Die

Lehre der Turnkunst

von

Adolf Spieß.

Erster Theil.

Die Freiübungen.

Zweite Auflage.

Basel,
Schweighauserische Verlagsbuchhandlung.
(Hugo Richter.)
1867.

Turnen in den Freiübungen

für

beide Geschlechter,

dargestellt von

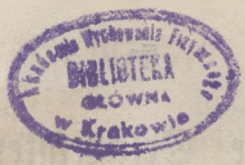
Adolf Spieß.

Zweite Auflage.

„Unsre Natur, die sinnliche wie die geistige, muß aufgenommen und geweiht werden für den Dienst einer höheren Bestimmung.“ —

Gelzer.

Basel,
Schweighauserische Verlagsbuchhandlung.
(Hugo Richter.)
1867.



„Wie der Geist des Menschen ein einziger ist und doch zerspalten in verschiedene Kräfte; wie der Leib des Menschen ein einziger ist, und doch zusammengesetzt aus den verschiedensten Bestandtheilen, so muß auch das Leben des Menschen verstanden werden als ein einiges und zusammengehöriges, aus einer Quelle herströmend, obwohl es in die verschiedenartigsten Erscheinungen und Beschäftigungen auseinander geht.“ —

Gelzer.

Vorwort zur ersten Auflage.

Die Geschichte des Turnens, seit seiner Entstehung in neuerer Zeit, tritt auf ihre Höhenpunkte in solchen Zeiten, wo das geistige Leben in besonderem Aufschwunge begriffen ist. Ja selbst die Geschichte eines jeden Turnplatzes giebt davon Zeugniß, wie sehr das Gedeihen desselben von dem Geiste abhängig gemacht ist, der es beleben und lebendig erhalten muß.

Das Thun der Menschen ist im Allgemeinen der Spiegel ihres Denkens, und namentlich dann, wann der Geist ungewöhnlich erregt, unbeschränkte Aeußerung zuläßt, ja oft fordert. Es ist darum begreiflich, daß auch das Turnen, je nach dem Geiste der Zeiten, in seiner äußeren Gestalt wechsele, bestimmt und hervortretend die Hauptmerkmale des herrschenden Gedankens zeige, und rückwirkend auf denselben Einfluß ausübe.

Wenn auch das Turnen zu jeder Zeit, wie überhaupt das Leben, den Ausdruck des jeweiligen Geistes wiedergab, so konnte es dennoch, auch bei Wohlwollenden, eine sehr widersprechende Würdigung finden, je nachdem es mehr und weniger vermischt wurde mit

unwesentlichen Bestandtheilen, oder, daß man seine wahre Bedeutung mit dem Gewande, in welchem es zu Zeiten erschien, verwechselte und darum verkannte.

Eine Forderung ist es darum, das Turnen frei zu erhalten von Verbindung mit einseitigen und vorübergehenden Zwecken, demselben eine allgemeinere Stellung in der ganzen Erziehungskunst, ausgedehnt auf alle Alter und auf beide Geschlechter, zu geben, seine wesentliche Bedeutung zu befestigen, die Turnkunst selbst immer mehr durch innere Begründung auszubilden und in lebendigem Gange zu erhalten. Mit diesem Gedanken übergebe ich hiermit die „Freiübungen", oder das Freiturnen im Stehen, Gehen, Hüpfen, Springen, Laufen und Drehen, wie es in der Knaben- und Mädchenturnanstalt hiesiger Stadt, und am Schullehrerseminar in Münchenbuchsee, unter meiner Leitung, seit einer Reihe von Jahren betrieben wird, als Beitrag zur allgemeinen Turnkunst.

In Betreff der Turnsprache behielt ich freilich bei, was durch die Werke von Jahn und Eiselen bereits in Brauch gekommen, und bildete, wo es der Gegenstand erforderte, auf bereits begangener Bahn weiter.

Burgdorf in der Schweiz, um Ostern 1840.

Adolf Spieß.

Wir übergeben hiermit den ersten Theil der „Lehre der Turnkunst“ von Ad. Spieß, der seit einigen Jahren gänzlich vergriffen war, jetzt nach dem Tode des Autors noch einmal in zweiter unveränderter Auflage der Oeffentlichkeit, indem wir durch die uns noch beständig eingehenden zahlreichen Bestellungen auf dasselbe, sowie die verschiedenen Anfragen, ob eine neue Auflage in Bälde zu erwarten oder nicht, zu der Ueberzeugung gekommen, daß dies Werkchen, obgleich schon im Jahre 1840 zum ersten Male ausgegeben, doch bis heute seinen Werth nicht verloren hat, wenn gleich im Laufe dieser Jahre viele ähnliche Handbücher erschienen, die vielleicht vollkommener sind.

Basel, Juli 1867.

Die Verlags-Buchhandlung.

Von demselben Verfasser erschien ferner in dem gleichen Verlage:

Lehre der Turnkunst.

II. Thl. Das Turnen in den Hangübungen für beide Geschlechter dargestellt. Mit Abbild. der Hangleiter. gr. 8. 842. geh.
1 fl. 30 kr. 1 Rthlr. Fr. 3. 20 c.

III. Thl. Das Turnen in den Stemmübungen für beide Geschlechter dargestellt. Nebst einem Anhang der Liegeübungen. gr. 8. geh. 843. 2 fl. 1 Rthlr. 5 sgr. Fr. 4. 30. c.

IV. Thl. Das Turnen in den Gemeinübungen, in einer Lehre von den Ordnungsverhältnissen bei den Gliederungen einer Mehrzahl für beide Geschlechter dargestellt. Mit vielen in den Text gedruckten Abbild. gr. 8. 846. geh.
2 fl. 42 kr. 1 Rthlr. 20 sgr. Fr. 5. 75 c.

Turnbuch für Schulen, als Anleitung für den Turnunterricht durch die Lehrer der Schulen. 1ster Theil:
Die Uebungen für die Altersstufe vom 6. bis 10 Jahre bei Knaben und Mädchen.
Mit 2 Abbild. gr. 8. 847. geh. 2 fl. 48 kr. 1 Rthlr. 21 sgr. Fr. 6.

Turnbuch für Schulen. 2ter Band:
Die Uebungen für die Altersstufe vom 10. bis 16. Jahre bei Knaben und Mädchen.
gr. 8. 851. 3 fl. 30 kr. 2 Rthlr. Fr. 7. 50 c.

Gedanken über Einordnung des Turnens in das Ganze der Volkserziehung. 843. gr. 8. geh. 24 kr. 7½ sgr. 85 c.

Inhalt.

Einleitung.

In der Turnkunst haben alle besondern Uebungen ihren Vereinigungspunkt im allgemeinen Zwecke; ihre Mannigfaltigkeit bezeugt nur, wie viele einzelnen Kräfte für denselben entwickelt werden sollen.

Es erfordert darum die wissenschaftliche Anordnung und Betreibung der Turnkunst, daß alle besonderen Theile derselben in sich geordnet, wieder als Glieder eines zusammenhängenden Ganzen hervortreten, daß jede Turnart in ihrer Bedeutung erkannt, ihrem Umfange nach erschöpft und für das Ganze wohlthätig angewendet werde.

Ein Blick in die bessern Werke der Turnkunst, auf die Betreibung der Uebungen auf den meisten Turnplätzen kann überzeugen, wie untergeordnet und einseitig die Turnart berücksichtigt wird, welche, abgesehen von Geräthen, sich mit turnerischer Entwicklung des Leibes an sich, während der gewöhnlichsten Zustände desselben beschäftigt.

Man überläßt mehr dem Leben diese Vorbereitung und Ausbildung, begnügt sich mit den **Gelenkübungen**, unter welchem Namen eine Anzahl trefflicher, aber zu keinem Ganzen erweiterte Reihe von Uebungen bekannt ist. Viele Turner bleiben daher, bei oft erlangter Meisterschaft in verschiedenen Turnarten, ungeübt und ungeschickt in Darstellungen, wo der freie Leib nur Uebung hat.

Von diesem Gesichtspunkte ausgehend, ist nun hier der Versuch gemacht, diesem Bedürfnisse, in einer geordneten Darstellung der „**Freiübungen**“ abzuhelfen.

Die Benennung derselben ist gewählt, weil es die Uebungen sind, welche frei von Geräthen, in Zuständen, welche die freieste Thätigkeit zulassen, den Leib des Turners frei machen sollen. Der Name Gelenkübungen wurde nicht beibehalten, weil er das Wesen der besondern Turnart nicht umfassend genug bezeichnet.

Die Freiübungen machen eine in sich abgeschlossene Art von Turnübungen aus, welche in den Zuständen des Stehens, Gehens, Hüpfens, Springens, Laufens und Drehens dargestellt werden, wobei jede mögliche Thätigkeit aller Leibestheile während derselben geübt wird. Es läßt sich leicht erkennen, wie viel erweiterter alle genannten Zustände entwickelt werden können, wie viel kunstvoller der ganze Leib durch solche Uebungen wird, wie unmittelbar die Rückwirkung derselben auf die Lebensäußerung und Gestalt, wie verbreitend und erhöhend ihre Hinwirkung auf das ganze Turnen sein muß.

Wie dürftig ist für die allseitige turnerische Entwickelung der genannten Zustände gesorgt! Während die Anzahl der Uebungen am Schwingpferd, Reck, Barren und in andern Turnarten immer mehr ausgedehnt und in den Turnbüchern aufgenommen wird, bleiben die Steh-, Gang-, Lauf-, Hüpf- und Dreharten nur immer spärlich bedacht.

Es ist wohl erklärlich, warum gerade dieser Theil der Turnkunst so unbearbeitet geblieben, was aber außer dem Ziele unserer Betrachtung liegt, aber der jetzige Standpunkt der Turnkunst verlangt die Aufnahme dieser Turnart um so

mehr, je mehr sich das Turnen in erzieherischer Betreibung auch auf das erste Jugendalter, auf beide Geschlechter beziehen und ausdehnen soll, und überhaupt immer mehr einer innern Begründung bedarf.

Indem die Freiübungen zunächst die Thätigkeiten der verschiedenen Leibestheile, als solche und in den gewöhnlichsten Zuständen des Leibes üben, bilden sie an sich die Turnart, welche die Anfangsgründe aller Turnübungen enthält. Darum, und der einfachsten Vorkehrungen wegen, welche dabei erforderlich sind, können Schüler in frühem Lebensalter an diesem Unterrichte mit Nutzen theilnehmen. Der Thätigkeitstrieb des Alters, welches in so entschiedener Leibesentwicklung lebt, kann allseitiger und gesetzmäßiger geübt und gepflegt werden.

Die vorausgehende Betreibung derselben bei Anfängern im Turnen ist unerläßlich, und es lehrt auch die tägliche Erfahrung, wie sehr auf vielen Turnplätzen das Bedürfniß nach einfacheren Uebungen gefühlt wird, und wie hinderlich dem Fortschritte so Vieler das Ueberspringen der vorbereitenden Uebungsstufen ist.

Da die Freiübungen aber eine unbegrenzte Ausdehnung der Uebung innerhalb der besondern Turnart zulassen, die von der einfacheren und leichteren Stufe zu zusammengesetzteren und schwierigeren hinaufsteigen, bleiben sie nicht nur Vorübungen, sondern sie bilden neben allen andern Turnarten ein stets sich erweiterndes Glied, und bieten eine Reihe von Uebungen für Turner jeder Alters- und Fertigkeitsstufe.

Aus allem, was bisher von dieser Turnart gesagt worden, ergibt sich, wie einfach und kunstvoll zugleich die Darstellungen derselben sein können, und wie gerade darum für

das Turnen des weiblichen Geschlechtes die Freiübungen eine Auswahl von Uebungen enthalten müssen, welche dem Zwecke und Bedürfniß in vieler Hinsicht entsprechen. Wenn auch die Freiübungen allein nicht hinreichen, das weibliche Turnen in der Ausdehnung, wie es nothwendig ist zu betreiben, so ist es doch gerade diese Turnart, welche für die Natur des Mädchens das weiteste Uebungsfeld eröffnet. Die im geselligen Treiben der Mädchen so hervortretende Lust gemeinsamer Darstellungen kann da mit turnerischer Belebung und Entwicklung verbunden, erzieherisch geleitet und befriedigt werden. Der Tanz, seiner ursprünglichen Bedeutung und Erscheinung nach, so nahe mit dem Turnen verwandt, kann durch die Freiübungen mit reinerer Bedeutung, und entfernt von gewöhnlicher Aeußerlichkeit und einseitiger Abrichtung gelernt, und überhaupt in ein richtigeres Verhältniß zum Leben gebracht werden.

Eine wesentliche Seite dieser Turnart ist die Möglichkeit gleichzeitiger Bethätigung Vieler. Außer der geeinigten Belebung des Unterrichts ist dieß sowohl für den Lehrer, der Sinnen und Thun aller, wie in einem Punkte sammeln kann, als auch für die Schüler, die sich als Glieder eines größeren Ganzen unterordnen und fühlen lernen, von wichtiger Bedeutung, indem der Geist der Ordnung zugleich geübt wird.

Die meisten Uebungen können in einem gewissen Zeitmaße, im Tacte dargestellt, mit vielen der Gesang und überhaupt die Musik verbunden werden, wodurch die Uebungen selbst entwickelter, ihre Rückwirkung aufs Leben mehr erweitert und bedeutungsvoller wird.

Ueber Betreibung der Freiübungen können nur im Allgemeinen Andeutungen gegeben werden.

Dieselben bilden immer nur einen besondern Theil der gesammten Turnübungen und müssen daher auf jedem Turnplatze eigenthümlich und den Umständen angemessen, in Verbindung mit den verschiedenen Turnarten abwechselnd betrieben werden.

Jedenfalls soll in jeder Turnzeit immer ein Abschnitt denselben gewidmet sein, so daß bei größerer Anzahl von Riegen, die einzelnen der Reihe nach auch freiturnen.

Bisweilen können auch alle Riegen gleichzeitig zum Freiturnen in gemeinsamer Darstellung sich versammeln, wodurch Uebereinstimmung und Gleichartigkeit befördert wird.

Die Uebungen sollen nicht in strenger Reihenfolge nach Hauptarten, Nebenarten und Gattungen geordnet betrieben werden, sondern nach Auswahl, in Betreff der leichteren und schwereren Stufen, der allseitigen Uebung des Leibes in den Haupttheilen desselben, der gleichmäßigen und wechselnden Uebung in den verschiedenen Hauptzuständen des ganzen Leibes, und endlich der wesentlichen und turnschickigen Uebungen.

Bei Turnern von gereifterem Alter und entwickelterer Turnfertigkeit ist es von vielem Nutzen, ganze Arten und Gattungen von Uebungen, und nach und nach den ganzen Umfang des Freiturnens aufsuchen und übend darstellen zu lassen; es wird dadurch am gründlichsten die letzte, frei bewußte Stufe von Turnfertigkeit in dieser Turnart vorbereitet.

Das Freiturnen kann recht belebt werden durch Aufsuchen und Erfinden neuer Uebungen, durch Zer-

legen ihrer Zusammensetzung und Einordnung derselben in Arten und Gattungen. Die Turner sollen sich dadurch gewöhnen, einerseits sich mehr Rechenschaft über einfachere und zusammengesetztere Thätigkeiten ihres ganzen Leibes zu geben, und andrerseits Zustände, die mit ihrer Erscheinung schnell kommen und vergehen, überblickender und genauer aufzufassen.

Dadurch werden mannigfaltigere Lebensäußerungen übend geweckt und sich ihrer selbstbewußter, die Thätigkeit des Geistes wird verbreiteter und unmittelbarer gegenwärtig in allen Leibestheilen, überhaupt der ganze Leib wird untergeordneter dem Geiste, Leib und Geist werden übereinstimmender, der Mensch belebter und freier.

Nach diesen allgemeineren einleitenden Betrachtungen, ist es erforderlich, den Gegenstand selbst näher ins Auge zu fassen. Es folgt darum hier eine besondere Einleitung in die Uebungen, welche zugleich als vorbereitender Theil zu denselben zu betrachten und zum Verständniß derselben unumgänglich zu beachten ist.

Vorbereitender Theil zu den Uebungen.

Der ganze Leib des Menschen und dessen willkührlich veränderte Zustände sind der Gegenstand der Freiübungen.

Der Leib ist ein gegliedertes Ganzes und zerfällt in Beziehung auf seine Theile in: Den Rumpf, den Kopf, die Glieder (Beine und Arme), welche durch Gelenke verbunden sind.

Die freie Thätigkeit des Leibes erstreckt sich auf alle genannten Leibestheile mit mehr und weniger Beschränkung, und äußert sich in deren veränderbaren Zuständen:

Diese Zustände sind zweierlei Art:

1. **ruhend** oder **haltend**;
2. **bewegend** oder **regend**.

Der erste Zustand heißt Halte, der zweite Bewegung, oder Rege.

Die Halte kann in jedem Augenblicke der Bewegung folgen, sowie letztere auf jede Halte; beide Zustände gehen in einander über.

Die verschiedenen ruhenden und bewegenden Zustände können sich auf den ganzen Leib, oder nur auf einzelne Theile desselben erstrecken.

Alle Bewegungen können ohne Schwung und mit Schwung ausgeführt werden; in erster Art, wenn die erfor-

derliche Kraft gleichmäßig wirkt; in letzter Art, wenn die erforderliche Kraft nur in einem Augenblicke sich äußert und ungleichmäßig wirkt. Beide Kraftäußerungen können aufeinander folgen und ineinander übergehen. Die mögliche Anwendung der schwunglosen Kraft und der Schwungkraft bei den Bewegungen der einzelnen Leibestheile ist abhängig von den Zuständen, in welchen sich der ganze Leib befindet.

Da der Leib immer in Beziehung zu einem Stützpunkte oder zu vielen treten muß, auf welchen er in irgend einer Art in einen ruhenden oder bewegenden Zustand kömmt, so wird von einem solchen Zustande auch immer das Verhalten und die Art der Bewegung der einzelnen Leibestheile und Glieder abhängig, und diese ändern je nach dem veränderten Zustande. Man denke sich nur verschiedene solcher Zustände, wie z. B. das Stehen, Hängen, Liegen und deren mannigfaltige Anwendung bei den verschiedensten Leibesthätigkeiten und Künsten, und man wird sich leicht überzeugen, in wie verschiedener Art da einzelne Leibestheile, Glieder und Gelenke in Anspruch genommen werden, wie verschiedene Kräfte dabei erforderlich sind.

Es ist somit für vorliegenden Zweck, die Thätigkeiten des Leibes in Uebungen anschaulich zu machen, nöthig, erstere an sich, und besonders in einem Zustande zu betrachten, welcher zur Darstellung der Uebungen die freieste Leibesthätigkeit zuläßt. Nicht zu verkennen ist es, daß das Stehen und die demselben näher und ferner verwandten bewegenden Zustände, das Gehen, Hüpfen, Springen, Laufen und Drehen diejenigen sind, welche ihrer natürlichen und einfachen Aeußerung nach, dem Zwecke am meisten entsprechen.

Da die Turnkunst die freie Thätigkeit des Leibes mehr nach der Seite der äußern Erscheinung desselben erkennend

übt, befaßt sie sich zunächst nicht mit dem anatomisch-physiologischen Bau und Mechanismus des Menschen, und eben so wenig mit den Gesetzen des Geistes und den Bedingungen seiner Erscheinungen im leiblichen Thun, sondern setzt beides gegeben voraus.

Es genügt im Allgemeinen zu betrachten, wie der Rumpf, der Kopf, Beine und Arme sich zu einander verhalten; wie der Rumpf, wenn auch scheinbar ungegliedert, viele freie Bewegung hat, nach allen Seiten hin sich biegen und wieder strecken kann, wie Beine, Arme und der Kopf hauptsächlich vom Rumpfe aus bewegt werden; wie Beine und Arme für sich wieder gegliederte und durch Gelenke verbundene Theile sind, in ihren Hauptgelenken drehen, beugen und strecken, in den Mittelgelenken nur beugen und strecken können, wie Füße und Hände noch zusammengesetztere Bewegungen zulassen.

Ausführlicher hingegen sind hier die veränderbaren ruhenden und bewegenden Thätigkeiten der Leibestheile beschrieben, wie sie im Stehen möglich sind, zu vorbereitender Verständigung der Uebungen selbst, worauf die Zustände des ganzen Leibes, in welchen die Uebungen vorgenommen werden sollen, in ihren Grundthätigkeiten erklärt, folgen werden.

I. Beinthätigkeiten.

Beindrehen heißt die Bewegung des Beines im Hüftgelenke um seine Längenaxe; es geschieht in der Richtung nach Außen und Innen, erfolgt ohne und mit Schwung. Die Drehkraft ist beschränkt, indem das Bein sich kaum mehr als eine halbe Drehung um seine Axe bewegen kann. **Standdrehen** heißt die Bewegung, wenn das drehende Bein steht, **Hangdrehen**, wenn es hängt. Ruht das Bein in einem gedrehten Zustande, so heißt derselbe **Drehhalte**.

Beidbeinig kann gedreht werden, indem beide Beine im Fersen- oder Zehenstand sind, oder indem das eine Bein im Stand, das andere im Hang dreht.

Einbeinig im Stand und Hang und **wechselbeinig** in verschiedener Art.

Das Maaß des Drehens und der Drehhalten kann bestimmt werden nach den Winkeln, welche die zugleich mit den Beinen drehenden Füße mit einander bilden, zum:

halben Winkel,[1])
Winkel,
großen Winkel,
Zwangdrehen,

wobei der Winkel verschwindet.

Spreizen heißt die Bewegung im Hüftgelenke, wodurch sich ein oder beide Beine aus der geschlossenen Haltung entfernen, wobei aber die Kniestreckung beibehalten wird. Die Kraft, mit welcher gespreizt wird, ist das **Heben**, und diese

---

[1]) Unter Winkel wird hier und ferner immer ein rechter Winkel verstanden.

kann ohne und mit Schwung wirken. Bleibt das Bein in einem ruhenden Zustande gehoben, so heißt derselbe **Spreizhalte.**

Ist die Ebene, in welcher sich das spreizende Bein bewegt, eine senkrechte, so heißt die Bewegung **Senkelspreizen;** ist die Ebene die eines Kegels, so heißt dieselbe **Kegelspreizen;** bewegt sich das spreizende Bein in einer wagrechten Ebene; so heißt es **Wagschweben; Schrägschweben,** wenn sich das Bein in einer schrägen Ebene bewegt.

Senkelspreizen geschieht einbeinig rechts und links, während der Spreizende auf einem Beine steht. Das Senkelspreizen wird gemessen nach dem Winkel, den das spreizende Bein mit dem Standbein bildet, zum halben Winkel, Winkel, großen Winkel, zum Anknieen, wenn das spreizende Bein mit dem Kniee die Schulter berührt. Das spreizende Bein kann nach jeder Bewegung in den Stand, in den Hang (oder Scheinstand) zurückkehren, oder in einer Spreizhalte bleiben, welche mit größerem Spreizmaaße schwieriger wird. Das Senkelspreizen erfolgt nach allen Richtungen hin, und wird nur durch das Standbein nach der innern Seite hin gehemmt; in den Richtungen vorwärts ist die Bewegung am freiesten, weniger frei nach den Seiten, am wenigsten frei rückwärts.

Senkelspreizen geschieht wechselbeinig rechts und links, während der Spreizende abwechselnd auf dem linken und rechten Beine steht. Dabei kann das Spreizen des rechten und linken Beines, was Kraft, Maaß und Richtung betrifft, ein gleichartiges oder ungleichartiges sein.

Senkelspreizen geschieht beidbeinig nur nach einem Aufsprunge während des Fliegens des Leibes; beim Niedersprung kehren beide Beine wieder in ihre Stellung zurück. Nur

mit Schwungkraft kann beidbeinig gespreizt werden, und zwar indem beide Beine 1) in gleicher, 2) in entgegengesetzter oder 3) weder in gleicher noch in entgegengesetzter Richtung spreizen. In erster Art kann nur in den Richtungen vorwärts, schräg vorwärts rechts und links gespreizt werden. In zweiter Art in allen entgegengesetzten Richtungen; sind es die beiden Seitenrichtungen, so heißt die Bewegung **Grätschen**, spreizen hingegen die Beine kreuzend voreinander vorbei, so heißt die Bewegung **Kreuzen**. In dritter Art kann je nach verschiedenen Richtungen hin in mannigfacher Art gespreizt werden.

Kegelspreizen oder Bogenspreizen geschieht in der Richtung rechts und links um die Oberfläche eines Kegels, dessen Spitze im Oberbeingelenke liegt. Die Bewegung wird näher bestimmt nach der Richtung der Axe, um welche sich das kreisende Bein bewegt. Je mehr sich die Axe, um welche gespreizt wird, der wagrechten Ebene nähert, desto anstrengender wird die Bewegung, welche auch nach den Winkeln, die das spreizende Bein in seiner größten Entfernung von der Stehlinie des Beines bildet, gemessen werden kann.

Es geschieht einbeinig, wechselbeinig und beidbeinig, letzteres nach einem Aufsprunge, und zwar nur, indem beide Beine um gegengerichtete Axen in entgegengesetzten Richtungen spreizen.

Wagschweben, die Bewegung des Beines in einer Spreizhalte zum Winkel durch die wagrechte Ebene vor-, seit- und rücklings vom Standbeine. Die Spreizhalte zum Winkel ist anstrengend und nach mehreren Seiten hin gehemmt, wenn nicht der beugende Rumpf die Ausführung erleichtert. Es ge-

schieht nur ein- und wechselbeinig, und zwar ohne Schwungkraft hin und her.

Schrägschweben, die Bewegung des Beines in einer Spreizhalte, welche kleiner als die zum Winkel ist, durch die schräge Ebene, vor-, seit- und rücklings vom Standbeine. Es ist der leichteren Spreizhalte wegen auch ungehemmter als das Wagspreizen, und wird ohne Schwung und mit Schwung hin und her ausgeführt; mit Schwung heißt die Bewegung **Schrägschwenken.** Es geschieht nur ein- und wechselbeinig.

Beinschließen heißt die Rückbewegung eines oder beider Beine nach vorausgegangenem Spreizen zur geschlossenen Haltung oder auch nur zu einer Spreizhalte. Die Kraft, mit welcher die Bewegung erfolgt, ist das Senken, welches ohne und mit Schwung geschehen kann und in letzter Art auch **Beinschlagen** genannt werden kann. In Beziehung auf die Ebene, durch welche die Bewegung geschieht, giebt es ein **Senkelschließen** und **Kegelschließen**; beide Bewegungen folgen stets auf das vorausgegangene Senkelspreizen und Kegelspreizen.

Das Schließen geschieht einbeinig, wechselbeinig und beidbeinig wie das Spreizen.

II. Kniethätigkeiten.

Hebbeugen der Kniee ist die Bewegung des Unterbeines nach dem Oberbeine mittelst des Beugens im Knieegelenke. Die Kraft, mit der es geschieht, ist ein Heben und kann ohne und mit Schwung wirken. Bleibt das Unterbein im Verhältniß zum Oberbeine im gebeugten Zustande, so heißt dieser **Hebbeughalte.** Das Beugen kann gemessen werden nach

dem Winkel, den das gebeugte Ober- und Unterbein bilden. Es geschieht einbeinig, wechselbeinig, und beidbeinig nur nach einem Aufsprunge und mit Schwung.

Senkbeugen der Kniee ist die Bewegung des Oberbeines und nachfolgenden Oberleibes nach dem Unterbeine mittelst einer Beugung im Kniegelenke. Die Kraft, mit der es geschieht, ist ein Senken und kann ohne und mit Schwung erfolgen. Der ruhende Zustand während des Beugens heißt Senkbeughalte. Das Beugen kann gemessen werden nach dem Winkel, welchen Ober- und Unterbeine machen, und erfolgt bis zum Sitzhocken, wenn die Schenkel die Waden berühren. Es geschieht beidbeinig, einbeinig und wechselbeinig. Während des einbeinigen Senkbeugens muß das standfreie Bein spreizend oder kniebeugend mit Heben den Boden verlassen; die Bewegung ist anstrengender, namentlich, wenn sie bis zum Sitzhocken ausgeführt wird. Das Senkbeugen wird nur möglich, wenn zugleich auch ein Beugen oder Strecken der Fußgelenke erfolgt, und wird erleichtert, wenn Rumpf und Oberbeine im Beingelenke mitbeugen, was aber nicht nothwendig ist.

Senkstrecken der Kniee ist die dem Hebbeugen der Kniee entgegengesetzte Bewegung, wobei sich das gebeugte Unterbein vom Oberbein entfernt, und mit demselben in gleiche Richtung tritt. Die Kraft, mit der es geschieht, ist ein Senken, und kann ohne und mit Schwung wirken, in letzter Art heißt die Bewegung auch Knieschellen. Bleibt das Unterbein im Verhältniß zum Oberbeine in einem gestreckten Zustande, so heißt derselbe Senkstreckhalte. Das Senkstrecken erfolgt stets nach einem Hebbeugen und zwar einbeinig, wechselbeinig, und beidbeinig nach einem Aufsprunge. Am anschaulichsten

wird die Bewegung in einer mächtigen Spreizhalte des Beines dargestellt.

Stemmstrecken der Kniee, ist die dem Senkbeugen der Kniee entgegengesetzte Bewegung, wobei das Oberbein und der nachfolgende Oberleib sich möglichst vom Unterbeine entfernen und mit demselben in gleiche Richtung treten. Die Kraft, mit welcher es geschieht, ist ein Heben, welches ohne und mit Schwung erfolgen kann. Der ruhende Zustand während des Streckens heißt Stemmstreckhalte, und findet statt bei jeder Stellung. Das Stemmstrecken erfolgt je auf ein Senkbeugen und geschieht beidbeinig, einbeinig und wechselbeinig. Das ununterbrochen aufeinander folgende Senkbeugen und Stemmstrecken der Kniee heißt Knieewippen.

III. Fußthätigkeiten.

Hebbeugen der Füße ist die Bewegung derselben aus der ursprünglichen Fußhaltung nach den Unterbeinen, mittelst Beugen im Fußgelenke. Die Kraft, mit der es geschieht, ist ein Heben, welches ohne und mit Schwung erfolgen kann. Bleibt der Fuß ruhend im gebeugten Zustande, so heißt dieser Hebbeughalte. Es geschieht beidbeinig, einbeinig und wechselbeinig. Beidbeinig nur im Fersenstand, einbeinig und wechselbeinig auch im Scheinstand des übenden Beines, oder der leichteren Veranschaulichung wegen, in einer mäßigen Spreizhalte des Beines.

Senkbeugen der Füße, heißt die Bewegung des Unterbeines, der nachfolgenden Oberbeine und des Oberleibes nach dem Fuße, mittelst Beugen im Fußgelenke. Die Kraft, mit welcher es geschieht, ist das Senken, welches ohne und mit

Schwung erfolgen kann. Der ruhende Zustand während des Beugens heißt Senkbeughalte. Das Senkbeugen der Füße geschieht immer gleichzeitig mit Kniebeugen, beidbeinig, einbeinig und wechselbeinig.

Senkstrecken der Füße zur ursprünglichen Haltung, ist die dem Hebbeugen aus derselben entgegengesetzte Bewegung, erfolgt durch ein Senken ohne und mit Schwung. Geschieht die Bewegung mit Schwung aus dem Stand zum Boden, so heißt sie Fußklappen. Es erfolgt beidbeinig, einbeinig und wechselbeinig wie das Hebbeugen.

