



Beley u. Vogt,
Das Burren.
II. Theil.



A. PICHLER'S WITWE & SOHN, WIEN.

Verlag von A. Pichler's Witwe & Sohn, Wien V.

Handbuch der speciellen Methodik.

Auf Grundlage der Lehrpläne für Volks- und Bürger Schulen.

1. **Specielle Methodik der Elementarclasse:** Übungsschullehrer **Josef Mann** und Übungsschullehrerin **Johanna Czermak**. 1894. 19 Bog. mit Abbild. und 5 Tafeln K 3.60 = M. 3.60, geb. 4 K = 4 M.
2. **Deutsche Unterrichtssprache:** Professor **Hans Sommert**. 2. Aufl. 1892. 14 Bog. geh. K 2.80 = M. 2.80, gebd. K 3.20 = M. 3.20.
3. **Geographie:** Professor **Gustav Ransch**, 3. Aufl. 1894. 10 Bog. geh. K 1.80 = M. 1.80, gebd. K 2.20 = M. 2.20.
4. **Geschichte:** Professor **Gustav Ransch**, 3. Aufl. 1895. 6 Bog. geh. K 1.20 = M. 1.20, gebd. K 1.60 = M. 1.60.
5. **Naturgeschichte:** Dr. **Carl Nothe**, k. k. Realschulprofessor. 2. Aufl. 1891. 8 Bog. geh. K 1.60 = M. 1.60, geb. 2 K = 2 M.
6. **Naturlehre:** Prof. Dr. **Eugen Netolitzka**. 2. umgearbeitete Aufl. von Prof. **R. Kraus**. 1894. 11 Bog. geh. K 2.40 = M. 2.40, gebd. K 2.80 = M. 2.80.
7. **Rechnen:** Professor **Josef Hofer**, 2. Aufl. 1890. 17 Bog. geh. K 3.40 = M. 3.40, gebd. K 3.80 = M. 3.80.
8. **Geometrie und geometrisches Zeichnen:** Prof. **Ronrad Kraus**. Mit 35 Abbildgn. 1895. 13 1/2 Bogen geh. K 2.80 = M. 2.80, geb. K 3.20 = M. 3.20.
9. **Freihandzeichnen:** Schulrath Professor **J. Grandauer**. 2. Aufl. 1888. 7 Bog. geh. K 1.40 = M. 1.40, gebd. K 1.80 = M. 1.80.
10. **Schreiben:** Oberlehrer **Josef Ambros**. 2. verb. u. vermehrte Aufl. 1895. 7 1/2 Bog. geh. K 1.50 = M. 1.50, gebd. K 1.90 = M. 1.90.
11. **Gesang:** Übungsschullehrer **Josef Siebsch**. 2. Aufl. 1893. 9 Bog. geh. K 1.60 = M. 1.60, gebd. 2 K = 2 M.
12. **Turnen:** Professor **M. Kümmerl**, 1884. 8 Bog. geh. K 1.60 = M. 1.60, gebd. 2 K = 2 M.
13. **Weibliche Handarbeiten:** Industrie-Lehrerin **Louise Prodesch**. 2. Aufl. 1890. 9 Bog mit Illustrationen auf 30 Tafeln geh. 3 K = 3 M., gebd. K 3.40 = M. 3.40.
14. **Schulgarten:** Pinterschulleiter **Seinrich Mareisch**. 1894. 12 Bogen mit 73 Abbild. u. 10 = M 3.40.

Während der Elementarclasse an einzelnen Lehrfächer die eingehende Behandlung der einzelnen Fächer und verbreiten sich vorgeführten 3. über den Lehr 6. über Gesch

richtet in der Methodik der Berücksichtigung der Schulclassen auf Lehrplänen die Methode, Lehrmittel,

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800046940

24567

Bedeutende Preisermäßigung!

Pädagogische Klassiker.

Auswahl der

besten pädagogischen Schriftsteller aller Zeiten und Völker.

Herausgegeben unter der Redaction von

Schulrath **Dr. Gustav Adolf Lindner,**

1. 1. o. 3. Professor der Pädagogik und Philosophie an der Universität Prag.

Mitarbeiter die Herren: Dir. Rich. Vosse in Schnepfenthal, — Prof. Heinr. Deinhardt in Wien, — Dr. Hugo Göring in Basel, — Prof. Dr. Josef Holzamer in Prag, — A. Christ. Jessen, Herausgeber der „Freien pädagogischen Blätter“ in Wien, — Dr. Horst Kesperstein, Seminarlehrer in Hamburg, — Johannes Meyer, Lehrer in Danabrück, — Seminar-Director Rob. Niedergesäß in Wien, — Seminar-Director Karl Riedel in Troppau, — Dr. J. Chr. Gl. Schumann, königl. Regierungs- und Schulrath in Trier, — Friedrich Seidel, Stiftslehrer in Weimar, — Dr. Jacob Wyhgram, Director der städtischen höheren Schule für Mädchen in Leipzig.

| | | Bisherige Ladenpreise |
|------|---|--------------------------|
| Band | I. J. A. Comenius, Große Unterrichtslehre. 2. Auflage Kob. M. 3.50 | |
| " | II. Cl. A. Helvetius, Vom Menschen | 3.50 |
| " | III. J. H. Pestalozzi, Wie Gertrud ihre Kinder lehrt | 2.50 |
| " | IV. A. H. Niemeyer, Erziehungs- und Unterrichtslehre I. | 2.50 |
| " | V. A. H. Niemeyer, Erziehungs- und Unterrichtslehre II. | 3.50 |
| " | VI. F. A. W. Diefsterweg, Rheinische Blätter | 3.— |
| " | VII. G. F. Dinters Leben | 4.50 |
| " | VIII. M. F. Quintilianus, Rednerische Unterweisungen. — Plutarch, Erziehung der Kinder | 4.— |
| " | IX. Roger Ascham, | 2.50 |
| " | X. J. Jacotot, Universal-Unterricht | 7.50 |
| " | XI. Fr. Fröbel, Menschengenieziehung | 4.50 |
| " | XII. Fr. Fröbel, Kindergartenwesen | 5.50 |
| " | XIII. J. G. Fichte, Pädagogische Schriften | 4.— |
| " | XIV. J. L. Bidez, Ausgewählte Schriften | 5.— |
| " | XV. Dr. Martin Luther, Pädagogische Schriften | 3.50 |
| " | XVI. C. G. Salzmann's Pädag. Schriften I. Theil | 5.— |
| " | XVII. C. G. Salzmann's Pädag. Schriften. II. Theil | 3.50 |
| " | XVIII. J. H. Pestalozzi, Einhard und Gertrud | 2.— |

Kob. M. 70.—

Einzelne Bände der „Pädagogischen Klassiker“ in Leinwand gebunden sind von jetzt ab zu dem ermäßigten Preise von je **K 2.— = M. 2.—** zu beziehen.

☛ Eine ganze Collection der „Pädagogischen Klassiker“ (alle 18 Bände zusammen) in Leinwand gebunden kostet nur **K 27.— = M. 27.—** (früher **K 70.— = M. 70.—**). ☛

Die Exemplare sind in tadellosem Zustande.

Verlag von A. Pichler's Witwe & Sohn, Wien V.

Encyklopädisches Handbuch
der
Erziehungskunde
mit besonderer
Berücksichtigung des Volksschulwesens.

Alphabetisch geordnete Darstellung des Wissenswürdigen aus der allgemeinen Pädagogik und Didaktik, der allgemeinen und speciellen Methodik, der Schulkunde, Geschichte der Pädagogik, Schulgesetzgebung und Schulstatistik, dann den pädagogischen Hilfswissenschaften: Psychologie, Ethik, Logik, Culturgeschichte.

Von

Schulrath Dr. Gustav Ad. Lindner.

Mit circa 100 Porträts, Diagrammen, Tabellen, Karten etc.

4. Aufl. 1891. 66 Bogen, geh. K 13.20 = M. 13.20, in Leinenb. K 14.40 = M. 14.40.
In Halbfranzb. K 15.60 = M. 15.20.

Johann Amos Comenius,
sein Leben und Wirken.

Von

Prof. Dr. G. A. Lindner.

Neu herausgegeben mit Ergänzungen und mit einem Anhang:
Goldene Regeln über Erziehung und Unterricht

von W. Böttcher,

Gymnasial-Oberlehrer in Hagen.

Festschrift zum 300 jährigen Comenius-Jubiläum.

7 $\frac{1}{2}$ Bogen, geh. K 1.50 = M. 1.25.

Grundriß der Pädagogik
als Wissenschaft.

Im Anschlusse an die Entwicklungslehre und die Sociologie.

Von Prof. Dr. Gustav A. Lindner.

Aus dem Nachlasse herausgegeben von

Director Karl Domin.

10 Bogen, Geheftet K 2.40 = M. 2.40.

~~L. 5. p. II.~~

Das Turnen

in der

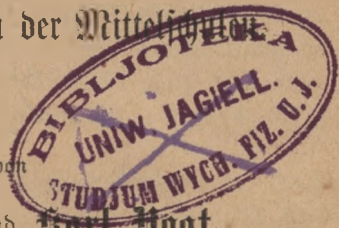
Volks- und Bürgerſchule

für Knaben und Mädchen

sowie in den Unterclaffen der Mittelfchulen

Bearbeitet von

Wilhelm Buley und Carl Bogt.



II. Theil.

Das Turnen im ſechſten, ſiebenten und achten Schuljahre.

Mit 81 Figuren.

Zweite verbesserte Auflage

Z BIBLIOTEKI

c. k. kursu naukowego gimnastycznego

W KRAKOWIE.

Wien, 1892.

Verlag von A. Pichler's Witwe & Sohn.

Buchhandlung für pädagogische Literatur und Lehrmittel-Anstalt.

V. Margaretenplatz 2.

23, 33, 91

| |
|--------|
| N. B.: |
| N. J.: |



201

Z BIBLIOTEKI
c. k. kursu ~~krakow~~ Krakowego gimnaścycznego
W KRAKOWIE.

Vorwort.

Etwas Vollständiges zu liefern, entschlossen sich die Verfasser auch für die höhere Stufe des Volksschulunterrichtes den Lehrstoff aus Turnen nach denselben Grundsätzen wie für die Anfangsstufe zurechtlegen.

Als Ergänzung zum Vorworte des ersten Theiles möge dienen, dass hier mit Rücksicht auf die physische Körperentwicklung der Knaben ein ganz besonderes Gewicht auf die Verwertung und Ausnützung der gesetzlich eingeräumten Turnzeit zu legen sei.

Damit ist zugleich auch eine Andeutung bezüglich der Wahl und Betriebsweise der Ordnungsübungen insbesondere für Knaben gegenüber den anderen Hauptübungsgebieten im allgemeinen gegeben.

Die Verfasser neigen nämlich der Ansicht hin, dass schon auf dieser Stufe durch eine übertriebene Belastung mit Ordnungsübungen die Bewegungslust nicht gestillt werde, im Gegentheile Erscheinungen zu Tage treten, die ungemein störend ja zerstörend auf den Turnunterricht einwirken. Mit Unwillen gegen das Turnen, mit Unruhe und Disciplinlosigkeit während des Turnens haben nicht selten Turnlehrer zu kämpfen, die den Ordnungsübungen auf dieser Stufe eine zu große Ausdehnung und damit Zeit einräumen.

Knaben mit 11 Jahren wollen bereits in der Turnstunde wacker arbeiten, **körperlich tüchtig angestrengt sein**. Darnach scheint es geboten, den Betrieb in den Hauptgruppen des Turnübungsstoffes so zu gestalten, dass für Knaben ein Drittel, für Mädchen die Hälfte der Turnzeit auf die Ordnungs- und Freiübungen entfalle, dass dieselben mit Ausnahme an den Tagen, an welchen ein Turnspiel trifft, jedesmal betrieben werden und dass bei Knaben auf die wesent-

lichen Ordnungsübungen vor allem Rücksicht zu nehmen sei. Als wesentliche Ordnungsübungen müssen das schnelle Bilden und Umbilden von Reihen und Reihenkörpern, die Übungen der Reihungen und Schwenkungen bezeichnet werden. Bei dieser Eintheilung und insbesondere dann, wenn der nöthige Geräthestand*) vorhanden ist, um das Gerätheturnen stets in Form von Gemeinübungen betreiben zu können, und wenn der Lehrer die richtige Begeisterung der Sache entgegenbringt, muß es gelingen, etwas Tüchtiges zu leisten zur Befriedigung des Lehrers aber auch der Schüler und somit zum Besten des Volkes.

Mit dem Wunsche, daß dieses Ziel möglichst bald erreicht werden möge, und in der Hoffnung, daß auch die Verfasser ihr Scherflein dazu beigetragen haben, übergeben sie das Buch der Öffentlichkeit.

Linz, Salzburg, im Juli 1885.

Die Verfasser.

Vorwort zur zweiten Auflage.

Auf das Vorwort zur II. Auflage des I. Theiles hinweisend, sei hier nur erwähnt, daß wir vor allem den Turnspielen mit Rücksicht auf die gegenwärtigen Bestrebungen größere Aufmerksamkeit schenken und demnach für jedes Schuljahr passende Spiele anfügten.

*) Bei Neuanschaffungen oder auch bei Nachschaffungen möge man folgende Rangordnung in Bezug auf Wichtigkeit und Verwendbarkeit der Geräthe stets im Auge behalten:

1. Holzstäbe 2. Spielbälle verschiedener Größe; 3. Ballpritschen und überhaupt Spielgeräthe; 4. Stäbe und Seile zum Schieben und Ziehen; 5. Eisenstäbe; 6. wagrechte Doppelleiter (auch senkrecht und schräg stellbar); 7. langes und kurzes Schwungseil; 8. Geräthe zum Freispringen; 9. Klettergerüst; 10. Hantel; 11. Schwebebäume; 12. Barren; 13. Reck; 14. Schrägbrett; 15. Ringe; 16. Rundlauf; 17. Bock; 18. Pferd (Stemmbalken).

Im übrigen suchten wir durch Klarheit in der Textierung, durch Vermehrung der Bilder und endlich durch Verbesserung der Turnsprache den Anforderungen, die an ein solches Buch gestellt werden, gerecht zu werden.

Mit dem Wunsche, daß das Büchlein in seinem neuen Kleide gefallen, recht viele Freunde zum Nutzen der Turnsache gewinnen und dadurch sicherlich zum Wohle des heranwachsenden Geschlechtes dienen möge, übergeben wir den II. Theil neuerdings wieder der Öffentlichkeit.

Ein z. Zell a. See, im August 1891.

Die Verfasser.

Inhalts-Verzeichnis.

| | |
|-------------------|--------------|
| Vorwort | Seite III |
|-------------------|--------------|

Übungsstoff des sechsten Schuljahres.

| | |
|---|----|
| A. Ordnungsübungen | 1 |
| B. Freiübungen erster Ordnung | 14 |
| C. Freiübungen zweiter Ordnung | 24 |
| D. Geräthübungen | 26 |
| I. Stabübungen | 26 |
| II. Schwungseil | 29 |
| III. Schwebebänne | 30 |
| IV. Freispringen | 30 |
| V. Schrägbrettspringen (Sturmspringen) | 32 |
| VI. Bodspringen | 33 |
| VII. Wagrechte Leiter | 36 |
| VIII. Senkrechte Leiter | 38 |
| IX. Schräge Leiter | 38 |
| X. Stangengerüst | 38 |
| XI. Red | 39 |
| XII. Schaukelringe | 43 |
| XIII. Barren | 44 |
| E. Turnspiele | 48 |
| F. Betrieb der Frei-, Ordnungs-, Geräthübungen und Spiele | 50 |
| G. Übungsbeispiele | 52 |
| H. Übungsplan | 55 |

Übungsstoff des siebenten Schuljahres.

| | |
|--|----|
| A. Ordnungsübungen | 57 |
| B. Freiübungen erster Ordnung | 71 |
| C. Freiübungen zweiter Ordnung | 81 |
| D. Geräthübungen | 82 |
| I. Hantelübungen | 82 |
| II. Stabübungen | 85 |
| III. Freispringen | 88 |
| IV. Schwebebaum | 88 |
| V. Schrägbrettspringen (Sturmspringen) | 90 |
| VI. Bodspringen | 90 |
| VII. Wagrechte Leiter | 90 |
| VIII. Senkrechte Leiter | 92 |
| IX. Schräge Leiter | 92 |
| X. Stangengerüst | 93 |
| XI. Red | 93 |
| XII. Schaukelringe | 95 |
| XIII. Rundlauf | 97 |
| XIV. Barren | 98 |

VIII

| | Seite |
|---|-------|
| E. Turnspiele | 101 |
| F. Betrieb der Ordnungs-, Frei-, Geräthübungen und Spiele | 106 |
| G. Übungsbeispiele | 109 |
| H. Übungspläne | 109 |

Übungsstoff des achten Schuljahres.

| | |
|---|-----|
| A. Ordnungsübungen | 111 |
| B. Freiübungen | 124 |
| C. Geräthübungen | 134 |
| I. Hantelübungen | 134 |
| II. Stabübungen | 136 |
| III. Schwebebaum | 138 |
| IV. Pferd (Stemmballen) | 139 |
| V. Freispringen | 141 |
| VI. Schrägbrett (Sturmbrett) | 142 |
| VII. Bod | 142 |
| VIII. Wagrechte Leiter | 143 |
| IX. Senkrechte Leiter | 144 |
| X. Schräge Leiter | 144 |
| XI. Stangengerüst | 145 |
| XII. Reck | 146 |
| XIII. Schaukelringe | 149 |
| XIV. Rundlauf | 150 |
| XV. Barren | 151 |
| D. Turnspiele | 156 |
| E. Betrieb der Ordnungs-, Frei-, Geräthübungen und Spiele | 163 |
| F. Übungsbeispiele | 163 |
| G. Übungspläne | 167 |

Lehrpläne minderclassiger Volksschulen.

| | |
|---|-----|
| A. Für sechsclassige Volksschulen | 169 |
| B. " fünf " " | 171 |
| C. " vier " " | 172 |
| D. " drei " " | 174 |
| E. " zwei " " | 175 |
| F. " getheilte einclassige Volksschulen | 176 |
| G. " ungetheilte einclassige Volksschulen | 177 |

Lehrpläne für die II., III. und IV. Classe der Realschulen und der Gymnasien.

| | |
|------------------------------|-----|
| A. Für Realschulen | 179 |
| B. " Gymnasien | 182 |

Übungsstoff des sechsten Schuljahres.

A. Ordnungsübungen.*)

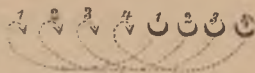
344. Reihungen II. Ordnung.

- a) Rechts**) Nebenreihen mit rechts Kreisen, der Vierte beginnt.

Vorbereitung: Bildung einer Säule von Stirn-Viererreihen mit einem Abstände von 4 Schritten von Reihe zu Reihe.

Auf den Befehl: marsch! reiht sich der Vierte rechts neben den Ersten, der Dritte um zwei Schrittzeiten später rechts neben den Vierten, der Zweite um zwei Schrittzeiten später rechts neben den Dritten und endlich der Erste um zwei Schrittzeiten später rechts neben den Zweiten, so daß jeder der sich Reihenden 4 Schritte braucht, die ganze Reihung aber mit 12 Schritten vollendet ist (Fig. 69).

Fig. 69.



Anmerkung. Zur Reihung II. Ordnung aus der Stirnreihe zur Stirnreihe oder aus der Flankenreihe zur Flankenreihe sind stets dreimal soviel Schritte erforderlich als die Reihe Reihenglieder hat. Weiter ist darauf zu achten, daß jeder sich Reihende mit Ausnahme

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Fortsetzung von Reihungen zweiter Ordnung; Schwenkungen um ungleichnamige Flügel und um die Mitte; Schwenkmühle; Schwenksterne; Schwenkungen größerer Reihen.

b) Übungsstoff: Rechts Nebenreihen mit rechts Kreisen, der Vierte beginnt. Links Nebenreihen mit rechts Kreisen, der Erste beginnt. Vornehen (Hinterreihen) mit links Kreisen der Vierte, (Erste) beginnt; $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Schwenkungen rechts um die linken (rechten) Führer, $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Schwenkungen um die Mitte der Stirn-Viererreihen, $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Schwenkungen rechts mit größeren Reihen (Sechser-, Achterreihen u. s. w.) a) um gleichnamige, b) um ungleichnamige Flügel, c) um die Mitte; Umkreisen a) in Stirnpaaren, b) Flankenpaaren, + Rad rechts, Mühle (Schwenkmühle) rechts, Schwenksterne rechts, Durchschlingeln, Reigen a) für Knaben und Mädchen, b) für Mädchen.

**) Der Kürze wegen ist diese Übung und alle folgenden Übungen nur rechts oder links beschrieben.

desjenigen, welcher die Reihung beginnt, um zwei Schrittzeiten später mit der Reihung zu beginnen hat, wodurch die eben angegebene Anzahl von Schritten sich ergibt.

- b) Links Nebenreihen mit rechts Kreisen, der Erste beginnt.

Auf den Befehl: marsch! macht der Erste eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts und reiht sich mit rechts Kreisen links neben den Vierten; ist der Erste hinter dem Zweiten vorüber, so reiht sich der Zweite in gleicher Weise links neben den Ersten; wenn der Zweite hinter dem Dritten vorüber ist, so reiht sich der Dritte links neben den Zweiten, endlich reiht sich der Vierte in gleicher Art links neben den Dritten (Fig. 70).

Fig. 70.

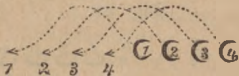


- c) Vorreihen mit links Kreisen, der Vierte beginnt.

Vorbereitung: Bildung einer Flankenlinie von Flanken-Viererreihen.

Auf den Befehl: marsch! reiht sich der Vierte mit links Kreisen vor den Ersten; ist der Vierte beim Dritten vorüber, so reiht sich der Dritte vor den Vierten, dann reiht sich der Zweite vor den Dritten und schließlich der Erste vor den Zweiten (Fig. 71).

Fig. 71.



- d) Hinterreihen mit links Kreisen, der Erste beginnt.

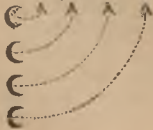
Vorbereitung: Bildung einer Säule von Flanken-Viererreihen mit einem Abstände von 4 Schritten von Reihe zu Reihe.

Auf den Befehl: marsch! reiht sich der Erste mit links Kreisen hinter den Vierten; ist der Erste beim Zweiten vorüber, so reiht sich der Zweite hinter den Ersten, dann reiht sich der Dritte hinter den Zweiten und schließlich der Vierte hinter den Dritten.

345. $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Schwenkungen rechts um die linken Führer (Schwenken um ungleichnamige Flügel).

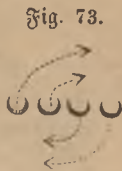
Auf den Befehl: Eine $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Schwenkung rechts um den linken Führer — marsch! macht der linke Führer mit 4 (8, 12, 16) Tritten an Ort eine $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Drehung rechts, die anderen halten die Reihe gegen den linken Führer geschlossen und gerichtet und gehen mit 4 (8, 12, 16) Schritten im $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Kreise rückwärts (Fig. 72).

Fig. 72.



346. $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Schwenkung um die Mitte der Stirn-Bierreihe.

Auf den Befehl: Eine $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Schwenkung rechts um die Mitte — marsch! dreht sich die Reihe derart um die Mitte, daß alle die Reihe gegen die Mitte geschlossen und gerichtet halten, und daß die von der Mitte rechts Stehenden rückwärts, die anderen vorwärts im $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Kreise mit 3 (6, 9, 12) Schritten gehen (Fig. 73).



347. $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Schwenkungen rechts mit größeren Reihen (Sechser-, Achterreihen u. s. w. a) um gleichnamige Flügel, b) um ungleichnamige Flügel, c) um die Mitte.

Zu üben wie Übung 212 des I. Theiles und 345 und 346 des 6. Schuljahres.

348. Umkreisen in Stirnpaaren.

Vorbereitung: Bildung einer Säule von Stirnpaaren mit einem Abstände von 1—2 Schritten von Paar zu Paar.

a) Kreisen der Zweiten rechts um die Ersten mit 8 Schritten.

Auf den Befehl: kreist! geht der Zweite mit 2 Schritten vor den Ersten, dann mit 2 Schritten rechts neben den Ersten, darauf mit den nächsten 2 Schritten hinter den Ersten und schließlich mit den letzten 2 Schritten wieder links neben den Ersten (Fig. 74).



b) Kreisen der Ersten rechts um die Zweiten mit 8 Schritten.

Auf den Befehl: kreist! machen die Ersten eine $\frac{1}{2}$ Drehung links und gehen mit 2 Schritten erst hinter die Zweiten, dann mit 2 Schritten links neben die Zweiten, darauf mit 2 Schritten vor die Zweiten, endlich mit zwei Schritten rechts neben die Zweiten und mit dem letzten Schritte machen sie eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts zu Stirnpaaren.

349. Umkreisen in Flankenpaaren.

Vorbereitung: Bildung einer Säule (mehrerer Säulen) von Flankenpaaren mit einem Abstände von 1—2 Schritten von Paar zu Paar. (Der Erste im Paar als vorderer Führer.)

a) Kreisen der Ersten links um die Zweiten, mit 8 Schritten.

Auf den Befehl: kreist! machen die Ersten eine $\frac{1}{4}$ Drehung links und gehen mit 2 Schritten links neben die Zweiten, dann mit

Fig. 75. 2 Schritten hinter die Zweiten, darauf mit den nächsten 2 Schritten rechts neben die Zweiten, endlich mit den letzten 2 Schritten wieder vor die Zweiten, wo sie sich dann mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts wieder in die Flankenstellung stellen (Fig. 75).



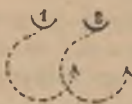
b) Kreisen der Zweiten rechts um die Ersten mit 8 Schritten.

Auf den Befehl: kreist! gehen die Zweiten links neben die

Fig. 76.



Fig. 77.



Ersten, dann vor die Ersten, darauf rechts neben die Ersten, darauf mit den letzten 2 Schritten wieder hinter die Ersten und drehen sich mit dem letzten Schritte rechts in die Flankenstellung.

Anmerkung. Auch ein Punkt, der seitlings (Fig. 76), vorlings (Fig. 77) oder rücklings und in einer Entfernung von einer halben Schrittlänge von jedem Einzelnen liegend zu denken ist, kann, wie Fig. 76 und 77 zeigen, umkreist werden.

Ferner kann das Umkreisen auch mit größeren Reihen erfolgen.

350. + *) Rad rechts mit 8 Schritten.

Vorbereitung: Bildung einer Säule (mehrerer Säulen) von Stirnpaaren, wie bei Übung 348.

Auf den Befehl: geht!**) machen die Ersten eine $\frac{1}{2}$ Drehung links, dann umkreisen die Nebengereichten mit Fassung der rechten

Fig. 78.



Hand bei gebeugten und gehobenen Armen (Hände schulterhoch) die gemeinschaftliche Mitte rechts mit 8 Schritten, so daß zu jedem $\frac{1}{4}$ Kreise 2 Schritte gebraucht werden, und machen die Ersten mit dem 8. Schritte bei Lösung der Fassung eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts in die ursprüngliche Stellung (Fig. 78).

351. Mühle (Schwenkmühle) rechts.

Vorbereitung: Bildung einer Säule von Stirn-Viererreihen, mit einem Abstände von 4 Schritten von Reihe zu Reihe. Einthei-

*) Die mit + bezeichneten Übungen sind vor allem für Mädchen; die mit × bezeichneten nur für Knaben bestimmt.

**) Beim Mädchenturnen lieber statt des militärisch klingenden Wortes „marsch!“

lung jeder Reihe zu Paaren, so daß die von der Mitte rechts Stehenden die ersten und die von der Mitte links Stehenden die zweiten Paare bilden.

Auf den Befehl: marsch! machen die Einzelnen der ersten Paare eine $\frac{1}{2}$ Drehung links, dann umkreisen beide Paare mit Einhaltung der Richtung und des Abstandes die gemeinschaftliche Mitte im Vorwärtsgang (Fig. 79) in der Weise, daß zu jedem $\frac{1}{4}$ Kreise 3 Schritte gebraucht werden.

Fig. 79.



352. + Stern rechts mit 8 Schritten.

Vorbereitung: Bildung einer Säule von Stirnpaaren wie bei Übung 350. Eintheilung der Säule zum Reihenkörpergefüge, so daß ein erstes und ein zweites Paar je einen Reihenkörper bilden.

Auf den Befehl: geht! drehen alle ihre rechte Seite gegen die gemeinschaftliche Mitte des Reihenkörpers und umkreisen mit Fassung der rechten Hand und gekreuzten Hände bei gehobenen, gebeugten Armen (Hände schulterhoch) die gemeinschaftliche Mitte rechts in der Art, daß zu jedem $\frac{1}{4}$ Kreise zwei Schritte gebraucht werden, und drehen sich mit dem achten Schritte bei Lösung der Fassung wieder zu Stirnpaaren (Fig. 80).

Fig. 80.



Anmerkung. Übungen (347—352) lassen sich auch im Schrittwechsellgang, Wiegegung, Schrittwechselhüpfen oder Schottischhüpfen darstellen; dabei kommt dann auf je zwei gewöhnliche Schritte eine Schritt- oder Hüpfart.

Selbstverständlich lassen sich auch die anderen Ordnungsübungen mit diesen Schritt- und Hüpfarten ausführen.

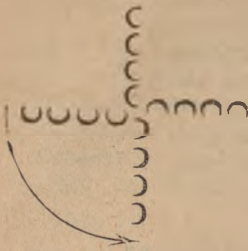
353. Schwenksterne rechts.

Vorbereitung: Bildung einer Stirnlinie von Vierer- (Sechser-, Achter-) Reihen. Umgestalten der Stirnlinie zum geschlossenen Stirnring vorlings (Siehe Umgestalten der geraden Stirnreihe zur Kreisreihe. Übung 11 des I. Theiles).

a) Bildung einer Kreisfäule durch Schwenkung rechts.

Auf den Befehl: Jede Reihe eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den rechten Führer zur Kreisfäule — marsch! führt jede Hogenreihe die Schwenkung in der Weise aus, daß sie sich zur

Fig. 81.



geraden Reihe umgestaltet und gegen die gemeinschaftliche Mitte der Kreisfäule hin schließt. Auf den weiteren Befehl: Schwenktern links — marsch! umkreist die Kreisfäule die gemeinschaftliche Mitte links (Fig. 81).

Anmerkung: Zum $\frac{1}{4}$ Kreise sind soviele Schritte erforderlich, als eine Reihe Glieder hat. Beim Kreisen ist darauf zu achten, daß der Abstand von Reihe zu Reihe stets unverändert und die Säule gegen die Mitte geschlossen bleibt. Soll die Kreisfäule zur Linie umgestaltet werden, so wird befohlen: Jede Reihe eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um den rechten Führer zur Kreislinie — marsch! und macht jede Reihe das Schwenken im Rückwärtsgehen und stellt sich wieder zur Bogenreihe auf, so daß die Kreislinie wieder geschlossen erscheint.

b) Bildung einer Kreisfäule durch Reihung.

Umgestalten der Stirnkreislinie zur Flankenkreislinie durch eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts der Einzelnen, dann Nebenreihen links neben den vorderen Führer zur Kreisfäule, worauf das Kreisen der Kreisfäule wie bei a) erfolgt.

Anmerkung. Soll die Kreisfäule wieder zur Kreislinie umgestaltet werden, so wird befohlen: Hinterreihen hinter den rechten Führer zur Kreislinie — marsch!

c) Bildung der Kreisfäule durch Windung.

Vorbereitung: Bildung einer Flanken-Kreislinie.

Fig. 82.



Auf den Befehl: Jede Reihe eine $\frac{1}{4}$ Windung links zur Kreisfäule — marsch! führt jede Reihe die Windung in der Weise aus, daß der Führer bis zur Mitte der Kreislinie geht (Fig. 82), worauf nach einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts das Kreisen der Säule um die gemeinschaftliche Mitte rechts wie bei a) folgt.

Anmerkung. Soll die Kreisfäule wieder zur Linie umgestaltet werden, so wird zunächst eine $\frac{1}{4}$ Drehung nach außen befohlen, worauf dann mit einer $\frac{1}{4}$ Windung rechts jede Reihe zur Kreislinie geht.

354. Durchschlängeln.

- a) Durch die Abstände zwischen den Paaren der entgegenziehenden Säule.

Vorbereitung: Bildung einer Säule von Stirn-Viererreihen in der Mitte des Turnraumes, am besten durch widergleiche Umzüge der Einzelnen und der Paare (siehe Übung 140 des I. Theiles). Einteilung zu 2 Säulen, so daß die rechten Paare die erste und die linken Paare die zweite Säule bilden, dann Umzug rechts der ersten Säule und Umzug links der zweiten Säule. Beim Begegnen in der Umzugsreihe macht das erste Paar einer jeden Säule in der Entfernung von 2 Schrittlängen Halt; ebenso die anderen Paare, sobald der Abstand von Paar zu Paar 2 Schrittlängen beträgt.

Auf den weiteren Befehl: Durchschlängeln — geht! geht das erste Paar der ersten Säule mit Kreisen rechts hinter das erste Paar der zweiten Säule, dann mit Kreisen links hinter das zweite Paar, dann wieder mit Kreisen rechts hinter das dritte u. s. f. bis die Mitte des Turnraumes im Umzug wieder erreicht ist, wo es an Ort geht. Gleichzeitig geht das erste Paar der zweiten Säule mit Kreisen rechts hinter das erste Paar der ersten Säule, dann mit Kreisen links hinter das zweite Paar und so im Wechsel, bis sich die Paare im Umzuge wieder begegnen, wo sie dann wieder in der Entfernung von zwei Schrittlängen an Ort gehen. Die anderen Paare gehen solange an Ort, bis das entgegenziehende erste Paar der anderen Säule bei ihnen vorüber ist, worauf sie dann mit Durchschlängeln vorwärtsgehen. Nach dem Durchschlängeln wird wieder der Abstand von 2 Schrittlängen von Paar zu Paar hergestellt.

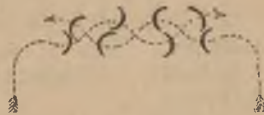
Anmerkung. Besonders strenge ist darauf zu achten, daß kein Paar mit dem Durchschlängeln früher beginnt, bevor nicht das erste Paar vorüber ist, weil sonst ein Zusammendrängen entsteht und die Übung nicht ausführbar ist.

Das Durchschlängeln kann auch mit großen Reihen erfolgen. Ausführung wie oben.

- b) Durchschlängeln durch die Abstände zwischen den Einzelnen zweier Flankenreihen.

Ausführung wie bei a) (Fig. 83).

Fig. 83.

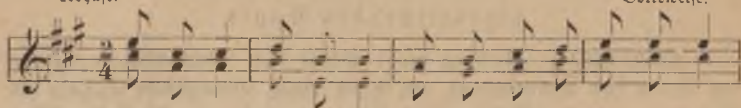


355. Alles neu macht der Mai.

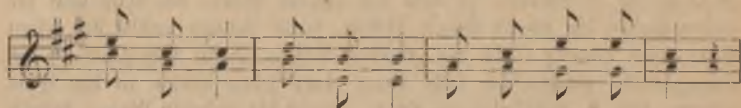
Reigen für Knaben und Mädchen.

Lebhaft.

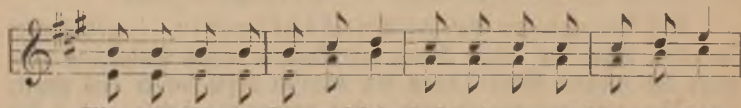
Volkstänze.



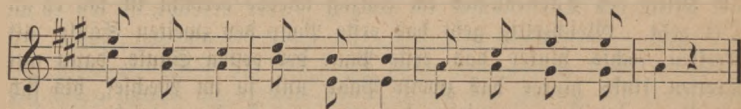
1. Al-les neu macht der Mai, macht die See-le frisch und frei.



Läßt das Haus! Kommt hin-aus! Win-det ei-nen Strauß!



Rings er-glän-zet Sonnenschein, dus-tend pranget Flur und Hain,



Vo-gel-jaug, Hör-ner-klang tönt den Wald ent-lang.

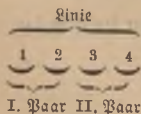
2. Wir durchziehn Saatengrün, Haine, die ergötzend blühen,
Waldeznacht, neu gemacht nach des Winters Nacht.
Dort im Schatten an dem Quell, rieselnd munter, silberhell,
Ruht im Moos, klein und groß, wie im Mutterschoß.
3. Hier und dort, fort und fort, wo wir ziehen, Ort für Ort,
Alles freuet sich der Zeit, die verjüngt erneut.
Wieder schön die Schöpfung blüht und erneut uns im Gemüth.
Alles neu, frisch und frei macht der holde Mai. *Romp.*

Das Lied hat 3 Strophen und jede Strophe 16 ($\frac{2}{4}$) Takte = 32 Schritte.

Inhalt: $\frac{1}{4}$ Schwenkungen, Gehen an Ort, vor- und rückwärts.

Aufstellung: Die Teilnehmer werden zu mehreren Säulen (einer Säule) von geschlossenen Stirn-Viererreihen aufgestellt. Der Abstand von Reihe zu Reihe hat 4 Schritte zu betragen. Jede Reihe wird zur Linie eingetheilt, so daß je ein Erster und ein Zweiter ein Paar bilden.

Fig. 84.



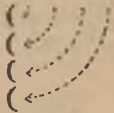
Zur Schreitung des Reigens sind mindestens zwei Stirnpaare in Linie erforderlich (Fig. 84).

I. Theil (1. Strophe).

- | | | | |
|----|--|-------------|-------------------|
| a) | Jedes Paar macht eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den Ersten mit 2 Schritten (Fig. 85). | 2 Schritte. | Fig. 85. |
| b) | Alle gehen 2 Tritte an Ort. | 2 Schritte. | (1 ²) |
| c) | Die Paare machen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den Ersten mit 2 Schritten. | 2 Schritte. | (2 ⁴) |
| d) | Alle gehen 2 Tritte an Ort. | 2 Schritte. | |
| e) | Die Paare machen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den Ersten mit 2 Schritten. | 2 Schritte. | |
| f) | Alle gehen 2 Tritte an Ort. | 2 Schritte. | |
| g) | Die Paare machen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den Ersten mit 2 Schritten. | 2 Schritte. | |
| h) | Alle gehen 2 Tritte an Ort. | 2 Schritte. | |
| i) | Jedes Paar macht eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um den Zweiten mit 2 Schritten (Fig. 86). | 2 Schritte. | Fig. 86. |
| k) | Alle gehen 2 Tritte an Ort. | 2 Schritte. | (2 ²) |
| l) | Die Paare machen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um den Zweiten mit 2 Schritten. | 2 Schritte. | (1) |
| m) | Alle gehen 2 Tritte an Ort. | 2 Schritte. | |
| n) | Die Paare machen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um den Zweiten mit 2 Schritten. | 2 Schritte. | |
| o) | Alle gehen 2 Tritte an Ort. | 2 Schritte. | |
| p) | Die Paare machen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um den Zweiten mit 2 Schritten. | 2 Schritte. | |
| q) | Alle gehen 2 Tritte an Ort. | 2 Schritte. | |

Zusammen 32 Schritte.

II. Theil (2 Strophe).

- | | | | |
|----|--|-------------|---|
| a) | Jede Linie führt mit 4 Schritten eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den rechten Führer aus (Fig. 87). | 4 Schritte. | Fig. 87. |
| b) | Alle Linien gehen 4 Schritte vorwärts. | 4 Schritte. | () |
| c) | Die Linien machen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den rechten Führer mit 4 Schritten wie bei a). | 4 Schritte. | |
| d) | Die Linien gehen 4 Schritte vorwärts. | 4 Schritte. | |
| e) | Die Linien machen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den rechten Führer mit 4 Schritten wie bei a). | 4 Schritte. | |

- f) Die Linien gehen 4 Schritte vorwärts. 4 Schritte.
- g) Die Linien machen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den rechten Führer mit 4 Schritten wie bei a). 4 Schritte.
- h) Die Linien gehen 4 Schritte vorwärts, womit der Ausgangsort wieder erreicht wird. 4 Schritte.

Zusammen 32 Schritte.

III. Theil (3. Strophe).

Fig. 88.



- a) Jede Linie führt mit 4 Schritten eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um den linken Führer aus (Fig. 88). 4 Schritte.
- b) Alle Linien gehen 4 Schritte rückwärts. 4 Schritte.
- c) Jede Linie eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um den linken Führer mit 4 Schritten wie bei a). 4 Schritte.
- d) Die Linien gehen 4 Schritte rückwärts. 4 Schritte.
- e) Jede Linie eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um den linken Führer mit 4 Schritten wie bei a). 4 Schritte.
- f) Die Linien gehen 4 Schritte rückwärts. 4 Schritte.
- g) Jede Linie eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um den linken Führer mit 4 Schritten wie bei a). 4 Schritte.
- h) Die Linien gehen 4 Schritte rückwärts, womit alle wieder den Ausgangsort erreichen. 4 Schritte.

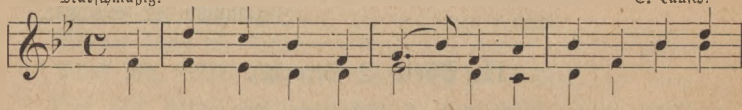
Zusammen 32 Schritte.

356. Der Mai ist auf dem Wege.

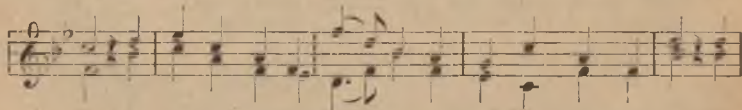
Reigen für Mädchen.

MarchmäÙig.

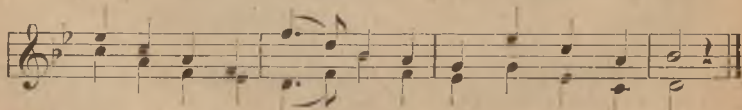
E. PauÙ.



1. Der Mai ist auf dem We - ge, der Mai ist vor der



Thür: im Garten, auf den Wie - sen, ihr Blümlein, kommt herfür; im



Gar - ten, auf den Wie - sen, ihr Blümlein kommt her - für!

2. Den Stab hab' ich genommen, das Bündel mir geschnürt;
so zieh' ich immer weiter, wohin die Straße führt.
3. Hoch über mir ziehn Vögel, sie ziehn in lust'gen Reih'n;
sie zwitschern, trillern, flöten, als gieng's zum Himmel ein!

W. Müller.

Das Lied hat 3 Strophen und jede Strophe 12 ($\frac{1}{4}$) Takte = 48 Schritte.

Inhalt: Nachstellgang im Viereck, Vor- und Rückwärtsgehen, Umkreisen, Rad, Stern.

Aufstellung und Eintheilung: Bildung mehrerer Fig. 89. Säulen von Stirnpaaren. Die Säulen werden in gleicher Höhe nebeneinander mit einem Abstände von 12 Schritten von Säule zu Säule aufgestellt.

Eintheilung der Säule zum Reihenkörpergefüge, so daß je ein erstes und ein zweites Paar einen Reihenkörper bilden. Zur Schreitung des nachfolgenden Reigens sind mindestens zwei Stirnpaare in Säule erforderlich (Fig. 89).



I. Theil (1. Strophe).

- a) Die Ersten umkreisen mit 8 gewöhnlichen Schritten die Zweiten links (Fig. 90). Die Zweiten gehen gleichzeitig 8 Tritte an Ort. 8 Schritte. Fig 90.
- b) Die Zweiten umkreisen mit 8 Schritten die Ersten rechts (Fig. 91) und gleichzeitig gehen die Ersten 8 Tritte an Ort. 8 Schritte. Fig. 91.
- c) Die Ersten aller Paare gehen 2 Nachstell Schritte rechts seitwärts und gleichzeitig die Zweiten 2 Nachstell Schritte links seitwärts in 4 Zeiten. 4 Schritte.
- d) Die Ersten führen eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts aus und gehen mit Fassung Hand in Hand bei gehobenen und gebogenen Armen 2 Nachstell Schritte rechts seitwärts in 4 Zeiten. Die Zweiten führen gleichzeitig eine $\frac{1}{4}$ Drehung links aus und gehen mit Fassung wie die Ersten 2 Nachstell Schritte links seitwärts in 4 Zeiten. 4 Schritte.
- e) Alle Gleichzähligen gehen mit Beibehaltung der Fassung wie bei d) 4 Schritte vorwärts, darauf 4 Schritte rückwärts und Lösung der Fassung mit dem letzten Schritte. 8 Schritte.
- f) Die Ersten aller Paare führen eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts aus und gehen 2 Nachstell Schritte rechts seitwärts und gleichzeitig führen die Zweiten eine $\frac{1}{4}$ Drehung links aus und gehen 2 Nachstell Schritte links seitwärts in 4 Zeiten. 4 Schritte.



- g) Die Ersten führen abermals eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts aus und gehen mit Fassung wie bei d) 2 Nachstellschritte rechts seitwärts. Die Zweiten führen gleichzeitig eine $\frac{1}{4}$ Drehung links aus und gehen mit Fassung wie die Ersten 2 Nachstellschritte links seitwärts, womit alle im Viereck seitwärts gegangen sind.
4 Schritte.
- h) Alle Gleichzähligen gehen mit Beibehaltung der Fassung 4 Schritte rückwärts, dann 4 Schritte vorwärts und schließlich Lösung der Fassung.
8 Schritte.

Zusammen 48 Schritte.

II. Theil (2. Strophe).

Fig. 92.



- a) Rad rechts der Paare mit 8 Schritten (siehe Fig. 92).
8 Schritte.
- b) Rad links der Paare mit 8 Schritten (Fig. 92) und Drehung mit dem letzten Schritte zu Stirnpaaren.
8 Schritte.
- e) Die Ersten gehen 2 Nachstellschritte rechts seitwärts und gleichzeitig die Zweiten 2 Nachstellschritte links seitwärts in 4 Zeiten.
4 Schritte.
- d) Die Ersten führen eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts aus und gehen mit Fassung, wie bei d) im I. Theil, 2 Nachstellschritte rechts seitwärts. Die Zweiten führen eine $\frac{1}{4}$ Drehung links aus und gehen mit Fassung wie die Ersten 2 Nachstellschritte links seitwärts.
4 Schritte.
- e) Alle Gleichzähligen gehen mit Beibehaltung der Fassung 4 Schritte vorwärts, darnach 4 Schritte rückwärts und Lösung der Fassung mit dem letzten Schritte.
8 Schritte.
- f) Die Ersten führen eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts aus und gehen 2 Nachstellschritte rechts seitwärts und gleichzeitig führen die Zweiten eine $\frac{1}{4}$ Drehung links aus und gehen 2 Nachstellschritte links seitwärts in 4 Zeiten.
4 Schritte.
- g) Die Ersten führen eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts aus und gehen mit Fassung, wie bei d) im I. Theil, 2 Nachstellschritte rechts seitwärts und gleichzeitig gegen die Zweiten mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links und mit Fassung wie die Ersten 2 Nachstellschritte links seitwärts.
4 Schritte.
- h) Alle Gleichzähligen gehen mit Beibehaltung der Fassung 4 Schritte rückwärts, dann 4 Schritte vorwärts und schließlich Lösung der Fassung.
8 Schritte.

Zusammen 48 Schritte.

III. Theil (3. Strophe).

- a) Stern rechts der Doppelpaare mit 8 Schritten (Fig. 93).
8 Schritte.
Siehe Übung 352.
- b) Stern links der Doppelpaare mit 8 Schritten (Fig. 94) und Drehung der Einzelnen mit dem letzten Schritte bei Lösung der Fassung wieder zu Stirnpaaren.
8 Schritte.
- c) Die Ersten gehen 2 Nachstell Schritte rechts seitwärts und die Zweiten 2 Nachstell Schritte links seitwärts in 4 Zeiten.
4 Schritte.
- d) Die Ersten führen eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts aus und gehen 2 Nachstell Schritte rechts seitwärts und gleichzeitig führen die Zweiten eine $\frac{1}{4}$ Drehung links aus und gehen mit Fassung, wie bei d) im I. Theil, 2 Nachstell Schritte links seitwärts.
4 Schritte.
- e) Alle Gleichzähligen gehen mit Beibehaltung der Fassung 4 Schritte vorwärts, dann 4 Schritte rückwärts und Lösung der Fassung mit dem letzten Schritte.
8 Schritte.
- f) Die Ersten führen eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts aus und gehen 2 Nachstell Schritte rechts seitwärts. Die Zweiten führen gleichzeitig eine $\frac{1}{4}$ Drehung links aus und gehen 2 Nachstell Schritte links seitwärts.
4 Schritte.
- g) Die Ersten führen eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts aus und gehen mit Fassung, wie bei d) im I. Theil, 2 Nachstell Schritte rechts seitwärts. Gleichzeitig führen die Zweiten eine $\frac{1}{4}$ Drehung links aus und gehen mit Fassung wie die Ersten 2 Nachstell Schritte links seitwärts, womit der Ausgangsort wieder erreicht wird.
4 Schritte.
- h) Alle Gleichzähligen gehen mit Beibehaltung der Fassung, 4 Schritte rückwärts, darnach 4 Schritte vorwärts und drehen sich schließlich bei Lösung der Fassung wieder zu Stirnpaaren.
8 Schritte.

Fig. 93.



Fig. 94.



Zusammen 48 Schritte. *)

Anmerkung. Da „ein Neigen eine aus dem Betriebe der Frei- und Ordnungsübungen von selbst sich ergebende Frucht sein soll,“ so darf die Einübung der Neigen nicht als Endzweck des Turnunterrichtes angesehen werden.

Es ist also bei Einübung eines Neigens darauf zu achten, daß vorerst alle Einzelübungen vorgeübt

*) Weitere Neigen, sieh' Niederreigen für das Schulturnen von Wilhelm Buley, II. Auflage, bei A. Pichler's Witwe und Sohn.

werden, und dann allmählich zur Verbindung geschritten werde. Es wäre ganz verfehlt, einen Reigen unter allen Umständen in einer Stunde anfänglich durchnehmen zu wollen.

B. Freiübungen erster Ordnung. *)

Vorbereitung: Bildung einer geöffneten Säule mit einem Abstände von zwei Armlängen von einem zum anderen.

357. Vorheben, Beugen und Vorstoßen der Arme in Verbindung mit Kniebeugen.

1. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 2. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kniestrecken; 3. Vorstoßen der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 4. Senken der Arme in den Abhang und Kniestrecken in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

Anmerkung. Bei Vornahme von Übungsreihen muß vorerst eine Zerlegung der Übungsreihen erfolgen, z. B.

I.

- a) Vorheben der Arme und Kniebeugen;
- b) Senken der Arme und Kniestrecken — übt! 1, 2;

II. Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

- a) Vorstoßen der Arme und Kniebeugen;
- b) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kniestrecken — übt! 1, 2;

III.

- a) Vorheben der Arme;
- b) Beugen der Arme zum Vorstoßen;
- c) Vorstoßen der Arme;
- d) Senken der Arme in den Abhang — übt! 1, 2, 3, 4;

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Wechsel von Gang- und Lauf-Arten und -Richtungen; Schrittwechsel- und Schottisch-Hüpfen; Bogenspreizen; Hüpfen mit größerem Drehmaße; Rumpfkreisen; Dauerlauf bis zu 5 Minuten.

b) Übungsstoff: Rumpfkreisen, Rumpfdrehen in einer Rumpfbeugehalte, Bogenspreizen, Hüpfen auf beiden Füßen mit $\frac{3}{4}$ Drehung links, Galopp-hüpfen, Schrittwechelhüpfen, Schottischhüpfen, Seitwärtslaufen mit Kreuztritt, Dauerlauf, Übungsreihen a) für Knaben, b) für Knaben und Mädchen, c) für Mädchen, Verbindungen von bereits durchgenommenen und neu hinzugekommenen Gang-, Lauf- und Hüpfarten, letztere auch in Verbindung mit Drehungen.

IV.

- a) Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung;
- b) Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kniestrecken;
- c) Vorstoßen der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung;
- d) Senken der Arme in den Abhang und Kniestrecken in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

358. Hochheben und Seitensenken der Arme in Verbindung mit Behenstand.

- 1. Seithochheben der Arme und Heben in den Behenstand;
- 2. Seitensenken der Arme und Stand; 3. Hochheben der Arme und Heben in den Behenstand; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

359. × Vorstoßen und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Weindrehen in die Schlußstellung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

- 1. Vorstoßen der Arme und Weindrehen in die Schlußstellung;
- 2. Ausbreiten der Arme und Weindrehen in den Stand; 3. Vorschwingen der Arme und Weindrehen in die Schlußstellung; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Weindrehen in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

360. Vor- und Rückschwingen der Arme in Verbindung mit Rück- und Vorschrittstellung.

- 1. Vorschwingen der Arme und Rückschrittstellung rechts; 2. Rückschwingen der Arme und Vorschrittstellung rechts; 3. Wie bei 1; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

361. × Seitstoßen der Arme in Verbindung mit Weinstoßen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Seitstoßen — beugt!

- 1. Seitstoßen der Arme und Rückspreizen rechts; 2. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Knieheben rechts; 3. Seitstoßen der Arme und Weinstoßen rückwärts; 4. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Seiten).

362. × Hochstoßen der Arme in Verbindung mit Kreuztritt und Spreizen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!

- 1. Hochstoßen der Arme und Kreuztritt rechts vor dem Standbein; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Seit spreizen rechts;

3. wie bei 1.; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Stand;
5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

363. × Speichhieb in Verbindung mit Vorspreizen
und Kniebeugen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Speichhieb — beugt!

1. Speichhieb, Vorspreizen rechts und Kniebeugen links;
2. Beugen der Arme zum Speichhieb und Stand; 3.—4. Übung 1.—2.
widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

364. × Seit- und Rückbeugen des Rumpfes in Verbin-
dung mit Seittritt.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!

1. Seitbeugen des Rumpfes rechts und Seittritt rechts; 2. Rück-
beugen des Rumpfes; 3. Seitbeugen des Rumpfes links; 4. Strecken
des Rumpfes und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt!
(8 Zeiten).

365. Vorheben und Ausbreiten der Arme in Verbin-
dung mit Kniebeugen in der Vorschrittstellung.

1. Vorheben der Arme und Vortritt rechts; 2. Ausbreiten der
Arme und Kniebeugen rechts; 3. Vorschwingen der Arme und Knie-
strecken; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8.
Übung 1.—4. widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

366. × Beugen eines Armes und Hochristhieb in Ver-
bindung mit Rückspreizen und Kreuzschrittstellung.

1. Beugen des rechten Armes zum Hochristhieb und Rückspreizen
rechts; 2. Hochristhieb rechts und Kreuztritt rechts; 3. wie bei 1;
4. Strecken des rechten Armes in den Abhang und Stand; 5.—8.
Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

367. × Beugen und Hochstoßen der Arme in Verbindung
mit Weinstoßen.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Knieheben rechts;
2. Hochstoßen der Arme und Weinstoßen seitwärts; 3. Beugen der
Arme zum Hochstoßen und Knieheben rechts; 4. Strecken der Arme
in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4 widergleich — übt!
(8 Zeiten).

368. X Vorstoßen der Arme im Wechsel in Verbindung mit Weinschwingen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. Vorstoßen des rechten Armes und Rückschwingen des rechten Beines; 2. Vorstoßen des linken Armes, Beugen des rechten Armes und Vorschwingen des rechten Beines; 3. Vorstoßen des rechten Armes, Beugen des linken Armes und Rückschwingen des rechten Beines; 4. Vorstoßen des linken Armes, Beugen des rechten Armes und Stand — übt! 1, 2, 3, 4. Schließlich wird das Senken der Arme befohlen.

Fig. 95.



Seittrittstellung links, Seitbeughalte des Rumpfes links bei Stütz der linken Hand auf der linken Hüfte und Hochbehalte des rechten Armes in gebogener Haltung.

369. *) + Hochheben eines Armes zur gebogenen Haltung in Verbindung mit Rumpfbeugen und Seittrittstellung.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!

