



Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



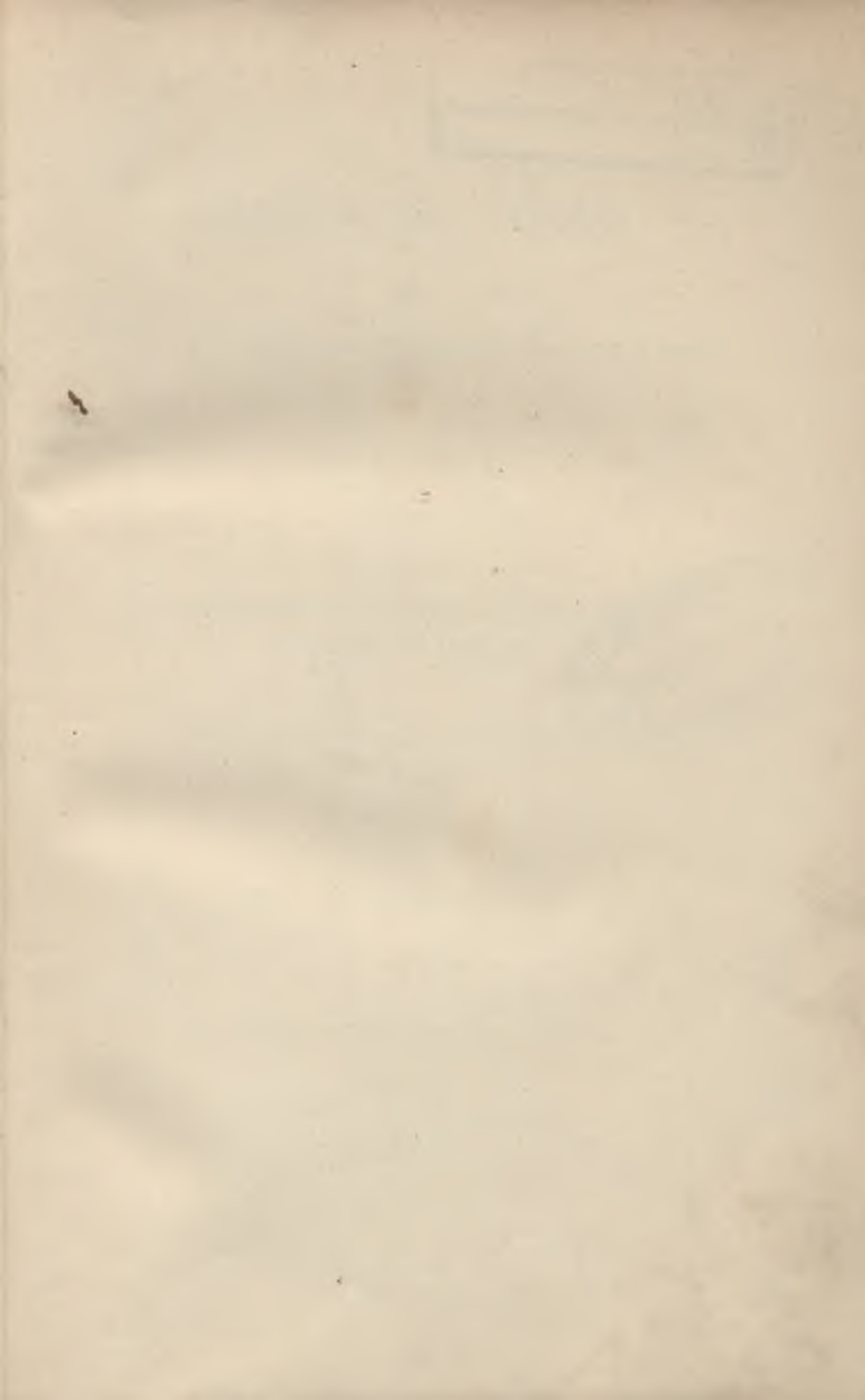
1800052512



V7 174521

X 00 2078117

38366



N. B.:
N. J.:



1177 a.
II.

~~L. 12. 1. 1.~~

Turnbuch für Schulen

als

Anleitung für den Turnunterricht durch die Lehrer der Schulen

von

Adolf Spiess.

I. B a n d.

Die Übungen für die Altersstufe vom 6. bis 10. Jahre
bei Knaben und Mädchen.

Zweite vermehrte und verbesserte Auflage

besorgt von

J. G. Lion.

Mit 2 Tafeln Abbildungen.

~~BIBLIOTEKI~~

~~c. k. kursu naukowego gimnazycznego~~

~~W KRAKOWIE.~~

Basel.

Schweighäuserische Verlagsbuchhandlung.

(Sugo Richter.)

1880.

157



157

[2A. 016: 796]

Vorwort des Verfassers

zur ersten Auflage.

In der Schule erkennen wir die Anstalt, in welcher das Verhältnißmäßige der gesammten erzieherischen Bestrebungen für das Leben der Jugend auf die Ordnung und Einheit des allgemeinen Bildungszweckes bezogen wird. Schulleben und Jugendleben stehen mit einander in lebendigster Wechselwirkung, das eine bedingt das andere.

Wenn die Schule ein rechter Lebensort für die Genossenschaft der Jugend, eine Erziehungsanstalt im vollen Sinne des Wortes ist, welche in ihren Bildungsmitteln das leibliche und geistige Leben der Schüler, das zugleich im Wachstume begriffen ist, umfaßt, so kann sie mit Recht als der Mittelpunkt des Jugendlebens, als das eigentliche Gemeinwesen der Jugend betrachtet werden. Die Klagen aber mehren sich und werden allerorten immer lauter, daß der Einfluß des Schullebens auf die Jugend abnehme, daß der Geist des rechten Jugendlebens bei der Macht und bei den Einflüssen des öffentlichen Lebens mehr und mehr schwinde und einem unjugendlichen Sinnen und frühreifen Treiben Platz mache. Werfen wir nun einen Blick auf die Gesamtverhältnisse des öffentlichen Lebens und auf den Stand der Schulen selbst, so müssen wir eingestehen, daß der Ernst der Zeit die bestimmte Forderung stellt, das Schulleben dem Zwecke und der Bedeutung desselben entsprechend in seinen nothwendigen Bildungs-

mitteln vor Allem zu vervollständigen. Die Schule soll zum eigentlichen Hort des rechten Jugendgeistes, zum Schutz- und Schirmort ächter Jugendlichkeit erhoben werden. Ein Aufruf ist an die ganze Schulwelt ergangen, gerade jetzt und ungefümt auszuführen, was schon zu lange zum Schaden der Jugend unterblieben ist. Da muß recht und vollständig geholfen werden, nur entschiedene und durchgreifende Maßnahmen können retten vor dem Verfall der Jugendsitte, die bei den Gegensätzen und bei dem Zwiespalte auf allen Gebieten des sie umgebenden Lebens so vielen verderblichen Schwankungen und drohenden Verirrungen ausgesetzt ist.

