



Bulen und Vogt.
Handbuch für Dorfturner
II. Theil.



A. FICHLER'S WITWE & SOHN, WIEN.

V7 179138
xx 002172458

Handbuch für Porturner.

II. Theil.

Uebungsfolgen aus dem Gebiete der Ordnungs-,
Frei-, Hantel-, Keulen- und Stabübungen
in Turnvereinen u. in den oberen Classen der Mittelschulen.

In vier aufsteigenden Stufen

bearbeitet von

Wilhelm Buley und **Karl Vogt.**

III. Stufe.

Mit 72 Figuren.

Wien 1891.

Verlag von U. Pichler's Witwe & Sohn,
Buchhandlung für pädagogische Literatur u. Lehrmittel-Anstalt,
V. Margaretenplatz 2.

38929 796.015/07

Handbuch für den ...

1841

Handbuch für den ...
1. Band ...
2. Band ...

Handbuch für den ...

1841

1841

1841

Handbuch für den ...
1. Band ...
2. Band ...

I. Abschnitt.

Uebungsfolgen der dritten Stufe.

I.

Ordnungs- und Freiübungen.

- a) Antreten — marsch! Rechts richtet — auch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um!
- b) Nebenreihen neben den hinteren Führer in Verbindung mit $\frac{1}{4}$ Drehungen.

1. Links nebenreihen neben den Vierten mit 4 Schritten; 2. Alle machen mit 4 Tritten an Ort eine $\frac{1}{4}$ Drehung links; 3. wie bei 1; 4. wie bei 2; 5. wie bei 1; 6. wie bei 2; 7. wie bei 1; 8. wie bei 2; 9. rechts nebenreihen neben den Vierten; 10. Alle machen mit 4 Tritten an Ort eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts; 11. wie bei 9; 12. wie bei 10; 13. wie bei 9; 14. wie bei 10; 15. wie bei 9; 16. wie bei 10 — marsch! (16×4 Zeiten.)

Anmerkung: Bei der Einübung von zusammengesetzten Ordnungsübungen ist zu empfehlen, jeden Theil besonders ausführen zu lassen und dann erst im Zusammenhange zur Darstellung zu bringen z. B. Links nebenreihen neben den Vierten mit 4 Schritten — marsch! 1, 2, 3, 4 Alle machen mit 4 Tritten an Ort eine $\frac{1}{4}$ Drehung links — dreht! 1, 2, 3, 4, dann wieder links nebenreihen neben den Vierten — marsch! u. s. f. bis jeder die Ausgangsstellung wieder erreicht hat.

Ist jeder Theil der zusammengesetzten Uebung ausgeführt, so wird befohlen: viermal links nebenreihen neben den Vierten und nach jeder Reihung eine $\frac{1}{4}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort — marsch! (8×4 Zeiten.)

Ferner sei hier gleich bemerkt, daß diese Übungsfolgen sich auch mit Musikbegleitung zur Darstellung bringen lassen. Hierzu ist nothwendig, daß die Frei-, Stab- oder Keulenübungen stets mit eingeschalteten Ruhepausen durchzuüben sind, daß demnach z. B. im $\frac{1}{4}$ Takte auf das 1. Viertel die Thätigkeit, auf die weiteren 3 Viertel die Ruhepause fällt.

In dieser Weise ausgeführt eignen sich die meisten dieser Übungsfolgen auch für ein Schauturnen bei größeren Festen.

- c) Links nebenreihen neben den Vierteln — marsch! Deffenen der Reihe aus der Mitte zu einem Abstände von zwei Schritten — marsch! Richtet — euch!
- d) Seitheben, Hochheben und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Kreuzschrittstellung, Zehen- und Hochstellung.

1. Seitheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Vorbewegen der Arme und Heben in den Zehenstand; 3. Hochheben der Arme und Sohlenstand; 4. Vorseiten der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 5. Ausbreiten der Arme, Kniestrecken und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich—übt! (12 Zeiten.)

- e) Beugen und Seitstoßen der Arme, Handstük auf den Hüften in Verbindung mit Ausfall, Rückschrittstellung und $\frac{1}{2}$ Drehung.

1. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Ausfall rechts seitwärts; 2. Seitstoßen der Arme und Rückschrittstellung rechts; 3. Stützen der Hände auf den Hüften und eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen; 4. Seitstrecken der Arme und eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf beiden Fußspitzen; 5. Beugen der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

- f) Kreuzen, Hochstrecken und Tiefsenken der Arme in Verbindung mit Ausfall, Kniebeugwechsel und Rumpfbeugen.

1. Kreuzen der Arme vorlings und Ausfall rechts schrägrüdwärts; 2. Hochstrecken der Arme und Kniebeugwechsel; 3. Schräg-

vorbeugen des Rumpfes links und Tiefsenken der Arme; 4. Rumpfstrecken und Hochheben der Arme; 5. Kreuzen der Arme vorlings und Kniebeugwechsel; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

- g) Schließen der Reihe zur Mitte — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Links — um!

II.

Ordnungs- und Sautelübungen.

- a) Antreten — marsch! Pantel holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Sechs Schritte vorwärts — marsch!

- b) Bilden einer Säule von Schrägreihen.

Auf den Befehl: marsch! machen alle mit Ausnahme der Ersten eine $\frac{1}{2}$ Drehung links, dann gehen die Zweiten 2, die Dritten 4, und die Vierten 6 Schritte vorwärts und machen mit dem Schlußstritte wieder eine $\frac{1}{2}$ Drehung links.

- c) Vorheben, Beugen und Armstoßen in Verbindung mit Schrittstellung, Kniebeugen, Auslagetritt und Ausfall.

1. Vorheben der Arme und Vorschrittstellung rechts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Kniebeugen rechts; 3. Hochstoßen der Arme und Auslagetritt rechts rückwärts; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Ausfall rechts vorwärts; 5. Vorstoßen der Arme und Kniestrecken rechts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

- d) Heben, Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Schrittstellung, Knieheben und -senken.

1. Hochheben der Arme und Knieheben rechts; 2. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Knieesenken in die Rückschrittstellung rechts; 3. Seitstoßen der Arme und Stand; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Knieheben links; 5. Hochstoßen der Arme und Knieesenken in die Rückschrittstellung links; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand — übt! (6 Zeiten.)

- e) Heben und Kreisen der Arme in Verbindung mit Seitgrätschstellung, Kniebeugwechsel und Rumpfwippen.

1. Vorhochheben der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 2. Kreißschwingen beider Arme von oben nach rechts, bei gleichzeitigem Kniebeugen rechts, Kniebeugwechsel, Vorbeugen des Kumpfes beim Tieffenten der Arme und Strecken desselben beim Hochschwingen der Arme; 3. Uebung 2. widergleich; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Nebenreihen links neben die Ersten — marsch! Pantel ablegen — marsch!

III.

Ordnungs- und Freiübungen.

a) Antreten—marsch! Rechts richtet—euch! Abzählen zu Fünferreihen—zählt! Rechts—um!

b) Nebenreihen neben den Mittleren in Verbindung mit Gehen an und von Ort und Drehungen.

1. Rechts nebenreihen des Ersten und Zweiten neben den Dritten und des Vierten und Fünften links neben den Dritten (Fig. 1) mit 4 Schritten; 2. alle gehen 4 Tritte an Ort, dann 4 Schritte vorwärts, hierauf 4 Schritte rückwärts; 3. jeder Einzelne macht eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort; 4. wie bei 1.; 5. wie bei 2.; 6. wie bei 3.; 7. wie bei 1.; 8. wie bei 2.; 9. wie bei 3.; 10. wie bei 1.; 11. wie bei 2.; 12. wie bei 3.; 13. links nebenreihen des Ersten und Zweiten neben den Dritten und des Vierten und Fünften rechts neben den Dritten mit 4 Schritten; 14. wie bei 2.; 15. alle machen eine $\frac{1}{4}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort; 16. wie bei 13.; 17. wie bei 2.; 18. wie bei 15.; 19. wie bei 13.; 20. wie bei 2.; 21. wie bei 15.; 22. wie bei 13.; 23. wie bei 2.; 24. wie bei 15. — marsch! (40×4 Zeiten.)



c) Rechts nebenreihen des Ersten und Zweiten neben den Dritten und des Vierten und Fünften links neben den Dritten — marsch! 1, 2, 3, 4. Decknen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! 1, 2, 3, 4. Links — um! Richtet — euch!

d) Schwingen und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit $\frac{1}{4}$ Drehung, Schrittstellung, Bogenspreizen und Kniebeugen.

1. Rückschwingen der Arme und eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Vorschrittstellung links; 2. Vorschwingen der Arme und Rückspreizen links; 3. Ausbreiten der Arme und Bogenspreizen links von hinten nach außen und vorn bei gleichzeitigem Kniebeugen rechts; 4. Vorschwingen der Arme, Bogenspreizen links von vorn nach außen und hinten und Kniestrecken; 5. Rückschwingen der Arme und Vorschrittstellung links; 6. Senken der Arme in den Abhang und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Hüpfen zu Schrittstellungen und Kniebeugen.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts vor links; 2. Hochstoßen der Arme und Hüpfen in die Seitschrittstellung rechts; 3. Beugen des rechten Armes über den Kopf und des linken rücklings und Kniebeugen rechts (Fig. 2); 4. Hochstrecken der Arme und Kniestrecken; 5. wie bei 1.; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

f) Nachstellgang, Ausfall, Hochstellung und Hüpfen in die Grätschstellung in Verbindung mit Heben, Senken und Ausbreiten der Arme.

1. Vorhochheben der Arme und Ausfall links seitwärts; 2. Vorseuken der Arme, Nachstelltritt rechts und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 3. Ausbreiten der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 4. Vorschwingen der Arme, Hüpfen in

Fig. 2.



Beugen des rechten Armes über den Kopf
linken " rücklings und Knie-
beugen rechts in der Seitschrittstellung rechts.

den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 5. Hochheben der Arme und Ausfall links seitwärts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Nachstelltritt rechts; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

- g) Rechts—um! Schließender Reihen zur Mitte—marsch!
1, 2, 3, 4. Hinterreihen hinter den Ersten—marsch!
1, 2, 3, 4, 5. Links — um!

IV.

Ordnungs- und Stabübungen.

- a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt!
b) Bilden einer Säule von Schrägreihen in Verbindung mit Drehung.

Die Zweiten gehen 2, die Dritten 4 und die Vierten 6 Galopp-schritte links seitwärts und alle machen in der 6. Zeit eine $\frac{1}{4}$ Drehung links in den Stand—marsch! (6 Zeiten.)

- c) Rechts richtet—euch! Achtung! Stab vorher—übt! 1, 2.

- d) Stab vor, hoch und hinterher in Verbindung mit Seitspreizen, Kreuzschrittstellung und $\frac{1}{2}$ Drehungen.

1. Stab vor und Seitspreizen rechts; 2. Stab hoch und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. Stab hintenher und eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in den Stand; 4. Stab hoch und eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung; 5. Stab vor und Seitspreizen rechts; 6. Stab vornher und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

- e) Stab links hinten, rechts über links, links vor und umgekehrt in Verbindung mit Auslagetritt, Ausfall und Hochstellung.

1. Stab links hinten und Auslagetritt links rückwärts; 2. Stab rechts über links, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 3. Stab links vor und Ausfall rechts rückwärts; 4. wie bei 2.; 5. wie bei 1.; 6. Stab vornher und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich—übt! (12 Zeiten.)

f) Stab nach rechts, nach links, rücklings und links hoch und umgekehrt in Verbindung mit Schrittstellung, Auslagetritt und Ausfall.

1. Stab nach rechts und Seitschrittstellung links; 2. Stab links hoch und Auslagetritt links hinter dem Standbeine; 3. Stab nach rechts rücklings und Ausfall links seitwärts; 4. wie bei 2.; 5. wie bei 1.; 6. Stab vornher und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

g) Stab zum Tragen — faßt! Rechts — um! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! (6 Zeiten); Stäbe ablegen — marsch!

V.

Ordnungs- und Freiübungen.

a) Antreten — marsch! 4 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch!

b) Reihungen mit Kreisen in getheilter Ordnung in Verbindung mit Gehen an und von Ort.

1. Der Zweite reiht sich mit rechts Kreisen rechts neben den Ersten und gleichzeitig der Dritte mit links Kreisen links neben den Vierten mit 4 Schritten (Fig. 3), die anderen gehen 4 Tritte an Ort.

Fig. 3.

2. Alle 4 Tritte an Ort, dann 4 Schritte vorwärts; hierauf wieder 4 Tritte an Ort und 4 Schritte rückwärts, worauf noch 4 Tritte an Ort folgen.



3. Der Erste reiht sich mit rechts Kreisen rechts neben den Zweiten und gleichzeitig der Vierte mit links Kreisen links neben den Dritten mit 4 Schritten (Fig. 4).

4. Wie bei 2.

Fig. 4

5. Der erste reiht sich mit links Kreisen links neben den Zweiten und gleichzeitig der Vierte mit rechts Kreisen

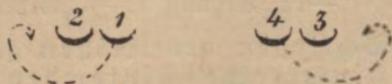


Fig. 5.

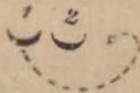
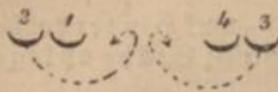


Fig. 6.



rechts neben den Dritten (Fig. 5) mit 4 Schritten.

6. Wie bei 2.

7. Der Zweite reiht sich mit links Kreisen links neben den Ersten und gleichzeitig der Dritte mit rechts Kreisen rechts neben den Vierten (Fig. 6) mit 4 Schritten.

8. Wie bei 2. — marsch! (24 × 4 Zeiten.)

c) Öffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! (3 Zeiten) Richtet — euch!

d) Quergrätschstellung, Drehungen, Knie- und Rumpfbeugen in Verbindung mit Heben und Senken der Arme.

1. Seithochheben der Arme und Vortritt rechts in die Quergrätschstellung; 2. Vorbeugen des Rumpfes, Kniebeugen rechts und Tiefsenken der Arme; 3. Hochheben der Arme, Knie- und Rumpfstrecken; 4. eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf beiden Fersen; 5. Vorbeugen des Rumpfes, Kniebeugen links und Tiefsenken der Arme; 6. wie bei 3.; 7. eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf beiden Fersen; 8. Senken der Arme nach außen in den Abhang und Schlußtritt rechts; 9.—10. Übung 1.—8. widergleich — übt! (16 Zeiten.)

e) Beugen, Stoßen und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Spreizen, Ausfall, Rück- und Vortritt.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Rücktritt links; 2. Vorstoßen der Arme und Ausfall rechts rückwärts; 3. Ausbreiten der Arme und Rückspreizen links; 4. Vorschwingen der Arme und Vortritt links; 5. Beugen der Arme und Ausfall rechts vorwärts; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Schlußtritt links; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

f) Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! 1, 2, 3 Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! 1, 2, 3, 4 links — um!

VI.

Ordnungs- und Keulenübungen.

- a) Antreten — marsch! Rechts — um! Jeder 2 Keulen holen — marsch! (siehe II. Stufe, VI. Übungsfolge a).
 b) Bilden einer Säule von Schrägreihen (siehe Übungsfolge II. b).
 c) Vorheben, Ausbreiten und Schwingen der Arme in Verbindung mit Ausfall, Auslagetritt und Schrittstellung.

1. Vorheben der Arme und Ausfall rechts vorwärts; 2. Ausbreiten der Arme und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; 3. Schwingen der Arme von außen nach unten und innen vorlings und Seitrittstellung rechts; 4. Schwingen der Arme von innen nach unten und außen und Auslagetritt wie bei 2.; 5. Vorschwingen der Arme und Ausfall rechts vorwärts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Seiten).

- d) Hochheben, Senken und Schwingen der Arme in Verbindung mit Grätschstellung und Kniebeugwechsel.

1. Vorhochheben der Arme und Seitritt links in die Grätschstellung; 2. Seitensenken beider Arme nach links und Kniebeugen rechts; 3. Schwingen beider Arme nach oben und nach rechts und Kniebeugwechsel; 4. Schwingen beider Arme nach oben und nach links und wieder Kniebeugwechsel; 5. Hochheben der Arme und Kniestrecken; 6. Senken der Arme in den Abhang und Schlusstritt links; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Seiten.)

- e) Heben, Beugen, Stoßen und Schwingen der Arme in Verbindung mit Rücktritt, Aufknien und Spreizen.

1. Schwingen beider Arme von unten nach innen und oben und Rücktritt links; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Kniebeugen bis zum Aufknien links; 3. Hochstoßen der Arme und Kniestrecken; 4. Schwingen der Arme von oben nach unten und hinten und Vorspreizen links; 5. Schwingen der Arme von hinten

nach unten, vorn und oben und Rücktritt links; 6. Senken der Arme von oben nach innen in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

- f) Rechts — um! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! (6 Zeiten.) Ablegen der Keulen — marsch! (Siehe II. Stufe, Übungsfolge VI. d).

VII.

Ordnungs- und Sattelübungen.

- a) Antreten — marsch! Sattel holen — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch!

- b) Reihungen im Viereck durch Hinterreihen.

1. Auf den Befehl: marsch! Hinterreihen hinter den Ersten; 2. Jeder Einzelne eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort; 3. Hinterreihen hinter den Vierten; 4. wie 2.; 5. wie 1.; 6. wie 2.; 7. wie 3.; 8. wie 2. — marsch! (8×4 Zeiten.)

- c) Deffnen der Reihen aus der Mitte — marsch! Richtet — euch!

- d) Armkreisen, Armschwingen, Ausfall und Spreizen in Verbindung.

1. Einmal Armkreisen von unten nach links innen und sofort Hochschwingen der Arme von unten nach links mit Ausfall rechts seitwärts; 2. Schwingen der Arme von oben nach vorn, unten und hinten und Vorspreizen rechts; 3. Vorschwingen der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

- e) Armbeugen, Armstoßen, Hüpfen, Auslage- und Ausfallstellung in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Hüpfen in die Auslagestellung rechts hinter links; 2. Seitstoßen der Arme und Hüpfen in die Ausfallstellung rechts vorwärts; 3. wie 1.; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Armstoßen, Armausbreiten, $\frac{1}{4}$ Drehungen, Auslagetritt und Ausfall in Verbindung. Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. Eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Auslagetritt links vorwärts mit Vorstoßen der Arme; 2. Ausbreiten der Arme und Ausfall links rückwärts; 3. Vorschwingen der Arme und Auslagetritt links vorwärts; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Hantel ablegen — marsch!

VIII.

Ordnungs- und Freiübungen.

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Paaren — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben die Ersten — marsch! Sehen an Ort — marsch! Nach und nach links nebenreihen der zweiten Paare neben die Ersten mit je 4 Schritten — marsch!

b) Mühle rechts.

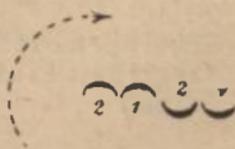
Auf den Befehl: marsch! machen die Einzelnen vom ersten Paare eine $\frac{1}{4}$ Drehung links in die getheilte Stirnstellung, dann umkreisen beide Paare die gemeinschaftliche Mitte rechts mit 12 Schritten (Fig. 7), so daß zu jedem $\frac{1}{4}$ Kreise 3 Schritte gebraucht werden. Mit dem 12. Tritte machen die Einzelnen der ersten Paare eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts in den Stand — marsch! (12 Zeiten.)

Fig. 7.

c) Mühle links (siehe Mühle rechts.)

d) Mühle im Wechsel rechts und links.

Auf den Befehl: marsch! erfolgt die Mühle rechts. Mit dem 12. Tritte machen alle eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts, woran sich die Mühle links anschließt. Mit dem letzten Tritte machen die Einzelnen des zweiten Paares eine $\frac{1}{2}$ Drehung links in den Stand — marsch! (2×12 Zeiten.)



e) Deffnen der Linien links seitwärts zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch!

f) Kurzstoßen, Spreizen und Beinstoßen in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. Vorstoßen und sofort wieder beugen der Arme zum Seitstoßen und Rückspreizen rechts; 2. Seitstoßen und wieder Beugen der Arme zum Hochstoßen und Knieheben rechts. 3. Hochstoßen der Arme und wieder Beugen zum Tiefstoßen mit Beinstoßen rückwärts; 4. Tiefstoßen der Arme und wieder Beugen zum Vorstoßen und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) Armkreisen, Armbeugen, Armstoßen, Ausfall und Auslagetritt in Verbindung.

1. Armkreisen rechts vorlings mit beiden Armen und sofort wieder beide Arme nach links hochschwingen mit Ausfall rechts seitwärts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; 3. Hochstoßen der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 4. Senken der Arme in den Abhang nach rechts seitwärts und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

h) Armheben, Armsenken, Rumpfbeugen, Ausfall und Auslagetritt in Verbindung.

1. Schrägvorhochheben des linken Armes, Rückheben des rechten Armes, Ausfall rechts vorwärts und Vorbeugen des Rumpfes in die Schräghalte; 2. Auslagetritt rechts rückwärts, Tiefsenken der Arme mit Beugen des Rumpfes bis die Fingerspitzen den Boden berühren; 3. wie 1.; 4. Senken der Arme in den Abhang, Rumpfstrecken und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

i) Schließen der Linien rechts seitwärts — marsch! Hinterreihen hinter den rechten Führer — marsch! links — um!

IX.

Ordnungs- und Stabübungen.

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Jede Reihe eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den Ersten

mit gleichzeitigem Oeffnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! (8 Zeiten.) Nichtet — euch! Stab vornher — übt! 1, 2.

b) Stab hinter der linken (rechten) Hüfte und hintenher in Verbindung mit Ausfall und Gehen.

1. Stab hinter der linken Hüfte und Ausfall links rückwärts; 2. Stab hintenher und 2 schnelle Rückschritte rechts und links; 3. Stab hinter der linken Hüfte und Ausfall links vorwärts; 4. Stab vornher und 2 schnelle Vorschritte mit Schlußtritt; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

c) Stab nach rechts hinten und links vor und umgekehrt in Verbindung mit Hüpfen, Spreizen und Schrittstellung.

1. Stab nach rechts hinten, Hüpfen und Rückspreizen rechts; 2. Stab links vor und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts vor links; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Hüpfen in den Stand; 5.—7. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

d) Stab schräg rechts und rechts über links und umgekehrt in Verbindung mit $\frac{1}{4}$ Drehungen, Schrittstellung und Spreizen.

1. Stab schräg rechts eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Auslagetritt links hinter dem Standbeine; 2. Stab rechts über links und Seitspreizen links; 3. wie 1. aber ohne Drehung; 4. Stab vornher und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Stab vor den Schultern und hoch in Verbindung mit $\frac{1}{4}$ Drehungen, Galoppschritten und Ausfall.

1. Stab vor den Schultern, eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze und 1 Galoppschritt links vorwärts; 2. Stab hoch und Ausfall links vorwärts; 3. Stab vor den Schultern und das linke Bein in den Stand; 4. Stab vornher, eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und 1 Galoppschritt links seitwärts; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

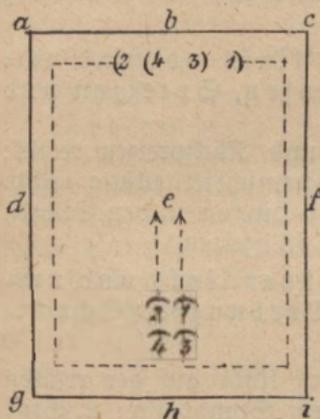
f) Schließen der Reihen rechts seitwärts — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Stäbe ablegen — marsch!