Stemmstrecken der Füße zur ursprünglichen Haltung, ist die dem Senkbeugen aus derselben entgegengesetzte Bewegung, erfolgt durch ein Heben ohne und mit Schwung und geschieht wie das Senkbeugen beidbeinig, einbeinig und wechselbeinig.

Senkstrecken der Füße aus der ursprünglichen Haltung ist die Bewegung, wodurch dieselben möglichst in gleiche Richtung mit den Unterbeinen treten. Es geschieht durch ein Senken, ohne und mit Schwung. Der ruhende gestreckte Zustand heißt Senkstreckhalte. Es erfolgt ein- und wechselbeinig im Scheinstand, oder in einer Spreizhalte des übenden Beines, beidbeinig nur nach einem Aufsprunge.

Stemmstrecken der Füße aus der ursprünglichen Haltung, ist die Bewegung, wodurch Beine und Oberleib von den Füßen entfernt werden und letztere möglichst in gleiche Richtung mit den Unterbeinen treten. Es erfolgt durch ein Heben, ohne und mit Schwung. Der ruhende gestreckte Zustand heißt Stemmstreckhalte (Ballen-Zehenstellung). Dabei beugen immer die Zehen in ihren Gelenken mit. Es geschieht beidbeinig, einbeinig und wechselbeinig.

Hebbeugen der Füße zur ursprünglichen Haltung, ist die dem Senkstrecken aus ursprünglicher Haltung entgegengesetzte Bewegung, geschieht durch ein Heben ohne und mit Schwung, einbeinig, wechselbeinig und beidbeinig wie das Senkstrecken aus ursprünglicher Haltung.

Senkbeugen der Füße zur ursprünglichen Haltung, ist die dem Stemmstrecken aus ursprünglicher Haltung entgegengesetzte Bewegung, erfolgt durch ein Senken ohne und mit Schwung, beidbeinig, einbeinig und wechselbeinig. Aufeinander folgendes Stemmstrecken aus, und Senkbeugen zur ursprünglichen Haltung mit Schwung ausgeführt, heißt Fußwippen.

Die beugenden und streckenden Fußbewegungen, welche hier als verschiedene Arten getrennt betrachtet werden, können auch, je die beugenden ununterbrochen durch die ursprüngliche Fußhaltung vor sich gehen, ebenso die streckenden.

Seitenbewegung der Füße, ist die Entfernung der Füße aus ihrer ursprünglichen Haltung nach den Seiten, nach Außen und Innen. Die Kraft, mit welcher diese beschränkte Bewegung erfolgt, kann ohne und mit Schwung wirken. Der ruhende Zustand in der Seitenbewegung heißt Seithalte. Es geschieht nur einbeinig und wechselbeinig, dabei muß das Bein, an welchem die Bewegung sich äußern soll, im Scheinstand oder zur Spreizhalte gehoben werden. Im Stehen ist die Bewegung gehemmter.

Fußkreiseln heißt die Bewegung des Fußes in der Oberfläche eines Kegels, dessen Spitze im Fußgelenke liegt. Hebbeugen, Seitenbewegung und Senkbeugen des Fußes gehen in einander über, ohne daß der Fuß durch seine ursprüngliche Haltung hindurch sich bewegt. Es geschieht ohne und mit

Schwung in den Richtungen nach Außen und Innen, nur einbeinig und wechselbeinig, am anschaulichsten, wenn das Bein zu einer Spreizhalte gehoben wird.

Fußdrehen heißt die Bewegung der Füße um ihre Längenaxe, wobei die eine Fußkante sich streckend entfernt, während die andere sich beugend nach oben nähert. Diese beschränkte Bewegung kann ohne und mit Schwung erfolgen. Bleibt der Fuß in einem gedrehten Zustande, so heißt derselbe Drehhalte. Es geschieht beidbeinig, einbeinig und wechselbeinig im Stand, als Drehstemmen auf den Fußkanten, oder nur ein- und wechselbeinig, wenn das Bein zur Spreizhalte gehoben wird.

Zehenbeugen ist die Bewegung der je fünf, als ein Gliederganzes zusammenwirkenden Zehen nach dem Vorderfuße. Es geschieht entweder durch ein Heben derselben aus ihrer ursprünglichen Haltung zum Beugen oder so, daß durch Stemmstrecken der Fußgelenke der Vorderfuß, welcher zugleich mit dem ganzen Leib gehoben wird, sich den aufstemmenden Zehen beugend nähert; es erfolgt ohne und mit Schwung, der ruhende Zustand während der Bewegung heißt Stemmbeughalte (Zehenstellung.) Die erste Art, das Hebbeugen, geschieht nur ein- und wechselbeinig in der Spreizhalte des Beines, die letzte Art, das Stemmbeugen hingegen, beid-, ein- und wechselbeinig, nur im Stehen.

Zehenstrecken ist die Bewegung der Zehen, welche dem Zehenbeugen entgegengesetzt ist, wodurch dieselben in ihre ursprüngliche Haltung zurückkehren. Nach dem Hebbeugen erfolgt die Bewegung durch ein Senken derselben, nach dem Stemmbeugen hingegen durch ein Senkbeugen der Füße zur ursprünglichen Haltung. Es geschieht in beiden Arten

ohne und mit Schwung, ein- und wechselbeinig in einer Spreizhalte des Beines, in erster Art; beid-, ein- und wechselbeinig nur im Stand, in letzter Art.

IV. Rumpfthätigkeiten.

Hüftzucken heißt die Bewegung der Hüften, wodurch dieselben nach oben angezogen werden, das nachfolgende Bein gehoben wird; es geschieht ohne und mit Schwung. Der ruhende Zustand während des Zuckens heißt Zuckhalte. Das Hüftzucken erfolgt einhüftig und wechselhüftig.

Hüftsenken ist die dem Hüftzucken entgegengesetzte Bewegung, wodurch die Hüften nach dem Zucken mit dem Beine gesenkt werden; es geschieht ohne und mit Schwung. Der ruhende Zustand während des Senkens heißt Senkhalte, welche in den meisten Stellungen die Thätigkeit der Hüften ist.

Rumpfbeugen ist die Bewegung, wodurch der Oberleib seine aufrechte Haltung verläßt, durch Senken sich den Beinen nähert, und im Verhältniß zur Richtung derselben einen Winkel bildet. Es geschieht ohne und mit Schwung nach allen Richtungen hin, am freiesten nach Vornen, wo bis zum Anbrusten, (zur Berührung der Schenkel mit der Brust) gebeugt werden kann, beschränkter nach den Seiten und nach Hinten wegen des entschiedeneren Antheils der Rückenwirbelsäule. Es wird gemessen nach den Winkeln, welche der Rumpf mit den Beinen bildet. Der ruhende Zustand während des Beugens heißt Beughalte und ist anstrengender, je nach der Beugrichtung und dem größeren oder kleineren Beugwinkel.

Rumpfkreisen ist die kreisende Bewegung des Rumpfes aus einer Beughalte durch die Ebene eines Kegels, dessen Spitze in den Hüften ruht, Rechts und Links um, ohne und mit Schwung.

Wagschweben ist die Bewegung des Rumpfes in einer Beughalte zum Winkel durch die wagrechte Ebene vor dem Leibe; Schrägschweben die Bewegung in einer Beughalte zum großen Winkel durch eine schräge Ebene. Schwenken heißt die Bewegung, wenn sie mit Schwung und namentlich in entgegengesetzten Richtungen aufeinander folgend ausgeführt wird.

Rumpfstrecken heißt die dem Rumpfbeugen entgegengesetzte Bewegung, wobei durch Heben der Oberleib in seine aufrechte Haltung zurückkehrt und in gleiche Richtung mit den Beinen tritt. Es geschieht ohne und mit Schwung. Mit Schwung aufeinander folgendes Beugen und Strecken heißt Rumpfwippen.

Kreuzbiegen ist die Bewegung, wobei nicht das Senken des Rumpfes an sich, wie beim Rumpfbeugen, sondern vielmehr die Rückwirbelsäule an sich gebogen werden soll. Es wird nur Vor- und Rückwärts und ohne Schwung dargestellt in anhaltenden Kreuzbieghalten.

Unterrumpfkreisen ist die kreisende Bewegung des Unterleibes in einer wagrechten Ebene, an welcher der Oberleib und die Unterbeine keinen oder nur leidenden Antheil nehmen, es erfolgt ohne und mit Schwung, Rechts und Links um.

Rumpfdrehen heißt die Bewegung des Oberleibes um seine Längenaxe, Rechts und Links um bis zur viertel Drehung, was das größte Drehmaaß desselben bei standfesten Füßen zu sein scheint, und erfolgt ohne und mit Schwung. Es zerfällt in Unter-, Ober- und ganzes Rumpfdrehen.

Achselzucken ist die Bewegung der Schultern, wodurch dieselben nach oben angezogen, die nachfolgenden Arme gehoben werden; es geschieht ohne und mit Schwung. Der ruhende Zustand während des Zuckens heißt Zuckhalte. Es geschieht beid-, ein- und wechselschultrig.

Achselsenken ist die dem Achselzucken entgegengesetzte Bewegung, wodurch die Schultern mit den Armen in ihre ursprüngliche Haltung gesenkt werden, ohne und mit Schwung. Senkhalte heißt der ruhende Zustand während des Senkens, welches in den meisten Stellungen die Thätigkeit der Arme ist. Es geschieht beid-, ein- und wechselschultrig.

Gleichzeitig kann auch, während die eine Schulter achselzuckt, die andere achselsenken.

Vor- und Rückschultern heißt die Bewegung der Schultern aus ihrer ursprünglichen Haltung nach Vornen und Hinten. Es geschieht ohne und mit Schwung, beid-, ein- und wechselschultrig, zur Vor- und Rückschulterhalte, wenn auf die Bewegung Ruhe eintritt. Die beidschultrige Vorschulterhalte könnte man Buckelhaltung, die Rückschulterhalte Brusthaltung nennen.

Schulterkreiseln heißt die in senkrechter Ebene aufeinanderfolgende kreisende Bewegung durch das Achselzucken, Vorschultern, Achselsenken und Rückschultern. Es geschieht ohne und mit Schwung, beid-, ein- und wechselschultrig, in den Richtungen Vor- und Rückwärts.

Mit diesen am meisten ausgesprochenen Bewegungen des Rumpfes lassen wir es bewenden.

V. Armthätigkeiten.

Armdrehen heißt die Bewegung des Armes im Schultergelenke um seine Längenaxe. Es geschieht ohne und mit Schwung nach Innen und Außen, und zur Drehhalte. Das Maaß des Drehens beschränkt sich auf eine halbe Drehung nach jeder Richtung hin. Die Drehhalten können näher bezeichnet werden, je nachdem eine Seite der Hand, oder der Faust, welche gleichzeitig mit dem Arme drehen, bei gesenkten Armen nach vornen gekehrt ist, oder nach oben, wenn die Armdrehungen mit gehobenen Armen dargestellt werden. Bei offener Hand wären somit die Drehhalten zur Daum-, Rücken-, Flach- und Kleinfingerhalte und zu den vier Zwischenhalten zu bezeichnen; bei geschlossener Hand, oder Faust sind den genannten Drehhalten entsprechend die Speich-, Rist-, Kamm- und Ellhalte, mit den Zwischenhalten, wie sie die Fechtkunst schon bezeichnet hat. Es geschieht ein-, wechsel- und beidarmig.

Armheben heißt die Bewegung im Schultergelenke, wobei sich die Arme aus ihrer ursprünglichen gesenkthängenden Haltung entfernen. Es geschieht ohne und mit Schwung. Bleibt der Arm ruhend in einem gehobenen Zustande, so heißt derselbe Hebhalte. Ist die Ebene, in welcher sich der hebende Arm bewegt, eine senkrechte, so heißt die Bewegung Senkelheben, ist es die eines Kegels, so heißt sie Kegelheben, bewegt sich der hebende Arm in fortgesetzter Hebhalte durch eine wagrechte Ebene, so ist die Bewegung ein Wagschweben, Schrägschweben heißt die Bewegung, wenn unter gleichen Umständen die Ebene eine schräge ist. Wagschwenken und

Schrägschwenken heißen beide zuletzt genannten Armbewegungen, wenn sie mit Schwung und in entgegengesetzten Richtungen hin und her erfolgen.

Das **Armheben** erfolgt nach allen Richtungen hin und wird nur nach der innern Seite hin durch den Rumpf unterbrochen, ist freier nach Vornen und nach den Seiten, beschränkter nach Hinten; überhaupt ist die Bewegung dem Spreizen der Beine entsprechend, aber freier als dasselbe. Es kann gemessen werden nach den Winkeln, welche der gehobene Arm mit dem Rumpfe bildet und geschieht einarmig, wechselarmig und beidarmig.

Armschließen- oder **Senken** heißt die dem Armheben entgegengesetzte Bewegung, wobei durch ein Senken die Arme zur ursprünglichen Haltung zurückkehren. Es geschieht ohne und mit Schwung, letzteres kann man auch Armschlag nennen. Das Schließen erfolgt, wie das Heben nach verschiedenen Richtungen durch verschiedene Ebenen, als Senkelschließen und Kegelschließen, und wird aufeinander folgend mit dem Armheben dargestellt.

Armkreisen heißt die Bewegung des Armes, wobei sich der hebende und darauf senkende Arm **1)** in der Ebene eines Kegels, dessen Spitze im Schultergelenke liegt, bewegt, Kegelkreisen oder Trichterkreisen; oder **2)** Senkelkreisen, wenn die Kegeloberfläche, in welcher der Arm kreist, in die senkrechte Ebene übergeht, welche unter, über, vor und hinter dem Schultergelenke liegt. Es erfolgt ohne und mit Schwung einarmig, wechselarmig und beidarmig.

VI. Ellenbogenthätigkeiten.

Beugen der Ellenbogen ist die Bewegung der Unterarme nach den Oberarmen in den Ellenbogengelenken. Es geschieht ohne und mit Schwung, und zu einer Beughalte. Das Beugen kann nach den Winkeln die Unter- und Oberarme bilden, gemessen werden, und erfolgt bis zum Anhanden, wenn die Hand des beugenden Unterarmes die Schulter der gleichen Seite berührt. Die Kraft, mit welcher das Beugen aus ursprünglicher gesenkter Armhaltung geschieht, ist ein Heben, kann aber bei veränderten Hebhalten der Arme ein Senken und Anziehen sein. Es geschieht ein-, wechsel- und beidarmig.

Strecken der Ellenbogen ist die dem Beugen derselben entgegengesetzte Bewegung, wodurch sich die Unterarme von den Oberarmen entfernen. Es geschieht ohne und mit Schwung, wo es Ausschnellen oder Unterarmhauen heißt. Die Kraft mit welcher das Strecken in ursprünglicher Armhaltung geschieht, ist ein Senken, bei veränderten Armhebhalten kann sie auch ein Heben sein. Es folgt stets nach einem Beugen, ein-, wechsel- und beidarmig.

VII. Handthätigkeiten.

Handbeugen heißt die Bewegung der Hand im Handgelenke nach dem Unterarme. Die Beugkraft ist beschränkt, indem sich die beugende Hand kaum bis zum Winkel dem Unterarme nähern kann. Es geschieht ohne und mit Schwung und zur Beughalte. Die Richtungen des Beugens werden je nach der Hand- oder Faustseite, welche voranbeugt, be-

zeichnet, als: Daum-, Rücken-, Flach- und Kleinfingerbeugen, oder Speich-, Rist-, Kamm- und Ellbeugen. Freier ist das Beugen nach der Flach- und Rückenseite der Hand, beschränkter nach beiden andern Handseiten. Es erfolgt ein-, wechsel- und beidhandig.

Handstrecken heißt die dem Beugen der Hand entgegengesetzte Bewegung, wodurch die Hand sich vom Unterarme in die ursprüngliche Haltung entfernt. Es geschieht ohne und mit Schwung und zur Streckhalte. Mit Schwung heißt die Uebung Handschnellen, Handhauen oder Faustschnellen- und Hauen. Es erfolgt ein-, wechsel- und beidhandig.

Handkreiseln heißt die kreiselnde Bewegung der Hand aus einer Beughalte in der Ebene eines Kegels, dessen Spitze im Handgelenke liegt nach Außen und Innen. Es geschieht ohne und mit Schwung, ein-, wechsel- und beidhandig.

Handdrehen ist die Bewegung der Hand um ihre Längenaxe in den Richtungen nach Außen und Innen, ohne und mit Schwung, und zur Drehhalte. Freier wird die Bewegung, wenn gleichzeitig der Oberarm mitdreht. Es wird nach den bekannten Hand- und Faustlagen näher bezeichnet. Kaum ist es nöthig zu bemerken, daß das Handdrehen nicht im Handgelenke, sondern durch Uebereinanderlegen und Nebeneinanderlegen der Unterarmknochen Elle und Speiche möglich wird, und somit gleichzeitig ein Mitdrehen des Unterarmes stattfindet. Es geschieht ein-, wechsel- und beidhandig.

Fingerbeugen ist die Bewegung, wodurch sich die Finger der Hand nähern. Es geschieht ohne und mit Schwung, und zur Beughalte oder Fausthalte, mit Ein- oder Auslage des Daumens, ein-, wechsel- und beidhandig.

Fingerstrecken, die dem Beugen derselben entgegengesetzte Bewegung zur Rückkehr in die ursprüngliche Haltung. Es geschieht ohne und mit Schwung.

Das Fingergrätschen- und Schließen, das Zusammenziehen der Finger zur Pfote und andere Bewegungen könnten hier noch angeführt werden, wenn es in der Absicht läge, die Uebungen der Hand, welche einer besondern Bearbeitung werth sind, ausführlicher zu behandeln.

VIII. Kopfthätigkeiten.

Kopfdrehen ist die Bewegung des Kopfes um seine Längenaxe Rechts und Links um, und beschränkt sich auf eine viertel Drehung nach jeder Richtung. Es geschieht ohne und mit Schwung, und zur Drehhalte.

Kopfbeugen ist die Bewegung des Kopfes, durch welche sich derselbe dem Rumpfe nähert. Die Bewegung erfolgt ohne und mit Schwung, und zur Beughalte, nach allen Richtungen.

Kopfstrecken ist die dem Kopfbeugen entgegengesetzte Bewegung, wodurch sich der Kopf vom Rumpfe entfernt und in seine aufrechte Haltung zurückkehrt. Es geschieht ohne und mit Schwung und zur Streckhalte, wie es bei den meisten Stellungen der Fall ist.

Kopfkreiseln ist die aus einer Beughalte des Kopfes durch die Ebene eines Kegels, dessen Spitze im Genicke liegt, fortgesetzte Bewegung desselben Rechts und Links herum, ohne und mit Schwung.

Nachträglich ist zu bemerken, daß unten bei Darstellung der Uebungen die Bewegungen beider Beine und Arme, welche

aufeinanderfolgend oder gleichzeitig aus entgegengesetzten Richtungen geschehen und sich begegnen, mit dem Vorworte Gegen bezeichnet sind, wie z. B. Gegendrehen, Gegenschlagen, Gegenschwenken, Gegenkreisen und so fort; und die Bewegungen beider Arme, welche gleichzeitig ausgeführt werden, wobei aber die Bewegung des einen Gliedes vorangeht, die des andern nachfolgt, mit den Vorwörtern Vor und Nach bezeichnet sind, wie z. B. Vor- und Nachheben, Vor- und Nachschwenken, Vor- und Nachkreisen und so fort.

Es bleibt noch übrig die Zustände des ganzen Leibes, in welchen die Freiübungen dargestellt werden sollen, zu betrachten, worauf die Uebungen selbst folgen.

Die Zustände sind das **Stehen, Gehen, Hüpfen, Springen, Laufen** und **Drehen.** Diese haben das wesentliche allgemeine Merkmal, daß während derselben die Beine in unausgesetzter Hauptthätigkeit bleiben, der stehende Zustand bei einigen derselben, wie beim Hüpfen, Springen und Laufen nur unterbrochen, aber nicht aufgehoben wird; somit das Stehen der Grundzustand ist, die andern abgeleitete Zustände sind.

IX. Stehen.

Stehen heißt das stemmende und waghaltende Verhalten des ganzen Leibes auf den Füßen, an einer Stelle, an Ort; Stemmen ist das von einem von außen gegebenen festen Punkte gegen die Leibeslast gerichtete Strecken der Glieder, beim Stehen, das Strecken der Beine vom Boden

aus; Waghalten ist das Streben den Schwerpunkt des Leibes senkrecht über der Stützfläche zu erhalten. Stellung heißt im weitern Sinne jeder besonders angeordnete, ruhende Zustand des ganzen Leibes während des Stehens, im engern Sinne nur der der Beine, während desselben.

Das **Stehen** kann ein ruhender oder bewegender Zustand sein, in welchem die genannten Grundthätigkeiten ununterbrochen fortwirken.

Da mit dem Begriffe Stehen ein Steigen oder Aufrichten verbunden ist, und das Strecken aller Leibestheile erst dann vollendet ist, wenn dieselben in gleiche Richtung zu einander und namentlich mit den streckenden Beinen treten, so kann man diese senkrecht aufgerichtete Leibeshaltung während des Stehens als ursprüngliche Stellung betrachten, namentlich, wenn der Leib in allen Theilen keine anderen, als die Grundthätigkeiten zum Stehen äußert, die Beine und Füße sich geschlossen, der in den Hüften und im Kreuz gestreckte Rumpf, mit den an den Seiten gesenkt herabhängenden Armen, und der im Genicke gestreckte Kopf sich ruhend verhalten. In dieser Stellung, ihrer einfachsten Thätigkeiten wegen Grundstellung oder Erste Stellung, ihrer Erscheinung nach Schlußstellung genannt, lassen sich am geeignetsten sowohl die abgeleiteteren Stellungen, als auch die sonstigen ruhenden und bewegenden Thätigkeiten der einzelnen Leibestheile, wie sie oben genannt, und wie sie weiter unten bei den Uebungen vorkommen werden, veranschaulichen und darstellen.

Die **Stellungen** zerfallen in zwei Hauptarten, in die beidbeinigen und einbeinigen. Die ersten können so dargestellt werden, daß gleichmäßig auf beide Beine die Lei-

beslast vertheilt ist; daß mehr die Hinter- oder Vorderfüße belastet sind; oder, daß das eine Bein mehr, das andere weniger belastet ist, welche letzte Art den Uebergang zu den einbeinigen Stellungen bildet. Das abwechselnde Stehen auf dem rechten und linken Beine, wobei stets eine beidbeinige und eine einbeinige Stellung abwechseln, heißt Wechselstehen- oder Stand, ist ein Gehen an Ort oder Scheingang, und macht den Uebergang vom Stehen zum Gehen.

Da aus dem Stehen das Gehen abgeleitet wird, folgen hier die beiden Stellungen, welche beim Gehen nothwendig sind, namentlich vorausbezeichnet, nämlich: die einbeinige Spreizstellung, wobei das standfreie Bein spreizend gehoben wird, und die beidbeinige Spreiz- oder Schrittstellung, wobei das spreizende Bein zum Schritt niederstellt, die Füße in ihren Gelenken beugend und streckend mitthätig sind.

X. Gehen.

Gehen heißt die ununterbrochen stehende Bewegung des ganzen Leibes von der Stelle, von Ort, wobei einbeinige Spreizstellungen und beidbeinige Schrittstellungen (und zwar im Zustande der Bewegung) aufeinander folgen. Während des Gehens verändert sich das Stemmen fortwährend und ist bald auf ein, bald auf beide Beine vertheilt; das Waghalten muß sich in jedem Augenblicke erneuern. Gang heißt im weiteren Sinne, jeder besonders angeordnete Zustand des ganzen Leibes während des Gehens, im engeren Sinne, nur der der Beine, während desselben.

Die gehende Bewegung, wobei der Leib in allen Theilen keine andern, als die Grundthätigkeiten zum Gehen äußert, das abwechselnde Stehen in beiden Spreizstellungen, das Fußbeugen und Fußstrecken, kann man Grundgang nennen, welcher seiner einfachsten Thätigkeit wegen, sich am natürlichsten zur Ableitung der verschiedenen Gangarten eignet.

Das Gehen läßt sich hinsichtlich der Darstellung der Gehbewegung der Beine in zwei Arten unterscheiden; in das Gehen mit abwechselndem Weiterschreiten, die ursprünglichere Art, und in das Gehen mit abwechselndem Vor- und Nachschreiten- oder Stellen, die abgeleitete Art, welche beiden Arten wieder auf mannigfaltige Art verbunden werden können.

Betrachten wir die erste Art, die wir ohne Umschreibung Gehen nennen wollen. Dieses geschieht durch Spreizen, z. B. des rechten Beines, während der linken einbeinigen Stellung, und Niederstellen desselben zu einer beidbeinigen Schrittstellung, worauf, während der rechten einbeinigen Stellung das linke Bein aus seinem gespreizten Verhalten, schließend zur ursprünglichen Streckung im Hüftgelenke zurückkehrt und in ununterbrochener Bewegung sofort am rechten Standbein vorüber, spreizend zu einer beidbeinigen Schrittstellung niederstellt. Hierauf folgt wieder die linke einbeinige Spreizstellung und das gleichzeitige Weiterschreiten des rechten Beines zur beidbeinigen Schrittstellung, und so fort.

Die zweite Art, die wir Nachstellen nennen wollen, geschieht so, daß z. B. das rechte Bein während der linken einbeinigen Stellung spreizend zur beidbeinigen Schrittstellung niederstellt, worauf, während der jetzt erfolgenden rechten einbeinigen Stellung das linke Bein, nicht wie beim Gehen wei-

ter schreitet, sondern schließend, ohne Weiterspreizen niederstellt, (entweder zu einer beidbeinigen Stellung der geschlossenen Beine, oder nur zu einer kleineren Schrittstellung), worauf das rechte Bein wieder spreizend zur beidbeinigen Schrittstellung weiter schreitet, das linke schließend niederstellt; so, daß also beim Nachstellen immer nur das rechte Bein oder nur das linke Bein weiterschreitet, das andere nachstellt. Rechts heißt das Nachstellen, wenn das rechte, Links, wenn das linke Bein nachstellt. Beispiele, wie Gehen und Nachstellen verbunden werden können, folgen bei den Uebungen im Gehen.

Die Schritte können gemessen werden nach dem Winkel, den beide Beine während der Schrittstellung bilden, sind aber schon schwierig im Gange darzustellen, wenn sie mehr als einen Winkel betragen; Zwangschritt heißt der mit Anstrengung erweiterte Schritt. Nach allen Spreizrichtungen hin kann gegangen werden, in Geraden- und Bogenlinien. Die Schritte können während des Gehens mit gleichem oder ungleichem Maaße aufeinanderfolgen, und zwar so, daß die Dauer der einbeinigen Spreizstellungen und beidbeinigen Schrittstellungen gleich oder ungleich ist, daß das eine Bein vorwaltend aufstemmt, das andere untergeordnete Thätigkeit hat; letzte Art könnte man Hinkgang nennen.

Bei dem gewöhnlichen Gange, wo die turnerische Absicht zurücktritt, ist beim sehr langsamen Gange die Dauer der einbeinigen Spreizstellungen doppelt so lang, als die der Schrittstellungen, deren Dauer beim mäßig schnellen Gange immer mehr verkürzt wird und beim schnellen Gange fast bis zum Verschwinden abnimmt. Wir empfehlen hier den Lesern „Mechanik der menschlichen Gehwerkzeuge.“ Eine anatomisch-

physiologische Untersuchung der Gebrüder Weber, Professoren in Göttingen und Leipzig. Göttingen in der Dietrichschen Buchhandlung 1836.

XI. Hüpfen.

Hüpfen heißt die Bewegung des ganzen Leibes im Stehen, durch welche derselbe zum Fliegen aufgeschnellt, das Stehen aber während der Dauer desselben unterbrochen wird. Es zerfällt in ein Aufschnellen des Leibes, in ein Fliegen, und in ein Niederfallen desselben. Das Aufschnellen aus dem Stehen zum Fliegen erfolgt durch das, nach einem Beugen einzelner oder mehrerer Beingelenke, mit Schwung wirkende Stemmstrecken und Abstoßen der Füße vom Boden aus. Während des Fliegens hört die Stemmthätigkeit der Beine auf; das Niederfallen zum Stehen erfolgt durch das erneuerte Stemmstrecken der Beine im Augenblicke der Rückkehr der Füße und des ganzen Leibes zum Boden, auf welches ein mäßiges Beugen einzelner und mehrerer Beingelenke, oder Wippen erfolgt. Die Bewegung des hüpfenden Leibes kann entweder in senkrechter Richtung über der Stützfläche der Füße erfolgen, oder in einer Bogenrichtung, (nach oben während des Auffliegens, nach unten während des Fallens des Leibes); in erster Art heißt die Bewegung Hüpfen an Ort, in zweiter Art Hüpfen von Ort, welches nach allen Richtungen hin geschieht. Je nach den Stellungen, in welchen gehüpft wird, giebt es ein beid-, ein- und wechselbeiniges Hüpfen; ferner läßt es sich nach einem Beugen und Strecken, d. h. Wippen der verschiedenen Beingelenke in verschiedener Weise

darstellen: 1) nach ausschließlichen Fußwippen; 2) nach ausschließlichen Kniewippen (sehr beschränkt); 3) nach vereintem Fuß- und Kniewippen, die gewöhnliche Art.

Das Hüpfen kann gleichmäßig und ungleichmäßig, was seine Höhe und Weite betrifft, und gleich- und ungleichartig aufeinanderfolgend dargestellt werden.

XII. Springen.

Springen unterscheidet sich vom Hüpfen nur durch das längere Fliegen des Leibes, erfordert mehr Anstrengung und Schwungkraft und erfolgt immer nach einem vereinten Fuß-, Knie- und Rumpfwippen. Es zerfällt in den Absprung, das Fliegen und den Niedersprung, welcher wegen des längern Fliegens des Leibes auch mehr stemmstreckenden Widerstand erfordert und durch gleichzeitiges Mitwippen der Beingelenke vollendet wird.

Absprung und Niedersprung können beidbeinig und einbeinig dargestellt werden. Es geschieht beid-, ein- und wechselbeinig, an Ort, und von Ort nach allen Richtungen hin. Wie unter Hüpfen ein kleineres Springen gedacht wird, so denkt man sich unter Springen ein größeres Hüpfen, was Kraftäußerung und Maaß in den Bewegungen betrifft; beide Bewegungen gehen ineinander über.

Das wechselbeinige Hüpfen und Springen an Ort heißt Standlauf oder Scheinlauf und bereitet das Laufen vor.

XIII. Laufen.

Laufen heißt die abwechselnd stehende und fliegende Bewegung des ganzen Leibes, wobei derselbe durch wechselbeiniges Hüpfen oder Springen fortgeschnellt wird.

Es unterscheidet sich vom Gehen dadurch, daß bei letzterem das Stehen nie unterbrochen wird, indem der Leib fortwährend in Stellungen aufstemmt, während hingegen beim Laufen die wippenden einbeinigen Stellungen rechts und links stets durch ein Fliegen unterbrochen werden, und in den Zeitraum, wo beim Gehen die beidbeinige Stellung eintritt, beim Laufen ein Fliegen fällt. Wenn während des Laufens der Leib durch Hüpfen fortgeschnellt wird, heißt der Lauf Hüpflauf, wird derselbe durch Springen fortgeschnellt, so heißt derselbe Springlauf; beide Laufarten können ineinander übergehen und erfolgen nach allen Richtungen, in einer Geraden- oder Bogenlinie. Wie das Gehen und Nachstellen, so kann auch das Laufen und Nachstelllaufen als Haupt- und Nebenart dargestellt werden. Die während des Laufens aufeinanderfolgenden Hüpfe und Sprünge können, was das Höhen- und Weitenmaaß betrifft, gleich oder ungleich sein, und in gleichen oder ungleichen Zeiträumen aufeinander folgen. Das Gehen kann in das Laufen übergehen, sobald während desselben die beidbeinige Stellung verschwindet, und ebenso das Laufen in das Gehen, sobald während desselben das Fliegen verschwindet.