Das haben die großen Erzieher aller Zeiten erkannt und ausgesprochen, in welchen Beziehungen die Schule das Leben der Jugend erfassen muß, wenn sie einen vollen und wirksameren Einfluß auf dasselbe ausüben will, wenn sich die Jugend in der Schule so recht heimisch fühlen soll. Die Jugend bedarf für ihr Leben geregelte Beschäftigung nach all den Seiten hin, welche ihr natürlicher Trieb sucht, sie bedarf der Zucht und Erziehung zu ihrem mehr geistigen Gedeihen, wie es in den engeren Schulkäumen bezweckt wird, so wie auch zu ihrem leiblichen Wohlfühlen, wie es in dem gesammten Turnleben Pflege findet. So lange das Schulleben mehr einem stehenden Körper gleicht, der seine Arbeit nur mit Kopf und Hand treibt, wird auch der Jugend nur halb geholfen werden. Arbeit und Spiel, Ernst und Freude müssen gleichmäßig von der Schule bereitet werden und darum erweitere man den Wirkungskreis derselben über die Wände der Schulzimmer hinaus und gewähre man den Schülern das Eine wie das Andere. Erkennt die Jugend erst wieder in ihren Lehrern die Beförderer und Freunde der gesammten Bestrebungen ihres Lebens, und leiten die Lehrer selbst die Beschäftigungen der Schüler, sowohl die mehr geistigen, als auch die mehr turnerischen, so wird auch das ganze Verhältniß zwischen Erziehern und Zög-

lingen ein innigeres und lebendigeres, und es wird die Schule auch in den bewegtesten Zeiten die Macht besitzen, das Jugendleben seinem unwandelbaren Geiste treu zu erhalten.

Es ist unsere tiefste Ueberzeugung, daß gerade das Turnleben, wie es der Turnunterricht in Schulen zu erziehen hat, der Gegenstand ist, welcher die ernsteste Beachtung aller derer verdient, die ein Herz für die Wohlfahrt der Jugend haben und das Heilsame einer umfassenderen und sorgfältigeren Erziehungsweise derselben in ihrer Bedeutung für das öffentliche Leben erkennen. Vor allen sind es die Schulmänner und Lehrer, die sich mit dem Gedanken vertraut zu machen haben, daß gerade sie es sind, welche der Schule auch das Turnleben zu gewähren haben. Ihnen liegt es ob, mit jugendlichem Geiste selber Hand anzulegen beim Turnunterrichte, der, wie aller Unterricht, im rechten Geiste nur von Solchen gegeben werden kann, die dem gesammten Entwicklungsgange der Schüler im Schulleben nahe stehen und vertraut sind mit der Kunst des Lehrens, von Solchen, die überhaupt Erzieher von Beruf sind.

Man hat bereits an vielen Orten für das Turnen der Schuljugend von Seiten der Behörden, sowie auch von Seite der Jugendfreunde Maßnahmen und Anstalten getroffen, welche die Einführung dieses Erziehungsweiges bezwecken. Wir können uns aber nicht enthalten hier auszusprechen, daß bei allem Eifer und gutem Willen die Grundsätze vielfältig übersehen worden sind, welche bei Einführung einer so allgemeinen Bildungsangelegenheit für die ganze Jugendwelt festgestellt sein müssen, bevor man die Einrichtungen anordnet, welche dem Zwecke entsprächen. Wie oft werden da nicht Ansichten geltend zu machen gesucht, welche im Gegensatze mit den oben ausgesprochenen geradezu davon ausgehen, als müsse das Turnen unabhängig von dem Schulleben gleichsam als Gegengewicht demselben gegenüber gestellt werden, so daß die Erziehung der Jugend in zweierlei öffentlichen Anstalten ver-

theilt und gezeit wird. Zudem will man für das Turnen die mit dem Schulleben bereits gegebenen Ordnungen und Abtheilungen der Schüler unberücksichtigt lassen und verändert die in der Schule verbundenen Genossenschaften auf den Turnplätzen in neue, je nachdem Größe und äußerliche Turnfertigkeit der Schüler es hier, wie man sagt, zweckdienlich erscheinen lassen. Während die Schule die Menge ihrer Schüler aus Rücksichten für einen geordneten Unterrichtsgang und wegen der aus erzieherischen Gründen gebotenen möglichen und übersichtlichen Verwaltung in kleinere Abtheilungen und Classen gliedert, wird da für die Turnplätze der Schuljugend davon ganz abgesehen, und man vereinigt die unter jugendlichen Vorturnern stehenden Riegen in so großer Zahl zum gemeinsamen Turnen, daß je nach Umständen oft mehrere hundert Schüler gleichzeitig Beschäftigung erhalten, während nur ein Lehrer oder einzelne das Turnen leiten. Man nennt diese Betreibungsweise des Turnens vorzugsweise gern eine großartige, erzieherische, von der allein die rechten Früchte für die Jugend erwachsen werden, und will glauben machen, es sei ein Verrath an dem Geiste und Zwecke der Turnsache, wenn man das Turnen auch zur Unterrichtsangelegenheit in den Schulen mache, wie andere Bildungsmittel, und dabei sich den Ordnungen anschließe, wie sie die Schule bereits hat. Die Anhänger dieser Ansicht sprechen es sogar aus, daß das beste Schulturnen noch kein Turnen sei, so viel wüßten sie: ob denn das Turnen ein Unterrichtsgegenstand sein soll, eine Last mehr und nicht viel mehr eine Lust?