X.

Ordnungs- und Freiübungen.

- a) Antreten — marsch! Rechts — um! Gehen im Umzuge links bis h, dann Durchzug durch die Mitte des Turnraumes von h bis b, hierauf widergleiche Umzüge der Einzelnen bis h, Nebenreihen zu Paaren und ziehen bis e (Fig. 8).

Fig. 8.



- b) Die erste Rotte zieht von e gegen c, dann im Umzuge rechts bis f. Die zweite Rotte zieht von e gegen a, dann im Umzuge links bis d. Die dritte Rotte zieht von e gegen i, dann im Umzuge links bis f. Die vierte Rotte zieht von e gegen g, dann im Umzuge rechts bis d. (Fig. 9).

- c) Die erste Rotte zieht von f bis b und durch die Mitte bis e. Die zweite Rotte zieht von d bis b, dann durch die Mitte von b bis e als Säule von Paaren mit den Ersten. Die dritte Rotte von f bis h, dann durch die Mitte bis e. Die vierte Rotte zieht von d bis h, dann durch die Mitte e als Säule von Paaren mit den Dritten (Fig. 10).

Fig. 10.

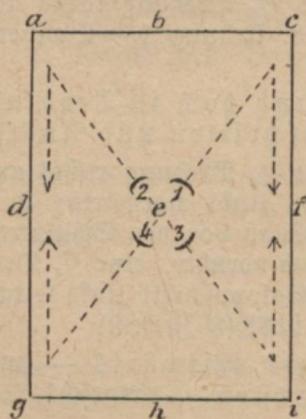


Fig. 9.

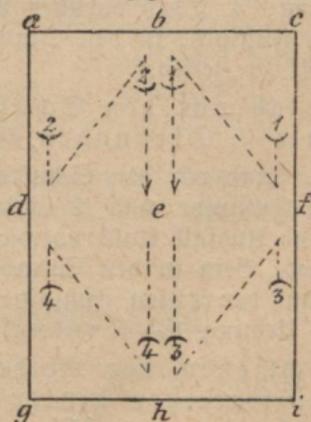
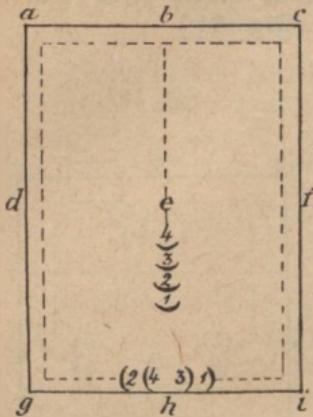


Fig. 14.



g) Die Ersten und Dritten gehen im Umzuge links und die andern im Umzuge rechts bis b, dann Durchzug durch die Mitte mit Einreihen zur Linie (Fig. 14).

h) Auflösen und Antreten zur Stirnlinie—marsch! Rechts—um! Links nebenreihen neben den Ersten—marsch! Deffnen der Reihen links seitwärts—marsch! Richtet — euch!

i) Armstoßen, Hüpfen in die Grätsch- und Hochstellung in Verbindung.

Borbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. Vorstoßen des rechten Armes und Hüpfen in die Quergrätschstellung, rechtes Bein vor; 2. Beugen des rechten Armes zum Seitstoßen, Vorstoßen des linken Armes und Hüpfen in die tiefe Hochstellung; 3. Seitstoßen des rechten Armes, Beugen des linken Armes und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 4. Seitstoßen des linken Armes, Beugen des rechten Armes und Hüpfen in die tiefe Hochstellung; 5. Hochstoßen des rechten Armes und Hüpfen in die Quergrätschstellung, rechtes Bein vor; 6. Hochstoßen des linken Armes, Beugen des rechten Armes und Hüpfen in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.) Schließlich werden auf Befehl die Arme in den Abhang gesenkt.

k) Schritzwirbeln mit Schlusstritt in Verbindung mit Armheben und Armsenken.

1. Seittritt links und Seithochheben der Arme; 2. eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf der linken Fußspitze und Seittritt rechts mit Seitensenken der Arme; 3. eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze, Seittritt links und Hochheben der Arme; 4. Schlusstritt rechts und Senken der Arme in den Abhang; 5.—8. Übung 1—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

l) Kreuzwirbeln mit Schlusstritt im Wechsel mit Kniebeugen, Spreizen, Armheben und Armausbreiten.

1.—4. Kreuzwirbeln links seitwärts mit Schlußtritt; 5. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 6. Ausbreiten der Arme, Kniestrecken und Rückspreizen links; 7. Vorschwingen der Arme und tiefe Hockstellung; 8. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 9.—16. Übung 1.—8. widergleich—übt! (16 Zeiten.)

m) Schließen der Reihen rechts seitwärts — marsch! Hinterreihen hinter die Ersten — marsch! Links — um!

XI.

Ordnungs- und Keulenübungen.

a) Übung a) und b) von VI.

b) Vorheben, Seitbewegen, Kreisen der Arme in Verbindung mit Schrittstellung und Ausfall.

1. Vorheben der Arme und Vortritt rechts; 2. Seitbewegen beider Arme nach links und Rücktritt rechts; 3. Kreischwingen beider Arme von links außen nach unten und Ausfall rechts seitwärts; 4. Kreischwingen beider Arme von links außen nach oben und Rücktritt rechts; 5. Vorbewegen der Arme und Vortritt rechts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Schlußtritt rechts; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich (12 Zeiten.)

c) Heben, Ausbreiten, Kreisen der Arme in Verbindung mit Knieheben, Spreizen und Beinschwingen.

1. Seitheben der Arme und Knieheben rechts; 2. Vorschwingen der Arme und Knie senken in die Rückspreizhalte rechts; 3. Kreischwingen beider Arme von vorn nach unten und Vorschwingen des rechten Beines; 4. Kreischwingen beider Arme von vorn nach oben und Rückschwingen des rechten Beines; 5. Ausbreiten der Arme und Knieheben rechts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

d) Heben, Senken und Kreisen der Arme in Verbindung mit Schrittstellung und Behenstand.

1. Vorhochheben der Arme und Rückschrittstellung rechts; 2. Seit senken der Arme und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. Kreischwingen beider Arme von außen nach

oben und Heben in den Behenstand; 4. KreisSchwingen beider Arme von außen nach unten und Senken in den Sohlenstand; 5. Hochheben der Arme und Rückschrittstellung rechts; 6. Senken der Arme nach vorn in den Abhang und in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Uebung f) von VI.

XII.

Ordnungs- und Sattelübungen.

a) Antreten — marsch! Sattel holen — marsch! Abzählen zu Biererreihen — zählt!

b) Reihungen im Biered durch Vorreihen.

1. Auf den Befehl: marsch! Vorreihen vor den Ersten mit 4 Schritten; 2. Jeder Einzelne eine $\frac{1}{4}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort; 3. Vorreihen vor den Vierten mit 4 Schritten; 4. wie 2.; 5. wie 1.; 6. wie 2.; 7. wie 3.; 8. wie 2. — marsch! (4×8 Zeiten.)

c) Vorreihen vor den Ersten — marsch! Deffnen der Reihen vorwärts zu einem Abstande von 2 Schritten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung!

d) Armschwingen, Hüpfen, Spreizen, Schrittstellung in Verbindung.

1. Rückschwingen der Arme und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts vor links; 2. Vorschwingen der Arme, Hüpfen und Rückspreizen rechts; 3. wie 1.; 4. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Armbeugen, Armstoßen, Hüpfen, Spreizen.

1. Beugen der Arme, Hüpfen und Seit spreizen rechts; 2. Hochstoßen der Arme, Niederhüpfen rechts und Seit spreizen links; 3. Beugen der Arme, Niederhüpfen links und Seit spreizen rechts; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Armbeugen, Armstoßen, $\frac{1}{2}$ Drehungen Schrittstellung, Auslagetritt.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen, eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Seittrittstellung links; 2. Vorstoßen der Arme und Auslagetritt links hinter dem Standbeine; 3. wie 1. aber ohne Drehung; 4. Strecken der Arme in den Abhang und $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) Armheben, Armschwingen, Armausbreiten, Nachstellgang mit $\frac{1}{4}$ Drehungen in Verbindung.

Vorbereitung: Seitheben der Arme — hebt!

1. Vorschwingen der Arme in die Kreuzhalte rechts über links und Rücktritt links; 2. Hochheben der Arme, eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der linken Fußspitze und Nachstelltritt rechts; 3. Vorfenken der Arme in die Kreuzhalte rechts über links und Seittritt rechts; 4. Ausbreiten der Arme, eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze und Nachstelltritt links; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

h) Schließen der Reihen vorwärts — marsch! Links nebenreihen neben den Ersten (hintern Führer) — marsch! Mantel ablegen — marsch!

XIII.

Ordnungs- und Freiübungen.

a) Antreten — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Eintheilung der Linie zum Reihenkörpergefüge, so daß je vier Reihen einen Reihenkörper bilden.

Anmerkung. Selbstverständlich können auch größere Reihen und mehrere Reihen zu einem Reihenkörper für die folgende Übung bestimmt werden.

b) Umbilden jeder Stirnlinie zu Kreislinien.

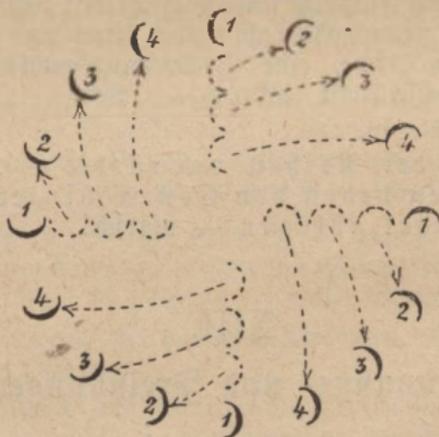
Auf den Befehl: marsch! gehen alle mit Ausnahme des an Ort bleibenden Mittleren der Linie bei Fassung Hand in Hand im Kreisbogen links und rechts solange seitwärts nach innen, bis der rechte und linke Führer Nebengereichte werden. — marsch: Nach

dem Ordnen zur genauen Kreisauflstellung wird befohlen: Fassung lösen — los! worauf die Arme in den Abhang gesenkt werden. Alsdann: Rechts — um!

c) Schwenksterne links und rechts mit Reihungen.

1. Auf den Befehl: Links nebenreihen neben den Ersten zur Kreis säule — marsch! erfolgt die Reihung in der Weise, daß die Reihen zu den Vierten hin schließen und sich richten; 2. 4 Tritte an Ort, die dazu zu benützen sind, daß die Abstände von Reihe zu Reihe gleich weit hergestellt werden. 3. Auf den Befehl: Links schwenken — marsch! umkreist die Kreis säule die

Fig. 15



gemeinschaftliche Mitte — die Mitte liegt innen neben den Vierten — links mit 16 Schritten unter Beibehaltung des Abstandes und der Richtung; 4. Jeder Einzelne eine $\frac{1}{2}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort; 5. Auf den Befehl: Rechts schwenken — marsch! umkreist die Kreis säule die gemeinschaftliche Mitte mit 16 Schritten, sonst wie bei 3.; 6. wie bei 4.; 7. Auf den Befehl: Hinterreihen hinter den Ersten zur Kreislinie und gehen an Ort — marsch! reihen sich alle hinter den Ersten zur Kreislinie mit 4 Schritten in der Weise, daß mit folgenden 4 Tritten an Ort die Abstände und die genaue Kreisauflstellung hergestellt wird — marsch! (Fig. 15.)

8. Uebung unter 1.—7. im Zusammenhange — übt!
(Zusammen 56 Zeiten.) Schließlich wird befohlen: Links — um!

d) Oeffnen der Kreislinien zu einem Abstände von einer Armlänge.

Auf den Befehl: marsch! gehen alle mit allmählichem Seithoben des rechten Armes soweit rückwärts, bis sie mit den Fingerspitzen den rechts Nebengereichten nicht mehr berühren, dann wird auf Befehl der Arm in den Abhang gesenkt.

e) Armbeugen, Armstoßen, Ausfall und Hochstellung in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Ausfall rechts vorwärts; 2. Vorstoßen der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 3. wie 1.; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Armheben, Armstoßen, Ausfall und Aufknien und $\frac{1}{2}$ Drehungen in Verbindung.

1. Eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze, Ausfall rechts vorwärts und Kniebeugen bis zum Aufknien links und Hochheben der Arme; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Kniestrecken in die Ausfallstellung; 3. Hochstoßen der Arme und Kniebeugen bis zum Aufknien links; 4. eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf der linken Fußspitze in den Stand und Senken der Arme in den Abhang; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) Armbeugen, Armstrecken, Ausfall und Auslagtritt in Verbindung.

1. Beugen des rechten Armes zum Hochrithieb und des linken rücklings, eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Ausfall rechts seitwärts; 2. Seitstrecken der Arme und Auslagtritt rechts hinter dem Standbeine; 3. wie 1., aber ohne Drehung; 4. Strecken der Arme in den Abhang und eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der linken Fußspitze in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

h) Armheben, Armstoßen, $\frac{1}{4}$ Drehungen, Schrittstellung und Ausfall in Verbindung.

1. Seithochheben der Arme, eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Kreuzschrittstellung links vor dem Stand-

beine; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Ausfall links seitwärts; 3. Hochstoßen der Arme und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 4. Senken der Arme in den Abhang und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

- i) Die Ersten und Dritten jeder Reihe Übung e, f, g, h und gleichzeitig die Zweiten und Vierten Übung f, g, h und e — übt! (4×8 Zeiten.)
- k) Umbilden der Kreislinie zur geraden Stirnlinie. Auf den Befehl: marsch! erfolgt das Umbilden durch Schließen und Nichtungnehmen nach dem ursprünglich Mittleren.

XIV.

Ordnungs- und Stabübungen.

- a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Die Zweiten 2, die Dritten 4, und die Vierten 6 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euh! Stab vornher -- hebt! 1, 2.
- b) Stabheben zum Hieb.

Auf Eins! Griffwechsel rechts zum Kammgriff und Hochschwingen des Stabes über den Kopf, wobei die rechte Hand gegen die linke hingleitet, so daß das mit beiden Händen erfasste Stabende über den Kopf zu liegen kommt und sich der Stab in lothrechtter Haltung über dem Kopfe befindet; auf Zwei! Senken des Stabes vorher mit Griffwechseln rechts in den Ringgriff — übt! 1, 2.

- c) Stab zum Hieb und Auslagetrtritt in Verbindung
1. Stab zum Hieb und Auslagetrtritt rechts rückwärts; 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1. und 2. widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

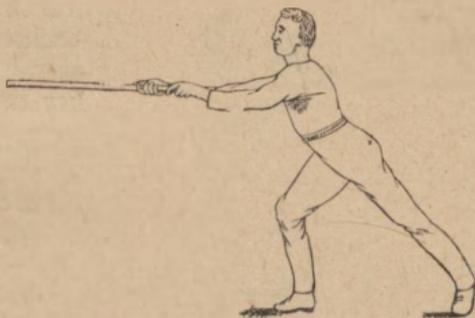
- d) Stab zum Hieb und Speichhieb.

1. Stab zum Hieb; 2. Speichhieb, (hiebei werden die Arme mit Schwung vorgefenkt, so daß sich der Stab wagerecht bei gestreckten Armen in Schulterhöhe befindet); 3. Stab zum Hieb; 4. Stab vornher; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich d. i. mit Griffwechsel links — übt! (8 Zeiten)

e) Stab zum Hieb, Speichhieb, Auslagetritt und Ausfall in Verbindung.

1. Stab zum Hieb und Auslagetritt rechts rückwärts; 2. Speichhieb und Ausfall rechts vorwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

Fig. 16.



f) Stab zum Hieb, Kammhieb, Auslagetritt und Ausfall in Verbindung.

Kammhieb und Ausfall rechts vorwärts!

1. Stab zum Hieb und Auslagetritt rechts rückwärts; 2. Kammhieb (hiebei wird der Stab nach rechts bis zur Schulterhöhe gesenkt, dann vorgeschwungen) und Ausfall rechts vorwärts; (Fig. 16) 3. Stab zum Hieb (hiebei wird der Stab auf dem gleichen Wege zurückgeschwungen) und Auslagetritt rechts rückwärts; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

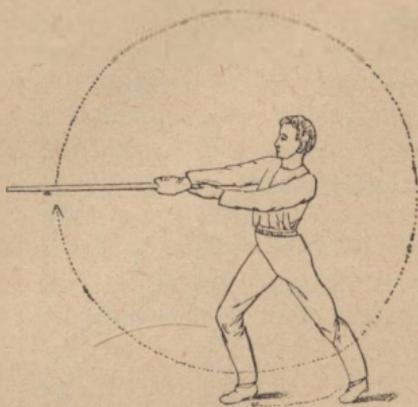
g) Stab zum Hieb, Risthieb, Auslagetritt und Ausfall in Verbindung.

1. Stab zum Hieb und Auslagetritt rechts rückwärts; 2. Risthieb (hiebei wird der Stab nach links bis zur Schulterhöhe gesenkt, dann vorgeschwungen) und Ausfall rechts vorwärts; 3. Stab zum Hieb (hiebei wird der Stab auf dem gleichen Wege wieder zurückgeschwungen) und Auslagetritt rechts rückwärts; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

h) Stab zum Hieb, Ellhieb, Auslagetritt und Ausfall in Verbindung.

1. Stab zum Hieb und Ausfall rechts rückwärts; 2. Ellhieb (hiebei wird der Stab nach links tief gesenkt, an der linken Seite

Fig. 17.



Stab hieb und Ausfall rechts vorwärts.

des Körpers vorbei in die Vorhehalte geschwungen) und Ausfall rechts vorwärts (Fig. 17); 3. Stab zum Hieb (hiebei wird der Stab auf dem gleichen Wege zurück hochgeschwungen) und Ausfall rechts rückwärts; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten)

- i) Stab neben den rechten Fuß — stellt! 1, 2. Rechts — um! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Stäbe ablegen — marsch!

XV.

Ordnungs- und Freiübungen.

- a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Rechts — um! Gehen an Ort — marsch! Nach und nach zu Viererreihen links nebenreihen — marsch! 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4 u. s. f. Nach dem Haltbefehl erfolgt die Eintheilung zum Reihenkörpergefüge so, daß je eine erste und zweite Reihe einen Reihenkörper bilden, und alsdann wird jeder Reihenkörper wieder so eingetheilt, daß die Ersten bis Vierten die erste Reihe und die Fünften bis Achten die zweite Reihe bilden. Schließen der einzelnen Reihenkörper vorwärts bis zu einem Abstände von einer Schrittlänge — marsch! Öffnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstände von einer Schrittlänge — marsch!
- b) Kette im Oval.

1. Auf den Befehl: marsch! drehen sich die Ersten und Zweiten, die Dritten und Vierten, die Fünften und Sechsten, die Siebenten

und Achten zur Gegenstellung und führen die kleine Kette rechts mit 4 Schritten zur Stellung Rücken gegen Rücken aus (Fig. 18.)

2. Die Zweiten und Sechsten, die Fünften und Achten, die Dritten und Siebenten drehen sich zur Gegenstellung und machen mit 4 Schritten die kleine Kette links zur Stellung Rücken gegen Rücken (Fig. 19.)

3. Die Sechsten und Vierten, die Ersten und Siebenten, die Fünften und Dritten drehen sich zur Gegenstellung und machen die kleine Kette rechts (Fig. 20.) Die kleine Kette erfolgt hier und bei den folgenden Übungen stets zur Stellung Rücken gegen Rücken mit 4 Schritten.

4. Die Vierten und Achten, Sechsten und Siebenten, Zweiten und Dritten, Ersten und Fünften drehen sich zur Gegenstellung und machen die kleine Kette links (Fig. 21.)

5. Die Siebenten und Achten, die Sechsten und Fünften, die Vierten und Dritten, die Ersten und Zweiten machen die kleine Kette rechts (Fig. 22.)

6. Die Dritten und Siebenten, die Achten und Fünften, die Vierten und Ersten, die Sechsten und Zweiten machen die kleine Kette links (Fig. 23.)

7. Die Dritten und Fünften, die Achten und Zweiten, die Siebenten und Ersten, die Vierten und Sechsten machen die kleine Kette rechts (Fig. 24.)

8. Die Fünften und Ersten, die Dritten und Zweiten, die Sieben-

Fig. 18.



Fig. 19.



Fig. 20.

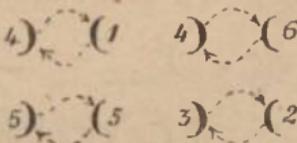


Fig. 21.



Fig. 22.

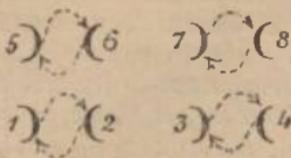


Fig. 23.

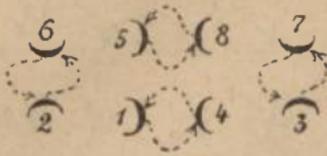


Fig. 21.

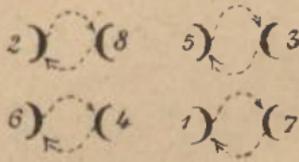
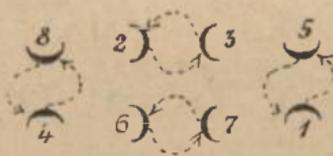


Fig. 25.



von oben nach innen und wieder einmal Fußwippen; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

- e) Beugen, Strecken, Tiefkammhieb der Arme in Verbindung mit Auslagetritt und Ausfall.

1. Beugen des rechten Armes über den Kopf und des linken rücklings mit Auslagetritt rechts rückwärts; 2. Tiefkammhieb (hiebei wird der rechte Arm nach rechts unten mit Armdrehung nach außen, hierauf von rechts unten nach links oben in die Vorhehalte geschwungen; der kleine Finger zeigt die Bewegungsrichtung an), Rückstrecken des linken Armes und Ausfall rechts vorwärts; 3. wie 1.; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

ten und Sechsten, die Achten und Vierten machen die kleine Kette links und drehen sich mit dem letzten Tritt in die Stirnstellung — marsch! (8×4 Zeiten) (Fig. 25.)

- c) Die zweiten Reihen 3 Schritte rückwärts — marsch! Deffnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstände von 2 Armlängen — marsch! Senken der Arme — senkt! Richtet — euch!

- d) Armstoßen, Armkreisen Schrittstellung und Fußwippen in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!

1. Hochstoßen der Arme und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. einmal Armkreisen von oben nach außen und einmal Fußwippen; 3. einmal Armkreisen

f) Armheben, Beugen, Strecken Kurzhauen der Arme in Verbindung mit Auslagetritt, Ausfall und Kniebeugwechsel.

1. Seitheben der Arme (Daumen nach oben) und Ausfall rechts rückwärts; 2. Beugen des rechten Armes zum Hochrhythieb und des linken Armes rücklings mit Auslagetritt rechts vorwärts; 3. Hochrhythieb rechts und sofort wieder Beugen des Armes (Kurzhauen) und schneller Kniebeugwechsel (Vor- und Rückbewegen), Seitstrecken der Arme und Ausfall rechts rückwärts; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) Schließen der Reihen rechts seitwärts — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Links — um!