XIV. Drehen.

Drehen heißt die Bewegung des ganzen Leibes um seine Längenaxe.

Das Drehmaaß kann nach Abschnitten der Kreislinie, in welcher sich der Drehende bewegt, bestimmt werden zur:

viertel Drehung, oder Wende,
halben Drehung, oder Kehre,
dreiviertel Drehung, oder Kehrwende,
ganzen Drehung, oder Drehe,

zur Doppeldrehe, dreifachen Drehe und so fort; bei kleinerem Maße zur halben, viertel Wende u. s. f.

Rechts wird gedreht, wenn nach der rechten Seite hin, Links wird gedreht, wenn nach der linken Seite hin die Bewegung erfolgt.

Gleichdrehen heißt das, bei erneuertem Drehen, in gleicher Richtung auf einander folgende Drehen, Gegendrehen das in entgegengesetzter Richtung aufeinander folgende Drehen.

Je nach der Kraft, mit welcher gedreht werden kann, giebt es ein Drehen ohne Schwung und mit Schwung, Schwungdrehen.

In Absicht auf die Zustände des Leibes, welche unsern Uebungen zu Grunde liegen, unterscheidet sich das Drehen in zwei Hauptarten:

1. in das Drehen, wobei die Drehaxe aufstemmt, (wie beim Standdrehen und Gangdrehen;)
2. in das Drehen, wobei die Drehaxe nicht aufstemmt, der Leib fliegt, (wie beim Hüpfdrehen, Springdrehen und Laufdrehen.)

Standdrehen.

Dieses kann auf dreierlei Art erfolgen:

1. daß die Beine vordrehen, der Rumpf nachdreht;
2. daß der Rumpf vordreht, die Beine nachdrehen;
3. daß gleichzeitig und ungetrennt Beine und Rumpf drehen.

Soll mit Leichtigkeit gedreht werden, so muß die Anzahl der Fußstützpunkte (beider Fersen und Ballen) vermindert werden, damit der drehende Leib durch die Reibung weniger gehemmt werde; es zerfällt darum in Beziehung auf die Stützpunkte, die während des Drehens aufstemmen, das Standdrehen in folgende Arten:

Fersdrehen
Ballendrehen
Hackendrehen
Zehendrehen

in den 1) beidbeinigen, 2) einbeinigen und 3) wechselbeinigen Stellungen.

1. Drehen in beidbeinigen Stellungen.

Dieses ist beschränkt, weil beide standfeste Beine das fortgesetzte Drehen in gleicher Richtung unterbrechen, namentlich in den Stellungen, bei welchen Beinschluß beibehalten wird. Am geeignetsten zu Drehübungen sind daher die Schrittstellungen.

In den beidbeinigen Stellungen kann ohne Schwung und mit Schwung gedreht werden.

Fußgang.

Durch abwechselndes Drehen auf Stützpunkten des Vorderfußes und des Hinterfußes entsteht eine drehende Fortbewegung in Gerader Linie, wenn das im Gegendrehen aufeinanderfolgende Drehmaaß gleich ist, in einer Bogenlinie, wenn es ungleich ist. Bis zur Kreislinie kann die Bogenlinie durchdreht werden (in den Seit- und Kreuzschrittstellungen), wenn die größte der auf einander folgenden Drehungen höchstens eine Wende, die kleinere weniger als eine Wende beträgt.

2. Drehen in einbeinigen Stellungen.

Diese Art des Drehens ist unbeschränkter, namentlich, wenn während des Drehens nur ein Stützpunkt des Fußes aufstemmt, und kann nur mit Schwung ausgeführt werden.

Fußgang.

Wird in den einbeinigen Stellungen wie in den beidbeinigen dargestellt, nur ist wegen der größern Freiheit im Drehen, auch die Art den Fußgang darzustellen möglich, wobei (gleichdrehend) der Dreher sich walzdrehend fortbewegt.

3. Drehen in wechselbeinigen Stellungen.

Diese Drehart, bei welcher besonders das wechselbeinige Drehen beabsichtigt wird, ist besonders geeignet, den Leib drehend fortzubewegen, in Geraden- und Bogenlinien, walzdrehend und gegendrehend in allen Stellungen, und macht den Uebergang zum Gangdrehen, wobei nur die turnerische Absicht eine andere, die Erscheinung die gleiche ist.

Gangdrehen und Drehgang.

Gangdrehen und Drehgang ist ein Drehen in wechselbeinigen Stellungen, wobei aber nicht das letztere beabsichtigt wird, sondern wo vielmehr die drehende Fortbewegung an sich dargestellt werden soll.

Gangdrehen heißt die Uebung, wenn bei der Bewegung mehr die besondere Art des Drehens, Drehgang, wenn mehr die besondere Art des Ganges beabsichtigt wird; nur in turnerischer Absicht, aber nicht in der Erscheinung sind beide verschiedene Uebungen.

Hüpfdrehen und Drehhüpfen.

Hüpfdrehen und Drehhüpfen nur in turnerischer Absicht verschieden, ist ein Drehen während des beid-, ein- und wechselbeinigen Hüpfens, an und von Ort; es geschieht auf dreierlei Art:

1. daß mit dem Abstoßschwunge der Beine vom Boden der Rumpf vordreht, die im Hüpfen fliegenden Beine nachdrehen. Unvollkommener ist diese Art, wenn das Rumpfdrehen erst nach dem Abstoßen der Füße erfolgt.
2. daß mit dem Abstoßschwunge der Beine vom Boden Beine vordrehen, der Rumpf nachdreht;
3. daß gleichzeitig mit dem Abstoßen der Beine zum Hüpfen, Rumpf und Beine während des Fliegens des Leibes drehen.

In gleicher Weise erfolgt das: Springdrehen und Drehspringen.

Laufdrehen und Drehlaufen.

Diese gleichfalls nur der Absicht nach verschiedenen Uebungen sind ein Drehen während des Laufens, an und von Ort;

es wird gedreht sowohl während des Fliegens, als auch während der einbeinigen Stellungen, die beim Laufen wechseln.

Alle genannten Zustände, wie das Stehen und Gehen, Stehen und Hüpfen, Stehen und Springen, Stehen und Laufen, Gehen und Laufen können in jedem Augenblicke aufeinander folgen, in einander übergehen; das Drehen läßt sich sogar mit jedem einzelnen Zustande vereint und gleichzeitig darstellen. Es folgt daraus, daß die veränderliche Abwechslung dieser Zustände schon eine große Mannigfaltigkeit von Zusammensetzungen in den Hauptthätigkeiten des ganzen Leibes zuläßt, und wie unendlich die Verbindung derselben mit den Thätigkeiten der einzelnen Leibestheile sein muß, wie groß das Gebiet der Freiübungen ist. Aber es ist zugleich auch nicht zu verkennen, wie bei unbegrenzter Ausführbarkeit so vieler Uebungen eine zweckmäßige Begrenzung derselben eintreten muß, sowohl durch Zusammenziehung der unwesentlich verschiedenen Arten, als auch durch Ausschließung solcher, welche zu turnerischer Darstellung nicht geeignet und überhaupt von keinem wesentlichen Belange sind.

Es folgen nunmehr die Thätigkeiten der einzelnen Leibestheile, in Verbindung mit den einzelnen Zuständen des ganzen Leibes, als Uebungen angeordnet.

XV.

Der Ort, der zum Uebungsplatz bestimmt ist, muß geebnet sein. Tennenartig zubereiteter fester Boden im Sommer, und ein Holzboden im Winter, für beide Jahreszeiten unter Schirm.

XVI.

Die übersichtliche Anordnung der Uebungen im Grundriß ist folgende. Von der Grundstellung ausgehend, werden die Stellungen nach 1) Fußgelenk-, 2) Beingelenk und 3) Kniegelenkthätigkeiten abgeleitet und untereinander verbunden. Hierauf folgen die veränderlichen Zustände aller einzelnen Leibestheile, welche in den Stellungen geübt werden können, nach den Gelenken und Gliedern in aufsteigender Reihe, von den Füßen zu Kopfe, geordnet.

Das Gehen wird zunächst aus der Grundstellung und die Gangarten nach den verschiedenen Stellungen abgeleitet, hierauf folgen, wie beim Stehen die veränderlichen Zustände aller Leibestheile verbunden mit den Gangarten.

Hüpfen, Springen und Laufen wird ebenso zunächst von den verschiedenen Stellungen in verschiedenen Arten abgeleitet, worauf wieder die veränderlichen Zustände aller Leibestheile mit demselben verbunden werden.

Das Drehen wird nur in Verbindung mit den genannten fünf Hauptzuständen des ganzen Leibes, nach beid-,

ein- und wechselbeinigem Stehen (und Gehen), ferner nach beid-, ein- und wechselbeinigem Hüpfen, Springen (und Laufen) in Hauptarten abgeleitet, worauf die veränderlichen Zustände aller Leibestheile während der fünf Hauptzustände mit den Dreharten verbunden werden.

Anmerkung. Man vergleiche beim Gehen, Hüpfen, Springen und Laufen, die unten bei den Uebungen durch lateinische Zahlen bezeichneten Hauptabschnitte, mit den gleichlaufenden beim Stehen.

Freiübungen.

Stehen, und Uebungen im Stehen.

Stellungen.

I. Grundstellung, Erste- oder Schlußstellung.

Beidbeinig kann dieselbe in folgenden abgeleiteten Arten geübt werden:

1. daß mehr die Hinterfüße oder Vorderfüße aufstemmen;
2. daß mehr das rechte, oder linke Bein aufstemmt.

Einbeinig wird die Stellung dargestellt, indem das standfreie Bein auf viererlei Arten den Stand aufgeben kann:

1. indem es sich leidend verhält (nur das andere aufstemmt);
2. durch Hebbeugen im Kniegelenke;
3. durch Spreizen im Hüftgelenke;
4. durch Aufzucken im Hüftgelenke.

Wechselbeinig wird in den einbeinigen Stellungen rechts und links der Wechselstand geübt, wobei das je

standfreie Bein in den genannten vier Arten den Boden verlassen kann. Es kann dadurch der Wechselstand in sehr mannigfaltiger Art dargestellt werden.

II. Stellungen nach den verschiedenen Fußgelenkthätigkeiten auf die verschiedenen Stützpunkte der Füße geordnet.

1. Fersenstellung durch mäßiges Hebbeugen der Füße.
2. Ballenstellung durch mäßiges Stemmstrecken der Füße.
3. Hackenstellung durch vermehrtes Hebbeugen der Füße.
4. Zehenstellung durch vermehrtes Stemmstrecken der Füße.
5. Kantenstellung auf den äußern Fußkanten, durch Drehstemmen der Füße.
6. Kantenstellung auf den innern Fußkanten, durch Drehstemmen der Füße.
7. Ferskantenstellung auf den äußern Ferskanten, durch Hebbeugen und Drehstemmen der Füße.
8. Ferskantenstellung auf den innern Ferskanten durch Hebbeugen und Stemmstrecken der Füße.
9. Ballenkantenstellung auf den äußern Ballenkanten, durch Stemmstrecken und Drehstemmen der Füße.
10. Ballenkantenstellung, auf den innern Ballenkanten, durch Stemmstrecken und Drehstemmen der Füße.

Es kann ferner geübt werden abwechselndes Stehen in den Stellungen 1 und 2, 3 und 4, 5 und 6, 7 und 8, 9 und 10.

Alle Stellungen 1 bis 10 werden beidbeinig, einbeinig und wechselbeinig geübt.

Es braucht kaum bemerkt zu werden, daß bei diesen und allen ferneren abgeleiteten Stellungen und andern Uebungen sich zurückbezogen wird auf das, was oben bei der Grundstellung gesagt worden.

Bei den meisten dieser Stellungen behielten die Beine ihren Schluß bei, der nur bei einbeiniger und wechselbeiniger Uebung aufgehoben wird.

III. Drehstellungen.

a) **Drehstellungen,** mit Drehen der Beine (im Oberbeingelenke) zur Drehhalte der Füße nach Außen:

1. zur halben Winkelstellung.
2. „ Winkelstellung.
3. „ großen Winkelstellung oder Tanzstellung.
4. „ Zwangstellung.

b) **Drehstellungen,** mit Drehen der Beine zur Drehhalte der Füße nach Innen:

Werden in den vier Arten bei a) geübt.

Diese Stellungen werden beidbeinig (die leichtere Art), einbeinig und im Wechselstand geübt.

Die meisten der bei II. aufgezählten Stellungen können mit mehr und weniger Leichtigkeit in einer Drehstellung zum

Winkel geübt werden; in der Zwangstellung nur die Grund-, Ballen- und Kantstellung auf der innern Kante der Füße.

IV. Spreizstellungen.

Diese machen, wie schon bemerkt worden, den Uebergang vom Stehen zum Gehen, und haben das wesentliche Merkmal, daß bei denselben der Beinschluß aufgehoben wird.

Beidbeinige Spreizstellungen oder Schrittstellungen.

1. **Vorschrittstellung.**
2. **Rückschrittstellung.**
3. **Seitschrittstellung** oder **Grätschstellung.**
4. **Schrägschrittstellung** { rechts vorwärts. / rechts rückwärts.
5. **Schrägschrittstellung** { links vorwärts. / links rückwärts.
6. **Kreuzschrittstellung** { vor dem / hinter dem Bein.

Zum: halben Winkelschritt,
Winkelschritt,
großen Winkelschritt,
übermäßigen Winkelschritt oder
Zwangschritt des rechten und linken Beines.

Je größer die Schritte, desto angestrengter sind die Stellungen, desto entschiedener ist die Mitthätigkeit der Fußgelenke. Bei kleineren Schrittstellungen kann gleichmäßig auf beiden Beinen, oder vorherrschend auf dem rechten oder linken Fuße die Leibeslast ruhen.

Bei den einbeinigen Spreizstellungen wird das standfreie Bein in einer Spreizhalte gehoben.

Alle beidbeinigen und einbeinigen Spreizstellungen werden auch im Wechselstand geübt.

Alle bei I., II. und III. verzeichneten Stellungen können in den verschiedenen Spreizstellungen geübt werden, wie zum Beispiel Vorschrittstellung, in der Winkelstellung, im Zehenstand u. s. f.

Als Arten, welche sich besonders zur Stärkung der Beine eignen, folgen hier einige:

7. **Vorschrittstellung,** im Winkelstand auf den Zehen, zum Zwangschritt; eben so auf den Hacken.
8. **Rückschrittstellung,** wie 7.
9. **Grätschstellung,** wie 7; und auf den innern Kanten.
10. **Vorschrittstellung,** das Standbein im Winkelstand auf dem ganzen Fuß, das schreitende Bein in der Richtung der Grundstellung auf den Zehen (oder Hacken), zum übermäßigen Schritt.
11. **Rückschrittstellung,** das Standbein im großen Winkelstand auf dem ganzen Fuß, das schreitende Bein in der Grundrichtung auf den Zehen, zum Zwangschritt.
12. **Grätschstellung,** wie 10.
13. **Schrägschrittstellung** (s. 4 u. 5), wie 7 und 10.
14. **Kreuzschrittstellung** (s. 6), in äußerer und innerer Winkelstellung, auf den Zehen oder Hacken zum Winkelschritt.

Die Uebungen 1—14 werden rechts und links geübt, dabei muß das gestreckte Verhalten der Kniee beachtet werden.

Hierher gehören auch die Spreizstellungen, wobei kein eigentlicher Schritt gemacht wird, die Füße wohl zum Theil ihren Schluß, aber nicht ihre Berührung aufgeben, als:

15. **Verschobene Grundstellung** oder **Schiebstellung.** Der eine Fuß wird um eine halbe Fußlänge dem andern vorgeschoben oder gestellt, so daß der innere Ballen desselben geschlossen am innern Knöchel des andern steht, in der halb verschobenen Grundstellung; oder daß der eine Fuß um eine ganze Fußlänge dem andern vorgeschoben wird, so daß desselben innere Ferse geschlossen an des andern innern Zehen steht, in der ganz verschobenen Grundstellung.

16. **Vorgestellte Grundstellung** oder **Meßstellung.** Der eine Fuß wird um eine ganze Fußlänge dem andern vorgestellt, so daß beide Füße in einer Linie gerichtet stehen, wobei die hintere Ferse des einen Fußes die Fußspitze des andern berührt. Gewöhnlich bedient man sich dieser Stellung, um eine kleine Entfernung nach den Längenabschnitten der eigenen Füße zu messen.

17. **Gekreuzte Grundstellung.** Der eine Fuß wird kreuzend so gestellt, daß die Wade desselben Beines am Schienbeine des andern, und beide äußeren Fußkanten schließen.

18. **Verschobene Winkel-** oder **Tanzstellung.** Der eine Fuß wird um eine halbe Fußlänge vorgeschoben oder gestellt, so daß die hintere Ferse desselben an die innere Knöchelseite des andern anschließt zur halb verschobenen Winkel- oder Tanzstellung; oder um eine ganze Fußlänge, daß die hintere Ferse des einen Fußes an die Spitze des andern schließt zur ganz verschobenen Winkel- oder Tanzstellung.

19. **Gekreuzte Winkelstellung.** Der eine Fuß wird halb kreuzend vor den andern gestellt, so daß die äußere Knöchelseite desselben an die Spitze des andern schließt zur halb gekreuzten Winkelstellung; oder so, daß kreuzend beide Fußspitzen schließen zur ganz gekreuzten Winkelstellung. Kann auch geübt werden in den Winkelstellungen mit Drehen nach Innen.

20. **Gekreuzte Zwangstellung.** Der eine Fuß wird halbkreuzend um eine halbe Fußlänge dem andern vorgeschoben oder gestellt, so daß die halbe äußere Fußkante desselben an die innere des andern schließt zur halbgekreuzten Zwangstellung; oder so, daß kreuzend der eine Fuß um eine ganze Fußlänge dem andern vorgeschoben oder gestellt wird, und die ganze äußere Fußkante desselben an die ganze innere des andern schließt zur ganz gekreuzten Zwangstellung.

Andere Arten dieser Stellungen entstehen noch dadurch, daß z. B. ein Fuß in der Grundstellung, der andere in der Winkelstellung ist; wir übergehen aber hier deren Anordnung.

V. Kniebeugstellungen oder Hockstellungen.

Diese haben das wesentliche Merkmal, daß die aufgerichtete Leibeslänge verkürzt wird, der Oberleib wie zum Setzen sich senkt, indem die Kniee knicken; dabei können die Fußgelenke allein, die Hüftgelenke allein, oder beide gleichzeitig mitbeugen, welches die gewöhnlichste Art ist.

Die Hockstellungen zerfallen in Beziehung auf die Kniebeughalte, in welcher die Stellung zur Ruhe kommt in folgende Arten, als: **Hockstellung** im

a. großen Winkel,
b. Winkel,
c. halben Winkel,
d. Hocksitz oder Sitzhocken.

Die **beidbeinigen** Hockstellungen können so dargestellt werden, daß beide Kniee gleichmäßig oder ungleichmäßig beugen; das eine Bein nur beugt, das andere gestreckt bleibt; das eine Bein vorwaltend aufstemmt.

Die **einbeinigen** Hockstellungen werden dargestellt, indem das standfreie Bein in einer Spreizhalte oder hebbeugend gehoben wird.

Der **Wechselstand** in der Hockstellung kann so geübt werden, daß je das Standbein kniebeugt, oder nur immer das rechte oder linke Standbein, was aber schon eine Abart desselben ist. Bei den Hockstellungen ist Regel, daß das Knie und das Oberbein mit dem Fuße gleichgerichtet bleibt.

Alle Stellungen bei I., II., III. und IV. können auch als Hockstellungen geübt werden, mit mehr und weniger Schwierigkeit.

Die Hockstellungen bieten eine Menge zweckmäßig anstrengender Uebungen dar, von denen hier einige folgen mögen:

1. **Hockstellung** a. b. c. d. in der Grundstellung.
2. **Hockstellung** a. b. c. d. in der Ballenstellung.
3. **Hockstellung** a. b. c. d. in der Zehenstellung.
4. **Hockstellung** a. b. c. d. in der Winkelstellung.
5. **Hockstellung** a. b. c. d. in der großen Winkelstellung.
6. **Hockstellung** a. b. c. d. in der Zwangstellung.

Die meisten der genannten sechs Arten können beidbeinig, einbeinig und im Wechselstand geübt werden, wenn auch nicht in den vier verschiedenen Hockhalten.

7. **Hockstellung,** bei gleich- oder ungleichmäßigem Beugen beider Kniee, in den Arten 1 bis 20 bei IV.

8. **Hockstellung,** bei nur einbeinigem Kniebeugen, in den Arten 1 bis 14 bei IV.; wird rechts und links geübt.

Die Stellungen bei 7 und 8 können so dargestellt werden, daß entweder das schreitende Bein von den kleineren zu den größeren Schritten weiterschreitet, oder, namentlich zum großen Schritt, ausfällt. Zu den Hockstellungen bei 7 gehört z. B. die Fechterstellung, zu den Hockstellungen bei 8 der Fechterausfall, nach allen Schrittrichtungen hin.

Die Hockhalte a. läßt sich darstellen in allen Arten bei 7 und 8, die Hockhalte b. und c. findet schon beschränktere Anwendung, die Hockhalte d. gar keine.

Anmerkung. Bei allen Arten der Stellungen bei I., II., III., IV. und V. bleibt wo möglich die Rumpf- und Kopfhaltung, wie sie bei der Grundstellung angeordnet, die Arme halten Ruhe im Hüftstutz, Daumen nach hinten, Ellenbogen nach den Seiten gerichtet.

Uebungen

der

Glieder und Gelenke an Ort,

wobei das **Stehen** mehr untergeordnet, die **einfache** und **zusammengesetzte Glieder-** und **Gelenkthätigkeit Hauptdarstellung** ist.

VI. Fußübungen.

1. **Fußanziehen und Strecken,** durch Hebbeugen und Fußsenken; wird beidbeinig, einbeinig und wechselbeinig geübt.
2. **Seitenbewegung,** nach Außen und Innen, beidbeinig, einbeinig und wechselbeinig. Das ganze Unterbein dreht mit dem übenden Fuße; schnell aufeinanderfolgendes Seitenbewegen heißt Fußzappeln.
3. **Fußkreiseln,** nach Außen und Innen, einbeinig und wechselbeinig.
4. **Fußdrehen,** nach Außen und Innen, beidbeinig, einbeinig und wechselbeinig.

Uebung 1, 2, 3 und 4 wird so dargestellt, daß das übende Bein zu einer Spreizhalte im halben Winkel gehalten wird, oder es bleiben bei beidbeiniger Uebung beide Füße im Stand.

5. **Fußwippen,** durch aufeinanderfolgendes Stemmstrecken zum Zehenstand und Senkbeugen zum Stand oder Scheinstand der Fersen; beidbeinig, einbeinig und wechselbeinig. Wird gewöhnlich mit Schwung geübt.

6. **Fußklappen,** durch Senken des eingezogenen Vorderfußes mit Schwung, zum Niederschlag auf dem Boden, aus der Fers- oder Hackenstellung.

Es wird in fortgesetzter Bewegung beidbeinig (Gleich- und Vor- und Nachklappend zur Wirbel), einbeinig und wechselbeinig geübt.

VII. Knieübungen.

1. **Hebbeugen** der Kniee; einbeinig zum Standschlag, wechselbeinig zum Wechselschlag. Es wird gewöhnlich mit Schwung bis zum Aufersen geübt, wobei das übende Bein aus dem Stand, Scheinstand oder aus einer Spreizhalte auferst. Zu beachten ist, daß das Oberbein keinen sichtbaren Antheil an der Uebung nehme.

2. **Senkstrecken** der Kniee, mit Schwung zum Knieschnellen oder Ausschnellen des Unterbeines. Es geschieht einbeinig als Standschnellen, wechselbeinig als Wechselschnellen.

Jedem Strecken geht ein Beugen des Unterbeines voraus, beide Uebungen werden aufeinanderfolgend dargestellt, und zwar so, daß entweder vorwaltend 1 oder 2, oder daß gleichmäßig beide geübt werden sollen. Der Fuß des übenden Beines kann angezogen oder gestreckt werden. Zu beachten

ist, daß bei 1 und 2 der mitbewegende Fuß des übenden Beines sich in einer Bogenlinie bewegt. Die rastlos fortgesetzte Uebung 1 und 2 kann auch Streckschwenken des Unterbeines genannt werden, und geschieht am anschaulichsten in einer Spreizhalte des übenden Beines nach Vornen.

3. **Knieschwenken** oder Unterbeinschwenken nach Außen und Innen; einbeinig und wechselbeinig, als Standschwenken und Wechselschwenken. Das Oberbein wird vorwärts zu einer Halte in wagerechter Ebene gehoben, während das Unterbein in der Schwebe durch die senkrechte Ebene nach Außen und Innen, hin und her geschwungen wird, wobei das Oberbein in den Hüftgelenken mitdrehen muß, weßhalb diese zusammengesetzte Uebung, zum Unterschiede vom Streckschwenken Dreh-schwenken des Unterbeines genannt werden kann. Dabei können verschiedene Fußhalten des übenden Beines angeordnet werden.

4. **Kniekreisen** oder Unterbeinkreisen; einbeinig und wechselbeinig, als Standkreisen und Wechselkreisen. Die zusammengesetzte Bewegung von 1, 2 und 3, wobei das Unterbein in der Oberfläche eines Kegels, dessen Spitze im Kniegelenke liegt, nach Außen und Innen kreist. Der Fuß des übenden Beines kann sich:
   a. in einer Kreislinie (zum großen oder kleinen Trichter),
   b. in einer Schneckenlinie,
   c. in einer liegenden Achte (8 oder ∞) bewegen, kann gestreckt oder angezogen werden.

5. **Kniewippen,** beidbeinig und einbeinig als Standwippen, wechselbeinig als Wechselwippen. Das rast-

lose Senkbeugen und Stemmstrecken der Kniee in der Stellung, zu und aus allen Beugwinkeln, und zu und aus dem Sitzhocken.

1) beidbeinig:
   a. in der Grundstellung.
   b. in der Winkelstellung.
   c. in der Zwangstellung.
   d. in der Zehenstellung, ohne oder mit gleichzeitigem Fußwippen.
   e. in den Schrittstellungen 1 bis 6 bei IV. und 15 bis 20 bei IV.

2) einbeinig:
   f. in der Grundstellung.
   g. in der Winkelstellung.
   h. in der Zehenstellung.

3) wechselbeinig:
   i. in den Stellungen f. g. und h. womöglich zum Sitzhockwechsel.
   k. in den Schrittstellungen, wobei beide Füße im Stand bleiben.

Anmerkung. Alle oben genannten Heckstellungen (siehe V.) können auch als Uebungen der Kniegelenke betrachtet und geübt werden.

VIII. Beinübungen.

1. Beindrehen.

a. Hangdrehen; einbeinig und wechselbeinig. Drehen des im Scheinstand hängenden oder zur Spreizhalte gehobenen Beines (im Hüftgelenke), nach Außen

und Innen. Streckung des übenden Beines ist zu beachten.

b. Standdrehen; beidbeinig in einer kleinen Schrittstellung, im Fersen- oder Ballenstand, und zwar Gleichdrehend, Gegendrehend und Vor- und Nachdrehend; einbeinig und wechselbeinig, während entweder das übende Bein allein standfest ist, oder beide Beine standfest bleiben.

Das abwechselnde Standdrehen auf Fersen und Ballen kann auch als Bewegung von Ort geübt werden und folgt weiter unten bei den Dreharten als Fußgang.

Das Hangdrehen kann auch mit gleichzeitiger Hebbeughalte des Kniees verbunden, dargestellt werden; das Standdrehen verbunden mit den Hockstellungen geübt werden.

2. Spreizen.

A. Senkelspreizen; einbeinig, und wechselbeinig zum Wechselspreizen (und zwar in 1) Gleichen-, 2) Entgegengesetzten- und 3) Ungleichen Richtungen aufeinanderfolgend). Es erfolgt in den Richtungen:

a. vorwärts
b. rückwärts
c. seitwärts
d. schrägvorwärts rechts und links
e. schrägrückwärts rechts und links
f. kreuzend vor dem Standbeine
g. kreuzend hinter dem Standbeine.

Es wird gemessen zum: 1) halben Winkel, 2) Winkel, 3) großen Winkel und 4) Anknieen (an der Schulter). Mit dem Maaße bei 3) und 4) ist es nur ausführbar in den Richtungen a. und d.

Das übende Bein kehrt nach jedem Spreizen schließend zum Stand oder Scheinstand zurück; dabei kann der Fuß des Spreizbeines Ruhe halten, gestreckt und angezogen werden.

Besonders zu empfehlen sind die Spreizhalten auf Dauer zum Winkel, in den Arten a. c. und d.

Wenn in den Richtungen a. c. und d. gespreizt wird, so kann der Arm der gleichen Seite wagrecht nach den entsprechenden Richtungen gehalten werden, und das Spreizen erfolgt zum Anfußen, wenn der spreizende Fuß die Hand berührt. Erfaßt die ausgestreckte Hand den Fuß des spreizenden Beines, so entsteht eine zusammengesetztere Spreizhalte, welche zu üben ist. Zu beachten ist, daß während des Spreizens das Stand- und Spreizbein in den Knieen gestreckt bleiben.

Zusammengesetzter werden die Uebungen, wenn während des Spreizens und Schließens des einen Beines das Standbein gleichzeitig kniewippt und fußwippt.

B. Senkelschließen, mit Schwung Beinschlagen; einbeinig, und wechselbeinig zum Wechselschlagen der Beine (Gleichschlagend, Gegenschlagend und Ungleichschlagend aus gleichen, entgegengesetzten und ungleichen Spreizrichtungen her).

Es folgt nach dem Spreizen und ist die Bewegung des Beines durch die senkrechte Ebene zurück zum Stand oder Scheinstand. Zu beachten ist bei einfacher Darstellung dieser Uebung das Kniestrecken, welches aber, bei einer schon zusammengesetzteren Uebung, wobei die Kniee mäßig gebeugt bleiben, das Unterbein mit dem gestreckten Fuße vorzugsweise den Schlag ausführt, aufgehoben werden kann.

Die Uebungen A. und B., welche stets aufeinander folgen, können jede einzelne Bewegung vorwaltend oder beide gleichmäßig dargestellt werden.

C. Beinschwenken; einbeinig und wechselbeinig. Rastlos aufeinanderfolgendes:

1) Vor- und Rückspreizen.

2) Seit- und Kreuzspreizen.

3) Schrägvor- oder Schrägrückspringen.

Zusammengesetzter wird die Uebung, wenn das Standbein gleichzeitig kniewippt und fußwippt.