Wir glauben hingegen geradezu, daß es dem Geiste geordneter Jugenderziehung zuwiderläuft, wenn Schule und Turnleben einander gegenüber gestellt werden, wenn die im ganzen Schulleben sich natürlich ergebenden Abtheilungen und Genossenschaften der Schüler auf den Turnplätzen wieder gebrochen werden, und versprechen uns durchaus von dem Turnen großer Schülermassen

unter unmündigen Vorturnern nur sehr geringe Erfolge von der Art, wie sie gerade ein geordneter Turnunterricht bei kleineren Schülerabtheilungen bringen kann. Das wahrhaft Großartige einer Betreibungsweise des Turnens finden wir darin, daß sie bewähre, wie sie ein Mittel sein kann, die ganze Jugend in den Schulen turnerisch zu entwickeln, daß sie für das Schulleben eine Macht werden kann, welche das ganze Erziehungsgeſchäft dieser Anſtalt zu vervollſtändigen vermag.

Die angeedeutete kaum begreifliche Anſicht über das dem Schulleben gegenüber geſtellte Turnen kann wohl nur daraus erklärt werden, daß man, beſangen von der urſprünglichen Jahniſchen, zu ihrer Zeit durchaus zweckgemäßen Turnweiſe, eine andere, bei vorliegenden ganz andern Umſtänden, für unmöglich hält. Wenn damals das Turnen vorzugsweiſe auf angehende Jünglinge und auf Erwachsene berechnet war, ſo ſind die in der Eiſelen'ſchen Schrift über Anlegung von Turnplätzen und Leitung von Turnübungen mit einer Einleitung von H. F. Maßmann [1844] gegebenen Andeutungen über das Grundverhältniß des Turnens zwiſchen Leben und Schule eben auch nur wie es ſcheint auf Gymnaſien, d. h. auf Schüler entwickelterer Altersſtufen berechnet. Wenn aber Gymnaſien eben auch Schulen ſind, ſo folgt daraus, daß unſere oben entwickelten Grundſätze in ihrer rechten Anwendung auch für dieſe Schulen paſſen, ebenſo wie ſie für Knabenschulen jüngerer Alter und für Mädchenschulen jeden Alters (denen allen doch wohl das ihnen geeignete Turnen nicht vorenthalten werden ſoll) zur rechten Stellung und Handhabung des Turnunterrichtes Anleitung geben. Ein rechtes und freies Turnleben kann nur durch erzieheriſch geordneten und geleiteten Turnunterricht herbeigeführt werden; wollte man hingegen auf dem in angeführter Schrift vorgezeichneten Wege mit Hilfe unſelbſtändiger Vorturner, die in keiner Weiſe den Lehrer erſetzen, und mit ſo großer Schülerzahl das Turnen aller Schüler, Kinder,

Knaben, Jünglinge, Mädchen betreiben, so läßt sich voraussagen und von vorn herein begreifen, daß nie die Erfolge, welche ein geordneter Turnunterricht nicht nur für die turnerische Ausbildung, sondern auch für die ganze Charakterentwicklung der Schüler hat, möglich werden. Wenn die (wie die angeführte Schrift es bestimmt) vor die Thore gelegten, großartig eingerichteten Turnplätze, zumeist, wie es scheint, den Zweck haben, Schülern in größeren Städten den Genuß freier Luft zu verschaffen, so geht dagegen unsere Ansicht dahin, daß öfters (in der Schulzeit) von Seite der Schule aus Wanderungen in das Freie, in Wald und Flur und zu größeren Spielen zweckmäßiger seien, als das nachmittagslange Verweilen der großen Scharen auf Turnplätzen im Freien, wo die Beschäftigung im Turnen doch keinen rechten Naturgenuß zuläßt, und bei der Abgelegenheit der Plätze die Unbilden des Wetters den geordneten Unterricht häufig unterbrechen müssen.

Bevor man über diese Punkte und überhaupt über das ganze Verhältniß des Turnens zu allen Schulen den denkenden Erziehern und Schulmännern rechten Aufschluß gegeben hat, sollte man aufhören, in äußerlicher und steifer Nachahmung des Früheren Turnplätze zu bauen und Einrichtungen zu treffen, die auf sinnvolle Weise nur erst eine Folge aus dem rechten Verstehen der Schule und des Kinder- und Jugendlebens sein sollten. Die schulgemäße Betreibung des Turnens in Schulen verschiedener Alter und Geschlechter ist nicht nur möglich, sondern sie hat sich auch ganz gegen die Befürchtungen des Einleiters der Eiselen'schen Schrift als eine wirklich jugendgemäße erwiesen. Möge daher der Warner vor schulgemäßer Turnbetreibung sich erst vertraut machen mit dem Standpunkte der Ausbildung der Turnübungen, der dieses Turnen möglich macht, und, wenn ihm Anschauung solchen Schul- und Turnlebens abgeht, so möge er da, wo die Sache selber spricht, mit Anschulbigung und Verdächtigung derselben einhalten.

Damit aber für alle Schulen auch Lehrer des Turnens gefunden werden, ist es nöthig, daß an allen Bildungsanstalten für Lehrer auch dieser Unterrichtszweig Aufnahme finde; daß den Lehrern auch Gelegenheit verschafft werde, sich im Unterrichten des Turnens zu üben. Gleichwie an den Seminarien für Land- und Stadtschulen die angehenden Lehrer am zweckmäßigsten sich im Unterrichten von Schülern für den angewandten Unterricht vorbereiten können, so sollte auch den Lehrern, die sich dem Gymnasialunterrichte widmen, Gelegenheit geboten werden, sich im wirklichen Turnunterrichte bei Gymnasialschülern zu versuchen. Wie jeder Unterricht auf gründlicher Kenntniß des zu behandelnden Gegenstandes beruhen muß, so verweisen wir die Lehrer, welche den Turnunterricht übernehmen, in Bezug auf die wissenschaftliche Erforschung dieses Unterrichtsgegenstandes auf die vier Theile der Turnlehre, und in dem vorliegenden ersten, sowie in den folgenden Theilen des Turnbuches für Schulen mögen sie einen Wegweiser bei dem wirklichen Unterrichte finden.

Basel, am 18. October 1846.

