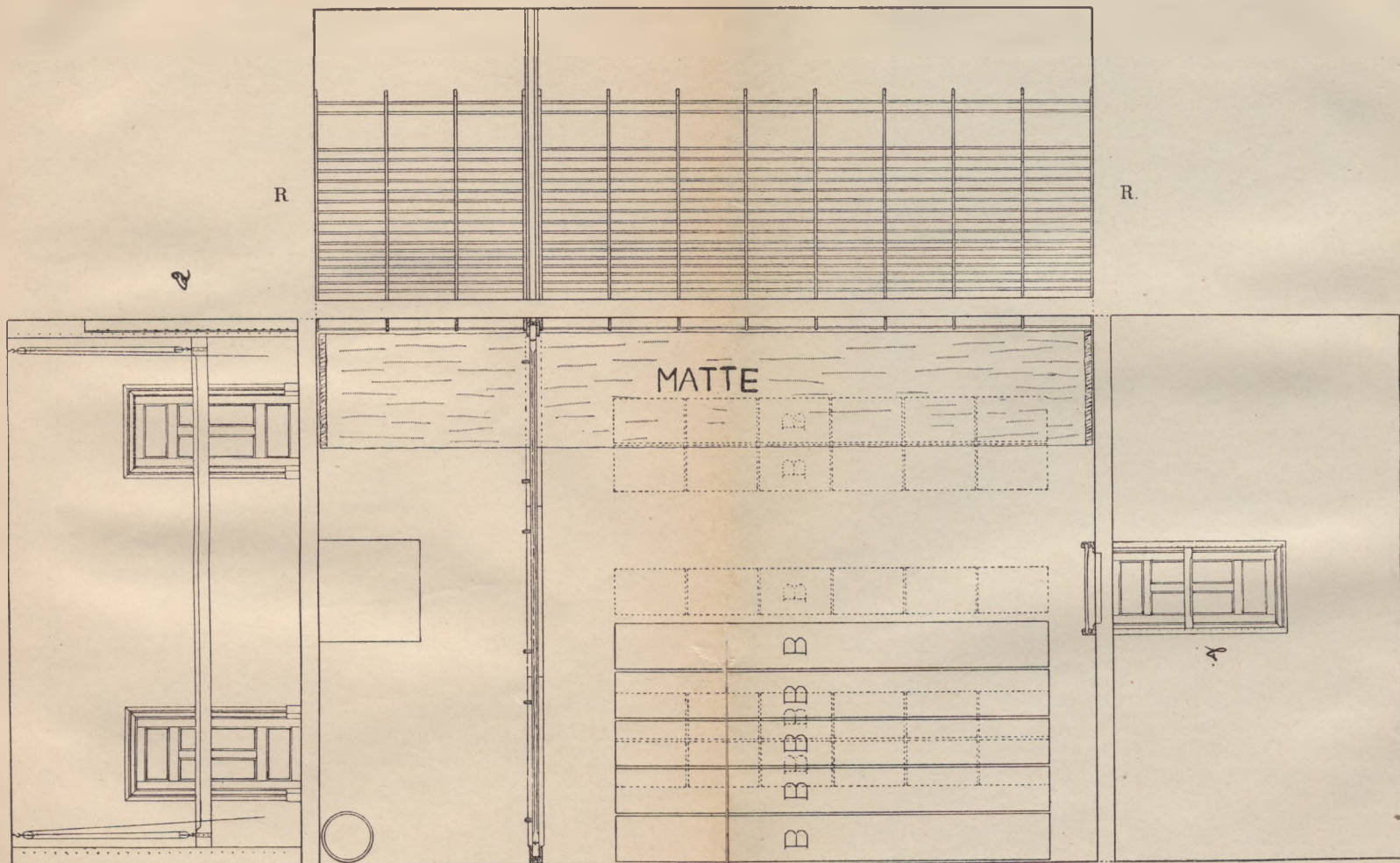
Eins-Zwei!
287