XVI.

Ordnungs- und Feulenübungen.

a) Übung a) und b) von VI.

b) Vorheben und Kreissschwingen der Arme im Wechsel rechts und links in Verbindung mit Gehen vor- und rückwärts.

1. Vorheben der Arme mit Vortritt links; 2. Kreissschwingen des rechten Armes von vorn nach unten und Vortritt rechts; 3. Kreissschwingen des linken Armes von vorn nach unten und Vortritt links; 4. Kreissschwingen des rechten Armes von vorn nach oben und Rücktritt links; 5. Kreissschwingen des linken Armes von vorn nach oben und Rücktritt rechts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Schlußtritt links; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

c) Seitheben und Kreissschwingen der Arme im Wechsel in Verbindung mit Gehen seitwärts mit Kreuztritten.

1. Seitheben der Arme nach außen und Seittritt links; 2. Kreissschwingen des rechten Armes von außen nach unten und Kreuztritt rechts vor dem Standbeine; 3. Kreissschwingen des linken Armes von außen nach unten und Seittritt links; 4. Kreissschwingen

des rechten Armes von außen nach oben und Kreuztritt rechts hinter dem Standbeine; 5. Kreisschwingen des linken Armes von außen nach oben und Seittritt links; 6. Senken der Arme in den Abhang und Schlußtritt rechts; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten).

d) Heben und Kreisschwingen der Arme im Wechsel in Verbindung mit Gehen rück- und vorwärts.

1. Hochheben der Arme und Rücktritt links; 2. Kreisschwingen des rechten Armes von oben nach vorn und Rücktritt rechts; 3. Kreisschwingen des linken Armes von oben nach vorn und Rücktritt links; 4. Kreisschwingen des rechten Armes von oben nach hinten und Vortritt rechts; 5. Kreisschwingen des linken Armes von oben nach hinten und Vortritt links; 6. Senken beider Arme in den Abhang und Schlußtritt rechts; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Übung f) von VI.

XVII.

Ordnungs- und Sautelübungen.

a) Antreten — marsch! Sautel holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts richtet — euch! Achtung!

b) Schwenken im Viereck.

1. Auf den Befehl: marsch! macht jede Reihe eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den Ersten; 2. jeder Einzelne mit 4 Tritten an Ort eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts; 3. jede Reihe eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den Vierten; 4. wie 2.; 5. wie 1.; 6. wie 2.; 7. wie 3.; 8. wie 2. — marsch! (8×4 Zeiten.)

c) Deffnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch!

d) Armheben, Armsenken, Hüpfen und Beinschwingen in Verbindung.

1. Vorhochheben der Arme, Hüpfen und Rückschwingen des rechten Beines; 2. Seihsenken der Arme, Hüpfen und Vorschwingen des rechten Beines; 3. wie 1.; 4. Senken der Arme in den Ab-

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

e) Armheben, Armstoßen, Hüpfen in Schrittstellungen und Hochstellung in Verbindung.

1. Seithochheben der Arme und Hüpfen in die Seittrittstellung rechts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Hüpfen in die tiefe Hochstellung; 3. Hochstoßen der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 4. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Beugen, Speichhieb, Schwingen der Arme in Verbindung mit Drehung, Auslagetritt und Spreizen.

1. Beugen der Arme zum Speichhieb, eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Auslagetritt links rückwärts; 2. Speichhieb und Vorspreizen links; 3. Vorschwingen der Arme und Auslagetritt links rückwärts; 4. Senken der Arme in den Abhang und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) Schließen der Reihen rechts seitwärts — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Hantel ablegen — marsch!

XVIII.

Ordnungs- und Freiübungen.

a) Antreten — marsch! Abzählen zu Paaren — zählt! Umbilden der geraden Linie zur Kreislinie — marsch! Fassung lösen — löst!

b) Kette im Kreise.

Auf den Befehl: marsch! drehen sich die Einzelnen der Paare zur Gegenstellung und machen die kleine Kette rechts mit 4 Schritten zur Stellung Rücken gegen Rücken, worauf die neuen Gegner sogleich die kleine Kette links zur Stellung Rücken gegen Rücken machen und diesen Wechsel der kleinen Kette rechts und links fortsetzen, bis alle den Ausgangsort wieder erreichen — marsch! links

2, 3, 4, rechts 2, 3, 4 u. s. f. Alsdann kommen in der Gegenstellung folgende Uebungen zur Darstellung:

c) Beugen, Stoßen der Arme in Verbindung mit Kumpfbeugen, Nachstellgang und Ausfall.

1. Ein Nachstellschritt rechts seitwärts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Ausfall rechts seitwärts; 3. Hochstoßen der Arme und Seitbeugen des Rumpfes links; 4. Beugen der Arme und Kumpfstrecken; 5. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 6. ein Nachstellschritt links seitwärts; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten).

d) Heben und Stoßen der Arme in Verbindung mit $\frac{1}{4}$ Drehungen, Kniebeugen und Nachstellgang.

1. Seittritt rechts und Seitheben der Arme; 2. Nachstelltritt links mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze, Beugen der Arme zum Seitstoßen und Kniebeugen links zur tiefen Hochstellung; 3. Seitstoßen der Arme, Kniestrecken und Rücktritt links; 4. Senken der Arme in den Abhang und eine $\frac{1}{4}$ Drehung links in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Seittritt, $\frac{1}{2}$ Drehungen, Ausfall und Armheben in Verbindung.

1. Seittritt rechts und Hochheben der Arme; 2. eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze und Ausfall links seitwärts mit Seitensenken der Arme; 3. eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Seittritt links mit Hochheben der Arme; 4. Senken der Arme in den Abhang und Schlusstritt rechts; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

XIX.

Ordnungs- und Stabübungen.

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um!

b) Nebenreihen mit Ausweichen.

Auf den Befehl: Links nebenreihen neben den Ersten mit Ausweichen — marsch! gehen die Ersten 4 Galoppsschritte

rechts seitwärts, die Zweiten gehen 1 Schritt vorwärts, dann 3 Galoppschritte rechts seitwärts; die Dritten gehen 2 Schritte vorwärts, dann 2 Galoppschritte rechts seitwärts; die Vierten gehen 3 Schritte vorwärts und stellen sich in der vierten Zeit in den Stand — marsch! 1, 2, 3, 4.

c) Oeffnen der Reihen seitwärts links durch Vorwärtsgehen zu einem Abstände von 2 Schritten.

Auf den Befehl: marsch! machen Alle mit Ausnahme der Ersten eine $\frac{1}{4}$ Drehung links und gehen vorwärts und zwar: die Zweiten 2, die Dritten 4 und die Vierten 6 Schritte und machen mit dem letzten Schritte eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts in den Stand — marsch! (6 Zeiten.)

d) Rechts richtet — euch! Achtung! Stab vornher — übt! 1, 2.

e) Stab nach rechts (links) hinten und hinter den Schultern in Verbindung mit Ausfall, Gehen und tiefe Hockstellung.

1. Stab nach rechts hinten und Ausfall links vorwärts; 2. Stab hinter den Schultern, ein Galoppschritt rechts vorwärts und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Stab nach rechts hinten und Ausfall rechts rückwärts; 4. Stab vornher und ein Galoppschritt links rückwärts; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Stab auf der rechten Hüfte und rechts vor und umgekehrt in Verbindung mit $\frac{1}{4}$ Drehungen, Spreizen und Auslagetritt.

1. Stab auf der rechten Hüfte, eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der linken Fußspitze und Rückspreizen rechts; 2. Stab rechts vor und Auslagetritt rechts vorwärts; 3. wie 1. aber ohne Drehung; 4. Stab vornher und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze in den Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) Stab hinter der rechten (linken) Hüfte und hoch in Verbindung mit $\frac{1}{4}$ Drehungen, Auslagetritt und Knieheben.

1. Stab hinter der rechten Hüfte, eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Auslagetritt rechts hinter dem Stand-

beine; 2. Stab hoch und Knieheben rechts; 3. wie 1. aber ohne Drehung; 4. Stab vornher und eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der linken Fußspitze in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

h) Stab neben den rechten Fuß — stellt! 1, 2.

i) Schließen der Reihen seitwärts links durch Vorwärtsgen.

Auf den Befehl: marsch! machen alle mit Ausnahme des rechten Führers eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts und gehen bis zum Schließen der Reihe vorwärts, worauf sie sich mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links in den Stand stellen — marsch! (6 Zeiten.)

k) Vorreihen vor den Vierten mit Ausweichen.

Auf den Befehl: marsch! geht der Vierte 4 Schritte rückwärts, der Dritte geht 1 Schritt links seitwärts, dann 3 Schritte rückwärts; der Zweite geht 2 Galoppstritte links seitwärts, dann 2 gewöhnliche Schritte rückwärts und der Erste geht 4 Galoppstritte links seitwärts — marsch! 1, 2, 3, 4.

l) Stäbe ablegen — marsch!

XX.

Ordnungs- und Freiübungen.

a) Antreten — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Eintheilung der Reihen zum Reihenkörpergefüge, so daß je eine erste und eine zweite Reihe einen Reihenkörper bilden. Jeden Reihenkörper vorwärts schließen — marsch!

b) $\frac{1}{4}$ Schwenkungen rechts (links) der Reihenkörper.

Auf den Befehl: marsch! schwenkt jeder Reihenkörper derart um den rechten (linken) Führer der ersten Reihe, daß die erste Reihe nach der bei der Stirnreihe angegebenen Weise die Schwenkung ausführt. Die Einzelnen der zweiten Reihe haben die Richtung und den Abstand mit den Borgereichten einzuhalten (Fig. 26.) Nach der Schwenkung gehen alle an Ort bis Halt! befohlen wird.

c) Auflösen und Antreten zur Stirnlinie — marsch! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten mit Öffnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstände von 2 Armlängen — marsch! Alsdann: Senken der Arme in den Abhang — senkt! Richtet — euch!

d) Heben, Senken, Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Behen-, Grätsch- und Hochstellung.

1. Vorhochheben der Arme und Heben in den Behenstand (Fig. 27 a); 2. Vorsenken der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 3. Ausbreiten der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 4. Vorschwingen der Arme und Hüpfen in die tiefe Hochstellung; 5. Hochheben der Arme, Kniestrecken und Behenstand; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Stoßen und Schwingen der Arme in Verbindung mit Schrittstellung, Auslagetrtritt und Ausfall.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Auslagestellung rechts rückwärts (Fig. 27 b); 2. Vorstoßen der Arme und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. Rückschwingen der Arme (d. i. durch den Abhang nach hinten hoch mit entsprechender Armdrehung) und Ausfall rechts seitwärts; 4. Senken der Arme nach hinten und sofort Vorschwingen derselben mit Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 5. wie 1.; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

f) Die ersten Reihen Übung d (Fig. 27 a) und e und gleich-

Fig. 26.



Fig. 27.



Fig. 27 a Vorhochheben der Arme und Behenstand (Übng. f. d. ersten Reihen.)

Fig. 27 b Beugen der Arme zum Vorstoßen und Auslagestellung rechts rückwärts (Übung f. d. zweiten Reihen.)

zeitig in die zweiten Reihen Übung e (Fig. 27 b) und d im Zusammenhange — übt! (2×8 Zeiten).

g) Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Links — um!

XXI.

Ordnungs- und Feulenübungen.

a) Übung a) und b) von VI.

b) Heben und Schwingen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, mit Rückspreizen, Knieheben und -senken.

1. Vorheben der Arme und Knieheben rechts; 2. Kreis schwingen des rechten Armes von vorn nach unten und sofort Außerkreis mit der rechten Hand von vorn nach unten und Kniesenken in die Rückspreizhalte rechts; 3. wie bei 2. aber mit dem linken Arm und der linken Hand und Knieheben; 4. Senken beider Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

c) Heben und Schwingen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Kreuzschrittstellung und Ausfall.

1. Seitheben der Arme nach außen und Kreuzstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Kreis schwingen beider Arme von außen nach unten und sofort Vorlingskreis mit der rechten Hand von außen nach unten und Ausfall rechts seitwärts; 3. Kreis schwingen beider Arme von außen nach oben und sofort Vorlingskreis mit der linken Hand von außen nach oben und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

d) Heben und Schwingen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Auslagetrtritt und Ausfall.

1. Vorhochheben der Arme und Auslagetrtritt rechts rückwärts; 2. Kreisen des rechten Armes von oben nach vorn und sofort Außerkreis mit der rechten Hand von oben nach vorn und Ausfall rechts vorwärts; 3. wie bei 2. aber mit Kreisen des linken Armes und der linken Hand und Auslagetrtritt rechts rückwärts;

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

d) Übung f) von VI.

XXII.

Ordnungs- und Sattelübungen.

a) Antreten — marsch! Sattel holen — marsch! 4 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euh! Achtung! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch!

b) Schwenken im Kreuz.

1. Auf den Befehl: marsch! macht jede Reihe eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den Ersten; 2. Jeder Einzelne führt mit 4 Tritten an Ort eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts aus; 3. wie 1, nur gehen alle mit Ausnahme der Ersten (Drehpunkt) im $\frac{1}{4}$ Kreise rückwärts; 4. wie 2.; 5. wie 1.; 6. wie 2.; 7. wie 3.; 8. wie 2. — marsch! (8×4 Zeiten.)

c) Deffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Richtet — euh!

d) Armstoßen, Armschwingen, Hüpfen, Auslagestellung und Spreizen in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. Vorstoßen der Arme und Hüpfen in die Auslagestellung rechts hinter links; 2. Rückschwingen der Arme, Hüpfen und Vorspreizen rechts; 3. Vorschwingen der Arme sonst wie bei 1.; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Hüpfen in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

Schließlich Strecken der Arme in den Abhang auf Befehl.

e) Armkreisen, Armsenken, Ausfall, Hüpfen und tiefe Hochstellung in Verbindung.

1. Einmal Kreisen beider Arme vorlings links und sofort wieder Hochschwingen beider Arme nach rechts seitwärts mit Ausfall rechts seitwärts; 2. Seitensenken der Arme und Hüpfen in die tiefe Hochstellung; 3. Hochheben der Arme und Hüpfen in die Ausfallstellung rechts seitwärts; 4. Senken beider Arme nach links in

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

f) Armheben, Armsenken, $\frac{1}{2}$ Drehungen, Schrittstellung, Spreizen und Kniebeugen in Verbindung.

1. Eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung und Seitheben der Arme; 2. Hochheben der Arme, Seit spreizen links und Kniebeugen rechts; 3. Seit senken der Arme und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 4. Senken der Arme in den Abhang und eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) Schließen der Reihen gegen die Mitte — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Mantel ablegen — marsch!

XXIII.

Ordnungs- und Freiübungen.

- a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt!
- b) Eintheilung der Reihen zum Reihenkörpergefüge, so daß je vier Reihen einen Reihenkörper in Linie bilden. (Fig. 28.)

Fig. 28.



Umbilden jeder Stirnlinie zur Kreislinie — marsch! Lösen der Fassung — löst! Schließen der Kreislinie — marsch! worauf alle gegen die Kreismitte gehen, bis der Abstand einer $\frac{1}{2}$ Handbreite erreicht ist.

- c) Bilden der Kreissäule durch Schwenken.

Auf den Befehl: marsch! macht jede Reihe eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den Ersten mit 4 Schritten in der Weise, daß sie sich zur geraden Reihe während des Gehens richtet (Fig. 29). Alsdann folgt:

- d) Schwenksterne links mit 16 Schritten, eine $\frac{1}{2}$ Drehung links der Einzelnen mit 4 Tritten an Ort, Schwenksterne rechts mit 16 Schritten und endlich wieder eine $\frac{1}{2}$ Drehung, aber rechts mit 4 Tritten an Ort — marsch! (Zusammen 40 Zeiten.)
- e) Links — um!
- f) Deffnen der Kreissäule rückwärts.

Auf den Befehl: marsch!

gehen die Vierten mit allmählichem Seitheben der Arme soweit rückwärts, bis sie sich mit den Fingerspitzen nicht mehr berühren und gleichzeitig gehen die andern mit allmählichem Vorheben der Arme soweit rückwärts, bis sie den Vorgereichten nicht mehr berühren, worauf auf Befehl die Arme in den Abhang gesenkt werden.

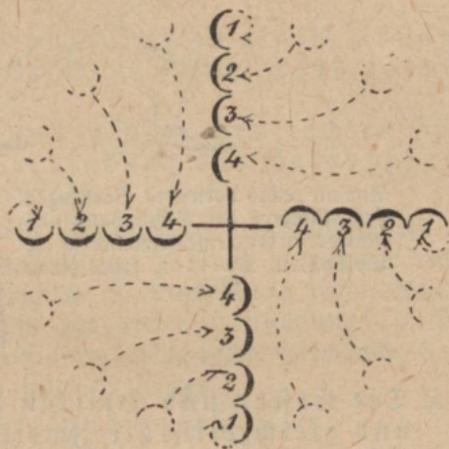
- g) Ausfall und Schrittstellungen in Verbindung mit Kumpfbeugen, Beugen, Strecken und Heben der Arme.

1. Ausfall vorwärts, Vorbeugen des Kumpfes bis zur Schräg"halte und Rückheben der Arme (Fig. 30 a); 2. Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine, Kumpfstrecken, Beugen des rechten Armes zum Hochrhythieb und des linken rücklings; 3. wie 1.; 4. Senken der Arme in den Abhang, Kumpfstrecken und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

- h) Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Kniebeugen, Spreizen und Drehungen.

1. Eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung mit Armbeugen zum Hoch-

Fig. 29.



stoßen (Fig. 30 b); 2. Hochstoßen der Arme, Kniestrecken und Seit-
spreizen links; 3. wie 1. aber ohne Drehung; 4. Strecken der
Arme in den Abhang und eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf der rechten
Fußspitze in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich —
übt! (8 Zeiten.)



Ausfall rechts vorwärts. Vorbeugen
desumpfes zur Schräghalte und
Rückheben der Arme. (Übung für die
Ersten u. Dritten einer jeden
Reihe.)

Eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf der rechten
Fußspitze, tiefe Hochstellung mit
Armsbeugen zum Hochstoßen. (Übung
für die Zweiten und Vierten
einer jeden Reihe.)

- i) Die Ersten und Dritten Übung g (Fig. 30 a) und h
und gleichzeitig die Zweiten und Vierten Übung h
(Fig. 30 b) und g — übt! (2×8 Zeiten.)
- k) Schließen der Flankensäule gegen die Mitte —
marsch! Jeder Einzelne eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts mit
4 Tritten an Ort — marsch!
- l) Umbilden der Kreis säule zur Kreislinie durch
Schwenken.
Auf den Befehl: Jede Reihe eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links
um den Ersten zur Kreislinie — marsch! bildet sich jede
Viererreihe während des Schwenkens zur Vogenreihe um, so daß
die Linie nach der Schwenkung als geschlossene Kreislinie erscheint
— marsch! 1, 2, 3, 4.
- m) Umbilden der Kreislinie (Kreislinien) zur geraden
Linie — marsch!

XXIV.

Ordnungs- und Stabübungen.

- a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt!
- b) Hinterreihen hinter den Ersten mit Ausweichen.
Auf den Befehl: marsch! geht der Erste 4 Schritte vorwärts; der Zweite geht 1 Schritt rechts seitwärts, dann 3 Schritte vorwärts; der Dritte geht 2 Schritte rechts seitwärts, dann 2 Schritte vorwärts; der Vierte geht 4 Galoppschritte rechts seitwärts — marsch! 1, 2, 3, 4.
- c) Öffnen der Reihen vorwärts zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! (6 Zeiten) Stab vornher — übt! 1, 2.
- d) Stab schräg links und hinter der rechten Hüfte und umgekehrt in Verbindung mit Galoppschritt, Hockstellung und Ausfall.
1. Stab schräg links, ein Galoppschritt links seitwärts und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Stab hinter der rechten Hüfte und Ausfall links seitwärts; 3. Stab schräg links, Schlusstritt links und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 4. Stab vornher, Kniestrecken und ein Galoppschritt rechts seitwärts; 5.—8. Übung 1.—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)
- e) Stab zum Stoß rechts und vornher.
Auf Eins! Griffwechseln links in den Rammgriff und Schwingen des Stabes an die rechte Seite zur Schräghaltung in der Weise, daß die rechte Hand an die rechte Hüfte zu liegen kommt und die linke, etwa auf halbe Armlänge weiter entfernt, den schräg gehaltenen Stab unterstützt, und der linke Unterarm beinahe wagerecht vor dem Leibe anliegt. Auf Zwei! Stab vornher und Griffwechsel links in den Ristgriff — übt! 1, 2.
- f) Stab zum Stoß und Auslagetritt in Verbindung.
1. Stab zum Stoß rechts und Auslagetritt links vorwärts (Fig. 31); 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1. und 2. widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

Fig. 31.



Stab zum Stoß rechts
und Auslagetrtritt links
vornwärts.

g) Stab zum Stoß und Vorstoßen in Verbindung mit Auslagetrtritt und Ausfall.

1. Stab zum Stoß rechts und Auslagetrtritt links vornwärts; 2. Vorstoßen (hiebei werden die Arme mit Schwung vorgestreckt, so daß sich dieselben und der Stab wagenrecht in Schulterhöhe befinden) und Ausfall links vornwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher, Griffwechseln links und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

h) Übung g) aber mit Schrägvornhochstoßen — übt! (8 Zeiten.)

i) Übung g) aber mit Schrägvortiefstoßen — übt! (8 Zeiten.)

k) Übung g) aber mit Seitenschräghochstoßen und Ausfall seitwärts d. i. in der Richtung des Ausfalles — übt! (8 Zeiten.)

l) Übung g) aber mit Seitenschrägtiefstoßen und Ausfall seitwärts d. i. in der Richtung des Ausfallbeines — übt! (8 Zeiten.)

m) Stab neben den rechten Fuß — stellt! Schließen der Reihen vornwärts — marsch! Vorziehen der Reihen zur Linie, die erste Reihe beginnt und Stäbe ablegen — marsch!

XXV.

Ordnungs- und Freiübungen.

a) Antreten — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Eintheilung der Säule zum Reihenkörpergefüge, so daß je eine erste und eine zweite Reihe einen Reihenkörper bilden. Schließen eines jeden Reihenkörpers vornwärts — marsch!

b) Links nebenreihen der Reihenkörper neben den vordern.

Auf den Befehl: marsch! geht der zweite Reihenkörper links neben den ersten, der dritte links neben den zweiten u. s. f. — marsch!

c) Jeder Reihenkörper eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links — marsch! Alsdann wieder links nebenreihen der Reihenkörper neben den Vordern u. s. f.

d) Auflösen und Antreten zur Stirnlinie — marsch! Rechts — um! Richtet — auch! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Öffnen der Reihen links seitwärts mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch!

e) Armheben, Armausbreiten, Armstoßen, Hochstellung, Ausfall und Schrittstellung in Verbindung.

1. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 2. Ausbreiten der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 3. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 4. Seitstoßen der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 5. Vorschwingen der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

f) Armbeugen, Armstoßen, $\frac{1}{4}$ Drehungen, Spreizen, Knieheben, Beinstoßen in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen, eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der linken Fußspitze und Rückspreizen rechts; 2. Vorstoßen der Arme und Knieheben rechts; 3. Hochheben der Arme und Beinstoßen rechts seitwärts; 4. Vorsenken der Arme und Knieheben rechts; 5. Beugen der Arme und Beinstoßen rechts rückwärts; 6. Strecken der Arme in den Abhang und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

g) Die ersten Reihen Übung e), dann f) und gleichzeitig die zweiten Reihen Übung f), dann e) — übt! (2×8 Zeiten.)

h) Links nebenreihen neben den Ersten (hintern Führer) — marsch!

Ordnungs- und Keulenübungen.

a) Uebung a) und b) von VI.

b) Heben, Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Rückschrittstellung, Kniebeugen, Behenstand und Drehungen.

1. Eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Rückschrittstellung links mit Vorheben der Arme; 2. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Kniebeugen rechts; 3. Vorstoßen der Arme und Kniestrecken; 4. Innenkreis mit der rechten Hand von vorn nach unten und Heben in den Behenstand; 5. Innenkreis mit der linken Hand von vorn nach unten und Sohlenstand; 6. Senken der Arme in den Abhang und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

c) Schwingen, Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Drehungen, Hochstellung und Ausfall.

1. Eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf beiden Fußspitzen und Schwingen beider Arme von unten nach innen, oben und außen; 2. Rücklingskreis mit der rechten Hand von außen nach unten und Ausfall links seitwärts; 3. Beugen beider Arme zum Seitstoßen, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 4. Seitstoßen der Arme und Ausfall links seitwärts; 5. Rücklingskreis mit der linken Hand von außen nach unten und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 6. Schwingen beider Arme von außen nach oben und innen in den Abhang und eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

d) Schwingen, Kreisen, Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Drehungen, Spreizen und Ausfall.

1. Kreisschwingen der Arme von unten nach innen und sofort Schwingen der Arme von unten nach innen und oben mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Vorschritt-

stellung links; 2. Innenkreis mit der rechten Hand von oben nach vorn und Rückspitzen links; 3. Beugen beider Arme zum Hochstoßen und Ausfall links vorwärts; 4. Hochstoßen der Arme und Rückspitzen links; 5. wie bei 2, aber Innenkreis mit der linken Hand und Vorschrittstellung links; 6. Kreisschwingen der Arme von oben nach innen und sofort Schwingen beider Arme von oben nach innen in den Abhang und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Übung f) von VI.

XXVII.

Ordnungs- und Hantelübungen.

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! 8 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Abzählen zu Viererreihen — zählt!

Fig. 32.

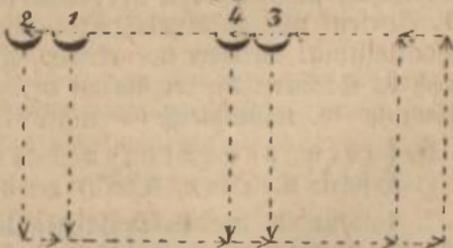
b) Reihungen nach außen mit Kreisen und Gehen im Viereck links.



1. Der Zweite reiht sich mit links Kreisen rechts neben den Ersten und gleichzeitig der Dritte mit rechts Kreisen links neben den Vierten mit 4 Schritten

Fig. 33.

(Fig. 32). Der Erste und Vierte gehen 4 Tritte an Ort; 2. Alle gehen 4 Schritte vorwärts; 3. jeder Einzelne macht mit 4 Tritten an Ort eine $\frac{1}{4}$ Drehung links; 4. wie bei 2.; 5. wie bei 3.; 6. wie bei 2.; 7. wie bei 3.; 8. wie bei 2.; 9. wie bei 3. (Fig. 33.)



10. Der Erste reiht sich mit links Kreisen rechts neben den Zweiten und der Vierte mit rechts Kreisen links neben den Dritten mit 4 Schritten (Fig. 34); 11. Übung 4.—9. — übt! (8×4 Zeiten)

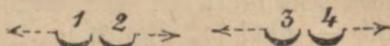
c) Oeffnen zu einem Abstände von 2 Schritten.

Auf den Befehl: marsch! geht der Erste und Dritte einen Schritt rechts seitwärts und die anderen einen Schritt links seitwärts (Fig. 35.)

Fig. 34.



Fig. 35.



d) Heben, Senken, Beugen, Strecken und Armhauen in Verbindung mit Auslagetritt, Kreuzschrittstellung und Zehenstand.

1. Seithochheben der Arme und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; 2. Beugen der Arme zum Speichhieb und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. Speichhieb und Heben in den Zehenstand; 4. Beugen der Arme zum Speichhieb und Senken in den Sohlenstand; 5. Hochstrecken der Arme und Auslagetritt rechts rückwärts; 6. Senken der Arme nach innen vorlings und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Beugen, Stoßen und Heben der Arme in Verbindung mit Spreizen, Kniebeugen und Ausfall.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Seit spreizen rechts; 2. Vorstoßen der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 3. Hochheben der Arme und Ausfall rechts rückwärts; 4. Vorsenken der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 5. Beugen der Arme, Kniestrecken und Seit spreizen rechts; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

f) Heben und Senken der Arme in Verbindung mit Hüpfen, Drehen, Knie- und Rumpfbeugen.

1. Hüpfen in die Seitgrätschstellung und Vorhochheben der Arme; 2. Kniebeugen rechts und Seitbeugen des Rumpfes links; 3. Knie- und Rumpfstrecken; 4. eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf beiden Fersen, Kniebeugen links, Vorbeugen des Rumpfes und Tiefsenken der Arme; 5. eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf beiden Fersen, Hoch-

heben der Arme, Knie- und Rumpfstrecken; 6. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

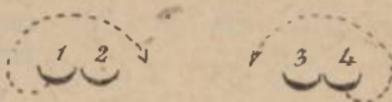
g) Schließen zu Paaren.

Auf den Befehl: marsch! geht der Erste und Dritte 1 Schritt links seitwärts und die andern 1 Schritt rechts seitwärts.

h) Reihungen nach innen mit Kreisen und Gehen im Viereck rechts.

1. Der Erste reiht sich mit rechts Kreisen links neben den Zweiten und gleichzeitig der Vierte mit links Kreisen rechts neben den Dritten mit 4 Schritten (Fig. 36); 2. alle gehen 4 Schritte vorwärts; 3. jeder Einzelne macht mit 4 Dritten an Ort eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts; 4. wie bei 2.; 5. wie bei 3.; 6. wie bei 2.; 7. wie bei 3.; 8. wie bei 2.; 9. wie bei 8.; 10. der Zweite reiht sich mit rechts Kreisen links neben den Ersten und der Dritte mit links Kreisen rechts neben den Vierten mit 4 Schritten; 11. wie 2.—9. — marsch! (18×4 Zeiten.)

Fig. 36.



i) Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Hantel ablegen — marsch!

XXVIII.

Ordnungs- und Freiübungen.

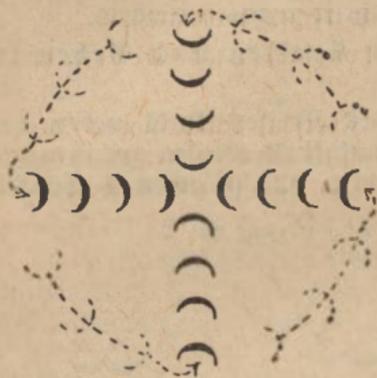
- a) Antreten — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Eintheilung der Reihen zum Reihenkörpergefüge, dass je vier Reihen einen Reihenkörper bilden. Umbilden jeder Linie zur Kreislinie — marsch! Lösung der Fassung — löst! Rechts — um!
- b) Bildung der Kreissäule durch $\frac{1}{4}$ Windung der Reihen (Fig. 37.)

Auf den Befehl: marsch! macht jede Reihe eine $\frac{1}{4}$ Windung links zur Kreissäule — marsch! 1, 2, 3, 4.

c) Schwenksterne.

Auf den Befehl: marsch! macht jeder Einzelne eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort, dann Schwefkstein links mit 16 Schritten, darnach jeder Einzelne eine $\frac{1}{2}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort, worauf sich der Schwefkstein rechts mit 16 Schritten anschließt; endlich macht jeder Einzelne wieder eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts (nach außen) mit 4 Tritten an Ort — marsch! (Zusammen 44 Zeiten.)

Fig. 37.



d) Umbilden der Kreis säule zur Kreislinie durch Windung.

Auf den Befehl: marsch! macht jede Reihe eine $\frac{1}{4}$ Windung rechts (der Vierte als Führer) zur Kreislinie mit 4 Schritten — marsch!

e) Auflösen und Antreten zur geraden Stirnlinie

— marsch! Rechts — um! Jede Reihe eine $\frac{1}{4}$ Windung links mit 4 Schritten — marsch! Deffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Rechts richtet — euch!

f) Heben und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Beinschwingen.

1. Seitheben der Arme und Vorspreizen rechts; 2. Vorschwingen der Arme und Rückschwingen des rechten Beines; 3. Ausbreiten der Arme und Vorschwingen des rechten Beines; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) Armkreisen, Armheben, Armstoßen, Ausfall und Hochstellung in Verbindung.

1. Armkreisen von unten nach vorn und sofort Vorhochheben der Arme mit Ausfall rechts rückwärts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 3. Hochstoßen der Arme und Ausfall rechts rückwärts; 4. Senken der Arme nach hinten in den Abhang und Stand; 5.—8. Uebung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

h) Armheben, Armsenken, $\frac{1}{2}$ Drehungen, Schrittstellung und Spreizen in Verbindung.

1. Eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung und Seithaben der Arme; 2. Hochheben der Arme und Seitspreizen links; 3. Vorsenken der Arme und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 4. Senken der Arme in den Abhang und eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

i) Armbeugen, Armstoßen, $\frac{1}{2}$ Drehungen, Auslagetritt und Ausfall in Verbindung.

1. Eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Auslagetritt links rückwärts, Beugen der Arme zum Seitstoßen; 2. Seitstoßen der Arme und Ausfall links seitwärts; 3. Beugen der Arme und Auslagetritt links rückwärts; 4. Strecken der Arme in den Abhang und eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

k) Die ersten Reihen Übung f), g), h) und i) die zweiten Reihen Übung g), h), i) und f), die dritten Reihen Übung h), i), f) und g) die vierten Reihen Übung i), f), g) und h) — übt! (4×8 Zeiten.)

i) Links nebenreihen neben den Ersten — marsch!

XXIX.

Ordnungs- und Stabübungen.

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Jede Reihe eine $\frac{1}{4}$ Schwankung rechts um den rechten Führer — marsch! Dessen der Reihen links seitwärts zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Stab vornher — übt! 1, 2.

b) Hochkammhieb.

Vorbereitung: Stab zum Hieb — hebt! Auf Eins! wird der Stab von rechts oben nach links unten in die Vorhehalte und auf Zwei! wieder auf gleichem Wege zurück in die Haltung zum Hieb geschwungen — übt! 1, 2.

c) Stab zum Hieb und Hochkammhieb in Verbindung mit Auslagetrtritt und Ausfall.

1. Stab zum Hieb und Auslagetrtritt rechts rückwärts; 2. Hochkammhieb und Ausfall rechts schräg vorwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

d) Hochristhieb.

Vorbereitung: Stab zum Hieb — hebt!

Auf Eins! wird der Stab von links oben nach rechts unten in die Vorhehalte und auf Zwei! auf gleichem Wege zurück wieder in die Haltung zum Hieb geschwungen — übt! 1, 2.

e) Stab zum Hieb und Hochristhieb in Verbindung mit Auslagetrtritt und Ausfall.

1. Stab zum Hieb und Auslagetrtritt rechts rückwärts; 2. Hochristhieb und Ausfall rechts vorwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Tiefkammhieb.

Vorbereitung: Stab zum Hieb — hebt!

Auf Eins! wird der Stab nach rechts hinten gesenkt, an der rechten Seite vorbei von rechts unten nach links oben in die Vorhehalte und auf Zwei! auf gleichem Wege zurück in die Haltung zum Hieb geschwungen — übt! 1, 2.

g) Stab zum Hieb und Tiefkammhieb in Verbindung mit Auslagetrtritt und Ausfall.

1. Stab zum Hieb und Auslagetrtritt rechts rückwärts; 2. Tiefkammhieb und Ausfall rechts vorwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher und Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

h) Tiefristhieb.

Vorbereitung: Stab zum Hieb — hebt!

Auf Eins! wird der Stab nach links unten gesenkt, an der linken Seite vorbei, von links unten nach rechts oben in die Vorhehalte und auf Zwei! auf gleichem Wege zurück in die Haltung zum Hieb geschwungen — übt! 1, 2.

i) Stab zum Hieb und Tiefristhieb in Verbindung mit Auslagetrtritt und Ausfall.

1. Stab zum Hieb und Auslagetritt rechts rückwärts; 2. Tiefst-
riffhieb und Ausfall rechts vorwärts; 3. wie 1.; 4. Stab vornher
und Stand; 5.—8. Übung 1.—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

k) Stab neben den rechten Fuß — stellt! Schließen
der Reihen rechts seitwärts — marsch! Hinterreihen
hinter den Ersten — marsch! Stäbe ablegen — marsch!

XXX.

Ordnungs- und Freiübungen.

a) Antreten — marsch! Vorwärtsgehen bis zur Mitte
des Turnraumes — marsch! Rechts richtet — euch!
Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts
— um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch!
Eintheilung der Säule zum Reihenkörpergefüge, so dass je
eine erste und eine zweite Reihe einen Reihenkörper bilden.

b) Widergleiche Schwenkungen im Wechsel mit Gehen
an und von Ort.

1. Die ersten Reihen machen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um
den rechten Führer und gleichzeitig die zweiten Reihen eine $\frac{1}{4}$ Schwen-
kung links um den linken Führer; 2. alle gehen 4 Tritte an Ort,
dann 4 Schritte vorwärts und wieder 4 Tritte an Ort; 3. wie
bei 1.; 4. wie bei 2.; 5. wie bei 1.; 6. wie bei 2.; 7. wie bei 1.;
8. wie bei 2.; 9. die ersten Reihen machen eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung
links um den linken Führer und gleichzeitig die zweiten Reihen
eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den rechten Führer mit 4 Schritten;
10. wie bei 2.; 11. wie bei 9.; 12. wie bei 2.; 13. wie bei 9.;
14. wie bei 2.; 15. wie bei 9.; 16. wie bei 2. — übt! (Fig. 39)
(32×4 Zeiten.)

c) Deffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Ab-
stande von 2 Schritten — marsch! 1, 2, 3. Richtet
— euch!

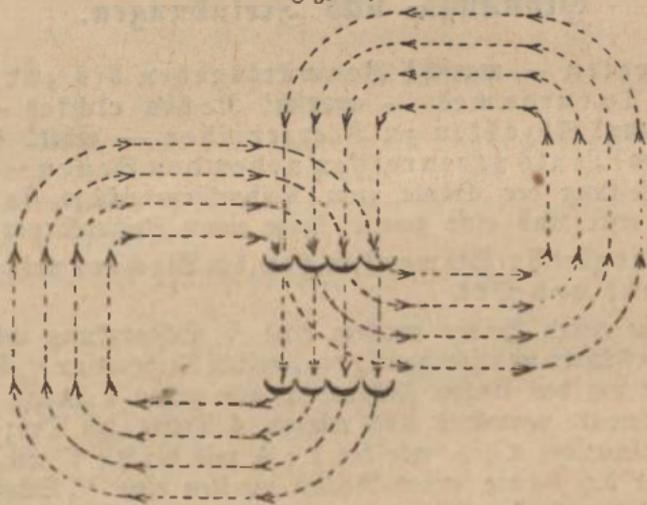
d) Heben, Beugen und Hauen der Arme in Verbin-
dung mit Grätschstellung, Auslagetritt und Ausfall.

1. Vorhochheben der Arme und Seittritt rechts in die Grätsch-
stellung; 2. Beugen des rechten Armes zum Tiefstst-
riffhieb, Beugen

des linken Armes rücklings und Auslagetritt rechts rückwärts; 3. Tiefstribhieb rechts und Ausfall rechts vorwärts; 4. wie bei 2.; 5. Hochstrecken der Arme und Seittritt rechts in die Grätschstellung; 6. Senken der Arme in den Abhang und Schlußtritt rechts; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Heben, Senken, Beugen und Strecken der Arme in Verbindung mit Knieheben, Kniesenken, Schrittstellung, Spreizen und Drehungen.

Fig. 38.



1. Vorhochheben der Arme und Knieheben links; 2. Seit-senken der Arme, eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Kniesenken in die Rückspreizhalte links; 3. Beugen der Arme in der Rißdrehhalte und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 4. Seitstrecken der Arme und Rückspreizen links; 5. Hochheben der Arme, eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze und Knieheben links; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

f) Heben, Senken und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Hüpfen, Drehungen, Rückstrecken des Beines, Grätsch- und Hochstellung.

1. Hüpfen in die Seitgrätschstellung und Seithochheben der Arme; 2. eine $\frac{1}{2}$ Drehung links mit Hüpfen in die tiefe Hochstellung und Vorsenken der Arme; 3. Ausbreiten der Arme und Rückstrecken des linken Beines; 4. Vorschwingen der Arme und wieder zurück in die Hochstellung auf beiden Füßen; 5. Hüpfen mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts in die Seitgrätschstellung und Hochheben der Arme; 6. Senken der Arme nach außen in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

g) Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! Hintereihen hinter den Ersten — marsch! Links — um!

XXXI.

Ordnungs- und Keulenübungen.

a) Übung a) und b) von VI.

b) Heben und Senken der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Drehung, Schrittstellung und Fußwippen.

1. Eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze, Seithochheben der Arme und Rückschrittstellung links; 2. Vorsenken der Arme und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 3. Innenkreis mit der rechten Hand und Außenkreis mit der linken Hand von vorn nach unten und einmal Fußwippen; 4. Außenkreis mit der rechten Hand und Innenkreis mit der linken Hand von vorn nach unten und wieder Fußwippen; 5. Hochheben der Arme und Rückschrittstellung links; 6. Senken der Arme in den Abhang und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

c) Vorheben und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Handkreisen und Seitwärtsgehen mit Kreuzritten.

1. Vorheben der Arme und Seittritt links; 2. Hochheben der Arme und Kreuztritt rechts vor dem Standbeine; 3. Vorlingskreis mit beiden Händen von außen nach unten und Seittritt links; 4. Rücklingskreis mit beiden Händen und Kreuztritt rechts hinter dem Standbeine; 5. Vorschwingen der Arme und Seittritt links;

6. Senken der Arme in den Abhang und Schlußtritt rechts;
7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

d) Heben und Kreisen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Nachstellgang und Kniebeugen.

1. Seitheben beider Arme nach rechts und Seittritt links;
2. Kreißschwingen beider Arme von außen nach unten, Nachstelltritt rechts und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Vorlingskreis mit beiden Händen von außen nach unten, Kniestrecken und Seittritt links; 4. Kreißschwingen beider Arme von außen nach oben, Nachstelltritt rechts mit Kniebeugen wie bei 2.; 5. Vorlingskreis mit beiden Händen von außen nach oben, Kniestrecken und Seittritt links; 6. Senken der Arme in den Abhang und Schlußtritt rechts; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Übung f) von VI.

XXXII.

Ordnungs- und Hantelübungen.

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Paaren — zählt! Umbilden der geraden Linie zur Kreislinie — marsch! Rechts — um!

b) Reihungen mit Kreisen im Wechsel mit Nachstellgang seitwärts hin und her.

1. Die Zweiten reihen sich mit Kreisen rechts vor die Ersten (Fig. 39) mit 4 Schritten, die Ersten machen indessen 4 Tritte an Ort; 2. die Zweiten gehen einen Nachstellschritt rechts seitwärts,

Fig. 39.



1 Nachstellschritt rechts seitwärts in 8 Zeiten; die Ersten gehen gleichzeitig 1 Nachstellschritt links seitwärts, dann 2 Nachstellschritte rechts seitwärts und 1 Nachstellschritt links seitwärts; 3. die Ersten reihen sich mit Kreisen links vor die Zweiten (Fig. 40) mit 4 Schritten; 4. wie bei 2.; 5. die Ersten reihen sich mit Kreisen links hinter die Zweiten (Fig. 41) mit

4 Schritten; 6. wie bei 2.; 7. die Zweiten reihen sich mit Kreisen rechts hinter die Ersten (Fig. 42) mit 4 Schritten; 8. wie bei 2 — marsch! (48 Zeiten.)

Fig. 40.



Fig. 41.

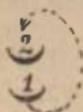
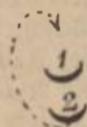


Fig. 42.



c) Links — um! Die Ersten gehen 1 Schritt rückwärts — marsch!

d) Heben, Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Rumpfbeugen, Spreizen und Auslagetritt in widergleicher Ausführung.

Die Ersten üben:

1. Vorhochheben der Arme und Rückspreizen rechts; 2. Beugen der Arme zum Tiefstoßen und Auslagetritt rechts vorwärts; 3. Tiefstoßen der Arme, Vorbeugen des Rumpfes und Kniebeugwechsel; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen, Rumpfstrecken und Kniebeugwechsel; 5. Hochstoßen der Arme und Rückspreizen rechts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt!

Die Zweiten üben gleichzeitig:

1. Beugen der Arme zum Tiefstoßen und Auslagetritt rechts vorwärts; 2. Tiefstoßen der Arme, Vorbeugen des Rumpfes und Kniebeugwechsel; 3. Beugen der Arme zum Hochstoßen, Rumpfstrecken und Kniebeugwechsel; 4. Hochstoßen der Arme und Rückspreizen rechts; 5. wie bei 1.; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Beugen, Stoßen, Heben und Schwingen der Arme in Verbindung mit Ausfall und Kniebeugen in widergleicher Ausführung.

Die Ersten üben:

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Ausfall rechts rückwärts; 2. Vorstoßen der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Rückschwingen der Arme und Ausfall rechts

vornwärts; 4. Vorschwingen der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 5. Beugen der Arme und Ausfall rechts rückwärts; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich.

Die Zweiten üben gleichzeitig:

1. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Rückschwingen der Arme und Ausfall rechts vornwärts; 3. Beugen der Arme und Ausfall rechts rückwärts; 4. Rückstrecken der Arme und Ausfall rechts vornwärts; 5. Vorschwingen der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

f) Die Ersten 1 Schritt vornwärts — marsch! Umbilden der Kreislinie zur geraden Linie — marsch!

XXXIII.

Ordnungs- und Freiübungen.

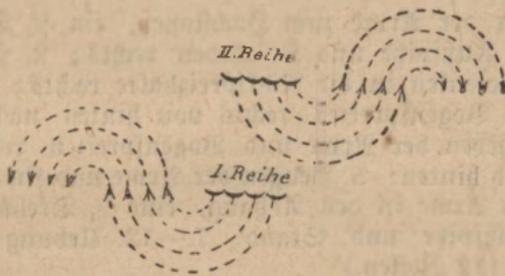
a) Antreten — marsch! Vornwärtsgehen bis in die Mitte des Übungsraumes — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Eintheilung der Reihen in erste und zweite.

b) Gegenschwanken widergleich im Wechsel mit Gehen im Kreuz.