Adolf Spiess.

Vorwort des Herausgebers.

Drei und dreißig Jahre sind verflossen, seit die erste Auflage des vorliegenden Buches hinausgegangen ist, um den Freunden einer damals in weiteren Kreisen so gut wie gar nicht bekannten Lehrweise des Turnens das Verständniß derselben zu erschließen und als Rathgeber bei ihrer Einführung zu dienen.

Diese Lehrweise hat sich seitdem mehr und mehr verbreitet und ist, wenigstens wenn man dem glaubt, was Jeder sagt, die herrschende geworden.

Was von Vielen anerkannt und gepflegt wird, entwickelt sich weiter; so haben denn auch gewiß die Lehrkundigen, welche sich dieser Weise angenommen haben, Manches an ihr zum Besseren fortgebildet, haben sie vertieft und erweitert. Erwägt man, daß es so lange gedauert hat, bis die schwache Auflage des Buches, in dem die neue Lehrweise zuerst und am erschöpfendsten dargelegt ist, trotz deren steigender Anerkennung vergriffen wurde, und daß inzwischen so vielseitige Erfahrung Anstoß zu neuer Leistung auf gleicher Grundlage gegeben hat, so kann man zweifeln, ob es überhaupt gerathen sei, zu einer neuen Auflage des vielleicht veralteten Werkes zu schreiten.

Wer aber seit seinem Erscheinen mit Aufmerksamkeit und vor Allem mit eigener Thätigkeit in Werk und Wort der weiteren Entwicklung der Turnkunst gefolgt ist, wird keinen Augen-

blick anstehen, das Gegentheil zu bekräftigen. Er wird offen einräumen, daß er zu keiner Zeit aufgehört habe, aus dem Werke zu lernen, wird bekennen, daß er damit nicht aufhören wolle, und wird mit der Gewißheit des Richtigen dem mitstrebbenden jüngeren Genossen nahe legen, daß dieser auch jetzt noch nichts Besseres thun könne, als das Gleiche zu wollen und zu thun wie er. Es ist so: Wer einmal Turnunterricht im Sinne von A. Spieß geben will, muß immer wieder zu dessen Turnbuch für Schulen und vorab zu seinem ersten Theile zurück! Es wäre ein großer Verlust für die Sache, wenn dies erschwert würde, ein noch größerer Schade für den, der sich im Bewußtsein frischer Erfolge etwa dessen überhoben hielte. Die Verflachung turnerischer Lehrkunst, welche ja wohl nicht ganz zu vermeiden ist, je Mehrere nur gelegentlich als Turnlehrer auftreten, während ehemals nur besondere Borliebe und stärkere Neigung dazu führten, die Verarmung an turnerischem Lehrstoff, welche schon mit der fortschreitenden Aufnahme des Turnunterrichts in abgelegene Turnanstalten mit unzulänglicher Ausstattung droht, würden unausbleiblich Riesenschritte machen, wenn der Zugang zu der ursprünglichsten, am reinsten und reichsten sprudelnden Quelle der Kunstlehre verschlossen würde.

Nicht verschlossen sollte er werden, vielmehr erleichtert und geebnet.

Was von Anfang an der freiesten Benutzung des „Turnbuches für Schulen“ im Wege stand, hatte in nebensächlichen Eigenthümlichkeiten des Werkes seinen Grund, in dem Mangel an Uebersichtlichkeit, Gleichförmigkeit und Feile; sollte es nun von neuem herausgegeben werden, so lohnte sich's nur, zu versuchen, ob sich dem nicht abhelfen lasse, ohne aus dem Buche selbst ein anderes zu machen, ohne ihm etwas Eigenes zu nehmen, ohne etwas Fremdes hineinzutragen, um so mehr, je inniger sich der Herausgeber überzeugt hielt, daß es nicht bloß aus geschichtlichem

Interesse fort und fort gelesen, sondern wieder unmittelbar in der Praxis der Leser lebendig gemacht zu werden verdiene.

Es galt daher geradezu für ihn, um ein Bild zu gebrauchen, das Buch wie ein durch die Zeit in seinen Linien undeutlich gewordenes, in seinen Farben nachgedunkeltes und verblichenes Gemälde zu behandeln, welches nicht etwa übermalt, sondern bloß gereinigt und neu gefirnißt und nur bei schadhast gewordenen Stellen ergänzt werden darf, um in ursprünglicher Frische zu leuchten und von neuem das wohlthuendste Gefühl zu erregen.

Nur der Erfolg kann zeigen, in wie weit das Geschäft der Erneuerung gelungen ist, ob die Bemühung, den überlieferten Text durch bloße Umstellung einzelner Worte von seiner Schwerefälligkeit zu befreien, die Satzfügung durch Interpunction durchsichtiger zu machen, den Gehalt der Sätze auf gleiche Weise ohne die leiseste Aenderung des Gedankens dennoch bestimmter und faßlicher auszuprägen, nicht eine verkehrte gewesen ist.

An dem Bestreben, einerseits den Text, wo er bereits durchgearbeitet erschien, mit Gewissenhaftigkeit festzuhalten, andererseits, wo offenkundige Flüchtigkeiten des Stils und der Anordnung auftraten, diese mit Entschiedenheit zu entfernen, hat es bis zu Ende nicht gefehlt.

Hatte der Verfasser früher jene hinreichende Durcharbeitung vornehmlich den ersten Abschnitten des Buches, in denen die Frei- und Ordnungsübungen beschrieben sind, zugewandt, so war bei diesen natürlich Enthalttsamkeit von Aenderungen jeder Art geboten; es ist daher auch jeder Zusatz der neuen Auflage als solcher durch Einschluß in eckige Klammern oder Verweisung in Noten unter der Seite kenntlich gemacht, auch die einzelnen Umstellungen sind angemerkt. Nur die Bevorzugung einiger neuerdings aufgekommener kunstsprachlicher Ausdrücke, welche unbedenklich an die Stelle der ehemals üblichen gesetzt sind, und die bestimmtere Gestaltung der Übungsbefehle, welche nach den eigenen

Grundsätzen des Verfassers nunmehr gleichmäßiger durchgeführt ist, als er selbst es gethan hatte, sind nicht allemal ausdrücklich hervorgehoben.