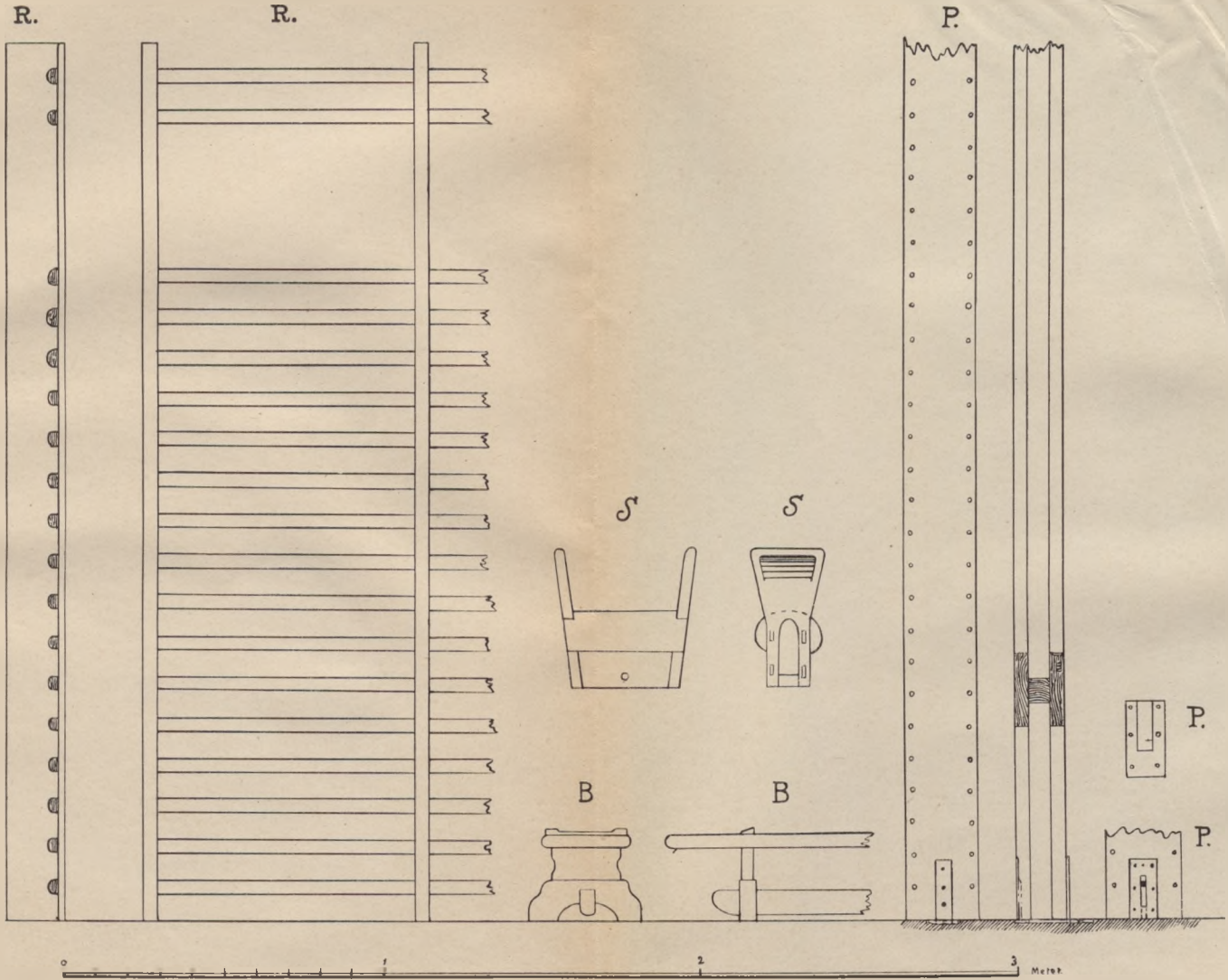
287
Drei!