1. Seittritt links. Seitbeugen des Rumpfes links und Hochheben des rechten Armes in die gebogene Haltung (Fig. 95); 2. Rumpfstrecken, rechte Hand auf die Hüfte und Stand; 3.—4. Übung 1.—2. widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

370. Vorheben, Beugen und Vorstrecken der Arme in Verbindung mit Heben in den Behenstand in der Schlußstellung.

1. Vorheben der Arme, Beindrehen in die Schlußstellung; 2. Beugen der Arme zum Vorstrecken und Heben in den Behenstand; 3. Vorstrecken der Arme und Senken in den Sohlenstand; 4. Senken der Arme in den Abhang und Beindrehen in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

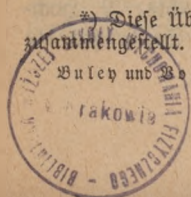
371. Beugen und Seitstrecken der Arme in Verbindung mit Kreuztrittstellung und Rückspreizen.

1. Beugen der Arme zum Seitstrecken und Kreuztritt rechts vor dem Standbeine; 2. Seitstrecken der Arme und Rückspreizen rechts; 3. wie bei 1; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Beiten).

*) Diese Übung und die folgenden sind mehr für das Mädchenturnen zusammengestellt.

Duley und Vogt. Das Turnen II.

2



372. Vorheben zur gebogenen Haltung und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Rückschrittstellung und Kniebeugen.

1. Vorheben der Arme zur gebogenen Haltung und Rücktritt rechts; 2. Ausbreiten der Arme und Kniebeugen links; 3. Vorschwingen der Arme zur gebogenen Haltung und Kniestrecken; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

373. Hochstrecken und Seitensenken der Arme in Verbindung mit Kniebeugen in der Rückspreizhalte.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstrecken — beugt!

1. Hochstrecken der Arme und Vorspreizen rechts; 2. Seitensenken der Arme und Kniebeugen links; 3. Hochheben der Arme und Kniestrecken; 4. Beugen der Arme zum Hochstrecken und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

374. Seit- und Hochheben der Arme in Verbindung mit Kniebeugen.

1. Seitheben der Arme und Kniebeugen bis zur kleinen Hochstellung; 2. Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Kniestrecken; 3. Seitensenken der Arme und Heben in den Zehenstand; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

375. Vorhochheben, Beugen und Hochstrecken der Arme in Verbindung mit Heben in den Zehenstand in der Kreuzschrittstellung.

1. Vorhochheben der Arme und Kreuztritt rechts vor dem Standbeine rechts; 2. Beugen der Arme zum Hochstrecken und Heben in den Zehenstand; 3. Hochstrecken der Arme und Senken in den Sohlenstand; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

376. Vorheben und Kreuzen der Arme rücklings in Verbindung mit Rück- und Vorschrittstellung.

1. Vorheben der Arme und Rücktritt rechts; 2. Kreuzen der Arme rücklings und Vortritt rechts; 3. Vorstrecken der Arme und Rücktritt rechts; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

377. Handstütz auf der Hüfte, Hochheben des Armes zur gebogenen Haltung in Verbindung mit Seitenschrittstellung und Seitbeugen des Rumpfes.

1. Rechte Hand auf die Hüfte und Seittritt rechts; 2. Hochheben des linken Armes zur gebogenen Haltung und Seitbeugen des

Rumpfes rechts; 3. Senken des linken Armes in den Abhang und Rumpfstrecken; 4. Strecken des rechten Armes in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

378. Hochheben zur gebogenen Haltung und Seitensenken der Arme in Verbindung mit Seitsschrittstellung und Kniebeugen.

1. Hochheben der Arme von innen vorlings zur gebogenen Haltung und Seittritt rechts; 2. Seitensenken der Arme und Kniebeugen rechts; 3. Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung, Knie Strecken rechts und Kniebeugen links; 4. Senken der Arme nach innen vorlings in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

379. Rumpfkreisen.

Auf Eins! erfolgt das Vorbeugen des Rumpfes, auf Zwei! Seitbeugen des Rumpfes rechts, auf Drei! Rückbeugen des Rumpfes, auf Vier! Seitbeugen des Rumpfes links, so daß der Rumpf den Mantel eines Kegels beschreibt, dessen Spitze in den Hüftgelenken liegt, kreist! 1, 2, 3, 4.

Das Rumpfkreisen kann mit jeder Beugung beginnen und erfolgt im Kreise rechts und links.

380. Bogenspreizen rechts.

Auf Eins! erfolgt ein Vorspreizen (Rückspreizen, Seit spreizen) rechts, auf Zwei! Seit spreizen (Vorspreizen, Rückspreizen), auf Drei! Senken in den Stand — spreizt! 1, 2, 3.

381. Rumpfdrehen in einer Rumpfbeugehalte.

Auf Eins! Vorbeugen (Seitbeugen rechts, Rückbeugen); auf Zwei! Rumpfdrehen rechts; auf Drei! Zurücdrehen des Rumpfes; auf Vier! Strecken des Rumpfes — beugt! 1, 2, 3, 4.

382. Hüpfen auf beiden Füßen an Ort mit $\frac{3}{4}$ Drehung links.

Auf den Befehl: hüpst! erfolgt die Drehung während des Fliegens.

383. X Tiefstoßen der Arme in Verbindung mit Vorbeugen des Rumpfes und Hüpfen in die Seitgrätschstellung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Tiefstoßen — beugt!

1. Tiefstoßen der Arme, Hüpfen in die Seitgrätschstellung und Vorbeugen des Rumpfes; 2. Beugen der Arme zum Tiefstoßen, Rumpfstrecken und Hüpfen in den Stand — übt! 1, 2.

384 × Vorstoßen und Schwingen der Arme in Verbindung mit Hüpfen in die Quergratschstellung und Kniebeugen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. Hüpfen in die Quergratschstellung, rechtes Bein vor, und Vorstoßen der Arme; 2. Rückschwingen der Arme und Kniebeugen rechts; 3. Vorschwingen der Arme und Kniestrecken; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

385. × Vor- und Hochheben der Arme in Verbindung mit Hüpfen in die Hoch- und Rückschrittstellung.

1. Vorheben der Arme und Hüpfen in die tiefe Hochstellung; 2. Hochheben der Arme und Hüpfen in die Rückschrittstellung rechts; 3. Vorsenken der Arme, Hüpfen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 4. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

386. Rückwärtsgehen im Wechsel mit Vorwärtslaufen.

Vorbereitung: Bildung einer Flankenreihe in der Umzugsbahn mit einem Abstände von 1 Schrittlänge von einem zum andern.

Auf den Befehl: marsch! (geht*) erfolgen mit links Antreten 4 Schritte rückwärts, dann 8 Lauffschritte vorwärts — marsch! 1, 2, 3, 4 lauft! 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, geht! 2.

Anmerkung. Die Lauffschritte dürfen, wenn sie im Wechsel mit Gehen (Hüpfen u.) ausgeführt werden, um den Wechsel zu erleichtern, nur mit kurzen Schritten zur Darstellung kommen.

387. Vorwärtsgehen im Wechsel mit Dreitrittlaufen seitwärts.

Auf den Befehl: marsch! erfolgen mit Antreten links 4 Schritte vorwärts, hierauf 2 Laufdreitritte seitwärts hin und her — marsch! 1, 2, 3, 4 lauft! 1, 2, 3, rechts! 2, 3 geht! 2 u.

388. Dreitritt vorwärts im Wechsel mit Rückwärtslaufen.

Auf den Befehl: marsch! erfolgen mit Antreten links 2 Dreitritte vorwärts, dann 6 Lauffschritte rückwärts — marsch! 1, 2, 3, rechts! 2, 3, lauft! 2, 3 u. f. w.

*) Beim Mädchenturnen vermeidet man die militärisch klingende Befehlsweise.

389. Schrittwechselgang seitwärts im Wechsel mit Rückwärtslaufen.

Auf den Befehl: marsch! erfolgt 1 Schrittwechselfschritt links seitwärts, dann ein Schrittwechselfschritt rechts seitwärts, worauf 8 Lauffschritte rückwärts ausgeführt werden — marsch! 1, 2, rechts! 2 läuft! 2, 3 u. s. w.

390. Wiegegang seitwärts im Wechsel mit Vorwärtslaufen.

Auf den Befehl: marsch! erfolgen mit Antreten links 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her, worauf sich 6 Lauffschritte vorwärts anschließen — marsch! 1, 2, 3, rechts! 2, 3, läuft! 2, 3 u.

391. Wiegegang vorwärts im Wechsel mit Rückwärtslaufen.

Auf den Befehl: marsch! werden mit Antreten links 2 Wiegeschritte vorwärts gemacht, worauf 6 Lauffschritte rückwärts folgen — marsch! 1, 2, 3, rechts! 2, 3, läuft! 2, ... 6.

392. Wiegelaufen seitwärts im Wechsel mit Rückwärtsgehen.

Auf den Befehl: lauft! erfolgen mit Antreten links 2 Wiegelauffschritte seitwärts hin und her, dann 6 Schritte rückwärts — lauft! 1, 2, 3, rechts! 1, 2, 3, geht! 2 ... 6.

393. Galopp hüpfen vorwärts (rück-, seitwärts) links.

Auf den Befehl: hüpf! wird das linke Bein auf Schrittlänge vor- (rück-, seit-) gestellt, worauf das rechte nachhüpfend das linke Bein vom Boden, in die Vor- (Rück-, Seit-) Spreizhalte wegschlägt — hüpf! Die Spreizhalte erfolgt nur auf ganz kurze Zeit, weil ja sofort wieder das linke Bein auf Schrittlänge vor- (rück-, seit-) zu stellen ist.

394. Galopp hüpfen vorwärts (rückwärts, seitwärts hin und her) im Wechsel links und rechts.

Auf den Befehl: hüpf! erfolgen 3 Galopp hüpfen links vorwärts (rückwärts, seitwärts), worauf 3 Galopp hüpfen rechts stattfinden — hüpf! 1, 2, 3, rechts! 2, 3, links! 2 u. In der dritten Zeit erfolgt kein Nachstelltritt, sondern nur ein Vortritt.

395. Schrittwechselhüpfen vorwärts (rückwärts, seitwärts hin und her).

Das Schrittwechselhüpfen ist wie der Schrittwechselgang; nur wird es auf den Fußspitzen dargestellt, und der zweite und dritte Tritt hüpfend gemacht. Befehl: hüpf! 1, 2, rechts! 2.

Anmerkung. Zur schnellen Einübung des Schrittwechselhüpfens empfiehlt es sich, zunächst das Galopp-hüpfen im Wechsel in Wiederholung zu bringen wie bei Übung 393, dann das Galopp-hüpfen in der Weise zu üben, daß 2 Galopp-hüpfen links im Wechsel mit 2 Galopp-hüpfen rechts gebracht werden, wodurch das Schrittwechselhüpfen entsteht.

396. Schottischhüpfen vorwärts (rückwärts, seitwärts hin und her).

Das Schottischhüpfen ist eine Verbindung von Schrittwechselhüpfen und Hopfen in der Weise, daß vor dem Schrittwechselhüpfen links ein Hopfen rechts, einem Vorschlage gleichend, erfolgt. Befehl: hüpf! 1, 2.

Anmerkung. Als Vorübung des Schottischhüpfens möge der Lehrer zunächst den Schrittwechselgang in Wiederholung bringen, dann zu dem Schrittwechselgang das Hopfen ohne Nachstellen zu ordnen in der Weise, daß der dritte Tritt eines jeden Schrittwechselschrittes mit Hopfen bei gleichzeitigem Vorspreizen des hüpf-freien Beines ausgeführt wird. Schließlich folgt die gleiche Übung, aber mit Schrittwechselhüpfen, wodurch sich Schottischhüpfen ergibt.

397. Seitwärtslaufen mit Kreuztritt.

- a) mit Kreuztritt rechts vor (hinter) links;
- b) Übung a) im Wechsel.

Zu üben wie im Gehen, aber mit Laufritten und im Lauf-takte (siehe Übung 112 des I. Theiles).

398. Schrittwechselgang im Wechsel mit Wiegelaufen seitwärts hin und her.

Auf den Befehl: geht! erfolgen mit Antreten links 2 Schrittwechselschritte vorwärts, dann 2 Wiegelauffschritte seitwärts hin und her — geht! 1, 2, 3, 4 lauft! 2, 3, rechts! 2, 3.

399. Wiegegung seitwärts hin und her, Laufen vorwärts und Schrittwechselgang rückwärts im Wechsel.

Auf den Befehl: geht! erfolgen mit Antreten links 2 Wiege-schritte rückwärts, dann 6 Laufschritte (gewöhnliche) vorwärts, woran sich zwei Schrittwechselschritte rückwärts anschließen — geht! 1, 2, 3, rechts! 2, 3, lauft! 2, 3, 4, 5, 6 rück! 2, 3, 4.

Z BIBLIOTEKI
c. k. kursu nauki w gimnastycznym

400. Galopp hüpfen seitwärts hin und her im Wechsel mit Wiegegang vor- und rückwärts.

Auf den Befehl: hüpf! erfolgen 3 Galopp hüpfen seitwärts links, dann 3 Galopp hüpfen seitwärts rechts, darnach 1 Wiegeschritt vorwärts und 1 Wiegeschritt rückwärts — hüpf! 1, 2, 3, rechts! 2, 3, vor! 2, 3, rück! 2, 3.

401. Schottisch hüpfen seitwärts hin und her, Gehen rückwärts und Schrittwechselgang vorwärts im Wechsel.

Auf den Befehl: hüpf! erfolgen mit Antreten links 2 Schottisch hüpfen seitwärts hin und her, dann 4 Schritte rückwärts und schließlich 2 Schrittwechselschritte vorwärts — hüpf! 1, 2, 3, rechts! 2, 3, rück! 2, 3, 4, vor! 2, 3, 4.

402. Seitwärtslaufen mit Kreuztritt und Schrittwechselhüpfen seitwärts.

Auf den Befehl: lauft! erfolgen 4 Lauffschritte seitwärts links mit Kreuztritt rechts vor links, dann 1 Schrittwechselhüpfen seitwärts links, darauf 4 Lauffschritte seitwärts rechts in gleicher Weise, endlich 1 Schrittwechselhüpfen rechts seitwärts — lauft! 1, 2, 3, 4, hüpf! 2 rechts 2, 3, 4 hüpf! 2.

403. Seitwärtslaufen mit Kreuztritt und Schottisch hüpfen vor- und rückwärts in Verbindung.

Auf den Befehl: lauft! 4 Lauffschritte seitwärts links mit Kreuztritt vor und hinter dem linken Beine im Wechsel, dann ein Schottisch hüpfen vorwärts links, darauf 4 Lauffschritte mit Kreuztritt seitwärts rechts, 1 Schottisch hüpfen rückwärts rechts — lauft! 1, 2, 3, 4, hüpf! 2.

404. Schrittwechselgang (Schrittwechselhüpfen, Schottisch hüpfen) vor- und rückwärts in Verbindung mit $\frac{1}{4}$ Drehungen.

Auf den Befehl: geht! (hüpf!) erfolgen mit Antreten links 2 Schrittwechselschritte (Schrittwechselhüpfen, Schottisch hüpfen) vorwärts, dann 2 Schrittwechselschritte (Schrittwechselhüpfen, Schottisch hüpfen) rückwärts und mit dem letzten Rücktritte eine $\frac{1}{4}$ Drehung links u. s. f. — geht! 1, 2, 3, 4, rück! 2, 3, dreht;

405. Übung 404 mit $\frac{1}{2}$ Drehungen.

406. Wiegegang (Dreitritt) vor- und rückwärts in Verbindung mit $\frac{1}{4}$ Drehungen.

Auf den Befehl: geht! gehen alle mit Antreten links 2 Wiegeschritte (Dreitritte) vorwärts, dann 2 Wiegeschritte (Dreitritte) rückwärts und machen mit dem letzten Tritte eine $\frac{1}{4}$ Drehung links u. s. f. — geht! 1, 2, 3, rechts, 2, 3, rück! 2, 3 u. s. f.

407. Übung 406 mit $\frac{1}{2}$ Drehungen.

408. Dauerlauf.

Siehe Übung 342 des I. Theiles.

Auf dieser Stufe erfolgt der Dauerlauf laut Lehrplan bis zu 5 Minuten.

Anmerkung. Diese hier angeführten Übungsreihen und Verbindungen von Gang-, Lauf- und Hüpfarten sind nur als Musterbeispiele angegeben, also keineswegs so aufzufassen, als ob damit der Übungsstoff aus diesem Gebiete der Freiübungen erschöpft wäre. Es lassen sich leicht noch neue ähnliche Übungsfolgen zusammenstellen. Es ist ferner durchaus nicht nothwendig, stets die angegebene Verbindungsform zwischen den einzelnen Übungen zu wählen.

C. Freiübungen zweiter Ordnung.

409. X Liegestütz rücklings. *)

- a) Auf Eins! Beugen in die tiefe Hockstellung und Aufstützen beider Hände rücklings auf dem Boden, auf Zwei! Vorstrecken beider Beine in den Liegestütz rücklings, auf Drei! wie bei Eins, auf Vier! Stand.
- b) Auf Eins! Beugen in die tiefe Hockstellung und Aufstützen beider Hände rücklings auf dem Boden, auf Zwei! Vorstrecken des rechten Beines, auf Drei! Vorstrecken des linken Beines in den Liegestütz, auf Vier! Beugen des rechten Beines, auf Fünf! Beugen des linken Beines in den Hockstand wie bei Eins, auf Sechs! Stand.

*) a) Lehrplan für Knaben: Liegestütz rücklings.

b) Übungsstoff: Liegestütz rücklings durch Vorstrecken beider Beine, des rechten und linken Beines, durch Rückstützen, aus dem Liegestütz vorlings durch eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts; Liegestütz rücklings mit Zuordnung von Beinthätigkeiten; Liegestütz rücklings und Stützen α) an Ort, β) von Ort seitwärts rechts im Bogen.

c) Auf Eins! Beugen in die tiefe Hockstellung und Aufstützen beider Hände rücklings auf dem Boden, auf Zwei! Rückstützeln (etwa 3mal rechts und 3mal links) in den Liegestütz; auf Drei! Vorstützeln in den Hockstand wie bei Eins, auf Vier! Stand.

d) Auf Eins! Beugen in die tiefe Hockstellung und Aufstützen der Hände vorlings auf dem Boden, auf Zwei! Rückstrecken beider Beine in den Liegestütz vorlings, auf Drei! $\frac{1}{2}$ Drehung rechts um die Längsachse in den Liegestütz rücklings, auf Vier! Zurükdrehen in den Liegestütz vorlings, auf Fünf! in die tiefe Hockstellung wie bei Eins, auf Sechs! Stand.

Anmerkung. Beim Liegestütz rücklings ist der Körper vollkommen gestreckt, das Kreuz eingezogen, der Kopf rückwärts geneigt.

410. Liegestütz rücklings mit Zuordnung von Beinhätigkeiten.

B. B. Auf Eins! Liegestütz rücklings, auf Zwei! Seit spreizen rechts, auf Drei! Schließen der Beine, auf Vier! Seit spreizen links, auf Fünf! Schließen der Beine, auf Sechs! Stand.

In ähnlicher Weise lassen sich Vorspreizen, Seitgrätschen und Knieheben (Fig. 96) im Liegestütz rücklings darstellen.

Fig. 96.



Liegestütz rücklings mit Knieheben rechts.

411. Liegestütz rücklings und Stützeln an Ort.

Auf Eins! Liegestütz rücklings, auf Zwei! Stützeln an Ort (etwa 3mal rechts und 3mal links), auf Drei! in den Stand.

412. Liegestütz rücklings und Stützeln von Ort seitwärts rechts im Bogen.

Dabei ist zu achten, dass die Füße an Ort bleiben, und dass das Weitergreifen mit den Händen gleichmäßig und nicht zu weit erfolge. Das Stützeln geschieht selbstverständlich mit Nachgreifen, sonst wie bei 272 des I. Theiles.

D. Geräthübungen.

I. Stabübungen. *)

Vorbereitung: Bildung einer geöffneter Säule mit einem Abstände von zwei Armlängen von einem Schüler zum anderen in den Reihen und Rotten.

413. Stab vor in Verbindung mit Knieheben.

1. Stab vor und Knieheben rechts; 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1. und 2. widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

414. Stab hoch und Rückschrittstellung in Verbindung.

1. Stab hoch und Rücktritt rechts; 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1. und 2. widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

415. Stab vor den Schultern und Behenstand in Verbindung.

1. Stab vor den Schultern und Heben in den Behenstand; 2. Stab vornher und Stand — übt! 1, 2.

416. Stab rechts über links und umgekehrt in Verbindung mit Rückspitzen.

1. Stab rechts über links und Rückspitzen rechts; 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1. und 2. widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

417. Stab rechts vor und umgekehrt in Verbindung mit der Kreuzschrittstellung hinter dem Standbeine.

Fig. 97.



Stab rechts vor und Kreuzschrittstellung rechts hinter links.

1. Stab rechts vor und Kreuztritt rechts hinter dem Standbeine (Fig. 97.); 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1. und 2. widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

418. Stab hinter den Schultern und Vortrittstellung in Verbindung.

1. Stab hinter den Schultern und Vortritt rechts 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1. und 2. widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen Stabübungen

b) Übungsstoff: Stabführungen in Verbindung a) mit Beinhätigkeiten, β) mit Stellungen, γ) mit Gangarten und δ) mit Hüpfen; Übersteigen.

419. Stab nach rechts rücklings und umgekehrt in Verbindung mit Seitsschrittstellung.

1. Stab nach rechts rücklings und Seittritt rechts; 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1. und 2. widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

420. Stab hintenher und Vorspreizen in Verbindung.

1. Stab hintenher und Vorspreizen rechts; 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1. und 2. widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

421. Stab hinter der rechten Hüfte und umgekehrt in Verbindung mit der Kreuzschrittstellung.

1. Stab hinter der rechten Hüfte und Kreuztritt rechts vor dem Standbeine; 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1. und 2. widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

422. Stab nach rechts hinten und umgekehrt in Verbindung mit der Vorschrittstellung.

1. Stab nach rechts hinten und Vortritt links; 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1. und 2. widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

423. Stab schräg rechts und umgekehrt in Verbindung mit Kniebeugen.

1. Stab schräg rechts und Kniebeugen bis zur kleinen Hockstellung; 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1. und 2. widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

424. Stab hinter der rechten Schulter und umgekehrt in Verbindung mit Quergrätschstellung.

1. Stab hinter die rechte Schulter und Rücktritt rechts in die Quergrätschstellung; 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1. und 2. widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

425. Stab auf der rechten Hüfte und umgekehrt in Verbindung mit Fersenheben.

1. Stab auf der rechten Hüfte und Fersenheben rechts; 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1. und 2. widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

426. Stab nach rechts und umgekehrt in Verbindung mit Seitgrätschstellung.

1. Stab nach rechts und Seittritt rechts in die Seitgrätsch-

stellung; 2. Stab vornher und 3. und Stand; 4. Übung 1. und 2. widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

427. Stab rechts hoch und umgekehrt in Verbindung mit Nachstellschritt.

1. Stab rechts hoch und Seittritt links; 2. Stab vornher und Nachstellschritt rechts; 3. und 4. Übung 1 und 2, widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

428. Stab vor den Schultern und Gehen vorwärts.

1. Stab vor den Schultern und Vortritt links; 2. Stab vornher und Vortritt — übt! 1, 2.

429. Stab hoch und Nachstellgang rückwärts in Verbindung.

1. Stab hoch und Rücktritt links; 2. Stab vornher und Nachstellschritt rechts — übt! 1, 2.

430. Stab hinter den Schultern in Verbindung mit Hüpfen in die tiefe Hochstellung.

× 1. Stab hinter den Schultern und Hüpfen in die tiefe Hochstellung; 2. Stab vornher und Hüpfen in den Stand — übt! 1, 2.

431. Stab rechts vor und umgekehrt in Verbindung mit Hüpfen in die Seitgrätschstellung.

1. Stab rechts vor und Hüpfen in die Seitgrätschstellung rechts; 2. Stab vornher und Hüpfen in den Stand; 3. und 4. Übung 1. und 2. widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

Fig. 98.



432. Stab hintenher in Verbindung mit Hüpfen in die Rückschrittstellung.

1. Stab hintenher und Hüpfen in die Rückschrittstellung (Fig. 98); 2. Stab vornher und Hüpfen in den Stand — übt! 1, 2.

433. Stab übersteigen.

× Auf Eins! hocht das rechte Bein bei mäßigem Vorbeugen des Rumpfes über den vornher gehaltenen Stab in den Stand, auf Zwei! Zurückschlagen des rechten Beines.

Stab hintenher
und Rückschritt-
stellung rechts

II. Schwungseil.

a) Langes Schwungseil. *)

Die Aufstellung zu den Übungen erfolgt hier wie bei allen feststehenden Geräthen in einer Bogenlinie um das Geräth (die Geräthe) immer so, daß alle die Übenden sehen können.

Zur Übung selbst treten 4—8 Schüler zum Geräth, führen die Übung einzeln oder zu mehreren aus, und gehen nach der Übung wieder auf ihren ursprünglichen Aufstellungsort. Auf Befehl kommen alsdann die nächsten 4—8 zum Geräthe u. s. f.

434. × Hüpfen in der tiefen Hochstellung (1—4mal) im umschwingenden Seile.

Der Übende geht hiezu an die Stelle, wo das Seil am nächsten zum Boden niederschwingt und nimmt seitlings rechts, vor- oder rücklings zum Seile tiefe Hochstellung ein. Das Aufhüpfen geschieht, sobald das geschwungene Seil im Abwärtsschwingen sich kniehoch dem Boden genähert hat. Beim mehrmaligen Hüpfen ist ein Zwischenhupf nach jedem Überhüpfen empfehlenswert.

435. Überspringen (Durchlaufen) von Paaren beim 3. (2.) Umschwunge, eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts der Einzelnen und Zurücklaufen (Überspringen) zum ursprünglichen Ablaufsorte.

Nach dem Überspringen (Durchlaufen) laufen die Einzelnen noch drei Schritte vorwärts, machen hierauf die betreffende Drehung, laufen (springen) durch (über) das Seil, und begeben sich zum ursprünglichen Aufstellungsort.

436. Durchlaufen und Überspringen des geschwungenen Seiles von zwei Übenden gleichzeitig.

Der Erste läuft (springt) durch (über) das geschwungene Seil beim dritten (zweiten) Umschwunge, macht dann eine $\frac{1}{2}$ Drehung und springt (läuft) beim nächsten dritten (zweiten) Umschwunge zum Ablaufsorte zurück, während gleichzeitig von der entgegengesetzten Seite her der Zweite nach vorher bestimmtem Ausweichen nach rechts oder links das Seil überspringt oder durch dasselbe läuft.

*) a) Lehrplan für Knaben: Hüpfen in tiefer Hochstellung. Durchlaufen und Überspringen von Zweien zugleich.

b) Für Mädchen: Durchlaufen und Überspringen von Zweien zugleich.

c) Übungsstoff: × Hüpfen in der tiefen Hochstellung; Überspringen (Durchlaufen) von Paaren beim dritten (zweiten) Umschwunge, eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts der Einzelnen und Zurücklaufen (Überspringen) durch das Seil (des Seiles); Durchlaufen und Überspringen von zwei Übenden gleichzeitig.

b) + Kurzes Schwungseil.*)

437. Hüpfen auf beiden Füßen (auf dem rechten an Ort mit einer $\frac{1}{8}$ Drehung rechts bei jedem Hüpfe während des Fliegens mit Durchschlagen des Seiles von vorn nach hinten und umgekehrt.

438. Hüpfen auf einem Fuße im Wechsel rechts und links an und von Ort vorwärts, rückwärts mit Durchschlagen des Seiles wie bei Übung 437.

439. Laufen an und von Ort vorwärts, rückwärts mit Durchschlagen des Seiles wie bei Übung 437.

III. Schwebebäume.**)

Aufstellung, siehe Schwungseil.

440. Spreizgang, Kniehebgang, Fersehebgang, Bogenspreizgang vorwärts und rückwärts mit und ohne Fassung in 4—8 Zeiten.

441. Nachstellgang (Galoppgehen) vorwärts, rückwärts, seitwärts mit und ohne Fassung, ohne und mit Verbindung von Beinthätigkeiten in 4—8 Zeiten.

442. Seitwärtsgehen mit Kreuztritt vor oder hinter dem Standbeine und im Wechsel mit und ohne Fassung in 4—8 Zeiten.

IV. Freispringel.***)

Aufstellung, siehe Schwungseil.

*) a) Lehrplan für Mädchen: Auch kurzes Schwungseil.

b) Übungsstoff: Hüpfen a) auf beiden Füßen (einem Fuße) an Ort mit einer $\frac{1}{8}$ Drehung rechts (links), b) auf einem Fuße im Wechsel rechts und links an und von Ort mit Durchschlagen des Seiles von vorn nach hinten und umgekehrt; Laufen an und von Ort mit Durchschlagen des Seiles von vorn nach hinten und umgekehrt.

**) a) Lehrplan für Knaben: Zuordnung passender Beibewegungen. — Dafs für Mädchen der Schwebebaum hier ausfällt, im VII. Schuljahre wieder aufscheint, ist nicht einzusehen. Die Verfasser glauben demnach, mit den Mädchen die für dieselben passenden Übungen an diesem Gerathe auch im VI. Schuljahre durchnehmen zu sollen.

b) Übungsstoff: Spreiz-, Knieheb-, Ferseheb-, Bogenspreiz-, Nachstell-Galoppgang, vor-, rück- und seitwärts mit und ohne Fassung; Seitwärtsgehen mit Kreuztritt vor oder hinter dem Standbeine und im Wechsel mit und ohne Fassung.

***) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Mit versuchsweisen Doppelspreizen.

b) Übungsstoff: Weit- und Hochsprung mit Aufsprung a) beider Füße aus dem Stande, mit Angehen 1, oder 2 oder 3 Schritte, mit Anlaufen vorwärts, aber auch aus dem Stande seit- und rückwärts, alle diese Übungen auch in Verbindung mit Arm- (Bein-) Thätigkeiten während des Fliegens, ß) mit Anlauf und Aufsprung eines Fußes.

443. Mit Aufsprung beider Füße.

a) Aus dem Stande.

Die Übenden gehen auf den Befehl Antreten! zur Absprungsstelle und stellen sich derart auf, daß der Absprung von der Brettkante erfolgen kann. Auf den Befehl: springt! erfolgt der Abstoß mit beiden Füßen von der Brettkante.

Während des Fliegens sind hier die Beine gestreckt und geschlossen so hoch vorzuschwingen, daß sie nahezu einen spitzen Winkel mit dem Rumpfe bilden. *)

Der Niedersprung erfolgt auf die Fußspitzen bei gleichzeitigem Beugen in die Hochstellung bei geschlossenen Fersen; nach dem Beugen wird rasch Stand eingenommen und auf ein gegebenes Zeichen ordnungsmäßig weggegangen.

b) Mit 1 Vorschritt.

Die Übenden stellen sich in der Entfernung von einer Schrittlänge vom Brette auf und machen auf den Befehl: springt! einen Vorschritt rechts, hüpfen in den Stand auf dem Brette, worauf der Sprung mit Abstoß beider Füße erfolgt.

c) Mit 2 (3) Schritten angehen.

Die Aufstellung vom Sprunge erfolgt in der Entfernung von 2 (3) Schritten vom Brette. Auf den Befehl: springt! wird mit 2 (3) Schritten angegangen, worauf mit dem letzten Schritte ein Hüpfen in den Stand auf dem Brette und von dort der Absprung mit beiden Füßen erfolgt.

d) Mit Anlauf.

Der Lehrer bezeichnet die Entfernung, von welcher aus gelaufen werden soll. Auf den Befehl: lauft! erfolgt das Laufen mit gewöhnlichen Schritten gegen das Sprungbrett in der Weise, daß mit dem letzten Schritte in den Stand auf dem Brette gehüpft wird, worauf der Absprung mit beiden Füßen vom Brette stattfindet.

e) Übung a) auch seitwärts und rückwärts.

f) Übung a) bis e) in Verbindung mit X Seitgrätschen, X Knieheben, (Beinstoßen), Armheben, X Armstoßen während des Fliegens.

444. Sprung mit Anlauf und Aufsprung eines Fußes in die Höhe und in die Weite.

Die Vorstufe ist insbesondere bei dem Sprunge in die Weite so zu erweitern, daß nach dem Aufsprunge rechts das linke Bein vorerst kräftig vorgeschwungen und sofort das rechte Bein so nachgezogen wird, daß ebenfalls die

*) Beim Mädchenturnen nur bis zum stumpfen Winkel.

beiden geschlossenen und gestreckten Beine nahezu einen spitzen*) Winkel mit dem Rumpfe bilden.

Auch beim Hochsprunge ist auf eine äußerst correcte Ausführung das Hauptaugenmerk zu richten. Es ist vor allem darauf zu achten, daß nach dem Aufsprunge die beiden Beine schwunghaft gegen die Brust gleichmäßig zur flüchtigen Kniehehalte angezogen und nach Überwindung des Hindernisses schnell wieder gestreckt werden, und unter Einziehung des Kreuzes und aufrechtem Oberkörper der Niedersprung wie bekannt ausgeführt wird.

V. Schrägbrett.***) (Sturmspringen.)

Aufstellung, siehe Schwungseil.

„Die Bretthöhe“ darf laut Lehrplan nie 1 m übersteigen.

445. Hinauf- und Herabgehen.

- a) Hinauf- und Herabgehen vorwärts mit 4 (3, 2) Schritten und Umdrehen.

Die Übenben gehen auf Befehl zum Brette und stellen sich vorlings zum Brette auf. Auf den Befehl: marsch! wird mit 4 (3, 2) Schritten in bestimmter Ordnung hinaufgegangen, dann erfolgt mit dem 4. (3., 2.) Schritte eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts in der Vorschrittstellung, worauf das Herabgehen erfolgt.

- b) Hinaufgehen vorwärts (rückwärts) und Herabgehen rückwärts (vorwärts) mit 4 (3, 2) Schritten ohne Umdrehen.

- c) × Übung a) und b) in Verbindung mit Bein- und Armthätigkeiten (Spreizen, Knieheben, Ferseheben, Armheben, Armstoßen zc.).

- d) × Übung a) bis c) mit Gehen in der Hochstellung.

*) Beim Mädchenturnen nur bis zum stumpfen Winkel; ferner ist der Weitsprung nicht über Leibeslänge und der Hochsprung nie über Kniehöhe zu betreiben.

**) a) Lehrplan für Knaben: Bis höchstens 1 Meter; zuerst mit Niedersprung seitwärts vom Brette.

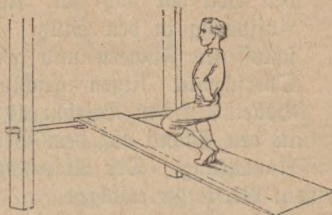
b) Für Mädchen: (Das Sturmbrett nur zur Übertragung von Freiübungen und zum Tiefsprung von dem bezeichneten Maße zu verwenden) bis höchstens 1 Meter; zuerst mit Niedersprung seitwärts vom Brette.

c) Übungsstoff: Hinauf- und Herabgehen, Laufen und Hüpfen ohne und mit Umdrehen; Hinauslaufen (Gehen) mit einem Schritte (2, 3 Schritten) und Niedersprung in den Stand neben dem Brette rechts (links); Hinauslaufen (Gehen, Hüpfen) und Absprung aus dem Stande (aus der Vorschrittstellung) von der oberen Brettkaute in den Stand hinter dem Brette; Hinauslaufen mit 3 (2) Schritten und Niedersprung in den Stand hinter dem Brette.

446. Hinauf- und Herabhüpfen.

- a) Hinauf- und Herabhüpfen ohne und mit Umdrehen auf beiden Füßen (einem Fuße) vor-, rück- und seitwärts.
- b) Übung a) in Verbindung mit passenden Arm- und Beinthätigkeiten.
- e) \times Hinauf- und Herabhüpfen in tiefer Hochstellung (Fig. 99).

Fig. 99.



Hinauf- und Herabhüpfen in tiefer Hochstellung.

447. Hinauf- und Herablaufen.

Wie bei a) bis d) im Gehen; nur werden die Übungen im Laufen ausgeführt, wozu der Ablaufsort zu bestimmen ist.

448. Hinauflaufen (Gehen) mit 1 Schritte (2, 3 Schritten) und Niedersprung in den Stand neben dem Brette rechts.

449. Hinauflaufen (Gehen, Hüpfen) mit 3 (2) Schritten und Absprung mit beiden Füßen (einem Fuße) aus dem Stande (Vorschrittstellung) von der oberen Brettkante in den Stand vor dem Brette. Befehle: lauft! springt!

450. \times Hinauflaufen mit 3 (2) Schritten und Niedersprung in den Stand vor dem Brette.

Der Absprung erfolgt beim Anlaufsprunge etwa 20—30 cm von der Brettkante entfernt, damit kein Fehltritt stattfinden kann, und gleich nach dem 3. (2.) Schritte links oder rechts.

VI. \times Bodk.*)

Aufstellung, siehe Schwungseil.

*) a) Lehrplan für Knaben: Nur als gemischter Hochsprung und mit geringer Steigerung.

b) Übungsstoff: Sprung in den Stütz aus dem Stande mit Angehen (Anlaufen) von 1 Schritte (2, 3 Schritten) und Aufsprung mit beiden Füßen; Sprung in den freien Stütz in derselben Weise, aber auch in Verbindung mit Beinthätigkeiten; Sprung in den Reitsitz in gleicher Weise mit Absetzen a) rückwärts, β) seitwärts; γ) durch Abrutschen vorwärts, δ) durch Stützabgrätchen; Sprung über den Bodk aus dem Stande, mit Angehen (Anlaufen) wie früher.

451. Sprung in den Stütz.

a) Aus dem Stande.

Der Übende stellt sich derart auf das Sprungbrett, daß er den Boock vor sich hat. Auf den Befehl: springt! erfolgt der Aufsprung in den Stütz. In Stütz stützen die Hände bei geschlossenen Fingern und gestreckten Armen auf dem Boock, die Oberschenkel liegen geschlossen bei eingezogenem Kreuze am Boock. Auf den Befehl: ab! erfolgt der Niedersprung rückwärts in den Stand auf dem Brette.

Anmerkung. Der Absprung hat mit beiden Füßen gleichzeitig vom Brette zu erfolgen.

Alle Übungen sind mit Ausnahme solcher, wobei ein Knieheben erforderlich ist, mit gestreckten Beinen und Hüften und mit nach unten gerichteten Fußspitzen auszuführen.

b) Mit 1 Vortritt.

Die Aufstellung zur Übung erfolgt in der Entfernung von einer Schrittlänge vom Brette. Auf den Befehl: springt! erfolgt ein Vortritt rechts und sofort Hüpfen in den Stand auf dem Brette, worauf der Sprung in den Stütz wie bei a) stattfindet. Niedersprung ebenfalls wie bei a).

c) Mit 2 (3) Schritten.

Die Aufstellung zur Übung erfolgt in der Entfernung von 2 (3) Schritten vom Brette. Auf den Befehl: springt! erfolgt das Angehen mit Antreten links und nach dem letzten Schritte Niedersprung in den Stand auf dem Brette mit dem 2. (3.) Schritte, worauf der Sprung in den Stütz stattfindet. Niedersprung wie bei a).

d) Mit Anlauf.

Auf den Befehl: lauft! läuft der Übende von dem vorher bestimmten Ablaufsplatze gegen den Boock und hüpfst mit dem letzten Lauffschritte in den Stand auf dem Brette, worauf der Sprung in den Stütz und der Absprung wie bei a) stattfindet.

452. Sprung in den freien Stütz.

a) Aus dem Stande.

b) Mit einem Vorschritt.

c) Mit 2 (3) Schritten Angehen.

d) Mit Anlauf.

Auf den Befehl: springt! erfolgt der Aufsprung in den flüchtigen Stütz ohne Anlegen der Oberschenkel und Niedersprung in den Stand auf dem Brette.

453. Sprung in den freien Stütz, wie bei 452 a) bis d) in Verbindung mit Seitspreißen rechts, Seitgrätschen, Anier-, Fersehoben rechts, beider Beine nach dem Aufsprunge.

454. Sprung in den Reitsitz.

a) Aus dem Stande.

Auf den Befehl: springt! springt der Uebende mit Stütz der Hände auf dem Bocke und mit Seitgrätschen der Beine derart in den Sitz, daß die gestreckten Beine im Sitze an beiden Seiten des Bockes sich befindet. Der Oberkörper ist vollkommen gestreckt zu halten.

b) Mit einem Vorschritt.

c) Mit 2 (3) Schritten Uugehen.

d) Mit Anlauf.

Das Abgehen erfolgt:

a) Rückwärts.

Auf den Befehl: ab! werden beide Beine mit Stütz der Hände vorlings auf dem Bocke aus dem Sitze nach hinten geschwungen und geschlossen, worauf Niedersprung in den Stand auf dem Brette erfolgt.

b) Seitwärts.

Auf den Befehl: ab! wird das linke Bein mit Stütz der Hände vorlings auf dem Bocke im Bogen rückwärts über den Bock gespreizt, worauf der Niedersprung in den Stand neben dem Bocke rechts erfolgt.

c) Durch Abrutschen vorwärts.

Auf den Befehl: schließt! werden beide Beine mit oder ohne Unterstützung der Hände nach vorn gespreizt und geschlossen, worauf auf den Befehl: ab! der Niedersprung vor dem Bocke mit Abstoßen der Oberschenkel erfolgt.

d) Durch Grätschen.

Auf den Befehl: ab! erfolgt mit einem kräftigen Abstoße der stützenden Hände vorlings der Absprung aus dem Reitsitz in den Stand vor dem Bocke.

455. Sprung über den Bock.

a) Aus dem Stande.

b) Mit 1 Vorschritt.

c) Mit 2 (3) Schritten Uugehen.

d) Mit Anlauf.

Auf den Befehl: springt! erfolgt der Übersprung mit Grätschen

bei flüchtigem Aufstützen und Abstoßen der Hände vom Boock in den Stand vor dem Boock. Niedersprung wie gewöhnlich.

Anmerkung. Beim Boocksprung ist das Hilfegeben nöthig. Der Helfer hat schräg vor dem Boock zu stehen und von vorn den Oberarm des übenden Schülers zu ergreifen.

Sämmtliche Übungen können am lang- und breitgestellten Boock ausgeführt werden. Eine Erschwerung der Übungen erfolgt dadurch, daß der Boock allmählich höher gestellt wird (Hocksprung), oder daß das Sprungbrett weiter vom Boock entfernt wird (Weitsprung).

VII. Wagrechte Leiter.*)

Aufstellung, siehe Schwungseil.

456. Hangeln im Seit- und Querhange mit Zwiagriff und mit Nachgreifen in 4—8 Zeiten.

- a) Mit Speich- und Ellgriff.
- b) Mit Ell- und Ristgriff.
- c) Mit Ell- und Speichgriff.
- d) Mit Kamm- und Speichgriff.
- e) Mit Kamm- und Ellgriff.
- f) Mit Rist- und Kammgriff.

457. Hangeln im Quer- und Seithange mit Kammgriff und mit Nachgreifen (vornwärts, rückwärts, seitwärts) in 4—8 Zeiten.

458. Griffwechseln bis $\frac{1}{4}$ Armdrehung im Wechsel rechts und links im Seit- und Querhange.

- a) Aus dem Rist- (Speich-) in den Speichgriff (Ristgriff).
- b) Aus dem Rist- (Ellgriff) in den Ellgriff (Ristgriff).
- c) Aus dem Kamm- (Speich-) in den Speichgriff (Kammgriff).
- d) Aus dem Ell- (Kammgriff) in den Kammgriff (Ellgriff).

Anmerkung. Bei den Griffwechselübungen wird als Regel angenommen, daß die Übung dann beendet ist,

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Hangeln mit allmählichem Übergange zu schwierigen Griffarten: Griffwechsel bis $\frac{1}{4}$ Armdrehung; Wechselhang; Schwengel; Kreis schwingen der Beine.

b) Übungsstoff: Hangeln im Seit- und Querhange mit Nachgreifen a) mit Zwiagriff, ß) mit Kammgriff; Griffwechseln im Seit- und Querhange bis zu $\frac{1}{4}$ Armdrehungen; Wechselhang im Seit- und Querhange mit Rist- und Speichgriff. Kurz-, Seit- und Kreis schwingen im Seit- und Querhange in allen Griffarten.

wenn die ursprünglichen Griffarten wieder hergestellt sind, z. B. Griffwechsel im Querhange aus dem Speich in den Ristgriff.

Auf Eins! Sprung in den Querhang mit Speichgriff, auf Zwei! Ristgriff rechts, auf Drei! Ristgriff links, auf Vier! Speichgriff rechts, auf Fünf! Speichgriff links, auf Sechs! Niedersprung in den Stand.

459. Wechselhang im Seit- und Querhange mit Rist- und Speichgriff.

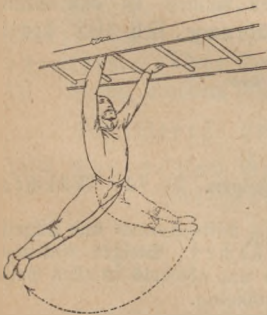
Auf Eins! Sprung in den Seit- und Querhang mit Rist- oder Speichgriff, auf Zwei! Senken des rechten Armes in den Abhang (Hang an einer Hand), auf Drei! in den Hang an beiden Händen, auf Vier! Senken des linken Armes in den Abhang, auf Fünf! in den Hang an beiden Händen, auf Sechs! Niedersprung in den Stand.

460. Kurzschnwingen (Schwengel) im Seit- und Querhange mit Speich-, Rist-, Ell- oder Kammgriff.

Auf Eins! Sprung in den Hang, auf Zwei! Kurzschnwingen, auf Drei! ruhiger Hang, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

Anmerkung. Beim Kurzschnwingen pendeln die geschlossenen und gestreckten Beine im Streckhange vor- und rückwärts, während gleichzeitig der Rumpf rück- und vorwärts bewegt wird.

Fig. 100.



Querstrechhang mit Ellgriff und Seitschnwingen.

461. Seitschnwingen im Seit- und Querhange in allen Griffarten.

Auf Eins! Sprung in den Hang, auf Zwei! Seitschnwingen, auf Drei! ruhiger Hang, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

Anmerkung. Das Seitschnwingen erfolgt hier ebenfalls als Kurzschnwingen, wobei die Beine im Streckhange gestreckt und geschlossen schnell seitwärts hin und her bewegt werden (Fig. 100).

462. Kreisschnwingen im Seit- und Querhange in allen Griffarten.

Auf Eins! Sprung in den Seithang (Querhang), auf Zwei! mehrmaliges und schnelles Kreisschnwingen der Beine rechts, auf Drei! ruhiger Hang, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

Anmerkung. Bewegen sich die Beine beim Kreisschwingen wie der Zeiger einer Uhr, so ist es ein Kreisschwingen rechts, umgekehrt links.

VIII. Senkrechte Leiter.*)

Aufstellung, siehe Schwungseil.

463. Hüpfsteigen mit Speich-, Rist-, Kamm-, Ell- und Zwiegriff.

Auf Eins! fassen beide Hände in Kopfhöhe die Leiter, auf Zwei! hüpfen beide Füße unter mäßigem Beugen der Arme auf die erste Sprosse, auf Drei! greifen beide Hände gleichzeitig höher, auf Vier! hüpfen beide Füße auf die nächste Sprosse u. s. f. Das Absteigen erfolgt in gleicher Weise wie das Aufsteigen mit dem Unterschiede, daß mit dem Abwärtshüpfen begonnen wird. Die Übung ist in 4—16 Zeiten auf- und abwärts zu üben.

IX. Schräge Leiter.**)

Aufstellung, siehe Schwungseil.

464. Steigen rücklings auf- und abwärts in allen Griffarten, mit Nachtritt, mit Übertritt, gleich- und ungleichseitig.

Der Übende stellt sich rücklings gegen die obere Seite der Leiter, welche in einem Winkel von 45 Graden gestellt ist, und senkt sich beim Beginn der Übung mit rückgehobenen Armen in den Stand rücklings auf der Leiter. Sonstige Ausführungen siehe 192 des I. Theiles.

X. Stangengerüst.***)

Aufstellung, siehe Schwungseil.

*) a) Lehrplan für Knaben: Hüpfsteigen. b) für Mädchen: Senkrechte Leitern.

c) Übungsstoff: Hüpfsteigen mit Speich-, Rist-, Kamm- und Ellgriff.

**) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Steigen rücklings.

b) Übungsstoff: Steigen rücklings auf- und abwärts in allen Griffarten mit Nachtritt, Übertritt, gleich- und ungleichseitig.

***) a) Lehrplan für Knaben: Wanderklettern; Klettern an zwei Stangen; Abklettern mit gleichhandigen Griffen.

b) für Mädchen: Stangengerüst.

c) Übungsstoff: X Klettern an zwei Stangen; X Wanderklettern; X Abwärtsklettern mit Abwärtsgreifen beider Hände gleichzeitig; Streck- und Beugehang a) als Dauerhang, ß) in Verbindung mit Weinhätigkeiten, mit Rumpfdrehen; Schwingen im Streckhange.

465. × Klettern an 2 Stangen.

Bestimmung, an welchen Stangen zu üben ist.

Auf den Befehl: Auf! erfolgt das Aufwärtsklettern mit Fassung zweier Stangen und Kletterschluss an der rechten Stange mit Kreuzen der Beine rechts vor links. Auf den Befehl: Ab! erfolgt das Abwärtsklettern in gleicher Weise.

466. × Wanderklettern seitwärts, schräg aufwärts.

Die Übung erfolgt an 3, 4 u. Stangen und ist vorher zu bestimmen, an welchen Stangen jede Kiege zu üben hat, und an welcher Stange zu beginnen ist. Auf Eins! erfolgt der Kletterschluss an einer Stange, auf Zwei! greift die rechte Hand zur nächsten rechten Stange in gleicher Höhe oder aufwärts, auf Drei! wird der Kletterschluss an der nächsten Stange genommen, auf Vier! greift die linke Hand zur nächsten Stange nach, u. s. f. Das Abwärtsklettern erfolgt in entgegengesetzter Weise wie das schräg Aufwärtsklettern.

Anmerkung. Das Wanderklettern wird zur Einübung erst in Zeiten zerlegt, später erfolgt es auf den Befehl: Auf! dann Ab!

467. × Abwärtsklettern mit Griff beider Hände gleichzeitig.

Auf den Befehl: Auf! erfolgt das Aufwärtsklettern an 1 oder 2 Stangen mit Kletterschluss rechts vor links oder umgekehrt auch mit Kletterschlusswechsel an einer Stange mit Nach- und Übergreifen. Auf den Befehl: Ab! erfolgt das Abwärtsklettern in der Weise, dass beide Hände gleichzeitig abwärts greifen.

Anmerkung. Für das Mädchenturnen sind auf dieser Stufe die Übungen des Vorjahres zu erweitern, indem vor allem auf die Dauer des Hanges Rücksicht zu nehmen ist. Somit ergeben sich mit Griff an zwei Stangen:

468. Streck- und Beugehang als Dauerhang.

469. Streck- und Beugehang in Verbindung mit Beinhätigkeiten, auch Rumpfdrehen.

470. Schwingen im Streckhange.

XI. × *Red.* *)

Aufstellung, siehe Schwungseil.

*) a) Lehrplan für Knaben: Stühhüpfen brusthoch; Unter- und Oberarmhang; Liegehangarten; Niederlassen im Hangstehen (Red schulterhoch).

b) Übungsstoff: Sprung in den Stütz mit Rist-, Ramm- und Zwiessgriff; Niederlassen in den Hangstand a) rückwärts, b) vorwärts, c) seitwärts; Unter- und Oberarmhang α) an dem rechten Arm als gemischter Hang, β) an beiden Armen; Seit- und Quersiegehänge.

471. Sprung in den Stütz mit Rist-, Kamm- und Zwiagriff.

Auf Eins! fassen beide Hände die in Brusthöhe befindliche Stange mit Rist-, Kamm- oder Zwiagriff, auf Zwei! Sprung in den Stütz, auf Drei! Niedersprung in den Stand, auf Vier! Loslassen der Stange.

Anmerkung. Im Stütz lassen sich leicht Weinthätigkeiten, wie Spreizen, Grätschen, Kreuzen der Beine, Fersenheben zuordnen.

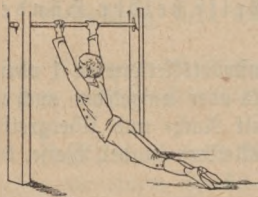
472. Hangstand.

a) Durch Vorschwingen.

Auf Eins! fassen beide Hände vorlings die brusthohe Stange mit Rist-, Kamm- oder Zwiagriff, auf Zwei! wird der Körper vorgeschwungen und die Arme gestreckt, auf Drei! Stand, auf Vier! Loslassen der Stange.

b) Durch Vorsenten.

Fig. 101.



Hangstand vorlings (Gesicht nach unten) mit Zwiagriff (rechte Hand Rist-, linke Hand Kammgriff.)

Auf Eins! fassen beide Hände vorlings mit Rist- oder Zwiagriff (Rist- und Kammgriff) die brusthohe Stange, worauf der Übende eine Schrittlänge vom Recke rückwärts geht, auf Zwei! langsames Senten in den Hangstand (Fig. 101), auf Drei! Stand durch Beugen der Arme, auf Vier! Loslassen der Stange.

c) Durch Hangeln seitwärts.

Auf Eins! erfasst der Übende die brusthohe Stange vorlings mit Ristgriff, auf Zwei! hangelt der Übende nach links seitwärts bei feststehenden Füßen unter allmählichem Strecken der Arme in den Hangstand, auf Drei! Zurückhangeln in den Stand, auf Vier! Loslassen der Stange.

Anmerkung. Im Hangstande lassen sich Weinthätigkeiten, Beinhalten, Griffwechsel, Drehungen um die Längsachse, Armwippen, Hangwechsel aus dem Hand- in den Unter- und Oberarmhang zuordnen.

473. Unterarmhang.

a) An einem Arme als gemischter Hang.

Auf Eins! faßt die linke Hand die leicht erreichbare Stange

mit Ristgriff, auf Zwei! Sprung in den Unterarmhang*) rechts und Beugehang links, auf Drei! Niedersprung in den Stand und Erfassen der Stange mit Ristgriff beider Hände, auf Vier! Loslassen der Stange.

b) An beiden Armen.

Auf Eins! Fassen der Stange mit beiden Händen, auf Zwei! Sprung in den Unterarmhang an beiden Armen, auf Drei! Niedersprung in den Stand und Erfassen der Stange mit Ristgriff, auf Vier! Loslassen der Stange.

474. Oberarmhang.

a) An einem Arm als gemischter Hang.

Auf Eins! Fassen der kopfhohen Stange mit der linken Hand mit Ristgriff, auf Zwei! Sprung in den Oberarmhang rechts**) und Beugehang links, auf Drei! Niedersprung in den Stand und Erfassen der Stange mit Ristgriff beider Hände, auf Vier! Loslassen der Stange.

b) An beiden Armen.

Auf Eins! Fassen der kopfhohen Stange mit Ristgriff beider Hände, auf Zwei! Aufsprung und Vorstrecken beider Arme in den Oberarmhang, auf Drei! Niedersprung in den Stand und Erfassen der Stange mit Ristgriff, auf Vier! Loslassen der Stange.

Zu den Übungen 473 und 474 lassen sich Beinhaltungen und Beinhalten leicht zuordnen.

475. Siegehänge.

a) Querliegehang vorlings an beiden Händen und einem Knie.

Auf Eins! erfaßt der Übende im Querstande die kopfhohe Reckstange mit Speichgriff, auf Zwei! erfolgt im Aufsprunge $\frac{1}{4}$ Drehung rückwärts (Hinterkopf voran) und sofort wird das rechte Bein mit der Kniekehle auf die Stange gelegt, das linke Bein gestreckt und die Arme mäßig gebeugt, so daß sich der Körper in wagrechter Haltung befindet.

b) Querliegehang seitlings an einem Knie und einem Unterarm.