1. Die ersten Reihen machen eine $\frac{1}{2}$ Schwenkung rechts um den rechten Führer und sofort eine $\frac{1}{2}$ Schwenkung links um den linken Führer und die zweiten Reihen gleichzeitig eine $\frac{1}{2}$ Schwenkung links um den linken Führer und sofort eine $\frac{1}{2}$ Schwenkung rechts um den rechten Führer mit 8 Schritten (Fig. 43); 2. alle gehen 4 Schritte vornwärts, dann 4 Schritte rückwärts; 3. die Einzelnen der ersten Reihen eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts und die der zweiten Reihen eine $\frac{1}{4}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort; 4. wie bei 2.; 5. wie bei 3.; 6. wie bei 2.; 7. wie bei 3.; 8. wie bei 2.; 9. wie bei 3.; 10. die ersten Reihen machen eine $\frac{1}{2}$ Schwenkung links um den linken Führer und sofort eine $\frac{1}{2}$ Schwenkung

rechts um den rechten Führer und gleichzeitig die zweiten Reihen eine $\frac{1}{2}$ Schwenkung rechts um den rechten Führer, dann eine $\frac{1}{2}$ Schwenkung links um den linken Führer mit 8 Schritten — marsch! (14×4 Zeiten.)

Fig. 43.



- c) Deffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch!
- d) Stoßen, Heben und Senken der Arme in Verbindung mit Grätschstellung, Hochstellung, Hüpfen.
Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!

1. Vorstoßen der Arme und Vortritt links; 2. Hochheben der Arme und Rücktritt rechts in die Quergrätschstellung; 3. Seitwärts senken der Arme, Hüpfen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 4. Hochheben der Arme und Hüpfen in die Quergrätschstellung (linker Fuß vorn); 5. Vorwärts senken der Arme und Tritt links nach innen; 6. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Schlusstritt rechts; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)
Schließlich Strecken der Arme in den Abhang auf Befehl.

- e) Heben, Beugen und Strecken der Arme in Verbindung mit Hüpfen, Drehung, Ausfall und Spreizen.

1. Hüpfen mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links in die tiefe Hochstellung und Vorheben der Arme; 2. Beugen des rechten Armes über den Kopf, Beugen des linken Armes rücklings und Ausfall rechts vorwärts; 3. Seitwärts strecken der Arme und Rückwärts spreizen rechts; 4. wie bei 2.; 5. Vorwärts strecken beider Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 6. Hüpfen mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts in den

Stand und Senken der Arme in den Abhang; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten)

f) Beugen, Stoßen, Senken und Heben der Arme in Verbindung mit Drehungen, Knieheben und Bogenspreizen.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen, ein $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der linken Fußspitze und Knieheben rechts; 2. Hochstoßen der Arme und Knieheben in die Rückspreizhalte rechts; 3. Seitwärts der Arme und Bogenspreizen rechts von hinten nach außen und vorn; 4. Hochheben der Arme und Bogenspreizen rechts von vorn nach außen und hinten; 5. Beugen der Arme und Knieheben rechts; 6. Strecken der Arme in den Abhang, eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

g) Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! Hintere Reihen hinter den Ersten — marsch! Links um!

XXXIV.

Ordnungs- und Stabübungen.

a) Antreten — marsch! — Stäbe holen — marsch! Abzählen zu Paaren — zählt! Nach und nach links nebenreihen der zweiten Paare neben die ersten mit je 4 Schritten — marsch! Stab rechts auf — übt! 1, 2.

b) Gegenschwenken der Paare nach außen.

Die Ersten Paare üben:

1. Eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den Ersten mit 2 Schritten und 2 Tritte an Ort; 2. eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um den Zweiten mit 2 Schritten und wieder 2 Tritte an Ort; 3. wie bei 1.; 4. wie bei 2. (Fig. 44.)

Die zweiten Paare üben gleichzeitig:

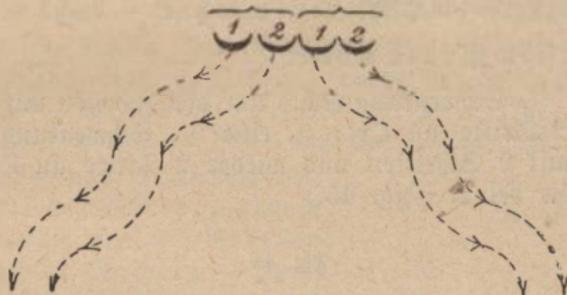
1. Eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um den Zweiten mit 2 Schritten und 2 Tritte an Ort; 2. eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den Ersten mit 2 Schritten und wieder 2 Tritte an Ort; 3. wie bei 1.; 4. wie bei 2. — marsch! (16 Zeiten.)

- c) Deffnen der Paare aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Stab vornher — übt! 1, 2.
- d) Stab links hoch, rechts über links, nach rechts und umgekehrt in Verbindung mit Nachstellgang, Hochstellung, Ausfall.

Fig. 44.

Paar

I. II.



1. Stab links hoch und Seittritt links; 2. Stab nach rechts, Nachstelltritt rechts und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 3. Stab nach links und Ausfall links seitwärts; 4. Stab vornher und Nachstelltritt rechts; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

- e) Stab vor, vor den Schultern und hoch in Verbindung mit Hüpfen, Schrittstellung, Spreizen und Grätschstellung.

1. Stab vor und Hüpfen in die Vorschrittstellung links; 2. Stab vor den Schultern, Hüpfen und Rückspreizen links; 3. Stab hoch und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 4. wie bei 2.; 5. wie bei 1.; 6. Stab vornher und Hüpfen in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

- f) Stab hinter den Schultern, hintenher und nach links rücklings und umgekehrt in Verbindung mit Auslagetritt und Drehungen.

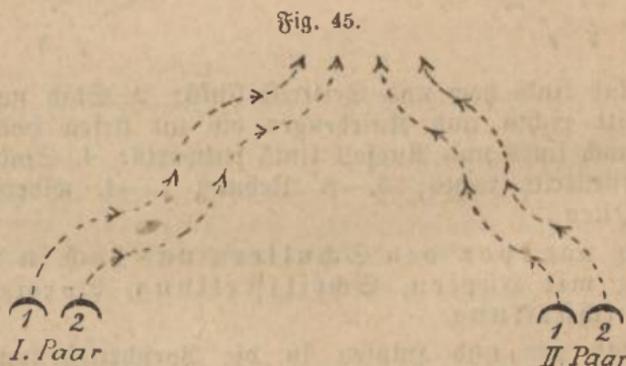
1. Stab hinter den Schultern, eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Auslagetritt links rückwärts; 2. Stab nach

links rücklings und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 3. Stab hintenher und eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 4. eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung und Stab nach links rücklings; 5. Stab hinter den Schultern und Auslagetritt links rückwärts; 6. Stab vornher und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeilen.)

g) Stab rechts auf — übt! 1, 2. Schließen der Paare zur Mitte — marsch! Links kehrt — euch!

h) Die ersten Paare üben:

1. Eine $\frac{1}{4}$ -Schwenkung rechts um den Zweiten mit 2 Schritten und gehen 2 Tritte an Ort; 2. eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um den Ersten mit 2 Schritten und wieder 2 Tritte an Ort; 3. wie bei 1.; 4. wie bei 2. (Fig. 45.)



Die zweiten Paare üben gleichzeitig:

1. Eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um den Ersten mit 2 Schritten, dann 2 Tritte an Ort; 2. eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den Zweiten mit 2 Schritten und wieder 2 Tritte an Ort; 3. wie bei 1.; 4. wie bei 2 — marsch! (16 Zeilen.)

i) Links kehrt — euch! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Stäbe ablegen — marsch!

XXXV.

Ordnungs- und Freiübungen.

a) Antreten — marsch! Vorwärtsgehen bis zur Mitte des Turnraumes — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Hintereihen hinter den Ersten — marsch!

b) $\frac{1}{4}$ Windungen in Verbindung mit Drehungen.

1. Jede Reihe eine $\frac{1}{4}$ Windung links mit 4 Schritten; 2. Alle machen eine $\frac{1}{2}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort; 3. wie bei 1.; 4. wie bei 2.; 5. wie bei 1.; 6. wie bei 2.; 7. wie bei 1.; 8. wie bei 2.; 9. jede Reihe eine $\frac{1}{4}$ Windung rechts mit 4 Schritten; 10. alle machen eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort; 11. wie bei 9.; 12. wie bei 10.; 13. wie bei 9.; 14. wie bei 10.; 15. wie bei 9.; 16. wie bei 10 — marsch! (16 \times 4 Zeiten.) (Fig. 46.)

c) Öffnen der Flankenreihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch!

d) Beugen, Stoßen, Senken und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Nachstellgang vor- und rückwärts.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Vortritt links; 2. Hochstoß der Arme und Nachstelltritt rechts; 3. Vorsenken der Arme und Rücktritt links; 4. Ausbreiten der Arme und Nachstelltritt rechts; 5. Vorschwingen der Arme und Rücktritt links; 6. Hochheben der Arme und Nachstelltritt rechts; 7. Beugen der Arme und Vortritt links; 8. Strecken der Arme in den Abhang und Nachstelltritt rechts; 9.—16. Übung 1.—8. widergleich — übt! (16 Zeiten.)

e) Beugen, Stoßen und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Kniebeugen, Spreizen und Beinschwingen.

Fig. 46.



1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Seitspreißen links; 2. Vorstoßen der Arme, Vorspreißen links und Kniebeugen rechts bis zur tiefen Hochstellung; 3. Ausbreiten der Arme, Kniestrecken und Rückschwingen des rechten Beines; 4. Rückschwingen der Arme und des linken Beines mit Kniebeugen rechts bis zur tiefen Hochstellung; 5. Beugen der Arme, Kniestrecken und Seitspreißen links; 6. Senken der Arme in den Abhang und in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

f) Heben, Beugen, Stoßen in Verbindung mit Seittritt, Auslagetritt, Ausfall und Rumpfbeugen.

1. Seitheben der Arme und Seittritt links; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; 3. Hochstoßen der Arme, Ausfall links seitwärts und Rumpfbeugen rechts seitwärts; 4. Beugen der Arme zum Seitstoßen, Rumpfstrecken und Kreuztritt links vor dem Standbeine; 5. Seitstoßen der Arme und Seittritt rechts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Schlußtritt links in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

g) Schließen der Flankenreihen zur Mitte — marsch!
Links nebenreihen neben den Ersten — marsch!

XXXVI.

Ordnungs- und Reusenübungen.

a) Übung a) und b) von VI.

b) Heben, Kreisen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Gehen vor- und rückwärts mit Ausfall.

1. Vorheben der Arme und Vortritt links; 2. Kreisen beider Arme von vorn nach unten und sofort erst den Außenkreis, dann den Innenkreis mit beiden Händen von vorn nach unten und Ausfall rechts vorwärts; 3. Kreisen mit beiden Armen von vorn nach oben und Ausfall rechts rückwärts; 4. Senken der Arme in den Abhang und Schlußtritt links; 5.—8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

c) Heben und Kreisen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Nachstellgang seitwärts und Kniebeugen.

1. Seitheben beider Arme nach rechts und Seittritt links; 2. Kreisen beider Arme von außen nach unten, Nachstelltritt rechts und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 3. Vorlingskreisen mit beiden Händen von außen nach unten, Kniestrecken und Seittritt links; 4. Senken der Arme in den Abhang und Nachstelltritt rechts; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

d) Kreisen und Heben der Arme in Verbindung mit Handkreisen und Gehen rück- und vorwärts mit Ausfall.

1. Kreisen mit beiden Armen von unten nach links innen und sofort Weiterschwingen nach oben mit Rücktritt links; 2. Rücklingskreisen mit beiden Händen von oben nach rechts außen und Ausfall rechts rückwärts; 3. Vorlingskreisen beider Hände von oben nach außen rechts und Vortritt rechts; 4. Kreisen beider Arme von oben nach außen links und sofort Weiterschwingen nach links in den Abhang; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Übung f) von VI.

XXXVII.

Ordnungs- und Hantelübungen.

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts richtet — euch! Achtung!

b) $\frac{1}{4}$ Schwenkungen und Gehen an und von Ort.

1. Jede Reihe macht eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den rechten Führer mit 4 Schritten; 2. Die Ersten und Zweiten gehen 4 Tritte an Ort, 4 Schritte vorwärts, 4 Tritte an Ort, 4 Schritte rückwärts und abermals 4 Tritte an Ort; die Dritten und Vierten gehen gleichzeitig 4 Tritte an Ort, 4 Schritte rückwärts, 4 Tritte an Ort, 4 Schritte vorwärts und wieder 4 Tritte an Ort; 3. wie bei 1.; 4. wie bei 2.; 5. wie bei 1.; 6. wie bei 2.; 7. wie bei 1.; 8. wie bei 2.; 9. jede Reihe macht eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um den linken Führer mit 4 Schritten; 10. die Ersten und Zweiten

gehen 4 Tritte an Ort, 4 Schritte rückwärts, 4 Tritte an Ort, 4 Schritte vorwärts, 4 Tritte an Ort. Die Dritten und Vierten gehen gleichzeitig 4 Tritte an Ort, 4 Schritte vorwärts, 4 Tritte an Ort, 4 Schritte rückwärts und wieder 4 Tritte an Ort; 11. wie bei 9.; 12. wie bei 10.; 13. wie bei 9.; 14. wie bei 10.; 15. wie bei 9.; 16. wie bei 10. — marsch! (48×4 Zeiten.)

- c) Eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den rechten Führer mit gleichzeitigen Öffnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstände von 2 Armlängen — marsch! (8 Zeiten.)

Senken der Arme in den Abhang — senkt! Links — um!

- d) Beugen, Stoßen und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Spreizen, Knieheben und Beinschwingen.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Knieheben rechts; 2. Vorstoßen der Arme und Kniesenken in die Rückspreizhalte rechts; 3. Ausbreiten der Arme und Vorschwingen des rechten Beines; 4. Vorschwingen der Arme und Rückschwingen des rechten Beines; 5. Beugen der Arme und Knieheben rechts; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

- e) Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Ausfall, Rumpfbeugen und Drehungen.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Ausfall rechts seitwärts; 2. Hochstoßen der Arme und Seitbeugen des Rumpfes links; 3. eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf beiden Fersen und Rückbeugen des Rumpfes; 4. eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf beiden Fersen und Seitbeugen des Rumpfes links; 5. Beugen der Arme und Rumpfstrecken; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

- f) Heben, Schwingen und Senken der Arme in Verbindung mit Grätschstellung, Ausfall und Rumpfbeugen.

1. Hochheben der Arme und Seittritt rechts in die Grätschstellung; 2. Vorbeugen des Rumpfes und Durchschwingen der Arme zwischen den Beinen; 3. Rumpfstrecken und Hochschwingen der Arme;

4. Ausfall rechts vorwärts, Vorbeugen des Rumpfes und Tiefsinken der Arme; 5. Rumpfstrecken, Hochheben der Arme und Seittritt rechts in die Grätschstellung; 6. Senken der Arme in den Abhang und Schlußtritt rechts; 7.—12 Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

g) Rechts — um! Jede Reihe eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um den rechten Führer mit Schließen der Reihen rechts seitwärts mit 8 Schritten — marsch!

XXXVIII.

Ordnungs- und Freiübungen.

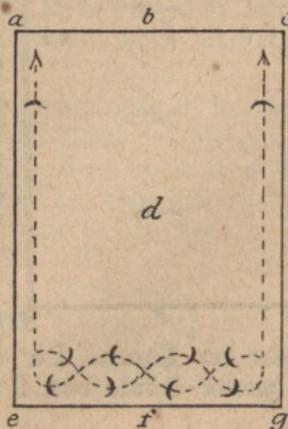
a) Antreten marsch! Vorwärtzgehen bis in die Mitte des Übungsraumes — marsch! Abzählen zu Paaren — zählt! Rechts — um! Richtet — euch!

b) Bildung einer Säule von Viererreihen durch widergleiche Umzüge der Einzelnen und der Paare mit Durchschlängeln und Durchziehenen.

1. Auf den Befehl: marsch! zieht die erste Rotte (die Ersten) im Umzuge rechts von b nach c, g und f und gleichzeitig die zweite Rotte (die Zweiten) im Umzuge links von b nach a, e und f (Fig. 47.)

2. Bei f erfolgt das Durchschlängeln in der Art, dass die geöffneten Rotten widergleich, d. h. in entgegengesetzter Richtung im Umzuge weiterziehen und beim Begegnen die Einzelnen im Halbkreise rechts und links im Wechsel an einander vorüberziehen. Um das Drängen zu verhüten, haben alle mit Ausnahme der Rottenführer solange an Ort zu gehen, bis der Rottenführer der anderen Rotte bei ihnen vorüber ist, worauf sie mit dem Vorwärtzgehen und Schlängeln beginnen. Der Führer der ersten geht bis a und der Führer der zweiten bis c im Umzuge. (Fig. 47.)

Fig. 47.



3. Die erste Kotte macht eine $\frac{3}{8}$ Windung rechts von a nach d und g und gleichzeitig die zweite Kotte eine $\frac{3}{8}$ Windung links von c nach d und e mit Durchziehen bei d in der Weise, daß hinter jedem Ersten je ein Zweiter die erste Kotte durchschneidet. (Fig. 48.)

Fig. 48.

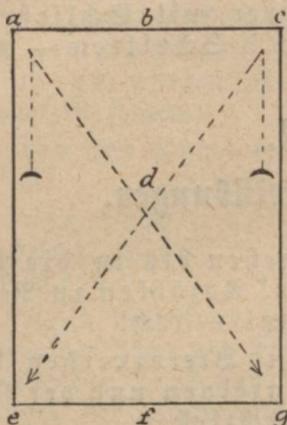


Fig. 49.

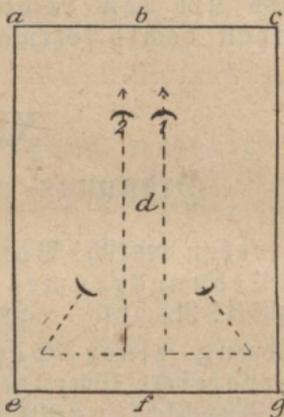
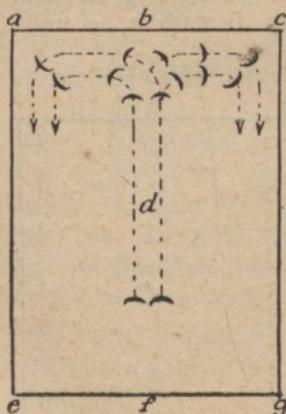


Fig. 50.



4. Die erste Kotte zieht von g nach f und die zweite Kotte von e nach f, dann durch die Mitte des Übungsraumes von f nach d und h als Säule von Paaren. (Fig. 49.)

5. Bei h angekommen zieht ein Paar rechts, das andere Paar links im Umzuge. (Die im Umzuge rechts ziehenden Paare werden als erste Säule, die anderen als zweite Säule bezeichnet.) Die erste Säule zieht von h nach c, g bis f und gleichzeitig die zweite Säule von h nach a, e bis f. (Fig. 50.)

6. Beide Säulen ziehen im Umzuge weiter mit Durchschlingeln durch die Abstände der Paare. Die erste Säule zieht von f nach e bis a und die zweite Säule von f nach g bis c.

7. Die erste Säule macht eine $\frac{3}{8}$ Windung rechts von a nach d bis g und gleichzeitig die zweite Säule eine $\frac{3}{8}$ Windung links von c nach d bis e mit Durchziehen bei d in der Weise, daß hinter jedem Paar der ersten Säule je ein Paar der zweiten Säule die erste Säule durchschneidet.

8. Die erste Säule zieht von g bis f und die zweite Säule von e bis f. Bei f reihen sich die Paare der Säulen neben als Säulen von Viererreihen und ziehen als solche von f nach d bis b, wo die erste Reihe an Ort geht und die anderen Reihen soweit vorwärts gehen, bis der Abstand von Reihe zu Reihe 4 Schritte beträgt und solange an Ort gehen, bis der Haltbefehl erfolgt.

c) Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch!

d) Heben, Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Hüpfen in die Hochstellung, Schrittstellung und Ausfallstellung.

1. Seitheben der Arme und Hüpfen in die tiefe Hochstellung
2. Hochheben der Arme, Kniestrecken und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts über links; 3. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Hüpfen in die Ausfallstellung rechts seitwärts; 4. Hochstoßen der Arme und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts über links; 5. Seitensenken der Arme, Hüpfen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 6. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. wieder gleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Kreuzen, Strecken, Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Kreuzzwirbeln mit Schlusstritt und Kniebeugen.

1. Seittritt links und Kreuzen der Arme vorlings; 2. Kreuztritt rechts vor dem Standbeine und Vorstrecken der Arme; 3. Beugen der Arme zum Vorstoßen und eine ganze Drehung links auf beiden Fußspitzen; 4. Schlusstritt links, Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung und Vorstoßen der Arme; 5. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 6.—10. Uebung 1.—5. widergleich — übt! (10 Zeiten.)

f) Schließen der Reihen zur Mitte — marsch!

g) Abzug mit Durchschlängeln und Durchziehen.

1. Eintheilung der Säule zu zwei Säulen so daß die von der Mitte rechts stehenden die erste Säule und die anderen die zweite

Säule von Paaren bilden, dann geht auf den Befehl: *marſch!* die erste Säule rechts im Umzuge und die zweite links im Umzuge bis f. (Fig. 51.)

2. Bei f Durchschlängeln durch die Abstände der entgegenziehende Säule, wobei die erste Säule von f nach e bis a und die zweite Säule von f nach g und c zieht. (Fig. 52.)

Fig. 51.

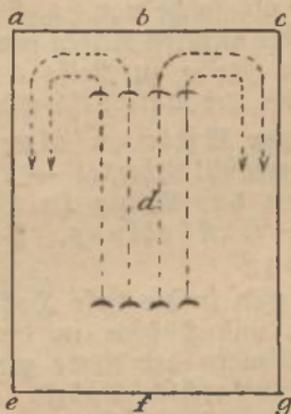


Fig. 52.

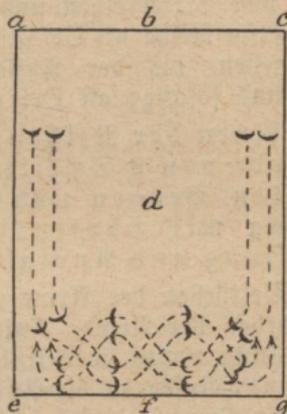


Fig. 53.

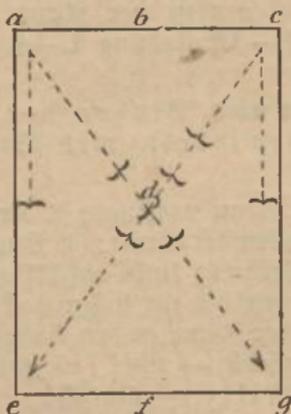
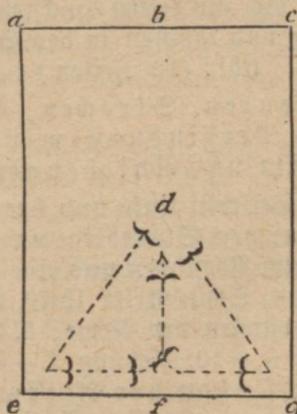


Fig. 54.