Bei den späteren Abschnitten war ein freieres Verfahren angezeigt, und beziehen sich daher die Nachweise beliebiger Aenderungen mehr auf das Ganze, als auf sämtliche Einzelheiten. Aber auch hier hat keine Aenderung Eingang gefunden, von der nicht bei peinlicher Erwägung aller Umstände angenommen werden konnte, daß der Verfasser, wenn es ihm vergönnt gewesen wäre, noch einmal die bessernde Hand an seine Arbeit zu legen, sie selbst angeordnet oder doch zugelassen haben würde. Wenn die Annahme irriger Entschliessung seitens des Herausgebers dabei nicht ausgeschlossen ist, so steht doch zu hoffen, daß das gesammte Verfahren selbst nicht Anfechtung erfahre.

Eine wichtige Aenderung geht durch alle Abschnitte hindurch: Ihre auch in der ersten Auflage vorhandene, aber dem Auge dort kaum je bemerklich gemachte Gliederung ist durch Ueberschriften und Inhaltsangaben, diese in Halbzeilen kleineren Druckes, an's Licht gestellt. Und da wird man es mit Genugthuung, Mancher wohl auch mit Ueberraschung wahrnehmen, wie einfach der Gesamtplan, wie ebenmäßig der Grundriß, wie folgerecht der Aufbau aller der einzelnen Abschnitte ist, wie in dieser Hinsicht so zu sagen Schönheiten der Architektur des Buches sich darstellen, an denen man seither achtlos vorüber gegangen ist. Und man wird über der Befriedigung an dieser Entdeckung und über dem Genuße der Vortheile, die aus ihr für den unmittelbaren Gebrauch des Buches entspringen, so den Wunsch nach einer minderen wie das Verlangen nach noch größerer zeitgemäßer Umgestaltung desselben vergessen.

Rein äußerlich ist dem nur hinzuzufügen, daß der Unterzeichnete sich zu seiner keineswegs mühelosen Arbeit nicht gedrängt hat, wohl aber sich verpflichtet fühlte, dem vom Verleger des

Buches an ihn gelangten Antrag sich nicht zu entziehen, insbesondere da derselbe auf Anregung derer geschah, welche das Werk Spießens in Basel fortsetzen, nämlich auf Anregung der Freunde Iselin und Jenny, und nach erfolgter Verständigung mit diesen.

Leipzig, am 31. December 1879.

D. C. Lion.

Inhalt.

	Seite
Vorwort des Verfassers zur ersten Auflage	III
Vorwort des Herausgebers	X
Inhalt	XV
Einleitung	1
Ordnungsübungen und Freiübungen	19

Erste Stufe.

I. Abschnitt. Ordnungsübungen.

1. Übungen im Aufstellen und Vorwärtsgen einer Reihe . .	19
2. Übungen in der Bildung und im Marschieren eines Reihen- körpers	27
3. Die Umgestaltung des Reihenkörpers mittels Reihungen der Reihen	37
4. Wiederholung aller angeestellten Übungen im Laufen . . .	41
5. Umgestaltung des Reihenkörpers mittels Reihungen der Rotten	47
6. Übungen der Einzelnen in der Reihe und im Reihenkörper .	50
7. Die Drehungen um die Längsaxe	52

II. Abschnitt. Freiübungen.

1. Die Stellungen (Weindrehen, Fußübungen, Weinschlagen) . .	63
2. Das Gehen und Laufen nach verschiedenen Richtungen ohne Drehungen	65
3. Das Hüpfen auf beiden Füßen	68
4. Hinken und Hopsen	70
5. Kiebitzgehen, Kiebitzhüpfen und Schottischhüpfen	81
6. Gehen mit Nachstellen, Galoppbüpfen	86
7. Wiegegehen und Wiegehüpfen	92

III. Abschnitt. Ordnungsübungen.

1. Das Vorziehen der Reihen, der Winkelzug, der Gegenzug, die Acht, die Schnecke, der Umzug längs der Reihe	100
--	-----

	Seite
2. Die Gegenzüge im Reihenkörper	106
3. Das Neben- und das Hinterreihen der Einzelnen eines Paares und einer Viererreihe	109
4. Offene Aufstellungen	115
5. Die Armverschränkung vorlings	124
6. Das Schlingeln	128
7. Die Kette	133

IV. Abschnitt. Freiübungen.

1. Das Spreizen	136
2. Das Knieheben und Beinstoßen	141
3. Das Fersenheben	143
4. Das Hocken, d. i. Kniebeugen und Strecken im Stand	145
5. Das Knien	150
6. Das Kumpfheugen und -strecken	151
7. Arm-, Schulter- und Kopfübungen	153

Zweite Stufe.

Vorbemerkungen	158
--------------------------	-----

I. Abschnitt. Ordnungsübungen.

1. Schrittbauer und Schrittlänge	160
2. Das Schwenken	162
3. Der Reihenkörper als Säule, als Linie, die aus „Zügen“ zu- sammengesetzten Reihenkörper	171
4. Das Reihen mit Kreisen	177
5. Die Reihungen zweiter Art	179
6. Reihungen in der Reihe an einen vor Beginn der Reihung ge- gedrehten Führer und Reihungen von Reihen an eine vortweg gedrehte Reihe	182
7. Vermischte Reihungen	183
8. Gegenzüge und Umzüge	186
9. Die Umgestaltung von Reihenkörpern	189
10. Gemischte Aufstellung von Reihen im Reihenkörper	190
11. Reihenkörper (-gefüge), welche aus ungleichzähligen Reihen zu- sammengesetzt sind	190
12. Gegenzüge mit Schlingeln und Kette mit wechselnder Gliederung der Reihen	191
13. Verschiedene Fortbewegungsarten bei den bekannten Ordnungs- übungen	193
14. Wechsel strengerer und loserer Ordnung in der Aufstellung und in der Weise der Fortbewegung	193

II. Abschnitt. Freilübungen.

Seite

1. Die Aufgabe im Allgemeinen und das Übungsverfahren . . .	195
2. Dauerübungen und Wettübungen	200
Geräthübungen	205

I. Schwebübungen.

A. Die Übungen auf dem Schwebbrett	206
B. Die Übungen auf der Kante	209
Erste Stufe	210
Zweite Stufe	210
C. Die Übungen auf den Schwebestangen	212
D. Die Übungen auf dem Schwebebaum	213
E. Die Übungen auf den Stelzen	216
Erste Stufe	219
Zweite Stufe	220
Zusatz über die Übungen auf der Diele, den Pfählen, dem Kollbaum	222