*) Hang im Ellenbogengelenke bei gebeugten Armen.

**) Beim Oberarmhang rechts liegt der vorgestreckte Oberarm bei Speichhaltung der Arme auf der Reckstange.

Auf Eins! Fassen der Stange und Liegehang wie bei a) Eins und Zwei, auf Zwei! Unterarmhang rechts, $\frac{1}{4}$ Drehung links um die Längsachse und Stütz der linken Hand auf die Hüfte (Fig. 102), auf Drei! Drehen in den Liegehang vorlings und Fassen der Stange mit beiden Händen mit Speichgriff, auf Vier! Niedersprung in den Stand und Loslassen der Stange.



Querliegehang seitlings am rechten Knie und rechten Unterarm bei Handstütz links auf der linken Seite.

c) Seitliegehang vorlings an beiden Händen und einem Knie, — das Knie zwischen den Händen.

Auf Eins! aus dem Seitstande mit Ristgriff Überdrehen in den Hochsturzhang, dann Durchhocken des rechten Beines, Auflegen des rechten Beines mit der Kniekehle auf die Stange und Strecken des linken Beines und des Körpers in die wagrechte Haltung, auf Zwei! Zurückhocken des rechten Beines und Senken in den Seitstand vorlings.

d) Seitliegehang vorlings an beiden Händen und einem Knie — Hände innerhalb neben dem Knie.

Auf Eins! erfolgt aus dem Seitstande mit Ristgriff und Abstoßen vom Boden eine $\frac{1}{4}$ Drehung rückwärts um die Breitenachse, worauf das rechte Bein im Bogen spreizend mit dem Kniegelenk von außen auf die Reckstange gelegt wird, so daß sich das Knie außerhalb neben den Händen befindet. Körperhaltung wagrecht. Auf Zwei! Senken in den Stand.

e) Seitliegehang an beiden Händen und beiden Knien, — Knie zwischen den Händen.

Auf Eins! Überdrehen aus dem Seitstande mit Ristgriff in den Hochsturzhang, dann Durchhocken beider Beine (Fußspitzen voran) zwischen den Armen und Auflegen beider Beine im Kniegelenke, auf Zwei! Zurückhocken beider Beine und Senken in den Stand.

f) Seitliegehang an beiden Händen und beiden Knien, — Hände zwischen den Knien.

Auf Eins! erfolgt eine $\frac{1}{4}$ Drehung rückwärts aus dem Seitstande mit Ristgriff, darauf Grätschen der Beine unterhalb der Reckstange und Auflegen beider Beine im Kniegelenke in den Knieleliegehang, so daß sich die Hände zwischen den Knien befinden, auf Zwei! werden die Beine zurückgezogen, geschlossen und in den Stand gesenkt.

XII. Schaukelringe. *)

Aufstellung, siehe Schwungseil.

476. Schaukeln im Oberarmhange. (Ringe Brusthoch).

- a) Mit Abstoß in der Mitte des Vor- und Rückschwunges.
Auf den Befehl: lauft! erfolgt im Oberarmhange bei Fassung der Ringe mit den Händen 3—4maliges Vor- und Rückwärtslaufen, worauf das Schaukeln einzustellen ist.
- b) Nur mit Abstoßen in der Mitte des Vorschwunges.
Zu üben wie bei a), nur erfolgt der Rückschwung ohne Abstoß bei mäßiger Fersehhehalte.

477. Schaukeln im Unterarmhange.

- a) Rechts Unterarmhang, links Handhang, im übrigen wie Übung 476 a) und b);
- b) Unterarmhang an beiden Armen sonst wie Übung 476 a) und b).

478. Schaukeln im Handhange mit Abstoßen beider Füße in der Mitte des Vor- und Rückschwunges.

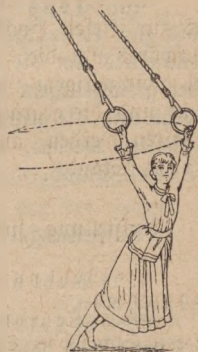
Auf den Befehl: lauft! erfolgt zunächst ein Rück- und Vorwärtslaufen, worauf dann in der Mitte des Vor- und Rückschwunges mit den Fußspitzen der geschlossenen Beine bei mäßigem Kniewippen vom Boden abgestoßen wird. Nach 3—4maligem Vor- und Rückschaukeln erfolgt das Anhalten des Schwunges.

479. Übung 478 im Unter- (Oberarmhange).

Fig. 103.

480. Kreisschwingen im Hangstande rechts. — Ringe schulter-, kopfhoch.

Auf Eins! erfolgt das Niederlassen rückwärts, vorwärts, seitwärts rechts in den Hangstand, auf Zwei! erfolgt ein 3—4maliges Kreisschwingen in der Weise, daß der Körper bei gestreckten Armen und Beinen den Mantel eines Kegels beschreibt, dessen Spitze in den Füßen liegt. Nach dem 3. (4.) Kreisschwung erfolgt der Stand (Fig. 103).



481. Übung 480 im Oberarmhang-stande — Ringe hüft- hoch.

Kreis-schwingen im Hangstande.

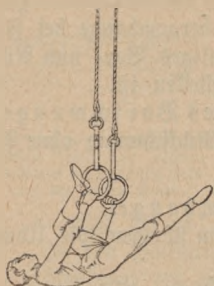
*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Ergänzungen der Übungen des Vorjahres; Kreisschwingen im Hangstande; Überdrehen in den Grätschschwebhang.

b) Übungsstoff: Schaukeln a) im Oberarmhange, b) Unterarm-, c) Handhange; Kreisschwingen im Hangstande; X Überdrehen α) in den Liegehange, β) in den Grätschschwebhang.

482. × Überdrehen in den Liegehang.

a) Das linke Bein auf dem rechten Arme.

Fig. 104.



Liegehang linkes Bein auf dem rechten Arme.

Auf Eins! mit Fassung der schulterhohen Ringe Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung, auf Zwei! mit Abstoßen vom Boden eine $\frac{1}{4}$ Drehung rückwärts um die Breitenachse und Auflegen des linken Beines im Kniegelenke von innen auf den rechten Arm und Haltung des Körpers wagrecht bei gestrecktem rechten Beine (Fig. 104), Drei! wieder Senken in die tiefe Hockstellung, auf Vier! Stand.

b) Das rechte Bein von außen auf dem rechten Arme.

Auf Eins! mit Fassen der schulterhohen Ringe Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung, auf Zwei! mit Abstoßen vom Boden eine $\frac{1}{4}$ Drehung rückwärts um die Breitenachse, Auflegen des rechten Unterschenkels von außen auf den rechten Arm und Richten des Körpers in die wagrechte Haltung bei gestrecktem linken Beine, auf Drei! wieder Senken in die tiefe Hockstellung, auf Vier! Stand.

483. × Überdrehen in den Grätschschwebhang. *)

Auf Eins! bei Fassung der schulterhohen Ringe Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung, auf Zwei! erfolgt eine $\frac{1}{4}$ Drehung rückwärts um die Breitenachse mit Abstoßen beider Füße vom Boden bei gleichzeitigem Grätschen derselben, so daß der Oberkörper wagrecht und die gegrätschten Beine frei und gestreckt aufwärts im Hange gehalten werden, auf Drei! Senken in die tiefe Hockstellung, auf Vier! Stand.

XIII. Barren. **)

Aufstellung, siehe Schwungseil.

*) Wohl nur aus Versehen im Lehrplane für Mädchen aufgenommen.

**) a) Lehrplan für Knaben: Außensitz vor der Hand im Wechsel mit Stand oder Stütz; Innensitz vor der Hand; Stützkeln an Ort mit Beinebewegungen.

b) Übungstoff: Stütz und Vorspreizen rechts, im Wechsel rechts und links; Schwingen im Stütz; Schwingen im Stütz in Verbindung mit Vorspreizen; Reitsitz vor der Hand; Reitsitzwechsel vor der Hand; Außenquersitz vor der Hand; Außenquersitzwechsel vor der Hand; Innenquersitz vor der Hand; Innenquersitzwechsel vor der Hand; Innenquersitzwechsel mit Fortbewegen vorwärts; Stützkeln an Ort; Stützkeln an Ort in Verbindung mit Beinehalten.

484. *) Stütz und Vorspreizen.

a) Rechts.

Auf Eins! Sprung in den Stütz, auf Zwei! Vorspreizen rechts auf Drei! Beinsenkten, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

b) Im Wechsel rechts und links.

Auf Eins! Sprung in den Stütz, auf Zwei! Vorspreizen rechts, auf Drei! Senken des rechten Beines, auf Vier! Vorspreizen links, auf Fünf! Senken des linken Beines, auf Sechs! Niedersprung in den Stand.

485. Schwingen im Stütz.

Auf Eins! Sprung in den Stütz, auf Zwei! mäßiges Schwingen vor- und rückwärts, auf Drei! Niedersprung in den Stand am Ende des Rückschwunges.

Anmerkung. Beim gewöhnlichen Schwingen pendelt der Körper vor- und rückwärts, so daß beim Vorschwunge eine Winkelung im Hüft- und Schultergelenke, beim Rückschwunge hauptsächlich im Schultergelenke erfolgt. Der Absprung hat in dem Augenblicke zu erfolgen, als der Vorschwung beginnt. Hilfe bei den Übungen im Stütz erfolgt stets am Oberarme.

486. Schwingen im Stütz in Verbindung mit Vorspreizen.

Auf Eins! Sprung in den Stütz, auf Zwei! Schwingen im Stütz und Vorspreizen rechts am Ende des Vorschwunges, auf Drei! Niedersprung in den Stand.

487. Reitsitz vor der Hand.

a) Aus dem Stande in den Sitz.

Auf Eins! Sprung in den Stütz bei gleichzeitigem Spreizen rechts über den rechten Holm in den Spaltsitz vor der rechten Hand, auf Zwei! Einspreizen rechts und Niedersprung in den Stand.

b) Aus dem Stütz in den Sitz.

Auf Eins! Sprung in den Stütz, auf Zwei! Überspreizen rechts in den Reitsitz vor der rechten Hand, auf Drei! Einspreizen rechts in den Stütz, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

488. Reitsitzwechsel vor der Hand.

a) Aus dem Stande in den Sitz.

Auf Eins! Sprung in den Stütz und Vorschwingen in den

*) Abweichend vom Lehrplane.

Reitſitz vor der rechten Hand, auf Zwei! Einſchwingen in den Stütz und Niedersprung in den Stand, auf Drei! Sprung in den Stütz und Vorſchwingen in den Reitſitz vor der linken Hand, auf Vier! Einſchwingen in den Stütz und Niedersprung in den Stand.

- b) Aus dem Stütz in den Sitz.

Auf Eins! Sprung in den Stütz, auf Zwei! Überspreizen rechts in den Reitſitz vor der rechten Hand, auf Drei! Einſpreizen rechts in den Stütz, auf Vier! Überspreizen links in den Reitſitz vor der linken Hand, auf Fünf! Einſpreizen links in den Stütz, auf Sechs! Niedersprung in den Stand.

- c) Mit Zwiſchenschwung.

Auf Eins! Sprung in den Stütz und Vorſchwingen in den Reitſitz vor der rechten Hand, auf Zwei! Einſchwingen in den Stütz-, Rück- und Vorſchwingen in den Reitſitz vor der linken Hand.

- d) Aus dem Sitz in den Sitz.

Auf Eins! Sprung in den Stütz und ſofort Vorſchwingen in den Reitſitz vor der rechten Hand, auf Zwei! Schwingen in den Reitſitz vor der linken Hand, auf Drei! Schwingen in den Reitſitz vor der rechten Hand, auf Vier! Einſchwingen in den Stütz und Niedersprung in den Stand.

489. Außenquerſitz vor der Hand.

- a) Aus dem Stande in den Sitz.

Auf Eins! Sprung in den Stütz und Vorſchwingen der Beine über den linken Holm in den Außenquerſitz auf dem rechten Schenkel (Fig. 105). Die Beine ſind im Sitze geſchloſſen und geſtreckt zu halten, auf Zwei! Einſchwingen in den Stütz und Niedersprung in den Stand folgt.

Fig. 105.



Außenquerſitz vor der linken Hand auf dem rechten Schenkel

- b) Aus dem Stütz in den Sitz.

Auf Eins! Sprung in den Stütz, auf Zwei! ſchwunghaftes Heben der Beine in den Außenquerſitz vor der rechten Hand, auf Drei! Einſchwingen der Beine in den Stütz, auf Vier!

Niedersprung in den Stand.

490. Außenquerſitzwechſel vor der Hand.

Sieh Reitſitzwechſel. Übung 488 a) bis d).

491. Innenquersitz vor der Hand.

- a) Aus dem Stande in den Sitz.

Auf Eins! Sprung in den Stütz, Vorschwingen der Beine mit einer $\frac{1}{8}$ Drehung links in den Innenquersitz auf dem rechten Schenkel vor der rechten Hand, auf Zwei! Niedersprung in den Stand.

- b) Aus dem Stütz in den Sitz.

Auf Eins! Sprung in den Stütz, auf Zwei! Vorschwingen in den Innensitz vor der rechten Hand wie bei a), auf Drei! Heben in den Stütz, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

492. Innenquersitzwechsel vor der Hand.

Sieh Reitsitzwechsel, Übung 488 a) bis d).

493. Innenquersitzwechsel mit Fortbewegen vorwärts.

Auf Eins! Sprung in den Innensitz vor der rechten Hand, auf Zwei! greift die rechte Hand an dem gleichen Holm vor den Schenkel, auf Drei! wird der Körper mit einem mäßigen Schwunge in den Innensitz vor der linken Hand geschwungen, auf Vier! greift die linke Hand an dem gleichen Holm vor den Schenkel, auf Fünf! wird der Körper wieder in den Innensitz vor der rechten Hand geschwungen, auf Sechs! erfolgt der Niedersprung in den Stand.

494. Stühzeln an und von Ort.

- a) Einmal mit der rechten Hand.

Auf Eins! Sprung in den Stütz, auf Zwei! flüchtiges Aufheben und wieder Senken in den Stütz auf der rechten Hand, auf Drei! Niedersprung in den Stand.

- b) Im Wechsel rechts und links.

Auf Eins! Sprung in den Stütz, auf Zwei! einmal Handlufen rechts, auf Drei! links, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

- c) Stühzeln fortgesetzt.

- d) Stühzeln vorwärts (rückwärts) in 4—8 Zeiten.

495. Übung 494 a) bis d) in Verbindung mit einer Weinkelte.

Anie-, Fersenhebelte eines Beines (beider Beine), Vor-, Rück-, Seitpreizhalte rechts, Seit-, Quergrätschhalte, Kreuzhalte des rechten Beines vor dem linken Bein. **J. W.** auf Eins! Sprung in den Stütz, auf Zwei! Weinkelte rechts vor links, auf Drei!

zweimal Stützen rechts, auf Vier! links, auf Fünf! die Beine in die gewöhnliche Haltung, auf Sechs! Niedersprung in den Stand.

E. Turnspiele.*)

496. × Hinkkampf (Hahnenkampf).

Je zwei Turner stehen sich bei vorlings gekreuzten Armen gegenüber. Auf ein gegebenes Zeichen beginnen sie auf dem rechten (linken) Beine, bei Fersenhebbhalte des linken (rechten) Beines, gegeneinander zu hüpfen (hinken) und suchen einander durch Stöße gegen die Schultern oder Arme, oder auch durch schnelles Ausweichen vor einem heftigen Stoße von der Hinkstellung abzubringen, d. h. in den Stand auf beide Beide zu bringen.

Läßt man zu gleicher Zeit mehrere kämpfen, — nothwendig, wenn sehr viele Schüler sind — so ist es gerathen, um Lärm zu verhüten, Kampfrichter zu bestimmen, die über je ein kämpfendes Paar die Aufsicht führen.

Die Aufstellung der nicht Kämpfenden erfolgt zweckmäßig in einem Stirnringe vorlings.

Haben alle einmal gekämpft, so läßt man dann die Sieger solange kämpfen, bis ein einziger übrigbleibt.

497. × Bärenschlagen.

Nach Bestimmung einer etwa 3—4 m² großen Bärenhöhle, die genau abzugrenzen ist, wird ein Schüler zum Bären bestimmt, während die andern mit Plumpsäcken versehen, außerhalb der Höhle aufgestellt sind. Auf den Ruf: Bär heraus! hat der Bär mit gefalteten Händen aus der Höhle zu laufen und zu trachten, einem der Spielenden einen Schlag zu versetzen.

Gelingt ihm dieses, so wird der Bär zugleich mit dem Geschlagenen in die Höhle zurückgejagt. Dasselbe geschieht dem Bären auch allein, wenn er die Hände auseinander gibt.

Der zuerst Gefangene und so alle, die gefangen werden, helfen dem Bären, mit dem sie durch Fassen der Hände eine Kette bilden, fangen.

Dabei ist zu achten, daß 1. nur die an den Flügeln befindlichen fangen dürfen, und daß 2. sie nur solange das Recht zu fangen haben, solange die Kette geschlossen ist. Denn sobald die Kette gerissen ist, sei es durch

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Turnspiele.

b) Übungsstoff: Hink- oder Hahnenkampf; Bärenschlagen; Kettenreißen; Dauer- und Wettlauf; Schlagball; Henne und Geier.

schlechten Schluß, oder daß sie von den noch Übrigen zerrissen wird, werden ebenfalls alle, die die Kette bildeten, in die Höhle zurückgejagt. Der zuletzt gefangen wird, ist für das kommende Spiel Bar.

498. × Kettenreihen.

Nach Aufstellung zweier auf eine Armlänge geöffneter Stirnreihen A und B in Gegenstellung mit einer Entfernung von 20—30 Schritten beginnt der rechte Führer der Reihe A gegen die Reihe B zu laufen und versucht, die Reihe B zu durchbrechen. Gelingt es ihm, so wählt er einen von den Zweien, zwischen welchen er durchgekommen ist, zum Gefangenen, und führt ihn zu seiner Reihe, wo er und der Gefangene sich links anreihen.

Gelingt es ihm aber nicht, die Kette zu durchbrechen, so kommt er als Gefangener zur Reihe B.

Dasselbe geschieht nun in gleicher Weise von dem rechten Führer der Reihe B, dann vom zweiten der Reihe A u. s. f., bis alle an die Reihe gekommen sind.

499. Wett- und Dauerlauf.

Diese beiden Spiele sind zur Wiederholung hier aufgeführt; das Nähere darüber sief bei 205 und 342 des I. Theiles.

500. Schlagball.

Auf einem großen, freien Platz werden die Spielenden in einer Entfernung von 2—3 m von einander aufgestellt und mit einer Ballpritsche ungefähr von der Form A B versehen.

Nachdem auf den Befehl „Achtung“ der Spielleiter einem der Spielenden den leichten, nicht allzu großen und ziemlich elastischen Ball zugeworfen

hat, schlägt letzterer mit der Pritsche so A

darnach, daß der Ball möglichst hoch

fliegt. Alle anderen haben alsdann auch die Aufgabe, den Ball nie zum Boden kommen zu lassen, sondern jedesmal mit der Pritsche in der eben angedeuteten Weise darnach zu schlagen.

Um Ordnung in das Spielen zu bringen, gilt als Regel: daß nur jener den Ball schlagen darf, in dessen Nähe derselbe zu fallen scheint.

Wer den Ball nicht trifft, wird angemerkt, läuft nach demselben und wirft ihn wieder nach irgend einer Richtung in die Höhe.

Sieger ist, der jedesmal den Ball trifft, oder der am wenigsten oft vermerkt werden mußte.



501. Henne und Geier.

Nach Bildung einer geschlossenen Flankenreihe, bestehend aus 10 bis 20 Spielenden, wird der Stärkste zur Henne, ein anderer zum Geier bestimmt, während die Übrigen die Küchlein vorstellen.

Die Aufgabe des Geiers besteht nun darin, eines der Küchlein zu erhaschen. Gelingt ihm das, so tritt er als Gefangener aus, oder wird zum Geier.

Die Küchlein und vor allem die Henne haben die Aufgabe, die Gefangennahme zu verhüten, und zwar dadurch, daß 1. die Henne als erste der Flankenreihe die Bewegungen des Geiers, der ja vor ihr Aufstellung in einiger Entfernung zu nehmen hat, genau verfolge, und den Angriffen durch schnelle Wendungen auszuweichen sucht; 2. die Küchlein, welche untereinander und mit der Henne durch irgendeine Fassung in fester Verbindung sind, diesen Wendungen so rasch als uur möglich folgen, und stets dabei die Fassung aufrecht halten.

Gelingt es dem Geier, eine aus der Mitte zu fangen, so sind alle, welche nach derselben kommen, als Gefangene zu betrachten.

Das Spiel ist zu Ende, sobald alle Küchlein gefangen sind.

F. Betrieb der Frei-, Ordnungs-, Geräthübungen und Spiele.*)

1. Trachte nach allen Richtungen Herr über diese Übungsarten zu werden.
2. Bereite dich für jede Turnstunde auf das gewissenhafteste vor.
3. Lege ein genaues Verzeichniß über die durchgenommenen Übungen an, beachte hiebei auch das Wie der Ausführung der einzelnen Übungen bei den Schülern, um bei der Wiederholung darauf Rücksicht nehmen zu können.
4. Richte die Wiederholungen passend ein und bringe sie in entsprechende Verbindung und Abwechslung mit dem Neuen.
5. Sei insbesondere in der Erklärung der Ordnungsübungen klar und deutlich, im Vorzeigen der Freiübungen äußerst streng gegen dich, auf daß das Vorzeigen durchwegs mustergiltig zu nennen ist.
6. Lerne vor allem gut befehlen.
7. Richte während des Übens dein Augenmerk auf

*) Die nachstehenden Grundsätze halten die Verfasser für so wichtig, daß sie dieselben auch hier vollständig zum Abdrucke bringen.

alle Schüler, stelle dieselben demnach so, daß du sie und sie dich genau sehen können.

8. Rüge stattgefundene Fehler kurz und bündig.
9. Schiebe nach anstrengenden, länger anhaltenden Übungen immer wieder kurze Ruhepausen ein.
10. Achte darauf, daß die Schüler stets soviel als möglich gekräftigt den Turnplatz verlassen.
11. Gestalte den Unterricht anregend, überhaupt so, daß die Bewegungslust, welche die Schüler mitbringen, erhalten bleibe, ja daß die Liebe zum Turnen immer mehr wachse und sich befestige.
12. Sei stets bestrebt zu erziehen, nicht zu drillen.
13. Individualisire, soviel du nur kannst.
14. Gewöhne die Schüler zur größten Genauigkeit und Strammheit bei der Ausführung der Übungen:
15. Betreibe die Geräthübungen, wo immer es angeht, in Form von Gemeinübungen d. h. von mehreren gleichzeitig nach einheitlichem Befehl und Takt.
16. Das Kommen und Gehen zum und vom Geräth'e geschehe bei einem und demselben Geräth'e stets auf gleiche Weise und achte dabei auf die größte Ordnung.
17. Turne auch die Geräthübungen, soweit es thunlich ist, selbst mustergiltig vor.
18. Baue die Übungen auf die gewissenhafteste Weise stufenmäßig auf, um ja bei der unter 15) angegebenen Betriebsweise allen Unglücksfällen auszuweichen.
19. Mache von Hilfen so wenig als möglich Gebrauch.
20. Theile die Turnzeit dem Alter der Schüler entsprechend ein, so daß auf die Ordnungs-, Frei-, Geräthübungen die richtige Zeit entfalle.
21. Hüte dich, vielerlei Spiele lehren zu wollen; übe demnach ein Spiel solange, bis dasselbe Gemeingut aller ist.
22. Achte genau auf die Spielregeln.
23. Sei bei Uneinigkeiten stets ein strenger, aber gerechter Schiedsrichter.
24. Verlege anstrengende, Schweiß erregende Turnspiele nie gegen den Schluß der Stunde, um einige Zeit den Schülern zur Erholung bieten zu können.
25. So die Anzahl der Turnenden eine sehr große ist, mache zwei, auch drei Spielabtheilungen.
26. Achte bei allen Parteispielen auf die gleichmäßige Bildung derselben, d. h. mache womöglich zwei gleich starke Parteien und wechsle nach jedem Spiele die Male.

G. Übungsbeispiele.

A. Für Knaben.

I.

- a) Antreten zur Stirnreihe! Achtung! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! 4 Schritte vorwärtsgehen — marsch!
- b) $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um den rechten Führer — marsch! 4 Tritte an Ort gehen — marsch!
- c) $\frac{1}{2}$ Schwenkung rechts um den rechten Führer — marsch! 4 Tritte an Ort gehen — marsch!
- d) $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den linken Führer — marsch! 4 Tritte an Ort gehen — marsch!
- e) $\frac{3}{4}$ Schwenkung links um den linken Führer — marsch! 4 Tritte an Ort gehen — marsch!
- f) Öffnen der Reihen auf zwei Armlängen links seitwärts — marsch! Ruht! Achtung! Nicht' — euch! Achtung!
- g) 1. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung, 2. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Knie strecken, 3. Vorstoßen und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung, 4. Senken der Arme in den Abhang und Kniestrecken in den Stand.
- h) Übung 366.
- i) Übung 367. Ruht! Achtung!
- k) Schrittwechselfüpfen seitwärts hin und her — hüpf!
- l) Schottischhüpfen seitwärts hin und her — hüpf!
- m) Schließen der Reihen rechts seitwärts — marsch! $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den rechten Führer — marsch! Rechts — um! Antreten zu den Übungen an den Schwebebäumen — marsch!
- n) Aus dem Querstande zu Zweien mit Fassung Aufsteigen und dann Spreizgang vorwärts.
- o) Übung n) ohne Fassung.
- p) Übung n) rückwärts.
- q) Übung p) ohne Fassung.
- r) Aus dem Seitstande zu Zweien mit Fassung Aufsteigen und dann Seitwärtsgehen mit Kreuztritt vor dem Standbeine nach einer Richtung hin.
- s) Übung r) ohne Fassung.
- t) Übung r) mit Kreuztritt hinter dem Standbeine.
- u) Übung t) ohne Fassung.
- v) Mit Fassung Seitwärtsgehen nach einer Richtung hin mit Kreuztritt vor und hinter dem Standbeine im Wechsel.
- w) Übung v) ohne Fassung.

II.

- a) Antreten zu einer Stirnreihe! Achtung! Rechts richtet — euch! Achtung! Zu Viererreihen abzählen — zählt! Rechts — um!
- b) Vorreihen mit rechts Kreisen, der Vierte beginnt — marsch! 8 Laufstritte an Ort — lauft!
- c) Links Nebenreihen neben die Ersten — marsch! 8 Laufstritte an Ort — lauft!
- d) Nebenreihen mit links Kreisen, der erste beginnt — marsch! 8 Laufstritte an Ort — lauft!
- e) Rechts Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! 8 Laufstritte an Ort — lauft!
- f) Hinterreihen mit links Kreisen, der Erste beginnt — marsch! 8 Laufstritte an Ort — lauft!
- g) Rechts Nebenreihen neben den Ersten — marsch! Öffnen der Reihen zu 4 Schritten Abstand links seitwärts — marsch! Ruht! Achtung! Richtet — euch! Achtung!
- h) Übung 363.
- i) Übung 410.
- k) Übung 411.
- l) Übung 412. Ruht! Achtung!
- m) Schließen rechts seitwärts — marsch! links Hinterreihen hinter den Ersten — marsch!
- n) Dauerlauf bis zu 4 Minuten.
- o) 4 Schrittwechselschritte im Wechsel mit 8 Schritten im Schlaggange — marsch!
- p) 2 Wiegeschritte vorwärts im Wechsel mit 6 Lauffschritten rückwärts — marsch! Halt! Antreten zu Übungen am Reck.
- q) Sprung in den Stütz mit Ristgriff — auf! — ab!
- r) Übung q) mit Zwiagriff (rechte Hand Rist-, linke Hand Kammgriff).
- s) " q) " Seit spreizen rechts im Stütz.
- t) " s) " " links.
- u) " r) " Seitgrätschen.
- v) " q) " Kammgriff.
- w) " v) " Fersenheben rechts und links im Wechsel.
- x) " v) " " beider Beine.

B. Für Mädchen:

I.

- a) Antreten zur Stirnreihe! Achtung! Rechts richtet — euch Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um
- b) Links Nebenreihen neben die Ersten — geht! 1, 2, 3, 4.

- c) Jede Reihe eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um die Mitte — geht!
1, 2, 3, 4.
- d) Alle 4 Tritte an Ort gehen — geht! 1, 2, 3, 4.
- e) Wie bei c).
- f) wie bei d).
- g) wie bei c).
- h) wie bei d).
- i) wie bei c).
- k) wie bei d) Ruht! Achtung!
- l) Übung b) bis k) im Zusammenhange 8×4 Zeiten. Links — um! Öffnen der Reihen rückwärts zu einem Abstände von einer Armlänge — geht!
- m) Übung 375. Ruht! Achtung!
- n) Übung 376.
- o) Übung 377. Ruht! Achtung!
- p) Schließen der Reihen vorwärts — geht! links Nebenreihen neben den hinten Führer — geht! Rechts — um!
- q) Antreten zu den Übungen am langen Schwungsseile — geht!
- r) Überspringen und Durchlaufen der Einzelnen beim 3. (2.) Umschwunge in Wiederholung.
- s) Überspringen des Seiles beim 3. (2.) Umschwunge mit Ausweichen nach links von Seite der Ungeradzähligen, während gleichzeitig die Geradzähligen von der anderen Seite das Durchlaufen durch das Seil üben, so daß immer eine überspringt und die andere gleichzeitig durchläuft.
- t) Übung s) in umgekehrter Ordnung.

II.

- a) Antreten zur Stirnreihe! Achtung! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um!
- b) Links Nebenreihen neben die Erste — geht! 1, 2, 3, 4.
Eintheilung jeder Viererreihe zur Linie, so daß die zwei rechts Befindlichen das erste Paar und die zwei links Befindlichen das zweite Paar bilden.
- c) Hinterreihen der zweiten Paare hinter die ersten Paare — geht!
1, 2, 3, 4.
- d) Stern rechts mit 8 Schritten — geht! 1...8.
- e) Stern links mit 8 Schritten — geht! 1...8.
- f) Stern rechts und links im Wechsel — geht! 2×8 Zeiten.
- g) Drehen der Einzelnen, der Paare mit 4 Tritten an Ort zur Stellung Rücken gegen Rücken — dreht! 1, 2, 3, 4.

- h) Gehen der Nebengerethen der Säule mit Fassung Hand in Hand bei gehobenen und gebeugten Armen (Hände schulterhoch) 4 Schritte vorwärts, dann 4 Tritte an Ort, darauf 4 Schritte rückwärts und Lösen der Fassung mit dem letzten Rückschritte — geht! 3 X 4 Zeiten.
- i) Drehen der Einzelnen mit 4 Tritten an Ort wieder zu Stirnpaaren — dreht! 1, 2, 3, 4.
- k) Übung g) bis i) im Zusammenhange.
- l) Übung d) bis i) im Zusammenhange.
- m) Öffnen der Stirnpaare von der Mitte aus zu einem Abstände von 2 Schritten — geht! 1, 2, 3, 4.
- n) Übung 427, 428, 429.
- o) Übung 432.
- p) Übung 401, 402, 403.
- q) Schließen der Paare zur Mitte — geht! 1, 2. Hinterreihen der Zweiten hinter die Ersten — geht! 1, 2.
- r) Antreten zu den Übungen an der wagrechten Leiter — geht!
- s) Kurzschnungen im Seit- oder Querhange mit Rist- oder Speichgriff.
- t) Seitsschnungen im Seit- oder Querhange mit Speich- oder Ristgriff.
- u) Kreissschnungen rechts im Seit- oder Querhange.

H. Übungsplan.

A. Für Knaben:

1. Turnstunde: Ordnungs- und Frei-Übungen, Bock und Reck.
2. " " " " Schwebebaum und Stangengerüst oder senkrechte od. schräge Leiter.
3. " Ordnungs- und Stabübungen; Freispringel und Barren.
4. " Schrägbrett und Ringe; Turnspiel.
5. " Ordnungs-, Liegestützübungen; langes Schwungseil und wagrechte Leiter.

*) Sollte an einem Geräth der Übungsstoff zur Befriedigung durchgenommen sein, so kann dieses Geräth, so oft dasselbe an die Reihe kommt, immer einmal ausgelassen und dafür ein solches genommen werden, das dem Lehrer am nothwendigsten erscheint.

B. Für Mädchen:

1. Turnstunde: Ordnungs- und Frei-Übungen; wagrechte Leiter.
2. " " " " Freispringel oder kurzes Schwungseil.
3. " " " " Langes Schwungseil
4. " " " " Schaukelringe; Turnspiel.
5. " " " " Ordnungs- und Stabübungen; Stangengerüst oder schräge oder senkrechte Leiter.
6. " " " " Frei-Übungen; Schrägbrett.

II. Turnübungen.

A. Für Mädchen:

1. Turnstunde: Ordnungs- und Frei-Übungen; Hoch und Hock.
2. " " " " Stabübungen und Stangengerüst oder senkrechte ab. schräge Leiter.
3. " " " " Ordnungs- und Stabübungen; Schrägbrett und Schaukelringe.
4. " " " " Schaukelringe und Stange; Turnspiel.
5. " " " " Ordnungs- und Stabübungen; langes Schwungseil und Freispringel.

Die Turnübungen sind so zu wählen, dass sie den körperlichen Fähigkeiten der Mädchen entsprechen und ihnen Freude bereiten. Die Turnübungen sollen die Gesundheit fördern und die körperliche Entwicklung unterstützen. Die Turnübungen sollen die Kraft, die Ausdauer und die Beweglichkeit der Mädchen stärken. Die Turnübungen sollen die Disziplin und die Teamarbeit der Mädchen fördern. Die Turnübungen sollen die Schönheit und die Eleganz der Mädchen betonen. Die Turnübungen sollen die Gesundheit und die Freude der Mädchen fördern.

Übungsstoff des siebenten Schuljahres.

A. Ordnungsübungen. *)

502. Gegenschwenken.

Vorbereitung. Bildung einer Säule von Stirn-Viererreihen mit einem Abstände von 4 Schritten von Reihe zu Reihe.

- a) Eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den rechten Führer im Wechsel mit einer $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um den linken Führer — marsch! (Fig. 106.)

Fig. 106.

Anmerkung. Jede beim Gegenschwenken vorkommende Schwenkung wird zunächst allein vorgenommen und in Wiederholung gebracht, dann erst erfolgen die Schwenkungen im Wechsel fortgesetzt in der angegebenen Weise.

- b) Wie bei a) mit $\frac{1}{2}$ Schwenkungen.
c) Wie bei a) mit $\frac{3}{4}$ Schwenkungen.
d) Eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den rechten Führer im Wechsel mit einer $\frac{1}{2}$ Schwenkung links um den linken Führer — marsch! (Fig. 107.)
e) Eine $\frac{1}{2}$ Schwenkung rechts um den rechten Führer im Wechsel mit einer $\frac{3}{4}$ Schwenkung links um den linken Führer — marsch!



*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Gegen- und Walzschwenken; Schwenkungen, Drehungen und Reihungen in Verbindung; Kette; Reigenaufzug; + Einübung einfacher Reigenübungen.

b) Übungsstoff: Gegen-, Walzschwenken; Schwenkungen in Verbindung mit Drehungen der Einzelnen; Reihungen mit Drehungen der Einzelnen. Kleine Kette rechts (links); Kette in der Viererreihe; Kette im Kreise; Kette im Viereck; Durchschlingeln durch die Abstände zwischen den einzelnen Stirn-Viererreihen (Paaren) einer Säule; Aufzug; Aufzug mit Durchschlingeln der Paare und Viererreihen; Reigen; α für Mädchen; β für Knaben und Mädchen.

503. Walzschwenken.

Vorbereitung, wie vorher bei 502.

- a) Zwei (drei) ganze Schwenkungen rechts um den rechten Führer — marsch!
- b) Zwei (drei) ganze Schwenkungen rechts um den linken Führer — marsch!
- c) Zwei (drei) ganze Schwenkungen rechts um die Mitte — marsch!

Fig. 107.



504. Schwenkungen in Verbindung mit Drehungen der Einzelnen.

Vorbereitung, wie bei Übung 502.

- a) Schwenken rechts im Viereck.

Auf den Befehl: marsch! macht jede Reihe eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den rechten Führer mit 4 Schritten, dann führt jeder Einzelne mit 4 Tritten an Ort eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts aus, womit der ursprüngliche linke Führer rechter Führer wird; hierauf folgt wieder eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den jetzt rechten Führer mit 4 Schritten, worauf wieder jeder Einzelne eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts ausführt und so fortgesetzt, bis jede Reihe den Raum eines Viereckes umstellt hat.

- b) Schwenken rechts im Kreuz.

Auf den Befehl: marsch! führt jede Reihe eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den rechten Führer aus, dann macht jeder Einzelne

eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort, womit der ursprüngliche rechte Führer zum linken Führer wird, darauf macht jede Reihe eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den linken Führer mit 4 Schritten (alle gehen im $\frac{1}{4}$ Kreise rückwärts); darnach macht wieder jeder Einzelne eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort, womit der ursprüngliche rechte Führer wieder der rechte Führer wird; hierauf folgt wieder eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den rechten Führer u. s. f., bis die vier Stellungslinien ein Kreuz bilden.

Anmerkung. Zur Einübung von zusammengesetzten Ordnungsübungen ist zweckmäßig, bevor dieselben im Zusammenhange zur Darstellung gefordert werden, jede Übung erst für sich einzüben und dann in der Reihenfolge in Wiederholung zu bringen, wie sie später dargestellt werden sollen.

505. Reihungen mit Drehungen der Einzelnen.

Vorbereitung wie bei Übung 502.

a) Im Viereck durch Hinterreihen.

Auf den Befehl: marsch! erfolgt ein 4maliges Hinterreihen rechts in der Weise, daß zu jeder Reihung 4 Schritte gebraucht werden, und daß jeder Einzelne in der Reihe nach jeder Reihung eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts mit 2 oder 4 Tritten an Ort ausführt. Die Reihung erfolgt erst hinter den Ersten, dann hinter den Vierten u. s. f., womit der Raum eines Vierecks umstellt wird.

Zur Einübung siehe Anmerkung von Übung 504.

b) Im Viereck durch Vorreihen.

Auf den Befehl: marsch! 4mal rechts Vorreihen und nach jeder Reihung eine $\frac{1}{4}$ Drehung links der Einzelnen mit 2 oder 4 Tritten an Ort. Sonst auszuführen wie bei Übung a).

c) Im Kreuz durch Hinterreihen.

Auf den Befehl: marsch! erfolgt ein 4maliges rechts Hinterreihen und nach jeder Reihung eine $\frac{1}{4}$ Drehung links der Einzelnen in der Reihe mit 2 oder 4 Tritten an Ort, so daß die vier Stellungslinien ein Kreuz bilden.

Bei diesen Reihungen im Kreuz bleibt der als Anreihungspunkt bestimmte Führer stets an Ort und macht nur die Drehung mit.

d) Im Kreuz durch Vorreihen.

Auf den Befehl: marsch! erfolgt ein 4maliges Vorreihen rechts und nach jeder Reihung eine $\frac{1}{4}$ Drehung der Einzelnen in der Reihe rechts mit 2 oder 4 Tritten an Ort.

e) Im Viereck durch Nebenreihen.

Vorbereitung. Umgestalten der Stirnsäule zur Flankensäule auf den Befehl: Links — um!

Auf den weiteren Befehl: marsch! erfolgt alsdann ein 4maliges rechts Nebenreihen neben den vorderen Führer und nach jeder Reihung eine $\frac{1}{4}$ Drehung der Einzelnen in der Reihe rechts mit 2 oder 4 Tritten an Ort.

f) Im Kreuz durch Nebenreihen.

Auf den Befehl: marsch! erfolgt ein 4 maliges rechts Nebenreihen und nach jeder Reihung eine $\frac{1}{4}$ Drehung der Einzelnen in der Reihe links mit 2 oder 4 Tritten an Ort.

506. Kleine Kette rechts.

Vorbereitung. Bildung einer Säule von Stirnpaaren mit einem Abstände von 2 Schritten von Paar zu Paar.

Fig. 108.



Auf den Befehl: geht! *) drehen sich alsdann die Einzelnen der Paare zur Gegenstellung und wechseln mit 4 Schritten die Plätze, indem sie mit Fassung der rechten Hand im Halbkreise rechts aneinander vorübergehen und sich mit dem vierten Schritte bei Lösung der Fassung wieder in die Gegenstellung drehen (Fig. 108).

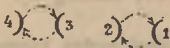
Die kleine Kette erfolgt dann auch im Wechsel rechts und links.

507. Kette in der Viererreihe.

Vorbereitung, wie bei Übung 502.

Auf den Befehl: geht! drehen sich der Erste und Zweite, der Dritte und Vierte in die Gegenstellung und machen mit 4 Schritten

Fig. 109.



die kleine Kette rechts (Fig. 109); drehen sich aber mit dem vierten Schritte nicht in die Gegenstellung, sondern in die Stellung Rücken gegen Rücken. Die jetzt Mittleren (Erste und Vierte) machen die kleine Kette links wieder in die Stellung Rücken gegen Rücken, während gleichzeitig die jetzt Äußereren (Zweiten und Dritten) eine $\frac{1}{2}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort ausführen (Fig. 110).

Fig. 110.



Nach dieser Ausführung machen wieder alle Gegner die kleine Kette rechts in die Stellung Rücken gegen Rücken, worauf wieder die Mittleren die kleine Kette links und

*) Es wird hier absichtlich das Wort „geht“ gebraucht, weil die Übung „Kette“ doch mehr eine Übung für Mädchen ist.

Außeren die $\frac{1}{2}$ Drehung ausführen und so fort, bis jeder den Ausgangsort wieder erreicht hat. Schließlich drehen sich alle wieder in die Stirnstellung.

Bezüglich der Einübung siehe Anmerkung von Übung 504.

508. Kette im Kreise.

Vorbereitung. Bildung einer Kreislinie von Stirnpaaren.

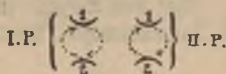
Auf den Befehl: geht! drehen sich die Einzelnen der Paare in die Gegenstellung und machen mit 4 Schritten die kleine Kette rechts in die Stellung Rücken gegen Rücken, worauf die neuen Gegner sogleich die kleine Kette links in die Stellung Rücken gegen Rücken ausführen und so rechts und links fortgesetzt, bis jeder den Ausgangsort wieder erreicht hat.

509. Kette im Viereck.

Vorbereitung. Bildung einer Säule von Stirnpaaren mit einem Abstände von 2 Schritten von Paar zu Paar. Alsdann erfolgt die Eintheilung der Paare zum Reihenkörpergefüge, so daß je ein erstes und ein zweites Paar einen Reihenkörper bilden.

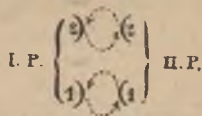
Auf den weiteren Befehl: geht! drehen sich die Einzelnen der Paare in die Gegenstellung und machen mit Fassung der rechten Hand die kleine Kette rechts (Fig. 111) mit 4 Schritten in die Stellung Rücken gegen Rücken, dann drehen

Fig. 111.



sich die Kottengenossen (Gleichzählige) in die Gegenstellung und führen mit den weiteren 4 Schritten in die Stellung Rücken gegen Rücken aus, worauf die Einzelnen der Paare sich wieder in die Gegenstellung drehen und die kleine Kette rechts mit 4 Schritten in die Stellung Rücken gegen Rücken machen und endlich drehen sich die Kottengenossen wieder zur Gegenstellung und machen die kleine Kette links und drehen sich aber mit dem letzten Schritte bei Lösung der Fassung zu Stirnpaaren, womit die Einzelnen den Ausgangsort wieder erreichen.

Fig. 112.



510. Durchschlingeln durch die Abstände zwischen den einzelnen Stirn-Viererreihen (Paaren) einer Säule.

Vorbereitung. Bildung einer Säule von Stirn-Viererreihen (Paaren) in der Mitte des Turnraumes mit einem Abstände von 4 (2) Schritten von Reihe zu Reihe.

Auf den Befehl: geht! geht die erste Reihe mit links Kreisen hinter die zweite Reihe, dann mit rechts Kreisen hinter die dritte Reihe u. s. f. Sobald die erste Reihe an der letzten vorüber ist, so geht sie hierauf 4 (2) Schritte vorwärts, worauf sie bei einer geraden Anzahl von Reihen mit links Kreisen, bei einer ungeraden Anzahl mit rechts Kreisen auf dem gleichen Wege mit Schlängeln bis zum Ausgangsorte geht, und noch solange an Ort geht, bis Halt! befohlen wird. Die anderen Reihen gehen solange an Ort, bis die erste Reihe vorbei ist, worauf sie mit Schlängeln vorwärtsgehen bis zur Stelle, wo die erste Reihe mit dem Kreisen begonnen hat, und sodann das Durchschlängeln fortsetzen (Fig. 113).

Fig. 113.



Um das Drängen zu verhüten, ist ganz besonders darauf zu achten, dass keine Reihe früher mit dem Durchschlängeln beginnt, bevor nicht die erste Reihe vorbei ist.

511. Aufzug.

Vorbereitung. Bildung einer Flankenreihe.

Auf den Befehl: marsch! zieht die Flankenreihe durch die Mitte des Turnraumes. Am entgegengesetzten Ende angekommen, geht der Erste rechts, der Zweite links, der Dritte wieder rechts u. s. f. im Umzuge. Der Erste und Zweite bleiben beim Gehen im Umzuge in gleicher Richtung zu einander und vereinigen sich alle beim Begegnen in der Umzugsbahn zur Säule von Paaren (Fig. 114) und ziehen als solche wieder durch die Mitte des Turnraumes.

Fig. 114.



Am Ende desselben angekommen, geht das erste Paar rechts, das zweite Paar links im Umzuge u. s. f. Beim Begegnen vereinigen sich die Paare zur Säule von Viererreihen und ziehen abermals durch die Mitte des Turnraumes,

wo dann wieder eine Reihe rechts, die andere links im Umzuge gehen kann.

Anmerkung. Der Abzug erfolgt in der Weise, dass z. B. bei einer Säule von Viererreihen auf den Befehl: marsch! die rechten Zwei von jeder Viererreihe im Umzuge rechts und die linken Zwei im Umzuge links gehen und beim Begegnen in der Umzugsbahn sich

zu Säulen von Paaren einreihen und durch die Mitte des Übungsplatzes ziehen. Am Ende des Raumes angekommen, geht von jedem Paare der rechte Führer rechts und der linke Führer links im Umzuge; beim abermaligen Begegnen reihen sich die Einzelnen zur Flankenreihe ein und ziehen durch die Mitte des Turnraumes.

512. Aufzug mit Durchschlängeln der Paare und Viererreihen.

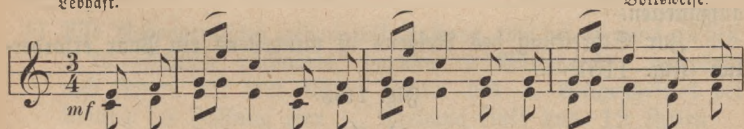
Auf den Befehl: geht! erfolgt die Bildung einer Säule von Stirnpaaren durch widergleiche Umzüge der Einzelnen, auf den Befehl: Durchschlängeln — geht! das Durchschlängeln durch die Abstände zwischen den einzelnen Paaren der Säule. Nach dem Durchschlängeln wird befohlen: Bildung einer Säule von Stirn-Viererreihen durch widergleiche Umzüge der Paare — geht! dann: Durchschlängeln — geht! Ist das Durchschlängeln vollendet, so gehen alle an Ort, bis Halt! befohlen wird.

513. Im Freien.

Reigen für Mädchen.

Lebhaft.

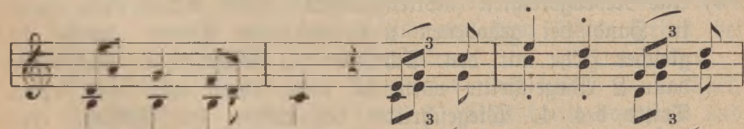
Volkstänze.



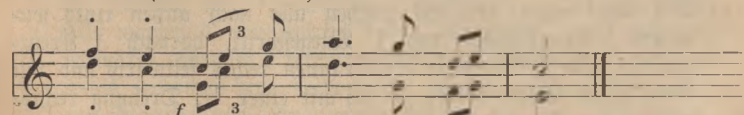
1. Hier im Frei-en, un-ter Mai-en, ach wie tanzt sich's da so



schön! Laßt uns sin-gen, laßt uns sprin-gen und im



Krei-se uns drehn. La la la la la la



la la, la la la la la la.

Bittforn.

2. Täubchen girret, Käfer schmirret und der Kuckuck rufet hell,
Vöglein singet und es springet an dem Berge der Quell.
3. Hüpfst geschwinder jekt, ihr Kinder, aber haltet ja recht fest!
Freundschaftskränze schlingt im Lenze für des Lebens kurzen Rest!
4. Was sich findet und verbindet in der schönen Jugendzeit,
Bleibt verbunden auch in Stunden, wenn im Leben wogt der Streit.

Das Lied hat 4 Strophen und jede Strophe 12 ($\frac{3}{4}$) Takte = 36 Beiten.

Inhalt: Umkreisen, Rad, Wiegegang, Kreuzzwirbeln, Rück- und Vormogen.

Aufstellung: Die Schülerinnen werden zu einer Säule von Stirnpaaren geordnet und dann die Einzelnen der Paare durch eine $\frac{1}{4}$ Drehung nach innen zu Gegnerinnen gestellt. Der Abstand der Gegnerinnen und Nebengereichten hat 1 Schritt zu betragen.

Werden mehrere Säulen gebildet, so sind dieselben in gleicher Richtung mit einem Abstand von 8 Schritten von Säule zu Säule aufzustellen.

Zur Schreitung des Reigens ist mindestens ein Paar erforderlich (Fig. 115).

Fig. 115.

1) (2)

I. Theil (1. Strophe).

- a) Die Ersten umkreisen mit 4 Wiegeschritten die Zweiten rechts.
Die Zweiten gehen gleichzeitig 4 Wiegeschritte an Ort.
12 Beiten.
- b) Alle Nebengereichten (Rottengenossen) gehen mit Fassung Hand in Hand bei gehobenen und gebogenen Armen (Hände in gleicher Höhe mit den Schultern) 2 Wiegeschritte rückwärts, dann 2 Wiegeschritte vorwärts und führen mit dem letzten Schritte des 4. Wiegeschrittes bei Lösung der Fassung eine $\frac{1}{4}$ Drehung links aus.
12 Beiten.
- c) Mit Armkreuzen vorlings machen alle nach außen links seitwärts 1 Kreuzzwirbel und 1 Wiegeschritt, darnach 1 Kreuzzwirbel und 1 Wiegeschritt nach innen rechts seitwärts und mit dem letzten Schritte drehen sie sich mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechtswieder zur Gegenstellung.
12 Beiten.

Zusammen 36 Beiten.

II. Theil (2. Strophe).

- a) Die Zweiten umkreisen mit 4 Wiegeschritten die Ersten rechts.
Die Ersten gehen gleichzeitig 4 Wiegeschritte an Ort. 12 Zeiten.
- b) Die Nebengereichten gehen mit Fassung wie bei b) im I. Theil
2 Wiegeschritte rückwärts, dann 2 Wiegeschritte vorwärts und
führen mit dem letzten Schritte eine $\frac{1}{4}$ Drehung links aus. 12 Zeiten.
- c) Alle machen 1 Kreuzwirbel und 1 Wiegeschritt nach außen links
seitwärts, darnach 1 Kreuzwirbel und 1 Wiegeschritt nach innen
rechts seitwärts. 12 Zeiten.
- Zusammen 36 Zeiten.

III. Theil (3. Strophe).

- a) Jedes Paar macht mit Fassung der rechten Hände bei gehobenen
und gebogenen Armen mit 4 Wiegeschritten Rad rechts (siehe
Fig. 78) und mit dem letzten Schritte des 4. Wiegeschrittes drehen
sie sich bei Lösung der Fassung zur Gegenstellung. 12 Zeiten.
- b) Alle Nebengereichten gehen mit Fassung, wie bei b) im I. Theil
2 Wiegeschritte rückwärts, darnach 2 Wiegeschritte vorwärts
und führen mit dem letzten Schritte des 4. Wiegeschrittes bei
Lösung der Fassung eine $\frac{1}{4}$ Drehung links aus. 12 Zeiten.
- c) Alle machen 1 Kreuzwirbel und 1 Wiegeschritt nach außen, dann
1 Kreuzwirbel und 1 Wiegeschritt nach innen. 12 Zeiten.
- Zusammen 36 Zeiten.

IV. Theil (4. Strophe).

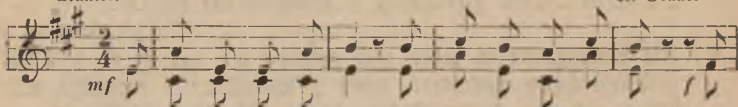
- a) Die Paare machen mit 4 Wiegeschritten und mit Fassung der
linken Hände bei gehobenen und gebogenen Armen Rad links
(siehe Fig. 78) und drehen sich mit dem letzten Schritte bei
Lösung der Fassung zur Gegenstellung. 12 Zeiten.
- b) Die Nebengereichten gehen mit Fassung wie bei b) im I. Theil
2 Wiegeschritte rückwärts, dann 2 Wiegeschritte vorwärts und
führen mit dem letzten Schritte des 4. Wiegeschrittes bei Lösung
der Fassung eine $\frac{1}{4}$ Drehung links aus. 12 Zeiten.
- c) Alle machen 1 Kreuzwirbel und 1 Wiegeschritt nach außen links
seitwärts, darnach 1 Kreuzwirbel und 1 Wiegeschritt nach innen
rechts seitwärts und drehen sich mit dem letzten Schritte wieder
zur Gegenstellung (Ausgangsstellung). 12 Zeiten.
- Zusammen 36 Zeiten.

514. Großer Hofstaat.

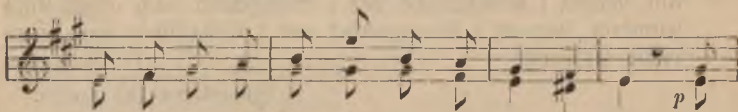
Reigen für Knaben und Mädchen.

Munter.

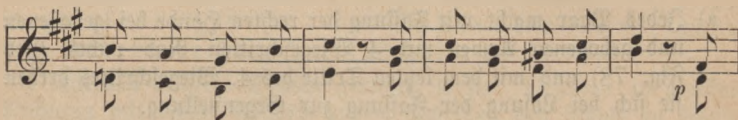
R. Grauer.



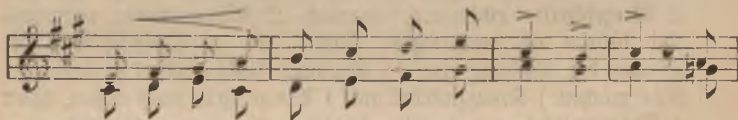
1. Am Hof ist gro-ße Cour; auf sammt'nem Purpurkleid blizt



hell im Son-nen-glanz der Ro-se Thau-geschmeid'; Hof-



da-men stehn am Thron, die Fä-cher in der Hand, die



Tu-li-pa-nen sind's im bun-ten Pracht-ge-wand, die



Tu - li - pa - nen sind's im bun - ten Pracht - ge - wand.

2. Es naht mit ernster Stirn der Feldherr Aconit,
Der Marschall Pferdezahn folgt ihm mit schwerem Schritt;
Das Schenkamt hat dem Wein die Königin vertraut,
Als Erzschatzmeister gilt am Hof Ducatenkraut.
3. In dunkler Nische hält aufathmend flücht'ge Raft
Ein vielgeplagter Mann, der Leibarzt Seidelbast;
Dienstthu'nder Kammerherr ist Junker Rittersporn,
Schwertlilien halten Wacht und glühn vor Helbenzorn.