3. Die erste Säule macht eine $\frac{3}{8}$ Windung rechts von a nach d bis g und gleichzeitig die zweite Säule eine $\frac{3}{8}$ Windung links von c nach d und e mit Durchziehen bei d. (Fig. 53.)

4. Die erste Säule zieht von g nach f, dann durch die Mitte des Übungsraumes von f nach d bis b. Die zweite Säule zieht gleichzeitig von e nach f. Bei f reißt sich je ein Paar der Säule hinter ein Paar der ersten Säule zu Paaren. (Fig. 54.)

Fig. 55.

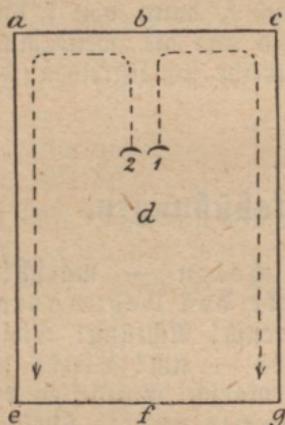


Fig. 56.

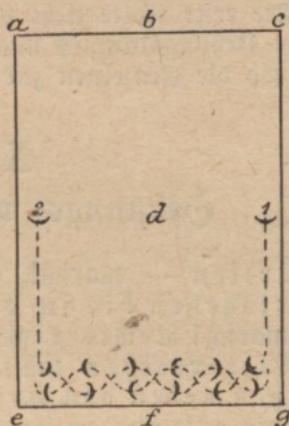


Fig. 57.

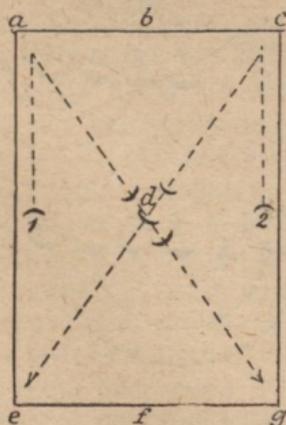
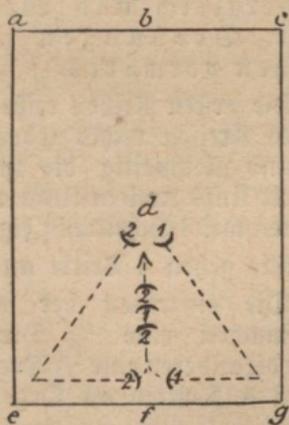


Fig. 58.



5. Bei b angekommen geht die erste Kotte im Umzuge rechts von b nach c bis g und die zweite Kotte im Umzuge links von b nach a bis e. (Fig. 55.)

6. Die erste Rotte zieht von g nach f, e und a und die zweite Rotte von e nach f, g bis c mit Durchschlängeln durch die Abstände der entgegengeriehenden Rotte. (Fig. 56.)

9. Die erste Rotte macht eine $\frac{3}{8}$ Windung rechts von a nach d bis g und gleichzeitig die zweite Rotte eine $\frac{3}{8}$ Windung links von e nach d bis e mit Durchziehen bei d. (Fig. 57.)

7. Die erste Rotte zieht von g nach f, dann von f durch die Mitte des Übungsraumes nach d bis b und die zweite Rotte von e bis f, wo die Einzelnen zur Flankenreihe sich einreihen (Fig. 58.)

XXXIX.

Ordnungs- und Stabübungen.

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Vorwärtsgehen bis in die Mitte des Übungsraumes — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen zählt! Rechts — um! Links nebeneinander neben den Ersten — marsch! Eintheilen der Reihen als erste und zweite. Stab rechts auf — übt!

b) Reihungen mit Kreisen widergleich und Wechsel mit Drehungen und Gehen vorwärts.

1. Die ersten Reihen reihen sich mit rechts Kreisen rechts neben den Ersten und gleichzeitig die zweiten Reihen mit links Kreisen links neben den Vierten mit 8 Schritten (Fig. 59.)

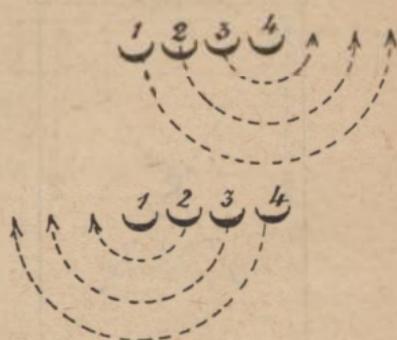
2. Alle gehen 4 Tritte an Ort.

3. Die einzelnen der ersten Reihen machen eine $\frac{1}{4}$ Drehung links und die anderen eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort.

4. Alle gehen 8 Schritte vorwärts.

5. Jeder Einzelne macht eine $\frac{1}{2}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort.

Fig. 59.



6. Wie bei 4.

7. Wie bei 3.

8. Die Einzelnen der ersten Reihen reihen sich mit rechts Kreisen rechts neben den Vierten und gleichzeitig die Einzelnen der zweiten Reihen mit links Kreisen links neben den Ersten mit 8 Schritten.

9. Wie bei 2.

10. Wie bei 3.

11. Wie bei 4.

12. Wie bei 5.

13. Wie bei 4.

14. Wie bei 3.

15. Die Einzelnen der ersten Reihen reihen sich mit links Kreisen links neben den Vierten und die der zweiten Reihen mit rechts Kreisen rechts neben den Ersten mit 8 Schritten.

16. Wie bei 2.

17. Wie bei 3.

18. Wie bei 4.

19. Wie bei 5.

20. Wie bei 4.

21. Wie bei 3.

22. Die Einzelnen der ersten Reihen reihen sich mit links Kreisen links neben den Ersten und die der zweiten Reihe mit rechts Kreisen rechts neben den Vierten mit 8 Schritten.

23. wie bei 2.; 24. wie bei 3.; 25. wie bei 4.; 26. wie bei 5.;
27. wie bei 4.; 28. wie bei 3. — marsch! (160 Zeiten.)

c) Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch! Stab vornher — hebt! 1, 2.

d) Stab hoch, nach rechts, links über rechts links und umgekehrt in Verbindung mit Hüpfen, Spreizen, Knieheben und Auslagestellung.

1. Stab nach rechts, Hüpfen und Seit spreizen links; 2. Stab hoch, Hüpfen und Knieheben links; 3. Stab links über rechts und Hüpfen in die Auslagestellung links rückwärts; 4. wie bei 2.; 5. wie bei 1.; 6. Stab vornher und Hüpfen in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Stab rechts (links) vor, hinter den Schultern und hintenher in Verbindung mit Gehen rück- und vorwärts, Ausfall und Kniebeugen.

1. Stab rechts vor und Rücktritt links; 2. Stab hintenher und Ausfall rechts rückwärts; 3. Stab hinter den Schultern, Schlußtritt links und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 4. Stab hinterher und Ausfall links vorwärts; 5. Stab rechts vor und Vortritt rechts; 6. Stab vornher und Schlußtritt links; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

f) Stab vor, links hinten, nach rechts rücklings und umgekehrt in Verbindung mit Drehungen, Schrittstellung und Spreizen.

1. Stab vor und eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Vorschrittstellung links; 2. Stab nach links hinten und Rückspreizen links; 3. Stab nach rechts rücklings und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 4. wie bei 2.; 5. Stab vor und Vorschrittstellung links; 6. Stab vornher und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

g) Stab zum Tragen — faßt! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Stäbe ablegen — marsch!

XL.

Ordnungs- und Freiübungen.

a) Antreten — marsch! 8 Schritte vorwärts — marsch! Abzählen zu Achterreihen — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! (8 Zeiten.)

b) Schwenken der Reihen im Wechsel mit Umkreisen der Einzelnen.

1. Jede Reihe eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den rechten Führer mit 8 Schritten.

2. Die Geradzähligen kreisen mit 8 Schritten rechts um die Ungeradzähligen (der Zweite um den Ersten, der Vierte um den Dritten, der Sechste um den Fünften und der Achte um den Siebenten.)

3. Wie bei 1.

4. Die Ungeradzähligen kreisen mit 8 Schritten links um die Geradzähligen.

5. Wie bei 1.

6. Wie bei 2.

7. Wie bei 1.

8. Wie bei 4.

9. Jede Reihe macht eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links um den linken Führer mit 8 Schritten.

10. Wie bei 4.

11. Wie bei 9.

12. Wie bei 2.

13. Wie bei 9.

14. Wie bei 4.

15. Wie bei 9.

16. Wie bei 4 — marsch! (16×8 Zeiten.)

c) Links — um! Oeffnen der Reihen rückwärts zu einem Abstände von einer Armlänge — marsch! Senken der Arme in den Abhang — senkt!

d) Heben, Beugen und Hauen der Arme in Verbindung mit Auslagetritt und Ausfall.

1. Hochheben der Arme und Auslagetritt rechts schrägvorwärts; 2. Beugen des rechten Armes über den Kopf und des linken rücklings und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; 3. Kammhieb rechts, Rückstrecken des linken Armes und Ausfall rechts schrägvorwärts; 4. wie bei 2.; 5. Hochstrecken der Arme und Auslagetritt rechts schrägvorwärts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Beugen, Stoßen, Heben und Senken der Arme in Verbindung mit Rückspreizen, Seitgrätschstellung, $\frac{1}{4}$ Drehung, Rumpf- und Kniebeugen.

1. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Rückspreizen rechts; 2. Seitstoßen der Arme und Seittritt rechts in die Grätschstellung; 3. eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf beiden Fersen, Kniebeugen rechts, Vorbeugen des Rumpfes, Hochheben und Tieffsenken der Arme; 4. Rumpf- und Kniestrecken, Hochheben und Seitssenken der Arme in Verbindung mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links in die Seitgrätschstellung; 5. Beugen der Arme und Rückspreizen rechts; 6. Strecken

der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

- f) Rechts — um! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Links — um!

XLI.

Ordnungs- und Reusenübungen.

a) Uebung a) und b) von VI.

- b) Heben, Ausbreiten, Schwingen und Kreisen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Drehungen, Schrittstellung, Hochstellung, Auslagetritt.

1. Vorheben der Arme und sofort den Innenkreis mit der rechten Hand und den Außenkreis mit der linken Hand von vorn nach oben in Verbindung mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Vorschrittstellung links; 2. Ausbreiten der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 3. Kreis-schwingen mit beiden Armen von außen nach unten und Auslagetritt links hinter dem Standbeine; 4. Kreis-schwingen beider Arme von außen nach oben, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 5. Vorschwingen der Arme und sofort Handkreisen wie bei 1., Kniestrecken und Vorschrittstellung links; 6. Senken der Arme in den Abhang und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten)

- c) Heben, Schwingen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Drehung, Schrittstellung und Kniebeugwechsel.

1. Eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Seittritt links und Vorhochheben der Arme; 2. Schwingen beider Arme von oben nach rechts, unten und links und Kniebeugen rechts; 3. Schwingen beider Arme von links nach oben und rechts und sofort Vorlingskreis mit beiden Händen von außen nach unten und Kniebeugwechsel; 4. Schwingen beider Arme von rechts nach oben und links und wieder Vorlingskreis mit beiden Händen von außen nach unten und Kniebeugwechsel; 5. Schwingen beider Arme von links nach unten und oben und Kniestrecken; 6. eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts

auf der rechten Fußspitze in den Stand und Senken der Arme in den Abhang; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

d) Heben, Senken, Schwingen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Drehungen, Schrittstellung, Hockstellung.

1. Schwingen der Arme von unten nach links und oben und sofort Rücklingskreis mit beiden Händen von oben nach rechts in Verbindung mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Rücktritt links; 2. Seitensenken der Arme nach außen, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Rücklingskreis mit beiden Händen von außen nach unten; 4. Vorlingskreis mit beiden Händen von außen nach unten; 5. Hochheben der Arme und sofort Vorlingskreis mit beiden Händen von oben nach rechts, Kniestrecken und Rücktritt links; 6. Senken der Arme von oben nach links in den Abhang und eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6 widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Übung f von VI.

XLII.

Ordnungs- und Gantelübungen.

a) Antreten — marsch! Gantel holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Eintheilung zum Reihenkörpergefüge, so dass je eine erste und eine zweite Reihe einen Reihenkörper in Linie bilden.

b) Bindungen, Drehungen und Reihungen in Verbindung.

1. Die ersten Reihen eine $\frac{1}{4}$ Bindung links und gleichzeitig die zweiten Reihen eine $\frac{1}{4}$ Bindung rechts mit 4 Schritten. (Fig. 60.)

2. Alle gehen 4 Tritte an Ort.

3. Die ersten Reihen reihen sich links neben die Ersten und die zweiten Reihen rechts neben die Ersten mit 4 Schritten. (Fig. 61.)

4. Die Einzelnen der ersten Reihen machen eine $\frac{1}{4}$ Drehung links und die der zweiten Reihen eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort.

5. Wie bei 1.

6. Wie bei 2.

7. Wie bei 3. aber mit rechts Nebenreihen neben den Vierten mit 4 Schritten.

8. Wie bei 4.

9.—16. Die ersten Reihen wie die zweiten und die zweiten wie die ersten Reihen bei 1.—8. — marsch! (16×4 Zeiten.)

c) Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! 1, 2, 3, 4. Dessenen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch! Links — um!

d) Beugen, Strecken, Heben und Senken der Arme in Verbindung mit Schrittstellung, Ausfall, Kumpfbeugen und Drehungen.

1. Beugen der Arme zum Seitstrecken und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Seitstrecken der Arme, Rückschrittstellung rechts und Rückbeugen des Rumpfes; 3. Hochheben der Arme und Ausfall rechts vorwärts mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung links; 4. eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze, Rückschrittstellung rechts, Seitenkenken der Arme und Rückbeugen des Rumpfes;

5. wie bei 1.; 6. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

Fig. 60.

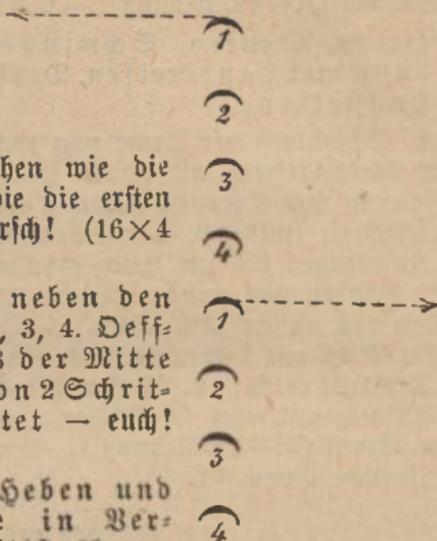
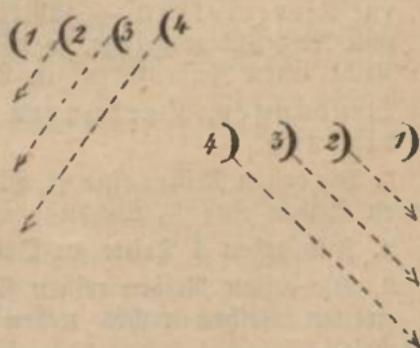


Fig. 61.



e) Heben, Ausbreiten und Kreisen der Arme in Verbindung mit Hüpfen in die Hock-, Grätsch- und Kreuzschrittstellung.

1. Vorheben der Arme und Hüpfen in die tiefe Hockstellung; 2. Ausbreiten der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 3. Kreisschwingen beider Arme von außen nach unten und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts über links; 4. Kreisschwingen beider Arme von außen nach oben und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 5. Vorschwingen der Arme, Hüpfen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 6. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

f) Heben, Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Drehungen, Schrittstellung und Aufknien.

1. Vorhochheben der Arme, eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Rückschrittstellung links; 2. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Kniebeugen bis zum Aufknien links; 3. eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf beiden Fußspitzen und Aufknien rechts mit Seitstoßen der Arme; 4. eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen und Aufknien links mit Beugen der Arme zum Hochstoßen; 5. Hochstoßen der Arme und Kniestrecken; 6. Senken der Arme in den Abhang und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

g) Rechts — um! Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Links — um!

XLIII.

Ordnungs- und Freiübungen II. Ordnung.

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Deffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 4 Schritten — marsch! (6 Zeiten.) Richtet — euch!

b) Armbeugen und -strecken im Schwebeliegestütz.

Fig. 62.



Schwebeliegestütz.

1. In den Liegestütz vorlings; 2. Vorheben des linken Armes und Rückspreizen rechts (Fig. 62.); 3. Beugen des rechten Armes; 4. Strecken des rechten Armes; 5. in den Stütz auf beiden Händen und Füßen; 6. in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

c) Stützhüpfen im Liegestütz.

1. In den Liegestütz vorlings; 2. Beugen des linken Armes rücklings; 3. Stützhüpfen auf der rechten Hand im $\frac{1}{4}$ Kreise nach rechts (Füße bleiben an Ort); 4. Stützhüpfen wie bei 3. aber im $\frac{1}{4}$ Kreise nach links; 5. Stütz auf beiden Händen; 6. in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

d) Händeklappen im Liegestütz.

1. In den Liegestütz; 2.—5. je einmal Händeklappen; 6. in den Stand — übt! (6 Zeiten.)

e) Kehrschwung aus dem Liegestütz vorlings in denselben rücklings.

1. In den Liegestütz vorlings; 2. Kehrschwung rechts in den Liegestütz rücklings; 3. Kehrschwung links rückwärts in den Liegestütz vorlings; 4. in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Hocken aus dem Liegestütz vorlings in den Liegestütz rücklings und umgekehrt.

1. In den Liegestütz vorlings; 2. Hocken vorwärts in den Liegestütz rücklings; 3. Hocken rückwärts in den Liegestütz vorlings; 4. in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

g) Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! Hintereihen hinter den Ersten — marsch! Links — um!

XLIV.

Ordnungs- und Stabübungen.

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Paaren — zählt!

Rechts — um! Links nebenreihen der Zweiten neben die Ersten — marsch! Eintheilung der Paare zum Reihenkörpergefüge, so daß je ein erstes und ein zweites Paar einen Reihenkörper bilden. Stab rechts auf — übt! 1, 2.

b) Reihungen der Paare außenvorüber, Gehen an Ort und Umkreisen in Verbindung.

1. Borreihen der zweiten Paare außenvorüber vor die ersten Paare (Fig. 63.) mit 4 Schritten; die ersten Paare gehen 4 Tritte an Ort.

2. Alle gehen 4 Tritte an Ort.

3. Die Ersten kreisen links um die Zweiten mit 8 Schritten.

4. Borreihen der ersten Paare außenvorüber vor die zweiten Paare mit 4 Schritten.

5. Wie bei 2.

6. Die Zweiten kreisen rechts um die Ersten mit 8 Schritten.

7. Hinterreihen der ersten Paare außenvorüber hinter die zweiten Paare (Fig. 64.) mit 8 Schritten.

8. Wie bei 2.

9. Wie bei 3.

10. Hinterreihen der zweiten Paare außenvorüber hinter die ersten Paare mit 8 Schritten.

11. Wie bei 2.

12. Wie bei 6 — marsch! (64 Zeiten.)

c) Oeffnen der ersten Paare aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten und der zweiten Paare zu einem Abstände von 4 Schritten — marsch! Stab vornher — übt! 1, 2.

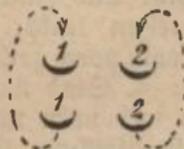
d) Stab links vor, rechts hoch, nach links und umgekehrt in Verbindung mit Drehungen, Seittritt, Kreuztritt, Auslagetritt und Ausfall.

1. Eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Seittritt links und Stab links vor; 2. Stab rechts hoch und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; 3. Stab nach links und Aus-

Fig. 63.



Fig. 64.



fall links seitwärts; 4. Stab rechts hoch und Kreuztritt links vor dem Standbeine; 5. Stab links vor und Seittritt rechts; 6. Stab vornher und Schlußtritt links; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Stab hoch, rechts über links, auf der rechten Hüfte und umgekehrt in Verbindung mit Hüpfen, Drehungen, Hock-, Schritt- und Auslagestellung.

1. Hüpfen mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links in die tiefe Hockstellung und Stab rechts über links; 2. Stab hoch, Kniestrecken und Hüpfen in die Vorschrittstellung rechts; 3. Stab auf der rechten Hüfte und Hüpfen in die Auslagestellung rechts seitwärts; 4. Stab hoch und Hüpfen in die Vorschrittstellung rechts; 5. Stab rechts über links, Hüpfen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 6. Stab vornher und Hüpfen mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

f) Stab hintenher, nach links, nach rechts rücklings und umgekehrt in Verbindung mit Drehungen, Schrittstellung, Bogenspreizen und Kniebeugen.

1. Stab hintenher, eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Rückschrittstellung links; 2. Stab nach links und Vorspreizen links; 3. Stab nach rechts rücklings, Bogenspreizen links von vorn nach außen und hinten bei gleichzeitigem Kniebeugen rechts; 4. Stab nach links, Bogenspreizen links von hinten nach außen und vorn und Kniestrecken rechts; 5. Stab hintenher und Rückschrittstellung links; 6. Stab vornher und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

g) Schließen der Paare zur Mitte — marsch! Hintereihen der Zweiten hinter die Ersten — marsch! Links — um!

XLV.

Ordnungs- und Freiübungen.

- a) Antreten — marsch! Vorwärtsgehen bis in die Mitte des Übungsraumes — marsch! Rechts — um! Richtet — euch!
- b) Aufzug mit Durchschlingeln.

1. Auf den Befehl: **marſch!** erfolgt die Bildung einer Säule von Paaren durch widergleiche Umzüge der Einzelnen. Erreicht das erste Paar die Grenze des Übungsplatzes, so geht es an Ort und die übrigen Paare gehen soweit vorwärts, bis der Abstand von einem Paar zum andern 2 Schrittlängen beträgt und gehen dann ebenfalls an Ort.

2. Auf den weiteren Befehl: **Durchschlängeln — marſch!** geht das erste Paar mit links*) Kreisen hinter das zweite Paar, dann mit rechts Kreisen hinter das dritte Paar u. s. f. bis zum Ende der Säule, wo es noch 2 Schritte vorwärts geht, worauf das Paar mit links Kreisen wieder das Durchschlängeln beginnt (Fig. 65) bis es den Ausgangsort erreicht und an Ort geht. Die anderen Paare gehen, das Drängen zu verhüten, solange an Ort, bis das erste Paar bei ihnen vorüber ist, worauf sie mit Schlängeln bis zu der Stelle sich bewegen, wo das erste Paar geschwenkt hat, und sodann das Durchschlängeln fortsetzen.

3. Bildung einer Säule von Viererrei-
 reihen durch widergleiche Umzüge der
 Paare — **marſch!** (siehe Übung 1.)

4. Durchschlängeln — **marſch!** Ausführung wie bei 2. Schließlich erfolgt der Haltbefehl.

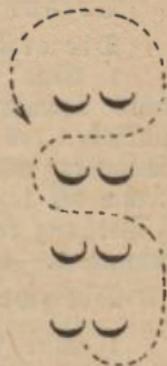
c) Deffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — **marſch! Rührt — euch!**

d) Beugen, Stoßen und Schwingen der Arme in Verbindung mit Drehungen, Hockstellung, Ausfall widergleich.