II. Übungen im Laufen und Springen.

A. Das Laufen an dem langen Schwungseil	224
Erste Stufe	228
Zweite Stufe	231
B. Das Springen über das lange Schwungseil	233
Erste Stufe	234
Zweite Stufe	236
C. Das Springen über die Springschnur	239
Erste Stufe	240
Zweite Stufe	244
D. Das Springen über den Graben	247
Erste Stufe	248
Zweite Stufe	250
E. Das Springen vom Tieffspringel	250
Erste Stufe	252
Zweite Stufe	254
F. Das Stürmen	254
Erste Stufe	256
Zweite Stufe	258
G. Die Übungen mit dem kleinen Schwungseil	261
Erste Stufe	262
Zweite Stufe	263

III. Übungen mit Handgeräthen.

A. Die Hantelübungen	267
Spieß, Turnbuch für Schufen. I.	*

	Seite
Erste Stufe	268
Zweite Stufe	269
B. Die Uebungen mit den Handklappern	270
Erste Stufe	272
Zweite Stufe	274
C. Die Uebungen im Werfen und Fangen	277

IV. Stemmübungen.

A. Die Stemmübungen am Barren	281
Erste Stufe	283
Zweite Stufe	291
B. Die Uebungen am Stemm balken	295
Erste Stufe	296
Zweite Stufe	298
C. Das Boddspringen	301
Erste Stufe	302
Zweite Stufe	303

V. Hangübungen.

A. Die Uebungen an den wagerechten Doppelleitern	308
Erste Stufe	312
Zweite Stufe	316
B. Die Hangübungen an den schrägen und den senkrechten Hangflächen des Stangengerüsts	327
Erste Stufe	330
Zweite Stufe	332
C. Die Hangübungen am Barren	336
Erste Stufe	337
Zweite Stufe	342
D. Steigübungen und Kletterübungen an den verschiedenen Stütz- und Hangflächen des Stangengerüsts	348
A. Steigübungen	349
Erste Stufe	349
Zweite Stufe	351
B. Kletterübungen	354
Erste Stufe	354
Zweite Stufe	356
E. Die Uebungen an der Wippe	359
F. Die Uebungen am Netz	362

	Seite
G. Die Uebungen am Rundlauf	366
H. Die Uebungen im Stabspringen	368
Spielübungen	370
I. Freiübungen zweiter Ordnung.	
A. Die Freiübungen zweiter Ordnung mit Aus- nahme der Liegestützübungen	374
B. Die Uebungen im Liegestütz	383
II. Gesellschaftsübungen.	
A. Das Heben, Halten und Tragen	391
B. Das Ringen	398
III. Spiele, Baden und Schwimmen, die Wanderungen ins Freie und Jugendsfeste, der Gesang beim Turnen	
Turnräume und Turngeräthe	416

Einleitung.

Die Schule ist Werkstätte der Erziehung; der Unterricht in der Elementarschule hat vorwaltend eine allgemeine erzieherische Bedeutung.

Ein jeder Unterricht in Schulen, welche Kinder zwischen dem sechsten und zehnten Lebensalter aufnehmen, hat vorwaltend eine allgemeine erzieherische Bedeutung. Jeder besondere Gegenstand des Unterrichtes ist nur ein eigenthümliches Bildungsmittel für das noch unentwickelte Leben der Zöglinge. Mit aller Unterweisung beginnt auch die Zucht, und ein jeder Unterrichtsstoff bietet aus sich selber die Ordnungskraft, die Schüler an demselben zu entwickeln. Der Lehrer muß es verstehen, mit dem Gegenstande, den er unterrichtet, das gesammte Wesen der Schüler in Anspruch zu nehmen, so daß alle in Beschäftigung und Spannung wach gehalten werden. Die Behandlungsweise des Unterrichtes ist es vor Allem, worauf es ankommt, daß derselbe Leben erzeugt und die Lernenden in Zug gebracht und erhalten werden, daß Lehrer und Schüler in gemeinsamer Arbeitslust sich begegnen. Wer überhaupt die Gabe des Lehrens hat, kann sie nur dann auch frei üben, wenn er die Sache, die er lehrt, unbefangen und geordnet übersieht, wenn er auf der einen Seite die Einsicht in ihr Wesen und in ihren Zusammenhang gewonnen hat und auf der anderen Seite auch versteht, dieselbe mit Rücksicht auf die besonderen gegebenen Verhältnisse seiner Schüler zu unterrichten. Einsicht und Kunst fordert jeder Unterricht, und es liegt nicht an dem Gegenstande, wenn sein bildender Einfluß in dem Schul-

leben nicht recht gedeihen will, es kommt nur darauf an, daß man denselben so erfaßt und behandelt, wie er von Natur aus gegeben ist.

Das Ziel der Erziehung ist ein ungetheiltes.

Nicht anders als bei jedem Unterrichte ist es mit dem Turnen und seiner Betreibung mit Schülern, mit dem Turnunterrichte in Schulen. Der gleiche Lehrer, der hier in verschiedenen Lehrgegenständen die nach Altersstufen gesonderten Schülerabtheilungen unterrichtet und erzieht, ist auch ihr Lehrer im Turnen. Der Erzieher, der die Schüler in den Gebieten des Schullebens leitet, bei welchen die leibliche Bewegung in ruhigere Haltung zurücktritt, ist auch der Führer in dem Gebiete, in welchem das jugendliche Leben zu freier Kunst in Bewegung und Haltung des Leibes herangebildet werden soll. Das Ziel in der Erziehung ist ein ungetheiltes, das gesammte Wesen der Schüler umfassendes, die Schule theilt nur die Arbeit und strebt von verschiedenen Seiten nach der einen Richtung. Ein jeder Unterrichtszweig schließt sich an das eine noch unentwickelte Leben des Schülers an, und es trennt die Schule ihre Aufgabe beim Unterrichte nur, um den gesammten Bildungszweck zu ordnen und zu verwalten. So ist auch der geistige und leibliche Mensch dem Wesen nach nur einer; aber das Leben stellt sich überall in die Gegensätze dieser Zweigung, wo es die beide umfassende höhere Einheit sucht, ihre Ordnung, ihr Maß und Gesetz zu erkennen, zu bestimmen und im freien Leben zu üben strebt. Bei dem Menschen kann aber keine Entwicklung, mag sie mehr dem geistigen oder leiblichen Gebiete angehören, dem bloß natürlichen Triebe überlassen bleiben, die Arbeit der Erziehung kann nicht ohne Schaden für das Leben auf der einen Seite eingestellt werden, während sie auf der anderen Seite gefördert wird. Es wächst das ganze Werk nur unvollkommen und steht ohne Gleichgewicht und Ebenmaß so lange, bis die Herrschaft des Geistes alle Lebensäußerungen des Menschen in ihrer Ordnung bestimmt und für die Freiheit seines Wesens im Verhältnisse zu sich selber und im gemeinen