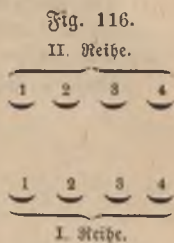
- 4 Der Hofnarr Cactus fand im fernsten Winkel Raum
 Und hält die Zunge nur mit Müß' und Noth im Zaum;
 Da neigt die Königin das Haupt ein wenig nur,
 Und alle sind beglückt: das nennt man große Cour.

Das Lied hat 4 Strophen und jede Strophe 20 ($\frac{2}{4}$) Takte == 80 Schritte.

Inhalt: Schwenkungen im Viereck und im Kreuz, Vor- und Rückgehen.

Aufstellung: Bildung einer Säule (mehrerer Säulen) von Stirn-Viererreihen. Der Abstand von Reihe zu Reihe beträgt 4 Schritte. Alsdann erfolgt die Eintheilung der Säulen zum Reihenkörpergefüge, so daß eine erste und eine zweite Reihe einen Reihenkörper bilden.

Zur Schreitung des Reigens sind mindestens zwei Stirn-Viererreihen in Säule mit einem Abstände von 4 Schritten von Reihe zu Reihe erforderlich (Fig. 116).



I. Theil (1. Strophe).

- Die ersten Reihen machen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um die Ersten und gleichzeitig die zweiten Reihen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um die Vierten mit 4 Schritten. 4 Schritte.
- Alle Einzelnen führen mit 4 Tritten im Gehen an Ort eine $\frac{1}{2}$ Drehung links aus. 4 Schritte.
- Die Reihen gehen mit Fassung Hand in Hand bei gehobenen und gebogenen Armen 4 Schritte vorwärts, dann 4 Schritte rückwärts und schließlich mit Lösung der Fassung 4 Tritte an Ort. 12 Schritte.
- Die ersten Reihen führen mit 4 Schritten eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um die Vierten aus und gleichzeitig die zweiten Reihen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um die Ersten. 4 Schritte.
- Die Einzelnen machen eine $\frac{1}{2}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort wie bei b). 4 Schritte.
- Die Reihen gehen mit Fassung wie bei c) 4 Schritte vorwärts, dann 4 Schritte rückwärts und 4 Tritte an Ort. 12 Schritte.
- Die ersten Reihen machen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um die Ersten und die zweiten Reihen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um die Vierten mit 4 Schritten wie bei a). 4 Schritte.
- Die Einzelnen machen eine $\frac{1}{2}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort wie bei b). 4 Schritte.

- i) Die Reihen gehen mit Fassung wie bei c) 4 Schritte vorwärts, dann 4 Schritte rückwärts und schließlich 4 Tritte an Ort. 12 Schritte.
- k) Die ersten Reihen machen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um die Vierten und die zweiten Reihen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um die Ersten mit 4 Schritten wie bei d). 4 Schritte.
- l) Die Einzelnen machen eine $\frac{1}{2}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort wie bei b). 4 Schritte.
- m) Die Reihen gehen mit Fassung wie bei e) 4 Schritte vorwärts, dann 4 Schritte rückwärts und schließlich 4 Tritte an Ort. 12 Schritte.

Zusammen 80 Schritte.

II. Theil (2. Strophe).

- a) Die ersten Reihen führen mit 4 Schritten eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um die Vierten aus und gleichzeitig die zweiten Reihen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um die Ersten. 4 Schritte.
- b) Die Einzelnen machen eine $\frac{1}{2}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort, wie bei b) im I. Theil. 4 Schritte.
- c) Die Reihen gehen mit Fassung wie bei c) im I. Theil 4 Schritte vorwärts, dann 4 Schritte rückwärts und schließlich 4 Tritte an Ort. 12 Schritte.
- d) Die ersten Reihen machen mit 4 Schritten eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um die Ersten und die zweiten Reihen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um die Vierten. 4 Schritte.
- e) Die Einzelnen machen eine $\frac{1}{2}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort wie bei b) im I. Theil. 4 Schritte.
- f) Die Reihen gehen mit Fassung wie bei c) im I. Theil 4 Schritte vorwärts, darauf 4 Schritte rückwärts und schließlich 4 Tritte an Ort. 12 Schritte.
- g) Die ersten Reihen machen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um die Vierten und die zweiten Reihen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um die Ersten mit 4 Schritten wie bei a). 4 Schritte.
- h) Die Einzelnen machen $\frac{1}{2}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort wie bei b) im I. Theil. 4 Schritte.
- i) Die Reihen gehen 4 Schritte vorwärts, darnach 4 Schritte rückwärts und schließlich 4 Tritte an Ort. 12 Schritte.
- k) Die ersten Reihen machen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um die Ersten und die zweiten Reihen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um die Vierten mit 4 Schritten wie bei d). 4 Schritte.
- l) Die Einzelnen machen $\frac{1}{2}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort wie bei b) im I. Theil. 4 Schritte.

- m) Die Reihen gehen mit Fassung wie bei c) im I. Theil 4 Schritte vorwärts, dann 4 Schritte rückwärts und schließlich 4 Schritte an Ort. 12 Schritte.

Zusammen 80 Schritte.

III. Theil (3. Strophe).

- a) Die ersten Reihen führen mit 4 Schritten eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um die Ersten aus und gleichzeitig die zweiten Reihen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um die Vierten. 4 Schritte.
- b) Die Einzelnen machen eine $\frac{1}{2}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort wie bei b) im I. Theil. 4 Schritte.
- c) Die Reihen gehen mit Fassung wie bei c) im I. Theil 4 Schritte vorwärts, darnach 4 Schritte rückwärts und schließlich 4 Tritte an Ort. 12 Schritte.
- d) Die ersten Reihen machen mit 4 Schritten eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um die Ersten und gleichzeitig die zweiten Reihen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um die Vierten (Alle gehen beim Schwenken im $\frac{1}{4}$ Kreise rückwärts). 4 Schritte.
- e) Die Einzelnen machen eine $\frac{1}{2}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort wie bei b) im I. Theil. 4 Schritte.
- f) Die Reihen gehen mit Fassung wie bei c) im I. Theil 4 Schritte vorwärts, dann 4 Schritte rückwärts und endlich 4 Tritte an Ort. 14 Schritte.
- g) Die ersten Reihen machen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um die Ersten und die zweiten Reihen eine $\frac{1}{2}$ Schwenkung um die Vierten links mit 4 Schritten wie bei a). 4 Schritte.
- h) Die Einzelnen machen eine $\frac{1}{2}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort wie bei b) im I. Theil. 4 Schritte.
- i) Die Reihen gehen mit Fassung wie bei c) im I. Theil 4 Schritte vorwärts, darnach 4 Schritte rückwärts und schließlich 4 Tritte an Ort. 12 Schritte.
- k) Die ersten Reihen machen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um die Ersten und die zweiten Reihen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um die Vierten mit 4 Schritten, wie bei d). 4 Schritte.
- l) Die Einzelnen machen eine $\frac{1}{2}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort wie bei b) im I. Theil. 4 Schritte.
- m) Die Reihen gehen mit Fassung wie bei c) im I. Theil 4 Schritte vorwärts, dann 4 Schritte rückwärts und schließlich 4 Tritte an Ort. 12 Schritte.

Zusammen 80 Schritte.

IV. Theil (4. Strophe).

- a) Die ersten Reihen führen mit 4 Schritten eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um die Vierten aus und gleichzeitig die zweiten Reihen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um die Ersten (Alle gehen vorwärts im Kreise).
4 Schritte.
- b) Die Einzelnen machen eine $\frac{1}{2}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort wie bei b) im I. Theil.
4 Schritte.
- c) Die Reihen gehen mit Fassung wie bei c) im I. Theil 4 Schritte vorwärts, dann 4 Schritte rückwärts und schließlich 4 Tritte an Ort.
12 Schritte.
- d) Die ersten Reihen machen mit 4 Schritten eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um die Vierten und die zweiten Reihen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um die Ersten (Alle gehen beim Schwenken im $\frac{1}{4}$ Kreise rückwärts).
4 Schritte.
- e) Die Einzelnen machen eine $\frac{1}{4}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort wie bei b) im I. Theil.
4 Schritte.
- f) Die Reihen gehen mit Fassung wie bei c) im I. Theil 4 Schritte vorwärts, darauf 4 Schritte rückwärts und schließlich 4 Tritte an Ort.
12 Schritte.
- g) Die ersten Reihen machen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um die Vierten und die zweiten Reihen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um die Ersten mit 4 Schritten.
4 Schritte.
- h) Die Einzelnen machen eine $\frac{1}{2}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort wie bei b) im I. Theil.
4 Schritte.
- i) Die Reihen gehen mit Fassung wie bei c) im I. Theil 4 Schritte vorwärts, 4 Schritte rückwärts und schließlich 4 Tritte an Ort.
12 Schritte.
- k) Die ersten Reihen machen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um die Vierten und die zweiten Reihen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um die Ersten mit 4 Schritten wie bei d).
4 Schritte.
- l) Die Einzelnen machen eine $\frac{1}{2}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort wie bei b) im I. Theil.
4 Schritte.
- m) Die Reihen gehen mit Fassung wie bei c) im I. Theil 4 Schritte vorwärts, darnach 4 Schritte rückwärts und schließlich 4 Tritte an Ort.
12 Schritte.

Zusammen 80 Schritte.

B. Freiübungen erster Ordnung. *)

Vorbereitung: Bildung einer geöffneten Säule. Abstand zwischen den Einzelnen zwei Armlängen.

515. × Auslagestellung (Auslage — Fechterstellung) vor- (rück-, seit-, schrägvor-, schrägrück-) wärts rechts.

Auf Eins! wird das rechte Bein in die Vorschritt-, (Rückschritt-, Seitenschritt-, Schrägvorschritt-, Schrägrückschritt-) Stellung gestellt bei gleichzeitigem Beugen des linken Knies, so daß das Knie und die Fußspitze in die Senkrechte zu stehen kommen und die Körperlast hauptsächlich auf dem gebeugten Beine ruht, auf Zwei! erfolgt Stand — stellt! 1, 2.

516. × Ausfall (Ausfallstellung) vorwärts (rückwärts, seitwärts, schrägvorwärts, schrägrückwärts) rechts.

Auf Eins! wird das rechte Bein eine volle Schrittlänge nach der bezeichneten Richtung gestellt und gleichzeitig das rechte Knie so gebeugt, daß das Knie senkrecht über die Fußspitze zu stehen kommt und die Körperlast auf beiden Beinen ruht, auf Zwei! wird das rechte Bein wieder in den Stand gestellt — übt! 1, 2.

517. Schritzwirbeln seitwärts hin und her (6 Zeiten).

Auf Eins! erfolgt Seitenschrittstellung links, auf Zwei! eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf der linken Fußspitze in die Seitenschrittstellung rechts, auf Drei! eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze in die Seitenschrittstellung links, auf Vier! macht das rechte Bein einen Tritt an Ort in der Schrittstellung, auf Fünf! erfolgt eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in die Seitenschrittstellung links, auf Sechs! endlich eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze in die Seitenschrittstellung rechts, worauf der Schlußtritt links oder neuerdings das Zwirbeln links erfolgt.

518. Kreuzwirbeln seitwärts in 3 Zeiten.

Auf Eins! wird das linke Bein seitgestellt, auf Zwei! erfolgt

*) a) Lehrplan für Knaben: Fechterstellung und Ausfall; Stand auf einem Beine als Ausgangsstellung; Schritt- und Kreuzwirbeln. Dauerlauf bis 8 Minuten.

b) Für Mädchen: Stand auf einem Beine als Ausgangsstellung; Schritt- und Kreuzwirbel, Wiegehüpfen, Einschaltung von Schleif- und Schlagritten.

c) Übungsstoff: Auslage; Ausfall; Schritzwirbeln; Kreuzwirbeln; Übungsreihen: α) für Knaben, β) für Knaben und Mädchen, γ) für Mädchen; Doppelschottischhüpfen; Kreuzhüpfen; Schwenkhüpfen; Schleifhüpfen; Verbindungen von Schritt-, Hüpf- und Dreharten.

Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine, auf Drei! eine ganze Drehung links auf beiden Fußspitzen.

Anmerkung: Als Vorübungen zu den genannten Zwiabelarten mögen dienen:

I. Schritzwirbeln.

- a) $\frac{1}{2}$ Drehung in der Seittrittstellung und Stand.

Auf Eins! Seittrittstellung rechts, auf Zwei! eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze und Bogenspreizen links in den Stand — übt! 1, 2.

- b) $\frac{1}{2}$ Drehungen aus der Seittrittstellung in die Seittrittstellung.

Auf Eins! Seittrittstellung rechts, auf Zwei! eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze und Bogenspreizen links in die Seittrittstellung links, auf Drei! eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Bogenspreizen links wieder in die Seittrittstellung links; auf Vier! Nachstelltritt rechts in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

- c) Gehen seitwärts mit $\frac{1}{2}$ Drehungen links.

Auf Eins! erfolgt der Seittritt links, auf Zwei! eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf der linken Fußspitze mit Bogenspreizen rechts in die Seittrittstellung rechts; dann auf Drei! wieder eine $\frac{1}{2}$ Drehung links, aber auf der rechten Fußspitze und Seittrittstellung links und so fortgesetzt nach einer Richtung — übt! 1, 2.

Nach Einübung dieser Übung wird dann das Schritzwirbeln seitwärts hin und her geübt.

II. Kreuzzwirbeln.

- a) Vorbereitung: Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine.

Auf Eins! eine ganze Drehung links auf beiden Fußspitzen wieder in die Kreuzschrittstellung; auf Zwei! eine ganze Drehung rechts auf beiden Fußspitzen — dreht! 1, 2.

- b) Seit- und Kreuztritt im Wechsel.

Auf Eins! Seittritt links; auf Zwei! Kreuztritt rechts vor dem Standbeine, auf Drei! Seittritt rechts, auf Vier! Nachstelltritt links in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

Nach dieser Übung folgt das Kreuzzwirbeln erst nach einer Richtung, dann mit Schlußtritt seitwärts hin und her in der Weise, daß mit jeder vierten Zeit Stand eingenommen wird.

519. X Vorheben und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Kniebeugen, Hüpfen und Seitgrätschstellung.

1. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hoch-

stellung: 2. Ausbreiten der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 3. Vorschwingen der Arme, Hüpfen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

Anmerkung. Diese Übungsreihe, sowie die folgenden sind stets nach dem Muster des nachstehenden Beispiels zu zerlegen.

a) 1. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung;

2. Senken der Arme in den Abhang und Stand — übt! 1, 2.

b) Vorbereitung. Vorheben der Arme — hebt!

1. Ausbreiten der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung;

2. Vorschwingen der Arme und Hüpfen in den Stand — übt! 1, 2.

c) 1. Vorheben der Arme; 2. Ausbreiten der Arme; 3. Vorschwingen der Arme; 4. Senken der Arme in den Abhang — hebt! 1, 2, 3, 4.

d) 1. Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 2. Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 3. Hüpfen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 4. Kniestrecken in den Stand — beugt! 1, 2, 3, 4.

e) Übungen c) und d) in Verbindung (siehe oben 519).

520. Hochheben, Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Spreizen und Schrittstellung.

1. Vorhochheben der Arme und Rückschrittstellung rechts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Vorspreizen rechts; 3. Hochstoßen der Arme und Rückschrittstellung rechts; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

521. \times Vor- und Hochstoßen der Arme in Verbindung mit Kniebeugen und Rückschrittstellung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. Vorstoßen der Arme und Rückschrittstellung rechts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 3. Hochstoßen der Arme, Kniestrecken und Rückschrittstellung rechts; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

522. Beugen und Seitstoßen der Arme in Verbindung mit Kreuzschrittstellung und Ausfall.

1. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Kreuzschrittstellung rechts; 2. Seitstoßen der Arme und Ausfall rechts seitwärts;

3. wie 1; 4. Strecken der Arme in Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

523. × Beugen des Armes und Hochstiehknie in Verbindung mit Auslagestellung und Ausfall.

1. Beugen des rechten Armes zum Hochstiehknie und Auslagetritt rechts rückwärts; 2. Hochstiehknie rechts und Ausfall rechts vorwärts; 3. wie 1; 4. Strecken des rechten Armes in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

524. × Rück- und Vorschwingen, Beugen und Vorstoßen der Arme in Verbindung mit Kniebeugen.

1. Rückschwingen der Arme und Kniebeugen bis zur kleinen Hochstellung; 2. Vorschwingen der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 3. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kniestrecken bis zur kleinen Hochstellung; 4. Vorstoßen der Arme und Kniestrecken in den Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

525. × Seit- und Hochstoßen der Arme in Verbindung mit Seitsspreizen und Weinstoßen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Seitstoßen — beugt!

1. Seitstoßen der Arme und Seitsspreizen rechts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Knieheben rechts; 3. Hochstoßen der Arme und Weinstoßen rechts seitwärts in die Seitsspreizhalte; 4. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

526. × Speichhieb und Vorheben der Arme in Verbindung mit Vor- und Rückspreizen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Speichhieb — beugt!

1. Speichhieb und Vorspreizen rechts; 2. Vorheben der Arme und Rückspreizen rechts; 3. Ausbreiten der Arme und Vorspreizen rechts; 4. Beugen der Arme zum Speichhieb und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

527. × Beugen und Vorstoßen der Arme in Verbindung mit Weinstoßen.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Knieheben rechts; 2. Vorstoßen der Arme und Weinstoßen rechts rückwärts; 3. wie 1; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 5—8 widergleich — übt! (8 Zeiten).

528. Vorheben und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Auslagestellung und Ausfall.

1. Vorheben der Arme und Auslagestellung rechts rückwärts (Fig. 117); 2. Ausbreiten der Arme und Ausfall rechts vorwärts; 3. wie 1.); 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8 Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

Fig. 117.



529. × Beugen der Arme und Hochstoßen in Verbindung mit Hüpfen in die Kreuz- und Seitsschrittstellung.

1. Beugen der Arme und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts vor links; 2. Hochstoßen der Arme und Hüpfen in die Seitsschrittstellung rechts; 3. wie 1; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

Vorheben der Arme in Speichhaltung und Auslagestellung rechts rückwärts.

530. × Vorstoßen und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Vor- und Bogenspreizen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. Vorstoßen der Arme und Vorspreizen rechts; 2. Ausbreiten der Arme und Bogenspreizen rechts von vorn nach außen und hinten; 3. Vorschwingen der Arme und Bogenspreizen rechts von hinten nach außen und vorn; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

531. + Vorheben und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Schlussstellung und Kniebeugen.

1. Vorheben der Arme und Beindrehen in die Schlussstellung; 2. Ausbreiten der Arme und Kniebeugen bis zur kleinen Hochstellung; 3. Beugen der Arme zum Seitstrecken und Kniestrecken; 4. Seitstrecken der Arme und Heben in den Behenstand; 5. Vorschwingen der Arme und Senken in den Sohlenstand; 6. Senken der Arme in den Abhang und Beindrehen in den Stand*) — übt! 1 . . . 6.

532. Beugen, Seitstrecken und Hochheben der Arme in Verbindung mit Seitsspreizen, Kreuzschrittstellung und Behenstand.

1. Beugen der Arme zum Seitstrecken und Seitsspreizen rechts;

*) Diese Übung und die folgenden Freiübungen sind für Mädchen zusammengestellt.

2. Seitstrecken der Arme und Kreuzschrittstellung rechts; 3. Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Heben in den Zehenstand; 4. Seitensenken der Arme und Senken in den Sohlenstand; 5. Beugen der Arme zum Seitstrecken und Seitspreißen rechts; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1—6 wiedergleich — übt! (12 Zeiten).

533. Vorheben, Ausbreiten und Kreuzen der Arme in Verbindung mit Rückschrittstellung, Vorspreizen und Kniebeugen.

1. Vorheben der Arme zur gebogenen Haltung und Rückschrittstellung rechts; 2. Ausbreiten der Arme und Vorspreizen rechts; 3. Kreuzen der Arme rücklings und Kniebeugen links; 4. Seitstrecken der Arme und Kniestrecken; 5. Vorschwingen der Arme zur gebogenen Haltung und Rückschrittstellung rechts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1—6 widergleich — übt! (12 Zeiten).

534. Beugen, Hochstrecken und Seitensenken der Arme in Verbindung mit Vorspreizen, Vorschwingen und Kniebeugen.

1. Beugen der Arme zum Hochstrecken und Vorspreizen rechts; 2. Hochstrecken der Arme und Rückschwingen des rechten Beines; 3. Seitensenken der Arme und Kniebeugen links; 4. Hochheben der Arme und Kniestrecken; 5. Beugen der Arme zum Hochstrecken und Vorschwingen des rechten Beines; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1—6 widergleich — übt! (12 Zeiten).

535. Seitheben, Beugen, Vor- und Seitstrecken der Arme in Verbindung mit Knieheben, Kniebeugen und Zehenstand.

1. Seitheben der Arme und Knieheben rechts bis zum Zehenstande; 2. Beugen der Arme zum Vorstrecken und Senken in den Stand; 3. Vorstrecken der Arme und Kniebeugen bis zur kleinen Hochstellung; 4. Beugen der Arme zum Seitstrecken und Kniestrecken; 5. Seitstrecken der Arme und Heben in den Zehenstand 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1—6 widergleich — übt! (12 Zeiten).

536. Vorhochheben, Beugen, Seit- und Hochstrecken der Arme in Verbindung mit Rumpfbeugen, Seitspreißen, Seit- und Kreuzschrittstellung.

1. Vorhochheben der Arme und Rückschrittstellung rechts; 2. Beugen der Arme zum Seitstrecken und Kreuzschrittstellung rechts

vor dem Standbeine; 3. Seitstrecken der Arme und Seitspreißen rechts; 4. Beugen der Arme zum Hochstrecken und Kreuzschrittstellung rechts; 5. Hochstrecken der Arme und Rückschrittstellung rechts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1—6 widergleich — übt! (12 Zeiten).

537. Handstütz auf den Hüften, Hochheben eines Armes und Seitbeugen des Rumpfes in Verbindung mit Seit- und Kreuzschrittstellung.

1. Stützen der Hände auf die Hüften und Seitschrittstellung rechts; 2. Hochheben des linken Armes zur gebogenen Haltung, Seitbeugen des Rumpfes rechts und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 3. die linke Hand auf die Hüfte, Rumpfstrecken und Seitschrittstellung links; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Nachstelltritt rechts in den Stand; 7.—12. Übung 1—6 widergleich — übt! (8 Zeiten).

538. Hochheben, Seitssenken, Schwingen und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Seitschrittstellung und Kniebeugwechsel.

1. Hochheben der Arme nach innen vorlings zur gebogenen Haltung und Seitschrittstellung rechts; 2. Seitssenken der Arme und Kniebeugen rechts; 3. Vorschwingen der Arme, Kniestrecken rechts und Kniebeugen links; 4. Ausbreiten der Arme, Kniestrecken links und Kniebeugen rechts; 5. Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Kniestrecken; 6. Senken der Arme nach innen vorlings in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1—6 widergleich — übt! (12 Zeiten).

539. Doppelschottischhüpfen seitwärts hin und her.

Auf den Befehl: hüpf! erfolgt in der ersten Zeit ein 1maliges Hüpfen auf dem rechten Bein bei gleichzeitigem Seitspreißen links, in der zweiten Zeit schwingt das linke Bein nach innen vor das rechte Bein bei gleichzeitigem Hüpfen rechts, in der dritten und vierten Zeit wird ein Schottischhüpfen links angehängt.

Anmerkung. Zur Einübung des Doppelschottischhüpfens dienen folgende Vorübungen:

a) Beinschwingen links seitwärts.

Auf Eins! Seitspreißen links, auf Zwei! Seitspreißen links nach innen vor dem Standbeine — schwingt! 1, 2.

b) Übung a) mit Hüpfen.

Auf Eins! Beinschwingen links nach außen bei gleichzeitigem Hüpfen auf dem rechten Bein, auf Zwei! Beinschwingen links nach innen und einmal Hüpfen rechts — hüpf! 1, 2.

- c) Wiederholung des Schottischhüpfens seitwärts hin und her. Nach dieser Wiederhebung erfolgt dann
- d) Doppelschottischhüpfen.

540. Kreuzhüpfen seitwärts links.

Auf den Befehl: hüpf! erfolgt ein Niederhüpfen links seitwärts, worauf der rechte Fuß schnell hinter den linken zur gekreuzten Winkelstellung gestellt wird.

Anmerkung. Zur Einübung des Kreuzhüpfens dienen folgende Vorübungen:

- a) Nachstellgang seitwärts links in Wiederholung.
- b) Nachstellgang seitwärts links in der Weise, daß in der zweiten Zeit der rechte Fuß zur gekreuzten Winkelstellung hinter den linken Fuß gestellt wird.
- c) Nachstellgang seitwärts links, wie bei b) mit dem Unterschiebe, daß der Seittritt links mit Niederhüpfen ausgeführt wird.
- d) Kreuzhüpfen wie oben angegeben.
- e) Kreuzhüpfen 2- (3-)mal seitwärts links — hüpf! 1, 2, (3).

541. Wiegehüpfen seitwärts hin und her (vornwärts, rückwärts).

In der ersten Zeit erfolgt ein Niederhüpfen links seitwärts (vornwärts, rückwärts) und ein schnelles Nachstellen des rechten Fußes zur gekreuzten Winkelstellung vor den linken Fuß, in der zweiten Zeit ein kleiner Rücktritt links bei gleichzeitigem mäßigen Fußwippen rechts — hüpf! 1, 2.

Das Wiegehüpfen kann auch schräg vor- und schräg rückwärts geübt werden.

Anmerkung. Zur schnellen Einübung des Wiegehüpfens, z. B. seitwärts dienen folgende Vorübungen:

- a) Wiegegang seitwärts hin und her in Wiederholung.
- b) Wiegelaufen seitwärts hin und her in Wiederholung.
- c) Wiegelaufen seitwärts hin und her in der Weise, daß die ersten 2 Lauffschritte auf Eins! und der dritte Tritt als gewöhnlicher Tritt wie beim Wiegegehen auf Zwei! ausgeführt wird, womit sich das Wiegehüpfen ergibt.

542. Schwenkhüpfen seitwärts links.

In der ersten Zeit erfolgt der Seittritt links, in der zweiten Zeit hüpf! der rechte Fuß auf die Stelle des linken nach und schlägt

das linke Bein seitwärts zum Seit spreizen, in der dritten Zeit schwingt das linke Bein nach innen vor das rechte an Ort hüpfende Bein — hüpf! 1, 2, 3.

Anmerkung. Zur schnellen Einübung des Schwenkhüpfens seitwärts dienen folgende Vorübungen:

- a) Nachstellgang seitwärts links in Wiederholung.
- b) Nachstellgang seitwärts links in der Weise, daß in der zweiten Zeit der rechte Fuß nachhüpft und das linke Bein zum Seit spreizen wegschlägt — geht! 1, 2.
- c) Nachstellgang seitwärts links mit Beinschwingen. In den ersten 2 Zeiten wie bei b), in der dritten Zeit wird das linke Bein vor das rechte nach innen geschwungen — geht! 1, 2, 3.
- d) Übung c) in der Weise, daß mit dem Beinschwingen links nach innen in der dritten Zeit gleichzeitig ein 1 maliges Hüpfen auf dem rechten Fuße erfolgt, womit sich das Schwenkhüpfen seitwärts im $\frac{3}{4}$ Takte ergibt.

543. Schleifhoppfen seitwärts links.

Zu üben wie der Hoppfergang (siehe Übung 255 des I. Theiles) mit dem Unterschiede, daß der Seittritt in der ersten Zeit als Schleiftritt erfolgt — schleift! 1, 2, 3.

544. Wiegehüpfen seitwärts hin und her, Schrittwechselgang vorwärts und Schottischhüpfen rückwärts im Wechsel.

Auf den Befehl: hüpf! erfolgen 2 Wiegehüpfen seitwärts hin und her, dann 2 Schrittwechselschritte vorwärts und schließlich 2 Schottischhüpfen rückwärts — hüpf! 1, 2, 3, 4, geht! 2, 3, 4, rüd! 2, 3, 4.

545. Schwenkhüpfen und Wiegegung seitwärts hin und her.

Auf den Befehl: hüpf! erfolgt 1 Schwenkhüpfen und 1 Wiegeschritt seitwärts links, dann 1 Schwenkhüpfen und 1 Wiegeschritt seitwärts rechts — hüpf! 1, 2, 3, wiege! 2, 3.

546. Doppelschottisch- und Galopp hüpfen seitwärts hin und her in Verbindung.

Auf den Befehl: hüpf! erfolgen 2 Doppelschottischhüpfen seitwärts hin und her (8 Zeiten), dann 4 Galopp hüpfen seitwärts links, darauf 4 Galopp hüpfen seitwärts rechts (8 Zeiten) — hüpf! 1, 2, 3, 4, rechts! 2, 3, 4, galopp! 2, 3, 4, rechts! 2, 3, 4.

547. Kreuzhüpfen und Wiegegang in Verbindung.

Auf den Befehl: hüpf! erfolgen 3 Kreuzhüpfe und 1 Wiegeschritt links seitwärts, dann 3 Kreuzhüpfe und 1 Wiegeschritt rechts seitwärts — hüpf! 1, 2, 3, wiege! 2, 3.

548. Schleihopsen, Schwenthüpfen und Wiegegang in Verbindung.

Auf den Befehl: hüpf! erfolgt 1 Schleihops, 1 Schwenthüpfen und 1 Wiegeschritt (9 Zeiten) seitwärts links, dann 1 Schleihops, 1 Schwenthüpfen und 1 Wiegeschritt (9 Zeiten) seitwärts rechts — hüpf! (Zusammen 18 Zeiten).

549. Schwenthüpfen mit Doppelschwenken und Wiegegang in Verbindung.

Auf den Befehl: hüpf! erfolgt 1 Schwenthüpfen seitwärts links in 5 Zeiten in der Weise, daß das Beinschwingen seitwärts hin und her mit Hüpfen des anderen Beines zweimal stattfindet, worauf sich dann 1 Wiegeschritt links seitwärts anschließt, darnach erfolgt die gleiche Übung seitwärts rechts — hüpf! (Zusammen 16 Zeiten.)

550. Wiegegang seitwärts hin und her in Verbindung mit Hopsen und Niederhüpfen.

Auf den Befehl: geht! erfolgt in der ersten Zeit der Seittritt links, in der zweiten Zeit das Hopsen links bei gleichzeitigem Rückspreizen rechts, in der dritten Zeit wird der rechte Fuß in die gekreuzte Winkelstellung gestellt, in der vierten Zeit Aufhüpfen rechts und Niederhüpfen links — geht! 1, 2, 3, 4, rechts! 2, 3, 4.

551. Schritzwirbeln, Schleihopsen, Kreuzhüpfen und Wiegegang seitwärts hin und her in Verbindung.

Auf den Befehl dreht! erfolgt 1 Schritzwirbeln seitwärts links (3 Zeiten), dann 1 Schleihops (3 Zeiten), 3 Kreuzhüpfe (3 Zeiten) und 1 Wiegeschritt (3 Zeiten) seitwärts rechts — dreht! (Zusammen 12 Zeiten).

552. Kreuzzwirbeln, Schwenthüpfen und Wiegegang seitwärts hin und her.

Auf den Befehl: übt! erfolgt 1 Kreuzzwirbel und 1 Wiegeschritt seitwärts links (6 Zeiten), dann 1 Schwenthüpfen und 1 Wiegeschritt (6 Zeiten) seitwärts rechts — übt! (Zusammen 12 Zeiten.)

553. Schritzwirbeln seitwärts hin und her und je mit dem ersten Tritte Schrittwechselgang (Schrittwechselhüpfen, Schottischhüpfen).

Auf den Befehl: übt! erfolgt mit dem ersten Seittritte links zum Schritzwirbeln 1 Schrittwechselschritt (1 Schrittwechselhüpfen, 1 Schottischhüpfen) in 2 Zeiten, worauf in den folgenden 2 Zeiten die nächsten 2 Tritte des Schritzwirbelns zur Ausführung kommen — übt! 1, 2, 3, 4, rechts! 2, 3, 4.

554. Schritzwirbeln seitwärts hin und her und je mit dem ersten Tritte Dreitritt (Wiegegang).

Auf den Befehl: übt! erfolgt in den ersten 3 Zeiten 1 Dreitritt (1 Wiegeschritt) seitwärts links, worauf in den folgenden 2 Zeiten die weiteren 2 Tritte des Schritzwirbelns gemacht werden; schließlich erfolgt dasselbe seitwärts rechts — übt! 1, 2, 3, 4, 5, rechts! 2, 3, 4, 5.

555. Kreuzzwirbeln, Schleifhopsen und Wiegegang in Verbindung.

Auf den Befehl: übt! erfolgt 1 Kreuzzwirbel, 1 Schleifhops und 1 Wiegeschritt seitwärts links, dann dasselbe seitwärts rechts — übt! (Zusammen 18 Zeiten).

556. Schleifhopsen, Schwenkhüpfen, Kreuzzwirbeln und Wiegegang in Verbindung.

Auf den Befehl: übt! erfolgt 1 Schleifhops, 1 Schwenkhüpfen, 1 Kreuzzwirbel und 1 Wiegeschritt seitwärts links, dann dasselbe seitwärts rechts — übt! (Zusammen 24 Zeiten*).

C. Freiübungen zweiter Ordnung.

557. X Liegestütz seitlings. **)

- a) Auf Eins! Beugen in die tiefe Hochstellung und Stütz beider Hände auf dem Boden vorlings, auf Zwei! Rückstrecken beider Beine in den Liegestütz vorlings, auf Drei! $\frac{1}{4}$ Drehung rechts um die Längsachse des Körpers in den Liegestütz seitlings links, auf Vier! wieder Zurückdrehen in den Liegestütz vorlings, auf Fünf! tiefe Hochstellung, auf Sechs! Stand.

*) Siehe Anmerkung zu den Freiübungen des VI. Schuljahres Seite 21.

***) a) Lehrplan für Knaben: Liegestütz seitlings.

b) Übungsstoff: Liegestütz vorlings, $\frac{1}{4}$ Drehung rechts in Liegestütz seitlings; Arm- und Beinthatigkeiten im Liegestütz seitlings.

Anmerkung. Beim Liegestütz seitlings links ruht also der Körper auf der linken Hand (Unterarm) und auf der äußeren Fußkante.

Fig. 118.



Liegestütz seitlings links und Seithochheben des rechten Armes

- b) Eins, Zwei, Drei der Übung a), alsdann auf Vier! Seithochheben des rechten Armes (Fig. 118), auf Fünf! Senken des Armes, auf Sechs! wie Vier bei a), auf Sieben! wie Fünf bei a), auf Acht! wie Sechs bei a).
- c) Übung b) mit Armstößen rechts auf- und vorwärts.
- d) Übung b) mit Weinspreizen oder Knieheben.
- e) Eins, Zwei, Drei der Übung a), alsdann auf Vier! Seithochheben des rechten Armes und Seitspreizen des rechten Beines, auf Fünf! Senken des rechten Armes und Beines, sonst wie bei b).

D. Gerüthübungen.

I. Hantelübungen. *)

Aufstellung wie zu den Stabübungen (siehe Seite 22).

558. × Hochstoßen und Seitensenken der Arme in Verbindung mit Seitspreizen und Kniebeugen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!

1. Hochstoßen der Arme und Rückspreizen rechts; 2. Seitensenken der Arme und Kniebeugen links; 3. Hochheben der Arme und Kniestrecken links; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

Anmerkung. Die Zerlegung der Hantelübungen erfolgt in gleicher Weise wie die der Freiübungen. (Siehe Seite 14.)

559. Vor- und Hochheben der Arme in Verbindung mit Schlussstellung und Zehenstand.

1. Vorheben der Arme und Weindrehen in die Schlussstellung; 2. Hochheben der Arme und Heben in den Zehenstand; 3. Vorsenken der Arme und Schlussstellung; 4. Senken der Arme in den Abhang

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Hantelübungen mit 1—1½ kg schweren Hanteln.

b) Übungsstoff: Übungsreihen bis zu 4 Zeiten α) für Knaben, β) für Mädchen.

und Weindrehen in den Stand; 5.—8. Übung; 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

560. Seithochheben und Seitensenken der Arme in Verbindung mit Behenstand und Hochstellung.

1. Seithochheben der Arme und Heben in den Behenstand;
2. Seitensenken der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen (kleinen) Hochstellung; 3. Hochheben der Arme, Kniestrecken und Behenstand;
4. Senken der Arme und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

561. × Vorheben und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Auslagestellung und Spreizen.

1. Vorheben der Arme und Auslagestellung rechts rückwärts
2. Ausbreiten der Arme und Vorspreizen rechts; 3. wie 1.; 4. Senken der Arme und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

562. × Hochstoßen und Seitensenken der Arme in Verbindung mit Seit- und Rückbeugen des Rumpfes.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!

1. Hochstoßen der Arme und Seitbeugen des Rumpfes rechts;
2. Seitensenken der Arme und Rückbeugen des Rumpfes; 3. Hochheben der Arme und Seitbeugen des Rumpfes rechts;
4. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Rumpfstrecken; 5.—8. Übung; 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

Fig. 119.



Seitgrätschstellung, Rumpfvorbeugen und Durchschwingen der Arme zwischen den Beinen.

563. × Hochheben und Schwingen der Arme und Hüpfen in die Rückschritt- und Seitgrätschstellung und Vorbeugen des Rumpfes.

1. Hochheben der Arme und Hüpfen in die Rückschrittstellung rechts; 2. Hüpfen in die Seitgrätschstellung, Vorbeugen des Rumpfes und Durchschwingen der Arme zwischen den Beinen (Fig. 119);
3. Hochschwingen der Arme, Rumpfstrecken und Hüpfen in die Rückschrittstellung rechts; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

564. × Vorstoßen und Schwingen der Arme in Verbindung mit Hüpfen in die Seitgrätschstellung und Rumpfdrehen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. Vorstoßen der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 2. Rumpfdrehen rechts und Armschwingen nach rechts; 3. Rumpfdrehen nach vorn und Vorschwingen der Arme; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

565. × Vorheben, Beugen und Vorstoßen der Arme in Verbindung mit Rückspreizen und Weinstoßen.

1. Vorheben der Arme und Rückspreizen rechts; 2. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Knieheben rechts; 3. Vorstoßen der Arme und Weinstoßen rückwärts; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

566. × Beugen und Hochstoßen der Arme in Verbindung mit Hüpfen in die Hoch- und Grätschstellung.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Hüpfen in die tiefe Hochstellung; 2. Hochstoßen der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 3. wie 1; 4. Hüpfen in den Stand und Strecken der Arme in den Abhang — übt! 1, 2, 3, 4.

567. Vorheben und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Rückschrittstellung und Vorspreizen.

1. Vorheben der Arme und Rückschrittstellung rechts; 2. Ausbreiten der Arme und Vorspreizen des rechten Beines; 3. wie 1; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

568. Seit- und Hochheben der Arme in Verbindung mit Kreuzschrittstellung und Behenstand.

1. Seitheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Hochheben der Arme und Heben in den Behenstand; 3. wie 1; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

569. Hochheben der Arme, Kreuzschrittstellung, Hüpfen, $\frac{1}{4}$ Drehungen und Vorbeugen des Rumpfes in Verbindung.

1. Vorhochheben der Arme und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts hinter dem Standbeine; 2. $\frac{1}{4}$ Drehung rechts und Vorbeugen des Rumpfes; 3. Rumpfstrecken und $\frac{1}{4}$ Drehung links; 4. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

570. Seitheben, Beugen und Seitstrecken der Arme in Verbindung mit Kniebeugen in der Seitschrittstellung.

1. Seitheben der Arme mit Armdrehen in die Kammdrehhalte und Seitschrittstellung rechts; 2. Beugen der Arme und Kniebeugen rechts; 3. Seitstrecken der Arme und Kniestrecken rechts; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

571. Rück- und Vorschwingen der Arme in Verbindung mit Rückspreizen und Kniebeugen.

1. Rückheben der Arme und Rückspreizen rechts; 2. Vorschwingen der Arme und Kniebeugen links; 3. wie 1.; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand*); 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

II. Stabübungen.**)

572. Stab vor und hoch in Verbindung mit Rück- und Kreuzschrittstellung.

1. Stab vor und Rückschrittstellung rechts; 2. Stab hoch und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. Stab vor und Rückschrittstellung rechts; 4. Stab vornher und Stand; 5—8 Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten).

573. X Stab rechts über links, links vor und umgekehrt in Verbindung mit Ausfall vor- und rückwärts.

1. Stab rechts über links und Ausfall rechts vorwärts; 2. Stab links vor und Ausfall rechts rückwärts; 3. Stab rechts über links und Ausfall rechts vorwärts; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

574. Stab hinter den Schultern, rechts vor und umgekehrt in Verbindung mit Rückschrittstellung und Behenstand.

1 Stab rechts vor und Rückschrittstellung rechts; 2. Stab hinter den Schultern und Heben in den Behenstand; 3. Stab rechts vor und Senken in den Sohlenstand; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8 Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

*) Siehe Anmerkung bei den Freiübungen erster Ordnung, Seite 24.

**) Obwohl im Lehrplane Stabübungen nicht mehr aufscheinen, so glauben die Verfasser wegen der Wichtigkeit dieser Übungen doch einige hier angeben zu sollen.

75. X Stab rechts vor, nach links und umgekehrt in Verbindung mit Kreuzschrittstellung und Ausfall seitwärts.

1. Stab rechts vor und Kreuzschrittstellung rechts; 2. Stab nach links und Ausfall rechts seitwärts; 3. Stab rechts vor und Kreuzschrittstellung rechts; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

576. Stab vor den Schultern und hoch in Verbindung mit Knieheben und Seitschrittstellung.

1. Stab vor den Schultern und Knieheben rechts; 2. Stab hoch und Seitschrittstellung rechts; 3. Stab vor den Schultern und Knieheben rechts; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

577. Stab nach links, rechts hoch und umgekehrt in Verbindung mit Seitstreizen, Kniebeugen und Seitbeugen des Rumpfes.

1. Stab nach links und Seitstreizen rechts (Fig. 120); 2. Stab rechts hoch, Kniebeugen rechts und Seitbeugen des Rumpfes links; 3. Stab nach rechts, Knie- und Rumpfstrecken; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

Fig. 120.



Stab nach links und Seitstreizen rechts.

578. Stab hoch und hinter den Schultern in Verbindung mit Behenstand und Hockstellung.

1. Stab hoch und Heben in den Behenstand; 2. Stab hinter den Schultern und Kniebeugen bis zur tiefen (kleinen) Hockstellung; 3. Stab hoch, Kniestrecken und Behenstand; 4. Stab vornher und Senken in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

579. X Stab hinter den Schultern und hintenher in Verbindung mit Auslagestellung und Ausfall.

1. Stab hinter den Schultern und Auslagestellung rechts rückwärts; 2. Stab hintenher und Ausfall rechts vorwärts; 3. Stab hinter den Schultern und Auslagestellung rechts rückwärts; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8 Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

580. X Stab hinterher, nach rechts rücklings und umgekehrt in Verbindung mit Kreuzschrittstellung und Ausfall.

1. Stab nach rechts rücklings und Kreuzschrittstellung links; 2. Stab hintenher und Ausfall links seitwärts; 3. Stab nach rechts

rücklings und Kreuzschrittstellung links; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

581. × Stab hintenher und hoch in Verbindung mit Rückschrittstellung und Ausfall seitwärts.

1. Stab hintenher und Rückschrittstellung rechts; 2. Stab hoch und Ausfall rechts seitwärts; 3. Stab hintenher und Rückschrittstellung rechts; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

582. × Stab hoch, hinter der rechten Hüfte und umgekehrt in Verbindung mit Rückschrittstellung und Ausfall vorwärts.

1. Stab hinter der rechten Hüfte und Rückschrittstellung rechts; 2. Stab hoch und Ausfall rechts vorwärts; 3. Stab hinter der rechten Hüfte und Rückschrittstellung rechts; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

583. × Stab hoch, rechts hinten und umgekehrt in Verbindung mit Auslagestellung und Ausfall.

1. Stab rechts hinten und Auslagestellung rechts rückwärts; 2. Stab hoch und Ausfall rechts vorwärts; 3. Stab rechts hinten und Auslagestellung rechts rückwärts; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

584. Stab schräg rechts, nach links und umgekehrt in Verbindung mit Hoch- und Kreuzschrittstellung.

1. Stab schräg rechts und Kniebeugen bis zur tiefen (kleinen) Hochstellung; 2. Stab nach links, Kniestrecken und Kreuzschrittstellung rechts hinter dem Standbeine; 3. Stab schräg rechts, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen (kleinen) Hochstellung; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

585. × Stab hoch, hinter der rechten Schulter und umgekehrt in Verbindung mit Auslagestellung und Ausfall.

1. Stab hinter der rechten Schulter und Auslagestellung rechts hinter dem Standbeine; 2. Stab hoch und Ausfall rechts vorwärts; 3. Stab hinter der rechten Schulter und Auslagestellung rechts hinter dem Standbeine; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten).

586. × Stab hoch, auf der rechten Hüfte und umgekehrt in Verbindung mit Rückspreizen und Beinstoßen.

1. Stab auf der rechten Hüfte und Rückspreizen links; 2. Stab hoch und Knieheben links; 3. Stab auf der rechten Hüfte und Bein-

stoßen rückwärts; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeilen).

587. X Stab rechts hoch, nach rechts und umgekehrt in Verbindung mit Kreuzschrittstellung, Ausfall und Seitbeugen des Rumpfes.

1. Stab rechts hoch, Kreuzschrittstellung rechts und Seitbeugen des Rumpfes links; 2. Stab nach rechts, Rumpfstrecken und Ausfall rechts seitwärts; 3. Stab rechts hoch, Kreuzschrittstellung rechts und Seitbeugen des Rumpfes links; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich übt! (8 Zeilen).

III. Freispringel. *)

Aufstellung, siehe Seite 29 langes Schwungseil.

588. Sprung aus dem Stande, mit Angehen, Anlauf und Aufsprung mit dem rechten Fuße, mit beiden Füßen in Verbindung mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung beim Nachsprunge.

Anmerkung. Der Nachsprung erfolgt in der Weise, daß nach dem Niedersprunge vorwärts sogleich wieder ein Aufsprung an Ort stattfindet. Zugleich wird eine $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung während des Fliegens in Verbindung gebracht.

Im übrigen siehe Freispringen Seite 31 und 32.

IV. Schwebebaum. **)

Aufstellung, siehe Seite 29 langes Schwungseil.

589. Stellungswechsel.

a) Schrittstellung und Schwebestand im Wechsel, z. B.:

Auf Eins! Aufsteigen in den Querstand (Seitstand), auf Zwei! Vorschrittstellung oder Rückschrittstellung (Seitschrittstellung) rechts, auf Drei! Schwebestand, auf Vier! Absprung in den Stand.

b) Hochstellung und Schwebestand.

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung beim Nachsprung.

b) Übungsstoff: Weit- und Hochsprung mit Aufsprung eines Fußes und beider Füße aus dem Stande, mit Angehen und mit Anlaufen in Verbindung mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen beim Nachsprunge.

**) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: X Gehen mit Kniewippen und X in Fechterstellung; Schwebekampf.

b) Übungsstoff: Stellungswechsel, und Übungen nach dem Lehrplane.

Auf Eins! Aufsteigen in den Seit- oder Querschwebestand, auf Zwei! Kniebeugen bis zur tiefen (kleinen) Hockstellung auf Drei! Kniestrecken, auf Vier! Absprung in den Stand.

c) Kniestand und Schwebestand.

Auf Eins! Aufsteigen in den Querschwebestand, auf Zwei! Vorschrittstellung rechts, auf Drei! Kniebeugen bis zum Aufknien links, auf Vier! Kniestrecken in die Vorschrittstellung, auf Fünf! Schwebestand, auf Sechs! Absprung in den Stand.

d) X Auslagestellung und Schwebestand.

Auf Eins! Aufsteigen in den Seit- (Quer-) Schwebestand, auf Zwei! Auslagestellung rechts seitwärts (vor-, rückwärts), auf Drei! Schwebestand, auf Vier! Absprung in den Stand.

e) Wechsel vom Querstande (Seitstande) in den Seit- (Quer-) Stand mit $\frac{1}{4}$ Drehung rechts.

Auf Eins! Aufsteigen in den Quer- (Seit-) Stand, auf Zwei! eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts in den Seit- (Quer-) Stand, auf Drei! Absprung in den Stand.

f) Wechsel vom Querstande (Seitstande) in den Querstand (Seitstand) mit $\frac{1}{2}$ Drehungen.

Auf Eins! Aufsteigen in den Querstand (Seitstand), auf Zwei! eine $\frac{1}{2}$ Drehung links wieder in den Querstand (Seitstand), auf Drei! Absprung in den Stand.

g) $\frac{1}{2}$ Drehung in der Vorschrittstellung.

Auf Eins! Aufsteigen in die Vorschrittstellung rechts, auf Zwei! eine $\frac{1}{2}$ Drehung links, auf Drei! eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts, auf Vier! Absprung in den Stand.

h) Eine $\frac{1}{2}$ Drehung mit einem Vortritt.

Auf Eins! Aufsteigen in die Vorschrittstellung links, auf Zwei! Vortritt rechts bei gleichzeitiger $\frac{1}{2}$ Drehung links rechts auf beiden Ballen, auf Drei! Absprung rechts in den Stand neben dem Schwebebaum.

590. X Gehen in der Fechterstellung vor- (rück-, seit-) wärts.

Auf Eins! Aufsteigen und Auslagestellung links vor-, (rück-, seit-) wärts, auf Zwei! Vor- (Rück-, Seit-)tritt links und Nachstelltritt rechts unter Beibehaltung der Hockstellung, so daß also immer die Auslagestellung nach jeder Schreitung aufrecht erhalten bleibt, auf Drei! wieder Vor- (Rück-, Seit-)tritt links u. s. f., schließlich Absprung in den Stand.

591. Kniewippgang vor-, rück-, seitwärts siehe I. Theil
Übung 154.

V. Schrägbrett. *) (Sturmspringen.)

Aufstellung, siehe Seite 29 langes Schwungseil.

592. Wie im VI. Schuljahre mit Sprung über die obere bis $1\frac{1}{5}$ m hoch stehende Brettkante.

593. Hinaufgehen und Laufen mit 1, 2 Schritten und Niedersprung seitwärts rechts mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen rechts nach dem Niedersprunge.

VI. × Bock. **)

Aufstellung, siehe Seite 29 langes Schwungseil.

594. Die Übungen des Vorjahres zu höherem Maße.

VII. Wagrechte Leiter. ***)

Aufstellung, siehe Seite 29 langes Schwungseil.

595. Schwingen im Seit- (Quer-)Hange in allen Griffarten.

Es erfolgt als Vor- und Rückschwingen und als Seitsschwingen ohne und mit passenden Beinthatigkeiten und Beinhalten, z. B.:

Auf Eins! Sprung in den Seithang mit Ristgriff, auf Zwei! fortgesetztes Vor- und Rückschwingen mit Seitgrätschen am Ende des Vor- (Rück-) Schwunges, auf Drei! Niedersprung in den Stand.

596. Hangeln mit Seitsschwingen im Quer- und Seithange mit Speich-, Ell-, Ristgriff und gemischten Griffen.

Z. B. Auf Eins! Sprung in den Querhang mit Speichgriff, auf Zwei! Seitsschwingen und Hangel vorwärts in der Weise, daß

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Bis $1\frac{1}{5}$ m.

b) Übungsstoff: Siehe Fußnote c) Seite 32 und Hinaufgehen und Laufen mit Niedersprung seitwärts rechts in Verbindung mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen nach dem Niedersprunge.

**) a) Lehrplan für Knaben: Zu höherem Maße.

b) Übungsstoff: Siehe Fußnote b) S. 33.

***) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Hang und Hangeln mit mäßigem Schwunge; Zuckhangeln (Hangzucken) an Ort; Armwippen zu und aus Beugehaltung; Griffwechsel mit $\frac{1}{2}$ Armdrehungen.

b) Übungsstoff: Schwingen im Seit- (Quer-)Hange in allen Griffarten; Hangeln mit Seitsschwingen im Quer- und Seithange mit Speich-, Ell-, Ristgriff und gemischten Griffen, auch mit Vor- und Rückschwingen; Griffwechsel rechts und links im Wechsel mit $\frac{1}{2}$ Armdrehungen im Seit- und Querhange; Armwippen im Seithange mit Ramm-Ristgriff und gemischten Griffen; Hangzucken an Ort im Seit- und Querhange in allen Griffarten.

Z BIBLIOTEKI
kursu nankowego
WIE.

mit dem Seitshwunge rechts das Borgreifen mit der rechten Hand erfolgt, auf Zwei! ruhiger Hang! auf Vier! Niedersprung in den Stand.

597. Hangeln im Seit- und Querhange mit Vor- und Rückschwüngen.

Z. B. Auf Eins! Sprung in den Seithang, auf Zwei! Vor- und Rückschwüngen, auf Drei! Hangeln seitwärts rechts in der Weise, daß mit dem ersten Rückschwunge die rechte Hand seitwärts greift und mit dem nächsten Rückschwunge die linke Hand nachgreift u. s. f., auf Vier! erfolgt der Niedersprung am Ende des Rückschwunges.

Anmerkung. Zur Verhütung von Unfällen, welche durch ein unzeitiges Niederspringen aus dem gewöhnlichen Schwingen leicht erfolgen könnte, ist es Pflicht des Lehrers, diese Übung mustergiltig vorzuturnen und genau zu erklären. Der Niedersprung aus dem gewöhnlichen Schwunge hat stets in dem Augenblicke zu erfolgen, in welchem die Beine hinten sind und der Vorschwung beginnt.

598. Griffwechseln rechts und links im Wechsel mit $\frac{1}{2}$ Armdrehungen im Seit- und Querhange.

a) Aus dem Speich- in den Ellgriff und umgekehrt.

Z. B. Auf Eins! Sprung in den Seithang (Querhang) mit Speichgriff, auf Zwei! Ellgriff rechts, auf Drei! Ellgriff links, auf Vier! Speichgriff rechts, auf Fünf! Speichgriff links, auf Sechs! Niedersprung in den Stand.

Fig. 121.

b) Aus Rist- in den Kammgriff oder umgekehrt. Zu üben wie bei a).



599. Armwippen im Seithange mit Kamm-, Rist- und gemischten Griffen.

Z. B. Auf Eins! Sprung in den Seithang mit Kammgriff, auf Zwei! Beugen der Arme, auf Drei! Strecken der Arme, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

600. Hangzucken (Buchhangeln) an Ort im Seit- und Querhange in allen Griffarten.

Steigen rücklings
gleichzeitig mit
Ristgriff

Z. B. Auf Eins! Sprung in den Seithang mit Ristgriff, auf Zwei! und Drei! je ein einmaliges Hangzucken an Ort in der

Weise, daß durch ein ruckweises Armwippen beide Hände gelüftet (gehoben) werden und gleich wieder Fassung nehmen.

VIII. Senkrechte Leiter. *)

601. Steigen rücklings in allen Griffarten bei hochgehobenen Armen mit Nachgreifen oder Weitergreifen (Fig. 121), mit Nachtritt oder Übertritt, gleich- oder ungleichseitig.

Siehe Übungen des IV. Schuljahres, Seite 64.

IX. Schräge Leiter. **)

602. Steigen an der unteren Seite der Leiter in allen Griffarten mit Nachgreifen und Weitergreifen, mit Nachtritt und Übertritt, gleich- und ungleichseitig.

Siehe Übung des IV. Schuljahres S. 64.

603. Streckhang in allen Griffarten an den Holmen und Sprossen in Verbindung von passenden Beinthätigkeiten.

604. Beugehang als Dauerhang mit Speich-, Kamm- und Zwiagriff.

605. Beugehang mit vorigen Griffen in Verbindung von passenden Beinthätigkeiten.

Anmerkung. Zu den Übungen 603—605 siehe Übungen an der wagrechten Leiter des III. bis V. Schuljahres.