D. Kegel- oder Bogenspreizen und Kegel- oder Bogenschließen, einbeinig und wechselbeinig. Es erfolgt 1) um die Axe des Standbeines, 2) um die Axe, welche a. vorlings-, b. schrägvorlings- (rechts und links), c. seitlings-, d. schräg rücklings (rechts und links) vom Standbein gerichtet ist; im Bogen: nach Vornen, nach den Seiten, nach Hinten, schräg Vornen und Hinten; mit Bewegung des Beines von Außen nach Innen, von Innen nach Außen.

Beide Uebungen werden aufeinanderfolgend dargestellt, wie A. und B., und sind darum hier ungetrennt zusammengestellt. Das Bogenspreizen kann, nach den Winkeln, welche das spreizende Bein in weitester Entfernung vom Standbeine durchspreizt (siehe A.) gemessen und näher bestimmt werden. Zusammengesetzter wird die Uebung, wenn gleichzeitig das Standbein kniewippt und fußwippt.

E. Bogenschwenken; einbeinig und wechselbeinig. Die Bewegung des spreizenden Beines in einem der verschie-

denen Bogen und Halbkreisabschnitten hin und her, welche mit Schwung ausgeführt wird.

F. Beinkreisen; einbeinig und wechselbeinig. Die fortgesetzte spreizende und schließende Bewegung des Beines um die Oberfläche eines Kegels, dessen Spitze im Hüftgelenke liegt. Der Fug des kreisenden Beines kann sich:

a. in einer Kreislinie (zum großen oder kleinen Trichter),

b. in einer Schneckenlinie,

c. in einer schrägliegenden Achte (8 oder ∞), nach Innen und Außen bewegen.

G. Wagschweben; einbeinig und wechselbeinig. Die Bewegung des zum Winkel gespreizten Beines durch die wagrechte Ebene, vor-, seit- und rücklings vom Standbeine, hin und her.

Zu leichterer Darstellung kann der mäßig beugende Rumpf helfen, sowie auch das Standbein durch Hockstehen die Uebungsstufe erleichtert. Es muß aber die Uebung auch geübt werden bei völliger Streckung des Standbeines.

H. Schrägschweben; einbeinig und wechselbeinig. Aus einer Spreizhalte des Beines zum viertel, halben (und dreiviertel) Winkel, bewegt sich dasselbe in den schrägen Ebenen vor-, seit- und rücklings vom Standbein hin und her. Mit Schwung ausgeführt heißt die Bewegung Schrägschwenken.

Diese Uebung kann der Uebung G. als Vorübung vorausgehen.

3. Beinanziehen zum Stoß, mit Schwung Beinanreißen; einbeinig als Standreißen, wechselbeinig als Wechsel-

reißen. Die Bewegung des Fußes nach dem Schenkel, in einer geraden Linie, wobei das Unterbein angezogen wird, das Oberbein mitthätig ist im Hüftgelenke. Der Fuß des übenden Beines kann Ruhe halten, angezogen und gestreckt werden.

4. **Beinstrecken zum Stoß,** mit Schwung Beinstoßen; einbeinig als Standstoß, wechselbeinig als Wechselstoßen. Die Entfernung des Fußes in einer geraden Linie vom Schenkel, wobei Unter- und Oberbeine gleichzeitig das Strecken vollbringen. Fußhalte des übenden Beines, wie bei 3. Das Standbein kann während des Stoßens auch kniewippen und fußwippen.

Uebung 3 und 4 werden jede vorwaltend oder beide gleichmäßig geübt. Beinstöße erfolgen nach allen Richtungen hin. Stoßhalten fallen in ihrer Erscheinung zusammen mit Spreizhalten, und sind besonders zu üben bis zu möglichst wagrechter Lage des Beines; sind schwieriger bei gestrecktem, leichter bei hockstehendem Standbeine.

Kurzstoßen heißt die Uebung, wenn das stoßende Bein vor völliger Streckung immer wieder angezogen wird.

Der Unterscheidung wegen können Uebung 1 und 2 bei VII. vergleichend dargestellt werden mit letztgenannten Uebungen bei 3 und 4.

5. **Beinanziehen zum Hieb,** mit Schwung Knieschnellen; einbeinig als Standschnellen-, wechselbeinig als Wechselschnellen der Kniee. Die Bewegung des Oberbeines und Kniees nach dem Oberleibe, wobei das Unterbein angezogen wird und der Fuß des übenden Beines sich in einer Bogenlinie aufwärts bewegt. Die Uebung kann erfolgen bis zum Anknieen des

übenden Beines an der Schulter der gleichen Seite. Fußhalte wie bei 3.

6. **Beinstrecken zum Hieb**, mit Schwung Beinhauen; einbeinig als Standhauen, wechselbeinig als Wechselhauen. Die Entfernung des Oberbeines vom Oberleibe und gleichzeitiges Strecken des Unterbeines im Kniegelenke. Fußhalte wie bei 3. Regel ist, daß in der Mitte der Schwungbewegung völliges Strecken des Beines erfolgt.

Die Uebung kann auch, nach nur mäßigem Anziehen des Oberbeines, mit vorwaltendem Unterbeinhauen geübt werden.

Die Uebungen 5 und 6 können, jede einzelne vorwaltend, oder beide gleichmäßig geübt werden.

Knieschnellen kann auch abwechselnd mit Beinstoßen dargestellt werden; ebenso Anziehen zum Hieb nach Hinten, mit Ausschnellen des Unterbeines vorwärts.

Die Beinstöße und Beinhiebe können über und auf dem Boden enden, geschieht es in letzter Art, so entsteht ein Stampfen, als: a. Stoßstampfen; einbeinig und wechselbeinig, und b. Haustampfen; einbeinig und wechselbeinig. Die Uebung bei a. kann auch in einer Hockstellung dargestellt werden; die Uebung bei b. kann erfolgen nach einem Knieschnellen zum Anknieen.

Kurzstoßen heißt die Uebung, wenn das Bein vor völliger Streckung immer wieder zum Stoß, Kurzhauen, wenn es vor völliger Streckung immer wieder zum Hieb anzieht, und so rasch aufeinanderfolgend stößt und haut.

Anmerkung. Es braucht nur bemerkt zu werden, daß gleichmäßig alle Uebungen mit dem rechten und linken Beine, so wie auch mit dem

rechten und linken Arme (die weiter unten folgenden Armübungen) dargestellt werden müssen.

IX. Rumpfübungen.

1. **Hüftzucken** und **Hüftsenken**; einhüftig als Standzucken, wechselhüftig als Wechselzucken. Es wird geübt in der Grundstellung, Winkelstellung, Zwangstellung, Zehenstellung und Hackenstellung.

Das angezogene Bein kann zum Stand oder Scheinstand zurückkehren. Kehrt das Bein nach dem Hüftzucken mit Schwungsenken zum Boden, so entsteht ein Stampfen; so folgt z. B. nach einem Wechselzucken durch Vor- und Nachzucken ein Wechselstampfen. Beide Uebungen, Zucken und Senken, werden aufeinanderfolgend dargestellt.

2. **Rumpfbeugen** und **Rumpfstrecken**; aufeinanderfolgend und mit Schwung dargestellt heißt die Uebung Rumpfwippen. Es geschieht in den Richtungen:

   a. vorwärts
   b. rückwärts
   c. seitwärts (rechts und links)
   d. schräg (rechts und links) (vorwärts und rückwärts)

   und erfolgt bis zum: großen Winkel, Winkel, halben Winkel, und zum Anbrusten (nur bei a). Beugen und Strecken werden aufeinanderfolgend geübt.

Der ruhende Zustand in einer Rumpfbeughalte versetzt den Uebenden, bei der Richtung a. in eine gebückte-, bei b.

in eine brüst=, bei c. in eine seitwärts gebückte=, bei d. in eine schräg gebückte oder gebrüstete Stellung.

3. **Rumpfschwenken.** Es erfolgt durch rastlos aufeinanderfolgendes:

   a. Vor= und Rückbeugen.

   b. Seitwärtsrechts= und Seitwärtslinksbeugen.

   c. Schrägvor= und Schrägrückbeugen.

Bei Uebung 2, a. und Uebung 3, a. können die gestreckten, senkrecht gehobenen Arme, während des Beugens dem Rumpfe, bis zum Aufingern der gestreckten Hände am Boden folgen, und eben so, mit dem streckenden Rumpfe wieder gehoben werden.

4. **Rumpfkreisen.** Die kreisende Bewegung des Oberleibes in der Oberfläche eines Kegels, dessen Spitze in den Hüften liegt, Rechts und Links um. Dabei kann sich der mit dem Rumpfe kreisende Kopf in einer Kreislinie (zum großen und kleinen Trichter), Schneckenlinie und Achte (8) bewegen.

5. **Bogenschweben,** mit Schwung Bogenschwenken des Rumpfes. Die Bewegung des beugenden Oberleibes in den verschiedenen Bogen und Kreisabschnitten hin und her.

6. **Wagschweben,** mit Schwung Wagschwenken des Rumpfes. Die Bewegung des Oberleibes aus einer Beughalte vorwärts zum Winkel, durch die wagrechte Ebene vor dem Leibe, seitwärts rechts und links, hin und her.

7. **Schrägschweben,** mit Schwung Schrägschwenken des Rumpfes. Die Bewegung des Oberleibes aus einer

Beughalte zum großen Winkel, durch die schräge Ebene, vor-, rück- und seitlings vom Leibe, hin und her.

8. **Unterrumpfkreisen.** Die kreisende Bewegung des Unterleibes mit den Oberbeinen, welche durch aufeinanderfolgendes Vor-, Seit- und Rückstrecken desselben entsteht, Rechts und Links. Zu beachten ist, daß weder der Oberleib noch die Unterbeine sichtbaren Antheil an der Bewegung nehmen.

9. **Kreuzbiegen.** Das Biegen der Rückwirbelsäule, wobei kein Mitbeugen der Hüften Theil nimmt, vorwärts und rückwärts, besonders zu Kreuzbieghalten auf Dauer.

10. **Rumpfdrehen**
    a. nur der Hüften und Schenkel, Unterrumpfdrehen.
    b. nur der Achseln, Oberrumpfdrehen.
    c. der Hüften und Achseln zugleich, Ganzes Rumpfdrehen.

Es geschieht rechts und Links. Auch in einer Beughalte des Rumpfes kann derselbe drehen; gleichzeitig mit dem Rumpfdrehen kann auch ein Standdrehen der Beine nach entgegengesetzter Richtung erfolgen.

Das Drehen des ganzen Leibes wird weiter unten ausführlich in Uebungen dargestellt vorkommen.

11. **Achselzucken** und **Achselsenken**; beidschultrig Gleichzuckend, oder Vor- und Nachzuckend, wobei gleichzeitig eine Schulter zuckt, die andere senkt), einschultrig und wechselschultrig als Wechselzucken der Achseln.

12. **Vorschultern** und **Rückschultern**; beidschultrig (Gleichvor- und Rückschulternd, oder Vor- und Nachschulternd, wobei die eine Schulter vorschultert, während gleichzei-

tig die andere rückschultert), einschultrig und wechselschultrig.

13. **Schulterkreiseln.** Die aufeinanderfolgende kreisende Bewegung der nach Oben, Vornen, Unten und Hinten sich streckenden Schulter. Es geschieht beidschultrig (Gleichkreiselnd, oder Vor- und Nachkreiselnd), einschultrig, und wechselschultrig zum Wechselkreiseln der Schultern, Vorwärts und Rückwärts.

Die Uebungen 11, 12 und 13 werden am leichtesten und anschaulichsten dargestellt, wenn die gekrümmten Arme, an die Brust geschlossen, Ruhe halten. Beidschultriges Kreiseln, mit gleichzeitigem Vor- und Nachkreiseln könnte man Schultermühle nennen, welche mit gleichzeitigem Seitbeugen des Rumpfes, abwechselnd rechts und links, wodurch der Rumpf in den Hüften schwenkt (siehe Uebung 3, b), dargestellt, eine sehr zweckmäßige Uebung ist.

Die 1 bis 13 genannten Rumpfübungen können in beidbeinigen Stellungen, in einbeinigen Stellungen und im Standwechsel geübt werden, dabei können gleichzeitig auch noch verschiedene Beinthätigkeiten mitthätig sein; es folgen beispielsweise einige Arten:

14. a. **Rumpfwippen** in der Winkelstellung.
    b. Rumpfwippen in der Zehenstellung.
    c. Rumpfwippen in der Vorschrittstellung.
    d. Rumpfwippen in der Grätschstellung.
    e. Rumpfwippen in der einbeinigen Grundstellung.
    f. Rumpfwippen in der einbeinigen Winkelstellung.

g. Rumpfwippen in der einbeinigen Zehenstellung.

h. Rumpfwippen in aller (von a bis h) genannten Arten Hockstellung.

15. a. **Rumpfschwenken** (siehe 3, a.) in der Vorschrittstellung.

b. Rumpfschwenken (siehe 3, a.) in der Grätschstellung.

Zusammengesetzter werden die Uebungen a. und b., wenn gleichzeitig die Stellungen im Wechselstand dargestellt werden, oder wenn gleichzeitig die Beine wechselbeinig kniewippen und fußwippen.

c. Rumpfschwenken (siehe 3, b.) in der Grätschstellung.

d. Rumpfschwenken (siehe 3, b.) in der Vorschrittstellung.

Uebungen c. und d. werden auch mit gleichzeitigem Wechselstand, wechselbeinigem Kniewippen und Fußwippen dargestellt.

e. Rumpfschwenken (siehe 3, c.) in der Schrägschrittstellung.

Wird auch mit gleichzeitigem Wechselstand, wechselbeinigem Kniewippen und Fußwippen geübt.

16. **Rumpfkreisen,** oder Bogenschweben des Rumpfes in der Grätschstellung. Wird auch dargestellt mit gleichzeitigem Wechselstand, mit Wechselwippen der Kniee.

17. a. **Bückstellung** zum Winkel in der Grätschstellung.

b. Bückstellung zum Winkel in der Vorschrittstellung.

c. Bückstellung zum Winkel in der einbeinigen Grundstellung.

Bei Uebung c. kann das standfreie Bein zur Rückspreizhalte im Winkel gehoben werden, und die zusammengesetzte Uebung heißt Wagstehen; gleichzeitig können die gestreckten Arme in die wagrechte Ebene vor den Schultern gehoben werden. Leichter ist die Uebung, wenn das Standbein hockt oder auch kniewippt.

18. **Brustſtellung** möglichst zum Winkel; kann geübt werden wie 17, nur spreizt beim Wagstehen das standfreie Bein vorwärts.

19. **Seitbückstellung** möglichst zum Winkel; wie 17, nur spreizt beim Wagstehen das standfreie Bein seitwärts.

20. **Schrägbückstellung** möglichst zum Winkel; wie 17, nur spreizt beim Wagstehen das standfreie Bein schrägrückwärts oder vorwärts.

Uebung 17, 18, 19 und 20 werden gewöhnlich so dargestellt, daß die Arme, in der Richtung des Rumpfes gestreckt, der Bewegung des letztern folgen.

21. **Rumpfschwenken** möglichst zum Winkel und gleichzeitig Beinschwenken nach entgegengesetzten Richtungen, in den Arten a., b. und c. bei 3.

22. **Rumpfschwenken** möglichst zum Winkel und gleichzeitig Wechselspreizen der Beine nach entgegengesetzten Richtungen, in den Arten a., b. und c. bei 3.

Uebung 21 und 22 werden dargestellt mit gestreckter Haltung des Standbeines, mit gleichzeitigem Mitwippen desselben, mit senkrecht über die Schultern gestreckten Armen.

23. a. **Wagschschweben** des Rumpfes in einer Grätschstellung.
    b. Wagschweben des Rumpfes im Wagstand und gleichzeitigem Wagschweben des Beines.

24. **Gleichzeitiges Hüftzucken** und **Achselzucken** der gleichen, oder entgegengesetzten Seiten.

25. **Gleichzeitiges Wechselzucken** der Hüften und Achseln, der gleichen, oder entgegengesetzten Seiten.

26. **Schultermühle,** (siehe 13) im Grätschstand; gleichzeitig mit Wechselstand und kniewippend.

X. Armübungen.

Uebungen der gestreckten Arme im Schultergelenke.

1. **Armdrehen;** einarmig, wechselarmig und beidarmig (Gleich-, Ungleich- und Gegendrehend.) Das Drehen geschieht in den Richtungen nach Innen und Außen; bei offener Hand des übenden Armes wird die Drehung ausgeführt zur:
    a. Daumhalte.
    b. Rückenhalte.
    c. Flachhalte.
    d. Kleinfingerhalte.

Bei geschlossener Hand oder Faust zur:

e. Speichhalte.

f. Risthalte.

g. Kammhalte.

h. Ellhalte.

Die Uebung wird am anschaulichsten in der Hebhalte der Arme vorwärts zum Winkel (siehe bei 2, unten) dargestellt, kann aber auch in der Senkhalte und jeder der verschiedenen Hebhalten der Arme geübt werden.

Man wird leicht bemerken, daß das Drehen im Oberarmgelenke zu beschränkt ist, um den Vorderarm mit der Faust bis zu genannten Drehhalten zu bewegen. Es muß darum der Vorderarm mit der Faust durch besondere Drehkraft das vorgeschriebene Drehmaaß vollenden helfen.

2. Armheben.

A. Senkelheben; einarmig, wechselarmig und beidarmig (in Gleichen oder Ungleichen Richtungen und Winkeln, Gleich- und Ungleich- oder Vor- und Nachhebend). Es geschieht in den Richtungen:

vorwärts

rückwärts

seitwärts

kreuzend vor der Brust

schrägvor- und rückwärts (rechts und links hin)

zum: 1) halben Winkel, 2) Winkel, 3) großen Winkel, 4) Hochheben (senkrecht über den Schultern), 5) Anarmen (Berührung des Kopfes durch die Oberarme).

Das Heben kann mit mehr und weniger Beschränkung in den verschiedenen Drehhalten der Arme und Hände (siehe 1)

geübt werden; besonders anstrengend sind die Hebhalten auf Dauer, namentlich bei gleichzeitiger Drehhalte der Arme.

Ohne Schwung und besonders als Schwungheben wird diese Uebung dargestellt, welcher entgegengesetzt ist das:

B. Senkelschließen, mit Schwung Senkelschlagen; einarmig, wechselarmig und beidarmig (wie bei A., nur schließend).

A. und B. folgen stets auf einander, können aber jede einzelne vorwaltend, oder beide gleichmäßig geübt werden. Armhalten können in jedem Augenblicke der Bewegung eintreten und werden nach den Winkeln bestimmt.

C. Kegelheben oder Bogenheben und Kegel- oder Bogenschließen; einarmig, wechselarmig und beidarmig (wie bei A.) Es geschieht im Bogen, von:

Rechts nach Links,
Links nach Rechts,
Vornen nach Hinten,
Hinten nach Vornen,
Oben nach Unten,
Unten nach Oben.

Im Uebrigen vergleiche man A. und B.

D. Senkelschwenken oder Halbkreisschwingen; einarmig, wechselarmig und beidarmig (Gleichschwenkend, Gegenschwenkend, und Vor- und Nachschwenkend). Die Bewegung der Arme hin und her durch entgegengesetzte Richtungen, vermittelst Senkelheben- und Schließen, welches mit Schwung ausgeführt wird. Es wird geübt in den senkrechten Ebenen:

a. Seitlings vom Leibe, zum Halbkreis unten, vor und rückwärts.

b. Seitlings vom Kopfe, zum Halbkreis oben, vor- und rückwärts.

c. Vorlings vom Leibe, zum Halbkreis unten, nach den Seiten.

d. Vorlings vom Kopfe, zum Halbkreis oben, nach den Seiten.

e. Schrägvorlings (oder rücklings) vom Leibe, zum Halbkreis unten, schrägvor- und rückwärts.

f. Schrägvorlings (oder rücklings) vom Kopfe, zum Halbkreis oben, schrägvor und rückwärts.

g. Seitlings vom Leibe und Kopfe, zum Halbkreis vornen, auf- und abwärts.

h. Seitlings vom Leibe und Kopfe, zum Halbkreis hinten, auf- und abwärts.

i. Vorlings vom Leibe und Kopfe, zum Halbkreis neben (rechts und links), auf- und abwärts.

k. Wie bei e. und f., zum Halbkreis schräg vornen, auf- und abwärts.

l. Wie bei e. und f., zum Halbkreis schräg hinten, auf- und abwärts.

Bei den Uebungen h. und l. muß das Schwenken zum Halbkreis durch Armdrehen erleichtert werden, was bei mehreren der bezeichneten Arten, zu leichterer Darstellung beiträgt. Die Anordnung ein-, wechsel- und beidarmiger Darstellung bleibt dem Lehrer überlassen.

Anmerkung. Vorlings und Rücklings bezeichnet blos die Richtung des Körpers in Lage, Stellung, Haltung beim Zustande der Ruhe; Vor-

wärts und Rückwärts aber deuten seine Bewegung an. (Deutsche Turnkunst von Jahn und Eiselen, Seite 65.)

E. Kegelschwenken oder Bogenschwenken zum Halbkreis; einarmig, wechselarmig und beidarmig (Gleichschwenkend, Gegenschwenkend und Vor- und Nachschwenkend). Die Bewegung der Arme hin und her durch entgegengesetzte Richtungen, vermittelst Kegelheben- und Schließen, welches mit Schwung ausgeführt wird. Es wird geübt in den Kegeloberflächen:

a. Seitlings vom Leibe, im Bogen nach unten, vor- und rückwärts.

b. Seitlings vom Leibe, im Bogen nach oben, vor- und rückwärts.

c. Seitlings vom Leibe, im Bogen nach vornen, auf- und abwärts.

d. Seitlings vom Leibe, im Bogen nach hinten, auf- und abwärts.

e. Vorlings vom Leibe, im Bogen nach unten, seitwärts rechts und links.

f. Vorlings vom Leibe, im Bogen nach oben, seitwärts rechts und links.

g. Vorlings vom Leibe, im Bogen nach den Seiten, auf- und abwärts.

h. Schrägvor- und rücklings vom Leibe, im Bogen nach unten, schrägvor- und rückwärts.

i. Schrägvor- und rücklings vom Leibe, im Bogen nach oben, schrägvor- und rückwärts.

k. Schrägvor- und rücklings vom Leibe, im Bogen nach den Seiten, auf- und abwärts.

l. Um den Leib, (zum Mantel,) im Bogen nach innen, rechts- und linkshin.

m. Um den Kopf, im Bogen nach innen, rechts- und linkshin.

n. Ueber den Schultern, wie bei c., d. und g., was Bogen und Richtung betrifft.

o. Schrägvor- und seitlings von den Schultern, im Bogen nach oben und unten.

Die Uebungen bei D. und E. können in verschiedenen Stellungen, namentlich Schrittstellungen, mit gleichzeitigem Kniewippen oder Rumpfbeugen dargestellt werden; es lassen sich überhaupt viele zweckmäßige Zusammensetzungen anordnen.

F. Senkelkreisen, mit Schwung Kreisschwingen in einer möglichst senkrechten Ebene:

a. Seitlings vom Leibe und Kopfe, vor- und rückwärts.

b. Vorlings vom Leibe und Kopfe, seitwärts rechts und links.

c. Schrägvorlings nach außen, schrägseitwärts rechts und links.

Es geschieht einarmig, wechselarmig und beidarmig (bei a. nur Vor- und Nachkreiselnd zur Mühle; bei b. Gleichkreisend, Gegenkreisend zur Kreuzmühle, und Vor- und Nachkreisend; bei c. Gleichkreisend, Ungleichkreisend und Vor- und Nachkreisend.

Uebung h. kann auch in einer Vorschrittstellung, mit gleichzeitigem Hockstehen oder Kniewippen darge-

stellt werden. Uebung b. in der Grätschstellung, mit gleichzeitigem Hockstehen oder Kniewippen. Uebung c. wie a. und b.

G. Kegelkreisen mit Schwung Trichterschwingen in einer kleinen oder großen Kegeloberfläche, zum kleinen oder großen Trichter:

a. Seitlings vom Leibe.
b. Vorlings vom Leibe.
c. Schräg seitlings unter oder über den Schultern.
d. Schräg vorlings unter oder über den Schultern.
e. Schräg rücklings unter oder über den Schultern.
f. Senkrecht über den Schultern.

Es wird geübt: 1) mit fortgesetztem Umkreisen, 2) mit einer gewissen Anzahl von Umkreisen nach einer Richtung, worauf ebenso das Umkreisen nach entgegengesetzter Richtung erfolgt.

Die Linie, welche die mit dem Arme kreisende Hand beschreibt, kann sein: 1) eine Kreislinie, 2) eine Schneckenlinie, 3) eine Schlängellinie, 4) eine Achte (8).

Trichterschwingen geschieht einarmig, wechselarmig und beidarmig (bei a. Gleich- und Ungleichkreisend, oder Vor- und Nachkreisend, wobei übergangen werden kann zu F., a.; bei b. Gleich- und Gegenkreisend und Uebergehen zu F., b.; bei c. und d., e. und f. Gleich- und Gegenkreisend).

Im Uebrigen wie bei F.

Bei den Uebungen A., B., C., D., E. und F. können die Hände der übenden Arme in Gestreckter- oder Faust-halte sein, die Schultern können durch Achselzucken- und Senken, Vor- und Rückschultern die Bewegungen der Arme unterstützen oder Ruhe halten; die nähere Anordnung hat dieß zu bestimmen.

H. Wagschweben mit Schwung Wagschwenken. Die Bewegung der Arme aus der Hebhalte zum Winkel durch die wagrechte Ebene vor-, seit- und rücklings von den Schultern, hin und her. Näher anzuordnen sind die verschiedenen Drehhalten des Armes, bei gestreckter oder geschlossener Handhalte (siehe X, 1).

Es geschieht einarmig, wechselarmig und beidarmig (Gleichschwenkend und Gegenschwenkend).

Händeklappen erfolgt, wenn beide Arme gegenschwenkend, bei gestreckter Handhalte vornen und hinten aneinander schlagen; dabei ist Drehen im Armgelenke erforderlich.

Kreuzschwenken erfolgt, wenn beide Arme gegenschwenkend vor den Schultern kreuzen.

Zusammengesetzter wird die Uebung, wenn während des Wagschwebens die Arme gleichzeitig nach Außen und Innen drehen, die Hände kreisrollende, schlängelnde oder gezackte Linien durch die wagrechte Ebene beschreiben. Gleichzeitig mit der Armübung kann auch Rumpfdrehen rechts und linkshin erfolgen, in einer Schrittstellung, Hockstellung ohne und mit Kniewippen u. s. f.

I. Schrägschweben mit Schwung Schrägschwenken. Die Bewegung der Arme aus der Hebhalte zum halben oder großen Winkel durch die schrägen Ebenen:

a. Vorlings vom Leibe, nach unten und oben,
b. Seitlings vom Leibe, nach unten und oben,
c. Schrägrücklings vom Leibe, nach unten und oben.

Die Bewegung erfolgt hin und her in den verschiedenen Drehhalten der Arme und Hände wie bei H. und zwar: einarmig, wechselarmig und beidarmig (Gleichschwenkend und Gegenschwenkend wie bei H.)

Anmerkung. Alle Uebungen bei X, 2 können auch mit gleichzeitig mäßiger Beughalte der Arme im Ellenbogengelenke, oder mit andern Armübungen verbunden dargestellt werden. Es wird darum gelegentlich weiter unten auf die zweckmäßigen zusammengesetzten Armübungen aufmerksam gemacht werden.

XI. Ellenbogenübungen.

1. **Beugen der Unterarme**, mit Schwung Schwungbeugen; einarmig, wechselarmig und beidarmig (Gleichbeugend, und Vor- und Nachbeugend). Wird in den verschiedenen Hebhalten der Arme (siehe X, 2) und Drehhalten derselben (siehe X, 1) angeordnet; gewöhnlich bis zum Anhanden an den Schultern mit Schwung.

   Abwechselnd mit Beugen wird geübt:

2. **Strecken der Unterarme**, mit Schwung Ausschnellen oder Unterarmhauen; einarmig, wechselarmig und beidarmig (Gleichschnellend, und Vor- und Nachschnellend).

Uebung 1 und 2 können jede vorwaltend oder beide gleichmäßig geübt werden. Zu beachten ist, daß der Unterarm allein sichtbare Bewegung hat, der Oberarm Ruhe hält und die Hand des übenden Armes sich in einer Bogenlinie bewegt.

Die rastlos auf einanderfolgende Bewegung von 1 und 2 kann auch Streckschwenken (der Unterarme) genannt werden.

Kurzschnellen heißt die fortgesetzte schnellende Bewegung, wobei die Arme nie völlig gestreckt werden.

3. **Drehschwenken der Unterarme.** Das Auf- und Abschwenken des Unterarmes in einer Beughalte desselben durch Schwungdrehen des Oberarmes im Schultergelenke, wobei sich die Hand in einer Bogenlinie bewegt. Es wird geübt in den verschiedenen Beughalten der Arme, und zwar einarmig, wechselarmig und beidarmig (Gleich-, Gegen-, Vor- und Nachschwenkend).

4. **Unterarmkreisen** oder **Ellenbogenkreisen.** Der Unterarm kreist um die Oberfläche eines Kegels, dessen Spitze im Ellbogengelenke liegt, in den verschiedenen Richtungen und Linien wie bei X. G. im Unterarmtrichter nach oben, innen, vornen und unten, und zwar einarmig, wechselarmig und beidarmig (Gleich-, Gegen-, und Vor- und Nachkreisend). Zur Uebung mag hier besonders genannt werden das beidarmige Kreisen, bei vorwärts zur Schulterhöhe gehaltenen Oberarmen und gegengerichteten nebeneinanderliegenden Unterarmen zum Rad, wobei vor- und nachkreisend die

Vorderarme sich in einer gemeinschaftlichen Kreislinie bewegen.

Das Ellenbogenkreisen kann auch übergehen in das Armkreisen bei X. G. und F., ferner kann es verbunden werden mit Unterarmausschnellen, mit Kreiselhieb- und Stoß (hierbei vergleiche man Uebung 6 und 8).

5. **Armanziehen zum Stoß,** mit Schwung Anreißen der Arme. Die Bewegung der Hand in einer geraden Linie nach den Schultern, wobei gleichzeitig Unter- und Oberarme in ihren Gelenken sichtbar mitthätig sind. Es geschieht einarmig, wechselarmig und beidarmig (Gleich-, und Vor- und Nachreißend).

Wird aufeinanderfolgend geübt mit:

6. **Armstrecken zum Stoß,** mit Schwung Armstoßen. Das Entfernen der Hand von den Schultern in einer geraden Linie, wobei gleichzeitig Unter- und Oberarm zum Strecken sichtbar mitwirken. Es geschieht einarmig, wechselarmig und beidarmig (Gleich-, und Vor- und Nachstoßend).

Uebung 5 und 6 können jede einzelne vorwaltend und beide gleichmäßig geübt werden. Wie das Anreißen aus allen gestreckten Armhalten her, so kann das Stoßen zu allen gestreckten Armhalten hin geübt werden, beidarmig nach gleichen, ungleichen und entgegengesetzten Richtungen.

Gewöhnlich wird bei diesen Uebungen die Hand zur Fausthalte geschlossen; gleichzeitig mit den Stößen und mit dem Anreißen der Arme können die gleichen Schultern Vor- und Rückschultern, je nachdem die Anordnung getroffen

wird. Kurzstoßen heißt die fortgesetzte stoßende Bewegung, wobei die Arme nie völlig gestreckt werden.

Die Stöße werden durch die Faustthalten näher bestimmt, als: Speich-, Rist-, Kamm- und Ellstöße, der Zahl nach zu: Einfachen-, Doppel- und Mehrfachen Stößen.