Die erste und dritte Rotte (Ersten und Dritten) üben:

1. Eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der linken Fußspitze, Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung und Vorheben der Arme; 2. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Ausfall rechts vorwärts; 3. Vorstoßen der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hock-

Fig. 65.



*) Sollte eine ungerade Anzahl von Paaren vorhanden sein, so muss das erste Paar mit rechts Kreisen das Durchschlängeln von neuem beginnen.

stellung; 4. Senken der Arme in den Abhang, Kniestrecken und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt!

Die zweite und vierte Rotte (Zweiten und Vierten) üben gleichzeitig:

1. Eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze, Ausfall links vorwärts und Rückheben beider Arme; 2. Vorschwingen der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 3. Rückschwingen der Arme und Ausfall links vorwärts; 4. Senken der Arme in den Abhang, eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Beugen und Strecken der Arme in Verbindung mit Drehungen, Auslagetritt und Ausfall widergleich.

Die erste und dritte Rotte übt:

1. Eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der linken Fußspitze, Ausfall rechts vorwärts, Beugen des linken Armes über den Kopf und Rückheben des rechten Armes; 2. Seitstrecken des linken Armes, Seitheben des rechten Armes und Auslagetritt rechts rückwärts; 3. wie bei 1.; 4. Strecken der Arme in den Abhang und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich.

Die zweite und vierte Rotte übt gleichzeitig:

1. Eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Auslagetritt rechts rückwärts; 2. Beugen des linken Armes über den Kopf, Rückheben des rechten Armes und Ausfall rechts vorwärts; 3. Seitstrecken des linken Armes, Seitheben des rechten Armes und Auslagetritt rechts rückwärts; 4. Senken der Arme in den Abhang und eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der linken Fußspitze in den Stand; 5.—8. Übung 1.—4. widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! 1, 2, 3.

g) Abzug mit Durchschlängeln.

1. Auf den Befehl: marsch! Durchschlängeln durch die Abstände der Säule wie bei h) 3., und nach dem einmaligen Durchschlängeln Weiterzug bis zur Grenze des Übungsraumes, wo sich die Säulen von Viererreihen in 2 Säulen theilt und dieselben

widergleiche Umzüge ausführen. Beim Beginne in der Umzugsbahn reihen sich die Dritten und Vierten ja hinter die Ersten und Zweiten und ziehen mit einem Abstände von 2 Schritten vom Vorgereichten durch die Mitte des Turnraumes.

2. Auf den weiteren Befehl: Durchschlängeln — marsch! erfolgt das Durchschlängeln wie bei b) 2. mit der Abänderung, daß, wenn die Paare das einmalige Durchschlängeln gemacht haben, dieselben vorwärts gehen bis zur Grenze des Übungsraumes, sich dort theilen und widergleiche Umzüge ausführen und beim Begegnen sich zu einer Flankenlinie einreihen und durch die Mitte des Übungsraumes ziehen und sich links herstellen.

XLVI.

Ordnungs- und Heulenübungen.

a) Übung a) und b) von VI.

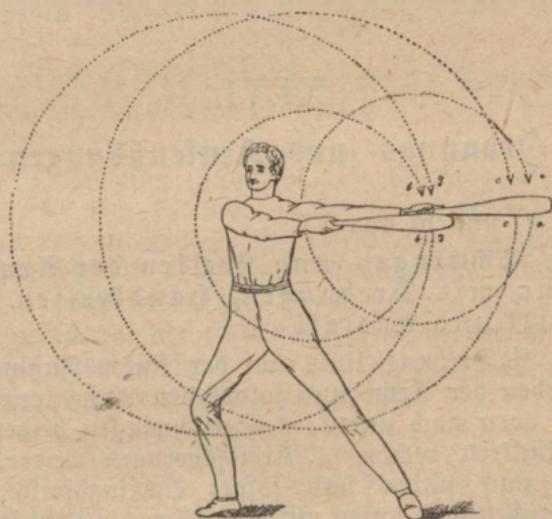
b) Heben, Schwingen und Kreisen der Arme in Verbindung mit Drehungen, Handkreisen, Vortritt, Rücktritt und Ausfall.

1. Eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf der linken Fußspitze, Vortritt rechts, Vorheben der Arme und sofort den Außenkreis mit beiden Händen von vorn nach unten; 2. Seitsschwingen beider Arme nach links und Rücktritt rechts; 3. Kreisschwingen beider Arme von links außen nach unten und sofort Vorlingskreis mit beiden Händen von außen nach unten mit Ausfall rechts seitwärts (Fig. 66); 4. Kreisschwingen beider Arme von links außen nach oben und sofort Vorlingskreis mit beiden Händen von außen nach oben und Rücktritt rechts; 5. Vorschwingen beider Arme und Vortritt rechts; 6. Innenkreis mit beiden Händen von vorn nach unten und Senken der Arme in den Abhang mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeilen.)

c) Heben, Ausbreiten, Kreisen der Arme in Verbindung mit Drehungen, Handkreisen, Knieheben, Spreizen und Beinschwingen.

1. Eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf der linken Fußspitze, Knieheben rechts, Seitheben der Arme und Borlingskreis mit beiden Händen von außen nach oben; 2. Vorschwingen der Arme, sofort Außenkreis mit beiden Händen von vorn nach oben und Kniesenken in die Rückspriegelhalte rechts; 3. Kreis schwingen mit beiden Armen von vorn nach unten mit Außenkreis mit beiden Händen von oben nach vorn in der Hochhehalte und Vorschwingen des rechten

Fig. 66.



Kreis schwingen beider Arme von links außen nach unten und sofort Borlingskreis mit beiden Händen von außen nach unten mit Ausfall rechts seitwärts.

Beines; 4. Kreis schwingen mit beiden Armen von hinten nach oben mit Außenkreis mit beiden Händen von oben nach hinten und Rückschwingen des rechten Beines; 5. Ausbreiten der Arme und Knieheben rechts; 6. Rücklingskreis mit beiden Händen von außen nach unten, Senken der Arme in den Abhang und eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

d) Heben, Senken und Kreisen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Schrittstellung und Drehungen.

1. Vorhochheben der Arme, sofort Rücklingskreis mit beiden Händen von oben nach rechts und Rückschrittstellung rechts; 2. Seitensenken der Arme, sofort Vorlingskreis mit beiden Händen von außen nach oben und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. Kreisschwingen beider Arme von außen nach oben, eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 4. Kniestrecken, eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung und Kreisschwingen der Arme von außen nach unten; 5. Hochheben der Arme sonst wie bei 1.; 6. Senken der Arme in den Abhang; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Übung f von VI.

XLVII.

Ordnungs- und Hantelübungen.

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch! 4 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt!

b) $\frac{1}{4}$ Schwenkungen um die Mitte, Gehen an und von Ort und Drehungen.

1. Jede Reihe eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um die Mitte mit 4 Schritten.

2. Die Ersten und Zweiten machen eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort.

3. Alle gehen 4 Schritte vorwärts.

4. Die Ersten und Vierten machen eine $\frac{1}{2}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort und die andern gehen 4 Tritte an Ort.

5. Die Zweiten und Dritten machen eine $\frac{1}{2}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort, die andern gehen 4 Tritte an Ort.

6. Wie bei 3.

7. Die Ersten und Zweiten machen mit 4 Tritten an Ort eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts, die andern eine $\frac{1}{4}$ Drehung links.

8. Wie bei 1.

9. Die Ersten und Zweiten 4 Schritte vorwärts, die andern 4 Schritte rückwärts.

10. Die Ersten und Zweiten, ebenso die Dritten und Vierten drehen sich mit 4 Tritten an Ort zur Gegenstellung. (Fig. 67.)

11. Die Ersten und Dritten machen mit 4 Tritten an Ort eine $\frac{1}{2}$ Drehung links und die andern eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts.

12. Alle gehen 4 Schritte rückwärts, dann 4 Tritte an Ort.

13. Wie bei 1.

14. Wie bei 2.

15. Wie bei 3.

16. Wie bei 4.

17. Wie bei 5.

18. Wie bei 3.

19. Wie bei 7.

20. Wie bei 1.

21. Wie bei 9.

22. Wie bei 10.

23. Wie bei 11.

24. Wie bei 12. — marsch! (26 × 4 Zeiten.)

c) Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch!

d) Heben, Beugen und Stoßen der Arme in Verbindung mit Spreizen, Kniebeugen, Drehungen und Weinstrecken.

1. Seithochheben der Arme und Rückspreizen rechts; 2. Beugen der Arme zum Seitstoßen, eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf der linken Fußspitze, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 3. Seitstoßen der Arme und Rückstrecken des rechten Beines; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen und tiefe Hochstellung auf beiden Füßen; 5. Hochstoßen der Arme, Kniestrecken, eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Rückspreizen rechts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7—12. Übung 1.—6. widergleich übt! (12 Zeiten.)

e) Heben, Schwingen, Kreisen und Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Hüpfen, Spreizen und Weinschwingen.

Fig. 67.



1. Seitheben der Arme, Hüpfen und Vorspreizen links; 2. Schwingen der Arme von außen nach vorn und innen (rechter Arm oben) mit Hüpfen und Seit spreizen links; 3. Kreisschwingen beider Arme von innen nach unten, Hüpfen und Beinschwingen links nach innen vorlings; 4. Kreisschwingen beider Arme von innen nach oben, Hüpfen und Beinschwingen links von innen nach außen; 5. Schwingen der Arme nach vorn und außen (Ausbreiten) Hüpfen und Vorspreizen links; 6. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

f) Heben, Ausbreiten, Senken der Arme in Verbindung mit Drehungen, Schrittstellung, Aufknien und Kumpfbeugen.

1. Vorheben der Arme, eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze und Rückschrittstellung links; 2. Ausbreiten der Arme und Kniebeugen bis zum Aufknien links; 3. Hochheben der Arme und Rückbeugen des Kumpfes; 4. Seit senken der Arme und Kumpfstrecken; 5. Vorschwingen der Arme und Kniestrecken; 6. Senken der Arme in den Abhang und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

g) Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! Hintereihen hinter den Ersten — marsch! Links — um!

XLVIII.

Ordnungs- und Freiübungen.

a) Antreten — marsch! Vorwärtsgehen bis zur Mitte des Uebungsraumes — marsch! Rechts — um! Richtet — euch!

b) Aufzug mit Durchschlängeln in getheilter Ordnung.

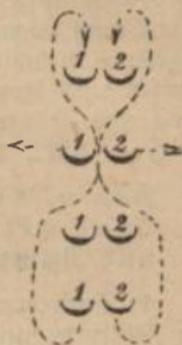
1. Auf den Befehl: marsch! Bildung einer Säule von Paaren durch widergleiche Umzüge der Einzelnen.

2. Auf den weiteren Befehl: Durchschlängeln in getheilter Ordnung — marsch! beginnt der Erste des ersten Paares mit rechts Kreisen und der Zweite mit links Kreisen das Durchschlängeln (Fig. 68). Sonstige Ausführung wie bei XLV., 2.

Fig. 68.

3. Nach dem Durchschlängeln erfolgt der Befehl: Bildung einer Säul von Viererreihen — marsch!

4. Durchschlängeln in getheilter Ordnung — marsch! worauf die zwei rechts Befindlichen mit rechts Kreisen und die zwei links Befindlichen mit links Kreisen hinter die zweite Reihe gehen, dann durch die sich öffnende dritte Reihe geschlossen ziehen u. s. f. weitere Ausführung wie bei XLV. 2. Nach Vollendung des Durchschlängelns ist der Haltbefehl zu geben.



c) Deffnen der Reihen aus der Mitte — marsch! Richtet — euch!

d) Heben, Senken, Beugen, Stoßen, Strecken und Kreisen der Arme in Verbindung mit Drehungen, Hüpfen, Hoch-, Schritt, Auslage und Ausfall in widergleicher Ausführung.

Die erste und die dritte Rotte (Ersten und Dritten) üben:

1. Hüpfen mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links in die tiefe Hochstellung und Seithen der Arme; 2. Hüpfen mit Kniestrecken in die Kreuzschrittstellung rechts über links und Hochheben der Arme; 3. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Hüpfen in die Ausfallstellung rechts rückwärts; 4. Hochstoßen der Arme und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts über links; 5. Seitensenken der Arme und Hüpfen mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich.

Die zweite und dritte Rotte (Zweiten und Vierten) üben gleichzeitig:

1. Eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze, Auslagetritt rechts vorwärts, Beugen des rechten Armes zum Tiefriesthieb und Beugen des linken Armes rücklings; 2. Rückstrecken beider Arme und Ausfall rechts rückwärts; 3. Kreischwingen beider

Arme von hinten nach unten und Ausfall rechts vorwärts; 4. Kreisbewegungen mit beiden Armen von hinten nach oben und Ausfall rechts rückwärts; 5. wie bei 1.; 6. Strecken der Arme in den Abhang und eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der linken Fußspitze in Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Die erste und dritte Rotte wie die zweite und vierte, die zweite und vierte Rotte wie die erste und dritte bei b) — übt! (12 Zeiten.)

f) Abzug mit Durchschlängeln in geteilter Ordnung.

1. Auf den Befehl: marsch! Durchschlängeln wie bei b) 4. mit der Abänderung, dass die Viererreihen nach dem einmaligen Durchschlängeln bis zur Grenze des Übungsraumes vorwärts gehen.

2. Bildung einer Säule von Paaren durch widergleiche Umzüge — marsch! Die Säule theilt sich in 2 Säulen von Paaren wovon die links befindlichen (erste Säule) links und die anderen (zweite Säule von Paaren) rechts im Umzuge zieht und beim Begegnen mit Ziehen durch die Mitte des Turnraumes je ein Paar der zweiten Säule hinter eines der ersten Säule sich einreihet.

3. Durchschlängeln in geteilter Ordnung — marsch! Ausführung wie bei 2. mit der Abänderung, dass die Paare nach dem Durchschlängeln bis zur Grenze des Übungsplatzes vorwärts gehen.

4. Bildung einer Flankenreihe durch widergleiche Umzüge der Einzelnen der Paare — marsch! Die rechts befindlichen (Zweiten) gehen rechts im Umzuge, die andern (Ersten) links im Umzuge, bei Begegnen in der Umzugsbahn ziehen alle durch die Mitte des Übungsraumes mit Hinterreihen der Zweiten hinter die Ersten.

g) Alle ziehen im Umzuge links bis auf den Sammelplatz, wo Links — Herstellen! befohlen wird.

XLIX.

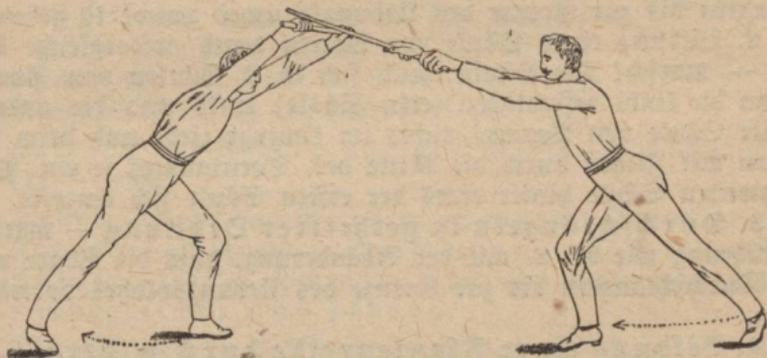
Ordnungs- und Stabübungen.

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Rechts richtet — euh! Achtung! Abzählen zu Viererreihen

— zählt! Rechts um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Schließen der Säule vorwärts bis zu einem Abstände von 2 Schritten von Reihe zu Reihe — marsch! Deffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! 1, 2, 3. Links — um! Eintheilung der Säule zum Reihenkörpergefüge, so dass je eine erste und eine zweite Reihe einen Reihenkörper bilden. Stab vornher — übt! 1, 2.

b) Widergleiche Uebungen mit Hieben und Deckungen.

Fig. 69 (a und b).



69 b.

Stab hoch, mäßiges Vorbeugen des Rumpfes und Auslagetritt rechts rückwärts.

69 a.

Speichhieb und Ausfall rechts vorwärts.

Die ersten Reihen üben:

1. Stab nach rechts rücklings und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Stab zum Hieb, eine $\frac{1}{4}$, Drehung links auf der linken Fußspitze und Auslagetritt rechts rückwärts; 3. Speichhieb (der Hieb erfolgt von oben nach vorn auf den Stab des Gegners) und Ausfall rechts vorwärts (Fig. 69 a); 4. Stab zum Hieb und Auslagetritt rechts rückwärts; 5. eine $\frac{1}{4}$, Drehung rechts auf der linken Fußspitze, Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine und Stab nach rechts rücklings; 6. Stab vornher und Stand; 7.—12. Uebung 1.—6. widergleich.

Die zweiten Reihen üben gleichzeitig:

1. Stab nach rechts rücklings und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Stab hintenher, eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Ausfall rechts vorwärts; 3. Stab hoch (als Deckung des Speichhiebes) mäßiges Vorbeugen des Rumpfes und Auslagetritt rechts rückwärts (Fig. 69 b); 4. Stab hintenher, Kumpfstrecken und Ausfall rechts vorwärts; 5. eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der linken Fußspitze, Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 6. Stab vornher und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

c) Wie unter b), nur wechseln die Reihen die Thätigkeiten d. h. die ersten Reihen führen die Übung der zweiten Reihe aus und umgekehrt.

d) Stab vor, zum Hieb, links hinten und vornher in Verbindung mit Drehungen, Hockstellung, Auslagetritt, Ausfall und Kumpfbeugen im Wechsel
Die ersten Reihen üben:

1. Stab vor und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Stab zum Hieb, eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der linken Fußspitze und Auslagetritt rechts rückwärts; 3. Ellhieb und Ausfall rechts vorwärts; 4. Stab zum Hieb; 5. Stab vor, eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 6. Stab vornher und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. wieder gleich

Die zweiten Reihen üben gleichzeitig:

1. Stab vor und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Stab nach links hinten, eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Ausfall rechts vorwärts; 3. Stab vornher (Deckung des Ellhiebes), mäßiges Vorbeugen des Rumpfes und Auslagetritt rechts rückwärts; 4. Stab nach links hinten und Ausfall rechts vorwärts; 5. Stab vor, eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der linken Fußspitze in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 6. Stab vornher und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Wie bei d) nur wechseln die Reihen die Thätigkeiten — übt! (12 Zeiten.)

f) Stab zum Tragen — faßt! Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! Gehen der Säule im Umzuge links — marsch! Nach und nach Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Stäbe ablegen — marsch

L.

Ordnungs- und Freiübungen.

- a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Paaren — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben die Ersten — marsch! Eintheilung der Säule zum Reihenkörpergefüge, so daß je 6—8 Paare einen Reihenkörper bilden. Jeder Reihenkörper eine $\frac{1}{4}$ Windung links — marsch! Nach Vollendung der Windung wird Halt! befohlen.
- b) Kleine Kette im Wechsel mit Gehen im Biered.
1. Die Ersten machen mit 4 Tritten an Ort eine $\frac{1}{4}$ Drehung links und die Zweiten eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts in die Gegenstellung.
 2. Die Gegner machen die kleine Kette rechts mit 4 Schritten.
 3. Die Ersten machen eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts und die Zweiten eine $\frac{1}{4}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort.
 4. Alle gehen 4 Schritte vorwärts.
 5. Wie bei 3.
 6. Wie bei 4.
 7. Wie bei 3.
 8. Wie bei 4.
 6. Wie bei 3.
 10. Wie bei 4.
 11. Die Gegner machen die kleine Kette links mit 4 Schritten.
 12. Die Ersten machen eine $\frac{1}{4}$ Drehung links und die Zweiten eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort.
 13. Wie bei 4.
 14. Wie bei 12.
 15. Wie bei 4.
 16. Wie bei 12.
 17. Wie bei 4.
 18. Wie bei 12.
 19. Wie bei 4.
 20. Die Ersten machen eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts und die Zweiten und $\frac{1}{4}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort — marsch! 20×4 Zeiten.)
- c) Deffnen der Paare aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch!

- d) Heben, Schwingen, Ausbreiten, Kreisen, Beugen, Strecken und Stoßen der Arme in Verbindung mit Drehungen, Spreizen, Schrittstellung, Auslagetritt und Ausfall.

Die Ersten üben:

1. Eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der linken Fußspitze, Beugen der Arme zum Vorstoßen und Rückspreizen rechts; 2. Vorstoßen der Arme und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 3. Schwingen des rechten Armes von vorn nach unten, hinten und oben und Ausfall rechts rückwärts; 4. Schwingen des rechten Armes von oben nach hinten, unten und vorn und Kreuzschrittstellung rechts; 5. Beugen der Arme und Rückspreizen rechts; 6. Strecken der Arme in den Abhang und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich.

Die Zweiten üben gleichzeitig:

1. Hochheben der Arme, eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Ausfall rechts vorwärts; 2. Vorsenken der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 3. Beugen des rechten Armes über den Kopf, Beugen des linken Armes rücklings und Auslagetritt rechts rückwärts; 4. Vorstrecken der Arme, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 5. Hochheben der Arme und Ausfall rechts vorwärts; 6. eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der linken Fußspitze in den Stand und Senken der Arme in den Abhang; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

- e) Wie bei d) nur wechseln die Ersten und Zweiten die Thätigkeiten — übt! (12 Zeiten.)
- f) Schließen der Paare zur Mitte — marsch! Links kehrt — euch! Jede Säule eine $\frac{1}{4}$ Windung rechts — marsch! Nach dem Haltbefehl wird befohlen: Links kehrt — euch! Hinterreihen der Zweiten hinter die Ersten — marsch! Links — um!

LI.

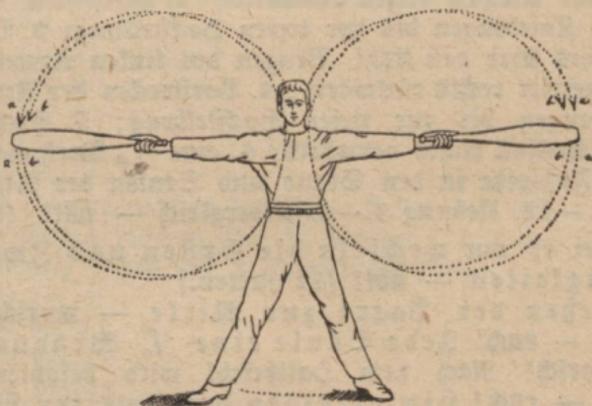
Ordnungs- und Reulenübungen.

- a) Übung a) und b) von VI.
- b) Heben, Senken, Kreisen der Arme in Verbindung mit Handkreisen, Kniebeugen, Vor- und Rücktritt.

1. Vorheben der Arme, sofort den Außenkreis mit beiden Händen von vorn nach unten und Vortritt links; 2. Kreisschwingen des rechten Armes von vorn nach unten und in der Hochhebbhalte Außenkreis mit der rechten Hand von oben nach vorn vor dem Weiterschwingen und Vortritt rechts; 3. Kreisschwingen mit dem linken Arme und Handkreisen wie bei 2, Schlußtritt links und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 4. Kniestrecken, Rücktritt links, Kreisschwingen des rechten Armes von vorn nach oben und Handkreisen rechts in der Hochhebbhalte von oben nach hinten vor dem Weiterschwingen; 5. Armkreisen und Handkreisen mit dem linken Arm und der linken Hand wie bei 4. mit Rücktritt rechts; 6. Senken der Arme in den Abhang und Schlußtritt links; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

c) Heben, Senken, Kreisen der Arme in Verbindung mit Handkreisen und Gehen seitwärts hin und her und Kreuzen.