606. Griffwechseln rechts und links im Wechsel bis zu $\frac{1}{2}$ Armdrehungen im Querhange.

- a) aus Speich-Elgriff in den Rist-Kammgriff und umgekehrt,
- b) aus Speich-Elgriff in den El-Speichgriff,
- c) aus Rist-Kammgriff in den Kamm-Ristgriff.

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Steigen rücklings.

b) Übungsstoff: Steigen rücklings in allen Griffarten bei hochgehobenen Armen mit Nach- oder Weitergreifen, mit Nachtritt oder Übertritt gleich- oder ungleichseitig.

**) a) Lehrplan für Knaben: Steigen an der unteren Seite.

b) Für Mädchen: Schräge Leiter.

c) Übungsstoff: X Steigen an der unteren Seite der Leiter in allen Griffarten mit Nach- und Übertritt, gleich- und ungleichseitig; Streckhang in allen Griffarten an den Holmen und Sprossen in Verbindung von passenden Beinthätigkeiten; Beugehang mit Speich-, Kamm- und Zwiagriff, auch in Verbindung mit passenden Beinthätigkeiten; Griffwechseln bis zu $\frac{1}{2}$ Armdrehungen im Querhange rechts und links im Wechsel.

X. Stangengerüst. *)

607. Hangeln an zwei Stangen.

a) An Ort.

Auf Eins! Sprung in den Streckhang (Beugehang), auf Zwei! Hangeln an Ort (4—8mal), auf Drei! Niedersprung in den Stand.

b) Auf- und abwärts.

Hangeln auf- und abwärts in 8—16 Zeiten.

XI. × Reck. **)

Aufstellung, siehe Seite 29 langes Schwungseil.

608. Hang an der rechten Hand.

Auf Eins! Sprung in den Seithang mit Ristgriff, auf Zwei! Senken des linken Armes in den Abhang, auf Drei! Hang an beiden Händen, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

609. Wechselhang.

Auf Eins! Sprung in den Seithang mit Ristgriff, auf Zwei! Senken des rechten Armes, auf Drei! Ristgriff mit beiden Händen, auf Vier! Senken des linken Armes, auf Fünf! wie Drei! auf Sechs! Niedersprung in den Stand.

610. Griffwechseln im Seit- und Querhange rechts und links im Wechsel.

Auf Eins! Sprung in den Seithang (Querhang) mit Ristgriff (Speichgriff), auf Zwei! Kammgriff (Ellgriff) rechts, auf Drei! Kammgriff (Ellgriff) links, auf Vier! Ristgriff (Speichgriff) rechts, auf Fünf! Ristgriff (Speichgriff) links, auf Sechs! Niedersprung in den Stand.

*) a) Lehrplan für Knaben: Hangeln an Ort und aufwärts.

b) Für Mädchen: Hangeln.

c) Übungstoff: Hangeln an zwei Stangen α) an Ort, β) auf- und abwärts.

**) a) Lehrplan für Knaben: Stützen; Griffwechsel wechselhandig; Abseilung vorwärts im Liegehang; Schwingen, Wechselhang, Griffwechseln; Überdrehen; Aufschwingen aus Liegehängen mit einem Beine.

b) Übungstoff: Hang an einem Arme rechts (links); Wechselhang; Griffwechseln rechts und links im Wechsel α) im Seit- und Querhange, β) im Seitstütz, γ) im Seitliegehang (hier auch mit beiden Händen gleichzeitig); Armwippen im Seit- und Querliegehang vorwärts; Liegehangwechsel aus dem Quer- in den Seitliegehang; Schwingen im Seitniegeliegehang; Wellaufschwung vorwärts; Stützen im Seitstütz; Drehen aus dem Seitstütz in den Sitz.

611. Griffwechseln im Seitstütz rechts und links im Wechsel.

(Reck schulterhoch.)

Nach dem Sprunge in den Seitstütz mit Ristgriff erfolgt das Griffwechseln aus Rist- zum Kammgriff und umgekehrt und schließlich der Niedersprung in den Stand.

612. Griffwechseln im Seitknieliegehang vorlings rechts und links im Wechsel und mit beiden Händen gleichzeitig.

Nach dem Überdrehen in den Knieliegehang an einem Knie beiden Knien), mit Ristgriff erfolgt das Griffwechseln rechts und links im Wechsel, oder mit beiden Händen gleichzeitig aus Rist- zum Kammgriff in Seiten zerlegt.

613. Armwippen im Seit- (Quer-) Knieliegehang vorlings.

Auf Eins! Überdrehen in den Liegehang, auf Zwei! Beugen der Arme, auf Drei! Strecken der Arme u. s. f.; schließlich Stand.

614. Liegehangwechsel aus dem Quer- in den Seitliegehang.

Auf Eins! Überdrehen in den Querliegehang an beiden Händen und an dem rechten Knie, auf Zwei eine $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts) um die Tiefenachse und Übergreifen der rechten Hand außen neben das rechte Knie in den Seitliegehang, auf Drei! wieder eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts in den Querliegehang, auf Vier! Senken in den Stand.

615. Schwingen im Seit-Knieliegehang.

Auf Eins! Überdrehen in den Liegehang an beiden Händen und einem Knie, auf Zwei! Schwingen im Liegehang in der Weise, daß das hangfreie Bein erst nach oben, dann von oben nach unten und hinten geschwungen wird bei gleichzeitigem Armbeugen beim Rückschwunge und Armstrecken beim Vorschwunge, auf Drei! Hang, auf Vier! Senken in den Stand.

616. Wellaufschwung vorwärts.

Auf Eins! Überdrehen in den Seit-Knieliegehang an beiden Händen und einem Knie, auf Zwei! Schwingen im Liegehang bis in den Seitfuß auf einem Schenkel, auf Drei! Wellabschwung rückwärts in den Liegehang, auf Vier! Senken in den Stand.

617. StützeIn im Seitstüz. (Reck schulterhoch.)

Auf Eins! Sprung in den Seitstüz mit Rist-, Kamm- oder gemischtem Griffe, auf Zwei! Seitgreifen rechts, auf Drei! Nachgreifen links u. s. f. Schließlich Niedersprung in den Stand.

618. Drehen aus dem Seitstüz vorlings in den Sitz. (Reck schulterhoch.)

a) Wechsel vom Stüz vorlings in den Queritz auf einem Schenkel.

Auf Eins! Sprung in den Seitstüz vorlings mit Ristgriff, auf Zwei! eine $\frac{1}{4}$ Drehung links um die Längsachse in den Sitz auf dem rechten Schenkel zwischen den Händen, auf Drei! Drehen in den Stüz vorlings, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

b) Drehen aus dem Stüz vorlings in den Seititz auf beiden Schenkeln.

Auf Eins! Sprung in den Seitstüz mit Ristgriff, auf Zwei! erst eine $\frac{1}{4}$ Drehung links in den Sitz auf dem rechten Schenkel, worauf eine weitere $\frac{1}{4}$ Drehung links bei Umgreifen der linken Hand in den Sitz auf beiden Schenkeln erfolgt, so daß die Oberschenkel sich zwischen den Händen befinden, auf Drei! Niedersprung vorwärts in den Stand unter Abstoß der Hände mit Ristgriff.

XII. Schaukelringe.*

Aufstellung siehe Seite 29 langes Schwungseil.

619. Kreis-schwingen rechts.

a) Im Streckhange. (Ringe sprunghoch.)

Auf Eins! Sprung in den Streckhang, auf Zwei! Kreis-schwingen rechts, auf Drei! Hang, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

Anmerkung. Um das Drehen zu verhüten, muß das Anhalten in den ruhigen Hang nicht plöhslich, sondern allmählich erfolgen, d. i. es wird zu immer kleiner werdenden Kreisen vorgeschwungen.

b) Im gemischten Hange [rechter Arm Handhang, linker Arm Unterarmhang].

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Schwingen mit Abstoß und Beugehang; Kreis-schwingen der Beine.

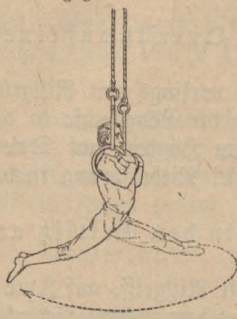
b) Übungsstoff: Kreis-schwingen rechts (links) α) im Streckhange, β) im gemischten Hange, γ) im Unter-, δ) im Oberarmhange; Schwingen im Beugehange, auch mit Beinhaltten und Beinhätigkeiten; Durchschaukeln im Beugehange; Schaukeln im Beugehange mit Abstoßen.

- c) Im Unterarmhänge an beiden Armen.
 d) Im Oberarmhänge an beiden Armen. (Fig. 122.)
 Übung b)–d) wird wie Übung a) geübt.

620. Schwingen im Beugehänge.

Auf Eins! Sprung in den Beugehang (Ringe über kopfhoch),
 auf Zwei! Vor- und Rückschwingen im
 Beugehänge, auf Drei! Hang, auf Vier!
 Niedersprung in den Stand.

Fig. 122.



Kreis-schwingen rechts im
 Oberarmhänge.

621. Schwingen im Beugehänge mit Beinhalten.

(X Knieebhalte, Vorspreizhalte des rechten
 Beines, X Quer- oder X Seitgrätschhalte.

z. B. Auf Eins! Sprung in den
 Beugehang mit Knieheben rechts, auf Zwei!
 Vor- und Rückschwingen, auf Drei! ruhiger
 Hang, auf Vier! Niedersprung in den
 Stand.

622. Schwingen im Beugehänge mit Beinthätigkeiten.

- a) Auf Eins! Sprung in den Beugehang, auf Zwei! Schwingen
 im Beugehänge mit X Knieheben, Vorspreizen rechts beim Vor-
 schwunge, auf Drei! ruhiger Hang, auf Vier! Niedersprung
 in den Stand.
 b) Auf Eins! Sprung in den Beugehang, auf Zwei! Schwingen
 im Beugehänge mit X Seitgrätschen am Ende des Vorschwunges
 (Rückschwunges), auf Drei! ruhiger Hang, auf Vier! Nieder-
 sprung in den Stand.

623. Durchschaukeln im Beugehänge.

- a) Vorwärts (rückwärts) aus dem Stande in den Stand.
 Auf Eins! Rückwärtsgehen (Vorwärtsgehen) mit Fassung der
 kopfhohen Ringe bis zur Höchststreckung der Arme, auf Zwei!
 Sprung in den Beugehang, Durchschaukeln und Senken am Ende
 des Vorschwunges (Rückschwunges) in den Stand mit Beibehaltung
 der Fassung, auf Drei! Loslassen der Ringe.
 b) Vorwärts (rückwärts) und rückwärts (vorwärts) aus
 dem Stande in den Stand.
 Auf Eins! Rückwärtsgehen (Vorwärtsgehen) mit Fassung der
 kopfhohen Ringe, auf Zwei! Vor- (Rück-) und Rückschaukeln (Vor-
 schaukeln) und Senken am Ende des Rückschaukelns (Vorschaukelns)
 in den Stand mit Beibehaltung der Fassung, auf Drei! Los-
 lassen der Ringe.

624. Schaukeln im Beugehange mit Abstoß.

Auf den Befehl: **lauff!** erfolgt das Rückwärtslaufen mit Fassung der schulterhohen Ringe, worauf nach einem 2—3maligen Vor- und Rückschaukeln mit Galoppabstoß in der Mitte des Rückschwunges der Schwung angehalten wird.

625. Übung 624 in Verbindung mit Spreizen, × Knieheben, × Seitgrätschen a) am Ende des Vorschwunges, b) am Ende des Rückschwunges, c) am Ende des Vor- und Rückschwunges.

XIII. Rundlauf.*)

Aufstellung. siehe Seite 29 langes Schwungseil.

Nach der Übung behält jeder solange die Leiter, bis die Folgenden 4 (6, 8) auf den Befehl: **die Nächsten!** zur Übung kommen.

626. Kreisgehen rechts vorwärts (rückwärts).

- a) Mit Fassung beider Hände in der Art, daß die linke Hand die unterste Sprosse bei gebeugtem Arme und die rechte Hand etwa die dritte Sprosse von unten bei gestrecktem Arme erfaßt.
- b) Mit Fassung des rechten Unterarmes und der linken Hand.
- c) Mit Fassung eines Unterarmes oder einer Hand in der Weise, daß der rechte Unterarm oder die rechte Hand die erste, zweite oder dritte Sprosse von unten erfaßt und der linke Arm auf dem Rücken und zwar gebeugt gehalten, oder die linke Hand auf die Hüfte gestützt wird.

Anmerkung. Die Übungen am Rundlauf kommen im Kreise rechts oder links zur Darstellung. Bei den Übungen im Kreise rechts erfolgt beim Bewegen von Ort nach und nach eine ganze Drehung rechts um die Längsachse.

627. Übung 626 im Nachstell-, Galopp- und Schrittwechselgange.

628. Übung 626 im Behen-, Spreiz-, Knieheb- oder Fersenhebgange.

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Laufen ohne und mit Drehung auch mit gemischtem Gang.

b) Übungsstoff: Kreisgehen rechts (links) vor-, rückwärts α) im gewöhnlichen Gange, β) im Nachstell-Galopp-, Schrittwechsel-, Behen-, Spreiz-, × Knieheb-, × Fersenhebgange; Gehen seitwärts δ) im Nachstell-Galopp-, γ) mit Kreuzen vor (hinten) dem Standbeine, auch vor und hinter dem Standbeine im Wechsel; Hüpfen vor-, rück-, seitwärts auf einem Fuße (beiden Füßen); Laufen vor-, rück-, seitwärts im Kreise; Laufen mit Drehungen.

629. Gehen seitwärts mit Fassung beider Hände mit Rist-, Kamm-, Speich-, Ell- und gemischten Griffen.

- a) Im Nachstellgange;
- b) Galoppgange;

Fig. 123.



Laufen vorwärts im Kreise rechts mit Fassung des rechten Unterarmes auf der ersten Sprosse und Armbeughakte links rücklings.

c) mit Kreuztritt vor (hinter) dem Standbeine oder mit Kreuztritt vor und hinter dem Standbeine im Wechsel.

630. Hüpfen auf einem Fuße (beiden Füßen) mit den bereits bekannten Fassungen.

631. Übung 626, 628 und 629 mit Laufen. (Fig. 123.)

632. Laufen mit Drehungen.

- a) Einmal Kreislaufen rechts vorwärts (rückwärts) mit Fassung beider Hände, dann eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts und Galopp hüpfen seitwärts einmal im Kreise herum mit Fassung beider Hände.
- b) Einmal Kreislaufen seitwärts rechts mit Kreuztritt vor und hinter dem anderen Beine im Wechsel, dann eine $\frac{1}{4}$ Drehung links und einmal Kreislaufen vorwärts mit Fassung nur einer Hand.
- c) Einmal Kreislaufen rechts vorwärts (rückwärts), dann Heben beider Knie und während des Fliegens eine ganze Drehung um die Längsachse.

XIV. Barren. *)

Aufstellung, siehe Seite 29 langes Schwungseil.

633. Schwingen im Stütz fortgesetzt. **)

Auf Eins! erfolgt der Sprung in den Stütz, auf Zwei! Schwingen im Stütz fortgesetzt, auf Drei! Niedersprung in den Stand.

*) a) Lehrplan für Knaben: Außensitz hinter der Hand mit Fortbewegung rückwärts; Schwingen fortgesetzt; Wende; Überdrehen aus dem Stande mit gemischtem oder Ellgriff.

b) Übungsstoff: Fortgesetztes Schwingen im Stütz; X Schwingen in den Reitsitz hinter der rechten Hand; Reitsitzwechsel a) hinter der Hand, mit Fortbewegen rückwärts; Schwingen in den Außenquersitz; Außen-Quersitzwechsel, auch mit Fortbewegen rückwärts; Wende aus dem X Reitsitz, Innen- oder Außenquersitz vor der linken Hand; X Überdrehen aus dem Stande mit gemischtem oder Ellgriff.

**) Abweichend vom Lehrplane.

Anmerkung. Beim gewöhnlichen Schwingen im Stütz pendeln die Beine und der Rumpf vor- und rückwärts in der Art, daß beim Vorschwunge eine Winkelung im Hüft- und Schultergelenke und beim Rückschwunge hauptsächlich im Schultergelenke erfolgt.

Der Niedersprung erfolgt stets dann, wenn die Beine hinten sind und der Vorschwung derselben beginnt.

634. X Schwingen in den Reitsitz hinter der rechten Hand.

- a) Auf Eins! Sprung in den Stütz, auf Zwei! Vor- und Rückschwingen und am Ende des Rückschwunges Spreizen des rechten Beines über den rechten Holm in den Spaltsitz (Reitsitz) auf den Holm, auf Drei! Einspreizen rechts rückwärts in den Stütz, auf Vier! Niedersprung in den Stand.
- b) Auf Eins! Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwingen in den Reitsitz hinter der rechten Hand, auf Zwei! Einspreizen rechts rückwärts in den Stütz und Niedersprung in den Stand.

635. X Reitsitzwechsel hinter der Hand.

- a) Aus dem Stande in den Sitz.
Auf Eins! Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwingen in den Reitsitz hinter der rechten Hand, auf Zwei! Einschwingen rückwärts in den Stütz und Niedersprung in den Stand, auf Drei! Schwingen in den Reitsitz hinter der linken Hand, auf Vier! wie bei Zwei!
- b) Aus dem Stütz in den Sitz mit Zwischenschwung.
Auf Eins! Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwingen in den Reitsitz hinter der rechten Hand, auf Zwei! Einschwingen in den Stütz, dann Vor- und Rückschwingen in den Reitsitz hinter der linken Hand, auf Drei! Einschwingen rückwärts in den Stütz und Niedersprung in den Stand.

636. X Reitsitzwechsel mit Fortbewegen rückwärts.

Aus dem Querstande am Ende des Barrens (Gesicht nach außen) erfolgt auf Eins! der Sprung in den Stütz und Rückschwingen in den Reitsitz hinter der rechten Hand, auf Zwei! greifen beide Hände rückwärts, auf Drei! Einschwingen vorwärts in den Stütz und Rückschwingen in den Reitsitz hinter der linken Hand u. s. f. Schließlich Niedersprung in den Stand.

637. Schwingen in den Außen-Quersitz hinter der Hand.

a) Aus dem Stütz in den Sitz.

Auf Eins! Sprung in den Stütz, auf Zwei! Rückschwingen der Beine über den rechten Holm nach Außen in den Quersitz auf dem linken Oberschenkel, auf Drei! Einschwingen der Beine rückwärts in den Stütz, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

b) Aus dem Stande in den Sitz.

638. Außen-Quersitzwechsel.

a) Aus dem Stande in den Sitz (Sieh Übung 635 a).

b) Aus dem Stütz in den Sitz mit Zwischenschwung. (Sieh Übung 635 b.)

639. Außen-Quersitzwechsel mit Fortbewegen rückwärts.

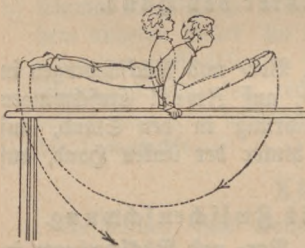
(Sieh Übung 636.)

640. Wende rechts.

a) Aus dem Stütz.

Auf Eins! Sprung in den Stütz in der Mitte des Barrens, auf Zwei! schwingen die gestreckten und geschlossenen Beine beim Rückschwunge über den rechten Holm in den Außen-Quersand neben dem Barren. (Fig. 124.)

Fig. 124.



Schwingen im Streckfuß und Wende rechts.

b) Aus dem Stande.

Auf den Befehl: springt! erfolgt der Sprung in den Stütz mit Vor- und Rückschwingen der Beine und Wende rechts.

Anmerkung. Zur schönen Ausführung der Wende ist erforderlich, daß mit dem Überschwung das Kreuz eingezogen, die Beine vollkommen gestreckt und geschlossen und der Kopf rückwärts gebeugt wird, und daß die linke Hand auf den rechten Holm nachgreift.

641. Wende rechts aus dem X Reitsitz, Innen- oder Außen-Quersitz vor der linken Hand.

Auf Eins! Sprung in den Stütz und Vorschwingen der Beine in den Reitsitz, (Innen- oder Außen-Quersitz) vor der linken Hand, auf Zwei! Ein- und Rückschwingen im Stütz und Wende rechts.

642. Überdrehen aus dem Stande mit gemischtem oder Ellgriff.

- a) Überdrehen rückwärts mit gemischtem Griff.
Auf Eins! im Querstande im Barren Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung und Erfassen der Holme mit Zwiegriff (rechts Ell-, links Speichgriff), auf Zwei! eine ganze Drehung rückwärts um die Breitenachse bei Hochhalte der Beine in den Hockstand, auf Drei! Stand.
- b) Überdrehen rückwärts mit Ellgriff. Zu üben wie bei a).
- c) Überdrehen rück- und vorwärts mit gemischtem Griff.
Auf Eins! und Zwei! wie bei a) Eins! und Zwei!, auf Drei! mit einem mäßigen Abstoße vom Boden eine ganze Drehung vorwärts um die Breitenachse wieder in den Hockstand vorlings, auf Vier! in den Stand.
- d) Übung c) mit Ellgriff.
- e) Übung a) bis d) nur mit Winkelung des Hüftgelenkes (Beine gestreckt).

E. Turnspiele.*)

643. Schwebekampf auf dem Schwebebaum.

Je zwei Turner stellen sich in der Auslagestellung, die während des Kampfes vielfach in die Ausfallstellung übergeht, bei vorgehobenem rechten Arme in der Speichhaltung gegenüber. Ihre Aufgabe besteht darin, sich gegenseitig durch Schläge mit flacher Hand auf die Hände und Arme zum Weichen, zum Aufgeben des Standes auf dem Schwebebaum zu zwingen.

Je nach der Stärke und Länge des Schwebebaumes können zu gleicher Zeit mehrere Paare zu dieser Übung herangezogen werden.

Die jeweiligen Sieger stelle man zusammen, um schließlich dieselben untereinander zu prüfen und dadurch die besten Schwebekämpfer kennen zu lernen.

644. Kreisball.

Nach Aufstellung der Spielenden zu einem offenen Stirnring vorlings kommt einer der Spielenden in den Kreis. Sollte sich keiner freiwillig melden, so wird einer in den Kreis hineingespielt. Letzteres geschieht dadurch, daß der Ball im Kreise solange von einem zum anderen geworfen wird, bis einer der Spielenden denselben fallen läßt. Dieser kommt alsdann in den Kreis.

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Turnspiele.

b) Übungsstoff: Schwebekampf auf dem Schwebebaume; Kreisball; Dauer- und Wertlauf; Steht Alle; Treib- oder Sauball; Barlaufen; Wiederholung der früheren Spiele.

Auf diesen zu werfen und ihn zu treffen, oder ihn recht tüchtig im Kreise herumzujagen, ist nun die fernere Aufgabe der Ubrigen.

Das Recht, auf den im Kreise Befindlichen zu werfen, hat aber immer nur derjenige, der den Ball, wenn er ihm zugeworfen wird, rein auffängt.

Will der Auffänger nicht werfen, sei es, daß er ein schlechter Zieler ist, sei es, daß der im Kreise Stehende zu weit von ihm entfernt steht, so wirft er einem anderen den Ball zu. Dabei ist es Regel, dorthin zu werfen, wo der im Kreise Stehende sich zunächst befindet.

Für denjenigen, der das Recht zu werfen hat, gilt ferner noch Folgendes: Trifft er den im Kreise Befindlichen, so bleibt er an seiner Stelle, trifft er ihn aber nicht, so muß er in den Kreis, und der im Kreise war, kommt an seine Stelle und wird nun zum Fänger und Werfer.

Der im Kreise Befindliche hat die Aufgabe, sich nicht treffen zu lassen, sondern vor allem genau zu achten, wohin immer der Ball geworfen wird, um sofort nach einer anderen Stelle zu laufen und dadurch die Wurfweite zu vergrößern und dann, sobald der Ball gefangen wurde, genau die Arm- und Handbewegungen des Werfers zu verfolgen, um dem Wurf geschickt ausweichen zu können. Das letztere geschieht durch schnelles Bücken, plötzliches Umdrehen, gewandtes Aufhüpfen oder Wegspringen u. s. w.

Wesentlich lebhafter wird das Spiel, wenn nicht jedesmal nach einem glücklichen Fange der Ball auf den im Kreise Befindlichen geworfen wird, sondern wenn derselbe, wie schon erwähnt, recht tüchtig im Kreise herumgejagt wird, ja so herumgetrieben wird, daß er schließlich kaum mehr imstande ist, die Wurfrichtung des Balles zu verfolgen. Dieses geschieht nun durch schnelles und geschicktes Zuwerfen und sicheres Auffangen.

Noch ist zu bemerken, daß der Ball nicht etwa nur den guten Zielern zugeworfen werde, und daß für den Fall, als der Ball auf den Boden fällt, um denselben nicht gestritten werden darf. Der dem Ball am nächsten ist, nimmt ihn vom Boden auf und wirft ihn einem Beliebigen zu, worauf wieder das Spiel beginnt.

Das Spiel kann beliebig lange andauern.

645. Steht Alle.

Nachdem je nach der Anzahl der Spielenden eine oder mehrere Spielabtheilungen gebildet sind, wird das Spiel damit eingeleitet, daß einer der Spielenden mit der Aufgabe betraut wird, den kleinen Ball so hoch als nur möglich zu werfen und denselben entweder selbst

aufzufangen, oder einen der Umstehenden aufzufordern, den Ball aufzufangen.

Wenn nun der Gewählte oder der Angerufene den Ball nicht erhascht, so hat der betreffende zu trachten, ihn so schnell als möglich vom Boden aufzunehmen und mit dem Augenblicke, wo er den Ball in Händen hat, zu rufen! „Steht Alle!“ Bessere Worte werden auch gerufen, wenn der Ball sofort aufgefangen wird.

Der Zuruf zum Auffangen des Balles oder das etwaige Aufnehmen (Aufnehmen vom Boden) des Balles von dem zuerst Gewählten ist für die Übrigen das Zeichen zum Fliehen, wohin sie wollen. Auf den Ruf aber „Steht Alle!“ müssen sämtliche Theilnehmer sofort stehen bleiben, während der Rufende sich drehen kann, wohin er will, um desto leichter mit dem Balle auf einen der Spieler werfen und ihn treffen zu können. Trifft er nicht, so beginnt das Spiel aufs neue; trifft er aber, so wird gerufen! „Getroffen!“ Auf diesen Ruf fliehen gleichfalls alle Übrigen, bleiben aber sofort stehen, sobald der Getroffene, nachdem er den Ball in Händen hat, ruft: „Steht Alle!“ Sollte der Fall eintreten, daß ein Spieler dreimal hintereinander niemanden trifft, so steht es den Übrigen frei, nach dem Balle zu laufen, ihn aufzunehmen und nach dem schlechten Zieler zu werfen. Dem Wurse kann dieser durch Bücken, Drehen oder Seitwärtspringen ausweichen.

Schließlich kann noch als Regel gelten, daß alle jene, welche wiederholt (dreimal) auf den Ruf „Steht Alle!“ nicht sofort stehen bleiben, vom Spiele auszuschließen sind.

646. Treib- oder Sauball.

Um alle Spielenden ausgiebig zu beschäftigen und tüchtig zu kräftigen, ist es angezeigt, mehrere Spielabtheilungen von je 10—20 Schülern zu bilden.

Jede derselben wird in einem Stirnring vorlings aufgestellt, wobei die Einzelnen 2—3 Schritte von einander entfernt zu stehen kommen und jeder Spieler mit einem $\frac{3}{4}$ —1 m langen, ziemlich starken Stöcke sich versieht.

In der Mitte des Kreises wird hierauf ein größeres Loch und in der Peripherie des Kreises endlich so viele kleinere Löcher als Spieler sind weniger eins gemacht.

Sämmtliche Spieler treten alsdann mit ihren Stöcken vor das mittlere Loch, in welches der Ball gelegt wird, halten ihre Stöcke hinein und schleudern auf den Ruf: „Hinaus!“ den Ball aus dem Mittellocke und suchen sofort mit ihren Stöcken je ein kleineres Loch zu besetzen. Derjenige, dem dies nicht gelingt, wird Treiber, und damit beginnt das eigentliche Spiel, wie folgt.

Der Treiber, der außerhalb des Kreises Stellung nimmt sucht den Ball in das Mittelloch zu bringen, während die Übrigen trachten dies stets zu verhindern; dabei darf der Ball nur mit dem Stocke geschlagen und nie mit dem Fuße gestoßen oder gar etwa mit den Händen geworfen werden.

Wer dies thut, hat auf das weitere Mitspielen zu verzichten.

Gelingt es nun dem Treiber, den Ball in das Mittelloch zu bringen, so müssen auf den Ruf desselben „Loch um!“ alle auch der Treiber die Löcher wechseln und sich bestreben, ein anderes neues Loch in der Peripherie des Kreises zu besetzen.

Derjenige, dem kein Loch übrig bleibt, wird für das nächste Spiel Treiber.

Bemerkt sei noch, daß 1. die Spieler vorsichtig und so schlagen müssen, daß keiner der Mitspielenden beschädigt wird und der Ball auf dem Boden mehr rollt als fliegt, 2. die Löcher nach dem Schlage sofort wieder mit dem Stocke zu besetzen sind, da sonst dem Treiber die Möglichkeit gegeben wäre, ein solch leeres Loch mit seinem Stocke zu besetzen und er dadurch auch seiner Aufgabe los wäre und derjenige Treiber würde, dessen Loch besetzt wurde.

Durch letztere Spielregel wird das Spiel wesentlich lebhafter. Hierzu ist aber noch zu bemerken, daß keiner der Spieler mit den Füßen sein Loch bedecken darf.

Schließlich muß noch gesagt werden, daß der Treiber, so es ihm gelingt, in den Kreis hineinzugelangen, von den Spielenden nicht herausgestoßen werden darf. Wer dagegen fehlt, wird vom Spiele ausgeschlossen.

647. Barlaufen.

Je nach der Tüchtigkeit des Spielenden wird ein größerer (20—30 m lang und 10—20 m breit) oder kleinerer (15—20 m lang und 7—10 m breit) recht eckiger, genau begrenzter Platz ausgesteckt und die Spieler (20—40) in zwei gleiche Abtheilungen A und B gebracht, wovon jede derselben auf der Schmalseite des Platzes Stellung nimmt.

An den beiden Schmalseiten wird ferner auf eine recht deutliche Weise die Malgrenze bestimmt und gleichzeitig rechts vor jeder Malgrenze, 1—1½ m davon entfernt, ein Pflock oder Stein als Platz für die Gefangenen aufgestellt.

Das Spiel selbst nimmt seinen Anfang damit, daß ein guter Läufer und gewandter Spieler (X) z. B. der Partei A gegen die Partei B läuft, um die Gegner zu fordern; Hierbei muß er sich hüten, allzu weit vorzudringen, da die Partei B sofort einen, und

zwar ebenfalls den Besten (Y), ausschickt, um den Forderer, bevor er wieder in sein Mal gekommen ist, mit der Hand einen leichten Schlag zu versetzen und ihn dadurch zum Gefangenen zu machen.

Auch dieser (Y) darf sich nicht allzu weit gegen das feindliche Lager hin wagen, da die Partei A sofort wieder einen Dritten (Z) zum etwaigen Schlagen und Gefangennehmen des Y aussendet.

Damit ist das Wesen eines Theiles des Spieles geschildert.

Nur derjenige, welcher später ausläuft, darf einen früher Ausgelaufenen schlagen oder, was das Gleiche ist, zum Gefangenen machen.

Hier sei gleich bemerkt, daß es für das Auslaufen keine Regel gibt, daß aber wo möglich, um leichter die Übersicht und Ordnung aufrecht zu erhalten, nicht allzu viele gleichzeitig auslaufen sollen. Jeder, der in sein Mal zurückgekehrt ist, erhält „Bar“, d. h. er kann zur gelegenen Zeit wieder auslaufen.

Gelingt es nun einem später Ausgelaufenen einen früher Ausgelaufenen zu schlagen, so wird auf den Ruf: „Geschlagen!“ das Spiel so lange unterbrochen, bis der Geschlagene seinen Platz auf dem Gefangenenmale eingenommen und sämtliche in ihre Plätze zurückgekehrt sind.

Der Gefangene stellt sich so auf, daß er mit dem linken Fuß den Pflock berührt, während er die rechte Hand seinen Spielgenossen entgegen streckt.

Damit ist nun der I. Gang des Spieles beendet, da immer nur ein Gefangener gemacht werden kann.

Den nächsten Gang beginnt immer derjenige, der einen Gefangenen machte.

Kommt nun ein II. Gefangener dazu, so tritt dieser an die Stelle des I., während der Erste vorrückt. Zur leichteren Erlösung nehmen die Beiden und alle folgenden Grätschstellung und Händefassung so, daß die Füße sich berühren und die Arme vollkommen gestreckt sind.

Mit dem Augenblicke nun, wo einmal Gefangene da sind, nimmt das Spiel eine andere Wendung.

Jede Partei hat nunmehr auch die Aufgabe, ihre Gefangenen zu erlösen. Dies gelingt, wenn ein Spieler, ohne selbst geschlagen worden zu sein, einen Gefangenen mit der Hand berührt.

Waren die Gefangenen geschlossen, d. h. stand Fuß an Fuß und war Hand in Hand, so sind alle erlöst, in jedem anderen Falle nur jener, der eben berührt wurde.

Auf den Ruf: Erlöst! wird wieder das Spiel so lange unterbrochen, bis die Gefangenen und alle übrigen Spieler auf ihre Plätze zurückgekehrt sind.

Damit das Erlösen nicht allzu leicht wird, stellt jede Partei Wächter bei den Gefangenen auf, die jede Erlösung zu verhindern suchen.

Da das Spiel große Aufmerksamkeit erheischt und demnach jede Unordnung strengstens hintanzuhalten ist, so nehme man noch auf folgende Regeln Rücksicht:

1. Jeder Spieler, der über die Grenzen des Spielplatzes, oder in das feindliche Mal, oder hinter den Gefangenen läuft, oder ausläuft, ohne „Bar“ genommen zu haben, oder einen Spieler schlägt, den er nicht schlagen darf, oder früher Geschlagen! oder Erlöst! ruft, bevor der Schlag oder die Berührung erfolgte, wird zum Gefangenen.

2. Das Spiel ist ungiltig, wenn gleichzeitig von beiden Parteien ein Gefangener gemacht wird, oder die Gefangenen erlöst werden.

3. Sollte es einer Partei gelingen, gleichzeitig die Gefangenen zu erlösen und einen Gefangenen zu machen, so gilt nur eines von beiden.

4. Die Gefangenen dürfen auf das Spiel keinen Einfluss nehmen, insbesondere die Spieler der feindlichen Partei in keiner Weise stören.

648. Dauer- und Wettlauf.

F. Betrieb der Ordnungs-, Frei-, Geräthübungen und Spiele.

Siehe diesen Absatz im VI. Schuljahre.

G. Übungsbeispiele.

A. Für Knaben.

I.

- a) Antreten mit Eisenstäben — marsch! Achtung! Rechts richt' — euch! Achtung! Abzählen zu Zweierreihen von rechts nach links — zählt! Stab rechts — auf!
- b) Rechts — um! Links Nebenreihen der Zweiten links neben die Ersten — marsch!
- c) Auseinander — marsch! Antreten zur Säule — marsch!

- d) Rechts Nebenreihen der Zweiten neben die Ersten mit rechts Kreisen — marsch!
- e) Rechts Nebenreihen der Ersten neben die Zweiten mit rechts Kreisen — marsch!
- f) Öffnen der Stirnpaare von der Mitte aus zu einem Abstände von zwei Schritten — marsch!
- g) Auseinander — marsch!
- h) Antreten zu einer Stirnreihe — marsch! Abzählen zu Viererreihen von rechts nach links — zählt! Zur Staffelform — marsch! Richt' — euch!
- i) Übung 572.
- k) Übung 573. Ruht! Achtung!
- l) Übung 574.
- m) Übung 575. Ruht! Achtung! Einreihen zur Stirnlinie — marsch! Stäbe ablegen und Antreten zu Übungen am Red — marsch!
- n) Überdrehen in den Seitknieleiehang mit Ristgriff.
- o) Übung n) und Griffwechseln aus Ristgriff in den Kammgriff im Wechsel rechts und links in 4 Zeiten.
- p) Übung n) und 2maliges Armwippen mit Ristgriff.
- q) Übung p) mit Zwiagriff, rechte Hand Ristgriff, linke Hand Kammgriff.
- r) Übung n) und 2maliges Vor- und Rückschwingen.
- s) Übung r) mit Zwiagriff (siehe auch Übung q).
- t) Übung r) und Wellaufschwung vorwärts beim letzten Schwunge.
- u) Übung t) mit Zwiagriff (siehe auch Übung q).

II.

- a) Antreten zur Stirnreihe — marsch! Achtung! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen von rechts nach links — zählt!
- b) Übung 504 a) und b).
- c) Übung 505 a), b), c) und d).
- d) Öffnen auf zwei Armlängen links seitwärts — marsch! Links — um! Öffnen auf zwei Armlängen rechts seitwärts — marsch! Richtet — euch! Achtung!
- e) Übung 519.
- f) Übung 520. Ruht! Achtung!
- g) Übung 521. Schließen links seitwärts — marsch! Schließen vorwärts — marsch! Auseinander und Antreten zur Flankenreihe! — marsch! Aufstellen zu den Übungen am Barren — marsch!
- h) Aus dem Querstüb Schwingen in den Außenquersitz auf dem rechten Schenkel (2mal).

- i) Übung h) auf dem linken Schenkel.
- k) Übung h) aus dem Querstande.
- l) Übung i) aus dem Querstande.
- m) Übung h) und i) in Verbindung mit Zwischenschwung.
- n) Übung k) und l) mit Zwischenschwung.
- o) Übung m) mit Fortbewegen rückwärts.

B. Für Mädchen.

I.

- a) Antreten zur Stirnreihe — geht! Achtung! Rechts richtet — euch! Achtung!
Abzählen zu Paaren — zählt! Rechts — um!
- b) Links Nebenreihen der Zweiten neben die Zweiten — geht! 1, 2.
- c) Drehung der Einzelnen der Paare zur Gegenstellung — dreht!
- d) Kleine Kette rechts — geht! 1, 2, 3, 4.
- e) Kleine Kette links — geht! 1, 2, 3, 4.
- f) Kleine Kette rechts und links im Wechsel — geht! 2×4 Zeiten.
- g) Übung f) im Schrittwechselgange — geht! 4×2 Zeiten.
- h) Übung f) im Wiegegange — geht! 4×3 Zeiten.
- i) Zu Stirnpaaren drehen — dreht! Ruht! Achtung!
- k) Öffnen der Paare von der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — geht! 1, 2.
- l) Übung 531.
- m) Übung 545.
- n) Übung 546.
- o) Schließen der Paare zur Mitte — geht!
- p) Hinterreihen der Zweiten hinter die Ersten — geht!
- q) Zum Schrägbrett — geht!
- r) Hinaufhüpfen auf beiden Füßen, eine $\frac{1}{2}$ Drehung im Hüpfen und Herabhüpfen — hüpf!
- s) Übung r) auf einem Fuße.
- t) Übung r) und s) und Absprung vorwärts von der oberen Brettkante.

II.

- a) Antreten zur Stirnreihe — geht! Achtung! Rechts richtet — euch! Achtung! Rechts — um!
- b) Im Umzuge links — geht! Durch die Mitte des Turnraumes — geht! An Ort gehen — geht!
- c) Bildung einer Säule von Paaren durch widergleiche Umzüge der Einzelnen — geht! An Ort — geht!
- d) Bildung einer Säule von Viererreihen durch widergleiche Umzüge der Paare — geht!, dann an Ort geht!

- e) Durchschlängeln durch die Abstände zwischen den einzelnen Biererreihen der Säule — geht! dann Halt!
- f) Rechts Hinterreihen — geht! In die Mitte des Turnraumes — geht!
- g) Übung c) bis e) im Zusammenhange in Begleitung mit Gesang (Marschlied).
- h) Nach dem Haltbefehl: Öffnen der Stirn-Biererreihen von der Mitte aus zu einem Abstände von 2 Schritten — geht! 1, 2, 3.
- i) Übung 532.
- k) Übung 548.
- l) Übung 552.
- m) Schließen der Biererreihen zur Mitte — geht! 1, 2, 3.
- n) Abzug.
- o) Zum Rundlauf — geht!
- p) Kreislaufen rechts seitwärts 2mal im Kreise herum, mit Kreuztritt rechts vor links mit Speich- oder Ristgriff — läuft!
- q) Übung p) mit Kreuzschritt rechts hinter links — läuft!
- r) Übung p) mit Kreuzschritt im Wechsel — läuft!

H. Übungspläne.*)

A. Für Knaben.

1. Turnstunde: Ordnungs- und Freiübungen, Schwebebäume und senkrechte oder schräge Leiter.
2. " " " Hantelübungen, Freispringel und Barren.
3. " " " Stabübungen, Schrägbrett u. Ringe.
4. " " " Freiübungen, Bock und Reck.
5. " " Rundlauf und wagrechte Leiter, Spiel.
6. " " Ordnungs- und Hantelübungen, Freispringel oder Schrägbrett, Frei- oder Sturmspringen und Kletterstangen.
7. " " " Stabübungen, Bock und Reck.*)

B. Für Mädchen.

1. Turnstunde: Ordnungs- und Freiübungen, Freispringel.
2. " " " Schwebebäume.
3. " " " Stabübungen, wagrechte Leiter.

*) Siehe Anmerkung im VI. Schuljahre.

- | | | | | |
|----|-------------|-----------|-----|--|
| 4. | Turnstunde: | Ordnungs- | und | Hantelübungen, Schrägbrett. |
| 5. | " | " | " | Freiübungen, Turnspiel. |
| 6. | " | " | " | " Rundlauf. |
| 7. | " | " | " | Stabübungen, Ringe. |
| 8. | " | " | " | Hantelübungen, Stangengerüst oder schräge oder senkrechte Leiter. |
-

Übungsstoff des achten Schuljahres.

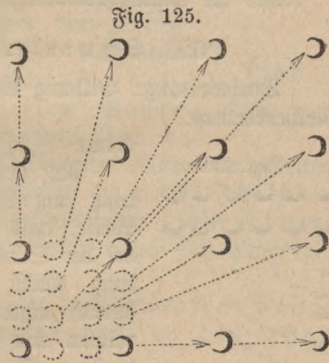
A. Ordnungstoff. *)

649. Öffnen und Schließen gleichzeitig nach zwei Richtungen.

Vorbereitung: Bildung einer viergliedrigen Säule aus der Stirnlinie durch Vorreihen der Reihen.

a) Öffnen der Säule vorwärts und gleichzeitig seitwärts links.

Auf den Befehl: marsch! öffnet sich die vordere Reihe seitwärts links zu einem Abstände von zwei Armlängen und die rechte Rotte vorwärts zu einem Abstände von zwei Schritten; gleichzeitig gehen die Reihengenossen der anderen Reihen unter allmählichem Seitheben der Arme und mit nach rechts gedrehtem Kopfe so lange schrägvorwärts links, bis der Abstand von zwei Armlängen erreicht ist. (Fig. 125.) Schließlich werden auf Befehl die Arme gesenkt und genaue Richtung in den Reihen und Rotten genommen.



Auf den weiteren Befehl: Schließen der Säule seitwärts rechts und rückwärts — marsch! schließt sich die vordere

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Öffnen und Schließen nach zwei Richtungen gleichzeitig; Schwenken des Reihenkörpers; X Weiterentwicklung von Reigen.

b) Übungsstoff: Öffnen der Säule gleichzeitig vor- und seitwärts und Schließen seitwärts und rückwärts, Öffnen seit- und rückwärts und Schließen vor- und seitwärts; Schwenken des Reihenkörpers; Übungen mit dem Reihenkörpergefüge a) Reihungen der Paare, β) Reihungen mit Reihenkörpern, γ) Schwenkungen mit Reihenkörpern, δ) Reihungen und Schwenkungen der Reihenkörper im Wechsel, ε) Bindungen mit Reihenkörpern; Durchschlingeln in geteilter Ordnung durch die Abstände zwischen den einzelnen Stirn-Vierreihen (Paaren) einer Säule; Aufzug mit Durchschlingeln derselben Art; Reigen.

Reihe seitwärts rechts und die rechte Rote rückwärts und gleichzeitig schließlich die 2., 3. und 4. Reihe rechts seitwärts durch Schrägrückwärtsgehen.

- b) Öffnen der Säule links seitwärts und gleichzeitig rückwärts.

Auf den Befehl: marsch! öffnet sich die vordere Reihe seitwärts links zu einem Abstände von 4 Armlängen, die rechte Rote öffnet sich rückwärts zu einem Abstände von 2 Schritten, während sich gleichzeitig die anderen Reihen unter allmählichem Seitheben der Arme durch Gehen schrägrückwärts zu einem Abstände von 2 Armlängen öffnen. Schließlich wird das Senken der Arme und das Richten in den Reihen und Rotten befohlen.

Das Schließen der Säule erfolgt vorwärts und seitwärts in der Weise, daß auf den Befehl: marsch! sich die rechte Rote durch Vorwärtsgehen und die vordere Reihe durch Seitwärtsgehen rechts schließt. Die übrigen Reihen schließen sich seitwärts rechts im Schrägvorwärtsgehen.

650. Schwenken des Reihenkörpers.

Vorbereitung: Bildung eines 2- (3-, 4-) gliedrigen geschlossenen Reihenkörpers.



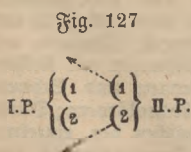
Eine $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Schwenkung rechts.

Auf den Befehl: marsch! erfolgt die Schwenkung um den vorderen rechten Führer in der Weise, daß die vordere Reihe oder Rote in der bei der Stirnreihe angegebenen Art die Schwenkung macht, die anderen Reihen oder Rotten darauf achten, daß sie genau hinter den Vorgeordneten mit Beibehaltung des gleichen Abstandes bleiben. (Fig. 126.)

651. Übungen mit dem Reihenkörper-Gefüge.

- a) Reihungen der Paare.

Vorbereitung: Bildung einer Säule von Stirnpaaren. Eintheilung der Säule zum Reihenkörper-Gefüge in der Art, daß je ein erstes und zweites Paar einen Reihenkörper bilden.



1. Nebenreihen der Einzelnen der zweiten Paare außen neben die ersten geschlossenen Paare.

Auf den Befehl: marsch! reihen sich mit 2 Schritten die Ersten der zweiten Paare rechts, die Zweiten derselben links neben die Rottengenossen der ersten Paare. (Fig. 127.)

2. Nebenreihen der zweiten geschlossenen Paare neben die Einzelnen der sich öffnenden ersten Paare.

Auf den Befehl: marsch! öffnen sich die ersten Paare von der Mitte aus zu einem Abstände von 2 Schritten, worauf die geschlossenen zweiten Paare einen Schritt vorwärts gehen (Fig. 128).

Fig. 128.



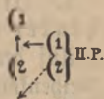
3. Hinterreihen der zweiten Paare hinter die Einzelnen der sich schließenden ersten Paare.

Auf den Befehl: marsch! gehen die zweiten Paare einen Schritt rückwärts, worauf sich die ersten Paare nach innen schließen.

4. Links Nebenreihen der Einzelnen der zweiten Paare neben die Kottengenossen der ersten Paare.

Auf den Befehl: marsch! gehen die rechten Führer der ersten Paare einen Schritt seitwärts rechts, die rechten Führer der zweiten Paare aber einen Schritt vorwärts, während die linken Führer der zweiten Paare sich links neben die an Ort bleibenden linken Führer der ersten Paare reihen (Fig. 129).

Fig. 129.



5. Hinterreihen der zweiten Paare hinter die sich schließenden ersten Paare.

Auf den Befehl: marsch! gehen die rechten Führer der zweiten Paare einen Schritt rückwärts, während die rechten Führer der ersten Paare einen Schritt seitwärts links gehen. Die ursprünglichen linken Führer der zweiten Paare reihen sich hinter die Kottengenossen.

6. Vorreihen der Einzelnen der zweiten Paare außen vorüber vor die Kottengenossen der ersten Paare.

Auf den Befehl: marsch! reihen sich mit 4 Schritten die rechten Führer der zweiten Paare mit links Kreisen und die linken Führer derselben mit rechts Kreisen vor die Kottengenossen der ersten Paare (Fig. 130).

Fig. 130.



7. Hinterreihen der Einzelnen der ersten Paare außen vorüber hinter die Kottengenossen der zweiten Paare.

Auf den Befehl: marsch! reihen sich mit 4 Schritten die rechten Führer der ersten Paare mit rechts Kreisen und die linken Führer derselben mit links Kreisen hinter die zweiten Paare (Fig. 131).

Fig. 131.



8. Vorreihen der zweiten Paare innen vorüber vor die Kottengenossen der sich öffnenden ersten Paare.

Fig. 132.



Auf den Befehl: marsch! öffnen sich die ersten Paare von der Mitte aus zu einem Abstände von 2 Schritten, während die geschlossenen zweiten Paare mit 4 Schritten zwischen die Einzelnen der ersten Paare durchziehen. Hierauf schließen sich die ersten Paare gegen die Mitte (Fig. 132).

Anmerkung. Sämmtliche unter 1—8 aufgeführten Reihungen werden auch in der Art vorgenommen, dass die zweiten Paare das machen, was früher die ersten Paare darstellen mussten und umgekehrt.

b) Reihungen mit Reihenkörpern.

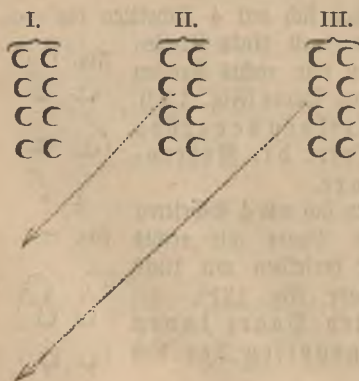
Vorbereitung: Bildung einer Stirnlinie von Viererreihen. Eintheilung der Linie zum Reihenkörper-Gefüge in der Art, dass je eine erste und eine zweite Reihe einen Reihenkörper bilden. Nach der Eintheilung erfolgt das Hinterreihen der zweiten Reihen hinter die ersten und Schließung des Reihenkörper-Gefüges seitwärts rechts.

1. Hinterreihen (Vorreihen) der Reihenkörper hinter (vor) den ersten Reihenkörper.

Auf den Befehl: marsch! machen alle mit Ausnahme des ersten Reihenkörpers eine $\frac{3}{8}$ ($\frac{1}{8}$) Drehung rechts, dann geht der zweite Reihenkörper hinter (vor) den ersten, der dritte hinter (vor) den zweiten u. s. f. in der Weise, dass der Abstand von Reihenkörper zu Reihenkörper 4 Schritte beträgt. Nach der Reihung machen die Einzelnen des zweiten, dritten u. Reihenkörpers eine $\frac{3}{8}$ ($\frac{1}{8}$) Drehung links in die Stirnstellung.

2. Nebenreihen links der Reihenkörper neben den ersten Reihenkörper.

Fig. 133.



Auf den Befehl: marsch! machen die Einzelnen des zweiten, dritten u. Reihenkörpers eine $\frac{1}{8}$ Drehung links, dann geht der zweite Reihenkörper links neben den ersten, der dritte links neben den zweiten u. s. f. Nach der Reihung machen die Einzelnen des zweiten, dritten u. Reihenkörpers eine $\frac{1}{8}$ Drehung rechts und schließen und richten sich nach rechts (Fig. 133).

c) Schwenkungen mit Reihenkörpern.

Vorbereitung: Siehe Übung 651 b).

Jeder Reihenkörper eine $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Schwenkung rechts — marsch! (Fig. 134).

Ausführung wie bei Übung 650.

- d) Reihungen und Schwenkungen der Reihenkörper im Wechsel.

Vorbereitung wie bei b) der Übung 651 b).

Jeder Reihenkörper eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts — marsch!

Nebenreihen links der Reihenkörper neben die ersten — marsch!

Jeder Reihenkörper eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts — marsch! u. s. f.

- e) Windungen mit Reihenkörpern.

Vorbereitung: Bildung eines Reihenkörper-Gefüges wie bei b) der Übung 651 dann, Umgestalten der Stirnsäule zur Flankensäule auf den Befehl: Rechts — um!

Als dann jeder Reihenkörper eine $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{8}$, $\frac{3}{8}$, $\frac{1}{2}$), Windung links — marsch! (Fig. 135).

Fig. 134.

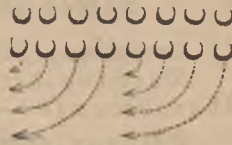
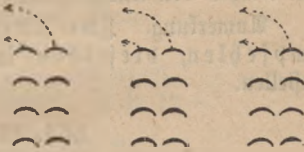


Fig. 135.



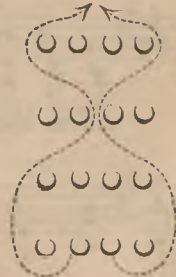
652. + Durchschlängeln in geteilter Ordnung durch die Abstände zwischen den einzelnen Stirn-Viererreihen (Paaren) einer Säule.

Vorbereitung: Bildung einer Säule von Stirn-Viererreihen (Paaren) in der Mitte des Turnraumes mit einem Abstände von 4 (2) Schritten von Reihe zu Reihe.

Auf den Befehl: geht! gehen die zwei rechts Befindlichen der ersten Reihe mit rechts Kreisen und die zwei links Befindlichen mit links Kreisen hinter die zweite Reihe, worauf sich die erste Reihe wieder schließt und als solche durch die sich nach außen öffnende dritte Reihe durchzieht, sich dann wieder theilt und mit Gehen außen vorüber hinter die nächste Reihe geht u. s. f.

Die sonstige Ausführung wie bei Übung 510 (Fig. 136).

Fig. 136.



653. Aufzug mit Durchschlängeln in getheilter Ordnung durch die Abstände zwischen den einzelnen Paaren und Viererreihen einer Säule.

Vorbereitung: Bildung einer Flankenreihe.

Durchzug der Flankenreihe durch die Mitte des Übungsraumes — geht!

Bildung einer Säule von Paaren durch widergleiche Umzüge der Einzelnen — geht!

Ist die Säule von Paaren mit einem Abstände von 2 Schritt-längen gebildet, so wird befohlen: Durchschlängeln in getheilter Ordnung — geht! Nach dem Durchschlängeln gehen alle an Ort, bis der Befehl erfolgt: Bildung einer Säule von Viererreihen durch widergleiche Umzüge der Paare — geht! Sobald die Säule von Viererreihen mit einem Abstände von 4 Schritten gebildet ist und alle an Ort gehen, so wird wieder befohlen: Durchschlängeln in getheilter Ordnung — geht! Haben alle Reihen den Ausgangsort wieder erreicht, so erfolgt der Haltbefehl.

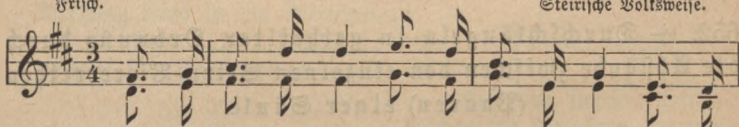
Anmerkung. Zur Ausführung obiger Aufzüge ist zu empfehlen, dieselben in Begleitung eines Marschliedes darzustellen.

654. Waldbögelein.

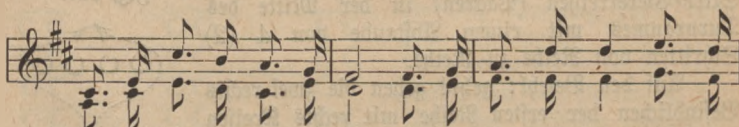
Reigen für Mädchen.

Frisch.

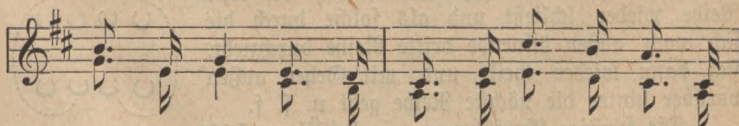
Steirische Volksweise.