Die zur Uebung geeignetsten Stoßrichtungen sind:

a. vorwärts
b. seitwärts
c. abwärts
d. aufwärts
e. schrägvorwärts nach unten und oben
f. schrägseitwärts nach unten und oben
g. schrägrückwärts nach unten und oben.

Wenn alle diese Stoßarten in der Grundstellung oder Winkelstellung geübt sind, mögen noch folgende zusammengesetzte Uebungen angeordnet und übend dargestellt werden:

1) Beidarmiges Stoßen, gleich-, und vor- und nachstoßend in den Richtungen a. bis g. in einer Vorschrittstellung.
2) Ebenso wie 1) in der Grätschstellung.
3) Beid- oder Einarmiges Stoßen in der Richtung vorwärts mit gleichzeitigem Fechterausfall vorwärts; kann zum Dauerstand mit Stoßhalte geübt werden, oder so, daß nach vollendetem Ausfall und Stoß zur geschlossenen Stellung zurückgekehrt wird, wobei die Arme gleichzeitig zum Stoß anziehen.
4) Beid- oder Einarmiges Stoßen in der Richtung schrägseitwärts oder seitwärts mit gleichzeitigem Fech-

terausfall schräg seitwärts oder seitwärts, im Uebrigen wie bei [3]).

[5]) Beid-, Ein- und Wechselarmiges Stoßen in den Richtungen a. bis g., und zur Stoßhalte auf Dauer, oder mit Kurzstoßen, im bereits erfolgten Fechterausfall.

[6]) Beidarmiges Stoßen abwärts oder aufwärts (gleichstoßend oder vor- und nachstoßend), mit gleichzeitiger Stoßstampfe der Beine in der Grundstellung (wechselstehend); kann auch mit gleichzeitiger Hüftzuckstampfe der Beine geübt werden.

[7]) Armstoßen beidarmig (gleichstoßend) in den Richtungen a. bis g. und gleichzeitiges beidbeiniges Kniewippen in der Grundstellung, Winkelstellung, Grätschstellung, Vorschrittstellung, Zehenstellung. Wird auch wechselarmig stoßend und gleichzeitig mit wechselbeinigem Kniewippen namentlich in einer Schrittstellung angeordnet und geübt.

[8]) Armstoßen beidarmig (gleichstoßend) in der Richtung vorwärts, und gleichzeitiges Rumpfschwenken vor- und rückwärts in der Grund- und Winkelstellung, Vorschrittstellung, Grätschstellung und mit Fechterausfall vorwärts.

[9]) Armstoßen wechselarmig in der Richtung seit- und abwärts, und gleichzeitiges Rumpfschwenken seitwärts rechts und links, im Uebrigen wie bei [8]), nur erfolgt der Fechterausfall seitwärts.

[10]) Ein-, Wechsel- und beidarmiges Armstoßen in den Richtungen a. bis g., nach einem Unterarmkreisen, nach einem Armkreisen (in fortgesetzter Bewegung beider

Armübungen) in der Grundstellung oder Vorschrittstellung.

Andere Zusammensetzungen wie z. B. abwechselndes Armstoßen und Ausschnellen der Unterarme, ungleiche Thätigkeiten beider Arme sind leicht anzuordnen.

7. **Armanziehen,** mit Schwung Anreißen zum Hieb. Die Bewegung der Hand in einer Bogenlinie vor, über, unter und neben die Schulter, wobei gleichzeitig Unter- und Oberarme in ihren Gelenken sichtbaren Antheil nehmen. Es geschieht einarmig, wechselarmig und beidarmig (Gleich-, und Vor- und Nachkreisend); wird aufeinanderfolgend geübt mit:

8. **Armstrecken zum Hieb,** mit Schwung Armhauen. Die Entfernung der Hand in einer Bogenlinie von den Schultern, wobei Ober- und Unterarme in ihren Gelenken sichtbar mitthätig sind.

Es geschieht einarmig, wechselarmig und beidarmig (Gleich-, und Vor- und Nachhauend), aus der Anziehhalte zum Hieb:

1) Vor den Schultern. 2) Ueber den Schultern. 3) Unter den Schultern. 4) Neben den Schultern.

Die Hiebe erfolgen durch a. senkrechte-, b. wagrechte- und c. schräge Ebenen.

Die Richtung der Hiebe aus der Anziehhalte „Vor den Schultern" ist:

Von Oben nach Unten, Nach den Seiten, Schrägseitwärts nach Oben und Unten und Rückwärts; aus der Anziehhalte „Ueber den Schultern" ebenso; aus der Anziehhalte „Unter den Schultern" Von Unten nach Oben, Seitwärts nach Außen, Schrägseitwärts nach

Oben und Unten, und Rückwärts; aus der Anziehhalte „Ueber den Schultern" ebenso wie aus der Anziehhalte „Vor den Schultern".

Wie das Anziehen zum Hieb aus jeder gestreckten Armhalte erfolgen kann, so können auch die Hiebe zu jeder gestreckten Armhalte hin ausgeführt werden und in derselben enden. Die Hiebe werden nach der Handhalte oder gewöhnlicher Faustthalte näher bezeichnet, als: Speich-, Rist-, Kamm- und Ellhiebe. Kurzhauen heißt die fortgesetzte hauende Bewegung, wobei die Arme nie völlig gestreckt werden.

Das Hauen kann in allen Zusammensetzungen dargestellt werden wie das Stoßen (6, 1—10), mit ein- und mehrfachen Hieben.

Armhauen, Armstoßen und Ausschnellen können der Vergleichung wegen abwechselnd geübt werden.

9. **Ausholen** und **Hauen mit Reiterhieb** heißt die anziehende und hauende Bewegung der Arme, wobei ausholend die Ellenbogen nur mäßig gebeugt werden und die Hand des anziehenden Armes in eine Lage gebracht wird, welche ungefähr eine halbe Armlänge von der Schulter des hauenden Armes entfernt ist. Bei dem darauf folgenden Hiebe muß die Streckung des Armes in der Mitte der Bewegung vollendet sein; im Uebrigen wie bei 8.

10. **Stoßhauen,** die hauende Bewegung, welche im Stoße endigt.

11. **Stoßwurf,** die hinten ausholende und mit Wurfbewegung nach vornen gehende Armbewegung, welche in einem Stoße endigt.

12. **Kreishauen,** die hauende Bewegung, wobei dem Hiebe ein Armkreisen in entgegengesetzter Richtung vorausgeht.

Anmerkung. Viele der bei X. und XI. genannten Armübungen können auch mit Handlasten beschwert, z. B. mit Hanteln dargestellt werden, oder mit Waffen, als Vorübungen zum Hieb- und Stoßfechten; jedoch muß da eine zweckmäßige Auswahl derselben getroffen werden. Den Turnlehrern empfehlen wir „die Hantelübungen", „deutsches Hiebfechten" und „deutsches Stoßfechten" von E. W. B. Eiselen, in drei getrennten Werkchen. Berlin beim Verfasser, und bei Ferdinand Dümmler.

XII. Handübungen.

1. **Handbeugen.** Die Bewegung der gestreckten Hand oder Faust nach dem Unterarme zum:

a. Speichbeugen } aufeinanderfolgend.
b. Ellbeugen }

c. Kammbeugen } aufeinanderfolgend.
d. Ristbeugen }

Es wird einhandig, wechselhandig und beidhandig (Gleich-, Gegen-, und Vor- und Nachbeugend) am anschaulichsten in der Speichhalte der vorgestreckten Arme geübt; und zwar aufeinanderfolgend mit:

2. **Handstrecken.** Die Rückkehr der beugenden Hand zur gestreckten Haltung, im Uebrigen wie bei 1. Es geschieht einhandig, wechselhandig und beidhandig (wie bei 1);

Handbeugen- und Strecken kann gleichzeitig dargestellt werden mit allen Uebungen bei XI. 5—10.

3. **Handkreiseln.** Die Bewegung der Hand um die Oberfläche eines Kegels, dessen Spitze im Handgelenke liegt, nach Außen und Innen; wird dargestellt in den verschiedenen Drehhalten der Arme und Hand. Es geschieht einhandig, wechselhandig und beidhandig (Gleichkreiselnd, Gegenkreiselnd, und Vor- und Nachkreiselnd).

Die Uebung kann (übergehen) verbunden werden mit Ellenbogenkreisen und Armkreisen.

4. **Handdrehen.** Die Bewegung der Hand um ihre Längenaxe nach Außen und Innen ist eigentlich eine Mitbewegung des ganzen Unterarmes, und könnte darum auch Unterarmdrehen genannt werden und somit bei XI. aufgeführt werden als erste Uebung der Unterarme. Es geschieht einarmig, wechselarmig und beidarmig (Gleich-, Gegen-, und Vor- und Nachdrehend).

Wie bereits bemerkt, erfolgt fast mit jedem Armdrehen auch Handdrehen, welches verbunden mit vielen der genannten Armübungen dargestellt werden kann.

5. **Faustbalte der Hände.**

6. **Fingerstrecken der Hände** zur: a. geschlossenen Fingerhalte, b. gespreizten Fingerhalte und c. Pfote.

XIII. Kopfübungen.

1. **Kopfdrehen,** geschieht in den Richtungen Rechts und Links, zu den verschiedenen Drehhalten, höchstens zur Wende. Wird gleichzeitig geübt und verbunden mit Rumpfdrehen und Drehen des ganzen Leibes (siehe unten).
2. **Kopfbeugen** und **Kopfstrecken,** Vorwärts, Rückwärts, Seitwärts rechts und links, und hin und her in den entgegengesetzten Richtungen (Kopfschwenken).
3. **Kopfkreiseln,** Rechts und Links um, zum Ganzen- oder Halben Kreise (gegenkreiselnd). Kann auch gleichzeitig mit Kopfdrehen dargestellt werden.

Gehen, und Uebungen im Gehen.

Gangarten.

I. Gang in der Grundstellung oder Grundgang.

1. Gang in der Grundstellung oder Grundgang, in der Richtung:

   Vorwärts,
   Rückwärts,
   Seitwärts (rechts und links mit Kreuzschritten),
   Schrägvorwärts (rechts und links),
   Schrägrückwärts (rechts und links),

   in einer Geraden- oder Bogenlinie. Die während des Gehens aufeinanderfolgenden Schritte können sein:

   1) Viertelwinkelschritte,
   2) Halbwinkelschritte,
   3) Winkelschritte, } ist schwer ausführbar.
   4) Großwinkelschritte, }

   In sehr mannigfaltiger Art kann der Gang angeordnet werden, als:

   a. Gleichschrittig und Ungleichschrittig.
   b. Mit Gleichdauernden Spreiz- und Schrittstellungen.

c. Daß die Dauer der Spreizstellungen einmal länger ist, als die der Schrittstellungen.

d. Daß die Dauer der Schrittstellungen einmal länger ist, als die der Spreizstellungen.

e. Daß die Spreizstellungen fast verschwinden.

f. Daß die Schrittstellungen fast verschwinden.

g. Daß das eine Bein vorwaltend aufstemmt, das andere untergeordnete Thätigkeit hat.

2. Nachstellen in der Grundstellung; Gangrichtung, Ganglinie und Gangschrittmaaß wie bei 1.

Es geschieht:

a. Gleichvorschreitend- und Nachstellend zur geschlossenen beidbeinigen Stellung (Grundstellung).

b. Gleichvorschreitend und Nachstellend zu einer Schrittstellung.

Das Nachstellen kann auch in den Arten a. bis g. bei 1 dargestellt werden.

3. Gehen und Nachstellen in der Grundstellung; Gangrichtung, Ganglinie und Gangschrittmaaß wie bei 1.

Es geschieht:

a. Daß jedes Bein ununterbrochen nachstellt und schreitet.

b. Daß das eine Bein zwei-, drei- und mehremal vorschreitet, während das andere ebensovielmal nachstellt, und dann wie das erste vorschreitet.

c. Daß jedes Bein dem vorgeschrittenen ununterbrochen in immer kleiner werdenden Schrittstellungen nachstellt, und dann vorschreitet.

d. Daß jedes Bein ununterbrochen zu immer größer werdenden Schrittstellungen vorschrteiet, das andere nachstellt und sofort wie das erste vorschreitet.

e. Daß jedes Bein (wie bei d.) vorschreitet, worauf das andere ununterbrochen (wie bei c.) nachstellt, und dann ebenso vorschreitet.

II. Gangarten nach den verschiedenen **Fußgelenkthätigkeiten** auf die verschiedenen **Stützpunkte** der **Füße** geordnet.

1. Gang in der Fersenstellung oder Fersengang.
2. Gang in der Ballenstellung oder Ballengang.
3. Gang in der Hackenstellung oder Hackengang.
4. Gang in der Zehenstellung oder Zehengang.
5. Gang in den Kantenstellungen oder Kantengang,
6. Gang in den Ferskantenstellungen oder Ferskantengang.
7. Gang in den Ballenkantenstellungen oder Ballenkantengang.

Alle Gangarten von 1 bis 7 können mit mehr und weniger Schwierigkeit (wie I, 1, 2 und 3) dargestellt werden. Es sollen jedoch hier wie überhaupt, mehr die zweckmäßigen Uebungen angeordnet und geübt, mit Auswahl Gangrichtung, Ganglinie und Schrittmaaß, Gehen (1), Nachstellen (2), und Nachstellen und Gehen (3) näher bestimmt werden.

III. Gangarten in den Drehstellungen.

1. Gang in der Halbwinkelstellung oder Halbwinkelgang.
2. Gang in der Winkelstellung oder Winkelgang.
3. Gang in der Tanzstellung oder Tanzgang.
4. Gang in der Zwangstellung oder Zwanggang.

Uebung 1, 2 und 3 können gleichzeitig geübt werden mit den Gangarten bei (II, 1 bis 7), Uebung 4 nur mit einigen derselben. Die Drehkraft der Beine nach außen und innen wird aufs zweckmäßigste in der Gangart bei 4 geübt; zu beachten ist Beibehalten der Kniestreckung, kleines Schrittmaaß und freie Haltung des Rumpfes, Kopfes und der Arme.

IV. Gangarten in den Schrittstellungen.

1. Gang in der Vorschrittstellung (in der Gangrichtung) seitwärts rechts und links, ebenso in der Rückschrittstellung.
2. Gang in der Grätschstellung, vorwärts und rückwärts.
3. Gang in den Schrägschrittstellungen, schrägvorwärts- und rückwärts.
4. Gang in den Kreuzschrittstellungen, vorwärts und rückwärts.

Das Nachstellen in genannten vier Schrittstellungen geschieht bei 1 in der Richtung vor- und rückwärts, bei 2, seitwärts rechts und links, bei 3 schrägvorwärts- und rückwärts, bei 4 seitwärts rechts und links; so daß die

Gangrichtung die Richtung der Schrittstellung durchkreuzt, die Nachstellrichtung in der Richtung der Schrittstellung liegt. Die Uebungen 1 bis 4 können in den verschiedenen kleineren und größeren Winkelschritten und gleichzeitig zusammengesetzt mit den verschiedenen Gangarten bei II. und bei III. 1, 2 und 3 dargestellt werden, gehend und nachstellend. Die zweckmäßige Auswahl und Zusammensetzung solcher Gangarten bleibt dem Lehrer überlassen.

Es folgen hier noch die Gangarten in den Stellungen, bei welchen zwar der Beinschluß, aber nicht die Fußberührung aufgehoben ist, wie bei den Schrittstellungen:

5. Gang in den Schiebstelllungen oder Schiebgang; heißt auch Rutschgang, wenn die Fußsohlen über den Boden rauschend geschoben werden.
6. Gang in der Meßstellung oder Meßgang.
7. Gang in der gekreuzten Grundstellung.
8. Gang in den verschobenen Winkelstellungen.
9. Gang in den gekreuzten Winkelstellungen.
10. Gang in den gekreuzten Zwangstellungen.

Die Uebungen 5 bis 10 werden auch gehend und nachstellend angeordnet, zusammengesetzt mit andern bereits genannten Gangarten.

Anmerkung. Es ist wohl nicht überflüssig zu erinnern, was bereits Seite 32 zu lesen ist, daß unter Gehen auch immer das Gehen mit abwechselndem Weiterschreiten der Beine zu verstehen ist, im Gegensatze zum Nachstellen.

V. Gangarten in den Hockstellungen.

1. Gang in der Hockstellung zum großen Winkel.
2. Gang in der Hockstellung zum Winkel.
3. Gang in der Hockstellung zum halben Winkel.
4. Gang in der Hocksitzstellung oder Sitzhockgang.

Die Anordnung von zusammengesetzteren Hockgangarten, durch Verbindung derselben mit andern bereits genannten Gangarten ist leicht zu treffen und wird sich nur durch zweckmäßige Arten beschränken.

Von den Hockgangarten, welche mit den Gangarten bei IV. verbunden werden können und zum Theil schöne Uebungen darbieten, mögen hier besonders erwähnt werden die Hockgangarten, welche in einer Schrittstellung, wo nur das rechte oder linke Bein hockt, während das andere gestreckt bleibt, ausgeführt werden, zum Beispiel:

5. Gang im Fechterstand oder Lager, wobei das hintere Bein nur hockt.
6. Gang im Fechterausfall, wobei das vordere Bein nur hockt.

Uebung 5 und 6 werden besonders mit Nachstellen geübt vorwärts und rückwärts, dann aber auch Gehend vorwärts, und seitwärts rechts und links.

Der Hockgang, wobei der Oberleib auf den Beinen, welche die Kniebeughalten beibehalten, gesenkt bleibt, darf nicht verwechselt werden mit dem weiter unten (bei VII. 5) aufgezeichneten Gangwippen, wobei der Oberleib durch Kniewippen abwechselnd gesenkt und gehoben wird. Beide Uebungen können aber vergleichend aufeinanderfolgend dargestellt werden.

Uebungen

der

Glieder und Gelenke von Ort,

wobei das Gehen mehr untergeordnet, die einfache und zusammengesetzte Glieder- und Gelenkthätigkeit Hauptdarstellung ist.

VI. Fußübungen im Gehen.

1. Gehen und Anziehen und Strecken des je standfreien Fußes oder Fußstreckgang.
2. Gehen und Fußzappeln des je standfreien Fußes oder Fußzappelgang.
3. Gehen und Fußkreiseln des je standfreien Fußes oder Fußkreiselgang.
4. Gehen und Fußdrehen des je standfreien Fußes oder Fußdrehgang.
5. Gehen und Fußwippen des je standfesten Fußes oder Fußwippgang.
6. Gehen und Fußklappen des je standfesten Fußes oder Fußklappgang.

Die verschiedenen Fußthätigkeiten während des Gehens können in einfacher, zweifacher und mehrfacher Bewegung angeordnet werden.

Gehend und Nachstellend werden die Gangarten 1 bis 6 in der Grund- und Winkelstellung geübt, gestreckte Haltung des übenden Beines ist zu beachten, wie überhaupt Vermeidung (hier und durchgängig) jeder Mitbewegung eines Leibestheiles, welche nicht durch die Anordnung bezeichnet ist, und nicht zum allgemeinen Verhalten des ganzen Leibes gehört.

Zusammensetzungen dieser Gangarten mit Hockgehen, Kniewippgehen (siehe VII. 5) und anderen Thätigkeiten sind leicht zu bilden.

VII. Knieübungen im Gehen.

1. Gehen und Schwunghebbeugen (des Knies) des je standfreien Beines oder Anfersgang, Gangschlag.
2. Gehen und Schwungsenkstrecken (des Kniees) des je standfreien Beines oder Knie (aus) schnellgang, Gangschnellen.
3. Gehen und Streckschwenken (des Unterbeines) des je standfreien Beines oder Streckschwenkgang der Kniee.
4. Gehen und Knieschwenken des je standfreien Beines oder Knieschwenkgang, Drehschwenkgang der Kniee.
5. Gehen und Kniekreisen des je standfreien Beines oder Kniekreisgang, Gangkreisen der Kniee.
6. Gehen und Kniewippen des je standfesten Beines oder Kniewippgang, Gangwippen der Kniee.

Die verschiedenen Kniethätigkeiten der Uebungen 1 bis 6 können während des Gehens in einfacher, zweifacher und mehrfacher Bewegung angeordnet, die Gangarten Gehend und Nachstellend geübt werden in verschiedenartigen Stellungen, als z. B. der Grund-, Winkel-, Ballen- und Zehenstellung, und zwar so, daß namentlich beim Nachstellen je nur das vorschreitende Bein die Uebung darstellt. Zusammengesetzter wird noch die Uebung, wenn auch die Haltung des Fußes am standfreien übenden Beine bestimmt wird.

Bei Uebung 6 kann z. B. das jeweilige Standbein zugleich auch fußwippen, während 1) der Fuß des standfreien Beines in der Streckhalte, und das ganze gestreckte Bein in einer Spreizhalte bleibt, oder 2) das Unterbein desselben gleichzeitig ausschnellt, streckschwenkt, anfersst oder kniekreist. Das Gangwippen läßt sich überhaupt mit vielen der bereits genannten Gangarten verbinden und ist sehr als stärkende Uebung für die Beine zu empfehlen.

Es mag hier noch namentlich folgende Kniewippgangart näher bezeichnet stehen, nämlich der:

7. Fechtergang, Gehend, Nachstellend, und Gehend und Nachstellend (siehe I., 3 a.), und zwar:

   a. In der Fechterstellung (siehe Oben Stehen V., 7).

   b. Mit Fechterausfällen (siehe Stehen V. 8).

Beide Fechtergangarten werden in den Richtungen vorwärts, rückwärts, seitwärts und schrägwärts dargestellt; die Art (bei b. gewöhnlich mit gleichzeitigem ein-

oder beidarmigen Armstoßen nach der Schrittrichtung hin.

Zu beachten ist, daß beim Gehen (bei b.) je das Standbein gestreckt, der ganze Standfuß (Stätfuß) bodenfest bleibt, daß das Knie des Ausfallbeines während des Wippens mit dem Fuße (Tretfuße) gleichgerichtet ist.

Eine Abart des Fechterganges (bei b.) ist, wenn nach dem Ausfalle je der Standfuß den Boden verläßt, das gestreckte Bein mit dem gestreckten Fuße über dem Boden schwebt; im Uebrigen wie Oben.

VIII. Beinübungen im Gehen.

1. Gehen und Beindrehen des je standfesten Beines oder Beindrehgang (mit Hangdrehen).
2. Gehen und Beindrehen des je standfesten Beines oder Standdrehgang.
3. Gehen und Senkelspreizen des je standfreien Beines oder Senkelspreizgang.
4. Gehen und Senkelschließen des je standfreien Beines oder (mit Schwung) Beinschlaggang.
5. Gehen und Beinschwenken des je standfreien Beines oder Beinschwenkgang.
6. Gehen und Bogenspreizen- und schließen des je standfreien Beines oder Bogenspreizgang.
7. Gehen und Bogenschwenken des je standfreien Beines oder Bogenschwenkgang.
8. Gehen und Beinkreisen des je standfreien Beines oder Beinkreisgang.

9. Gehen und Wagschweben- (oder schwenken) des je standfreien Beines oder Wagschweb- oder schwenkgang.
10. Gehen und Schrägschwenken des je standfreien Beines oder Schrägschwenkgang.
11. Gehen und Beinanziehen zum Stoß des je standfreien Beines oder Stoßanziehgang.
12. Gehen und Beinstrecken zum Stoß des je standfreien Beines oder Beinstoßgang.
13. Gehen und Beinanziehen zum Hieb des je standfreien Beines, mit Schwung Knie(an)schnellgang.
14. Gehen und Beinstrecken zum Hieb des je standfreien Beines oder Beinhaugang.
15. Gehen und Stoßstampfen des je standfreien Beines oder Stoßstampfgang zum: Gleichtritt, Zweitritt (vorherrschend rechts oder links) und Dreitritt (je drei Tritte im 3/8 Takt).
16. Gehen und Haustampfen des je standfreien Beines oder Haustampfgang, wie 15.
17. Gehen und Kurzstoßen des je standfreien Beines oder Kurzstoßgang.
18. Gehen und Kurzhauen des je standfreien Beines oder Kurzhaugang.

Die verschiedenen Beinthätigkeiten der Uebungen 1 bis 18 können während des Gehens in einfacher, zweifacher und mehrfacher Bewegung angeordnet, die Gangarten können Gehend und Nachstellend geübt werden mit den zusammengesetzteren Nebenbestimmungen wie im Text (bei VII.).

Uebungen 3 und 4 bieten sehr mannigfaltige Arten dar, je nachdem mit den Spreizrichtungen und dem Spreizmaaße, mit Gleichspreizen- (und Schlagen) und mit Gegenspreizen- (und Schlagen) mit den Gangrichtungen und Gangarten gewechselt wird. Ebenso auch Uebung 6, wo namentlich durch Gegenspreizen die Gangarten entstehen, bei welchen, je auf die einbeinigen Spreizstellungen, eine beidbeinige Kreuzschrittstellung folgt. Es mögen diese Beispiele genügen, andere einfachere und zusammengesetztere Gangarten sind leicht zu bilden.

IX. Rumpfübungen im Gehen.

1. Gehen und Hüftzucken- und Senken der je standfreien Seite, oder Hüftzuck- und Stampfgang (mit viertel Winkelschritten).
2. Gehen und Rumpfwippen oder Rumpfwippgang.
3. Gehen in den Rumpfbeughalten. Mit der Beughalte vorwärts Bückgang, mit der Halte rückwärts Brüstgang, mit der Halte seitwärts Seitbückgang, mit den Halten schrägwärts Schrägbück- oder Brüstgang.
4. Gehen und Rumpfschwenken oder Rumpfschwenkgang.
5. Gehen und Rumpfkreisen oder Rumpfkreisgang.
6. Gehen und Bogenschwenken des Rumpfes.
7. Gehen und Wagschweben- oder Schwenken des Rumpfes.

8. Gehen und Rumpfdrehen oder Rumpfdrehgang.
9. Gehen und Achselzucken- und Senken oder Achselzuckgang.
10. Gehen und Vor- und Rückschultern, wird auch in den Halten dargestellt.

Die verschiedenen Rumpfthätigkeiten der Uebungen 1 bis 10 können während des Gehens in einfacher, zweifacher und mehrfacher Bewegung dargestellt, die Gangarten Gehend und Nachstellend geübt und mit vielen der bereits behandelten Gangarten verbunden werden. Es kann z. B. Uebung 2 und 4 gleichzeitig mit Fuß- und Kniewippgang, Uebung 9 gleichzeitig mit Uebung 1 dargestellt werden.

X. Armübungen im Gehen.

Alle Armübungen (siehe Stehen X.) können auch mit Gehen in verschiedenen Gangarten verbunden dargestellt werden. Hier sollen nur einige genannt werden, welche sich besonders zur Uebung im Gehen eignen.

1. Gehen und Senkel- oder Kegelschwenken der Arme in den Arten a. bis l. bei D. X.
2. Fuß- und Kniewippgang und Armübungen wie bei 1.
3. Beinschwenkgang und Armübungen wie bei 1.
4. Bogenschwenkgang und Armübungen wie bei 1.
5. Gehen und Senkel- oder Kegelkreisen der Arme.
6. Gehen und Wag- oder Schrägschwenken der Arme.
7. Fuß- und Kniewippgang und Armübungen wie bei 5.

8. Fuß- und Kniewippgang und Armübungen wie bei 6.
9. Rumpfdrehgang und Wag- oder Schrägschwenken der Arme.
10. Bück- oder Brüstgang und Armschwenken- oder Senkel- und Kegelkreisen.

XI. Ellenbogenübungen im Gehen.

Alle Ellenbogenübungen (siehe Stehen XI. 1 bis 12) können auch mit Gehen und Gangarten verbunden dargestellt werden. Hier folgen nur einige Uebungen als Beispiele.

1. Gehen und Unterarmstreckschwenken oder Unterarmdrehschwenken.
2. Gangschlag, oder Gangschnellen und Armübungen wie bei 1.
3. Streckschwenkgang der Kniee, oder Drehschwenkgang der Kniee und Armübungen wie bei 1.
4. Kniekreisgang und Ellenbogenkreisen.
5. Knieewippgang und Unterarmausschnellen.
6. Beinstoßgang und Armstoßen.
7. Beinhaugang und Armhauen.
8. Kurzstoßgang und Kurzstoßen der Arme.
9. Kurzhaugang und Kurzhauen der Arme.
10. Fechtergang (a. und b.) und Armstoßen oder Armhauen.
11. Rumpfdrehgang und Armübungen wie bei 10.
12. Rumpfwippgang und Armübungen wie bei 10.

XII. Handübungen im Gehen.

Alle Handübungen (siehe Stehen VII.) können auch mit Gehen und Gangarten verbunden geübt werden.

XIII. Kopfübungen im Gehen.

Alle Kopfübungen (siehe Stehen XIII.) können auch mit Gehen und Gangarten verbunden geübt werden.

Hüpfen, und Uebungen im Hüpfen.

Hüpfarten.

I. Hüpfen in der Grundstellung.

Hüpfen in der Grundstellung geschieht beidbeinig, einbeinig und wechselbeinig, und zwar:

1. An Ort, Standhüpfen.
2. Von Ort, Forthüpfen.

Das Forthüpfen erfolgt in den Richtungen wie das Gehen (siehe Gehen I. 1).

Es wird gehüpft:

a. Mit Fußwippen (und Kniesteifen).

b. Mit Kniewippen (ohne Fußwippen).

c. Mit Fuß- und Kniewippen.

Das Hüpfen in den Arten a. und b. ist anstrengender und beschränkter als in der Art bei c.

Wo nicht ausdrücklich bei den nachfolgenden Hüpfübungen die Arten a. oder b. angeordnet sind, ist unter „Hüpfen" die Art c. zu verstehen, welche für die große Menge von Hüpfarten die geeignetste ist.

Das Wechselbeinige Hüpfen von Ort, erfolgt (wie das Gehen) entweder durch Weiterhüpfen der abwechselnden Beine, oder durch fortgesetztes Vorhüpfen des einen und Nachhüpfen des andern Beines. Beide Arten können so verbunden werden, daß jedes Bein zwei-, drei- und mehremal vorhüpft, während das andere nachhüpft.

Beidbeiniges Hüpfen und Einbeiniges Hüpfen,

Beidbeiniges Hüpfen und Wechselbeiniges Hüpfen

können aufeinanderfolgend dargestellt und verbunden werden.

Eine Verbindung des Wechselbeinigen Hüpfens mit dem Einbeinigen Hüpfen, welche eine sehr häufige Anwendung findet, ist die, wenn jedes Bein ununterbrochen zwei-, drei- und mehremal einbeinig hüpft.

Es braucht kaum bemerkt zu werden, daß „Hüpfen in der Grundstellung" oder in einer andern Stellung so viel heißt, als möglichst gleiches Verhalten der Beine und Füße wie in einer bestimmten Stellung, während des Hüpfens.

II. Hüpfarten nach den verschiedenen Fußgelenkthätigkeiten auf die verschiedenen Stützpunkte der Füße geordnet.

Hüpfen in den Stellungen 1 bis 10. (Stehen II.)

Das Hüpfen in den meisten dieser Stellungen kann nur mit Kniewipphüpfen dargestellt werden, ist beschränkt und weniger zur Uebung geeignet.