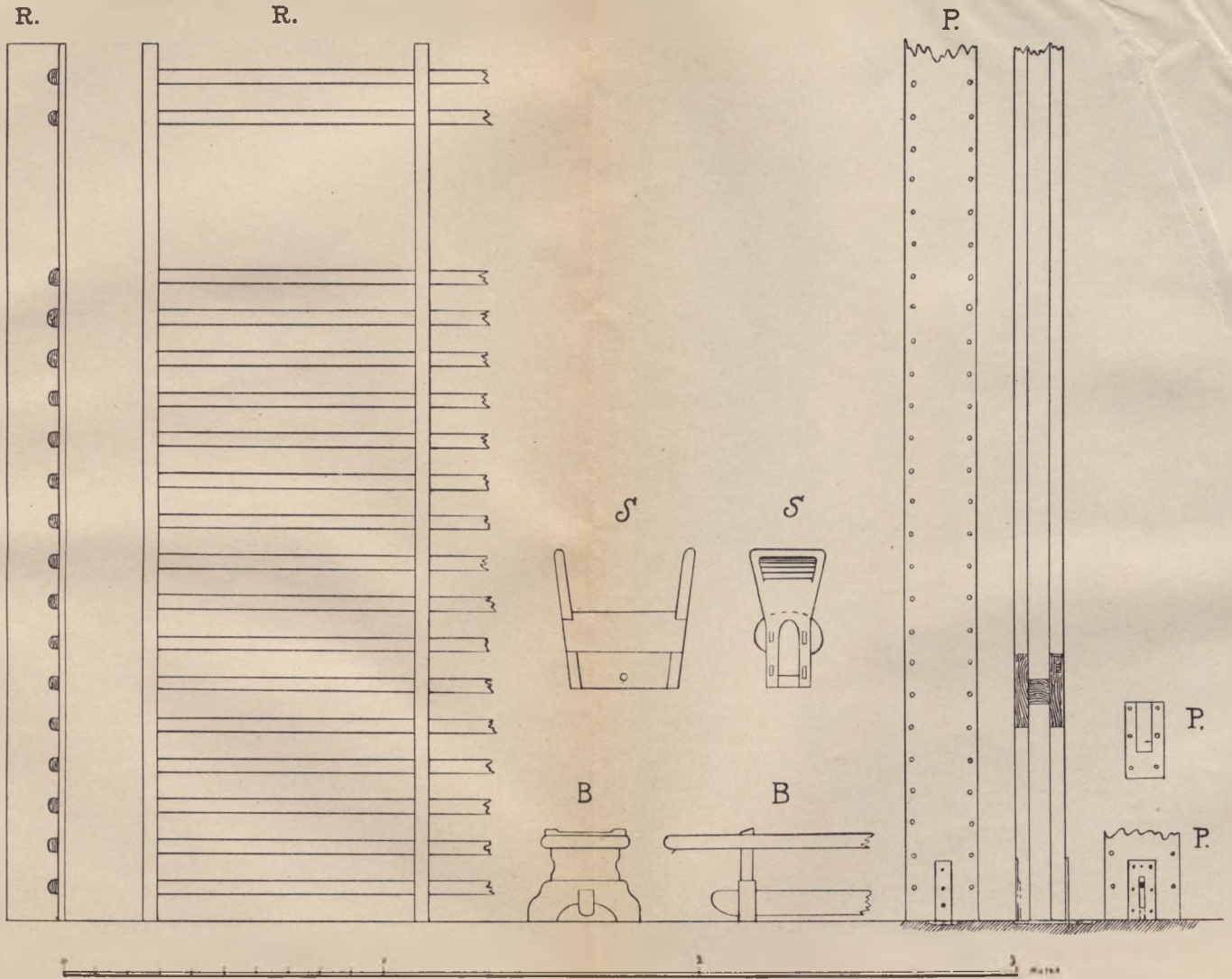
Tafel I.