Leben mit der Menschheit erzieht. Nach allen Seiten hin muß darum auch das Leben der Schüler in den Schulen, diesen Werkstätten der Erziehung, bearbeitet werden, überall soll der bloße Trieb in rechter Weise gepflegt und an der Hand des geistigen Hebels umgebildet und gleichsam gezähmt werden für die höchste Ordnung des Lebens, für die gesittete Freiheit des Menschenlebens.

Die Schüler bringen die Anfänge ihrer Bildung, auch ihrer turnerischen, schon in die Schule mit.

Die Jugendzeit, in welcher das Leben am bildsamsten ist, wo für das Auge des Erziehers das Kind sich in unbefangenen Regungen kund giebt, das Gemüth der Zöglinge noch die Hülfe der Leitung und Zurechtweisung in ihrem Thun und Lassen am lebhaftesten sucht und annimmt, ist auch die Zeit, in welcher für den Erzieher und Lehrer in den Schulen die Arbeit beginnt, nach allen den Richtungen der Lebensentwicklung, welche bei diesen Lebensaltern hervortreten und darum vorzugsweise einer Begegnung und Führung bedürfen. Dies führt uns nun auf den Gegenstand, den wir hier, als besonderen Unterrichtszweig für Schulen, für sechs- bis zehnjährige Schüler bearbeitet haben, auf den Turnunterricht. — Schon bringen die Schüler bei ihrer Aufnahme in die Schule die Anfänge ihrer Lebensbildung mit, welche sie im häuslichen Leben und unter andern Einflüssen des sie umgebenden Lebens gewonnen haben. Hier gilt es nun bei allem Unterrichte, diesen an das Leben der Schüler anzuknüpfen, die Schüler für das geregelte Ziel der ganzen Anstalt heranzubilden. Das ganze Schulleben hat seine Ordnung, der Schüler lebt in gemeinsamer Beschäftigung und steht unter der öffentlichen Zucht der Erziehung mit seinen Altersgenossen. Mit Rücksicht auf die Schule und ihre ganze erzieherische Aufgabe hat nun insbesondere das Turnen auch die Anfänge der Schüler in ihrer leiblichen Bewegungskunst, die sich in den Uebungen Einzelner mit sich und mit Anderen auf das mannigfaltigste entwickelt hat und bei allerlei Verrichtungen des Lebens oder bei Spielen herauslebt, fortzu-

entwickeln. Die Schule bildet im Turnunterrichte zunächst die gewöhnlichen leiblichen Thätigkeiten mehr aus, bringt dieselben in Maß und Regel und giebt dann wiederum dem Schüler selbst für das Leben reichere Bewegungskunst zurück und erzieht somit zugleich die Lust an derselben in Beschäftigungen und Spielen aller Art.

Wie der Unterricht überhaupt, so gilt auch der Turnunterricht nicht Einzelnen, sondern der Gesammtheit der Schüler.

Wie bei allem Schulunterrichte die verschiedene Anlage der Schüler die Forderung an den Lehrer stellt, in Behandlung der Gemeinübung Aller dahin zu wirken, daß gerade auch die Schwächeren und weniger Begabten fortkommen und in ihrer Entwicklung mit Anderen sich ausgleichen, so hat insbesondere auch der Turnlehrer die Aufgabe, bei allen Uebungen vorzugsweise sein Augenmerk dahin zu richten, daß sie Allen zugemuthet werden können, und daß die ganze Betreibungsweise mit beitrage, die ganze Schülerabtheilung möglichst zu gleicher leiblicher Ausbildung zu bringen. Es kommt da weniger darauf an, Einzelne zur Darstellung verhältnißmäßig schwerer Uebungen zu bringen, was bei begabteren Schülern leicht zu erreichen ist; es gilt hier vielmehr zu bewahren, daß das Turnen auch die erziehende Kraft besitze, wo möglich die Gesammtheit der Schüler in allmählichen Uebergangsstufen dahin zu bringen, daß alle mit dem Fortschritt in wachsender Entwicklung ihrer Leibeskunst für die Sache des Turnens gewonnen werden und Alle auch eine solche Vorbildung im Turnen erhalten, daß sie mit Sicherheit zu denjenigen Leistungen in diesem Unterrichte fortgeführt werden können, wie sie später von höheren Altersstufen der Schüler verlangt werden.

Der Turnunterricht in der Form der Gemeinübung ist das vorzüglichste Mittel zur Herstellung von Zucht und Ordnung im Schulleben.