Jedoch das Hüpfen in der Ballenstellung und Zehenstellung, welche Stellungen an sich schon Vorübungen zum Fußwippen und somit zum Hüpfen sind, soll allen ferneren Hüpfarten zum Grunde liegen, und nur die genannten Stützpunkte der Füße, Ballen und Zehen sollen beim Hüpfen den Boden berühren. In dieser Beziehung zerfällt alles Hüpfen in folgende zwei Hauptarten:

a. Ballenhüpfen.

b. Zehenhüpfen.

Das Hüpfen in der Art a. ist die leichtere, das Hüpfen in der Art b. die schwerere Stufe; beide Arten werden bei allen Uebungen mit Auswahl angeordnet.

III. Hüpfarten in den Drehstellungen.

1. Hüpfen in der Halbwinkelstellung.
2. Hüpfen in der Winkelstellung.
3. Hüpfen in der Tanzstellung.
4. Hüpfen in der Zwangstellung (schwierig).

Es mögen bei allen ferneren Hüpfübungen besonders die Hüpfarten 2 und 3 als die zweckmäßigsten, was Drehhalte der Beine und Richtung der Füße betrifft, angeordnet werden. Uebung 4 übt besonders die Drehkraft während des Hüpfens.

Zur Anordnung der Hüpfarten wird sich hier und bei den nachfolgenden Abschnitten zurückbezogen auf I. und II.

IV. Hüpfarten in den Schrittstellungen.

1. Hüpfen in der Vor- und Rückschrittstellung.
2. Hüpfen in der Grätschstellung.

3. Hüpfen in den Schrägschrittstellungen.
4. Hüpfen in den Kreuzschrittstellungen.
5. Hüpfen in der Schiebstellung.
6. Hüpfen in der Meßstellung.
7. Hüpfen in der gekreuzten Grundstellung.
8. Hüpfen in der verschobenen Tanzstellung.
9. Hüpfen in den gekreuzten Winkelstellungen.
10. Hüpfen in den gekreuzten Zwangstellungen.

Die Hüpfarten 1 bis 10 werden an Ort und von Ort, aber nur als beidbeiniges Hüpfen, in Halbwinkel- oder noch kleineren Winkelschritten geübt, und zwar:

a. Indem während des Hüpfens die Beine im gleichen Schrittverhältnisse bleiben.

b. Indem während des Hüpfens das Schreiten eines, oder beider Beine nach entgegengesetzten Richtungen wechselt.

So kann z. B. bei Uebung 1 je das eine oder beide Beine in Vor- und Rückschritten abwechselnd hüpfen; bei Uebung 2 und 4 in Grätsch- und Kreuzschritten; bei Uebung 3 in entgegengesetzten Schrägschritten; bei Uebung 5 in den Schiebstellungen rechts und links; bei Uebung 6 in den Meßstellungen rechts und links; bei Uebung 7 in den gekreuzten Grundstellungen rechts und links; ebenso wird bei Uebung 8, 9 und 10 in den entsprechenden Schritten rechts und links wechselnd gehüpft.

Noch mannigfaltiger werden diese Hüpfarten, wenn auch ein Bein oder beide Beine in ungleichgerichteten (nicht entgegengesetzten) Schritten während des Hüpfens wechseln.

V. Hüpfarten in den Hockstellungen.

1. Hüpfen in der Hockstellung zum großen Winkel.
2. Hüpfen in der Hockstellung zum Winkel.
3. Hüpfen in der Hockstellung zum halben Winkel.
4. Hüpfen im Sitzhocken oder Sitzhockhüpfen.
5. Hüpfen in den Hockstellungen, wo nur das eine Bein hockt, das andere gestreckt bleibt, z. B. in der Fechterstellung, im Fechterausfall.

Die Hockhüpfarten 1 bis 5 werden an Ort und von Ort, als Beidbeiniges-, Einbeiniges und Wechselbeiniges Hüpfen geübt.

Die zweckmäßige Verbindung derselben mit den Hüpfarten I. bis IV. bleibt der Anordnung des Lehrers überlassen. Zu beachten ist, daß während des Hüpfens das gehockte Verhalten des Leibes nicht aufgehoben wird. Eine Reihe anstrengender Uebungen kann aus der Zahl der Hockhüpfarten angeordnet werden, welche, namentlich, wenn sie auf Dauer ausgeführt werden, von vielem Werthe sind.

Anmerkung. Bei allen bei I. bis V. genannten Hüpfarten ist das Hüpfen vorwaltende, die dabei erforderliche Beinthätigkeit untergeordnete Uebung.

Uebungen
der
Glieder und Gelenke an Ort und von Ort,
wobei das Hüpfen mehr untergeordnet, die einfache und zusammengesetzte Glieder- und Gelenkthätigkeit Hauptdarstellung ist.

VI. Fußübungen im Hüpfen.

1. Hüpfen und Anziehen und Strecken des hüpffreien Fußes.
2. Hüpfen und Fußzappeln des hüpffreien Fußes.
3. Hüpfen und Fußkreiseln des hüpffreien Fußes.
4. Hüpfen und Fußdrehen des hüpffreien Fußes.
5. Hüpfen und Fußklappen der niederhüpfenden Füße.

Die Uebungen 1 bis 5 werden an Ort und von Ort geübt, Uebungen 1, 2, 3 und 4 nur als Einbeiniges Hüpfen (wobei das übende Bein am besten zu einer Spreizhalte im halben Winkel vorwärts gehoben bleibt). Uebung 5 als Beid-, Ein- und Wechselbeiniges Hüpfen.

VII. Knieübungen im Hüpfen.

1. Hüpfen und Anfersen. Es erfolgt als:

   1) Beidbeiniges Hüpfen und Doppelanfersen (Doppelschlag), oder Anfersen nur des rechten oder linken Beines.

   2) Einbeiniges Hüpfen und a. Anfersen des hüpffreien Beines. b. Anfersen des hüpfenden Beines (zum Hinkschlag). c. Anfersen des hüpffreien und hüpfenden Beines (zum Doppelschlag).

   3) Wechselbeiniges Hüpfen und Anfersen je des hüpfenden Beines (zum Laufschlag).

2. Hüpfen und Knie(aus)schnellen. Es geschieht als:

   1) Beidbeiniges Hüpfen und Doppelschnellen, oder Knieschnellen, nur des rechten oder linken Beines.

   2) Einbeiniges Hüpfen und a. Schnellen des hüpffreien Beines. b. Schnellen des hüpfenden Beines (zum Hinkschnellen). c. Schnellen des hüpffreien und hüpfenden Beines (zum Doppelschnellen).

   3) Wechselbeiniges Hüpfen und Schnellen des je hüpffreien Beines (zum Laufschnellen).

3. Hüpfen und Kniestreckschwenken des hüpffreien Beines. Wird nur als Einbeiniges Hüpfen geübt, dabei kann der Fuß des übenden Beines Ruhe halten, angezogen und gestreckt werden.

4. Hüpfen und Kniedrehschwenken des hüpffreien Beines. Im Uebrigen wie bei 3.
5. Hüpfen und Kniekreisen des hüpffreien Beines. Im Uebrigen wie bei 3, kann aber auch mit Wechselbeinigem Hüpfen verbunden werden.
6. Hüpfen und Kniewippen. Es geschieht als Beidbeiniges-, Einbeiniges- und Wechselbeiniges Hüpfen.

Knieewippen ist die Thätigkeit, welche an sich schon wesentlich zum Hüpfen erforderlich ist, Kniewipphüpfen als solches aber übt das Kniewippen im Hüpfen, zu den verschiedenen Winkeln, und bis zum Sitzhocken in einigen Arten. Je kleiner der Winkel ist, zu welchem gewippt wird, desto anstrengender ist die Uebung, je größer der Winkel, desto weniger anstrengend.

[1]) Das Beidbeinige Hüpfen kann in den meisten der Oben genannten beidbeinigen Stellungen, in einigen namentlich bis zum Sitzhockwippen dargestellt werden.

[2]) Das Einbeinige Hüpfen wird am anschaulichsten dargestellt, wenn während des Hüpfens das hüpffreie Bein zu einer Spreizhalte gehoben und zugleich mit dem Fuße gestreckt bleibt.

[3]) Das Wechselbeinige Hüpfen bietet die mannigfaltigsten Arten dar. So kann zum Beispiel je das hüpffreie Bein gestreckt spreizen, während das andere Bein hüpft, worauf ersteres schließend zum Hüpfen wiederkehrt, und das andere Bein ebenso verfährt.

Dieses Spreizen der hüpffreien Beine kann aber in Gleichen-, Entgegengesetzten- und ungleichen Richtungen aufeinanderfolgend wechseln, wodurch viele Abarten dieser Hüpfart entstehen, welche der Erscheinung nach mit vielen Beinübungen (Spreizen) im Hüpfen, welche weiter unten folgen, zusammenfallen. Es erfolgt Weiterhüpfend, und Vor- und Nachhüpfend. Mannigfaltiger werden diese Uebungen noch besonders dadurch, wenn jedes Bein ununterbrochen zwei-, drei- und mehremal einbeinig hüpft.

Eine Abart des Kniewipphüpfens wechselbeinig ist die, wobei nur immer das eine Bein kniewipphüpft, das andere gestreckt vorschreitet oder nachstellt, so daß:

a. Das eine kniewippende Bein nachhüpft, während das andere gestreckt vorschreitet zum Galopp(nach)hüpfen.

b. Das eine kniewippende Bein vorhüpft, das andere gestreckt nachstellt zum Galopp(vor)-hüpfen.

c. Jedes Bein wie bei a. zwei-, drei- und mehrmal nachhüpft und dann vorschreitet; oder jedes Bein wie bei b. zwei-, drei- und mehrmal vorhüpft und dann nachstellt zum Galoppwechsel.

Alle Uebungen 1 bis 6 werden an Ort und von Ort geübt, bei einigen derselben ist es zweckmäßig, auch verschiedene Hüpfrichtungen anzuordnen.

VIII. Beinübungen im Hüpfen.

1. Hüpfen und Beindrehen.

1) Beidbeiniges Hüpfen und (Beidbeiniges- oder) Doppeldrehen (Gleichdrehend oder Gegendrehend), oder Drehen nur des rechten oder linken Beines.

2) Einbeiniges Hüpfen und: a. Drehen des hüpffreien Beines. b. Drehen des hüpfenden Beines. c. Drehen des hüpffreien und hüpfenden Beines, (zum Doppeldrehen).

3) Wechselbeiniges Hüpfen und Drehen je des hüpfenden Beines.

Das beidbeinige Hüpfen mit Beindrehen kann auch dargestellt werden in vielen Hüpfarten bei IV., namentlich mit dem Hüpfen in der Grätschstellung; ferner mit einigen Hock- und Kniewipphüpfarten bei V. und VI. 5.

2. Hüpfen und Senkelspreizen.

1) Beidbeiniges Hüpfen und Doppelspreizen nach den entgegengesetzten Richtungen:

a. Vor- und rückwärts. b. Seitwärts rechts und links (grätschend). c. Schrägvor- und rückwärts. Das Spreizmaaß kann zum achtel-, viertel- und halben Winkel angeordnet werden.

2) Einbeiniges Hüpfen und: a. Spreizen des hüpffreien Beines. b. Spreizen des hüpfenden und hüpffreien Beines (jedoch nur grätschend und schwierig). c. Spreizhalte des

hüpffreien Beines nach allen Richtungen, im achtel-, viertel-, halben und ganzen Winkel.

3) Wechselbeiniges Hüpfen und: a. Wechselspreizen nach gleichen, ungleichen und entgegengesetzten Richtungen zu den verschiedenen darstellbaren Winkeln. b. Spreizen nur eines Beines, während das andere nur hüpft. Die Arten a. und b. können Weiterhüpfend und Vor- und Nachhüpfend geübt werden.

4) Beidbeiniges und einbeiniges Hüpfen (abwechselnd) und: a. Spreizen nur eines Beines (vorwärts), während des einbeinigen Hüpfens. b. Spreizen je des rechten und linken Beines, während des einbeinigen Hüpfens.

Diese Hüpfarten bieten eine sehr große Mannigfaltigkeit dar, und werden besonders in der Tanzstellung geübt, so wie auch die Hüpfarten, welche hier folgen:

3. Hüpfen und Senkelschlagen.

1) Beidbeiniges Hüpfen und Senkelschlagen:

a. Beidbeiniges Hüpfen und Doppelschlagen aus dem Grätschen.

b. Beidbeiniges Hüpfen und Doppelschlagen aus dem Vor- und Rückspreizen.

c. Beidbeiniges Hüpfen und Doppelschlagen aus dem Schrägvor- und Rückspreizen.

d. Beidbeiniges Hüpfen und Doppelschlagen zur Kreuzschrittstellung (abwechselnd) rechts und links.

e. Beidbeiniges Hüpfen und Doppelschlagen zum einfachen Kreuzschlag im Fliegen.

f. Beidbeiniges Hüpfen und Doppelschlagen zum zweifachen Kreuzschlag im Fliegen.

g. Beidbeiniges Hüpfen und Doppelschlagen zum dreifachen Kreuzschlag im Fliegen. Das Kreuzschlagen kann noch vermehrt werden.

h. Beidbeiniges Hüpfen und Doppelschlagen aus und zu einer mäßigen Schrittstellung.

i. Beidbeiniges Hüpfen und Doppelschlagen aus dem Grätschen, wobei aber, je nach einem Hüpfen und Doppelschlagen, ein Kreuzschlagen nur eines Beines, (abwechselnd des rechten und linken, oder auch nur immer des rechten oder linken) vor oder hinter dem andern Standbeine, die Doppelschläge unterbricht. Diese Uebung muß bis zu großer Schnelligkeit und Fertigkeit gebracht werden, so daß das Kreuzschlagen des einen Beines zwischen den Doppelschlägen, auch im Fliegen dargestellt werden kann, zum Wetzhüpfen.

Die Uebungen a. bis i. werden an Ort und von Ort, in geraden oder Bogen-Linien, vorwärts, rückwärts, seitwärts rechts und links, schrägvor- und rückwärts geübt.

2) Einbeiniges Hüpfen und Senkelschlagen:

a. Einbeiniges Hüpfen und Schlagen des

hüpffreien Beines aus dem Vorwärtsspreizen.

b. Einbeiniges Hüpfen und Schlagen des hüpffreien Beines aus dem Rückwärtsspreizen.

c. Einbeiniges Hüpfen und Schlagen des hüpffreien Beines aus dem Seitswärtsspreizen.

d. Einbeiniges Hüpfen und Schlagen des hüpffreien Beines aus dem Schrägspreizen.

e. Einbeiniges Hüpfen und Kreuzschlagen des hüpffreien Beines vor oder hinter dem Hüpfbeine; auch abwechselnd in beiden Arten.

f. Einbeiniges Hüpfen und Kreuzschlagen des hüpffreien Beines gleichzeitig mit dem niederhüpfenden andern Beine, und rasches Nachschlagen des gleichen Schlagbeines während des Stehens des Hüpfbeines. Beide Uebungen müssen zur Schnelligkeit und Fertigkeit aufeinanderfolgend dargestellt werden.

Die Uebungen a. bis f. werden an Ort und von Ort geübt, Hüpflinien und Hüpfrichtungen wie beim beidbeinigen Hüpfen und Senkelschlagen. Beim Seitwärtshüpfen kann entweder die Schlagseite oder die Hüpfseite des Turners der Richtung zugekehrt sein.

Das Schlagen kann in zweierlei Weise geschehen, entweder so, daß der Schlagfuß bei jedem Schlage den Boden berührt, oder, daß derselbe den Boden nicht berührt und über dem Boden endet; letztere Art ist die anstrengendere.

3) Wechselbeiniges Hüpfen und Senkelschlagen:

a. Wechselbeiniges Hüpfen und Wechselschlagen aus dem Vorwärtsspreizen.

b. Wechselbeiniges Hüpfen und Wechselschlagen aus dem Seitwärtsspreizen.

c. Wechselbeiniges Hüpfen und Wechselschlagen aus dem Vor- und Rückwärtsspreizen.

d. Wechselbeiniges Hüpfen und Wechselschlagen aus dem Schrägvor- und Rückwärtsspreizen.

e. Wechselbeiniges Hüpfen und Wechselschlagen aus dem Vorwärts- und Seitwärtsspreizen.

f. Wechselbeiniges Hüpfen und Wechselschlagen zum Dreischlag aus dem Vorwärtsspreizen.

g. Wechselbeiniges Hüpfen und Wechselschlagen zum Dreischlag aus dem Seitwärtsspreizen.

h. Wechselbeiniges Hüpfen und Wechselschlagen zum Dreischlag aus dem Schrägvor- und Rückwärtsspreizen.

i. Wechselbeiniges Hüpfen und Wechselschlagen zum Dreischlag aus dem Vorwärts- und Seitwärtsspreizen.

k. Wechselbeiniges Hüpfen und Wechselschlagen zum Zweischlag, wobei der erste Schlag die Hauptbewegung (starker Takt-

theil), der zweite Nebenbewegung (schwacher Takttheil) ist. Wird dargestellt mit den Schlägen aus den verschiedenen Richtungen bei a., b., c, d. und e.

l. Wechselbeiniges Hüpfen und Wechselschlagen zum Zweischlag, wobei der zweite Schlag Hauptbewegung, der erste Nebenbewegung ist, aus den verschiedenen Richtungen a., b., c., d. und e.

m. Wechselbeiniges Hüpfen und Wechselschlagen aus und zu dem Verhalten der Beine, wie es bei einer mäßigen Schrittstellung stattfindet. Aus allen Schrittrichtungen kann geschlagen werden während des Hüpfens.

Dreischlag heißt die Uebung, wenn je drei Schläge der wechselschlagenden Beine so aufeinanderfolgen, daß je der dritte Schlag bei fortgesetzter Uebung, einen kleinen Abschnitt, was Zeitmaaß betrifft, bildet. Der Dreischlag wird besonders hervortretend, wenn je der zweite Schlag eine kleinere Bewegung und kürzere Dauer als der erste und dritte Schlag hat. Bei Uebung h. und i. muß je das Bein, welches den zweiten Schlag ausgeführt hat, rasch in die Richtung spreizen, aus welcher dasselbe, nach erfolgtem Dreischlagabschnitte wieder den ersten Schlag zu thun hat, damit der Dreischlag, welcher im $^2/_4$-Takt ausgeführt wird, keine Unterbrechung erleidet.

Ebenso läßt sich auch ein Vier-, Fünf- und Mehrschlag anordnen.

Mit wechselbeinigem Hüpfen und Wechselspreizen läßt sich ebenso auch ein Zwei-, Drei-, Vier- und

Fünfspreizen darstellen; zu beachten ist, daß Spreizen und nicht Schlagen) die Hauptbewegung ist.

Die Uebungen a. bis m. werden an Ort und von Ort geübt in allen Hüpflinien und Hüpfrichtungen, welche besonders zu beachten sind, weil sie verändert, leichtere und schwerere Stufen der Uebungen darbieten.

Uebung 2 und 3 können vergleichend aufeinanderfolgend geübt werden, damit die Spreizenden und Schlagenden Bewegungen der Beine unterscheidend hervortreten. Die Spreizbeine oder Schlagbeine können zugleich mit der Haltung der Füße derselben gestreckt angeordnet werden (die anstrengendere Art), oder können, namentlich beim Schlagen, mäßig in den Knieen beugen (die weniger anstrengende und freiere Art).

4. Hüpfen und Beinschwenken.

1) Einbeiniges Hüpfen und Beinschwenken des hüpffreien Beines in den drei Arten bei E. (siehe Seite 62).

2) Wechselbeiniges Hüpfen und wechselbeiniges Beinschwenken des je hüpffreien Beines in den drei Arten bei E.; jedoch kann die Uebung nur dann ausgeführt werden, wenn das jeweilige Hüpfbein zweimal, dreimal oder mehremal aufeinanderfolgend hüpft, während das andere Bein schwenkt.

Zu beachten ist, daß das Schwenkbein gestreckt bleibt; auch kann die Haltung des Fußes desselben gestreckt angeordnet werden. Es geschieht an Ort und von Ort, wie Uebung 3.

5. Hüpfen und Bogenspreizen und Schließen.

1) Einbeiniges Hüpfen und Bogenspreizen und Schließen des hüpffreien Beines um die verschiedenen Axen bei D. (siehe Seite 62), im Bogen nach Vornen, nach den Seiten, nach Hinten und Schrägvornen und Hinten, mit Bewegung des Beines von Außen nach Innen, von Innen nach Außen.

2) Wechselbeiniges Hüpfen und Bogenspreizen und Schließen des je hüpffreien Beines um die verschiedenen Axen bei D. Es mögen hier namentlich folgende Uebungen näher bezeichnet stehen: a. Um die Axe der wechselnden Hüpfbeine, im Bogen nach Vornen, mit Bewegung von Außen nach Innen, so daß die bogenschließenden oder schlagenden Beine kreuzend vor dem jeweiligen Hüpfbeine niederhüpfen; geschieht nur an Ort und in der Richtung vorwärts. b. Um die Axe, die seitlings vom Hüpfbeine gerichtet ist, im Bogen nach den Seiten, mit Bewegung von Außen nach Innen (und Hüpfrichtung vorwärts) oder mit Bewegung von Innen nach Außen (und Hüpfrichtung rückwärts). c. Um die Axen die schräglings gerichtet sind (sonst wie bei b.)

Diese Hüpfart bietet durch Anordnung der verschiedenen Hüpfrichtungen (namentlich beim Einbeinigen Hüpfen) eine große Auswahl schöner Uebungen dar, welche besonders mit Bogenschlagen des Beines ausgeführt werden müssen.

Durch Verbindung dieser Uebung mit Wechselstehen in den Kreuzschrittstellungen entsteht eine der schönsten zusammengesetzten Hüpfarten, welche hier ausführlich beschrieben folgt:

Wieghüpfen.

In der Kreuzschrittstellung rechts spreizt das rechte Bein im Bogen nach Außen, während gleichzeitig der Fuß des linken Beines abstößt und zur Kreuzschrittstellung links niederhüpft, doch so, daß der linke Fuß dem vorher niedergehüpften rechten Fuße im Wechselstand die Leibeslast abnimmt, wobei der letztere mäßig (hebbeugend in den Knieen) gehoben wird. Sobald im Wechselstand der rechte gehobene Fuß wieder aufstellt, spreizt das linke Bein im Bogen nach Außen und die ganze Uebung wird ebenso links gemacht, und so abwechselnd rechts und links, wodurch sich der Leib nach den Seiten bewegend hin und her wiegt. Das je nach den Seiten oder auch nach Vornen bogenspreizende Bein kann zu kleinen oder großen Hüpfen niederhüpfen, die Schrittstellungen, zu welchen das Hüpfen erfolgt, können kleinere oder größere sein, je nach der Anordnung die getroffen wird.

Unterscheidend sind folgende Wieghüpfarten zu üben:

a. Wo das bogenspreizende Bein in der Richtung nach Vornen niederhüpft.

b. Wo das bogenspreizende Bein in den Schrägen Richtungen nach Vornen oder Hinten niederhüpft.

c. Wo das bogenspreizende Bein in den Seitenrichtungen niederhüpft.

d. Wo das bogenspreizende Bein in der Richtung nach Hinten niederhüpft.

In den Arten a. und d. verliert die Uebung mehr die wiegende Bewegung, welche aber um so mehr in den Arten b. und c. hervortritt.

Das Wieghüpfen wird gewöhnlich so dargestellt, daß jede Bewegung rechts und jede Bewegung links auf einen ganzen $^6/_8$-Takt fällt, und zwar so, daß beim Wechselstehen in den Kreuzschrittstellungen je auf eine einbeinige Stellung $^3/_8$ fallen.

Gleichzeitig mit dem Wieghüpfen kann auch Rumpfbeugen nach den entsprechenden Hüpfrichtungen hin dargestellt werden, wodurch die wiegende Bewegung des ganzen Leibes noch mehr hervortritt.

Das Wieghüpfen geschieht an Ort und von Ort, Vorwärts, Rückwärts, Seitwärts, Schrägvor- und Rückwärts in einer Geraden- und Bogenlinie, in langsamerem und schnellerem Zeitmaaße.

Eine Abart des Wieghüpfens, wobei stets beide Füße gleichzeitig zu den Kreuzschrittstellungen niederhüpfen, im Uebrigen die Uebung dieselbe ist, kann vergleichend mit demselben dargestellt werden.

Eine zweite Hüpfart, welche durch Bogenspreizen verbunden mit Kreuzschrittstellungen im Wechselstand entsteht, ist folgende:

Aus der Kreuzschrittstellung rechts spreizt das rechte Bein (im Bogen) vorwärts, schrägvorwärts (oder rückwärts) rechts, seitwärts rechts nach Außen

oder rückwärts, während gleichzeitig der linke Fuß hüpfend abstößt und zur Kreuzschrittstellung rechts, hinter dem rechten Beine niederhüpft, doch so, daß der linke Fuß dem vorher niedergehüpften rechten Fuße im Wechselstand die Leibeslast abnimmt, worauf das rechte Bein die Uebung ebenso immer wiederholt, der Hüpfende sich vorwärts, schrägvorwärts (oder rückwärts) rechts, seitwärts rechts, oder rückwärts in einer Geraden- oder Bogenlinie fortbewegt.

Ebenso wird diese Hüpfart auch links geübt, wenn immer das linke Bein bogenspreizt, der Hüpfende sich in den entsprechenden Richtungen links fortbewegt.

Dann werden diese Hüpfarten rechts- und linkshin so aufeinanderfolgend dargestellt, daß je zwei, drei, vier und mehr Hüpfe rechts mit einer gleichen Anzahl von Hüpfen links abwechseln. Es erfolgt in den Hüpfrichtungen rechts und Hüpfrichtungen links abwechselnd, mit Fortbewegung vorwärts oder rückwärts in Zickzacklinien.

6. Hüpfen und Bogenschwenken.

1) Einbeiniges Hüpfen und Bogenschwenken des hüpffreien Beines in einem der verschiedenen Bogen hin und her.

2) Wechselbeiniges Hüpfen und wechselbeiniges Bogenschwenken des je hüpffreien Beines kann nur dann ausgeführt werden, wenn das jeweilige Hüpfbein zweimal, dreimal oder mehrmal aufeinanderfolgend hüpft, während das andere bogenschwenkt.

Im Uebrigen wie Uebung 4.

7. Hüpfen und Beinkreisen.

1) Einbeiniges Hüpfen und Beinkreisen des hüpffreien Beines in den Arten bei F. (siehe Seite 63).

2) Wechselbeiniges Hüpfen und wechselbeiniges Beinkreisen des je hüpffreien Beines, während das jeweilige Hüpfbein zweimal, dreimal oder mehremal aufeinanderfolgend hüpft, und das andere beinkreist.

Im Uebrigen wie 4.

8. Hüpfen und Wagschweben.

1) Einbeiniges Hüpfen und Wagschweben des hüpffreien Beines in den Arten bei G. (siehe Seite 63).

2) Wechselbeiniges Hüpfen und wechselbeiniges Wagschweben (und Wagschwenken) des je hüpffreien Beines, während das jeweilige Hüpfbein zweimal, dreimal oder mehremal aufeinanderfolgend hüpft, und das andere wagschwebt oder schwenkt.

Im Uebrigen wie Uebung 4.

9. Hüpfen und Schrägschwenken.

1) Einbeiniges Hüpfen und Schrägschwenken des hüpffreien Beines in den Arten bei H. (siehe Seite 63).

2) Wechselbeiniges Hüpfen und wechselbeiniges Schrägschwenken des hüpffreien Beines

zum viertel oder halben Winkel, namentlich in der schrägen Ebene vorlings vom jeweiligen Hüpfbeine, einmal hin und her, zum Kreuzschwenkhüpfen.

Im Uebrigen wie Uebung 4.

10. Hüpfen und Beinanziehen- und Beinstrecken zum Stoß.

1) Beidbeiniges Hüpfen und Doppelstoßen der Beine während des Fliegens.

2) Einbeiniges Hüpfen und Beinstoßen des hüpffreien Beines; zum Vorstoß, Rückstoß, Kreuzstoß, Seitstoß und Kniekreisstoß vorwärts (wenn das Kniekreisen in einem Stoße endigt), oder zum Kurzstoßen.

3) Wechselbeiniges Hüpfen und Wechselstoßen des je hüpffreien Beines in den verschiedenen Stoßrichtungen.

Es geschieht an Ort und von Ort nach allen Hüpfrichtungen und in den verschiedenen Hüpflinien.

11. Hüpfen und Beinhauen.

1) Beidbeiniges Hüpfen und Doppelhauen der Beine während des Fliegens (schwierig).

2) Einbeiniges Hüpfen und Beinhauen des hüpffreien Beines über dem Boden, auch zum Kurzhauen, namentlich um das Hüpfbein.

Im Uebrigen wie Uebung 10.

12. Hüpfen und Stoßstampfen.

1) Beidbeiniges Hüpfen und Stoßstampfen beider Beine zum Boden.

2) Einbeiniges Hüpfen und Stoßstampfen: a. Des hüpfenden Beines. b. Des hüpffreien Beines. c. Des hüpfenden und hüpffreien Beines zum Boden.

3) Wechselbeiniges Hüpfen und Wechselstoßstampfen des hüpfenden Beines, oder Wechselstoßstampfen des je hüpffreien Beines, namentlich kreuzend vor dem jeweiligen Hüpfbeine (zur Kreuzstoßstampfe).

13. Hüpfen und Haustampfen.

1) Beidbeiniges Hüpfen und Haustampfen beider Beine zum Boden.

2) Einbeiniges Hüpfen und Haustampfen: a. Des hüpfenden Beines. b. Des hüpffreien Beines. c. Des hüpfenden und hüpffreien Beines zum Boden.

3) Wechselbeiniges Hüpfen und Wechselhaustampfen des hüpfenden Beines, oder Wechselhaustampfen des je hüpffreien Beines, namentlich kreuzend vor dem jeweiligen Hüpfbeine (zur Kreuzhaustampfe).

Uebungen 12 und 13 werden an Ort und von Ort in den verschiedenen Hüpfrichtungen und Hüpflinien dargestellt.

IX. Rumpfübungen im Hüpfen.

1. Hüpfen und Hüftzucken und Hüftsenken. Wird nur als wechselbeiniges Hüpfen und Wechselzuckstampfe dargestellt.

2. Hüpfen und Rumpfwippen.

   1) Beidbeiniges Hüpfen und Rumpfwippen vorwärts, rückwärts, seitwärts (rechts und links) und schräg (vorwärts und rückwärts). Wenn gleichzeitig mit dem Hüpfen ein Kniewippen bis zum Sitzhocken erfolgt, kann das Rumpfwippen (vorwärts) bis zum Anbrusten ausgeführt werden.

   2) Einbeiniges Hüpfen und Rumpfwippen in den Richtungen wie bei 1); gleichzeitig kann das hüpffreie Bein spreizen und schließen oder beinschwenken vor- und rückwärts, namentlich wenn das Rumpfwippen vorwärts geschieht.

   3) Wechselbeiniges Hüpfen und Rumpfwippen vorwärts.

3. Hüpfen und Rumpfbeugen zur Halte.

   1) Beidbeiniges Hüpfen und Rumpfbeughalten in den verschiedenen Richtungen und Winkeln wie (Stehen IX. 2).

   2) Einbeiniges Hüpfen und Rumpfbeughalten wie bei 1). Gleichzeitig kann das hüpffreie Bein zur Spreizhalte gehoben werden; besonders empfehlen wir das Hüpfen

im Wagstehen (siehe Stehen IX. 17, c. 18, 19 und 20.