1. Hier im grü - nen Wald, wo das E - cho schallt, und wo



mit - de Bal - sam - lüf - te wehn, wo in gold - ner Pracht früh die



Sonn' er - wacht, kann dem San - ge ich nicht wi - der-

stehn. La la la la la, la la la la la, la la la

la la la, la la la la la, la la la

la la, la la la la la la la.

2. Jedes Blatt am Baum in des Waldes Raum
 Zaucht der Morgensonne freudig zu,
 Weil sie Leben bringt und mit Lust durchdringt,
 Was die Nacht versenkt in Grabesruh'. La la la u.
3. Und das Vögelein, das noch schwach und klein,
 Singt dem Schöpfer seinen freud'gen Dank,
 Hüpfst von Zweig zu Zweig in dem grünen Reich,
 Theilt sein Leben zwischen Lieb' und Sang. La la la u.
4. Liebes Vögelein, sollst mein Lehrer sein,
 Ich will leben froh und frei wie du:
 Wenn der Tod dann naht und gereift die Saat,
 Schließ' ich sanft die müden Augen zu. La la la u.

Theophil Wittow „Waldbögelein“.

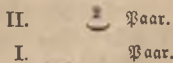
Das Lied hat 4 Strophen und jede Strophe 16 ($\frac{3}{4}$) Takte = 48 Beiten.

Inhalt: Wiegegung, Dreitritt, Dreitrittzwirbeln, Reihungen, Rad.

Aufstellung und Eintheilung: Bildung einer Säule (mehrerer Säulen) von Stirnpaaren. Eintheilung der Säule zum Reihenkörper-Gefüge, so dass je ein erstes und ein zweites Paar einen Reihenkörper bilden.

Zur Ausführung des Reigens sind mindestens zwei Stirnpaare in Säule erforderlich (Fig. 137).

Fig. 137.



I. Theil (1. Strophe).

- a) Die Ersten der zweiten Paare reihen sich bei Rechtsantreten mit zwei Wiegeschritten rechts vor die Ersten der ersten Paare (Kottengenossen) und ebenso die Zweiten der zweiten Paare mit Linksantreten links vor die Zweiten der zweiten Paare (Kottengenossen). Die ersten Paare gehen gleichzeitig 2 Wiegeschritte an Ort.
6 Zeiten.
- b) Die Ersten aller Paare gehen mit Rechtsantreten und die Zweiten mit Linksantreten 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her.
6 Zeiten.
- c) Die ersten Paare reihen sich mit 2 Wiegeschritten außen vorüber vor die zweiten Paare, wie bei a) die zweiten Paare. 6 Zeiten.
- d) Alle gehen widergleich 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her, wie bei b).
6 Zeiten.
- e) Die ersten Paare führen mit 4 Wiegeschritten bei Fassung der rechten Hände Rad rechts aus, darnach mit 4 Wiegeschritten bei Fassung der linken Hände Rad links und mit dem letzten Tritte drehen sie sich bei Lösung der Fassung wieder zu Stirnpaaren. Die Ersten der zweiten Paare führen nach außen rechts seitwärts Dreitritzwirbeln aus, gehen dann 1 Wiegeschritt links und 1 Wiegeschritt rechts seitwärts hin und her und darauf wieder Dreitritzwirbeln nach innen links seitwärts; ebenso die Zweiten der zweiten Paare Dreitritzwirbeln nach außen links seitwärts, dann 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her (Wiegeschritt rechts und 1 Wiegeschritt links seitwärts) und darnach Dreitritzwirbeln nach innen rechts seitwärts.

24 Zeiten.

Zusammen 48 Zeiten.

II. Theil (2. Strophe).

- a) Die Ersten der ersten Paare reihen sich bei Rechtsantreten und einer Drehung rechts mit 2 Wiegeschritten rechts hinter die Ersten der zweiten Paare und ebenso reihen sich die Zweiten der ersten Paare mit Linksantreten und einer Drehung links hinter die Zweiten der zweiten Paare. Die zweiten Paare gehen gleichzeitig 2 Wiegeschritte an Ort.
6 Zeiten.
- b) Alle gehen widergleich 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her, wie b) im I. Theil.
6 Zeiten.
- c) Die zweiten Paare reihen sich außen vorüber mit 2 Wiegeschritten hinter die ersten Paare, wie bei a) die ersten Paare. 6 Zeiten.
- d) Alle gehen widergleich 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her, wie bei b) im I. Theil.
6 Zeiten.

- e) Die zweiten Paare führen mit 4 Wiegeschritten bei Fassung der rechten Hände Rad rechts aus, dann mit 4 Wiegeschritten bei Fassung der linken Hände Rad links und Drehung mit dem letzten Tritte bei Lösung der Fassung zu Stirnpaaren. Die Einzelnen der ersten Paare Dreitritzwirbeln nach außen seitwärts, darauf 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her und schließlich nach innen seitwärts Dreitritzwirbeln, wie bei e) die zweiten Paare. 24 Zeiten.
- Zusammen 48 Zeiten.

III. Theil (3. Strophe).

- a) Die ersten Paare öffnen sich mit 1 Dreitritte nach außen (die Ersten rechts seitwärts und die Zweiten links seitwärts) und schließen sich darauf wieder mit 1 Dreitritte nach innen (die Ersten links seitwärts und die Zweiten rechts seitwärts). Gleichzeitig reihen sich die geschlossenen zweiten Paare mit 2 Wiegeschritten, zwischen den sich öffnenden ersten Paaren hindurch ziehend, vor diese. 6 Zeiten.
- b) Alle gehen widergleich 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her, wie bei b) im I. Theil. 6 Zeiten.
- c) Die zweiten Paare öffnen und schließen sich mit je 1 Dreitritte, wie bei a) die ersten Paare. Die geschlossenen ersten Paare reihen sich mit 2 Wiegeschritten vor die zweiten Paare, wie bei a) die zweiten Paare. 6 Zeiten.
- d) Alle gehen widergleich 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her, wie bei b) im I. Theil. 6 Zeiten.
- e) Die ersten Paare machen Rad rechts, dann Rad links mit je 4 Wiegeschritten und gleichzeitig die Einzelnen der zweiten Paare nach außen Dreitritzwirbeln, darauf 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her und schließlich Dreitritzwirbeln nach innen seitwärts, wie bei e) im I. Theil. 24 Zeiten.

Zusammen 48 Zeiten.

IV. Theil. (4. Strophe).

- a) Die geschlossenen ersten Paare reihen sich mit 2 Wiegeschritten rückwärts, zwischen den sich öffnenden zweiten Paaren hindurch ziehend, hinter diese. Die zweiten Paare öffnen und schließen sich gleichzeitig mit je 1 Dreitritte nach außen und innen. 6 Zeiten.
- b) Alle gehen wiedergleich 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her, wie bei b) im I. Theil. 6 Zeiten.
- c) Die geschlossenen zweiten Paare reihen sich mit 2 Wiegeschritten rückwärts, zwischen den sich öffnenden ersten Paaren hindurch ziehend, hinter diese. Die ersten Paare öffnen und schließen sich gleichzeitig mit je 1 Dreitritte nach außen und innen. 6 Zeiten.

- d) Alle gehen widergleich 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her, wie bei b) im I. Theil. 6 Zeiten.
- e) Die zweiten Paare machen Rad rechts, dann Rad links mit je 4 Wiegeschritten und gleichzeitig die Einzelnen der ersten Paare Dreitritzwirbeln nach außen, darauf 2 Wiegeschritte seitwärts hin und her und schließlich Dreitritzwirbeln nach innen seitwärts, wie bei e) im II. Theil. 24 Zeiten.

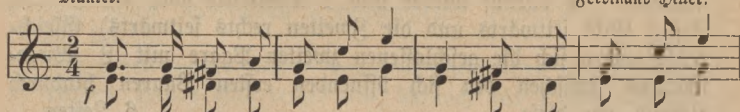
Zusammen 48 Zeiten.

655. Frohsinn.

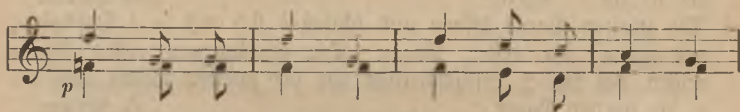
Reigen für Mädchen.

Munter.

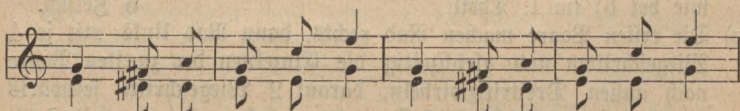
Ferdinand Hiller.



1. Froh, wie die Li-bell' am Teich, froh sein macht leicht und reich,



braucht nicht zu bor-gen, braucht nicht zu for-gen,



le-bet von Licht und Luft, le-bet von Blu-men-dust,

Froh-sinn, Froh-sinn



Froh = sinn, Froh-sinn macht reich.

2. Froh im Wächlein ist der Fisch, froh sein macht rasch und frisch,
Scherzend und munter, auf und hinunter,
Taucht er im Wasser schnell, labt sich an jeder Well',
Frohsinn, Frohsinn macht frisch.
3. Froh ist Vogel in dem Nest, froh sein ist's allerbest';
Sanft sich zu wiegen, jubelnd zu fliegen,

Singend bald hier, bald dort, glücklich an jedem Ort!
Frohinn ist's allerbest'!

4. Froh, wie liebe Engelein, froh will ich immer sein;
Was mir beschieden, nehm' ich zufrieden,
Schmerzen und Sorg' und Müh' kommen ja spät und früh,
Frohinn! Froh will ich sein! Rudolf Eöwenstein (geb. 1819).

Das Lied hat 4 Strophen und jede Strophe 16 ($\frac{2}{4}$) Takte
= 32 Zeiten.

Inhalt: Schottischzwirbeln, Rad, Stern, Thor.

Aufstellung: Bildung einer Säule von Stirn-Viererreihen.

Der Abstand der Einzelnen von einander hat eine Armlänge zu betragen; Eintheilung der Säule zum Reihenkörper-Gefüge, so daß je eine erste und eine zweite Reihe einen Reihenkörper bilden.

Zur Ausführung des nachstehenden Reigens ist mindestens eine Säule von zwei Stirn-Viererreihen mit einem Schritte Abstand der Einzelnen voneinander erforderlich (Fig 138).



I. Theil (1. Strophe).

- a) Die Mittleren (die Zweiten und Dritten) jeder Reihe führen mit 8 Schritten bei Fassung der rechten Hände bei gehobenen und gebogenen Armen „Rad“ rechts aus und drehen sich mit dem achten Schritte bei Lösung der Fassung zur Stellung Rücken gegen Rücken (nach außen), darauf gehen sie mit Fassung der Kottengenossen (Gleichzähligen) Hand in Hand bei gehobenen und gebogenen Armen 4 Tritte an Ort. Gleichzeitig führen die Äußerer (die Ersten und Vierten) Schottischzwirbeln aus und zwar jede Erste mit Antreten des rechten Fußes rechts hin und links seitwärts her, jede Zweite mit Antreten des linken Fußes links hin und rechts her. 12 Zeiten.
- b) Die Mittleren heben mit Beibehaltung der Fassung die Arme zum Thor, gehen mit vier kurzen gewöhnlichen Schritten vorwärts (nach außen) und machen mit dem vierten Schritte bei Lösung der Fassung eine $\frac{1}{4}$ Drehung zur Stirnstellung (die Dritten eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts, die Zweiten eine $\frac{1}{4}$ Drehung links). Gleichzeitig machen die Äußerer eine $\frac{1}{4}$ Drehung nach innen (die Ersten eine $\frac{1}{4}$ Drehung links, die Vierten eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts), gehen darauf mit einer leichten Verbeugung durch das von den Mittleren gebildete Thor im Halbkreise rechts mit 4 kleinen

Schritten nach innen, womit die Äußeren Mittlere und die Mittleren Äußere werden. 4 Zeiten.

- e) Die jetzt Mittleren (die Ersten und Vierten) führen mit 8 Schritten bei Fassung der rechten Hände „Rad“ rechts aus, drehen sich mit dem achten Schritte zur Stellung Rücken gegen Rücken und gehen darauf mit Fassung der Kottengenossen Hand in Hand bei gehobenen und gebogenen Armen 4 Tritte an Ort. Gleichzeitig machen die jetzt Äußeren Schottischzwirbeln und zwar jede Zweite mit Rechtsantreten rechts seitwärts hin und links her, jede Dritte mit Antreten des linken Fußes links seitwärts hin und rechts her. 12 Zeiten.
- d) Die Mittleren (die Ersten und Vierten) heben die Arme zum Thor, gehen dann 4 kurze Schritte vorwärts und drehen sich mit dem vierten Schritte bei Lösung der Fassung zur Stirnstellung. Gleichzeitig machen die Äußeren eine Drehung nach innen (die Zweiten eine $\frac{1}{4}$ Drehung links, die Dritten eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts), gehen darauf mit 4 Schritten und mit einer leichten Verbeugung durch das von den Mittleren gebildete Thor nach innen und drehen sich mit dem vierten Schritte zur Stirnstellung, womit alle den Ausgangsort wieder erreichen. 4 Zeiten.

Zusammen 32 Zeiten.

II. Theil (2 Strophe).

- a) Die Mittleren jeder Reihe führen mit 8 Schritten bei Fassung der linken Hände „Rad“ links aus und drehen sich mit dem achten Schritte bei Lösung der Fassung zur Stellung Rücken gegen Rücken, darauf gehen sie mit Fassung der Kottengenossen, wie bei a) im I. Theil, 4 Tritte an Ort. Gleichzeitig führen die Äußeren Schottischzwirbeln hin und her aus, wie bei a) im I. Theil. 12 Zeiten.
- b) Die Mittleren heben die Arme zum Thor, gehen mit 4 kurzen Schritten vorwärts und drehen sich mit dem vierten Schritte bei Lösung der Fassung zur Stirnstellung. Gleichzeitig drehen sich die Äußeren nach innen, gehen darauf mit einer Verbeugung durch das von den Mittleren gebildete Thor im Halbkreise rechts 4 Schritte vorwärts nach innen, wie bei b) im I. Theil. 4 Zeiten.
- c) Die jetzt Mittleren führen mit 8 Schritten bei Fassung der linken Hände Rad links aus, drehen sich dann mit dem 8. Schritte bei Lösung der Fassung zur Stellung Rücken gegen Rücken und gehen mit Fassung der Kottengenossen, wie bei c) im I. Theil, 4 Tritte an Ort. Gleichzeitig machen die Äußeren Schottischzwirbeln seitwärts hin und her, wie bei c) im I. Theil. 12 Zeiten.

- d) Die Mittleren heben die Arme zum Thor, gehen dann 4 kurze Schritte vorwärts nach außen und drehen sich mit dem vierten Schritte bei Lösung der Fassung zur Stirnstellung. Gleichzeitig drehen sich die Äußereren nach innen, gehen hierauf mit einer Verbeugung durch das von den Mittleren gebildete Thor im Halbkreise rechts 4 Schritte vorwärts nach innen und drehen sich mit dem vierten Schritte zur Stirnstellung, wie bei d) im I. Theil.

4 Zeiten.

Zusammen 32 Zeiten.

III. Theil (3. Strophe).

- a) Die vier Mittleren eines jeden Reihenkörpers (die Zweiten und Dritten der ersten und zweiten Reihe) führen mit 8 Schritten bei Fassung der rechten gekreuzten Hände bei gehobenen und gebogenen Armen Stern rechts aus, drehen sich mit dem achten Schritte bei Lösung der Fassung nach außen, gehen darauf mit Fassung der Rottengenossen, wie bei a) im I. Theil, 4 Tritte an Ort. Die Äußereren führen gleichzeitig Schottischzwirbeln seitwärts hin und her aus, wie bei a) im I. Theil. 12 Zeiten.
- b) Die Mittleren heben die Arme zum Thor, gehen dann mit 4 kurzen Schritten vorwärts nach außen und drehen sich mit dem vierten Schritte zur Stirnstellung, wie bei b) im I. Theil. Die Äußereren drehen sich nach innen und gehen gleichzeitig mit einer Verbeugung durch das von den Mittleren gebildete Thor im Halbkreise rechts mit 4 Schritten vorwärts nach innen, wie bei b) im I. Theil.

4 Zeiten.

12 Zeiten.

4 Zeiten.

Zusammen 32 Zeiten.

IV. Theil (4. Strophe).

- a) Die vier Mittleren eines jeden Reihenkörpers führen mit 8 Schritten bei Fassung der linken gekreuzten Hände bei gehobenen und gebogenen Armen Stern links aus, drehen sich mit dem achten Schritte bei Lösung der Fassung nach außen und gehen hierauf mit Fassung der Kottengenossen, wie bei a) im I. Theil, 4 Tritte an Ort. Die Äußeren machen gleichzeitig Schottischwirbeln seitwärts hin und her, wie bei a) im I. Theil. 12 Zeiten.
- b) Die Mittleren heben die Arme zum Thor, gehen dann 4 kurze Schritte vorwärts und drehen sich mit dem vierten Schritte bei Lösung der Fassung zur Stirnstellung, wie bei b) im I. Theil. Gleichzeitig drehen sich die Äußeren nach innen, gehen dann mit einer Verbeugung durch das von den Mittleren gebildete Thor im Halbkreise rechts mit 4 Schritten vorwärts nach innen, wie bei b) im I. Theil. 4 Zeiten.
- c) Die jetzt Mittleren eines jeden Reihenkörpers führen mit 8 Schritten bei Fassung der linken gekreuzten Hände bei gehobenen und gebogenen Armen Stern links aus, drehen sich mit dem achten Schritte bei Lösung der Fassung nach außen und gehen dann mit Fassung der Kottengenossen, wie bei a) im I. Theil, 4 Tritte an Ort. Die Äußeren machen gleichzeitig Schottischwirbeln seitwärts hin und her, wie bei c) im I. Theil. 12 Zeiten.
- d) Die Mittleren heben die Arme zum Thor, gehen darauf 4 Schritte vorwärts nach außen und drehen sich mit dem vierten Schritte bei Lösung der Fassung zur Stirnstellung. Gleichzeitig drehen sich die Äußeren nach innen, gehen darnach mit einer leichten Verbeugung durch das von den Mittleren gebildete Thor im Halbkreise rechts 4 Schritte vorwärts nach innen und drehen sich mit dem vierten Schritte zur Stirnstellung, womit alle den Ausgangsort wieder erreichen. 4 Zeiten.

Zusammen 32 Zeiten.

B. Freiübungen. *)

A. Für Knaben.

Vorbereitung: Bildung einer geöffneten Säule. Abstand zwischen den Einzelnen zwei Armlängen.

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Mannigfaltige Wechselzusammensetzungen und Folgen von Übungen; × Dauerlauf bis 10 Minuten; + Weiterentwicklung von Schrittarten.

b) Übungsstoff: Übungsfolgen: α) für Knaben bis zu 6 Zeiten; β) für Mädchen bis zu 8 Zeiten; Dreitritt-, Wiege-, Schrittwechsel-, Schrittwechselhüpf-, Schottisch-, Wiegehüpf-, Galopp-, Hopserswirbeln; Verbindungen von Schritt-, Hüpf- und Dreharten.

656. Vorheben, Ausbreiten und Hochheben der Arme in Verbindung mit Rückspreizen, Kreuzschrittstellung und Ausfall seitwärts.

1. Vorheben der Arme und Rückspreizen rechts; 2. Ausbreiten der Arme und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. Hochheben der Arme und Ausfall seitwärts rechts; 4. Seitwärts der Arme und Kreuzschrittstellung vor dem Standbeine; 5. Vorschwingen der Arme und Rückspreizen rechts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

Anmerkung. Jede Übung ist zunächst zu zerlegen (siehe Übung 357), erst dann im Zusammenhange zu üben.

657. Vorstoßen, Rückschwingen und Hochheben der Arme in Verbindung mit Kniebeugen, Ausfall und Rückbeugen des Rumpfes.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. Vorstoßen der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 2. Rückschwingen der Arme, Kniestrecken und Ausfall vorwärts rechts; 3. Seithochheben der Arme und Rückbeugen des Rumpfes; 4. Rückschwingen der Arme und Rumpfstrecken; 5. Vorschwingen der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 6. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Stand; 7.—12. Übung; 1—6 widergleich — übt! (12 Zeiten.)

Schließlich Strecken der Arme in den Abhang.

658. Hochheben, Beugen, Seit- und Hochstoßen der Arme in Verbindung mit Auslagestellung, Vor- und Seit spreizen.

1. Hochheben der Arme und Auslagestellung rückwärts rechts; 2. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Vorspreizen rechts; 3. Seitstoßen der Arme und Seit spreizen (im Bogen) rechts; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Vorspreizen rechts; 5. Hochstoßen der Arme und Auslagestellung rechts rückwärts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1—6 widergleich — übt! (12 Zeiten.)

659. Vorheben, Beugen, Speichhieb und Strecken der Arme in Verbindung mit Auslagestellung Ausfall und Spreizen.

1. Vorheben der Arme und Auslagestellung rechts hinter dem Standbeine; 2. Beugen der Arme zum Speichhieb und Ausfall seitwärts rechts; 3. Speichhieb und Vorspreizen rechts; 4. wie bei 2;

5. Vorstrecken der Arme und Auslagestellung rechts hinter dem Standbeine; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

660. Seitheben, Beugen, Vor- und Seitstoßen der Arme in Verbindung mit Spreizen, Knieheben und Beinstoßen.

1. Seitheben der Arme und Seit spreizen rechts; 2. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Knieheben rechts; 3. Vorstoßen der Arme und Bein stoßen rückwärts; 4. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Knieheben rechts; 5. Seitstoßen der Arme und Bein stoßen seitwärts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1—6 widergleich — übt! (12 Zeiten.)

661. Stoßen und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Gehen vor- und rückwärts und Ausfall.



Vorschwingen der Arme und Ausfall rechts rückwärts.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. Vorstoßen der Arme und Vortritt links; 2. Ausbreiten der Arme und Ausfall rechts vorwärts; 3. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Vortritt links; 4. Seitstoßen der Arme und Rücktritt links (Fig. 139 punktiert); 5. Vorschwingen der Arme und Ausfall rechts (Fig. 139) rückwärts; 6. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Nachstelltritt links in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6 widergleich — übt! (12 Zeiten.)

662. Vorstoßen, Ausbreiten, Hochheben und Seit senken der Arme in Verbindung mit Gehen seitwärts und Ausfall.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. Vorstoßen der Arme und Seittritt links; 2. Ausbreiten der Arme und Kreuztritt rechts vor dem Standbeine; 3. Hochheben der Arme und Ausfall links seitwärts; 4. Seit senken der Arme und Kreuztritt links vor dem Standbeine; 5. Vorschwingen der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 6. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Nachstelltritt links in den Stand; 7.—12. Übung 1—6 widergleich — übt! (12 Zeiten.)

663. Hochheben, Beugen und Hochrifthieb der Arme in Verbindung mit Hüpfen in die Rückschrittstellung, Ausfallstellung und Kniebeugwechsel.

1. Hochheben der Arme und Hüpfen in die Rückschrittstellung rechts; 2. Beugen des rechten Armes zum Hochrifthieb und Hüpfen in die Ausfallstellung rechts seitwärts; 3. Hochrifthieb rechts, Kniestrecken rechts und Kniebeugen links; 4. Beugen des rechten Armes zum Hochrifthieb, Kniestrecken links und Kniebeugen rechts; 5. Hochstrecken des rechten Armes und Hüpfen in die Rückschrittstellung rechts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand 7.—12. Übung 1—6 widergleich — übt! (12 Zeiten.)

664. Beugen, Hochstoßen, Seitensenken und Hochheben der Arme in Verbindung mit Hüpfen, Seitsspreizen und Kniebeugen.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen, Hüpfen und Seitsspreizen rechts; 2. Hochstoßen der Arme, Niederhüpfen rechts und Seitsspreizen links; 3. Seitensenken der Arme, Hüpfen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 4. Hochheben der Arme, Hüpfen, Kniestrecken und Seitsspreizen links; 5. Beugen der Arme, Niederhüpfen links und Seitsspreizen rechts; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 7.—12. Übung 1—6 widergleich — übt! (12 Zeiten.)

665. Beugen, Vorstoßen, Hochheben und Vorsenken der Arme in Verbindung mit Hüpfen in die Kreuz- und Grätschstellung und Rückbeugen des Rumpfes.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts vor links; 2. Vorstoßen der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 3. Hochheben der Arme und Rumpfrückbeugen; 4. Vorsenken der Arme und Rumpfstrecken; 5. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts vor links; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 7.—12. Übung 1—6 widergleich — übt! (12 Zeiten.)

666. Seitheben, Beugen, Vor- und Seitstoßen der Arme in Verbindung mit $\frac{1}{4}$ Drehung Rückschrittstellung und Beinstoßen.

1. Seitheben der Arme, eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Rückschrittstellung links; 2. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Knieheben links; 3. Vorstoßen der Arme und Beinstoßen links vorwärts; 4. wie bei 2; 5. Seitstoßen der Arme und

Rückschrittstellung links; 6. Senken der Arme in den Abhang, eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze und Stand; 7.—12. Übung 1—6 widergleich — übt! (12 Zeiten.)

667. Hochheben, Seitensenken, Beugen und Seitstoßen der Arme in Verbindung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Ausfall und Auslagestellung.

1. Seithochheben der Arme, eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung; 2. Seitensenken der Arme und Ausfall links seitwärts; 3. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Auslagestellung links hinter dem Standbeine; 4. Seitstoßen der Arme und Ausfall links seitwärts; 5. Hochheben der Arme und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 6. Senken der Arme in den Abhang und eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts in den Stand; 7.—12. Übung 1—6 widergleich — übt! (12 Zeiten.)

668. Beugen, Vorstoßen und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Kreuzschrittstellung, $\frac{1}{2}$ Drehung, Hochstellung und Bein Strecken.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Vorstoßen der Arme, eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 3. Ausbreiten der Arme und Rückstrecken des rechten Beines aus der tiefen Hochstellung; 4. Vorschwingen der Arme und tiefe Hochstellung auf beiden Füßen; 5. Beugen der Arme, Knie Strecken und eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1—6 widergleich — übt! (12 Zeiten.)

669. Beugen, Speichhieb und Armschwingen in Verbindung mit Kniebeugen, $\frac{1}{4}$ Drehung im Hüpfen, Ausfall und Auslagestellung.

1. Beugen der Arme zum Speichhieb und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 2. Speichhieb, eine $\frac{1}{4}$ Drehung links im Hüpfen und Auslagestellung links rückwärts; 3. Vorhochschwingen der Arme und Ausfall links vorwärts; 4. Schwingen der Arme nach vorn und hinten und Auslagestellung links rückwärts; 5. Beugen der Arme zum Speichhieb, eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts während des Hüpfens in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1—6 widergleich — übt! (12 Zeiten.)

B. Für Mädchen:

670. Vorheben, Beugen, Strecken, Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Schlussstellung, Meßstellung, Hochstellung und Behenstand.

1. Vorheben der Arme und Beindrehen in die Schlussstellung; 2. Beugen der Arme zum Vorstrecken und Meßstellung rechts; 3. Vorstrecken der Arme und Schlussstellung; 4. Ausbreiten der Arme und Kniebeugen bis zur kleinen Hochstellung; 5. Beugen der Arme zum Seitstrecken und Kniestrecken; 6. Seitstrecken der Arme und Heben in den Behenstand; 7. Vorschwingen der Arme und Senken in den Sohlenstand; 8. Senken der Arme in den Abhang und Beindrehen in den Stand; 9.—16. Übung 1—8 widergleich — übt! (16 Zeiten.)

671. Hochheben, Vorsenken, Ausbreiten und Kreuzen der Arme in Verbindung mit Schrittstellung, Spreizen und Kniebeugen.

1. Hochheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Vorsenken der Arme zur gebogenen Haltung und Rückschrittstellung rechts; 3. Ausbreiten der Arme und Vorspreizen rechts; 4. Kreuzen der Arme rücklings und Kniebeugen links; 5. Seitstrecken der Arme und Kniestrecken; 6. Vorschwingen der Arme und Rückschrittstellung rechts; 7. wie bei 1; 8. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 9.—16. Übung 1—8 widergleich — übt! (16 Zeiten.)

672. Heben, Beugen, Strecken und Senken der Arme in Verbindung mit Spreizen, Beinschwingen und Kniebeugen.

1. Vorheben der Arme und Seit spreizen rechts; 2. Beugen der Arme zum Hochstrecken und Vorspreizen rechts; 3. Hochstrecken der Arme und Beinschwingen rechts rückwärts; 4. Seit senken der Arme und Kniebeugen links; 5. Hochheben der Arme und Kniestrecken; 6. Beugen der Arme zum Vorstrecken und Beinschwingen rechts vorwärts; 7. Vorstrecken der Arme und Seit spreizen rechts; 8. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 9.—16. Übung 1—8 widergleich — übt! (16 Zeiten.)

673. Heben, Senken, Beugen und Strecken der Arme in Verbindung mit Knieheben und Kniebeugen.

1. Seithochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Knieheben rechts bis zum Behenstande; 2. Seit senken der Arme und Knie senken rechts und Knieheben links bis zum Behenstande; 3. Beugen

der Arme zum Vorstrecken und Kniesenken; 4. Vorstrecken der Arme und Kniebeugen bis zur kleinen Hochstellung; 5. Beugen der Arme zum Seitstrecken und Kniestrecken; 6. Seitstrecken der Arme und Knieheben links; 7. Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung, Kniesenken links und Knieheben rechts; 8. Senken der Arme in den Abhang, und Stand; 9.—16. Übung 1—8 widergleich — übt! (16 Zeiten.)

674. Heben, Beugen, Strecken der Arme in Verbindung mit Spreizen, Schrittstellung und Behenstand.

1. Vorheben der Arme und Rückspreizen rechts; 2. Beugen der Arme zum Seitstrecken und Seit spreizen rechts; 3. Seitstrecken der Arme und Kreuzschrittstellung rechts; 4. Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Heben in den Behenstand; 5. Seit senken der Arme und Senken in den Sohlenstand; 6. Beugen der Arme zum Vorstrecken und Seit spreizen rechts; 7. Vorstrecken der Arme und Rückspreizen rechts; 8. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 9.—16. Übung 1—8 widergleich — übt! (16 Zeiten.)

675. Heben, Beugen, Strecken der Arme in Verbindung mit Schrittstellung, Spreizen und Behenstand.

1. Vorhochheben der Arme und Rückschrittstellung rechts; 2. Beugen der Arme zum Seitstrecken und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. Seitstrecken der Arme und Seit spreizen rechts; 4. Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung und Heben in den Behenstand links; 5. Seit senken der Arme und Senken in den Sohlenstand rechts; 6. Beugen der Arme zum Hochstrecken und Kreuzschrittstellung rechts; 7. Hochstrecken der Arme und Rückschrittstellung rechts; 8. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 9.—16. Übung 1—8 widergleich — übt! (16 Zeiten.)

676. Heben der Arme, Handstüz auf den Hüften, Hoch- und Schrittstellung in Verbindung mit Seitbeugen des Rumpfes.

1. Seitheben der Arme und Kniebeugen bis zur kleinen Hochstellung; 2. Stützen der Hände auf die Hüften und Seit schrittstellung rechts; 3. Hochheben des linken Armes zur gebogenen Haltung, Seit beugen des Rumpfes rechts und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 4. Stützen der linken Hand wieder auf die Hüfte, Rumpfstrecken und Seit schrittstellung links; 5. Seitstrecken der Arme, das rechte Bein in den Stand und Kniebeugen bis zur kleinen Hochstellung; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1—6 widergleich — übt! (12 Zeiten.)

677. Heben, Senken, Beugen und Strecken der Arme in Verbindung mit Schrittstellung, Behenstand und Kniebeugen.

1. Hochheben der Arme nach innen vorlings zur gebogenen Haltung und Kreuzschrittstellung rechts; 2. Seitensenken der Arme und Heben in den Behenstand; 3. Beugen der Arme zum Vorstrecken und Senken in den Sohlenstand; 4. Vorstrecken der Arme und Seitschrittstellung rechts; 5. Beugen der Arme zum Seitstrecken und Kniebeugen rechts; 6. Seitstrecken der Arme, Kniestrecken rechts und Kniebeugen links; 7. Hochheben der Arme zur gebogenen Haltung, Kniestrecken und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 8. Senken der Arme nach innen vorlings in den Abhang und Stand; 9.—16. Übung 1—8 widergleich — übt! (12 Zeiten.)

678. Dreitrittzwirbeln (Wiegezwirbeln) seitwärts hin und her.

Auf den Befehl: übt! erfolgt in den ersten drei Zeiten 1 Dreitritt (1 Wiegeschritt) seitwärts links und mit dem letzten Tritte eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf der linken Fußspitze, worauf in den nächsten drei Zeiten 1 Dreitritt (1 Wiegeschritt) seitwärts rechts folgt und mit dem letzten Tritte abermals eine $\frac{1}{2}$ Drehung links, aber auf der rechten Fußspitze, woran wieder 1 Dreitritt (1 Wiegeschritt) angehängt wird. Dann erfolgt diese Übung seitwärts rechts — übt! (Zusammen 18 Zeiten.)

679. Schrittwechselzwirbeln (Schrittwechselhüpfzwirbeln, Schottischzwirbeln, Wiegehüpfzwirbeln) seitwärts hin und her.

Ausführung wie Dreitrittzwirbeln, nur tritt an die Stelle eines jeden Dreitrittes hier je 1 Schrittwechselschritt (1 Schrittwechselhüpfen, 1 Schottischhüpfen, 1 Wiegehüpfen) im $\frac{2}{4}$ Takte — übt! (Zusammen 12 Zeiten.)

680. Galoppzwirbeln seitwärts hin und her.

Wie Dreitrittzwirbeln, nur treten an die Stelle eines jeden Dreitrittes 3 Galoppshüpfen — hüpf! (Zusammen 18 Zeiten.)

681. Hopserszwirbeln seitwärts hin und her.

Wie Schrittzwirbeln, nur wird jeder Tritt mit Hopsen ohne Nachstellen ausgeführt — übt! (Zusammen 12 Zeiten.)

Anmerkung. Zu den oben angeführten Zwirbelarten dienen folgende Vorübungen: Soll z. B. das Schrittwechselzwirbeln eingeübt werden, so erfolgt

- a) Wiederholung des Schritzwirbels hin und her;
- b) Schritzwirbeln seitwärts hin und her und den ersten Tritt als Schrittwechselfschritt;
- c) Übung b) und den dritten (zweiten) Tritt als Schrittwechselfschritt;
- d) jeder Tritt des Schritzwirbels als Schrittwechselfschritt.

682. Schritzwirbeln seitwärts hin und her in Verbindung mit Wiegegang und Dreitritt.

Auf den Befehl: übt! erfolgt mit dem ersten Tritte des Schritzwirbels 1 Wiegeschritt und mit dem dritten Tritte 1 Dreitritt — übt! (Zusammen 14 Zeiten.)

683. Schritzwirbeln seitwärts hin und her in Verbindung mit Wiegegang, Schrittwechselgang und Dreitritt.

Auf den Befehl: übt! erfolgt mit dem ersten Tritte des Schritzwirbels 1 Wiegeschritt, mit dem zweiten Tritte 1 Schrittwechselfschritt und mit dem dritten Tritte 1 Dreitritt — übt! (Zusammen 16 Zeiten.)

684. Dreitritzwirbeln seitwärts links im Wechsel mit Schleifhopsen, 3 Kreuzhüpfen und Wiegegang seitwärts rechts. (18 Zeiten.)

685. Galoppzwirbeln seitwärts links im Wechsel mit 1 Schwenkhüpfen, 1 Schleifhopsen und 1 Wiegeschritt rechts seitwärts. (18 Zeiten.)

686. Schrittwechselzwirbeln und Doppelschottischhüpfen im Wechsel.

Auf den Befehl: übt! erfolgt das Schrittwechselzwirbeln seitwärts links, dann 2 Doppelschottischhüpfe seitwärts hin und her, darauf Schrittwechselzwirbeln seitwärts rechts und endlich wieder 2 Doppelschottischhüpfe seitwärts hin und her — übt! (Zusammen 26 Zeiten.)

687. Wiegezwirbeln seitwärts links im Wechsel mit 2 Kreuzzwirbeln und 1 Wiegeschritt seitwärts rechts. (18 Zeiten.)

688. Hopperzwirbeln seitwärts links im Wechsel mit Schrittwechselhüpfzwirbeln seitwärts rechts. (Zusammen 12 Zeiten.)

689. Schottischzwirbeln seitwärts links im Wechsel mit 1 Schwenkhüpfen, 3 Kreuzhüpfen und 1 Wiegeschritt seitwärts rechts. (Zusammen 15 Zeiten.)

690. Wiegehüpfzirkeln seitwärts links im Wechsel mit Schottischzirkeln seitwärts rechts. (Zusammen 12 Zeiten.)

691. Wiegezirkeln seitwärts hin und her in Verbindung mit Hopsen und Niederhüpfen.

Auf den Befehl: übt! erfolgt erst das Wiegezirkeln seitwärts links, dann seitwärts rechts in der Weise, daß jeder erste Tritt eines jeden Wiegeschrittes mit Hopsen und jeder dritte Tritt mit Niederhüpfen ausgeführt wird (siehe Übung 550) — übt! (Zusammen 24 Zeiten.)

692. Schwenkhüpfen mit Doppelschwenken und Wiegegung in Verbindung mit Hopsen und Niederhüpfen.

Auf den Befehl: hüpf! 1 Schwenkhüpfen mit Doppelschwenken (siehe Übung 549 und 1 Wiegeschritt mit Hopsen und Niederhüpfen (siehe Übung 550) seitwärts links, dann seitwärts rechts — übt! (Zusammen 18 Zeiten.)

693. Schrittzirkeln seitwärts hin und her in Verbindung mit Schottischhüpfen, Wiegehüpfen, Schwenkhüpfen und Wiegegung.

Auf den Befehl: übt! erfolgt mit dem ersten Tritte des Schrittzirkelns 1 Schottischhüpfen, mit dem zweiten Tritte 1 Wiegehüpfen, mit dem dritten Tritte 1 Schwenkhüpfen und ein Wiegeschritt — übt! (Zusammen 20 Zeiten.)

694. Schrittzirkeln seitwärts hin und her in Verbindung mit Schottischhüpfen, Kreuzhüpfen, Schleifhopsen und Wiegegung.

Auf den Befehl: übt! erfolgt mit dem ersten Tritte des Schrittzirkelns links 1 Schottischhüpfen, mit dem zweiten Tritte 3 Kreuzhüpfe, mit dem dritten Tritte 1 Schleifhops und 1 Wiegeschritt, dann dasselbe seitwärts rechts — übt! (Zusammen 22 Zeiten.)

695. Schrittzirkeln seitwärts hin und her in Verbindung mit Wiegehüpfen, Galoppbüpfen, Kreuzzirkeln und Wiegegung.

Auf den Befehl: übt! erfolgt mit dem ersten Tritte des Schrittzirkelns seitwärts links 1 Wiegehüpfen, mit dem zweiten

Tritte 3 Galopp hüpfen und mit dem dritten Tritte 1 Kreuzwirbeln und 1 Wiegeschritt, dann erfolgt dasselbe seitwärts rechts *) — übt! (Zusammen 22 Zeiten.)

C. Geräthübungen.

I. Hantelübungen. **)

Vorbereitung. Bildung einer geöffneten Säule mit einem Abstände von 2 Schritten von Einem zum Andern.

696. Vorheben und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Knieheben und Weinstoßen.

1. Vorheben der Arme und Knieheben rechts; 2. Ausbreiten der Arme und Weinstoßen rückwärts; 3. wie bei 1; 4. Senken der Arme und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich. — übt! (8 Zeiten.)

697. Heben und Senken der Arme in Verbindung mit Kniebeugen und Spreizen.

1. Seitheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen (kleinen) Hochstellung; 2. Hochheben der Arme, Kniestrecken und Seit spreizen rechts; 3. Seit senken der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen (kleinen) Hochstellung; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! — (8 Zeiten).

698. X Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Auslagestellung und Spreizen.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Auslagestellung rechts vorwärts; 2. Hochstoßen der Arme und Rück spreizen rechts; 3. wie bei 1.; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

699. Stoßen der Arme, Rumpfbeugen, Schrittstellung und Kniebeugen.

Vorbereitung. Beugen der Arme zum Hochstoßen (Hochstrecken) — beugt!

1. Hochstoßen (Hochstrecken) der Arme und Seitschrittstellung rechts; 2. Seitbeugen des Rumpfes rechts und Kniebeugen links

*) Sieh Anmerkung zu den Freiübungen des VI. Schuljahres Seite 24

**) a) Lehrpläne für Knaben und Mädchen: Hantelübungen.

b) Uebungsstoff: Uebungsfolgen bis zu 4 Zeiten.

3. Rumpf- und Kniestrecken; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

700. Heben und Senken der Arme in Verbindung mit Schrittstellung und Aufknien.

1. Vorhochheben der Arme und Rückschrittstellung rechts; 2. Seitwärts senken der Arme und Kniebeugen bis zum Aufknien rechts; 3. Hochheben der Arme und Kniestrecken; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

701. × Heben, Schwingen und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Ausfall.

1. Seitheben der Arme und Ausfall rechts vorwärts; 2. Schwingen der Arme nach vorn und innen in die Kreuzhalte rechts über links und Ausfall rechts rückwärts; 3. Ausbreiten der Arme und Ausfall rechts vorwärts; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

702. × Stoßen, Beugen und Heben der Arme in Verbindung mit Ausfall und Nachstelltritt.

Vorbereitung. Beugen der Arme zum Seitstoßen — beugt!

1. Seitstoßen des linken Armes und Ausfall links rückwärts; 2. Seitstoßen des rechten Armes und Ausfall rechts rückwärts; 3. Hochheben der Arme und Ausfall rechts vorwärts; 4. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Nachstelltritt links in den Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

703. Heben und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Nachstellgang und Kniebeugen.

1. Vorheben der Arme und Seittritt links; 2. Ausbreiten der Arme, Nachstelltritt rechts und Kniebeugen bis zur tiefen (kleinen) Hochstellung; 3. Vorschwingen der Arme, Kniestrecken und Seittritt rechts; 4. Senken der Arme in den Abhang und Nachstelltritt links in den Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

704. Beugen, Stoßen und Schwingen der Arme in Verbindung mit Kniebeugen, Hüpfen, Grätschstellung und Rumpfbeugen.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 2. Hochstoßen der Arme und Kniestrecken; 3.

Hüpfen in die Seitgrätschstellung, Vorbeugen des Rumpfes und Durchschwingen der Arme zwischen den Beinen; 4. Hochschwingen der Arme, Rumpfstrecken und Hüpfen in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

705. X Stoßen und Schwingen der Arme in Verbindung mit Hüpfen, Grätschstellung und Rumpfdrehen.

Vorbereitung. Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. Vorstoßen der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 2. Armschwingen nach rechts und Rumpfdrehen rechts; 3. Armschwingen nach links mit Rumpfdrehen links; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Hüpfen in den Stand *) 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

II. Stabübungen.**)

706. X Stab hintenher, hoch, rechts hoch und umgekehrt in Verbindung mit Schrittstellung, Ausfall und Rumpfbeugen.

1. Stab hintenher, Rückschrittstellung rechts und Rückbeugen des Rumpfes; 2. Stab hoch, Rumpfstrecken und Ausfall rechts seitwärts; 3. Stab rechts hoch, Kreuzschrittstellung rechts und Seitbeugen des Rumpfes links; 4. Stab hoch, Rumpfstrecken und Ausfall rechts seitwärts; 5. Stab hintenher, Rückbeugen des Rumpfes und Rückschrittstellung rechts; 6. Stab vornher und Stand; 7.—12. Übung 1—6 widergleich — übt! (12 Zeiten.)

707. Stab rechts vor, hinter der rechten Hüfte und hoch in Verbindung mit Schrittstellung, Aufknien und Ausfall.

1. Stab rechts vor und Rückschrittstellung links; 2. Stab hinter der rechten Hüfte und Kniebeugen bis zum Aufknien links; 3. Stab hoch und Ausfall links vorwärts; 4. Stab hinter der rechten Hüfte, Rückschrittstellung links und Kniebeugen bis zum Aufknien links; 5. Stab rechts vor und Kniestrecken zur Rückschrittstellung; 6. Stab vornher und Stand; 7.—12. Übung 1—6 widergleich — übt! (12 Zeiten.)

*) Siehe Anmerkung zu den Freiübungen des VI. Schuljahres Seite 24.

**) Siehe Fußnote zu den Stabübungen im VII. Schuljahre Seite 85 und Anmerkung zu den Freiübungen des VI. Schuljahres Seite 24.

708. X Stab nach rechts und umgekehrt, hoch und hintenher in Verbindung mit Auslagestellung und Ausfall.

1. Stab nach rechts hinten und Auslagestellung rechts rückwärts; 2. Stab hoch und Ausfall rechts vorwärts; 3. Stab hintenher und Ausfall rechts seitwärts; 4. Stab hoch und Ausfall rechts vorwärts; 5. Stab nach rechts hinten und Auslagestellung rechts rückwärts; 6. Stab vornher und Stand; 7.—12. Übung 1—6 widergleich — übt! (12 Zeiten.)

709. X Stab schräg rechts, rechts über links, rechts hinten in Verbindung mit Kniebeugen, Schrittstellung und Ausfall.

1. Stab schräg rechts und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Stab rechts über links, Kniestrecken und Kreuzschrittstellung rechts hinter dem Standbeine; 3. Stab rechts hinten und Ausfall rechts vorwärts; 4. Stab rechts über links und Kreuzschrittstellung rechts hinter dem Standbeine; 5. Stab schräg rechts, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 6. Stab vornher und Kniestrecken in den Stand; 7.—12. Übung 1—6 widergleich — übt! (12 Zeiten.)

710. X Stab hinter der linken Schulter, rechts hoch, links hinten und umgekehrt in Verbindung mit Auslagestellung und Ausfall.

1. Stab hinter der linken Schulter und Auslagestellung links hinter dem Standbeine; 2. Stab rechts hoch und Ausfall links seitwärts (Fig. 140); 3. Stab links hinten und Auslagestellung links seitwärts; 4. Stab rechts hoch und Ausfall links seitwärts; 5. Stab hinter der linken Schulter und Auslagestellung links hinter dem Standbeine; 6. Stab vornher und Stand; 7.—12. Übung 1—6 widergleich — übt! (12 Zeiten.)

Fig. 140.



711. X Stab rechts vor, hoch, links hinten und umgekehrt in Verbindung mit Gehen rück- und vorwärts und Ausfall.

1. Stab rechts vor und Rücktritt links; 2. Stab hoch und Ausfall rechts rückwärts; 3. Stab links hinten und Rücktritt links; 4. Stab hoch und Ausfall links vorwärts; 5. Stab rechts vor und Vortritt rechts; 6. Stab vornher und Nachstellschritt links in den Stand; 7.—12. Übung 1—6 widergleich — übt! (12 Zeiten.)

Stab rechts hoch und Ausfall links seitwärts.

712. Stab hoch, nach links rücklings in Verbindung mit Hüpfen zu Stellungen.

1. Stab hoch und Hüpfen in die Quergrätschstellung (linkes Bein vor); 2. Stab vor und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung links hinter dem rechten Beine; 3. Stab nach links rücklings, Hüpfen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen (kleinen) Hochstellung; 4. Stab vor und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts hinter dem linken Beine; 5. Stab hoch und Hüpfen in die Quergrätschstellung, rechtes Bein vor (Fig. 141); 6. Stab vornher und Hüpfen in den Stand; 7—12 Übung 1—6 widergleich — übt! (12 Zeiten.)



Stab hoch und Quergrätschstellung, rechtes Bein vor.

713. Stab vor, links hinten und umgekehrt in Verbindung mit $\frac{1}{4}$ Drehungen, Schrittstellung und Spreizen.

1. Stab vor und eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Vorschrittstellung; 2. Stab links hinten und Rückspreizen links; 3. Stab vor und Vorschrittstellung links; 4. Stab vornher und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

714. X Stab hoch, links vor und umgekehrt in Verbindung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Schrittstellung und Ausfall.

1. Stab hoch und $\frac{1}{2}$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung; 2. Stab links vor und Ausfall links seitwärts; 3. Stab hoch und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 4. Stab vornher und eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand.

III. Schwebbaum.

715. Schwebgehen in Verbindung mit Drehungen.

- a) Vorwärtsgen in 4—6 Zeiten, eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts oder links und Galoppgehen seitwärts in 4—6 Zeiten.
- b) Rückwärtsgen in 4—6 Zeiten, eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts oder links und Galoppgehen seitwärts in 4—6 Zeiten.

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Wiederholung und Weiterbildung.

b) Übungsstoff: Wiederholung; Schwebgehen in Verbindung mit Drehungen und mit Ausweichen.

- c) Vorwärtsgen in 4—6 Zeiten, und eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts oder links und Rückwärtsgen (Vorwärtsgen) in 4—6 Zeiten.
- d) Rückwärtsgen in 4—6 Zeiten, $\frac{1}{2}$ Drehung rechts oder links und Vorwärtsgen (Rückwärtsgen) in 4—6 Zeiten.
- e) Seitwärtsgen im Galoppge oder mit Kreuzritten in 4—6 Zeiten, eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts oder links und wieder Seitwärtsgen in 4—6 Zeiten.
- f) Übung a)—e) in Verbindung mit passenden Weinhätigkeiten und verschiedenen Armhaltungen.
- g) Schwebegehen mit Ausweichen.

Zwei Ueberde gehen von entgegengesetzter Seite bis zur Mitte des Schwebebaumes, stellen das rechte Bein in die Vorschrittstellung, so daß die inneren Fußkanten von den rechten Füßen der Gegner gegeneinander stehen, fassen dann mit beiden Händen die Oberarme des Gegners und drehen sich gleichzeitig rechts bei Bogenspreizen des linken Beines mit Platzwechsel wieder in die Vorschrittstellung. Das Weitergehen erfolgt rückwärts bei Lösung der Fassung.

IV. × Pferd (Stemmbalken).*)

Aufstellung, siehe langes Schwungseil.

716. Sprung in den Stütz.

- a) Aus dem Stande;
- b) mit Angehen;
- c) mit Anlaufen. Siehe Übung 451 a) bis d).

Anmerkung. Bei den meisten Übungen wird Stütz mit beiden Händen auf den Pauschen mit Speichgriff genommen.

717. Sprung in den freien Stütz.

- a) Aus dem Stande;
- b) mit Angehen;
- c) mit Anlaufen. Siehe Übung 452 a) bis d).

718. Sprung in den freien Stütz, wie bei 452 a) bis d) in Verbindung mit Seit spreizen, Seitgrätschen, Weinkreuzen, Knieheben oder Fersenheben des rechten Beines und beider Beine nach dem Aufsprunge.

*) a) Lehrplan für Knaben: Spreiz- und Kehrauffitzen; Wechsel von Stütz, Sitz und Stand.

b) Übungstoff: Sprung α) in den Stütz, β) in den freien Stütz, γ) Übung β) auch in Verbindung von Weinhätigkeiten; Spreizauffitzen; Kehrauffitzen; Wechsel vom Stütz und Sitz; Wechsel von Stütz und Stand; Wechsel von Sitz und Stand; Sprung in den Wolfstand (rechts hochend, links spreizend).

719. Spreizauffsitzen.

- a) Mit grifffesten Händen.

Auf den Befehl: springt! läuft der Uebende an und schwingt sich bei Stütz der Hände auf den Pauschen nach dem Absprunge beider Füße mit Bogenspreizen rechts und einer $\frac{1}{4}$ Drehung links um die Längsachse des Leibes in den Reitsitz (Spaltsitz) auf dem Kreuze.

- b) Mit Borgreifen der gleichseitigen Hand.

Wie bei a), nur erfolgt das Aufsitzen in den Sattel und wird beim Spreizauffsitzen rechts die rechte Hand neben die linke gegeben.

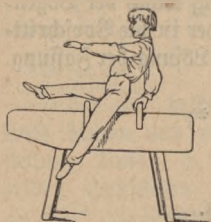
- c) Mit Büften der gleichseitigen Hand.

Wie bei b) nur wird mit dem Spreizen rechts die rechte Hand gehoben und nach dem Überspreizen wieder auf dieselbe Pausche gegeben.

- d) Mit Büften der ungleichseitigen Hand (Rehrauffsitzen).

Nach dem Aufsprunge und Stütz der Hände wie bei a) spreizt das rechte Bein mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links um die Längsachse des Körpers unter die sich hebende linke Hand hindurch in den Reitsitz im Sattel, worauf die linke Hand wieder auf die Pausche greift (Fig. 142).

Fig. 142.



Rehrauffsitzen rechts in den Sattel.

Anmerkung. Das Absitzen erfolgt auf den Befehl: ab! in der Art, daß das rechte oder linke Bein entweder im Bogen nach hinten oder vorn über das Pferd spreizt und der Niedersprung in den Querstand seitlings neben dem Pferde stattfindet.

720. Wechsel von Stütz und Sitz.

- a) Übung 719 a) bis d) vom Stütz in den Sitz.

Z. B. Auf den Befehl: springt! erfolgt der Sprung mit Anlaufen, Angehen oder aus dem Stande in den Stütz; auf den Befehl: Sitz! findet das Aufsitzen in einer der Formen a) bis d) und auf den Befehl: ab! das Absitzen statt.

- b) Sprung in den Stütz wie bei a), dann mit einer $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung links um die Längsachse des Leibes in den Quersitz auf dem linken Schenkel oder in den Seitensitz auf beiden Schenkeln. Schließlich Niedersprung in den Stand.

721. Wechsel von Stütz und Stand.

- a) Aufknien rechts und mit beiden Knien aus dem Stütz.

Auf den Befehl: springt! erfolgt der Sprung in den Stütz wie bei Übung 716, auf den weiteren Befehl: auf! das Aufknien rechts oder mit beiden Knien, so daß der oder die Unterschenkel bei Stütz der Hände auf den Pauschen zwischen den Pauschen (Sattel) aufliegen.

Auf den Befehl: stützt! wird der Stütz wieder eingenommen, worauf dann auf den Befehl: ab! der Niedersprung rückwärts erfolgt.

- b) Aufhocken in den Hockstand rechts und auf beiden Füßen.

Das rechte Knie (beide Knie) wird zwischen den Armen gegen die Brust angezogen und so gehoben, daß die Fußspitze (Fußspitzen) auf den Sattel leicht zu stellen ist.
Befehle wie a).

722. Aufwölfen rechts.

Auf den Befehl: springt! erfolgt der Sprung mit Anlaufen, Angehen oder aus dem Stande derart auf das Pferd, daß das linke Bein aufhockt im Sattel, während das rechte Bein aufspreizt auf das Kreuz.

Auf den Befehl: ab! erfolgt der Niedersprung rückwärts oder vorwärts in den Seitstand vorlings (rücklings).

723. Wechsel von Sitz in den Stand.

Auffitzen wie bei Übung 719 a) bis d), dann erfolgt auf den Befehl: hockt! bei Stütz der Hände vorlings auf der Pausche ein kräftiger Rückschwung der Beine unter gleichzeitigem Knieheben rechts oder beider Knie das Aufhocken in den Hockstand hinter den Händen, worauf der Absprung seitwärts ausgeführt oder wieder der Sitz angenommen wird.

V. Freispringel. *)

724. Sprung mit einem Bein mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung.

a) Aus dem Stande;

b) mit Angehen;

c) mit Anlaufen. Siehe Übung 184, 185 und 186 des I. Theiles.

*) Lehrplan a) für Knaben: Drehsprung aus dem Stande und mit Anlauf.

b) Für Mädchen: Freispringen.

c) Übungsstoff: Sprung mit einem Beine und $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) Drehungen rechts (links) vor dem Niedersprunge; Sprung mit beiden Beinen und $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) Drehungen rechts (links) vor dem Niedersprunge.

Die Drehung erfolgt während des Fliegens um die Längsachse in der Weise, daß nach dem Aufsprunge rechts die Drehung rechts in den Niedersprung gemacht wird.