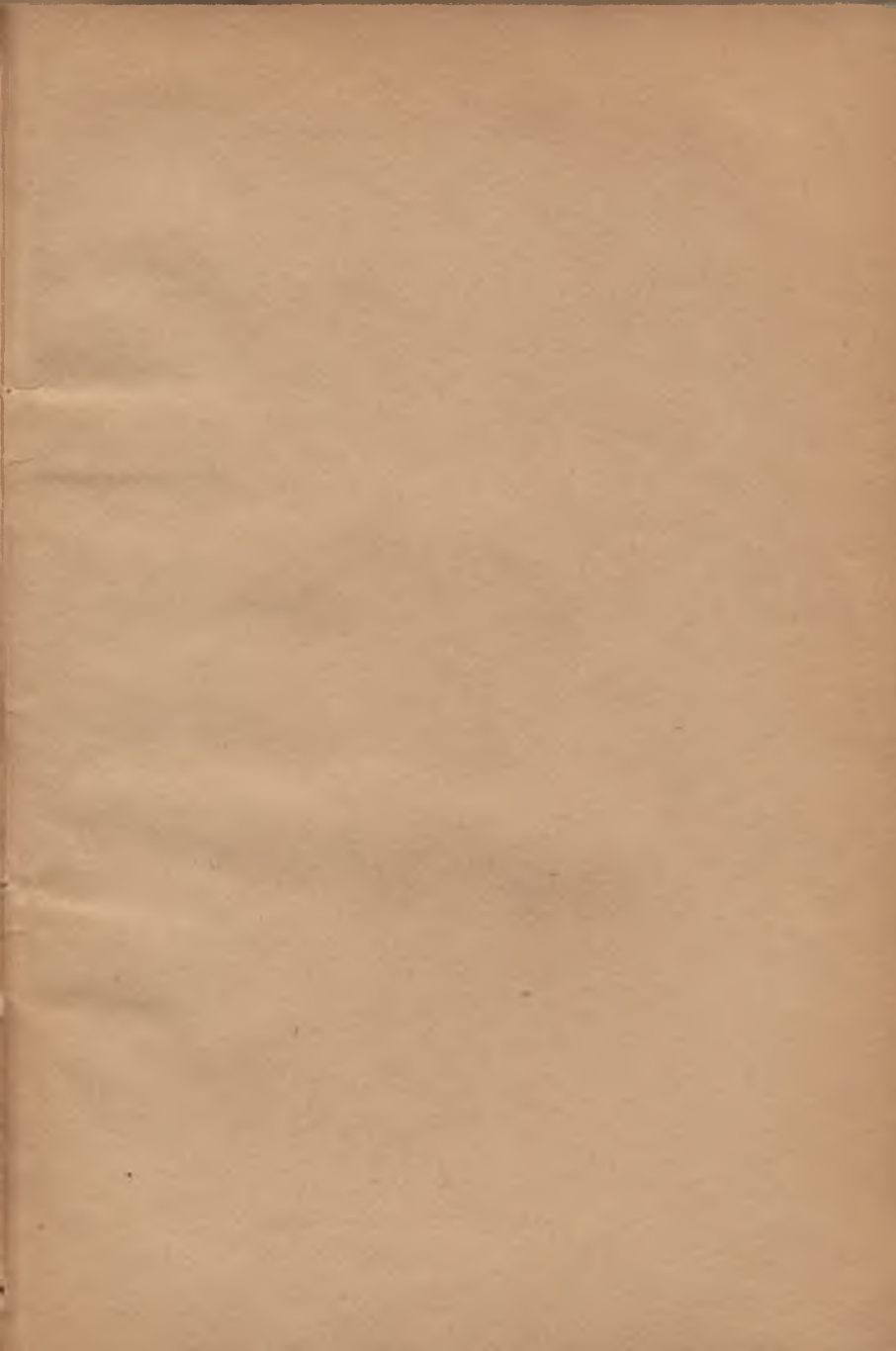
Tafel III.



Tafel III.







**KOLEKCJA
SWF UJ**

A

487

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053423