3) Wechselbeiniges Hüpfen und Rumfbeughalten wie bei 1).

Es lassen sich bei Uebung 2 und 3 hinsichtlich der Hüpfarten viele der bereits genannten anordnen, wodurch zusammengesetztere Uebungen entstehen.

4. Hüpfen und Rumpfschwenken.

1) Beidbeiniges Hüpfen und Rumpfschwenken in den Arten (Stehen IX. 3, a., b. und c.); das Hüpfen kann auch in den verschiedenen Schrittstellungen angeordnet werden.

2) Einbeiniges Hüpfen und Rumpfschwenken wie bei 1), und gleichzeitiges Beinschwenken des hüpffreien Beines nach entgegengesetzten Richtungen.

3) Wechselbeiniges Hüpfen- und Rumpfschwenken; gleichzeitig Wechselspreizen des je hüpffreien Beines nach entgegengesetzten Richtungen. Rumpfschwenken kann auch verbunden werden mit vielen Hüpfarten bei VIII. 3. „Wechselbeiniges Hüpfen und Wechselschlagen."

Wie schon oben bemerkt, kann auch das Rumpfschwenken mit „Wieghüpfen" verbunden geübt, und hier, wie auch bei vielen Arten bei 1), 2) und 3) kann es möglichst bis zum Winkel dargestellt werden.

5. Hüpfen und Rumpfkreisen. Es geschieht nur als Beidbeiniges Hüpfen und Rumpfkreisen zum großen oder kleinen Trichter rechts und links um.

6. Hüpfen und Achselzucken- und Senken.
7. Hüpfen und Vor- und Rückschultern.
8. Hüpfen und Schulterkreiseln.

Alle Uebungen von 1 bis 8 können an Ort und von Ort, in verschiedenen Richtungen und Hüpflinien dargestellt werden, und befördern namentlich das freie Verhalten des Rumpfes während des Hüpfens.

X. Armübungen im Hüpfen.

1. Hüpfen und Armdrehen (in einer Hebhalte derselben). Wird angeordnet mit vielen der bereits genannten Hüpfarten; einarmig und beidarmig. (Siehe Stehen X. 1.)
2. Hüpfen und Armheben und Armschließen. Mit vielen der bisher beschriebenen Arten beid-, ein- und wechselbeinigen Hüpfens kann ein-, beid- und wechselarmiges [1]) Senkelheben- oder [2]) Bogenheben- und Schließen verbunden werden. So z. B. Wechselbeiniges Kniewipphüpfen und Beidarmiges Senkelheben- und Schließen vorwärts, Vor- und Nachhebend; man vergleiche hierbei (Stehen X. 2, A., B. und C.).
3. Hüpfen und Senkelschwenken der Arme.

[1]) Beidbeiniges Hüpfen (namentlich in den Schrittstellungen) und beidarmiges Senkelschwenken (Gleichschwenkend, Gegenschwenkend und Vor- und Nachschwenkend).

[2]) Einbeiniges Hüpfen und beid- oder einarmiges Senkelschwenken; gleichzeitig kann das hüpffreie Bein beinschwenken.

[3]) Wechselbeiniges Hüpfen und beidarmiges Senkelschwenken Vor- und Nachschwenkend.

Man vergleiche (Stehen X. D.).

4. Hüpfen und Bogenschwenken der Arme. Wie bei 3; namentlich sei hier noch näher bezeichnet: Wieghüpfen und beidarmiges Bogenschwenken (Gleichschwenkend) vorlings vom Leibe, im Bogen nach oben, seitwärts rechts und linkshin, entsprechend der Bewegung des ganzen Leibes während des Hüpfens. Man vergleiche bei weiterer Anordnung dieser Hüpfarten (Stehen X. E.).

5. Hüpfen und Senkelkreisen der Arme. Kann verbunden werden mit mehreren beid-, ein- und wechselbeinigen Hüpfarten, das Armkreisen kann ein-, beid- und wechselarmig erfolgen.

6. Hüpfen und Kegelkreisen der Arme. Wie Uebung 5; man vergleiche bei beiden (Stehen X. F. und G.).

7. Hüpfen und Wagschwenken der Arme; z. B. zum Händeklappen oder Kreuzschwenken.

8. Hüpfen und Schrägschwenken der Arme. Vergleiche bei Uebung 7 und 8 (Stehen X. H. und I.)

Die Uebungen 1 bis 8 können an Ort und von Ort in verschiedenen Richtungen und Hüpflinien dargestellt werden.

XI. Ellenbogenübungen im Hüpfen.

1. Hüpfen und Ausschnellen der Arme. Gleichzeitig mit beid-, ein- und wechselbeinigem Hüpfen, kann ein-, beid- und wechselarmiges Ausschnellen (oder Kurzschnellen) geübt werden; namentlich kann auch wechselbeiniges Ausschnellen der Kniee und Ausschnellen der Arme gleichzeitig dargestellt werden.
2. Hüpfen und Armstoßen. Wie Uebung 1, namentlich kann gleichzeitig Beinstoßen und Armstoßen angeordnet werden.
3. Hüpfen und Drehschwenken der Unterarme.
4. Hüpfen und Ellenbogenkreisen.
5. Hüpfen und Armstrecken zum Hieb.
6. Hüpfen und Hauen mit Reiterhieb.
7. Hüpfen und Stoßhauen.
8. Hüpfen und Stoßwurf.
9. Hüpfen und Kreishauen.

Man vergleiche hierbei den Abschnitt (Stehen XI.). Passende Uebungen bleiben der Anordnung überlassen und lassen sich sehr mannigfaltig zusammensetzen. Diese Hüpfarten geschehen an Ort und von Ort in den verschiedenen Hüpfrichtungen und Hüpflinien.

XII. Handübungen im Hüpfen.

Alle Handübungen können auch mit Hüpfarten gleichzeitig dargestellt werden. Man vergleiche (Stehen XII.).

XIII. Kopfübungen im Hüpfen.

Ebenso können gleichzeitig mit Hüpfarten auch alle Kopfübungen geübt werden. Man vergleiche dabei (Stehen XIII.).

Springen, und Uebungen im Springen.

Springarten.

I. Springen in der Grundstellung.

Springen in der Grundstellung geschieht Beidbeinig, Einbeinig und Wechselbeinig und zwar:

1) An Ort, Standspringen.

2) Von Ort, Fortspringen.

Das Fortspringen erfolgt in den Richtungen wie das Hüpfen.

Es wird gesprungen:

Nach vereintem Fuß-, Knie- und Rumpfwippen.

Man vergleiche hierbei (Seite 35, XII.) Springen.

Die meisten Hüpfarten können auch springend dargestellt werden; hier folgen darum andeutungsweise nur solche Uebungen, welche sich besonders als Springarten eignen.

Beim Wechselbeinigen Springen von Ort kann Weiterspringend, oder Vor- und Nachspringend fortgesprungen werden.

Das Springen in seiner ganzen turnerischen Ausbildung ist für den Zweck der Freiübungen zu sehr ausgedehnt, als daß hier alle reinen und gemischten Springarten, wie sie in der Turnkunst geübt werden, mit aufgenommen werden könnten; wir verweisen darum für diesen weiteren Kreis von Springarten auf die Werke von Guthsmuths, Jahn und Eiselen, wo das Springen nach Regeln beschrieben ist.

Es kommt hier bei Darstellung der Springarten weniger auf Weite und Höhe der Sprünge, (nach dem Maaße der Leibeslänge des Springenden bestimmt) an, als vielmehr auf Uebung der Thätigkeiten des ganzen Leibes zum Springen an sich, und ferner auf Uebung einfacher und zusammengesetzter Glieder- und Gelenkthätigkeiten zugleich mit dem Springen.

II. **Springarten** nach den verschiedenen **Fußgelenkthätigkeiten** auf die verschiedenen **Stützpunkte** der Füße geordnet.

Es kann gesprungen werden in allen Stellungen 1 bis 10 (siehe Stehen II.), doch empfehlen wir zur Uebung nur:

1. Springen in der Ballenstellung.
2. Springen in der Zehenstellung.

Geschieht an Ort und von Ort, in den verschiedenen Springrichtungen und Springlinien, als Beidbeiniges-, Einbeiniges- und Wechselbeiniges Springen.

Bei allen fernern Springarten sollen die beiden genannten Arten, das Ballenspringen oder das Zehenspringen, als Grundanordnung gelten.

III. Springarten in den Drehstellungen.

1. Springen in der Halbwinkelstellung.
2. Springen in der Winkelstellung.
3. Springen in der Tanzstellung.

Zu beachten ist, daß während des Fliegens des Leibes und beim Niedersprunge die Füße in der vorgeschriebenen Richtung mit gedrehten Beinen verharren, daß die Kniee beim Wippen mit den Füßen gleichgerichtet bleiben.

IV. Springarten in den Schrittstellungen.

1. Springen in der Vor- und Rückschrittstellung.
2. Springen in der Grätschstellung.
3. Springen in den Schrägschrittstellungen.
4. Springen in den Kreuzschrittstellungen.

Diese Springarten werden nur als Beidbeiniges Springen in Halbwinkel- oder noch kleineren Winkelschritten an Ort und von Ort geübt in den Arten a. und b. (siehe Hüpfen IV.).

V. Springarten in den Hockstellungen.

1. Springen in der Hockstellung zum großen Winkel.

2. Springen in der Hockstellung zum Winkel.
3. Springen in der Hockstellung zum halben Winkel.
4. Springen im Sitzhocken oder Sitzhockspringen.
5. Springen in den Hockstellungen, wo nur das eine Bein hockt, das andere gestreckt bleibt, z. B. in der Fechterstellung, im Fechterausfall.

Die Hockspringarten 1 bis 5 werden an Ort und von Ort, als Beidbeiniges-, Einbeiniges- und Wechselbeiniges Springen geübt; zu beachten ist, daß während des Absprungs, während des Fliegens, und während des Niedersprunges das gehockte Verhalten möglichst beibehalten werde.

Besonders empfohlen mag hier werden das Fortspringen in der Fechterstellung und im Fechterausfall, der Wechselsprung beider Stellungen rechts zur Stellung links, an Ort und von Ort.

Uebungen

der

Glieder und Gelenke an Ort und von Ort,

wobei das Springen mehr untergeordnet, die einfache und zusammengesetzte Glieder- und Gelenkthätigkeit Hauptdarstellung ist.

VI. Fußübungen im Springen.

Es können während des Einbeinigen Springens mit dem springfreien Fuße alle Uebungen (siehe Hüpfen VI. 1 bis 4) dargestellt werden, jedoch eignen sich dieselben weniger zur Uebung.

VII. Knieübungen im Springen.

1. Springen und Anfersen; geschieht als Beidbeiniges-, Einbeiniges und Wechselbeiniges Springen wie das Hüpfen und Anfersen, nur mit entschiedener Mitbewegung des ganzen Leibes.
2. Springen und Knie(aus)schnellen, geschieht in allen Arten wie das Hüpfen und Ausschnellen; wir nennen namentlich hier noch: das beidbeinige Springen in den Schrittstellungen und beidbei-

niges Ausschnellen nach entgegengesetzten Richtungen.

3. Springen und Kniewippen; geschieht in allen Arten wie Hüpfen und Kniewippen, nur ist, wie überhaupt bei allen Springarten, die Anstrengung zum Springen, welche größere und entschiedenere Mitthätigkeit des ganzen Leibes erfordert, dabei das Unterscheidende, welches zu beachten ist.

Die Uebungen 1 bis 3 werden an Ort und von Ort in den verschiedenen Springrichtungen und Springlinien dargestellt.

VIII. Beinübungen im Springen.

1. Springen und Senkelspreizen; geschieht in allen Arten wie Hüpfen und Senkelspreizen; wie die Springbewegung, so kann auch die Spreizbewegung entschiedener sich äußern und geübt werden. Namentlich mag hier genannt werden Beidbeiniges Springen und Doppelspreizen nach den Seiten oder Grätschen, wobei die Füße der grätschenden Beine, während des Fliegens, an die Hände der seitwärts gestreckten Arme anfußen; ferner beidbeiniges Springen und Doppelspreizen der geschlossenen Beine vorwärts möglichst bis zum Winkel, zum Springsitzen (sehr schwierig).
2. Springen und Senkelschlagen; geschieht in allen Arten wie Hüpfen und Senkelschlagen. Es läßt

sich da eine große Auswahl schöner Springarten treffen; deren Anordnung bleibt dem Lehrer überlassen. Zu unterscheiden ist aber immer die Verschiedenheit der Springbewegung von der Hüpfbewegung.

3. Springen und Beinschwenken; geschieht wie Hüpfen und Beinschwenken; es läßt sich aber auch darstellen: Beidbeiniges Springen und Gegenschwenken beider Beine während des Fliegens in den Richtungen vorwärts und rückwärts (schwierig).
4. Springen und Bogenspreizen und Bogenschließen. Wiegspringen. Man vergleiche hierbei die entsprechenden Uebungen im Hüpfen.
5. Springen und Beinanziehen zum Stoß. Man bedient sich dieser Beinthätigkeit bei Ausführung hoher Sprünge, indem dadurch die Beine während des Fliegens dem Rumpfe möglichst nahe gebracht, die Erhebung des ganzen Leibes über den Boden möglichst entfernt wird.
6. Springen und Beinstoßen. Man vergleiche hierbei Hüpfen und Beinstoßen.
7. Springen und Knie(an)schnellen. Es geschieht als Beidbeiniges Springen und Beidbeiniges Anschnellen zum Springhocken oder Kniehub, als Einbeiniges Springen und Anschnellen [1]) des springfreien Beines, [2]) des Springbeines zum Hinkschnellen, als Wechselbeiniges Springen und Wechselschnellen des je springfreien Beines zum Wechsel(an)schnellen der Kniee.

8. Springen und Beinhauen. Man vergleiche hierbei die gleiche Uebung im Hüpfen. Hier sei noch genannt: Beidbeiniges Springen und Grätschen; während des Fliegens gleichzeitiges Hauklappen beider Fußsohlen, in einfacher oder zweifacher Bewegung vor dem Niedersprunge.
9. Springen und Stoßstampfen.
10. Springen und Haustampfen.

Die meisten Uebungen von 1 bis 10 werden an Ort und von Ort geübt.

IX. Rumpfübungen im Springen.

1. Springen und Rumpfwippen.
2. Springen und Rumpfbeugen zur Halte.
3. Springen und Rumpfschwenken.

Man vergleiche bei diesen Uebungen die entsprechenden im Hüpfen.

X. Armübungen im Springen.

1. Springen und Senkelschwenken der Arme.
2. Springen und Bogenschwenken der Arme.
3. Springen und Senkelkreisen der Arme.
4. Springen und Kegelkreisen der Arme.

Die Armübungen können die Springkraft vermehren helfen; es lassen sich schöne Springarten anordnen; man vergleiche Hüpfen X.

XI. Ellenbogenübungen im Springen.

1. Springen und Armschnellen.
2. Springen und Armstoßen.
3. Springen und Armhauen.
4. Stoßstampfspringen und Armstoßen.
5. Haustampfspringen und Armhauen.

Vergleiche Hüpfen XI.

XII. und XIII.

Alle Handübungen und Kopfübungen können auch gleichzeitig mit Springarten dargestellt werden.

Laufen, und Uebungen im Laufen.

Laufarten.

I. Laufen in der Grundstellung, oder Grundlauf.

1. Laufen in der Grundstellung oder Grundlauf erfolgt in zwei Hauptarten, als:

    1) Hüpflauf.

    2) Springlauf.

Laufrichtungen sind:

Vorwärts, zum Vorlauf,

Rückwärts, zum Rücklauf,

Seitwärts, zum Seitlauf (rechts und links),

Schrägvorwärts, zum Schrägvorlauf } (rechts und

Schrägrückwärts, zum Schrägrücklauf } links).

in einer Geraden oder Gebogenen Lauflinie.

Die Hüpfe oder Sprünge, welche während des Laufens aufeinanderfolgen, können, was ihre Weite betrifft, den

1) Viertelwinkelschritten,

2) Halbwinkelschritten,

3) Winkelschritten,

[4]) Großwinkelschritten,

[5]) Und noch größern Schritten entsprechen;

ebenso läßt sich auch deren Höhe nach verschiedenem Maaße, als: Knöchelhoch,

Wadenhoch,

Kniehoch anordnen.

Ferner kann der Lauf dargestellt werden,

a. Mit gleichen Hüpfen oder Sprüngen.

b. Mit ungleichen Hüpfen oder Sprüngen, beider Beine, oder nur des rechten oder linken Beines, was [1]) Weite und [2]) Höhe derselben betrifft.

c. Daß Stehen und Fliegen von gleicher Dauer sind.

d. Daß das Stehen fast verschwindet.

e. Daß das Fliegen fast verschwindet.

f. Daß das eine Bein vorwaltend aufstemmt, das andere untergeordnete Thätigkeit hat.

g. Daß die Beine im Gleichtritt, Zweitritt, Dreitritt und Mehrtritt laufen.

2. Nachstellen im Grundlauf; Laufrichtung, Lauflinie und Hüpf- oder Spring-, Weiten- und Höhenmaaß im Laufen, wie bei 1.

Es geschieht:

a. Gleichvorhüpfend- oder springend, und Gleichnachhüpfend- oder springend zum Beinschluß.

b. Gleichvorhüpfend- oder springend und Gleichnachhüpfend- oder springend zum (gespreizten) Schrittverhalten der Beine.

Dabei kann der Rumpf des Laufenden vorwaltend auf dem [1]) Vorstellenden Beine oder vorwaltend auf dem [2]) Nachstellenden Beine ruhen.

Nachstelllauf wird auch Galopplauf genannt. Der Nachstelllauf kann auch in den Arten a. bis g. bei 1 angeordnet werden.

3. (Weiter) Laufen und Nachstelllaufen kann in mannigfacher Art verbunden und geübt werden. So kann z. B. das eine Bein zwei-, drei- und mehremal vorhüpfen oder vorspringen, während das andere Bein ebensovielmal nachhüpft oder nachspringt, und wie das erste vorhüpft oder vorspringt.
Im Uebrigen wie 1.

Das Wechselbeinige Hüpfen und Wechselbeinige Springen, wie es oben in vielen Arten beschrieben, (wobei aber die hüpfende- oder springende Bewegung Hauptdarstellung ist), kann als ein Laufen geübt werden, sobald die Fortbewegung, als solche Hauptdarstellung, das Hüpfen oder Springen nur die vermittelnde Thätigkeit dazu ist.

Indem hier nochmals auf den Zustand „Laufen" (siehe Seite 36) zurückverwiesen wird, folgen hier nur solche Wechselhüpfarten und Wechselspringarten, welche sich besonders zum Laufen eignen, namentlich aufgezeichnet und nach Arten geordnet.

II. Laufarten nach den verschiedenen **Fußgelenkthätigkeiten** auf die verschiedenen **Stützpunkte** der **Füße** geordnet.

1. Laufen in der Fersenstellung, oder Fersenlauf.
2. Laufen in der Ballenstellung, oder Ballenlauf.
3. Laufen in der Hackenstellung, oder Hackenlauf.
4. Laufen in der Zehenstellung oder Zehenlauf.
5. Laufen in den Kantenstellungen, oder Kantenlauf.

Die Laufarten 1 bis 5 können mit Auswahl, als Hüpflauf oder Springlauf, in den verschiedenen Laufrichtungen, und Laufflinien, laufend und nachstelllaufend geübt werden.

Anmerkung. Wie beim (Gehen II.) können auch hier Nebenarten gebildet werden dadurch, daß beide Füße auf verschiedenen Stützpunkten aufstemmen, oder bei aufeinanderfolgenden Schritten mit den Stützpunkten wechseln. Man übe diese Laufarten zuerst im Gehen.

III. Laufarten in den Drehstellungen.

1. Laufen in der Halbwinkelstellung, oder Halbwinkellauf.
2. Laufen in der Winkelstellung, oder Winkellauf.
3. Laufen in der Tanzstellung, oder Tanzlauf.
4. Laufen in der Zwangstellung, oder Zwanglauf.

Diese Laufarten können zum Theil gleichzeitig geübt werden mit den Laufarten bei (II. 1 bis 5). Im Uebrigen wie bei II.

Man vergleiche (Gehen III.).

IV. Laufarten in den Schrittstellungen.

1. Laufen in der Vor- und Rückschrittstellung.
2. Laufen in der Grätschstellung.
3. Laufen in den Schrägschrittstellungen.
4. Laufen in den Kreuzschrittstellungen.
5. Laufen in der Schiebstellung, auch als Rutschlauf.
6. Laufen in der Meßstellung.

Man vergleiche hierbei (Gehen IV.).

Zu beobachten ist, daß während des Laufens, das Verhalten der Beine, möglichst dem der Schrittstellungen entspreche.

V. Laufarten in den Schrittstellungen.

1. Laufen in der Hockstellung zum großen Winkel.
2. Laufen in der Hockstellung zum Winkel.
3. Laufen in der Hockstellung zum halben Winkel.
4. Laufen im Fechterstand.
5. Laufen im Fechterausfall.

Das Hocklaufen darf nicht verwechselt werden mit dem Laufwippen, zu beachten ist die fortgesetzt gesenkte Haltung des Leibes während der Uebung. Die weitere Anordnung und Verbindung dieser Laufart mit andern, bleibt dem Lehrer überlassen.

Uebungen

der

Glieder und Gelenke von Ort,

wobei das Laufen mehr untergeordnet, die einfache und zusammengesetzte Glieder- und Gelenkthätigkeit Hauptdarstellung ist.

VI. Fußübungen im Laufen.

1. Laufen und Anziehen des je lauffreien Fußes, oder Laufbeugen der Füße.
2. Laufen und Strecken des je lauffreien Fußes, oder Laufstrecken der Füße.
3. Laufen und Fußwippen des je lauffesten Fußes, oder Laufwippen der Füße.
4. Laufen und Fußklappen des je lauffesten Fußes, oder Laufklappen der Füße.

VII. Knieübungen im Laufen.

1. Laufen und Anfersen des je lauffreien Beines, oder Laufanfersen (auch Laufschlagen genannt).
2. Laufen und Knie(aus)schnellen des je lauffreien Beines, oder Laufschnellen (der Kniee).

3. Laufen und Kniewippen des je laufenden Beines, oder Laufwippen der Kniee. Namentlich auch Laufwippen im a. Fechterstand, b. mit Fechterausfällen.

VIII. Beinübungen im Laufen.

1. Laufen und Senkelspreizen des je lauffreien Beines, oder Laufspreizen (im Senkel).
2. Laufen und Senkelschließen des je lauffreien Beines, oder Laufschlagen (im Senkel).
3. Laufen und Bogenspreizen- und Schließen des je lauffreien Beines, oder Laufspreizen- und Schlagen (im Bogen).
4. Laufen und Kreuzschwenken (vor dem laufenden Beine) des je lauffreien Beines, oder Laufkreuzschwenken.
5. Laufen und Stoßanziehen des je lauffreien Beines, oder (mit Schwung) Laufanreißen.
6. Laufen und Stoßen des je lauffreien Beines, oder Laufstoßen.
7. Laufen und Stoßstampfen des je lauffreien Beines, oder Laufstoßstampfen.
8. Laufen und Haustampfen des je lauffreien Beines, oder Laufhaustampfen.

IX. Rumpfübungen im Laufen.

1. Laufen und Rumpfwippen.
2. Laufen in den verschiedenen Rumpfbeughalten.
3. Laufen und Rumpfschwenken.
4. Laufen und Rumpfkreisen.
5. Laufen und Achselzucken und Achselsenken.
6. Laufen in der Vorschulterhalte, in der Rückschulterhalte.

X. Armübungen im Laufen.

1. Laufen und Armhebhalten.
2. Laufen und Senkelschwenken der Arme.
3. Laufen und Bogenschwenken der Arme.
4. Laufen und Senkelkreisen der Arme.
5. Laufen und Kegelkreisen der Arme.
6. Laufen und Wagschwenken der Arme; (Händeklappen, Kreuzschwenken).
7. Laufen und Schrägschwenken der Arme.

XI. Ellenbogenübungen im Laufen.

1. Laufen und Streckschwenken der Unterarme; (auch Kurzschnellen kann geübt werden.)
2. Laufen und Drehschwenken der Unterarme.
3. Laufen und Ellenbogenkreisen (Rad).
4. Laufen und Armanziehen zum Stoß.
5. Laufen und Armstoßen (Kurzstoßen.)

6. Laufen und Armanziehen zum Hieb.
7. Laufen und Armstrecken zum Hieb (Kurzhauen).
8. Laufen und Reiterhieb, Stoßhauen, Stoßwurf und Kreishauen.

XII. und XIII.

Alle Handübungen und alle Kopfübungen können auch im Laufen und mit Laufarten verbunden dargestellt werden.

Drehen, und Uebungen im Drehen.

Dreharten.

I. Drehen im Stehen, oder Standdrehen.

1. Drehen in beidbeinigen Stellungen an Ort.

Wird geübt als:

1) Fersdrehen.
2) Ballendrehen.
3) Hackendrehen.
4) Zehendrehen.

Man vergleiche hierbei (Drehen Seite 37 und 38).

Als besondere Drehübungen bezeichnen wir hier namentlich das Drehen in der:

a. Vor- und Rückschrittstellung.
b. Grätschstellung.
c. Schrägschrittstellung.
d. Kreuzschrittstellung.
e. Fechterstellung.
f. im Fechterausfall.

In allen von a. bis f. genannten Schrittstellungen kann zur Wende und Kehre gedreht werden, zur Drehe nur in den Kreuzschrittstellungen.

Beide Beine können während des Drehens auf Gleichen oder Ungleichen Stützpunkten der Füße aufstemmen.

Das Drehen kann Rechts oder Links erfolgen, oder abwechselnd in beiden Richtungen, als Gegendrehen.

Das Verhalten der Beine und Füße kann mehr oder weniger dem der Grundstellung, Winkelstellung, oder Tanzstellung entsprechend, angeordnet werden; ferner verbunden mit gleichzeitigem Hockstehen, oder Kniewippen.

Wie Stehen und Hüpfen oder Springen (siehe Seite 41) aufeinanderfolgen können, so kann auch Standdrehen und Hüpfen oder Springen aufeinanderfolgend in mannigfaltigen Uebungen dargestellt werden; es mag hier nur folgende Zusammensetzung näher beschrieben und genannt werden:

Das Kreuzwirbeln und Forthüpfen (oder Fortspringen.)

Nachdem aus einer Kreuzschrittstellung links zur Drehe rechts gedreht worden, spreizt das rechte Bein vorwärts (oder nach einer andern Richtung), das linke Bein stößt ab vom Boden, und der Turner hüpft oder springt wieder nieder zur Kreuzschrittstellung links, einen Hupf oder Sprung vom ersten Standdrehorte entfernt. Gleichzeitig mit erfolgtem Niederhüpfen oder Springen wiederholt sich das Standdrehen rechts zur Drehe, worauf wieder das rechte Bein spreizt, das linke Bein abstößt und sofort gedreht wird. Die Uebung wird auch aus den Kreuzschrittstellungen rechts, mit Vorspreizen des linken Beines, Abstoßen des

rechten Beines und Niederhüpfen- oder Springen zu Kreuzschrittstellungen rechts und Drehen links dargestellt. In erstbeschriebener Art heißt (nach der Drehrichtung bestimmt) die Uebung Kreuzwirbeln rechts, in letztbeschriebener Art Kreuzwirbeln links.

Es geschieht in den Richtungen: vorwärts, rückwärts, seitwärts und schrägwärts; in einer Geraden Linie, in einer Bogenlinie.

Besonders empfehlen wir beim Kreuzwirbeln, möglichst kleine Schrittstellungen im Zehenstand bei gestreckten Knieen, rasches Drehen, sicheres Waghalten des ganzen gestreckten Leibes und Festhalten der Hüpfrichtungen und Hüpflinien.

Zusammengesetzter wird diese Uebung, wenn gleichzeitig während derselben die Arme seitwärts zur Hebhalte im Winkel gehoben bleiben, und somit den Drehschwung vermehren helfen. Wird auch geübt, wenn die Arme mit Hanteln belastet sind.

Drehen in beidbeinigen Stellungen von Ort, oder Fußgang (beidbeinig).

a. Abwechselndes Fersdrehen und Ballendrehen,

b. Abwechselndes Hackendrehen und Zehendrehen,

oder Fußgang auf Fersen und Ballen, und Fußgang auf Hacken und Zehen.

Der beidbeinige Fußgang wird in den verschiedenen Schrittstellungen, in den Richtungen vorwärts, rück-

wärts, seitwärts und schrägwärts, in Geraden-, Zickzack- und Bogenlinien dargestellt. (Siehe Seite 39 oben).

Auf zweierlei Art kann der Fußgang erfolgen:

1) Indem der ganze Leib sich Gegendrehend fortbewegt.

2) Indem nur die Beine Gegendrehen, der Rumpf des sich fortbewegenden Leibes Ruhe hält.

Zusammengesetzter wird der Fußgang, wenn gleichzeitig die Beine hockstehen, oder fußwippen und kniee-wippen.

2. Drehen in einbeinigen Stellungen an Ort.

Wird geübt als:

1) Fersdrehen.

2) Ballendrehen.

3) Hackendrehen.

4) Zehendrehen.

In den meisten einbeinigen Stellungen kann gedreht werden:

a. Nach Vordrehen des Standbeines.

b. Nach Abstoßen des standfreien Beines.

c. Nach Vorschwung des spreizenden Beines.

d. Nach Vorschwung des drehenden Rumpfes.

e. Nach Vorschwung der wagschwenkenden Arme.

f. Nach Abstoßen des schwungspreizenden Beines und Vorschwung des (vordrehenden) Rumpfes und der Arme.

g. Nach Vorschwung des spreizenden Beines, des Rumpfes und der Arme.

Das Drehen in den Arten a., b., c., d., e. ist beschränkter als in den Arten f. und g., wo bis zu Drehen, zwei-, drei und mehrfachen Drehen ununterbrochen gedreht werden kann.

Die Haltung des Drehstandbeines kann die der Grundstellung, der Tanzstellung, der Hockstellung sein, gleichzeitig mit dem Drehen kann Fußwippen und Kniewippen erfolgen.

Das Verhalten des standfreien Beines kann sein z. B. Spreizhalte, Knie(aus)schnellen und andere Uebungen mehr, während des Drehens.

Drehen in einbeinigen Stellungen von Ort, oder Fußgang (einbeinig).

a. Fußgang auf Fersen und Ballen.

b. Fußgang auf Hacken und Zehen.

Wird dargestellt in gleichen Richtungen und Ganglinien wie der beidbeinige Fußgang, ebenso auch in den zwei Arten den Gang darzustellen [1]) indem der ganze Leib oder [2]) nur das Standdrehbein des Drehenden gegendreht.

Der einbeinige Fußgang kann auch gleichdrehend, d. h. walzdrehend dargestellt werden, durch aufeinanderfolgendes Drehen rechts, oder durch aufeinanderfolgendes Drehen links.

Das Drehstandbein kann hockstehen, fuß- und kniewippen.

Das standfreie Bein kann in den vier Arten (siehe Seite 47 „Einbeinige Grundstellung") den Boden verlassen, oder eine Beinthätigkeit üben, während des Drehens.

3. Drehen in wechselbeinigen Stellungen.

a. Aufeinanderfolgendes Fersdrehen des rechten und linken Fußes.

b. Aufeinanderfolgendes Ballendrehen des rechten und linken Fußes,

c. Aufeinanderfolgendes Hackendrehen des rechten und linken Fußes,

d. Aufeinanderfolgendes Zehendrehen des rechten und linken Fußes,

der wechselstehenden Beine.