Um den Niedersprung sicher zu gestalten, ist eine Streckung des Körpers während der Drehung nothwendig.

725. Sprung mit beiden Beinen mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung.

a) Aus dem Stande;

b) mit Angehen;

c) mit Anlaufen. Siehe Übung 443 a) bis f).

Ausführung in der wie bei 724 angedeuteten Weise.

Anmerkung. Übungen 724 und 725 erfolgen als Hoch- und Weitsprung.

Ferner lassen sich diese Übungen auch theilweise seitwärts und rückwärts zur Darstellung bringen, endlich achte man beim Mädchenturnen insbesondere auf die Maße bezüglich der Weite und Höhe.

VI. Schrägbrett (Sturmbrett).*)

726. Sturmspringen mit 3, 2 Schritten und X ver-
suchsweise mit 1 Schritt bei allmählicher Steigerung
der Bretthöhe bis $1\frac{1}{5}$ m.

VII. Hock.**)

727. Hockspringen wie im Vorjahre zu größerer Weite
und Höhe.

728. Knie sprung.

a) Aufstufen beider Knie, des rechten Knies (siehe Übung 721) mit
Anlauf, mit Angehen oder aus dem Stande und Knie sprung
rückwärts.

Auf den Befehl: springt! erfolgt der Sprung in den Kniestand;
auf den weiteren Befehl: ab! der Knie sprung rückwärts, welcher
ohne Abstoß der Hände durch schnelles Strecken und Abschneiden

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Bis $1\frac{1}{5}$ m Höhe.

b) Übungsstoff: Sturmspringen mit 3 (2) Schritten und X ver-
suchsweise auch mit einem Schritte bis $1\frac{1}{5}$ m Bretthöhe.

**) a) Lehrplan für Knaben: Auch Knie- und Stehsprung.

b) Übungsstoff: Hockspringen wie im Vorjahre zu größerer Weite
und Höhe; Knie sprung; Hocke α) in den Hockstand, β) in den Stand; Spreiz-
und Kehrauffitzen.

der Beine vom Boche und gleichzeitiger Neigung des Oberkörpers nach hinten in den Stand auf dem Brette führt.

b) Aufknien, wie bei a) und Kniesprung vorwärts.

Der Kniesprung erfolgt wie bei a), nur entfällt die Neigung des Oberkörpers nach hinten und geschieht der Niedersprung vor dem Boche.

729. Aufhocken in den Hockstand.

a) Auf dem rechten Fuße;

b) auf beiden Füßen.

Nach dem Aufsprunge mit Anlauf, Angehen oder aus dem Stande wird bei Stütz der Hände die rechte Fußspitze oder beide Fußspitzen mit Knieheben zwischen den Armen auf den Boch gestellt. Der Absprung erfolgt rückwärts oder vorwärts.

Befehle: springt! ab!

730. Aufhocken in den Stand.

a) Auf beiden Füßen;

b) auf dem rechten Fuße.

Zu üben wie bei a) mit dem Unterschiede, daß nach dem Aufhocken schnelles Strecken der Knie (des Knies) in den Stand auf dem Boche mit Abstoß der Hände vom Boche erfolgt.

Der Absprung erfolgt vorwärts in den Stand vor dem Boche.

Befehle: springt! ab!

731. Spreiz- und Kehrauffitzen.

Siehe Übung 719 a) bis d).

Anmerkung. Erschwert werden die Übungen hier durch allmähliches Höherstellen des Bockes und Abrücken des Brettes vom Boche.

VIII. Wagrechte Leiter. *)

732. Armwippen im Seithange mit Kamm-, Zwi- und Ristgriff.

Auf Eins! Sprung in den Seithang mit Kamm-, Zwi- oder Ristgriff, auf Zwei! Beugen der Arme bis zum spitzen Winkel, auf

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Armbeugen aus dem Streckhang; Zuchhangeln; Drehhangeln.

b) Übungsstoff: Armwippen mit Kamm-, Zwi- und Ristgriff; Drehhangeln im Seithange an den Sprossen; Hangzuden im Seit- und Querhange vor-, rück-, seitwärts.

Drei! Senken in den Streckhang, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

Das Armtwippen wird 1—4mal geübt.

733. Drehhangeln im Seithange an den Sprossen.

Auf Eins! Sprung in den Seithang mit Speichgriff, auf Zwei! Loslassen der Sprosse mit der rechten Hand, $\frac{1}{2}$ Drehung rechts um die Längsachse und Weitergreifen auf die nächste Sprosse mit Ellgriff, auf Drei! Loslassen der Sprosse mit der linken Hand, $\frac{1}{2}$ Drehung rechts um die Längsachse und Weitergreifen auf die nächste Sprosse mit Speichgriff u. s. w. Schließlich Niedersprung in den Stand.

734. Hangzucken (Zuckhangeln) von Ort im Seit- und Querhange in leichten Griffarten vor-, rück-, seitwärts.

Siehe Übung 600.

IX. Senkrechte Leiter. *)

735. X Hangeln abwärts mit Anlegen der Füße.

Auf den Befehl: auf! erfolgt das Aufsteigen vorlings mit Speich-, Rist- oder Zwiegriff mit Nachtritt oder Übertritt gleich- oder ungleichzeitig in 6—12 Zeiten aufwärts. Auf den Befehl: ab! erfassen die Hände bei Beughalte der Arme mit Ristgriff eine Sprosse, und zugleich werden die Füße mit den inneren Fußkanten bei gegrätschten Beinen an die Holme angelegt, worauf das Abwärts-hangeln unter Beibehaltung der Griffart mit Nachgreifen oder Weitergreifen in 6—12 Zeiten erfolgt.

X. Schräge Leiter. **)

736. Hangeln auf- und abwärts vorlings mit Speich-, Zwie- und Ristgriff.

Auf den Befehl: auf! erfolgt der Sprung in den Streckhang vorlings mit Speich-, Zwie- oder Ristgriff an der unteren Seite der Leiter, worauf das Aufwärts-hangeln mit Nachgreifen oder Weiter-(Über-) greifen in 4 bis 12 Zeiten stattfindet. Auf den Befehl: ab! erfolgt in der gleichen Weise das Abwärts-hangeln.

*) Lehrplan a) für Knaben: Hangeln abwärts mit Anlegen der Füße.

b) Für Mädchen: Senkrechte Leitern.

c) Übungsstoff: Hangeln abwärts mit Anlegen der Füße.

**) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Hangeln aufwärts.

b) Übungsstoff: Hangeln auf- und abwärts vorlings im Speich-, Zwie- und Ristgriff.

XI. Stangengerüst. *)

737. × Klettern mit gleichzeitigem Weitergreifen beider Hände.

- a) An einer Stange;
- b) an zwei Stangen;
- c) mit Kletterschlusswechsel an einer Stange;
- d) mit Kletterschlusswechsel an zwei Stangen.

Auf den Befehl: auf! erfolgt das Aufwärtsklettern an einer oder zwei Stangen ohne und mit Kletterschlusswechsel in der Weise, daß nach dem Knieheben und eingenommenem Kletterschlusse beide Hände zugleich nach dem Strecken der Knie aufwärts greifen u. s. f. Das Abwärtsklettern erfolgt auf den Befehl: ab! ebenfalls mit gleichzeitigem Tiefgreifen beider Hände. (Siehe Übung 467).

738. × Spannletterschluss.

Auf Eins! erfolgt der Kletterschluss an zwei Stangen in der Art, daß mit Fassung beider Stangen die Knie von außen und die Fußspitzen von innen an beiden Stangen anliegen, auf Zwei! Niedersprung in den Stand.

739. × Spannklettern.

Auf den Befehl: auf! erfolgt das Aufwärtsklettern mit dem angegebenen Kletterschlusse, auf den Befehl: ab! das Abwärtsklettern.

Beim Aufwärtsklettern greift der Übende im Wechsel mit der rechten und linken Hand aufwärts, hebt dann die Knie und schiebt durch Anziehen der Arme und durch Strecken der Beine den Körper nach u. s. f.

Beim Abwärtsklettern greift der Übende im Wechsel mit der rechten und linken Hand soweit als möglich abwärts und senkt sich in den Spannletterschluss, bis die Arme gestreckt sind u. s. f.

740. Hangeln an Ort und aufwärts mit mäßigem Vor- und Rückswingen.

741. Hangeln aufwärts mit passenden Beinhalten. (Vor-, Rückspreizen, Kreuzen der Beine.)

*) Lehrplan a) für Knaben: Klettern mit gleichhandigen Griffen.

b) Für Mädchen: Stangengerüst.

c) Übungstoff: × Klettern mit gleichzeitigem Weitergreifen beider Hände; × Spannletterschluss; × Spannklettern; Hangeln an Ort und aufwärts mit mäßigem Vor- und Rückswingen; Hangeln aufwärts mit passenden Beinhalten; Hangeln aufwärts, Hangzucken abwärts; mäßiges Vor- und Rückswingen im Beugehange.

742. Hangeln aufwärts, Hangzuden abwärts.

743. Übung 742, nur soll das Hangzuden abwärts mit mäßigem Vor- und Rückschwingen geschehen.

744. Mäßiges Vor- und Rückschwingen im Beugehange.

XII. × Rest.*)

745. Hangschwingen.

Auf Eins! Sprung in den Seithang mit Rist-, Zwi- oder Kammgriff, auf Zwei! Vor- und Rückschwingen, welches durch kräftiges Beinheben und entsprechendes Beinsenken hervorgebracht wird, auf Drei! Niedersprung in den Stand. Der Niedersprung erfolgt, sobald die Beine hinten sind und der Vorschwing beginnen würde.

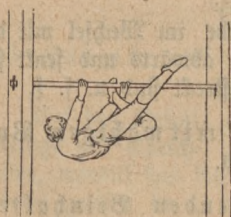
Anmerkung. Um Sicherheit im Schwingen zu bekommen, ist angezeigt, jedesmal am Ende des Rückschwunges mit den Händen im Wechsel rechts und links flüchtig loszulassen.

Das Hangschwingen kann auch mit Beinhätigkeiten oder Beinhalten ausgeführt werden, sowie auch mit allen diesen Formen im Beugehange.

746. Durchhocken (Durchschwung).

Auf Eins! erfolgt aus dem Seitstande oder Seithange mit Rist-, Zwi- oder Kammgriff bei Hochhalte der Beine eine ganze Drehung rückwärts um die Breitenachse und Durchhocken (Durchzug) der Beine zwischen den Armen in den Stand oder Hang rücklings, auf Zwei! Loslassen der Reckstange und Stand.

Fig. 142.



Rest an dem rechten Bein.

747. Rest.

Auf Eins! Überdrehen in den Hochsturzhang, auf Zwei! mit Anlegen der Fußriste eine weitere $\frac{1}{4}$ Drehung rückwärts um die Breitenachse bei Einziehen des Kreuzes in den Liegehang

*) a) Lehrplan für Knaben; Hangschwingen; Durchschwung; Rest; Felgenaußschwung; Wechsel von Stütz und Sitz; Abschwung rückwärts; Kniehang; Welle mit eingehängtem Knie; Felge.

b) Übungstoff: Hangschwingen; Hangeln im Duerhange; Durchhocken (Durchschwung); Rest; Felgaußschwung; Felgabschwung; Wechsel aus dem Stütz in den Sitz; Sitzabschwung; Kniehang; Welle rückwärts; Felge vorlings rückwärts.

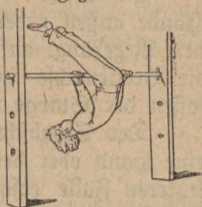
rücklings (Nest), auf Drei! Hocksturzhang, auf Vier! Senken in den Stand.

Anmerkung. Nach hinlänglicher Übung kann das Nest auch an einem Beine geübt werden. (Fig. 143.)

748. Felgauf- und Abschwung.

Auf Eins! erfolgt aus dem Seitstande (Reck kopfhoch) mit Kamm-, Zwie- oder Ristgriff und mit kräftigem Abstoßen der Beine vom Boden schwinghaft eine ganze Drehung rückwärts um die Breitenachse in den Stütz vorlings (Fig. 144), auf Zwei! Niedersprung in den Stand.

Fig. 144



Beim Überdrehen sind die Beine im Fuß- und Kniegelenke gestreckt, im Hüftgelenke gebeugt. Desgleichen bleiben die Arme, bis der Stütz vorlings erreicht ist, gebeugt.

Der Felgaufschwung erfolgt aus dem Stütz vorlings durch Überdrehen vorwärts in den Stand oder Hang.

749. Stütz- und Sitzwechsel aus dem Stütz in den Sitz.

a) Drehen aus dem Stütz in den Quersitz.

Auf Eins! Sprung in den Stütz mit Ristgriff (Reck schulterhoch), auf Zwei! eine $\frac{1}{4}$ Drehung links um die Längsachse des Leibes bei mäßigem Vorspreizen beider Beine in den Sitz auf dem rechten Schenkel zwischen den Händen, auf Drei! eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts wieder in den Stütz vorlings, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

b) Drehen aus dem Stütz in den Seitensitz.

Auf Eins! wie bei a) Eins! auf Zwei! wie bei a) Zwei! auf Drei! erfolgt eine weitere $\frac{1}{4}$ Drehung links um die Längsachse in den Sitz auf beiden Schenkeln bei gleichzeitigem Umgreifen mit den Händen in der Art, daß die Oberschenkel sich zwischen den Händen befinden, auf Vier! Niedersprung vorwärts in den Stand rücklings mit Abstoß der Hände.

c) Spreizen in den Sitz auf einem Schenkel.

Auf Eins! Sprung in den Stütz wie bei a), auf Zwei! spreizt das rechte Bein nach außen und vorn über das Reck in den Seitensitz auf dem rechten Oberschenkel, auf Drei! spreizt das rechte Bein im Bogen rückwärts wieder in den Stütz vorlings, auf Vier! Niedersprung in den Stand vorlings.

d) Spreizen in den Sitz auf beiden Schenkeln.

Auf Eins! Sprung in den Stütz wie bei a), auf Zwei! überspreizen rechts in den Sitz wie bei c), auf Drei! greift die

rechte Hand außen neben dem rechten Oberschenkel, worauf das linke Bein ebenfalls im Bogen über das Beck in den Seitfuß spreizt und die linke Hand außen neben dem linken Oberschenkel Ristgriff nimmt, auf Vier! Niedersprung vorwärts in den Stand rücklings mit Abstoß der Hände.

750. Sitzabschwung rückwärts.

Auf Eins! erfolgt aus dem Seitfuß auf beiden Schenkeln — Hände außen neben den Oberschenkeln — das Senken rückwärts in den Liegehang, auf Zwei! erfolgt eine $\frac{1}{2}$ Drehung rückwärts um die Breitenachse in den Stand (Hang) rücklings, auf Drei! Loslassen der Stange und Stand.

Der Sitzabschwung kann auch in der Weise stattfinden, daß eine Hand oder beide sich zwischen den Oberschenkeln befinden. Im letzteren Falle erfolgt in der zweiten Zeit das Senken vorwärts in den Stand.

751. Kniehang.

a) An beiden Beinen.

Auf Eins! Überdrehen in den Seitliegehang an beiden Händen und beiden Knien wie bei Übung 475 e, auf Zwei! Loslassen der Reckstange mit den Händen und Strecken der Arme gegen den Boden bei eingezogenem Kreuze, auf Drei! Liegehang wie in der ersten Zeit, auf Vier! Überdrehen rückwärts in den Stand.

b) An dem rechten Knie mit überhängtem anderen Beine.

Auf Eins! Überdrehen in den Seit-Knie liegehang an beiden Händen und dem rechten Knie (Knie zwischen den Händen), auf Zwei! Kreuzen des linken Unterschenkels über den rechten, Loslassen der Reckstange mit den Händen und Strecken der Arme gegen den Boden bei Einziehen des Kreuzes, auf Drei! wieder in den Liegehang, auf Vier! Senken in den Stand vorlings.

752. Welle (Kniewelle) rückwärts (Ristgriff).

Auf Eins! Wellaufschwung vorwärts rechts — Knie zwischen den Händen oder Hände innen neben dem rechten Knie — auf Zwei! Heben in den Schwebestütz und Umschwung rückwärts in den Stütz, d. i. der Hinterkopf voran in der Weise, daß beim Beginne des Umschwunges das rechte Bein an die Stange angelegt, das linke Bein gestreckt nach hinten gehoben, alsdann der Oberkörper mit schnellem Strecken der im Sitze etwas gebeugten Arme nach hinten gesenkt und schließlich durch Anziehen der Arme in den Stütz gebracht

wird, auf Drei! Wellabschwung rückwärts in den Liegehang, auf Vier! Senken in den Stand vorlings.

753. Felge vorlings rückwärts.

Auf Eins! Felgausschwung mit Ristgriff, auf Zwei! Schwingen im Stütz und Umschwung rückwärts (Hinterkopf voran) aus dem Stütz wieder in den Stütz.

Um den Stütz während des Umschwunges nicht zu verlieren, muß der Körper anfänglich fest an die Stange gedrückt werden, Während des Umschwunges sind die Arme gebeugt, werden aber, sobald der Stütz erreicht ist, wieder gestreckt.

XIII. Schaukelringe.*)

754. Armseitstrecken im Beugehange.

Auf Eins! Sprung in den Beugehang mit Speichgriff (Ringekopfhoch), auf Zwei! Seitstrecken des rechten Armes mit Armdrehen in die Risthalte (Fig. 145), auf Drei! Beugehang an beiden Armen, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

Fig. 145.



Beugehang mit Speichgriff und Seitstrecken des rechten Armes in Risthaltung.

755. Wechselhang mit Drehungen.

Auf Eins! Sprung in den Streckhang, auf Zwei! Senken des linken Armes mit Schwung, eine ganze Drehung rechts oder links um die Längsachse und wieder Ergreifen des Ringes, auf Drei! Senken des rechten Armes mit Schwung, eine ganze Drehung links oder rechts um die Längsachse und wieder Ergreifen des Ringes, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

756. Schaukeln mit Armwippen.

a) Mit Beugen der Arme am Ende des Rückschwunges und Strecken am Ende des Vorschwunges.

Auf den Befehl: lauft! erfolgt das Rückwärtslaufen mit Fassung der reichhohen Ringe und der Sprung in den Beugehang am Ende des Rückschwunges, dann Durchschwingen vorwärts im Beugehang und Senken am Ende des Vorschwunges in den

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Wiederholung und Weiterbildung

b) Übungsstoff: Armseitstrecken im Beugehange; Wechselhang mit Drehungen; Ueberdrehen aus dem Stande α) in den Stand, β) in den Hang rücklings, γ) β) auch in Verbindung von Weinthätigkeiten.

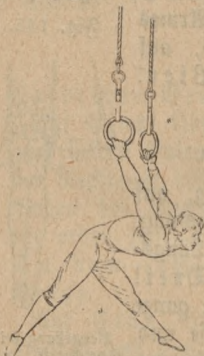
Streckhang, darauf wieder Rückwärtslaufen und Beugehang am Ende des Rückschwunges u. s. f., bis mit dem dritten Rückschwunge die Übung beendet wird.

- b) Mit Beugen der Arme am Ende des Vorschwunges und Strecken am Ende des Rückschwunges. Anordnung wie bei Übung a).

757. X Überdrehen.

- a) Rück- und vorwärts aus dem Stande in den Stand.
Auf Eins! Kniebeugen mit Fassung der schulterhohen Ringe, auf Zwei! Überdrehen rückwärts mit Hochhalte in den Stand rücklings, auf Drei! Überdrehen vorwärts in den Hochstand vorlings, auf Vier! Stand.
- b) Überdrehen rückwärts in den Hang rücklings.

Fig. 146.



Hang rücklings und Quergrätschen, linkes Bein vorn.

Auf Eins! erfolgt mit Fassung der kopfhohen Ringe bei Hochhalte der Beine eine $\frac{3}{4}$ Drehung rückwärts um die Breitenachse in den Hang rücklings, in welchem zugleich die Beine zu strecken sind, auf Zwei! Niedersprung in den Stand.

- c) Überdrehen rückwärts in den Hang rücklings in Verbindung mit Beinthatigkeiten.

Auf Eins! Überdrehen rückwärts in den Hang rücklings wie bei b), auf Zwei! Seitgrätschen oder Quergrätschen der Beine (Fig. 146), Knie-Fersenheben, Kreuzen der Beine, auf Drei! Schließen (Senken) der Beine, auf Vier! Niedersprung oder Überdrehen vorwärts in den Stand.

XIV. Rundlauf. *)

758. Galopp hüpfen im Kreise rechts mit Speich-, Rist- oder Rammgriff.

- a) Seitwärts.

Auf den Befehl: hüpf! erfolgt das Galopp hüpfen links im Kreise rechts.

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Galopp hüpfen; Kreis schwingen mit Galoppabstoß; Laufen rückwärts.

b) Übungstoff: Genau nach dem Lehrplane bezüglich der Rammhaftmachung der Übungen.

b) Vorwärts.

Auf den Befehl: hüpf! erfolgt das Galopp hüpfen links im Kreise rechts mit Fassung 1. beider Hände, 2. eines Unterarmes oder 3. einer Hand.

759. Kreisschwingen mit Galoppabstoß.

Auf den Befehl: lauft! erfolgt im Oberarmhange zwischen zwei Rundlaufleitern zuerst einmaliges Laufen im Kreise, um Schwung! zu bekommen, alsdann schwingen beide Beine im Bogen nach außen in die Vorspreizhalte, worauf die Beine mit einem galoppmäßigen Abstoße nach hinten geschwungen werden u. s. f. Das Kreisschwingen im Kreise rechts oder links herum etwa 3mal.

760. Laufen rückwärts.

Auf den Befehl: lauft! erfolgt das Laufen rückwärts mit Fassung 1. beider Hände, 2. nur eines Unterarmes oder 3. einer Hand 1- bis 3mal im Kreise herum.

XV. × Barren. *)

761. Reitsitz vor und hinter der Hand im Wechsel.

Auf Eins! Sprung in den Stütz mit Vorschwingen der Beine in den Reitsitz vor der rechten Hand, auf Zwei! Ein- und Rückschwingen im Stütz in den Reitsitz hinter der rechten Hand, auf Drei! Ein- und Vorschwingen im den Stütz wieder in den Reitsitz vor der rechten Hand, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

762. × Außenquersitz vor (hinter) der Hand im Wechsel mit Reitsitz hinter (vor) der Hand.

Auf Eins! Sprung in den Stütz mit Vorschwingen der Beine in den Außenquersitz (Reitsitz) vor der rechten Hand, auf Zwei!

*) a) Lehrplan für Knaben: Außensitze vor und hinter den Händen im Wechsel; Schwingen mit Beinhalten und -Bewegungen; Liegestütz; Kehre; Stützen und Stützhüpfen im Liege- und freien Stütz; Ellbogenstütz; Überdrehen aus dem Grätschsitz.

b) Übungsstoff: Reitsitz vor und hinter der Hand im Wechsel; Außenquersitz vor (hinter) der Hand im Wechsel mit Reitsitz hinter (vor) der Hand; Außenquersitz vor und hinter der Hand im Wechsel; Schwingen im Stütz a) mit Beinhalten, β) in Verbindung mit Beinhätigkeiten; Kehre rechts; Liegestütz; Stützen im Streckstütz vor-, rückwärts; Stützhüpfen im Streckstütz vor-, rückwärts; Unterarmstütz; Überdrehen aus dem Stande in den Liegehang rücklings (Nest), dasselbe aus dem Grätschsitz vor den Händen; Überdrehen aus dem Grätschsitz vor den Händen α) in den Stand, β) in den Grätschsitz.

Ein- und Rückschwingen im Stütz in den Reitsitz (Außensitz) hinter der linken Hand, auf Drei! Ein- und Vorschwingen im Stütz wieder in den Außensitz (Reitsitz) vor der rechten Hand, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

763. X Außenquersitz vor und hinter der Hand im Wechsel.

Auf Eins! Sprung in den Stütz mit Vorschwingen der Beine in den Außensitz vor der rechten Hand, auf Zwei! Ein- und Rückschwingen im Stütz in den Außensitz hinter der rechten Hand, auf Drei! Ein- und Vorschwingen im Stütz wieder in den Außensitz vor der rechten Hand, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

764. Schwingen im Stütz mit Beinhalten.

Auf Eins! Sprung in den Stütz, auf Zwei! Schwingen im Stütz mit z. B. X Knieebhalte rechts, auf Drei! Senken des Beines in die gewöhnliche Haltung und Niedersprung in den Stand. Als weitere Beinhalten sind zu nennen X Fersenheb-, Quergrätsch- und Spreizhalte der Beine.

765. Schwingen im Stütz in Verbindung mit Beinhätigkeiten.

- a) Am Ende des Vorschwunges,
- b) am Ende des Rückschwunges,
- c) am Ende des Vor- und Rückschwunges.

Auf Eins! Sprung in den Stütz, auf Zwei! Schwingen im Stütz und X Knieheben rechts, Spreizen rechts oder X Seitgrätschen, auf Drei! Niedersprung in den Stand.

Anmerkung. Es können auch verschiedene Beinhätigkeiten mit dem Schwingen in Verbindung gebracht werden, z. B. — Seitgrätschen am Ende des Rückschwunges und Vorspreizen rechts am Ende des Vorschwunges.

766. Kehre rechts.

Auf Eins! Sprung in den Stütz, auf Zwei! Rück- und Vorschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine über den rechten Holm und Niedersprung in den Außenquerstand.

Beim Schwingen über den Holm tritt eine Verschiebung des Oberkörpers nach rechts ein und zugleich gibt die rechte Hand den Stütz auf, während die linke Hand an der Stelle der rechten

Hand Griff nimmt. Ferner ist darauf zu achten, daß nach dem Überschwingen der Beine sofort der Körper gestreckt wird.

Die Kehre kann ferner aus allen Sitzarten mit oder ohne Zwischenschwung erfolgen.

767. X Liegestütz.

a) Schwingen in den Liegestütz vorlings.

Auf Eins! Sprung in den Stütz, Rückschwingen der Beine und Auflegen der inneren Fußkanten grätschend auf dem Holme bei gestreckter Haltung des Körpers, auf Zwei! Niedersprung in den Stand.

b) Schwingen in den Liegestütz rücklings.

Auf Eins! Sprung in den Stütz, Vorschwingen der Beine und Auflegen der äußeren Fußkanten grätschend auf die Holme bei gestreckter Haltung des Körpers, auf Zwei! Niedersprung in den Stand.

c) Liegestütz vorlings und rücklings im Wechsel.

Auf Eins! Sprung in den Stütz und Schwingen in den Liegestütz vorlings, auf Zwei! Vorschwingen im Stütz in den Liegestütz rücklings, auf Drei! Rückschwingen in den Liegestütz vorlings, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

d) Liegestütz vorlings oder rücklings in Verbindung mit Bein- oder Armtätigkeiten.

Auf Eins! Sprung in den Stütz und Schwingen in den Liegestütz vorlings oder rücklings, auf Zwei! Rück-, Seit- oder Vorspreizen rechts oder Knieheben rechts oder Vor- oder Seitheben des rechten Armes, auf Drei! Senken in den Liegestütz, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

e) Liegestütz vorlings oder rücklings mit Beinhalten oder Armhalten.

Auf Eins! Sprung in den Stütz und Schwingen in den Liegestütz vorlings oder rücklings, in den folgenden 3 Zeiten Vor-, Seit- oder Rückspriehalte rechts oder Knieehalte rechts oder Vor- oder Seithehalte des gestreckten rechten Armes, auf Fünf! in den gewöhnlichen Liegestütz, auf Sechs! Niedersprung in den Stand.

f) Stüheln im Liegestütz vorlings.

Auf Eins! Sprung in den Stütz und Schwingen in den Liegestütz, auf Zwei! Stüheln im Liegestütz kopfwärts (d. i. in der Richtung des Kopfes) oder fußwärts (d. i. in der Richtung der Füße), auf Drei! Niedersprung in den Stütz.

g) Stühelhüpfen im Liegestütz vorlings.

Auf Eins! Sprung in den Stütz und Schwingen in den Liege-

Stütz, auf Zwei! Stützhüpfen kopfwärts oder fußwärts, auf Drei! Niedersprung in den Stand.

Anmerkung. Das Stützhüpfen entsteht durch ruckweises Aufgeben des Stützes mit beiden Händen und Aufschnellesen aus dem Stütz zum Fliegen und sofortiges Greifen wieder in den Stütz.

768. Stützeln im Streckstütz vorwärts oder rückwärts.

Auf Eins! Sprung in den Stütz, auf Zwei! Vorgreifen (Rückgreifen) mit der linken Hand, auf Drei! Vorgreifen (Rückgreifen) mit der rechten Hand, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

Das Stützeln erfolgt bis zu 12 Zeiten. Es kann auch in der Weise erfolgen, daß jede Hand 2mal vor- oder rückgreift.

769. Stützhüpfen im Streckstütz vorwärts oder rückwärts.

Auf Eins! Sprung in den Stütz, in den nächsten 4 Zeiten je 1mal Stützhüpfen vorwärts (rückwärts), auf Sechs! Niedersprung in den Stand.

770. Unterarmstütz (Ellbogenstütz).

a) Sprung in den Unterarmstütz.

Auf Eins! werden mit Fassung beider Holme die Unterarme auf die Holme gelegt, worauf der Aufsprung in den Stütz erfolgt, so daß im Stütz die Unterarme auf den Holmen aufliegen und mit den Oberarmen einen rechten Winkel bilden.

b) Unterarmstütz in Verbindung mit Beinthatigkeiten.

Auf Eins! Sprung in den Unterarmstütz, auf Zwei! \times Knieheben (\times Ferseheben) rechts oder beider Beine oder \times Seitgrätschen, Quergrätschen, Vorspreizen (Rück-, Seit spreizen) rechts, auf Drei! Senken (Schließen) der Beine in die gewöhnliche Haltung, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

c) Aufstemmen mit einem Arme aus dem Unterarmstütz.

Auf Eins! Unterarmstütz, auf Zwei! Strecken des linken Armes, auf Drei! Niedersprung in den Stand.

d) Schwingen im Unterarmstütze.

Auf Eins! Sprung in den Unterarmstütz, auf Zwei! Vor- und Rückschwingen, auf Drei! ruhiger Stütz, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

e) Schwingen im Unterarmstütze in Verbindung mit Beinhalten.

Auf Eins! Sprung in den Unterarmstütz, auf Zwei! Schwingen im Stütze mit X Kniehebhalte (X Fersehhebhalte) rechts oder beider Beine, mit Quergrätschhalte.

Fig. 147.

- f) Schwingen im Unterarmstütze in Verbindung mit Beinhätigkeiten (Fig. 147).
Siehe Übung 765.



Schwingen im Unterarmstütz mit Seitgrätschen am Ende des Rückschwanges.

771. Überdrehen aus dem Stande in den Liegehang rücklings (Nest.)

Auf Eins! bei Fassung der Holme mit Speichgriff Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung, auf Zwei! eine $\frac{3}{4}$ Drehung rückwärts um die Breitenachse und zugleich Auflegen der Fußriste auf die Holme und Einziehen des Kreuzes, auf Drei! Zurückdrehen in die tiefe Hockstellung, auf Vier! Stand.

772. Überdrehen rückwärts aus dem Grätschsitze vor den Händen in den Liegehang rücklings (Nest).

Auf Eins! Sprung in den Stütz und Vorschwingen der Beine in den Grätschsitze, auf Zwei! eine $\frac{1}{4}$ Drehung rückwärts um die Breitenachse bei auf den Holmen aufliegenden Unterschenkeln in den Liegehang, Griffwechseln rechts und links im Wechsel in den Speichgriff, auf Drei! eine $\frac{1}{2}$ Drehung in den Liegehang rücklings wie bei 771, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

773. Überdrehen rückwärts aus dem Grätschsitze vor den Händen in den Stand.

Eins und Zwei wie bei 772, auf Drei! eine $\frac{1}{2}$ Drehung rückwärts in den Hockstand rücklings, auf Vier! Loslassen der Holme und Stand.

774. Überdrehen aus dem Grätschsitze in den Grätschsitze.

Hiezu sind folgende Vorübungen zu üben:

- a) Unterarmhang rücklings.

Auf Eins! werden im Querstande im Barren beide Arme rückwärts gehoben und die Unterarme auf die Holme gelegt, und der Hang durch Knieheben beider Beine eingenommen, auf Zwei! Stand.

b) Überdrehen in den Unterarmsturzhang.

Auf Eins! Rückheben der Arme im Querstande und Auflegen der Unterarme auf die Holme rücklings und Fassung beider Holme mit den Händen, auf Zwei! mit Abstoß vom Boden $\frac{1}{2}$ Drehung vorwärts um die Breitenachse des Leibes in den Sturzhang mit gestreckten Beinen (Fig. 148), auf Drei! Zurückdrehen in den Stand rücklings wie in der ersten Zeit, auf Vier! Stand.

Fig. 148.



Unterarmsturzhang.

c) Überdrehen vorwärts im Unterarmhange aus dem Stande in den Stand.

Auf Eins! und Zwei! wie in den ersten zwei Zeiten bei b), auf Drei! erfolgt eine weitere $\frac{1}{2}$ Drehung vorwärts um die Breitenachse in den Stand.

d) Überdrehen vorwärts im Unterarmhange aus dem Stande in den Grätschsiß.

Auf Eins! und Zwei! wie in den ersten zwei Zeiten bei b), auf Drei! folgt eine weitere $\frac{1}{4}$ Drehung vorwärts um die Breitenachse bei gleichzeitigem Seitgrätschen der Beine zum Liegen auf dem Barren, worauf mit einer weiteren $\frac{1}{4}$ Drehung vorwärts um die Breitenachse mit Aufstemmen der Übennde in den Grätschsiß (d. i. Siß auf beiden Holmen bei gegrätschten und gestreckten Beinen) vor den Händen gelangt, auf Vier! Absitzen in den Stand im Barren.

e) Überdrehen vorwärts aus dem Grätschsiß in den Grätschsiß.

Auf Eins! Sprung in den Stütz mit Vorschwingen der Beine in den Grätschsiß vor den Händen, auf Zwei! ergreifen beide Arme von außen herum die Holme, dann erfolgt mit einem kräftigen Rucke die Drehung in den Unterarmsturzhang, worauf mit einer weiteren $\frac{1}{2}$ Drehung vorwärts der Übennde in den Grätschsiß gelangt (Kolle vorwärts), auf Drei! Absitzen in den Stand im Barren.

D. Turnspiele.*)

775. × Ziehen und Schieben.

Aufstellung der Schüler zu einem Kreise oder auf der Grenze des Übungsplatzes.

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Turnspiele;

b) Übungsstoff: Ziehen und Schieben; Reisenspiel; Grenz- oder Stoßball; Schlagball oder deutsches Ballspiel; Dauer- und Wettlauf; Wiederholung der früheren Spiele.

a) Ziehen bei Fassung Hand in Hand.

Zwei Schüler treten in die Mitte des Spielraumes vor und stellen sich derart in Gegenstellung bei Fassung der rechten Hände auf, daß in der Quergratsstellung die rechten äußeren Fußkanten gegeneinander stehen. Auf den Befehl: zieht! hat nun jeder durch Ziehen zu versuchen, den Gegner vom Stande auf dem linken Fuße abzubringen. Wer mit dem hinten stehenden Fuße den Boden verläßt, ist der Besiegte.

b) Schieben mit Schulter gegen Schulter.

Zu diesem Zwecke wird ein Kreis von etwa 4 m im Durchmesser auf dem Boden gezogen.

Zwei Schüler gehen in die Kreismitte, stellen sich in Gegenstellung und legen die Hände bei mäßig gebeugten Armen gegen die Schultern des Gegners. Auf den Befehl: schiebt! versucht nun jeder seinen Gegner aus dem Kreise zu schieben. Wer einen Fuß aus dem Kreise gestellt hat, ist der Besiegte. Alles Werfen seitwärts oder Fassung der Kleider ist verboten. Wer gegen das Verbot handelt, muß als Besiegter abtreten.

c) Stabschieben.

Vorbereitung wie bei b).

Zwei Schüler gehen in die Mitte des Kreises und erfassen die etwa zwei m lange Holzstange, wozu auch eine hölzerne Reckstange geeignet ist, in der Weise, daß die rechte Hand das Stabende bei gestrecktem, mäßig rückgehobenem Arme mit Rammgriff erfaßt und die linke Hand des gebeugten Armes etwas weiter vorne die Stange vorlings hält. Auf den Befehl: schiebt! versucht jeder, seinen Gegner aus dem Kreise zu schieben. Besiegt ist 1., wer einen Fuß aus dem Kreise stellt, 2. wer die Stange losläßt.

d) Seilziehen.

Es wird von zwei Gegnern oder von zwei womöglich gleich starken Gegenabtheilungen in der Art ausgeführt, daß die Einzelnen jeder Abtheilung, von den Enden des Seiles angefangen, im Querstande zum Seile abwechselnd rechts und links anfänglich in einer Schrittstellung, später während des Ziehens in einer Auslagestellung stehen, das Seil mit beiden Händen erfassen und auf einen gegebenen Befehl sich gegenseitig fortzuziehen streben. Das Geräth hierzu ist ein mindestens 9 m langes, 3 cm dickes Tau. Die nicht Betheiligten sind in zwei Reihen in Gegenstellung längs des Übungsraumes aufgestellt.

Anmerkung. Die Übungen eignen sich besonders als Wettübungen, welche dann in der Weise anzuordnen

sind, daß jeder Schüler in einer bestimmten Reihenfolge sich seinen Gegner wählt. Die jeweiligen Sieger werden zusammengestellt und haben dann unter einander in der oben angegebenen Weise wieder zu ziehen oder zu schieben u. s. f. Der Besiegte tritt immer ab, bis schließlich der gewandteste und kräftigste Schüler als Sieger übrig bleibt.

776. X Reifenspiel.

Hierzu sind Reifen und Wurfstäbe nach der Anzahl der Schülerinnen erforderlich.

Die Reifen sind von 1 cm starkem Rohre oder aus Weidenruthen gebogen und haben im Durchmesser etwa 30 cm. Der Wurfstab, welcher 70—80 cm lang, 1 cm dick und mit einem 22 cm langen Querhölzchen versehen ist, hat das Aussehen eines Schwertes.

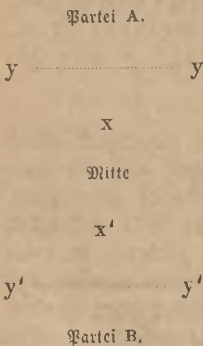
Die Schülerinnen werden in einem Kreise (mehreren Kreisen) mit einem Abstände von etwa 12 Schritten aufgestellt.

Das Werfen erfolgt in der Art, daß der Reifen mit zwei Fingern der einen Hand gehalten wird, während die andere Hand den Stab mit der Spitze von unten in den Reifen gibt und dann mit einem Ruck den Reifen hoch im Bogen der rechts Nebengereichten zuwirft.

Der Reifen wird mit der Stabspitze aufgefangen.

777. X Grenz- oder Stoßball. *)

Zu diesem Spiele, welches nur im Freien gut durchführbar ist, sind 2 womöglich gleich starke Parteien notwendig, welche auf den Plätzen A und B Stellung nehmen (Fig. 149). Um die richtigen Gegner zu gewinnen, muß man einige Spiele vorübergehen lassen, weil man erst dadurch erfährt, welche von den Spielern erstens den Ball sehr gut werfen, zweitens gut parieren, d. h. den geworfenen Ball geschickt zurückstoßen kann. Anfänglich bildet man aus der geordneten Stirnreihe z. B. von 40 Schülern durch Abzählen zu zweien und durch Vorreihen der Zweiten einen Reihenkörper von 20 Paaren und 2 Kotten. Die erste Kotte geht alsdann auf den Platz A und die zweite Kotte auf den Platz B.



*) Dieses Spiel und die folgenden Nr. 778 und 779 finden diesmal Aufnahme, weil sich die Verfasser mit Rücksicht auf die Bestrebungen, die man gegenwärtig den Spielen entgegen bringt, der Hoffnung hingeben, daß zur Einübung dieser Spiele auch die nöthige Zeit aufgebracht werden wird.

Beide Parteien lösen alsdann um den ersten Wurf und rücken bis x bezüglich x' vor. Aus der Partei, welche durch das Los zum Werfen bestimmt wurde, hier z. B. die von A, nimmt nun gewöhnlich der geschickteste Werfer den etwa kopfgroßen oder selbst noch größeren festen Lederball, und wirft ihn mit Griff beider Hände und Schwung der Arme seitwärts vorlings von unten nach vorn hoch im Bogen entweder aus dem Stande oder mit Anlauf gegen die Partei B. Die Einzelnen der Partei B suchen den Ball im Fluge mit den Händen so kräftig als nur möglich wieder zurückzustossen. Dabei ist das Festhalten des Balles und wenn es auch nur flüchtig wäre, unter keinen Umständen gestattet, da gerade nach diesem Stoßen das Spiel den Namen hat. Je glücklicher, je kräftiger der geworfene Ball zurückgestoßen wird, desto mehr Aussicht ist für die stoßende Partei vorhanden, einen Sieg davonzutragen. Der zurückgestoßene Ball darf in keiner Weise von der Gegenpartei aufgehalten werden. Beide Parteien haben nur darauf zu achten, wo der Ball niederfällt, weil von dem Niederfallsorte das weitere Werfen erfolgt, und zwar hat nun derjenige aus der Partei B zu werfen, der den Ball gerade früher zurückgestoßen hat, oder überhaupt immer derjenige, der den Ball zuerst berührt. Damit nun wieder die Partei A den geworfenen Ball passend zurückstoßen kann, muß sie sich zweckmäßig aufstellen und vertheilen. Die besseren Ballstößer sollen immer an der Spitze stehen und sich bezüglich der Entfernung stets nach dem Werfer richten. Über Werfen und Stoßen gilt nun wieder dasselbe, wie beim ersten Wurf und Stoß.

Dieses Werfen und Stoßen wechselt nun von einer Partei zur anderen und dauert so lange, bis endlich eine Partei von der anderen über eine gewisse Grenze z. B. y bezüglich y' hinausgedrängt ist. Bis dieses geschieht, kann der Kampf fortwährend und oft lang hin und her schwanke; bald ist diese, bald jene Partei näher daran den Ball über die Grenze hinauszubringen und dadurch Sieger zu werden. Fortwährend ändert sich auch der Ort zum Abwerfen des Balles, und ebenso oft ist die Aufstellung zum Zurückstoßen des Balles zweckmäßig zu wechseln.

Als fernere Regeln hatten noch zu gelten: 1. Wenn der Werfer mit Anlauf den Ball schleudern will, so hat derselbe diejenige Strecke zurückzugehen oder zu laufen, die er zu seinem Anlaufe braucht. 2. Das Zurückstoßen des Balles darf nur im Fluge geschehen, sowohl mit den Händen, als mit den Füßen und selbst Schultern und Rücken. 3. Der Nieder-

fallsort des Balles muß stets streng eingehalten werden. 4. Das Zurückstoßen kann auch von 2 und selbst 3 verschiedenen Spielern oder von ein und demselben zweimal ausgeführt werden. Letzteres ist wohl nur dann möglich, wenn der Erste, der den Stoß ausführt, den Ball hoch im Bogen und weit genug stoßt, daß er entweder selbst noch einmal daran kommt, ihn zu stoßen, oder daß ein anderer Spieler derselben Partei, der gerade in der Richtung des zurückgestoßenen Balles sich befindet, den fliegenden Ball neuerdings fortstoßt. 5. Die siegende Partei beginnt jedesmal den Wurf von der zuerst bestimmten Abwurfsstelle, die etwa 5 Schritte von dem Mittelpunkte des Spielplatzes, der wenigstens 40 Schritte lang sein muß, entfernt ist, mit demjenigen, der das Spiel entschieden hat. 6. Der Werfende hat auch das Recht, um seine Gegner zu täuschen, auf der betreffenden Wurflinie hin und her zu laufen, und plötzlich von irgend einem Punkte aus den Ball zu schleudern. 7. Wäre z. B. der Stand der Sonne für eine Partei ein ungünstiger, so ist nach jedesmaligem Spiele der Platz zu wechseln, ebenso wenn irgendein anderer Umstand voraussichtlich den Sieg erschweren würde.

× 778. Schlagball (Deutsches Ballspiel).

Auch zu diesem Spiele ist ein großer freier Platz, ferner sind ebenfalls 2 Parteien nämlich die schlagende oder im gewissen Sinne die herrschende und die fangende oder die dienende Partei nothwendig.

Die Aufgabe der herrschenden Partei besteht darin, den Ball stets wo möglich so zu schlagen, a) daß er von der dienenden Partei nicht aufgefangen wird; b) daß sie ihre Stellung so lange als möglich behauptet, daß sie also immer Schläger hat, c) daß diejenigen, welche geschlagen haben, leicht nach einem gewissen Laufe, von dem wir noch hören werden, den sie aber nach jedem guten Schläge zu machen haben, wieder in den Schlagraum gelangen, ohne von der fangenden Partei während des Laufes mit dem Balle getroffen zu werden.

Aufgabe der dienenden Partei ist: a) für das sogenannte Aufschicken des Balles zu sorgen, b) wo möglich immer den geschlagenen Ball im Fluge aufzufangen, c) während des etwaigen Laufes der Schläger einen derselben mit dem Balle zu treffen, also zu verhüten, daß

solche, welche bereits geschlagen haben, wieder zu Schlägern werden. Um dieses alles besser zu verstehen, wollen wir die einzelnen möglichen Fälle einer näheren Besprechung unterziehen.

Zu diesem Zwecke stelle uns x x' y y' (Fig. 150) den ganzen Spielplatz und A hinwiederum den Raum vor, in welchem sich die Schläger befinden. Ferner sei: B C der Ort, zu welchem sich jeder Schläger so er nicht sehr gut geschlagen hat, hinbegeben muß, D der Platz für den Aufschenk, E der für den jeweilig Schlagenden, die Linie F G der Ort, bis zu welchem diejenigen, welche bereits geschlagen haben, laufen, wenn der Schlag vollkommen gelingt. Der noch übrige Raum ist für die dienende oder fangende Partei. B. B. für die Spieler a—n.

Fig. 150.

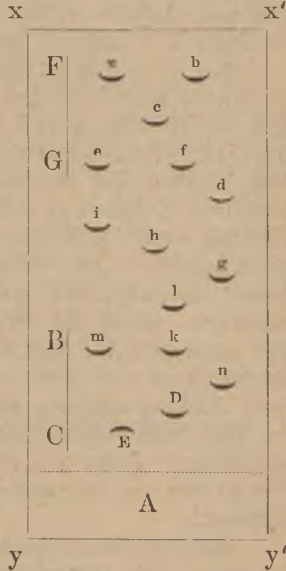
Hauptsache ist, daß der Platz für die fangende Partei gehörig von derselben ausgenützt werde, daß insbesondere die guten Werfer und Fänger passend vertheilt sind. Solche Stellen wären z. B. insbesondere die von a, e, n, i und l, endlich auch die vom Aufschenk bei D. Außerdem ist noch notwendig, daß die fangende Partei sich an an die verschiedenen Gewohnheiten der Schläger gewöhne, daß sich einzelne derselben z. B. bei einem guten Schläger

sehr weit vom Schlagraume aufstellen, während sie bei schlechten Schlägern mehr in die Nähe zu kommen haben, daß sie ferner genau die Richtung verfolgen, in welcher etwa der Schlag und in- folge der Flug des Balles geschehen dürfte.

Ist nun die Aufstellung fertig, so nimmt der Aufschenk den Ball, um denselben irgend einem von den Schlägern, der schon bereit steht, so in die Hand zu spielen, daß der betreffende Schläger den Ball mit der Ballpritsche leicht und sicher treffen und dadurch hoch im Bogen fortschlagen kann. Weil aber dieses Aufschenken sehr schwer ist, so kann man auch anordnen, daß der Aufschenk den Ball einfach dem betreffenden Schläger zuwirft, und der Schläger selbst sich den Ball zum Schlagen aufwirft.

Ist nun der Schlag geschehen, so kann folgendes eintreten:

1. Der Ball wird so geschlagen, daß er gefangen



wird. Ist dieses der Fall, so tritt die fangende Partei an die Stelle der schlagenden.

2.) Der Ball wird so geschlagen, daß er nicht gefangen wird. Wenn dieses zutrifft, so sind folgende Fälle möglich: a) Der Ball wird sehr schlecht geschlagen, oder überhaupt gar nicht getroffen, so daß er in der nächsten Nähe des Schlagraumes niederfällt. In diesem Falle tritt der jeweilige Schläger, nachdem er die Pritsche ruhig niedergelegt hat, schnell auf die Linie B C und ein anderer kommt zum Schlagen.

Da jeder Schläger mit dem Balle nichts anderes zu thun hat, als zu schlagen, so darf keiner von den Schlägern den Ball früher berühren, bevor er den Ball nicht vom Aufschent erhalten hat. Der Ball muß demnach jedesmal nach dem Schlagen dem Aufschent zukommen. Hat er denselben, so schenkt er wirklich auf oder wirft er, dem betreffenden Schläger den Ball zu. b) Der Ball wird sehr gut geschlagen. In diesem Falle kann es gerathen sein, daß sowohl derjenige, der gerade so gut geschlagen hat, als auch alle diejenigen, welche auf der Linie B C stehen, zur Linie F G laufen und wenn Zeit ist, auch wieder in den Schlagraum A zurücklaufen. Hierbei ist es aber durchaus nicht nothwendig, daß alle den Hin- und Rückweg machen. Es genügt schon, wenn nur die besten Läufer oder, was noch vortheilhafter ist, die besten Schläger beide Wege zurücklegen. Jeder von den Schlägern, welcher, ohne getroffen worden zu sein, in den Schlagraum A gelangt, wird neuerdings zum Schläger.

Während des Hinlaufens oder Herlaufens oder endlich während des Hin- und Herlaufens hat nun die fangende Partei Sorge zu tragen, daß einer derselben den Ball so schnell als möglich in die Hände bekommt, um einen der Laufenden von der schlagenden Partei mit dem Balle während des Laufens zwischen B C und F G zu treffen. Gelingt dieses der fangenden Partei, so wird sie zur schlagenden Partei. Ist dieses nicht der Fall, so geht von Seite der schlagenden Partei das Schlagen des Balles neuerdings los. Dabei ist zu achten, daß zuerst immer jene zu schlagen haben, die noch nie daran gekommen sind, oder wenn etwa alle schon einmal geschlagen haben, wieder wo möglich in derselben Ordnung wie früher das Schlagen geübt werde.

Noch ist nothwendig, einen dritten Fall zu erklären, der der fangenden Partei dazu verhilft, zur schlagenden zu werden. Dieser Fall tritt ein, wenn kein Schläger mehr vorhanden ist, daß es also durch die Geschicklichkeit der fangenden Partei dahinkommt,

dass keiner von den Schlägern den Weg von B C nach F G, oder von F G nach B C, oder endlich beide Wege zugleich macht. Hierzu ist nur noch zu bemerken, dass dem Letzten der Schläger 3 Schläge zukommen. Ist keiner unter diesen 3 Schlägen entscheidend, so ist das Spiel für die schlagende Partei ebenfalls verloren.

Als fernere Regeln wären noch zu merken: 1. Diejenigen, welche geschlagen haben, bilden eine zusammenhängende Kette sowohl auf der Linie B C als auch F G, wobei sich der letzte Schläger auch immer als letzter anreihet. 2. Die Kette muss stets geschlossen sein. Mit dem Augenblick, in welchem der Zusammenhang gelöst wird, hat jeder aus der fangenden Partei, der zufällig den Ball in der Hand hat, das Recht auf Einen der in der Kette befindlichen zu werfen. Trifft er ihn, so wird ebenfalls die schlagende Partei zur fangenden. 3. Die Ballpritsche darf niemals unvorsichtig weggeworfen, oder gar mitgenommen werden, sondern sie muss stets ordnungsmässig niedergelegt werden. Wenn der Punkt 3. dreimal übertreten wird, so ist das Spiel ebenfalls für die schlagende Partei verloren.

779. Dauer- und Wettklauf.

E. Betrieb der Ordnungs-, Frei-, Geräthübungen und Spiele.

Siehe Absatz F im VI. Schuljahre.

F. Übungsbeispiele.

A. Für Knaben.

I.

1. Antreten mit Panteln zur Stirnreihe — marsch! Achtung Rechts richt' — euch! Achtung! Abzählen zu Sechser-Reihen von rechts nach links — zählt!
2. $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um die rechten Führer — marsch! Nach der Eintheilung in erste und zweite Reihen folgender Befehl: alle zweiten Reihen vorwärts anschließen an die ersten Reihen — marsch! Die einzelnen Reihenkörper auf sechs Schritte Abstand nehmen — marsch! Kehrt — euch!
3. Sechs Tritte an Ort gehen — marsch! $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um die rechten Führer — marsch! Sechs Tritte an Ort gehen — marsch!
4. Übung 3 in einem Zuge ohne Unterbrechung.

5. Sechs Tritte an Ort gehen — marsch! $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um die linken Führer — marsch! Sechs Tritte an Ort gehen — marsch!
6. Übung 5 in einem Zuge ohne Unterbrechung.
7. Übung 3 und 5 in einem Zuge ohne Unterbrechung; dabei fallen nach der ersten Schwenkung die sechs Tritte an Ort aus. Ruht! Achtung!
8. Öffnen der einzelnen Reihenkörper in den Reihen auf zwei Armlängen links seitwärts in den Kotten auf zwei Schritte rückwärts — marsch!
9. Übung 696.
10. Übung 699. Ruht! — Achtung!
11. Übung 704.
12. Schließen der Reihen rechts seitwärts und der Kotten vorwärts marsch! Reihenkörper-Gefüge auseinander und Antreten zur Flankenreihe — marsch! Zur Aufstellung für die Übungen am Schrägbrett — marsch!
13. a) Hinauslaufen mit drei Schritten bis zum Brettrande; b) aus dem Stande Tiefsprung mit Seitgrätschen während des Fliegens.*)
14. a) Übung 13 a); b) Übung 13 b) mit Seitheben der Arme.
15. a) Übung 13 a); b) Übung 13 und 14 b) in Verbindung.
16. a) Übung 13 a); b) aus dem Stande Tiefsprung mit $\frac{1}{4}$ Drehung rechts.
17. Übung 16 mit $\frac{1}{4}$ Drehung links.
18. Hinauslaufen mit drei Schritten auf der Brettfläche rechts, links, rechts und sofortiger Niedersprung vor dem Brette.
19. Übung 18 mit drei Schritten auf der Brettfläche Laufen links, rechts, links.
20. Hinauslaufen mit zwei Schritten auf der Brettfläche rechts, links und sofortiger Niedersprung vor dem Brette.
21. Übung 20 mit zwei Schritten auf der Brettfläche links, rechts.
22. Versuchsweise Springen mit einem Schritt auf der Brettfläche rechts oder links.

II.

1. Antreten mit Eisenstäben zu einer Stirnreihe — marsch! Achtung! Rechts richt' — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen von Rechts nach links — zählt! Stab — auf! Rechts — um! Nach Eintheilung der Reihen in erste und zweite Reihen.

*) Bretthöhe $1\frac{3}{4}$ m.