Fig. 70.



Seitheben der Arme, Vorlings- und Rücklingskreis der Hände von außen nach unten und Seittritt links.

1. Seitheben der Arme nach außen und Vorlings- und Rücklingskreis der Hände von außen nach unten und Seittritt links (Fig. 70.); 2. Kreisschwingen des rechten Armes von außen nach unten und Rücklingskreis mit der rechten Hand von oben nach rechts in der Hochhebbhalte vor dem Weiterschwingen und Kreuztritt rechts

vor dem Standbeine; 3. wie bei 2. aber mit dem linken Arm und der linken Hand und Seittritt links; 4. Kreissschwingen des rechten Armes von außen nach oben und Vortrittskreis mit beiden Händen in der Seithehalte nach links vor dem Weiterschwingen des rechten Armes und Kreuztritt rechts hinter dem Standbeine; 5. Armkreisen und Handkreisen wie bei 4. aber mit dem linken Arm und Seittritt links; 6. Senken der Arme in den Abhang und Schlusstritt rechts; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

d) Heben, Senken, Kreisen der Arme in Verbindung mit Handkreisen und Gehen rück- und vorwärts.

1. Hochheben der Arme und Rücktritt links; 2. Kreissschwingen des rechten Armes, Außenkreis mit der rechten Hand von unten nach hinten im Abhang und Außenkreis mit der rechten Hand von hinten nach oben in der Rückhehalte vor dem Weiterschwingen und Rücktritt rechts; 3. Kreissschwingen und Handkreisen wie bei 2. mit dem linken Arm und der linken Hand und Rücktritt links; 4. Kreissschwingen mit dem rechten Arm von oben nach hinten und Außenkreis mit der rechten Hand von hinten nach unten in der Rückhehalte und Außenkreis mit der rechten Hand von unten nach vorn im Abhange vor dem Weiterschwingen und Vortritt rechts; 5. Armkreisen und Handkreisen wie bei 4. aber mit dem linken Arm und der linken Hand und Vortritt links; 6. Senken der Arme in den Abhang Schlusstritt rechts; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

e) Übung f von VI.

LII.

Ordnungs-, Stab- und Hantelübungen.

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Die Ersten und Dritten Stäbe, die Zweiten und Vierten Hantel holen — marsch! Rechts — um! Richtet — euch! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Deffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! 1, 2, 3 Richtet — euch! Die Ersten und Dritten Stab vornher — übt! 1, 2.

Die Ersten und Dritten üben:

- b) Stab nach rechts rücklings, links hoch, rechts über links in Verbindung mit Hüpfen, Drehen, Ausfall, Schritt- und Auslagestellung.

1. Stab nach rechts rücklings und Auslagestellung links seitwärts; 2. Stab links hoch und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine (Fig. 71 a); 3. Stab rechts über links, eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand und Kniebeugen

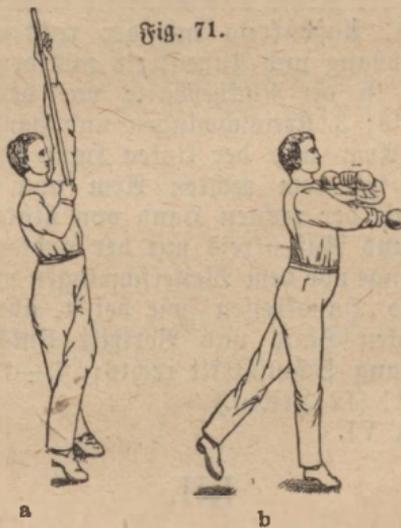


Fig. 71.

Stab links hoch und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine. (Übung für die Ersten u. Dritten einer jeden Reihe.)

Kreuzhalte der Arme links über rechts und Rückspreizen links. (Übung für die Zweiten u. Vierten einer jeden Reihe.)

bis zur tiefen Hochstellung; 4. Stab links hoch, eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf beiden Fußspitzen mit Strecken der Knie in die Kreuzschrittstellung; 5. wie bei 1.; 6. Stab vornher und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich.

Die Zweiten und Vierten üben gleichzeitig:

- c) Heben, Senken, Schwingen und Kreisen der Arme in Verbindung mit Schrittstellung, Spreizen und Ausfall.

1. Seitheben der Arme und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 2. Schwingen der Arme nach vorn und innen in die Kreuzhalte links über rechts und Rückspreizen links (Fig. 71 b); 3. Kreisschwingen beider Arme von innen nach außen, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 4. Kreisschwingen beider Arme von innen nach oben, Kniestrecken und Rückspreizen links; 5. Schwingen der Arme nach vorn und außen (Ausbreiten) und Kreuzschrittstellung links vor dem Standbeine; 6. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

Die Ersten und Dritten üben:

- d) Stab links hinten, rechts vorn und hoch in Verbindung mit Drehungen, Hüpfen, Hockstellung, Auslage- und Grätschstellung.

1. Eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze, Auslagestellung links rückwärts und Stab links hinten; 2. Stab rechts vor, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Stab hoch und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 4. Stab rechts vorn, Hüpfen in den Stand und Beugen bis zur tiefen Hockstellung; 5. Stab links hinten und Auslagestellung links rückwärts; 6. Stab vornher und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich.

Die Zweiten und Vierten üben gleichzeitig:

- e) Heben, Senken der Arme in Verbindung mit Drehungen, Schrittstellung, Ausfall und Rumpfbeugen.

1. Eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze, Rückschrittstellung rechts und Vorheben der Arme; 2. Hochheben der Arme und Ausfall rechts vorwärts; 3. Tiefsenken der Arme und Vorbeugen des Rumpfes; 4. Rumpfstrecken und Hochheben der Arme; 5. Vorsenken der Arme und Rückschrittstellung rechts; 6. Senken der Arme in den Abhang und eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der linken Fußspitze in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

- f) Die Ersten und Dritten Stab zum Tragen — faßt! Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! Hintereihen hinter den Ersten — marsch! Stäbe und Pantel ablegen — marsch!

LIII.

Ordnungs-, Keulen- und Stabübungen.

- a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Die Ersten und Dritten Keulen, die Zweiten und Vierten Stäbe holen — marsch! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Deffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch!

Die Ersten und Dritten üben:

- b) Heben, Schwingen der Arme in Verbindung mit Handbeugen, Handstrecken, Drehungen, Schritt-Auslagestellung und Ausfall.

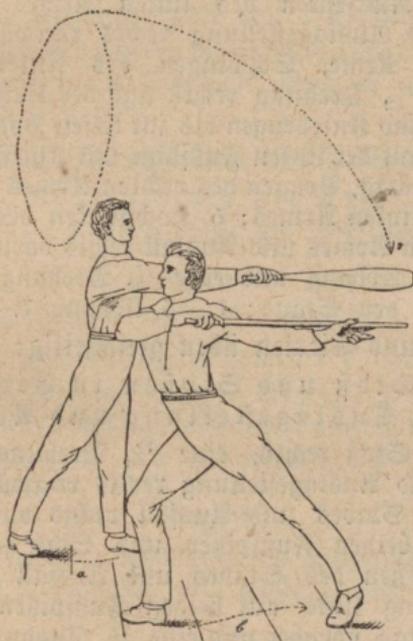
1. Schwingen des rechten Armes von unten nach hinten, oben und vorn mit Außenkreis der rechten Hand von oben nach vorn in der Hochhehalte vor dem Weiter-schwingen, Vorheben des rechten Armes, eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der linken Fußspitze und Rückschrittstellung rechts (Fig. 72 a); 2. Hochheben beider Arme und sofort Rücktiefssenken der Keulen durch Handbeugen und Ausfall rechts vorwärts; 3. Hochheben der Keulen und Auslagestellung rechts hinter dem Standbeine; 4. Rücktiefssenken der Keulen und Ausfall rechts vorwärts; 5. Hochheben der Keulen, sofort Vorsenken der Arme und Rückschrittstellung rechts; 6. eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Senken der Arme in den Abhang; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich.

Die Zweiten und Vierten üben gleichzeitig:

- c) Stab rechts hinten, zum Hieb und Hieb in Verbindung mit Drehungen, Auslagestellung und Ausfall.

1. Eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze, Auslagestellung links rückwärts und Stab nach links (Fig. 72 b) hinten; 2. Stab zum Hieb und Auslagestellung rechts rückwärts; 3. Speichhiebs und Ausfall rechts vorwärts; 4. wie bei 2.; 5. Stab nach links hinten und Ausfall rechts vorwärts; 6. Stab vornher und eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze in den Stand, 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten.)

Fig. 72 (a u. b.)



a) Schwingen des rechten Armes von unten nach hinten, oben und vorn mit Außenkreis der rechten Hand von oben nach vorn in der Hochhebbalte vor dem Weiterschwingen. Vorheben des rechten Armes, eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der linken Fußspitze und Rückschrittstellung rechts. (Übung

sür die Ersten und Dritten einer jeden Reihe.)

b) Eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze, Auslagestellung links rückwärts und Stab nach links hinten. (Übung für die Zweiten und Vierten einer jeden Reihe.)

Die Ersten und Dritten üben:

d) Heben, Senken, Beugen, Strecken, Schwingen und Kreisen der Arme in Verbindung mit Drehungen, Auslagestellung, Ausfall und Hochstellung.

1. Eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der linken Fußspitze, Ausfall rechts vorwärts, Vorheben des linken Armes, Kreisschwingen des rechten Armes von unten nach vorn und sofort Vorhochschwingen; 2. Beugen des rechten Armes zum Risthieb (die rechte Hand befindet sich über der linken Schulter, die Keule ist wagrecht nach hinten gerichtet), Rücksenken des linken Armes (d. i. bis zur Schulterhöhe) und Auslagestellung rechts rückwärts; 3. Risthieb mit dem rechten Arme, Schwingen des linken Armes in die Seitengehalte, eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze mit Schlußtritt rechts und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 4. eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf der linken Fußspitze mit Kniestrecken, Auslagestellung rechts rückwärts, Beugen des rechten Armes zum Risthieb und Rückschwingen des linken Armes; 5. Hochstrecken des rechten Armes, Hochheben des linken Armes und Ausfall rechts vorwärts; 6. Senken der Arme in den Abhang und eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze in den Stand; 1.—6. Übung 7.—12. widergleich.

Die Zweiten und Vierten üben gleichzeitig:

e) Stab zum Stoß und Stoßen in Verbindung mit Drehungen, Auslagestellung und Ausfall.

1. Stab zum Stoß rechts, eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Auslagestellung rechts rückwärts; 2. Schrägvorhochstoßen des Stabes und Ausfall rechts vorwärts; 3. eine $\frac{1}{2}$ Drehung auf beiden Fußspitzen und Stab zum Stoß rechts; 4. Schrägvorhochstoßen des Stabes und Ausfall rechts vorwärts; 5. eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf beiden Fußspitzen und Stab zum Stoß rechts; 6. Stab vornher und eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der linken Fußspitze in den Stand; 7.—12. Übung 1.—6. widergleich — übt! (12 Zeiten).

f) Die Zweiten und Vierten Stab zum Tragen — faßt! 1, 2. Schließen der Reihen zur Mitte — marsch! 1, 2, 3. Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Stäbe und Keulen ablegen — marsch!

II. Abschnitt.

Das Turnen zerfällt in Frei-, Ordnungs-, Geräthübungen und Spiele.

A. Freiübungen.

Dieselben gliedern sich in solche erster und zweiter Ordnung.

A. Freiübungen erster Ordnung.

Dieselben zerfallen wieder in die Thätigkeiten des Leibes und in die Uebungen im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen und Drehen.

I. Thätigkeiten des Leibes.

Thätigkeiten der Arme. *)

Armhauen: Tiefkammhieb XV c**), Kurzhauen XV f.

II. Uebungen im Drehen.

1. Schritzwirbeln X k; 2. Kreuzwirbeln X l.

B. Freiübungen zweiter Ordnung.

Zu denselben gehören: Kopf-, Genick-, Hand-, Armstehen, Handgehen, Uberschlagen (Drehen um die Breitenachse), Rad schlagen (Drehen um die Tiefenachse), Sitzen, Knien und der Liegestütz.

Liegestütz.

1. Schwebeliegestütz XLIII b; 2. Liegestütz und Stützhüpfen, Händeklappen, Kehrschwung und Hoche in demselben XLIII c, d, e und f.

B. Ordnungsübungen.

Dieselben gliedern sich in die Uebungen der Reihe, des Reihenkörpers, des Reihenkörpergefüges, in reigenartige Uebungen und in die Uebungen des Reigens.

*) Die weitere Gliederung siehe im III. Abschnitte der I. Stufe
und " II. II.

***) Die römischen Ziffern bedeuten die Uebungsfolgen und die lateinischen Buchstaben die einzelnen Uebungen in den betreffenden Uebungsfolgen.

I. Uebungen der Reihe. *)

a) Deffnen der Reihen.

Seitwärts 1 durch Vorwärtsgehen zu einem Abstände von 2 Schritten XIX c und i.

b) Reihungen in der Viererreihe.

1. Neben hintere Führer in Verbindung mit $\frac{1}{4}$ Drehungen I b; 2. neben Mittlere in Verbindung mit Gehen und Drehen III b; 3. mit Kreisen in getheilter Ordnung V b; 4. im Vierecke durch Hinterreihen VII b; 5. im Vierecke durch Vorreihen XII b; 6. Nebenreihen mit Ausweichen XIX b; 7. Vorreihen mit Ausweichen XIX k; 8. Hinterreihen mit Ausweichen XXIV b; 9. nach außen mit Kreisen und Gehen im Viereck XXVII b; 10. nach innen XXVII h; 11. mit Kreisen im Wechsel XXXII b; 12. mit Kreisen widergleich XXXIX b.

c) Bindungen in der Viererreihe.

$\frac{1}{4}$ Bindungen in Verbindung mit Drehungen XXXV b.

d) Schwenkungen in der Viererreihe (in Paaren.)

1. Im Viereck XVII b; 2. im Kreuz XXII b; 3. Gegenschwenken widergleich XXXIII b; 4. Gegenschwenken der Paare nach außen XXXIV b; 5. $\frac{1}{4}$ Schwenkungen in Verbindung mit Gehen an und von Art. XXXVII b; 6. im Wechsel mit Kreisen der Einzelnen XL b; 7. um die Mitte in Verbindung mit Gehen und Drehen XLVII b.

II. Uebungen des Reihenkörpers.

a) Bilden des Reihenkörpers.

Bilden einer Säule von Schrägreihen II b und IV b.

b) Umbilden des Reihenkörpers.

Umbilden einer geraden Stirnlinie zur Kreislinie XIII b und umgekehrt.

c) Deffnen des Reihenkörpers.

1. Mit Schwenken IX a; 2. Deffnen der Kreislinie XIII d.

III. Uebungen des Reihenkörpergefüges.

1. Schwenkungen der Reihenkörper XX b; 2. Umbilden der Kreisfäule durch Schwenken XXIII c und f; 3. Reihungen der

*) Die weitere Gliederung siehe im III. Abschnitte der I. Stufe
 II. " " II. "

Reihenkörper XXV b; 4. Bildung der Kreisfäule durch $\frac{1}{4}$ Windungen und Schwentkern XXVIII b und c; 5. widergleiche Schwentkern XXX b; 6. Windungen, Drehungen und Reihungen in Verbindung XLII b; 7. Reihungen der Paare außen vorüber in Verbindung mit Gehen und Umkreisen XLIV b.

IV. Reigenartige Uebungen.

1. Mühle VIII b, c und d; 2. Aufzug X b; 3. Schwentkern XIII c; 4. Kette a) im Oval XV b, b) im Kreise XVIII b, c) im Wechsel mit Gehen im Viereck L b; 5. Aufzug mit Durchschlingeln XXXVIII b und XLVIII b; 6. Kleine Kette im Wechsel mit Gehen im Viereck L b.

C. Die Geräthübungen.

Dieselben zerfallen in Uebungen mit Geräthen und in solche an Geräthen.

Die Uebungen mit Geräthen gliedern sich wieder in solche mit Hanteln, Holz- oder Eisenstäben, Keulen, Schwungseilen, Wurffsteinen, Seren, Discus u. s. w.

I. Hantelübungen.

Diese Uebungen werden wie die Freiübungen als einfache oder als zusammengesetzte Armthätigkeiten ausgeführt. Sie werden ferner mit anderen passenden Thätigkeiten des Leibes und mit verschiedenen Stellungen sowie mit Gehen, Hüpfen, Springen, Laufen und Drehen in Verbindung gebracht.

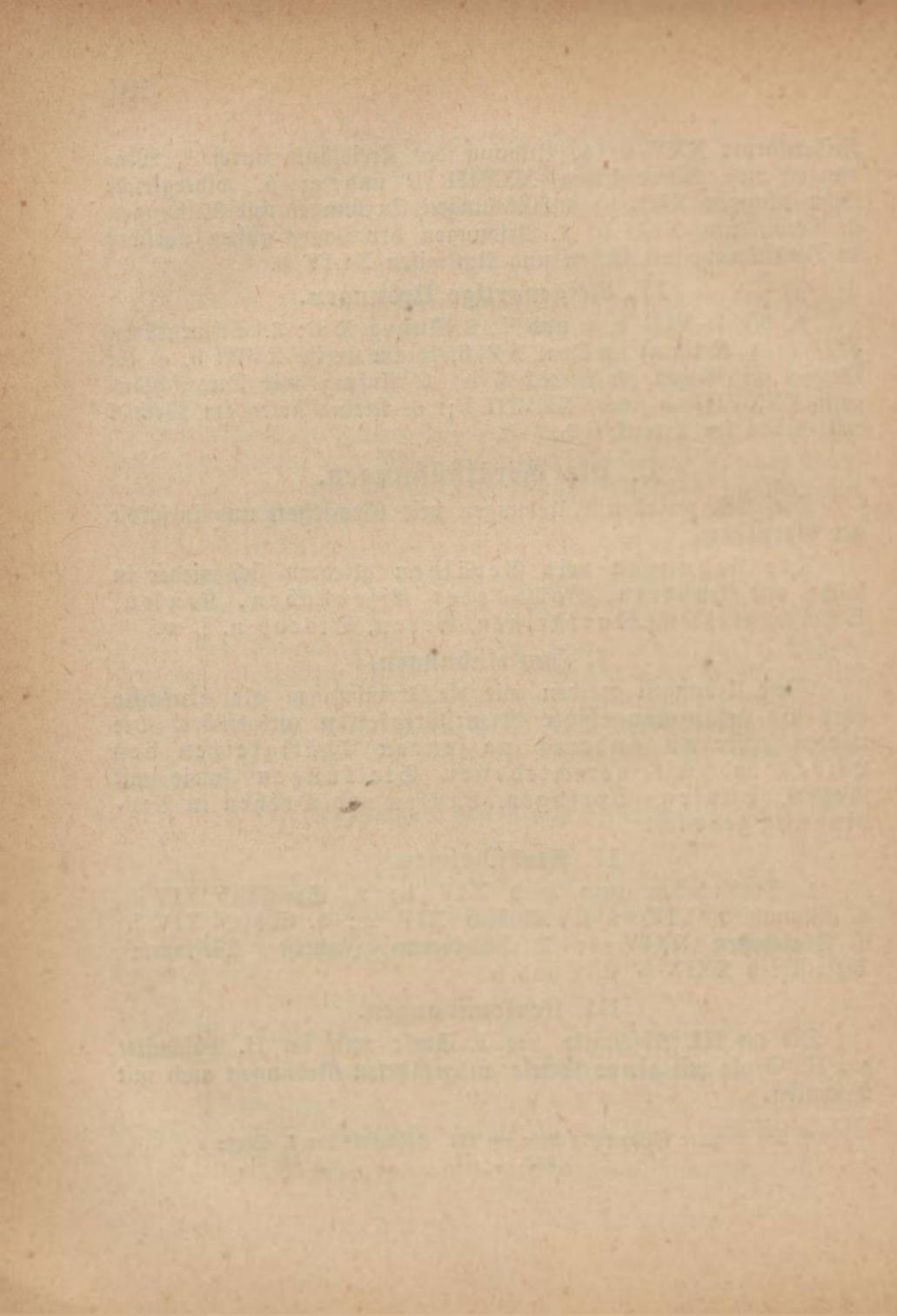
II. Stabübungen.*)

1. Stab heben zum Hieb XIV b; 2. Speichhieb XIV d; 3. Rammhieb XIV f; 4. Risthieb XIV g; 5. Euhieb XIV h; 6. Stabstoßen XXIV e; 7. Hochkamm-, Hochrist-, Tiefkamm-, Tiefristhieb XXIX b, d, f und h.

III. Keulenübungen.

Die im III. Abschnitte der I. Stufe und im II. Abschnitte der II. Stufe mit einer Keule ausgeführten Uebungen auch mit 2 Keulen.

*) Die weitere Gliederung siehe im III. Abschnitte der I. Stufe
und " II. " " II. "



Inhaltsverzeichnis.

		Seite
I. Abschnitt. Übungsfolgen der III. Stufe		1
a) Ohne Belastung		
Übungsfolge	I.	1
"	III.	4
"	V.	7
"	VIII.	11
"	X.	14
"	XIII.	19
"	XV.	24
"	XVIII.	29
"	XX.	32
"	XXIII.	36
"	XXV.	40
"	XXVIII.	45
"	XXX.	49
"	XXXIII.	54
"	XXXV.	59
"	XXXVIII.	63
"	XL.	70
"	XLIII.	75
"	XLV.	78
"	XLVIII.	85
"	L.	90
b) Stabübungen.		
Übungsfolge	IV.	6
"	IX.	12
"	XIV.	22

		Seite
Uebungsfolge	XIX.	30
"	XXIV.	39
"	XXIX.	47
"	XXXIV.	56
"	XXXIX.	68
"	XLIV.	76
"	XLIX.	87

c) Hantelübungen.

Uebungsfolge	II.	3
"	VII.	10
"	XII.	18
"	XVII.	28
"	XXII.	35
"	XXVII.	43
"	XXXII.	52
"	XXXVII.	61
"	XLII.	73
"	XLVII.	83

d) Reulenübungen.

Uebungsfolge	VI.	9
"	XI.	17
"	XVI.	27
"	XXI.	34
"	XXVI.	42
"	XXXI.	51
"	XXXVI.	60
"	XLI.	71
"	XLVI.	81
"	LI.	91

e) Hantel- und Stabübungen.

Uebungsfolge	LII.	93
--------------	--------------	----

f) Stab- und Reulenübungen.

Uebungsfolge	LIII.	96
--------------	---------------	----

II. Abschnitt.	Uebersichtliche Gliederung der in diesem Buche enthaltenen Uebungen	99
----------------	--	----

Z BIBLIOTEKI
C. k. kursu naukowego i gimnazjalnego
W KRAKOWIE.

KOLEKCJA
SWF UJ

374

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800053063

PROGIMENT