In allen Stellungen kann gleichzeitig mit Wechselstand auch gedreht werden und zwar gegendrehend und gleich- oder walzdrehend, am ungehemmtesten, wenn die Drehstützpunkte der wechselstehenden Füße nicht zu nahe beisammen liegen (weil dadurch das Waghalten erschwerter, die Fortbewegung weniger befördert wird).

Die Uebung wird hauptsächlich von Ort, als „Fortdrehen" dargestellt, wechselstehend in einer mäßigen Schrittstellung mit aufeinanderfolgenden Kehren oder Wenden, in Geraden- und Bogenlinien.

An Ort kann das Drehen in wechselbeinigen Stellungen nur dann dargestellt werden, wenn der Drehende auf jedem Beine zur Drehe dreht, und stets wieder mit gleichen Drehstützpunkten auf die gleichen Drehorte aufstemmt.

Das jeweilige Drehstandbein kann während des Drehens hockstehen, oder fuß- und kniewippen.

Eine gewöhnliche Art in wechselbeinigen Stellungen zu drehen ist die, wenn Rumpf und Beine vordrehen,

während die Sohlen standfest bleiben und nur zum Wechselstand gehoben werden; diese Art findet Anwendung bei vielen der jetzt folgenden Gangdreharten.

II. Drehen im Gehen oder Gangdrehen.

Man vergleiche Gangdrehen und Drehgang Seite 40.

1. Gangdrehen im Grundgang. (Siehe Seite 90, I.)
2. Gangdrehen im Fersengang. (Siehe Seite 92, II.)
3. Gangdrehen im Ballengang.
4. Gangdrehen im Hackengang.
5. Gangdrehen im Zehengang.
6. Gangdrehen im Winkelgang. (Siehe Seite 93, III.)
7. Gangdrehen im Tanzgang.
8. Gangdrehen im Zwanggang.
9. Gangdrehen in der Vorschrittstellung.
10. Gangdrehen in der Grätschstellung.
11. Gangdrehen in den Schrägschrittstellungen.
12. Gangdrehen in den Kreuzschrittstellungen.
13. Gangdrehen im Schiebgang, oder Rutschgang.
14. Gangdrehen in den verschobenen Winkelstellungen.
15. Gangdrehen in den gekreuzten Winkelstellungen.
16. Gangdrehen in den gekreuzten Zwangstellungen.
17. Gangdrehen im Hockgang zum großen Winkel. (Siehe Seite 95, V.)
18. Gangdrehen im Hockgang zum Winkel.

19. Gangdrehen im Hockgang zum halben Winkel.
20. Gangdrehen im Sitzhockgang.
21. Gangdrehen im Fußstreckgang. (Siehe Seite 96, VI.)
22. Gangdrehen im Fußzappelgang.
23. Gangdrehen im Fußwippgang.
24. Gangdrehen im Fußklappgang.
25. Gangdrehen im Anfersgang. (S. Seite 97, VII.)
26. Gangdrehen im Knie(aus)schnellgang.
27. Gangdrehen im Streckschwenkgang der Kniee.
28. Gangdrehen im Drehschwenkgang der Kniee.
29. Gangdrehen im Kniekreisgang.
30. Gangdrehen im Kniewippgang.
31. Gangdrehen in der Fechterstellung.
32. Gangdrehen im Fechterausfall.
33. Gangdrehen im Handbeindrehgang. (Siehe Seite 99, VIII.)
34. Gangdrehen im Standbeindrehgang.
35. Gangdrehen im Senkelspreizgang.
36. Gangdrehen im Beinschlaggang.
37. Gangdrehen im Beinschwenkgang.
38. Gangdrehen im Bogenspreizgang.
39. Gangdrehen im Bogenschwenkgang.
40. Gangdrehen im Beinkreisgang.
41. Gangdrehen im Schrägschwenkgang.
42. Gangdrehen im Stoßanziehgang.
43. Gangdrehen im Beinstoßgang.
44. Gangdrehen im Knie(au)schnellgang.
45. Gangdrehen im Beinhangang.
46. Gangdrehen im Stoßstampfgang.

47. Gangdrehen im Haustampfgang.
48. Gangdrehen im Kurzstoßgang.
49. Gangdrehen im Kurzhaugang.
50. Gangdrehen im Hüftzuck- und Stampfgang. (Siehe Seite 101, IX.)
51. Gangdrehen im Rumpfwippgang.
52. Gangdrehen im Bück-, Brust-, Seitbück, Schrägbück- oder Brustgang.
53. Gangdrehen im Rumpfschwenkgang.
54. Gangdrehen im Rumpfkreisgang.
55. Gangdrehen und Bogen-, Wag- oder Schrägschwenken des Rumpfes.
56. Gangdrehen im Rumpfdrehgang.
57. Gangdrehen im Achselzuckgang.
58. Gangdrehen und Vor- und Rückschultern.
59. Gangdrehen und Armübungen im Gehen in den Arten 1 bis 10 bei X. (Siehe Seite 102).
60. Gangdrehen und Ellenbogenübungen im Gehen in den Arten 1 bis 12 bei XI. (Siehe Seite 103.)
61. Gangdrehen und Handübungen im Gehen. (Siehe Seite 104.)
62. Gangdrehen und Kopfübungen im Gehen. (Siehe Seite 104.)

Das Gangdrehen in den genannten Gangarten kann nach den verschiedenen Gangrichtungen hin, in Geraden- und Bogenlinien ausgeführt werden.

Zu beachten ist auch hier, für genauere Anordnung der Uebungen, was Seite 90 und 91, I. I, a. bis g. gesagt worden; es wird sowohl während des beidbeinigen, als auch (was mehr Anwendung findet), während

der einbeinigen Stellungen gedreht. Bei vielen der genannten Gangdreharten, namentlich von Uebung 1 bis 12 kann Gleich- oder Walzdrehend und Gegendrehend die Fortbewegung erfolgen.

Das Drehmaaß, welches bei den Gangdreharten Anwendung findet, ist bei einigen eine halbe Wende, Kehre, bei andern eine ein-, zwei- oder mehrfache Drehe.

Gangdrehen mit dem letztgenannten gesteigerten Drehmaaße kann namentlich in der Art dargestellt werden, wenn während der einbeinigen Stellungen (während des Gehens), das standfreie Bein spreizend den Drehschwung vermehrt. Diese schöne Gangdrehart, wir wollen sie „Spreizzwirbeln auf dem Topf im Gange" nennen, wird vorwärts, rückwärts, seitwärts und schrägwärts geübt, wobei stets das Bein, welches den Vor-, Rück-, Seit- oder Schrägschritt macht, entweder aus dem Stand, oder aus dem Hang sich schwungspreizend um den drehenden Leib bewegt, und erst nach vollendeter einfacher oder mehrfacher Drehe zum Schritt aufstellt. Zu kunstvoller Darstellung muß das Drehen ein entschiedenes Zehendrehen sein, der Dreher muß trotz dem Schwung ohne Wanken das Waghalten bewahren, das spreizende Bein und der Fuß müssen gestreckt, zum halben Winkel oder auch möglichst zum Winkel gehoben den Drehenden umschwingen, erst nach erfolgter Drehung und nach eingetretenem ruhigen Zustande, senkt sich das Spreizbein aus der Spreizhalte zum Schritt, worauf ebenso auf dem andern Beine gezwirbelt wird, und zwar gegendrehend.

Gleichzeitig während des Spreizzwirbelns auf dem Topf kann das Standbein hocken oder kniewippen, die seitwärts wagrecht gestreckten Arme können mitschwingen um den Dreher.

Sehr zweckmäßig ist es, beim Turnen in den Freiübungen ganze Gattungen von Uebungen zuerst im Stehen, und aufeinanderfolgend im Gehen, Hüpfen, Springen, Laufen und endlich im Drehen zu üben. Oft entstehen durch den Wechsel der Zustände für die betreffenden Uebungen leichtere oder schwerere Stufen, und die einzelnen Uebungen selbst gewinnen durch allseitigere Ausbildung.

III. Drehen im Hüpfen oder Hüpfdrehen.

Man vergleiche Hüpfdrehen und Drehhüpfen Seite 40.

1. Hüpfdrehen und beidbeiniges Hüpfen an Ort und von Ort.

1. Hüpfdrehen in der Grundstellung.
2. Hüpfdrehen in der Ballenstellung.
3. Hüpfdrehen in der Zehenstellung.
4. Hüpfdrehen in der Winkelstellung.
5. Hüpfdrehen in der Tanzstellung.
6. Hüpfdrehen in der Zwangstellung.
7. Hüpfdrehen in den Hüpfarten bei IV. (Siehe Seite 107.)

8. Hüpfdrehen in den Hüpfarten bei V. (Siehe Seite 109.)
9. Hüpfdrehen und Fußklappen.
10. Hüpfdrehen und Anfersen. (Siehe bei VII. 1, Seite 111.)
11. Hüpfdrehen und Knieausschnellen.
12. Hüpfdrehen und Kniewippen.
13. Hüpfdrehen und Beindrehen. (Siehe bei VIII. 1, Seite 114.)
14. Hüpfdrehen und Spreizen. (Siehe VIII. 2, [1]).
15. Hüpfdrehen und Beinschlagen. (Siehe VIII. 3 [1]) a. bis i.)
16. Hüpfdrehen und Beinstoßen.
17. Hüpfdrehen und Beinhauen.
18. Hüpfdrehen und Rumpfübungen. (S. S. 128.)
19. Hüpfdrehen und Armübungen.
20. Hüpfdrehen und Ellenbogen-, Hand- und Kopfübungen.

In allen genannten Arten kann Gleichdrehend und Gegendrehend die Bewegung geübt werden; das Drehmaaß beträgt aber während des Hüpfens nicht leicht mehr als eine Kehre, oft aber nur eine Wende. Bei vielen Uebungen kann das Hüpfen nur durch Fußwippen oder gleichzeitiges Fuß- und Kniewippen ausgeführt werden.

2. Hüpfdrehen und einbeiniges Hüpfen an Ort und von Ort.

1. Hüpfdrehen in den Stellungen 1 bis 5 bei 1 oben.

2. Hüpfdrehen in einer Hockstellung.
3. Hüpfdrehen und Fußübungen. (S. S. 110, IV.)
4. Hüpfdrehen und Anfersen.
5. Hüpfdrehen und Ausschnellen.
6. Hüpfdrehen und Knieschwenken.
7. Hüpfdrehen und Kniekreisen.
8. Hüpfdrehen und Beindrehen.
9. Hüpfdrehen und Spreizen (oder Spreizhalte).
10. Hüpfdrehen und Beinschlagen. (Siehe Seite 116. 3 [2]), a. bis f.
11. Hüpfdrehen und Beinschwenken.
12. Hüpfdrehen und Bogenspreizen- und Schließen.
13. Hüpfdrehen und Wagschweben des Beines.
14. Hüpfdrehen und Beinstoßen.
15. Hüpfdrehen und Rumpfübungen.
16. Hüpfdrehen und Arm-, Ellenbogen-, Hand- und Kopfübungen.

3. Hüpfdrehen und wechselbeiniges Hüpfen an Ort und von Ort.

1. Hüpfdrehen in den Stellungen 1 bis 5 bei 1 oben.
2. Hüpfdrehen in einer Hockstellung.
3. Hüpfdrehen und Fußklappen.
4. Hüpfdrehen und Anfersen.
5. Hüpfdrehen und Ausschnellen.
6. Hüpfdrehen und Spreizen.
7. Hüpfdrehen und Beinschlagen. (Siehe Seite 118. 3 [3]), a. bis m.)
8. Hüpfdrehen und Bogenspreizen- und Schließen. (Siehe Seite 121. 5, [2]).

9. Hüpfdrehen und Schrägschwenken. (Siehe Seite 125. 9, [2]).
10. Hüpfdrehen und Beinstoßen. (Siehe Seite 126. 10, [3]).
11. Hüpfdrehen und Stoßstampfen.
12. Hüpfdrehen und Haustampfen.
13. Hüpfdrehen und Rumpfübungen. (Siehe Seite 128. IX.)
14. Hüpfdrehen und Arm-, Ellenbogen-, Hand- und Kopfübungen.

IV. Drehen im Springen, oder Springdrehen.

1. Springdrehen und beidbeiniges Springen an Ort und von Ort.

1. Springdrehen in der Grundstellung.
2. Springdrehen in der Ballenstellung.
3. Springdrehen in der Zehenstellung.
4. Springdrehen in der Winkel- oder Tanzstellung.
5. Springdrehen in den Arten bei IV. (Siehe Seite 136.)
6. Springdrehen in den Arten bei V. (Siehe Seite 136.)
7. Springdrehen und Anfersen.
8. Springdrehen und Ausschnellen.
9. Springdrehen und Kniewippen.
10. Springdrehen und Senkelspreizen. (Siehe Seite 139. VIII.)
11. Springdrehen und Senkelschlagen.

12. Springdrehen und Beinstoßen.
13. Springdrehen und Knie(an)schnellen.
14. Springdrehen und Rumpfübungen.
15. Springdrehen und Armübungen, Ellenbogenübungen, Handübungen und Kopfübungen.

Die Uebungen können Gleichdrehend und Gegendrehend dargestellt werden, das Drehmaaß während des Springens kann bis zur Drehe und darüber ausgeführt werden.

2. Springdrehen und einbeiniges Springen an Ort und von Ort.

Das Springdrehen in den einbeinigen Stellungen kann in den meisten Arten angeordnet werden wie „Hüpfdrehen in den einbeinigen Stellungen."

3. Springdrehen und wechselbeiniges Springen an Ort und von Ort.

Wird dargestellt in den meisten Arten, wie „Hüpfdrehen in den wechselbeinigen Stellungen."

V. Drehen im Laufen, oder Laufdrehen.

Man vergleiche Laufdrehen und Drehlaufen Seite 40.

1. Laufdrehen im Grundlauf. (Siehe Seite 143 I.)
2. Laufdrehen im Fersenlauf. (Siehe Seite 146 II.)
3. Laufdrehen im Ballenlauf.
4. Laufdrehen im Hackenlauf.
5. Laufdrehen im Zehenlauf.

6. Laufdrehen in den Laufarten bei III., S. 146.
7. Laufdrehen in den Laufarten bei IV., S. 147.
8. Laufdrehen in den Laufarten bei V., S. 147.
9. Laufdrehen und Fußübungen im Laufen. (Siehe Seite 148.)
10. Laufdrehen und Knieübungen im Laufen. (Siehe Seite 148.)
11. Laufdrehen und Beinübungen im Laufen.
12. Laufdrehen und Rumpfübungen im Laufen. (Siehe Seite 150.)
13. Laufdrehen und Armübungen im Laufen. (Siehe Seite 150.)
14. Laufddrehen und Ellenbogenübungen im Laufen. (Siehe Seite 150.)
15. Laufdrehen und Handübungen, und Kopfübungen im Laufen. (Siehe Seite 151.)

Hiermit schließen wir die Freiübungen im Stehen, Gehen, Hüpfen, Springen, Laufen und Drehen.

Es mag noch erwähnt werden, daß sich viele Freiübungen auch im Sitzen, Knien, Liegen darstellen lassen, namentlich können noch viele Streckübungen (man vergleiche „Turntafeln von Eiselen" Tafel 32), Streckfallen, Kopfstehen, Nackenstehen, Handgehen und viele anderen Freiübungen bei den Uebungen mit aufgenommen werden.

Schweighauserische Buchdruckerei in Basel.

In der Schweighauserischen Verlags-Buchhandlung

sind ferner erschienen:

Bachofen, (J. J., Prof. Dr.) Das römische Pfandrecht. I. Bd. (43 Bog.) gr. 8. 847. Rthlr. 4. Fr. 15.

Beiträge zur vaterländischen Geschichte, Herausgegeben von der histor. Gesellschaft zu Basel. II. Bd. Rthlr. 1. 15. sgr. Fr. 5. 70. III. Bd. Rthlr. 1. 15. Fr. 5. 70. IV. Bd. Rthlr. 1. 15. Fr. 5. 70. V. Bd. Rthlr. 1. 10. Fr. 5. VI. Bd. Rthlr. 1. 10. Fr. 5. VII. Bd. Rthlr. 1. 18. Fr. 6.

Bernoulli, (Dr. Chr. Prof), Handbuch der Technologie oder rationelle Darstellung der technischen Gewerbe nach den neuesten Ansichten und Erfindungen. Zweite neu bearbeitete Auflage. Mit 4 Steindrucktafeln. 2 Bde. (33 Bg.) gr. 8. 840. Geh. Rthlr. 3. 22½ sgr. Fr. 12. 90.

Brömmel, (Dr. Fr. Prof.), genealogische Tabellen zur Geschichte des Mittelalters bis zum Jahr 1273. Mit sorgfältiger Angabe der Zeit und des Besitzes. 15 Bg. gr. Querfol. 846. Geh. Rthlr. 3. Fr. 11. 25.

Burckhardt, (J.), die Zeit Constantin's des Großen. Prachtausgabe (32 Bg.) Lexicon 8. 853. Rthlr. 1. 15 sgr. Fr. 6.

— — der Cicerone. Eine Anleitung zum Genuss der Kunstwerke Italiens. (I. Architektur. II. Sculptur. III. Malerei). (72 Bog) 8. 860. br. Rthlr 3. 15 sgr. Fr. 12.

Fischer, (Friedr., Prof.), die Naturlehre der Seele für Gebildete. 4 Theile. (42 Bog.) gr. 8. 835. Rthlr. 3. Fr. 10. 75.

— Lehrbuch der Psychologie für akademische Vorlesungen und Gymnasialvorträge (11½ Bog.) gr. 8. 838. 22½ sgr. Fr. 2. 60.

— der Somnambulismus. 3 Bde. 8. 840. (45 Bogen.) Geheftet. Rthlr. 3. 22½ sgr. Fr. 12. 90.

— Die Metaphysik. (10 Bog.) 21 sgr. Fr. 2. 50.

— Johs. Heynlein, genannt a Lapide. (2 B.) 6 sgr. 70 Ct.

Gast's Tagebuch. In Auszügen behandelt von Tryphius. Uebersetzt und erläutert von Buxtorf-Falkeisen. (8. B.) gr. 8. 856. 18 sgr. Fr. 2.

Gelzer, (Dr. Heinr.), die zwei ersten Jahrhunderte der Schweizergeschichte. Von der Stiftung der Bünde bis zur Reformation. (19 Bog.) gr. 8. 840. Geheftet. Rthlr. 1. 15 sgr. Fr. 5.

Gotthelf, (Jeremias), wie Christen eine Frau gewinnt. (4 B.) gr. 8. 845. Geheftet. 11¼ sgr. Fr. 1. 30.

Hagenbach, (K. R.) Gedichte. 2. Bde. Zweite Auflage. 862. (48 Bg.) 8. Rthlr. 2. 15. sgr. Fr. 9.

— Erinnerungen an Aeneas Sylvius Piccolomini. (Papst Pius II.) (3 Bog.) gr. 8. 840. Geh. 10 sgr. Fr. 1.

— Leonh. Euler als Apologet des Christenthums. (4 Bogen.) 4. 851. 7 sgr. 85 Ct.

Herzog, (Prof. J. J.), das Leben Johannes Oekolompads und die Reformation der Kirche zu Basel. 2 Bde. (40 Bogen) gr. 8. 843. Rthlr. 2. 22½ sgr. Fr. 8. 60.

Künstler der Neuzeit in ihren Bilderwerken. (4 Bog.) gr. 8. 862. (Kunstkatalog 1840—1862.) 12 sgr. Fr. 1. 50.

Künstler der Jetztzeit. (Kunstkatalog 1863—1864. 4. 12 sgr. Fr. 1. 50.

Lemp, (H.), die Cavallerie der nordamerikanischen Staaten. (6 Bogen). 12. 860. br. (Besond. Abdr. a. d. Schweiz. Milit. Zeitung) 8 sgr. Fr. 1.

Lutz, (Mark.), Geschichte des Ursprungs und der Entwicklung der kirchlichen Reformation zu Basel im Anfange des 16. Jahrhunderts. Mit 1 Kpfr. 13 Bog.) 814. 25 sgr. Fr. 3.

Marriot, (Dr. Will), A Collection of English Miracle-Plays or Mysteries, containing 10 Dramas from the Chester, Coventry and Townley Series, with 2 of latter date. To wich is previxed an historical viev of this description of plays. (20 Bog.) gr. 8. cart. 838. Rthlr. 1. 25 sgr. Fr. 6.

Meyer, (Rem., Dr.), die Waldstätte vor dem ewigen Bunde von 1291 und ihr Verhältniß zum Hause Habsburg. gr. 8. 844. 10 sgr. Fr. 1.

Michelet, (J. u. Edg. **Quinet**), die Jesuiten. Aus dem Französischen übersetzt und mit Anmerkungen versehen von A. Stöber. (13 Bgn.) 8. 844. Geheftet. 25 sgr. Fr. 2. 90.

Müller, (J. G., Prof.), Ueber die Texteskritik der Schriften des Juden Philo. (3 Bgn.) 4. 829. 10 sgr. Fr. 1.

Oser, (Fr.), Album lyrischer Originalien. Aus Deutschland, Oestreich, dem Elsaß und der Schweiz. Herausgegeben von Fr. Oser. Mit einem Holzschnitt nach Jul. Schnorr und einer Musikbeilage von W. Speyer. (24 Bog.) 8. 858. eleg. br. Rthlr. 1. 15 sgr. Fr. 5.

Otte, (Fr.), Schweizersagen in Balladen Romanzen und Legenden. Neue Sammlung. (10 Bog.) 8. 842. Geheftet. 18¾ sgr. Fr. 2. 15.

— Gedichte. (14 Bog.) 8. 845. Geh. 26½ sgr. Fr. 3.

Pfeffel, (C. G.), Briefe über Religion an Bettina. (8 Bog.) 8. 824. 22 sgr. Fr. 3. 20.

Reber, (B.), Bilder aus den Burgunderkriegen. (7½ Bogen) 12. 855. 12 sgr. Fr. 1. 50.

Rengger, (Dr. J. R.), Naturgeschichte der Säugethiere von Paraguay. (25 Bog.) 8. 830. Rthlr. 1. 18¾ sgr. Fr. 6. 45.

Salustii, (C. C.), Crispum et veterum historicorum romanorum fragmenta ediderunt Fr. Dor. Gerlach et Carl. Lud. Roth. Prachtausg. (36. Bog.) hoch 4. 852. Rthlr. 6. Fr. 18. 50.

Schneider, (J. J., evangel. Pfarrer), die Zukunft des Herrn. Lieder und Gesänge. 7½ Bog.) 8. 852. br. 10 sgr. Fr. 1. 40.

Schönbein, (Chr. Fr.), Beiträge zur physikalischen Chemie. (7 Bog.) gr. 8. 844. Geheftet. 22½ sgr. Fr. 2. 60.

— Ueber die langsame und rasche Verbrennung der Körper in athmosphär. Luft. (7 B.) gr. 8. 845. 18¾ sgr. Fr. 2. 15.

Sonnenfeld, (Fr. v.), Volksgeschichten a. d. Schwarzbubenland. (16 Bog.) 8. 858. 27 sgr. Fr. 3.

Spieß, Turnbuch für Schulen, als Anleitung für den Turnunterricht durch die Lehrer der Schulen. 1ster Theil: Die Uebungen für die Altersstufe vom 6. bis 10 Jahre bei Knaben und Mädchen. (23 Bogen.) gr. 8. 847. Rthlr. 1. 21. Fr. 6.

— (Ad.). Turnbuch für Schulen. 2ter Theil: Die Uebungen für die Altersstufe vom 10. bis 16. Jahre bei Knaben und Mädchen. (32 Bog.) gr. 8. 851. Rthlr. 2. Fr. 7. 50.

— Gedanken über Einordnung des Turnens in das Ganze der Volkserziehung. (3 Bgn.) gr. 8. 843. Geh. 7½ sgr. 85 Ct.

Stöber, (Aug.), zur Geschichte des Volks-Aberglaubens im Anfang des XVI. Jahrhunderts. Aus Dr. Joh. Geilers v. Kaisersberg Emeis. (6½ Bog.) gr. 8. 856. 24 sgr. Fr. 3.

— der Dichter Lenz und Friedericke von Sesenheim. Aus Briefen und gleichzeitigen Quellen; nebst Gedichten und Anderm von Lenz u. Göthe, einer Abbildung des Pfarrhauses zu Sesenheim und einem Facsimile von Göthe's Handschrift. (7½ B.) 8. 842. 18¾ sgr. Fr. 2. 15.

Stockmeyer, (Im.) und Balth. Reber, Beiträge zur Basler Buchdruckergeschichte. Zur Feier des Johannistages MDCCCXL. Herausgegeben von der historischen Gesellschaft zu Basel. Mit Abbildung der alten Basler Druckerzeichen. (18 Bogen.) gr. 8. 840. Geheftet. Rthlr. 1. 15 sgr. Fr. 5. 80.

Streuber, (W. T.). Der Zinsfuss bei den Römern. historisch-antiquarische Abhandlung. (8 Bog.) gr. 8. 856. 16 sgr. Fr. 2. 15.

— Sinope. Ein histor.-antiquarischer Umriss. (9½ Bg.) gr. 8. 855. br. 24 sgr. Fr. 3.

Thiergärtlein, neues, für Kinder. (4 Bgn.) Mit 4 lith. Bildern von Jul. Schnorr und 1 Stahlstich. kl. 8. br. 855. 8 sgr. Fr. 1.

Tytler, (Anna Fraser). Marie und Flora, oder heiter und ernst. Nach der fünften Auflage aus dem Englischen übersetzt. Mit 4 Bildern. (14 B.) 8. 842. Gebunden. Rthlr. 1. Fr. 3. 75.

Verhandlungen der naturforschenden Gesellschaft in Basel. Bd. 1. 4 Hfte. gr. 8. 854—857. (40 Bog.) Mit 4 Tafeln Abbildungen. Rthlr. 2. Fr. 7. 50.

— — Bd. II. 4 Hefte. 858—560. (40 B.) Mit 6 Tafeln Abbildungen. Rthlr. 2. Fr. 7. 50.

— — Bd. III. 4 Hefte. 861—863. (48 B.) Mit 5 Tafeln Abbildungen. Rthlr. 2. 20 sgr. Fr. 9. 50.

— — Bd. IV. 4 Hefte. 864—867. (50 Bgn.) Mit Abbildungen und vielen Tabellen. Rthlr. 2. 2 sgr. Fr. 9. 50.

Vischer, (Prof. Dr. W.), epigraphische und archäologische Beiträge aus Griechenland. Mit 8 lith. Tafeln Abbildg. (9½ Bog.) gr. 4. 855. br. Rthlr. 1. Fr. 3. 75.

— Erinnerungen und Eindrücke aus Griechenland. (44 Bog.) Lex. 8. 857. Rthlr. 2. 20 sgr. Fr. 10.

Inhalt: Die Reise von Rom nach Athen. — Athen und Attika. — Die Reise durch den Peloponnes. — Die Reise durch das nördliche Griechenland.

Vocabularius optimus. Herausgegeben von Prof. W. Wackernagel. (7 Bog.) 4. 847. Geheftet. 20 sgr. Fr. 2. 60.

Wackernagel, (W.), deutsches Lesebuch. 1 Theil: Poesie und Prosa vom IV. bis zum XV. Jahrhundert. Vierte Ausgabe. Dritte Ausarbeitung. Auch unter dem Titel: Altdeutsches Lesebuch. (42 Bog.) Royal 8. 861. Geheftet. Rthlr 3. Fr. 11.

— (W.), Wörterbuch zum altdeutschen Lesebuch. (25 Bog.) Lex. 7. (gelb. Umschlag.) 861. Geheftet. Rthlr. 1. Fr. 4.

Wackernagel, Altdeutsches Handwörterbuch. Separatausgabe. (grün. Umschlag.) Preis für Nichtbesitzer des altdeutschen Lesebuchs. Rthlr. 1. 20 sgr. Fr. 6. 50.

— Deutsches Lesebuch. II. Theil: Proben der deutschen Poesie seit d. Jahre 1500. Zweite vermehrte und verbesserte Auflage. (56 Bogen.) Royal 8. 840. Rthlr. 2. 15 sgr. Fr. 8. 50.

— Deutsches Lesebuch. III. Theil, 1 Band: Proben der deutschen Prosa von 1500—1740. (34 Bogen.) 842. Rthlr. 1. 15 sgr. Fr. 5. 30.

— Deutsches Lesebuch. III. Theil, 2 Band: Proben der deutschen Prosa von 1750 bis auf die neueste Zeit. (48 B.) Royal 8. 843. Rthlr. 2. 15 sgr. Fr. 8.50.

— kleineres altdeutsch. Lesebuch. Mit einem Wörterbuche. (50 Bogen.) Royal 8. 861. Geh. (In blauem Umschlag.) Rthlr. 2. 20 sgr. Fr. 10.

— die altdeutschen Handschriften der Basler Universitätsbibliothek. Verzeichniss, Beschreibung, Auszüge. ($6^1/_2$ Bog.) 4. 836. Geh. 10 sgr. Fr. 1. 30.

— das Bischofs- und Dienstmannenrecht von Basel in deutscher Aufzeichnung des XIII. Jahrh. (6 Bog.) gr. 4. 852. 18 sgr. Fr. 2.

— der arme Heinrich Herrn Hartmanns v. Aue, und zwei jüngere Prosaleggenden verwandten Inhaltes. Für den Gebrauch in Vorlesgn. ($6^1/_2$ B.) 16. 855. 9 sgr. Fr. 1.

— Zeitgedichte, mit Beiträgen v. Balth: Reber. (12 B.) gr. 8. 843. Geheft. Rthlr. 1. Fr. 3. 45.

— Sevilla. Oeffentliche Vorträge, gehalten zu Basel im Jenner 1854. (10 Bogen.) br. 21 sgr. Fr. 2. 40.
In gepreßter Leinwanddecke. 25 sgr. Fr. 3.
In Leinwand gebunden mit Goldschn. Rthlr. 1. Fr. 4.

— Pompeji. Oeffentlicher Vortrag, gehalten zu Basel im Namen der antiquar. Gesellschaft. (4 Bog.) gr. 8. 849. 8. sgr. Fr. 1.

Warnkönig, (L. A.), Französische Staatsgeschichte. Mit 2 Geschichtskarten und 5 genealog. Tafeln. Von L. A. Warnkönig. (47 B.) Roy. 8. 846. Rthlr. 4. Fr. 14.

— Geschichte der Rechtsquellen und des Privatrechts, von L. A. Warnkönig. (58 Bogen.) Royal 8. 848 Rthlr. 4. 16 sgr. Fr. 15.

Stein, (L.), Geschichte d. Criminalrechts und des Prozesses, (als Folge von L. A. Warnkönigs Rechtsgeschichte.) (44 Bogen.) Royal 8. 846. Geh. Rthlr. 4. Fr. 14.

Waßmannsdorf, (K.), zur Würdigung der Spieß'schen Turnlehre. (13 Bg.) gr. 8. 845. Geh. 25 sgr. Fr. 2. 90.

Wette, (W. M. L: de), das Wesen des Glaubens, aus dem Standpunkte des Glaubens dargestellt. (31 B.) 8. 846. Rthlr. 1. 25. sgr. Fr. 6. 45.