2. Die zweiten Reihen links Nebenreihen neben die ersten Reihen — marsch! Nach Eintheilung der Reihenkörper in erste und zweite Reihenkörper. An Ort gehen — marsch! *)
3. Links Nebenreihen der zweiten Reihenkörper neben die ersten — marsch!
4. $\frac{1}{4}$ Windung links der einzelnen Reihenkörper — marsch! Reihenkörper-Gefüge links — um!
5. $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um die rechten Führer in den einzelnen Reihenkörpern — marsch!
6. Rechts Nebenreihen der ersten Reihenkörper neben die zweiten — marsch!
7. Öffnen der einzelnen Reihenkörper in den Reihen und Kotten auf zwei Armlängen — marsch! Ruht! Achtung!
8. Übung 708.
9. Übung 710. Ruht! Achtung!
10. Übung 711. Schließen in den Reihen und Kotten — marsch! Hinterreihen der zweiten Reihenkörper hinter die ersten — marsch! Reihenkörper-Gefüge rechts — um! Vorziehen der einzelnen Reihen zur Flankenlinie und Antreten zu den Übungen an den Ringen — marsch!
11. a) Aus dem Stande Überdrehen in den Hochsturzhang; b) Aufwärtstrecken des rechten Beines; c) Beugen desselben; d) Aufwärtstrecken des linken Beines; e) Hochsturzhang; f) Stand.
12. a) Übung 11 a); b) Übung 11 b); c) Beugen des rechten Beines und zugleich Aufwärtstrecken des linken Beines; d) Hochsturzhang; e) Stand.
13. a) Übung 11 a); b) Aufwärtstrecken beider Beine in den Strecksturzhang; c) Hochsturzhang; d) Stand.
14. a) Übung 11 a); b) Überdrehen zum Nest an dem rechten Fuße; c) Hochsturzhang; d) Stand.
15. a) Übung 11 a); b) Überdrehen zum Nest an dem linken Fuße; c) Hochsturzhang; d) Stand.
16. Übung 11 a); b) Überdrehen in den Stand rücklings; c) Loslassen der Ringe und Stand.
17. a) Übung 16 a) und b); b) wieder Zurückdrehen in den Hochsturzhang; c) Stand.
18. a) Übung 11 a); b) Überdrehen in den Hang rücklings; c) Loslassen der Ringe und Stand.
19. a) Übung 18 a) und b); b) Seitgrätschen im Hange rücklings; c) Beinschließen; d) Loslassen der Ringe und Stand.

*) Diese Übung nach jeder Reihung, Windung und Schwenkung, so daß alle Übungen während des Gehens zur Ausführung kommen.

20. a) Übung 19 a) bis d); b) wieder Zurückdrehen in den Hochsturzhang; c) Stand.

B. Für Mädchen.

I.

- a) Antreten zur Stirnreihe — geht! Achtung! Rechts richtet — euch! Abzählen zu Paaren von rechts nach links — zählt! Rechts — um!
- b) Links Nebenreihen neben die Ersten — geht! 1, 2. Eintheilung der Säule zum Reihenkörper-Gefüge, so daß je ein erstes und ein zweites Paar einen Reihenkörper bilden.
- c) Vorreihen der zweiten Paare außenvorüber vor die ersten Paare mit 4 Schritten — geht! 1, 2, 3, 4.
- d) Alle 4 Tritte an Ort gehen — geht! 1, 2, 3, 4.
- e) Vorreihen der ersten Paare außenvorüber vor die zweiten Paare mit 4 Schritten — geht! 1, 2, 3, 4.
- f) Wie bei d).
- g) Hinterreihen der ersten Paare außenvorüber hinter die zweiten Paare mit 4 Schritten — geht! 1, 2, 3, 4.
- h) Wie bei d).
- i) Hinterreihen der zweiten Paare außenvorüber hinter die ersten Paare mit 4 Schritten — geht! 1, 2, 3, 4.
- k) Wie bei d).
- l) Übung c) bis k) im Zusammenhange — geht! (Zusammen 32 Zeiten.) Ruht! Achtung!
- m) Öffnen der Paare von der Mitte aus zu einem Abstände von 2 Schritten — geht! 1, 2.
- n) Übung 677.
- o) Übung 683.
- p) Schließen der Paare zur Mitte — geht! 1, 2.
- q) Hinterreihen der Zweiten hinter die Ersten — geht! 1, 2.
- r) Zum Stangengerüst — geht!
- s) Sprung in den Beugehang an zwei Stangen — auf! ab!
- t) Hangeln im Beugehang in 4 Zeiten.
- u) Übung t) in 6 Zeiten.

II.

- a) Antreten zur Stirnreihe! — geht! Achtung! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um!
- b) Links Nebenreihen neben die Ersten — geht! 1, 2, 3, 4. Eintheilung der Reihen zum Reihenkörper-Gefüge, so daß je eine erste und eine zweite Reihe einen Reihenkörper bilden.

- c) Die ersten Reihen $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um die rechte Führerin und gleichzeitig die zweiten Reihen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um die linke Führerin mit 4 Schritten — geht, 1, 2, 3, 4.
- d) Alle 4 Tritte an Ort gehen — geht! 1, 2, 3, 4.
- e) Die Kette in der Viererreihe — geht! (16 Zeiten.)
- f) Wie bei c).
- g) Wie bei d).
- h) Wie bei c).
- i) Wie bei c).
- k) Wie bei d).
- l) Wie bei e).
- m) Wie bei c).
- n) Wie bei d).
- o) Wie bei e).
- p) Übung c) bis o) im Zusammenhange. (Zusammen 96 Zeiten.)
Ruh! Achtung!
- q) Öffnen der Stirn-Viererreihen von der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — geht! 1, 2, 3.
- r) Übung 676.
- s) Übung 686.
- t) Schließen der Reihen zur Mitte — geht! 1, 2, 3.
- u) Hinterreihen hinter die Erste — geht! 1, 2, 3, 4.
- v) Antreten zu den Übungen am Freispringel — geht!
- w) Sprung aus der Vorschrittstellung rechts vom Brette mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts zum Niedersprunge — springt! Nach dem Sprunge wird die Schnur bei einem Hochsprung um 5 cm höher gegeben und bei einem Weitsprunge wird das Sprungbrett etwa 8 cm weiter vom Niedersprungsorte entfernt.
- y) Übung w) mit 1, 2, 3 Schritten angehen.
- z) Übung w) mit kleinem Anlaufe.

G. Übungspläne.

A. Für Knaben.

1. Turnstunde: Ordnungs- und Freiübungen, Schwebebäume und Pferd.
2. " " " Stabübungen, Freispringel und
3. " " " Barren. Hantelübungen Bock und
4. " " " Reck. Freiübungen, Schrägbrett und Ringe.
5. " Rundlauf, Pferd und Turnspiel.
6. " Ordnungs- und Stabübungen, Freispringel u. Stangen-gerüst.

7. Turnstunde: Ordnungs- und Hantelübungen, Bock und wagrechte od. schräge od. senkrechte Leiter.*)

B. Für Mädchen.

1. Turnstunde: Ordnungs- und Freiübungen, Schwebebäume.
2. " " " Stabübungen, Freispringel.
3. " " " Hantelübungen, Rundlauf.
4. " " " Freiübungen, wagrechte oder schräge oder senkrechte Leiter.
5. " Schaukelringe und Spiel.
6. " Ordnungs- und Stabübungen, Kletterstangen.
7. " " " Hantelübungen, Schrägbrett.*)

*) Sieh Anmerkung zum Übungsplane im sechsten Schuljahre

Lehrpläne minderclassiger Volksschulen.

A. Für sechsclassige Volksschulen.

Fünfte Classe.

(V. und VI. Schuljahr.)

Ordnungsübungen. Reihungen an hintere Führer (siehe*) 206, 207); zum Theil solche 2. Ordnung (208—211); Schwenkungen um gleichnamige und ungleichnamige Flügel, um die Mitte und in Flankenreihen um die vorderen Führer (212, 213, 345, 346); Öffnen und Schließen aus und zur Mitte (214, 215).

Freiübungen. Fortbildung der Schrittarten durch Veränderung der Richtung, Einschaltung von Zwischentritten (251—263); Hüpfen in und zu verschiedenen Stellungen (117, 118, 266—268); Rumpfhätigkeiten im Bogen (250); Armübungen (216—246); passende Verbindungen (357—369); Dauerlauf (342); bis 3 Minuten.

Liegestütz. Vorlings erweitert (271, 272);

Stabübung. (273—292, 413—433).

Langes Schwungseil. Drehungen (297); Einlaufen und Auspringen oder umgekehrt (298); Durchlaufen und Überspringen von Zweien gleichzeitig (435, 436).

Für Mädchen: Übungen mit dem kurzen Seil (293—296, 431—439).

Freispringen. Ausbildung der Vorstufe (184, 444).

Schwebbaum. Aufsteigen und Abspringen (303—308); Gehen in verschiedenen Richtungen ohne Zuordnung von Weintthätigkeiten (309, 310).

Senkrechte oder schräge Leiter. Steigen mit gleichhändigen Griffen (339).

Wagrechte Leiter. Hangeln mit größeren Spannen (311—313) Dauerhalten im Beugehang, langsames Senken aus demselben (314—315); Griffwechsel bis zur $\frac{1}{4}$ Armdrehung (458).

*. Übungen 1—343 befinden sich im ersten Theile.

Schaukelringe. Niederlassen in den Hangstand (316—318); Kreisschwingen im Hangstand (480, 481); Durchschweben (319, 320); Schwingen mit Abstoß (321, 476—479); Überdrehen aus dem Stande zum Stand (322—324); Nest (325); Überdrehen zum Grätschschwebegang (482, 483).

Stangengerüst. Klettern mit Schlußwechsel (326); mit Umkreisen (327); Beugehang mit Abstoß und langsames Senken (328, 329).

Barren. Innensitz und Sitzwechsel hinter der Hand, ohne und mit Fortbewegen (332—334); Außensitz vor der Hand im Wechsel mit Stand oder Stütz (487—490); Stütz mit Beinbewegungen (330, 331, 484—486); Überdrehen aus dem Stande (335—338).

Turnspiele. (340—343).

Sechste Classe.

(VII. und VIII. Schuljahr.)

Ordnungsübungen. Fortsetzung von Reihungen 2. Ordnung (344); Schwentmühle (348—351); Schwentstern (352, 353); Gegen- und Walzschwenken (502, 503); Schwenkungen größerer Reihen (347); Reigenaufzug (511); für Mädchen Einübung einfacher Reigenformen (513, 514)

Freiübungen. Wechsel von Gang und Laufarten und Richtungen (386—407); Schrittwechsel- und Schottischhüpfen (386, 387); Schritt- und Kreuzwirbeln*) (517, 518); Vogenspreizen (371); Hüpfen mit größerem Drehmaße (373); Ausfall (515, 516); Dauerlauf bis 6 Minuten (342).

Liegestütz. Rücklings und seitlings (409—412, 557.)

Schwebebaum. Zuordnung passender Beinbewegungen (440 bis 442; Schwebekampf (644).

Stabübungen. (572—587, 706—714.)

Freispringen. Mit versuchsweisem Doppelspreizen (443, 444); mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung beim Nachsprunge (588).

Sturmspringen. Für Mädchen ist das Sturmbrett nur zur Übertragung von Freiübungen und zum Tiefsprunge von bezeichnetem Maße zu verwenden (445—450 und 592, 593); bis höchstens $1-1\frac{1}{5}$ m, zuerst Niedersprung seitwärts vom Brette (448.)

Bockspringen. Nur als gemischter Hochsprung und mit allmählicher Steigerung. (451—455.)

Wagrechte Leiter. Hangeln mit allmählichem Übergange zu schwierigen Griffarten (456, 457); Griffwechseln mit $\frac{1}{2}$ Arm-

*) Für Mädchen Wiegehüpfen (541); Einschaltung von Schleif- und Schlagritten (543).

drehung (598); Schwengel (460, 461); KreisSchwingen der Beine (462); Armwippen zu und aus Beugehalte (599); GangSchwingen (595); Zughangeln (600).

Senkrechte Leiter. Hüpfsteigen (463); Steigen rücklings (601).

Schräge Leiter. Steigen rücklings und an der unteren Seite vorlings (464, 602).

Stangengerüst. Wanderklettern (466); Klettern an 2 Stangen (465); Abklettern mit gleichhandigen Griffen (467); für Mädchen Hangeln an Ort und aufwärts (195, 328, 329, 607.)

Reck. Stütz hüpfen (471); Unter- und Oberarmhang (473, 474); Liegehangarten (475); Niederlassen im Hangstehen (472); Stützeln (617); Griffwechsel wechselhandig (610); Wechsel von Stütz und Sitz (749); Abschwingung vor- und rückwärts (748, 750); im Liegehang an 1 Bein: Wechselhang; Schwingen; Aufschwingen (612—616); Ueberdrehen (746, 747); Felgaufschwung (748).

Schaukelringe. Schwingen mit Abstoß und Beugehang (620—625); KreisSchwingen der Beine (619).

Rundlauf. Laufen ohne und mit Drehung, auch mit gemischtem Gang (626—632); Galopp hüpfen (758); KreisSchwingen mit Galoppabstoß (759).

Barren. Innensitz vor der Hand (491—493); Außensitz hinter der Hand mit Fortbewegen rückwärts (634—639); Stützeln an Ort (494); mit Beinebewegungen (495); Wende (640, 641); Schwingen fortgesetzt, für Mädchen nicht über Holmhöhe (633).

Turnspiel. 496—501, 643—648).

B. Für fünfschlässige Volksschulen..

Fünfte Klasse.

(VI.—VIII. Schuljahr.)

Ordnungsübungen. Reihungen 2. Ordnung (208—211, 344); Schwenken um gleich- und ungleichnamige Flügel und um die Mitte (212, 213, 345, 346); Schwenkmühle (348—351); Schwenkstein (352, 353); Öffnen und Schließen aus und zu der Mitte (214, 215).

Freiübungen. Wechsel von Gang- und Laufarten und Richtungen (386—407); Schrittwechsel- und Schottisch hüpfen*) 386, 387); Bogenspreizen (371); Hüpfen mit größerem Drehmaße (373); Rumpfspreizen (369); Dauerlauf bis 5 Minuten (342).

*) Wiegehüpfen (541). Einschaltung von Schleif- und Schlagritten (543, 548, 551, 555).

Liegestütz. Rücklings und seitlings (409, 412, 557.)

Stabübungen. 273—292, 413—433, 572—587.)

Langes Schwungseil. Hüpfen in tiefer Hochstellung (434);
Durchlaufen und Überspringen von Zweien gleichzeitig (435, 436).

Für Mädchen auch kurzes Seil (293—296, 431—439.)

Freispringen. Mit versuchsweisem Doppelspreizen (443);
 $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung beim Nachsprunge (588).

Schwebebaum. Zuordnung passender Beinhätigkeiten 440
bis 442); Schwebekampf (643).

Sturmspringen.*) Bis höchstens 1 Meter hoch (445—447,
449, 450); zuerst mit Niedersprung seitwärts vom Brette (448).

Hochspringen. Nur als gemischter Hochsprung mit geringer
Steigerung (451—455); Kniesprung (728); Stehsprung (729, 730).

Wagrechte Leiter. Hangeln mit allmählichem Übergang zu
schwierigeren Griffarten (456); Beugehang und langjames Senken;
Armwippen zu und aus Beugehalten (314, 315; Hangel und Zuck-
hangen versuchsweise (600); Griffwechsel mit $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ Armdrehung
(458, 603); Schwengel (460, 461); KreisSchwingen der Beine (462);
Liegegang und Hangeln (siehe Red 475).

Senkrechte Leiter. Hüpfsteigen (463); Steigen rücklings
(601).

Schräge Leiter. Steigen an der unteren Seite (602).

Stangengerüst. Klettern mit Schlußwechsel (326); mit
Umkreisen (327); Beugehangübungen (328, 329); Wanderklettern
(466); Klettern an 2 Stangen (465); Klettern mit gleichhandigen
Griffen (737).

Barren. Außen- und Innensitz vor der Hand im Wechsel
mit Stand oder Stütz (487—493); Stüteln ohne und mit Bein-
bewegungen (494, 495); Außensitze hinter der Hand mit Fortbe-
wegen rückwärts (634—639); Schwingen (für Mädchen nicht über
Holmhöhe) fortgesetzt (633); Wende (640, 641); Kehre (766); Liege-
stütz (767); Überdrehen aus dem Stande mit gemischtem oder Ell-
griff (642).

Turnspiele (496—501, 643—648).

C. Für vierclassige Volksschulen.

Vierte Classe.

(VI.—VIII. Schuljahr).

Ordnungsübungen. Reihungen 2. Ordnung (206—207,
344); Schwenken um gleich- und ungleichnamige Flügel und um die

*) Für Mädchen. Das Sturmbrett ist nur zur Übertragung von
Freiübungen und zum Tiefsprung vom bezeichneten Maße zu verwenden.

Mitte (212, 213, 345, 346); Schwentmühle (348—351); Schwentstern (352, 353); Öffnen und Schließen aus und zur Mitte (214, 215).

Freiübungen. Passende Verbindungen (357—369, 515, 516, 519—538); Wechsel von Gang- und Laufarten und Richtungen (386 bis 407); Einschaltung von Zwischentritten (257—263); Schrittwechsel- und Schottischhüpfen (386, 387); für Mädchen Wiegehüpfen (541); Einschaltung von Schleif- und Schlagtritten (543 bis 546); Bogenspreizen (371); Hüpfen mit größerem Drehmaße (373); Kumpfkreisen (250, 370); Dauerlauf (342) bis 5 Minuten.

Liegestütz. Rücklings und seitlings (409—412, 557).

Stabübungen. (413—433, 572—587.)

Langes Schwungseil. Einlaufen und Auspringen oder umgekehrt (297, 298); Hüpfen in tiefer Hochstellung (434); für Mädchen auf kurzes Seil (293—296, 437—439).

Freispringen Mit versuchsweisen Doppelspreizen (443, 444); mit $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung beim Nachsprunge (588).

Schwebbaum. Aufsteigen und Abspringen (303—308); Gehen in verschiedenen Richtungen ohne und mit Zuordnung von Beinthätigkeiten (309, 310, 440—442); Schwebekampf (643).

Sturmspringen. Das Sturmbrett ist für Mädchen nur zur Übertragung von Freiübungen und zum Tiefsprunge von bezeichnetem Maße zu verwenden (445—447, 449, 450). Bis höchstens 1 m, zuerst mit Niedersprung seitwärts vom Brette (448).

Hochspringen. Nur als gemischter Hochsprung mit geringer Steigerung (451—455); Knie und Stehsprung (728—730).

Wagrechte Leiter. Hangeln mit allmählichem Übergange zu schwierigen Griffarten (456, 457); Armwippen zu und aus Beughalten (599); Hangeln und Zuchhangeln versuchsweise (596, 597, 600); Griffwechsel mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Armdrehung 458, 598); Schwengel (460, 461); Kreisschwingen der Beine (462); Liegehang und Hangeln (siehe Ref 475).

Senkrechte Leiter. Hüpfsteigen (463); Steigen rücklings (601).

Schräge Leiter. Steigen an der unteren Seite (602).

Klettergerüst. Klettern mit Schlußwechsel (326); mit Umkreisen (327); an 2 Stangen (465); Wanderklettern (466); Beugehangübungen (328, 329, 468—470).

Barren. Stütz und Innenstütz (330—334, 491—493); Außenstütz vor der Hand im Wechsel mit Stand oder Stütz (487—490); oder mit Fortbewegen unter Aufrechthaltung des bezeichneten Stellungs-Verhältnisses (635—639); Stütz und Beinthätigkeiten (330, 331, 484 bis 486); Außenstöße hinter der Hand mit Fortbewegen rückwärts (635—639); Schwingen für Mädchen nicht über Holmhöhe fort-

geleht (485, 486); Wende (640, 641); Überdrehen aus dem Stande (335—338, 642).

Turnspiele (496—501, 643—648).

D. Für dreiclassige Volksschulen.

Dritte Classe.

(VII. und VIII. Schuljahr.)

Ordnungsübungen. Reihungen 2. Ordnung (206—211, 344); Schwenken um einen Flügel und um die Mitte 212, 213, 345, 346); Öffnen und Schließen aus und zu der Mitte (214, 215).

Freiübungen. Schrittwechsel- und Schottischhüpfen (395, 396); für Mädchen, Einschalten von Schleif- und Schlagtritten (543—556); Hüpfen auf einen Bein mit Drehungen und Beinhaltungen (177, 266 bis 268); Wechsel von Gang- und Laufarten und Richtungen (386—394, und 397—403); Kumpfkreisen (250, 379), passende Verbindungen (357—378, 519—538); Dauerlauf (342) bis 5 Minuten.

Liegestütz. Rücklings und seitlings (409—412, 557).

Stabübungen (273—292, 413—433, 572—587).

Langes Schwungseil. Hüpfen in tiefer Hochstellung (434); Einlaufen und Auspringen oder umgekehrt (297, 298); für Mädchen auch kurzes Seil (293—296, 437—439).

Freispringen. Mit versuchsweisem Doppelspreizen (443, 444); mit $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung beim Nachsprung (588).

Schwebebaum. Zuordnung von Beinhätigkeiten (440—442); Schwebekampf (643).

Wagrechte Leiter.*) Hangeln mit größeren Spannen (311 bis 313); Armwippen zu und aus Beughaltungen (599); Griffwechseln bis zur $\frac{1}{2}$ Armdrehung (458, 459, 598); Liegehang und Hangeln (siehe Ref 475).

Senkrechte Leiter. Steigen rücklings (601).

Schräge Leiter. An der unteren Seite Steigen vorlings (602); Hangeln aufwärts (603—606, 736).

Stangengerüst. Wanderklettern (466); Klettern an 2 Stangen (465); Beugehangübungen (328, 329, 468—470).

Barren. Außenstiz a) vor, b) hinter der Hand (487—489, 491 bis 493); auch mit Fortbewegen bei a) vorwärts, bei b) rück-

*) Die wagrechte Leiter fehlt im Lehrplane.

wärts (634 bis 639; Schwingen für Mädchen nicht über Holmhöhe) fortgesetzt (633); Wende (640, 641).

Turnspiele (496—501, 643—648.)

E. Für zweiclassige Volksschulen.

Zweite Classe.

Zweite Abtheilung.

(VII. und VIII. Schuljahr.)

Ordnungsübungen. Reihungen 2. Ordnung mit Auswahl (206—11, 344); Schwenken um einen Flügel um die Mitte (212, 213, 345, 346); Öffnen, Schließen aus und zu der Mitte (214, 215).

Freiübungen. Schrittwechsel- und Schottischhüpfen (395, 396, 400—404); für Mädchen Einschalten von Schleif- und Schlagtritten (543—556); Hüpfen auf 1 Bein mit Drehungen und Beinhalten (176—177); Wechsel von Gang- und Laufarten und Richtungen (386—394); Rumpfreisen (250, 379); passende Verbindungen (357—378, 519—538); Dauerlauf (342) bis 5 Minuten.

Liegestütz. Rücklings und seitlings (409—412, 557).

Stabübungen (413—433, 572—587).

Langes Schwungseil. Hüpfen in tiefer Hockstellung (434); Einlaufen und Auspringen oder umgekehrt (297, 298, 435, 436). Für Mädchen auch kurzes Seil (182, 183, 293—296; 437—439).

Freispringen. Mit versuchsweisem Doppelspreizen (443, 444); mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung beim Nachsprung (588).

Schwebbaum. Zuordnung von Beinhätigkeiten (440—442); Schwebekampf (643).

Wagrechte Leitern. Hangeln zu größeren Spannen (311 bis 313); Armwippen zu und aus Beugehalten (314, 315, 599); Griffwechsel mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Armdrehung (458, 459, 598); Liegehang und Hangeln (siehe Red 475).

Senkrechte Leiter. Steigen rücklings (601).

Schräge Leiter. An der unteren Seite: Steigen vorlings (602); Hangeln aufwärts (736).

Stangengerüst. Wandklettern (466); Klettern an 2 Stangen (465); Beugehangübungen (328, 329, 468—470).

Barren. Außenfize a) vor, b) hinter der Hand (487—489); auch mit Fortbewegen, bei a) vorwärts, bei b) rückwärts (635—639); Schwingen (für Mädchen nicht über Holmhöhe) fortgesetzt (633); Wende (640, 641).

Turnspiele. 202—205, 340—343, 496—501).

F. Für getheilte einclassige Volksschulen.

Zweite Abtheilung.

(VI., VII. und VIII. Schuljahr.)

Ordnungsübungen. Bildung kleinerer Reihen durch Reihung erster Ordnung (136); auch 2. Ordnung (206—211, 344); Schwenken um einen Flügel und um die Mitte (212, 213, 345, 346); Öffnen und Schließen aus und zu der Mitte (214, 215).

Freiübungen. Hüpfen auf einem Bein mit Drehungen und Beinhalten (176, 177); Schrittarten bis Schottischhüpfen 153—164, 251—263, 395, 396); für Mädchen Einschaltung von Schleif- und Schlagtritten (543—556); Wechsel von Gang- und Laufarten und Richtungen (386 bis 394); Dauerlauf (342) bis 5 Minuten.

Liegestütz. Rücklings und seitlings (409—412, 557).

Langes Schwungseil. Überspringen des geschwungenen Seiles (181); Einlaufen und Auspringen oder umgekehrt (297, 298, 435, 436). Für Mädchen auch kurzes Seil 182, 183, 293—296).

Freispringen. Geradeaus mit $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung beim Nachsprung (184, 185, 186, 443, 444, 588).

Schwebebaum. Gehen mit Zuordnung von Beinthätigkeiten (440—442).

Wagrechte Leiter. Beugehang mit Abstoßen vom Boden (191); Dauerhalte, langsames Senken 314, 315); Armwippen im Beugehang (599); Griffwechseln mit $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Armdrehung (458, 459, 598).

Senkrechte Leitern. Steigen vorlings (192); rücklings (601).

Schräge Leiter. Auf der oberen Seite Steigen vorlings (192, 339); rücklings (464); an der unteren Seite Steigen vorlings (602); Hangeln aufwärts (736).

Stangengerüst. Klettern mit Schlußwechsel (326); mit Umkreisen (327); Wanderklettern (466); Klettern an zwei Stangen (465); Hang an zwei Stangen (193—195, 328); Beugehangübungen (329, 468—470).

Barren. Stütz und Innensitz hinter, Außensitze vor den Händen im Wechsel mit Stand oder mit Fortbewegen, unter Aufrechthaltung des Stellungsverhältnisses (330—334, 487—490); Außensitze hinter den Händen mit Fortbewegen rückwärts (635—639); Stütz und Beinthätigkeiten (484), Schwingen (für Mädchen nicht über Holmhöhe) fortgesetzt (485, 486, 633); Wende (640, 641); Überdrehen aus dem Stande (335—338, 642).

Turnspiele (202—205, 340—343, 496—501).

G. Für ungetheilte einclassige Volksschulen.

Dritte Abtheilung.

(V., VI., VII. und VIII. Schuljahr.)

Ordnungsübungen. Die Übungen der Reihe auch mit Rotten (91, 92); Drehen bis zur $\frac{1}{2}$ Drehung (165—174); Bildung kleinerer Reihen durch Reihungen erster, mit Auswahl auch zweiter Ordnung (136, 206—211, 344); Schwenken um einen Flügel und um die Mitte (212, 213, 345, 346); Öffnen und Schließen aus und zu der Mitte (214, 215).

Freiübungen. Fuß- und Kniewippen in verschiedenen Formen (151, 152); Hüpfen auf 1 Bein mit Drehungen und Beinhalten (176, 177); Kumpfbeugen schräg und rückwärts (144, 145); Kumpfkreisen (250, 379); Armübungen (146, 147, 148); passende Verbindungen (216 bis 249, 357—378); Schrittarthen bis Schottischhüpfen (153—164); 251—263, 395, 396); für Mädchen Einschaltung von Schleif- und Schlagtritten (543); Wechsel von Gang- und Laufarten und Richtungen (386—394, 397—403); Dauerlauf (342) bis 5 Minuten.

Liegestük. Rücklings und seitlings (409—412, 557).

Stabübungen (273—292, 413—433).

Langes Schwungseil. Hüpfen: mit Drehungen, in tiefer Hochstellung (179, 180, 434); Überspringen des geschwungenen Seiles (181); Einlaufen und Auspringen oder umgekehrt (297, 298, 435, 436).

Freispringen. Nur gerade aus ohne Zuordnung von Beinthatigkeiten (184—186); für Geübtere $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung beim Nachsprung (443, 444, 588).

Schwebbaum. Gehen mit Zuordnung von Beinthatigkeiten (440—442).

Wagrechte Leiter. Hangeln: mit Beinbewegungen (189, 190); zur größeren Spanne (311—313, 456, 457); Beugehalte mit Abstoß vom Boden, Dauerhalte, langsames Senken (191, 314, 315); Armwippen im Beugehang (599); Griffwechsel zu $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Armdrehungen (458, 598).

Senkrechte Leiter. Steigen vorlings, rücklings (192, 601).

Schräge Leiter. Auf der oberen Seite: Steigen vorlings, rücklings (192, 339, 464). An der unteren Seite: Steigen vorlings, Hangeln aufwärts (602, 736).

Stangengerüst. Klettern mit Schlußwechsel (326); mit Umkreisen (327); Wanderklettern (466); Klettern an 2 Stangen (465); Beugehangübungen (328, 329, 468—470).

Barren. Stütz- und Innensitz hinter, Außensitze vor den Händen im Wechsel mit Stand oder Stütz oder mit Fortbewegen, unter Aufrechthaltung des bezeichneten Stellungsverhältnisses (330—334, 487—490); Außensitze hinter den Händen mit Fortbewegen rückwärts (635—639); Stütz und Beinhätigkeiten (330, 331, 484); Schwingen (für Mädchen nicht über Holmhöhe) fortgesetzt (485, 486, 633); Wende (640, 641); Überdrehen aus dem Stande (335—338, 642).

Spiele. Ortsübliche und Turnspiele (202—205, 340—343, 496—501).

Lehrpläne für die II., III. und IV. Klasse der Realschulen und der Gymnasien.

A. Für Realschulen.

Zweite Klasse.

Ordnungsübungen. Drehen, Reihen (206, 207), Öffnen, Schließen und Schwenken auch während des Gehens vom Ort (93, 212, 213); Reihungen zweiter Ordnung (344); Öffnen und Schließen aus und zur Mitte (214, 215); Schwenken um die Mitte und um gleichnamige Flügel, in Flankenreihen um vordere Führer, fortgesetztes Schwenken (212, 213, 345, 346).

Freiübungen. Wechsel von Gang- und Laufarten und Richtungen (251—263, 386—394); Bogenspreizen (381); Kumpfsreisen (379); Kumpfdrehen in Kumpfsbeughalten (381); Hüpfen mit größerem Drehmaß (382).

Schrittarten bis Schrittwechsel (395) und Schottischhüpfen (396).

Dauerlauf bis 5 Minuten (342).

Stabübungen. Wie in der ersten Klasse (413—433).

Langes Schwungseil. Hüpfen in tiefer Hochstellung mit Anfersen (434); Durchlaufen und Überspringen von Zweien zugleich (435, 436).

Freisprung. Versuchsweise mit Doppelspreizen oder Beinstoßen (443, 444).

Sturmsprung. Erst auf die schiefe Ebene übertragene Freiübungen, sodann nach ein oder zwei Tritten Niedersprung seitwärts vom Breit, endlich Sprung über die obere, höchstens 1 m hoch stehende Kante (445—450).*)

Hochsprung. Nur als gemischter Hochsprung von der Stelle und mit Anlauf; Vorübungen, Grätschen und Keitfuß (451—455).

*) Erst als Tiefsprung aus dem Stande.

Wagrechte Leiter. Beughalte in verschiedenen Winkeln (aus den Senken) (191, 314, 315); Dauerhang mit Knieheben oder Grätschen (191, 314, 315); Griffwechsel bis $\frac{1}{4}$ Armdrehung (458); Wechselhang (459); Schwingen an Ort (Schwengel) (460, 461); Kreisschwingen der Beine (462).

Senkrechte Leitern. Hüpfsteigen (463).

Schräge Leitern. Steigen rücklings (464).

Stangengerüst. Klettern mit Umkreisen (327); Hang an zwei Stangen und Beinbewegungen (328, 329); Wanderklettern (466). Abklettern mit gleichhandigen Griffen (467).

Red. Stütz hüpfen (brusthoch) (471); Griffwechsel erst mit Auf- liegen, dann im Stütz (611); Hangeln im Duerhange (sieht wagrechte Leiter 456); Unter- und Oberarmhang (Stange kopf- und schulterhoch) (473, 474); Liegehangarten (475); Niederlassen aus dem Hangstand (472).

Schaukelringe. Niederlassen im Hangstand (316—318); Kreisschwingen im Hangstand (480, 481); Durchschweben (320); Schwengel (319); Schwingen mit Abstoß (321); Überdrehen aus dem Stand zum Stand (324, 325); Liegehang oder Grätschwebehang (322.)

Barren. Außenstütze vor der Hand im Wechsel mit Stand oder Stütz (484—490); Innenstütze vor der Hand auch mit Fortbewegung vorwärts (491—493); Stützel an Ort, auch mit Beinbewegungen (494, 495).

Spiele. Spiele wie im Vorjahre, dazu Fuchs aus dem Loch (202); Henne und Geier (501).

Verschiedenes. Liegestütz rücklings (409—412).

Dritte Klasse.

Ordnungsübungen. Gegen- und Walzschwenken (502, 503); Schwenkungen, Drehungen und Reihungen in Verbindung (504, 505); Schlangeln durch offene Reihenabstände (354); Kette (506 bis 509); Reigenaufzüge (511, 512).

Freiübungen. Kniewippen wechselbeinig in Schrittstellungen oder im Stande auf einem Fuß mit Aufstemmung der Ferse oder Fußspitze des andern (151, 152).

Fechterstellung und Ausfall (515, 516).

Frühere Übungen während des Hüpfens auf einem Bein (176, 177). Schritt- und Kreuzwirbeln (517, 518); Einschaltung von Zwischenschritten bei Schrittarten (257—263); Dauerlauf bis 8 Minuten (342).

Hantelübungen. Mit 1 bis $1\frac{1}{2}$ Kilo schweren Hanteln (558—571).

Freisprung. Mit $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Drehung beim Nachsprung (588).
Schwebebaum. Stellungswechsel (589); Begegnen und Ausweichen (715 g); Gehen mit Kniewippen und in Fechterstellung (590, 591).

Sturmsprung. Bis $1\frac{1}{5}$ Meter (592, 593).

Hocksprung. Zu höherem Maße (594).

Wagrechte Leiter. Gang und Hangeln mit mäßigem Schwung (596, 597); Zuckhangen am Ort (600); Armdwippen aus und zu Beughalten (599); Griffwechsel mit $\frac{1}{2}$ Armdrehungen (598); Hangeln mit Kammgriff (457).

Senkrechte Leitern. Steigen rücklings (601).

Schräge Leitern. Steigen an der unteren Seite (602).

Stangengerüst. Klettern an zwei Stangen (465); Hangeln an Ort und aufwärts, erst mit gestreckten Armen (607).

Ref. Stützen (471, 617); Drehen aus dem Stütz zum Quer- und Seitfuß (749); Abschwung vorwärts und rückwärts (748); Überdrehen zum Liegehang (475); Schwingen im Aufschwung aus demselben (614—616); Griffwechsel im Liege- und im reinen Gang (608 bis 610, 612).

Schaukelringe. Schwingen mit Abstoß (321, 476—479); im Bugehang (620—625); Kreisschwingen der Beine (619).

Rundlauf. Laufen ohne oder mit Drehung auch mit gemischtem Gang (626—632).

Barren. Außensitze hinter der Hand mit Fortbewegung rückwärts (634—639); Schwingen fortgesetzt (633); Wende (640, 641); Überdrehen aus dem Stand mit gemischtem oder Ellgriff (642).

Spiele. Die früheren Bärenschlagen (497); Kettenreißen (498).

Verschiedenes. Liegefuß seitlings (557).

Vierte Klasse.

Ordnungsübungen. Öffnen und Schließen nach 2 Richtungen gleichzeitig (649); Schwenten größerer Reihen und des Reihenkörpers (374, 650).

Freiübungen. Mannigfaltige Wechsel, Zusammensetzungen und Folgen von Übungen (357—369, 519—530, 656—669); Dauerlauf bis 10 Minuten (342).

Hantelübungen. Wie in der dritten Klasse (558—571, 696—705).

Freisprung. Drehsprung aus dem Stande mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$, mit Anlauf nur mit $\frac{1}{2}$ Drehung und der Drehrichtung gleichnamigem Abstoßfuß (724, 725).

Schwebebaum. Wiederholung und Weiterbildung (715); Schwefekampf (643).

Sturmsprung. Bis $1\frac{1}{4}$ m (726).

Bocksprung. Auch Knie- und Stehsprung (727—730); Spreiz- und Kehrauffitzen (731). Wechsel von Stütz und Sitz (720).

Wagrechte Leiter. Armbeugen aus dem Streckhang bis zum spitzen Winkel (732); Drehhangeln (733); Zuckhangeln (734).

Senkrechte Leiter. Hangeln abwärts mit Anlegen der Füße (735).

Schräge Leiter. Hangeln aufwärts (736).

Stangengerüst. Klettern mit gleichhandigen Griffen (737).

Recl. Durchschwung (746); Nest (747); Felgaufschwung (748); Welle mit eingehängtem Knie (752); Felge (753); Hangschwingen (745).

Schaukelringe. Wiederholung; Wechselhang mit Drehung (754 bis 757).

Rundlauf. Galopp hüpfen (758); Kreisschwingen mit Galoppabstoß (759); Laufen rückwärts (760); Übertreten seitwärts (629 c, 630); Übertragen von Schaukelringübungen (620—624).

Barren. Außensitze vor und hinter den Händen im Wechsel (761); Schwingen mit Beinbewegungen und Haltungen (764, 765); Liegestütz (767); Kehre (766); Stützen und Stützhüpfen im Liege- und freien Stütz (767—769); im Ellenbogenstütz und Aufstemmen mit einem Arme (770); Hangüberdrehen rückwärts aus dem Grätschitz zum Stande oder Liegehang (771—774).

Spiele. Fußball (341).

Verschiedenes. Hangeln und Klettern um die Wette.

Ziehen und Schieben (775).

B. Für Gymnasien.

Zweite Klasse.

Ordnungsübungen. Bildung eines Reihenkörpers durch Reihungen I. Art (136); $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Schwenkungen mit kleineren Reihen um den rechten Führer rechts und den linken Führer links (212); $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Bindungen mit Viererreihen (84, 85, 138).

Freiübungen. Die einfachen Übungen der Glieder und Gelenke im Stehen sind hier im taktmäßigen Wechsel auszuführen (142—152, 216—250); Hüpfen mit $\frac{3}{4}$ Drehung (382); Wiegegang 155, 156); Dreitritt und Wiegelauf (163, 164); Dauerlauf (342) bis 3 Minuten.

Stabübungen. Stabhalten mit gestreckten Armen (273—292).

Langes Schwungseil. Überspringen des geschwungenen Seiles (181); Durchlaufen und Überspringen von zweien gleichzeitig (435, 436).

Freispringen mit Grätschen und Knieheben (443, 444).

Sturmspringen. Vorübungen, Niedersprung seitwärts vom Brette; Sprung über die obere, höchstens 1 m hochstehende Kante (445—450).

Bockspringen. Vorübungen und Sprung über den Bock (451—455).

Schwebebaum. Gehen vor-, seit- und rückwärts ohne Fassung mit Beinthatigkeiten und Armhalten (440—442).

Wagrechte Leiter. Beugehang in Verbindung mit Beinbewegungen und Beinhalten (191, 314, 315); Griffwechsel wechselhandig mit $\frac{1}{4}$ Armdrehung (458); Hangwechsel einarmig (459); Kurzschwingen (460, 461); Kreisschwingen (462).

Schräge Leiter. Steigen rücklings (464).

Senkrechte Leiter. Hüpfsteigen (463).

Klettergerüst. Vorübungen (129, 130, 196—199); Klettern an einer und zwei Stangen mit Schlußwechsel (196, 326, 465).

Reck. Sprung zum Stütz (471); Griffwechsel im Stütz (611); Hangeln im Querhang (siehe wagrechte Leiter 456); Unter- und Oberarmhang (473, 474); Überdrehen zu Liegehangarten (475).

Schaukelringe. Hangstand (316—318); Kreisschwingen im Hangstand (480, 481); Kurzschwingen (319); Schaukeln mit Abstoß 320, 321, 476—479).

Barren. Reit- und Quersitzwechsel vor der Hand mit und ohne Zwischenschwung (484—490); Innensitzwechsel vorwärts (491—493); Stützen an und vom Ort (494, 495).

Spiele. Wie im 1. Jahre, dazu schwarzer Mann (132); Massentaziehen (343).

Dritte Klasse.

Ordnungsübungen. Reihungen mit Kreisen (206—211); $\frac{3}{4}$ und ganze Schwenkungen (212); Schwenkungen um den rechten Führer links, und um den linken Führer rechts und um die Mitte (345, 346); Öffnen und Schließen aus und zur Mitte 214, 215).

Freiübungen. Einfache Verbindungen zweier Übungen der Glieder und Gelenke im Stehen (357—369); Schrittwechelhüpfen (395, 396); Hopsfergang (255); Schottischgehen, Schottischhüpfen (396); gewöhnlicher Gang im Wechsel mit den geübten Schrittarten (251—254); Dauerlauf bis 6 Minuten (342).

Stabübungen. Stabheben in Verbindung mit den geübten Beinstellungen (572—587).

Hantelübungen mit 1— $1\frac{1}{2}$ kg schweren Hanteln; Heben und Senken, Beugen und Strecken der Arme in Verbindung mit einfachen Übungen der Glieder und Gelenke im Stehen (558—571).

Freispringen mit Anlauf beidbeinig (443, 444).

Sturmspringen bis $1\frac{1}{5}$ m hoch (592, 593).

Hockspringen zu höherem Maße (594).

Pferdspringen. Vorübungen (716—718).

Schwebebaum. Stellungswechsel (589); Begegnen und Ausweichen (715 g); Gehen mit Kniewippen (591).

Wagrechte Leitern. Hang und Hangeln mit mäßigem Schwunge (595—597); Hangzuden an Ort (600); Armwippen aus und zu Beughalten (599); Griffwechseln mit $\frac{1}{2}$ Armdrehungen (598); Hangeln mit Übergreif (313).

Schräge Leitern. Steigen an der unteren Seite (602).

Senkrechte Leitern. Steigen rücklings (601).

Klettergerüst. Klettern mit Umkreisen (327); Vorübungen und Wanderklettern (466); Abwärtsklettern mit gleichhandigen Griffen (467).

Recl. Stüheln (471, 617); Drehen aus dem Stütz zum Sitz (618); Felsabschwung vormwärts (748); Sitzabschwung rückwärts (750); Wellaufschwung (616); Griffwechsel im Liege- und Streckhang (608 bis 612).

Schaukelringe. Überdrehen aus dem Stande in den Stand (324, 325); zu Liegehängen (322, 325, 464) und Grätschschwebehang (483); Schaukeln mit Abstoß im Unter- und Oberarmhang (476, 477); Kreisschwingen (619).

Rundlauf. Laufen ohne und mit Drehungen mit verschiedenen Fassungen (626—632).

Barren. Reit- und Quersitzwechsel rückwärts (635—639); Wende (640, 641); Überdrehen mit Zwie- und Ellgriff (642).

Spiele. Die früheren, Kreis schlagen (83).

Vierte Klasse.

Ordnungsübungen. Schwentungen, Drehungen und Reihungen in Verbindung (502—505); Schlingeln durch die offenen Reihen-Abstände (354, 510); Kette (506—509); Reihenaufzüge (511, 512).

Freiübungen. Verbindungen dreier Übungen der Glieder und Gelenke im Stehen (519—538, 656—669); Schritt-, Lauf- und Hüpfarten im Wechsel der Richtung (386—407); Schritt- und Kreuzwirbeln (517, 518); Dauerlauf bis 8 Minuten (342).

Stabübungen. Übersteigen (433); Stabüberheben ein- und beidarmig in Verbindung mit einfachen Übungen der Glieder und Gelenke 706—714.

Handübungen. Leichte zusammengesetzte Übungen bis 4 Taktzeiten (696—705).

Freispringen vom Stande und mit Anlauf mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen (724, 725).

Sturmspringen bis $1\frac{1}{4}$ m (726).

Bockspringen. Hoch (727); Sprung zum Knie- und Hockstand (728—730).

Pferdspringen. Sprung zum Knie-, Hock und Wolfstand (716 bis 718, 721—723); Spreiz- und Kehrauffitzen (719); Wechsel von Stütz und Sitz (720).

Schwebebaum. Wiederholung und Weiterbildung (715); Schwebekampf (444).

Wagrechte Leitern. Armbuppen bis zum spitzen Winkel (732); Hangzuden von Ort (734); Drehhangeln (733).

Schräge Leitern. Hangeln aufwärts (736).

Senkrechte Leitern. Hangeln abwärts mit Anlegen der Füße (735).

Klettergerüst. Spannklettern (738, 739); Hangeln an Ort und aufwärts mit gestreckten Armen (607).

Reck. Durchzug (746); Nest (747); Felgauffschwung (748); Felge (753); Welle mit eingehängtem Knie (752); Hangschwingen (745).

Schaukelringe. Wiederholung, Schaukeln mit Abstoß im Beugehang (620—625); Hangwechsel einarmig mit Drehung (755).

Rundlauf. Galopplaufen (758); Übertreten seitwärts (629—632); Laufen rückwärts (760).

Barren. Reit- und Quersitz vor und hinter den Händen im Wechsel (761—763); Schwingen mit Anheben und Grätschen (764, 765); Liegestütz (767), im Unterarmstütz; Aufstemmen mit einem Arm (769); Überdrehen rückwärts zum Stand oder Liegehang (770); Kehre aus dem Stütz (766).

Ziehen, Schieben (775).

Spiele. Fuchs aus dem Loch (202); drei Mann hoch (340).





Verlag von A. Pichler's Witwe & Sohn, Wien V.

Deutsche Lesestücke

in unterrichtlicher

Behandlung und Verwertung.

Bunächst als Commentar zu den im k. k. Schulbücherverlage in Wien erschienenen
Lesebüchern für österreichische Volksschulen.

Von **Karl Schubert**, Professor und kaiserlicher Rath.

I. Band.

2. Aufl., 14 Bogen. Geh. K 2.80, geb. K 3.80.

Inhalt: Die Lesestücke der Schreib-, Lese- und der Normalwörter-Fibel des ersten Theiles des fünfteiligen und jene 62 Lesestücke aus dem ersten Theile des breittheiligen Lesebuches, welche auch in der letztgenannten Fibel und im ersten Theile des fünfteiligen Lesebuches vorkommen.

II. Band.

2. Aufl. 26 Bogen. Geh. K 5.20, geb. K 6.20.

Inhalt: Die Lesestücke im zweiten Theile des acht- und des fünfteiligen, nebst den correspondierenden Nummern aus dem ersten und zweiten Theile des breittheiligen Lesebuches und den nur im ersten Theile des letzteren vorkommenden Stücken.

III. Band.

2. Aufl. 23 Bogen, Geh. K 4.80, geb. K 5.80.

Inhalt: Die Lesestücke im dritten Theile des acht- und des fünfteiligen, nebst den correspondierenden Nummern aus dem zweiten und dritten Theile des breittheiligen Lesebuches und den nur im zweiten Theile des letzteren vorkommenden Stücken.

IV. Band.

2. Aufl. 24 Bogen. Geh. K 4.80, geb. K 5.80.

Inhalt: Die Lesestücke im vierten Theile des achttheiligen und die mit ihnen correspondierenden Nummern aus dem vierten Theile des fünfteiligen, sowie aus dem zweiten und dritten Theile des breittheiligen Lesebuches.

V. Band.

2. Aufl. 23 Bogen. Geh. K 4.80, geb. K 5.80.

Inhalt: Die Lesestücke im fünften Theile des achttheiligen Lesebuches und die mit ihnen correspondierenden Nummern aus dem vierten und fünften Theile des fünfteiligen, sowie aus dem zweiten und dritten des breittheiligen Lesebuches.

VI. Band.

28 Bogen. Geh. K 5.60, geb. K 6.60.

Inhalt: Die im achttheiligen Lesebuche nicht vorkommenden Lesestücke aus dem vierten und fünften Theile des fünfteiligen und aus dem dritten Theile des breittheiligen Lesebuches.

Ausgeführte Stilarbeiten

(nebst Themen und Entwürfen)

auf Grundlage deutscher Musterstücke.

Eine Ergänzung der Anleitungen zur Behandlung der Lesebücher und eine Handreichung für Lehramtszöglinge, Lehrer und Lehrerinnen bei der stilistischen Verwertung des Lesestoffes.

Von **Prof. Karl Schubert**.

I. Band: Für die Unter- und Mittelstufe. 2. Aufl. 10 Bog. geh. K 1.60.

II. Band: Für die Oberstufe. 2. Auflage. 27 Bogen, geh. K 4. —

Die wissenschaftliche Pädagogik

Herbart — Ziller — Stoy's

in ihren Grundlehren gemeinverständlich dargestellt von
Schulinspector Dr. G. Frölich.

5. Auflage. 15 Bogen geh. K 2.80 = M. 2.80, geb. K 3.30 = M. 3.25.

Inhalt: I. Übersichtliche Darstellung der wissenschaftlichen Pädagogik.
— II. Specielle Darstellung der wichtigsten Lehren. — III. Literatur zum Studium
der wissenschaftlichen Pädagogik. — IV. Beurtheilung der wissenschaftlichen Pädagogik.
— V. Kurze Zusammenfassung der wichtigsten Lehren. Anhang.

Geschichte der Pädagogik

in Biographien, Übersichten und Proben aus pädagogischen Hauptwerken.

Von Robert Niedergeß,

I. I. Schulrath und Director der k. k. Lehrerbildungs-Anstalt in Wien.

3. verm. Aufl. 32 Bog. mit 41 Porträts. geh. 6 K = 6 M., geb. 7 K = 7 M.

Inhalt:

- Einleitung.
- I. Die vorchristliche Zeit.
- a) Die Erziehung bei den Völkern des Orients.
 - b) Die Erziehung bei den Völkern des Occidentis.
- II. Die Zeit von Christus bis zur Reformation.
- a) Grundlage und Anfänge der christlichen Erziehung.
 - b) Die Erziehung unter der Gewalt der Kirche.
 - c) Das Paienthum und dessen Erziehung.
- d) Die Bildungsverhältnisse Oesterreichs, besonders Niederösterreichs von der Römerzeit bis zur Reformation im Überblick.
- III. Die Reformations- und nachreformatorische Zeit.
- a) Vom 3. Jtalter der Reformation bis zum Ende des 16. Jahrhunderts.
 - b) Vom Anfang des 17. bis zum Ende des 18. Jahrhunderts.
 - c) Pestalozzi und die Volksschulpädagogik des 19. Jahrhunderts.

Die

Geschichte der Pädagogik

im Seminarunterricht.

Eine historisch-methodologische Abhandlung von

Dr. J. Ehr. Gottlieb Schumann,

königl. Regierungs- und Schulrath in Trier.

5 Bogen. Geheftet K 1.60 = M. 1.60.

Inhalt: I. Überblick über die Geschichtsschreibung der Pädagogik. —
II. Allmähliche Berücksichtigung der Geschichte der Pädagogik im Seminarunter-
richt. — III. Der Zweck und Nutzen der Geschichte der Pädagogik und deren
Stellung im Seminarunterricht. — IV. Auswahl, Anwendung und Behandlung
des Stoffes der Geschichte der Pädagogik.

Verlag von A. Pichler's Witwe & Sohn, Wien V.

Porträts berühmter Pädagogen.

16 Bilder (Chemotypie) Format 32—45 cm, Bildfläche 20—24 cm. 2. Auflage.
In Mappe 6 K = 6 M., einzelne Bilder 50 h = 50 Pf.

Inhalt: Campe — Comenius — Diesterweg — Fichte — Franke —
Fröbel — Herbart — Jahn — Kant — Kehr — Lüben — Luther — Melan-
cthon — Pestalozzi — Rousseau — Salzmann.

Schulreden.

Mit Beiträgen von:

Dom. Ambros, Josef Ambros, Konrad Appel, Ferdinand Bachmann, Peter
Benedict, Franz Buchner, Michael Drumel, Gustav Gessel, Theresie Girgl,
Franz Grumbach, Ignaz Gugl, Rudolf Hanke, Friederike Herrmann, Karl Hilber,
Eduard Jordan, Josef Koller, Moriz Kleinert, Karl Kolb, Josef Kraft, J. Kretsch-
meyer, Hermann Kurzwernhart, Franz Leitzinger, J. Libansky, Dr. Josef Lukas,
Robert Manzer, Maria Theresia May, Konrad Moßl, Robert Niedergergass,
Ignaz Pennerstorfer, Julius Neuper, Joh. G. Rothaug, Franz Rudolf, Ludwig
Schmued, Dr. Paul Schramm, Friedrich Seidel, Eduard Siegert, Anton Sturm,
Ferdinand Thomas, Franz Tomberger, Hans Trunk, Dr. F. M. Wendt, Ed. Wenisch.

Herausgegeben von

Franz Frisch.

I. Band. 2. Aufl. 10 Bog. geh. 2 K, geb. K 2.40. — II. Band. 10 Bog. geh.
2 K, geb. K 2.40. — III. Band. 10 Bog. geh. 2 K, geb. K 2.40.

Inhalt des III. Bandes: Zur Feier des
Namensfestes Sr. Majestät des Kaisers. —
Zur Feier des Namensfestes Ihrer Majestät
der Kaiserin. — Prolog zur Kaiserin Eli-
sabeth-Namensfeier. — Zur Feier des Na-
mensfestes Sr. I. I. Hoheit des Kronprinzen.
— Zur Kaiser Josef-Feier. — Ansprache des
Schulleiters anlässlich des Besuchs der Schule
durch den Statthalter. — An einen I. I. Bezirks-
Schulinspector anlässlich der Decorierung desselben
— Trinkspruch auf einen decorierten Lehrer.
— Beim Jubiläum eines Schulleiters. — Rede
eines Schulleiters beim Jubiläum eines Lehrers.
— Beim Abschiede von einem Kollegen. — An-
lässlich der Feier einer Schuleröffnung. — Zur
Errichtung einer Suppenanstalt („Schulküche“).
— Zur Eröffnung eines Knabenhortes. — Zur
Eröffnung eines Rettungshauses. — Bei Grün-
dung eines Lehrervereines. — Zur Gründung
eines Gesangsvereines. — Bei der Fahnenweihe
eines Männergesangsvereines. — Am Tage der
hl. Cecilia. — Ansprache des Directors einer
Lehrerbildungsanstalt bei einem Concerte zu
Gunsten armer Lehramtsjünglinge. — Bei Grün-
dung einer Dorffeuerwehr. — Zum Jubiläum

des fünfzigjährigen Bestehens einer Schule. —
Zur Feier des fünfzigjährigen Bestehens des
Handwerkervereines zu Chemnitz. — Begrüßung
des neu berufenen Ortsgeistlichen. — Antritts-
rede eines Schulleiters. — Rede eines Schullei-
ters bei Einführung eines Lehrers. — An die
Schüler am ersten Tage eines Schuljahres. —
An die Schüler einer gewerblichen Fortbildungs-
schule zu Beginn eines Schuljahres. — Bei Eröff-
nung einer Mädchen-Fortbildungsschule. — Bei
einer Christbeiderung im Kindergarten. — Bei
einer Christfeier für arme Schulkinder. — An
die Schüler bei Vertheilung der Schulnachrich-
ten. — An die Schüler bei Schluss des Schul-
jahres. — Zur Schuljahresschlussfeier. — Dank-
rede einer Schülerin bei der Entlassung aus der
Schule. — An die Abiturienten einer Lehr-
erbildungs-Anstalt. — Ansprache eines Bezirks-
Schulinspectors in der ersten von ihm geleiteten
Konferenz. — Ansprache des neu gewählten Ob-
mannes eines Lehrervereines. — Ansprache des
Obmannes in der General-Versammlung eines
Lehrervereines. — Am Grabe eines Schülers.
— Am Grabe eines Lehrers. — Gebenrede zu
Ehren eines verstorbenen Kollegen.

Der I. Band enthält 53, der II. 57, der III. wieder 53 Reden und An-
sprachen, und was diesen letzten Theil speciell anbelangt, so sind von den 53 Themen
desselben 11 weder im I., noch im II. Bande vertreten, so dass im ganzen Werke
69 verschiedene Materien behandelt sind.

KOLEKCJA
SWF UJ

201

Biblioteka GI. AWF w Krakowie



1800046940

WARSZAWA