Ein jeder Lehrer weiß, welche Bedeutung die gemeinsame Arbeit für das Unterrichten hat, und welche Mittel zur Belebung

der Einzelnen durch geordnete Gemeinhätigkeit entfaltet werden können; wir erinnern nur an das gemeinsame Sprechen, Lesen, Schreiben und namentlich an das Singen ganzer Abtheilungen beim Lernen. Vor Allem ist nun auch der Turnunterricht geeignet, in Gemeinübung betrieben zu werden, und in ähnlicher Weise wie beim Gesang bildet gerade auch die Gemeinübung Vieler in gemessener Thätigkeit eine Darstellungsweise, welche bei der Turnkunst, neben der Uebung der Einzelnen, die Ausbildung der Macht und Wirkung der in Ordnung verbundenen Mehrzahl bezweckt. Da nun das leibliche Verhalten in mannigfachen Zuständen der Ruhe und Bewegung, in Einzel- und Gemeinübung hierbei zum wesentlichen Gegenstand des Unterrichtes gemacht werden kann, so wird mit Bezug auf diesen Zweck das Turnen so recht eigentlich das Erziehungsmittel des Schullebens, das die Zucht üben und darstellen lehrt, den Geist der Ordnung in Gestalt und That zu verwirklichen strebt. Wenn bei allem Unterrichte der Lehrer die Zucht mehr voraussetzt oder nur nebenbei übt und das äußere Verhalten der Schüler bei den gegebenen Sitzplätzen auf den Schulbänken und die gleichförmige oft ermüdende stille Haltung im Sitzen häufig als Kennzeichen für ihre Sammlung und Richtung auf den Unterrichtsgegenstand fordern muß, so bieten die Ordnungsübungen beim Turnen gerade auch das Unterrichtsmittel, das äußere Verhalten in Uebereinstimmung mit dem inneren Verhalten für die Ordnung und Zucht in den Gliedern zu bringen. Der Lehrer des Turnens lernt dabei selber die Bedingungen kennen, die Mittel handhaben und gewandt benutzen, welche sein Amt als Erzieher bei allem anderen Unterrichte wesentlich auch zu dem eines Ordners machen, und wiederum wird es sich dabei bewähren, daß eben der Schüler überall zugleich als geistiger wie als leiblicher Mensch zu erfassen ist, daß alle Ordnung zugleich eine Thätigkeit der Leibesübung sein muß, die in freier Kunst herangebildet werden und nicht als bloß äußerliche gedankenlose Gewöhnung bestehen soll.

Die Pflege der Ordnungsübungen thut der Kindlichkeit keinerlei Abbruch, vermehrt im Gegentheil die jugendliche Lust an Spiel- und Bewegungsübungen.

Wir denken nicht von ferne daran, das Jugendleben in und außerhalb der Schule einförmiger und in Regeln gesteiht unfreier zu machen, sei es daß man befürchtete, durch die beim Turnen eingeführten Ordnungsübungen könnte dieser Einfluß ausgeübt werden, oder daß man im Allgemeinen die Ansicht hegte, der Jugend könne ihre ungebundenere Uebung und Bewegung in dem Leben außerhalb der Schule dadurch verkümmert werden, daß man ihr nur unter Aufsicht von Lehrern dieselben gewährte und gestattete. Im Gegentheil, wir erwarten gerade von der Schulerziehung, welche die gesammte Entwicklung des Jugendlebens umfaßt, daß sie im Geiste und Sinne der Anforderungen, die der jeweilige Standpunkt und die Entwicklung der Lebensstufe der Zöglinge mit sich bringen, und welche mit Bezug auf die besonderen Ortsverhältnisse gerade vorliegen, den gegebenen Bedürfnissen nachzukommen sucht. Es ist bekannt, wie für viele Kinder das Leben außerhalb der Schule kümmerlich und dürftig Anlaß und Gelegenheit giebt, ihr Leben gerade auch nach leiblicher Bewegungslust zu entwickeln, wie viele Kinder in unjugendlicher Beschäftigung heranwachsen, und wie selbst dann, wenn die Verhältnisse das Leben der Jugend im Freien begünstigen, andere Umstände mancherlei Art die rechte Jugendart oft nicht gedeihen lassen. Da soll gerade das Schulleben, das wir, wenn es das rechte ist, auch für die eigentliche öffentliche Pflegeanstalt der Jugendlichkeit und Jugendgesittung halten, helfen und aller Verwahrlosung der Kinderzucht entgegentreten mit Liebe und Ernst. Wir gehören nicht zu denen, welche in weichlichem Gefühle für ein eingebildetes Jugendleben schwärmen und befürchten, die Zucht und der strenge Gehorsam in der Schule müsse beim Turnunterrichte einem sogenannten freieren Jugendspiel Platz machen, gegenüber einer strengeren Turnschule.

Hier wie überall muß der Schüler erst lernen, was gehorchen heißt, ehe er zum freieren Spiele geführt wird. Wer das Turnen der jüngeren Alter auf das Spielen begränzen will, der wird damit den Kindern ihre Lust und ihren Ernst beim Spiel bald nehmen, denn bloßes Spielen, das nicht mit strenger Arbeit wechselt, entartet leicht zum Tändeln. Das Spiel selber hat seine beste Vorschule im Turnunterrichte, und dieser führt von selbst auf ernstern Sinn des Spieles und entwickelt den rechten Geist für dasselbe und seine Ordnungen. Die Ordnungsübungen, welche stets in Gemeinübung Mehrerer vorgenommen werden, sind auch hier wieder die vorbereitenden Uebungen, die den Einzelnen gewöhnen, in gemessener Gebundenheit an eine größere Gliederung, mit Anderen für das Ganze mitzuwirken, und die Freude an genossenschaftlicher Ausgleichung für geeinte Thätigkeit und Gemeingeist im Handeln wecken. Der befehlende Lehrer und Handhaber der Gemeinübung wird von selber der natürliche Ausgangspunkt und Richtungsgeber für die Befehligten, in gleicher Weise, wie beim Gesangunterrichte der Lehrer der Leiter und die Seele der gebundenen Lieberlust der Singenden wird. Wer befürchtet da von Uebungen, die wegen bestimmter und gemessener Ausführung in zeitlicher und räumlicher Ordnung an Befehle gebunden sind, eine Unangemessenheit für die Jugend? Oder benimmt etwa rhythmischer Gesang und rhythmische Bewegung der Gehenden und Hüpfenden diesen, wenn sie noch im Kindesleben solches üben, die rechte Kindlichkeit? Wir verneinen dieß geradezu und sind im Gegentheil zu der Ueberzeugung gelangt, daß gerade das Rhythmische an den Turnübungen für die Jugend nicht genug hervorgehoben werden kann, und daß gerade beim Singen wie beim Turnen die Kinder nicht frühe genug mit diesem Anhalt für die geordnete Ausführung vertraut gemacht werden können. Das ganze Leben leiblicher Bewegung, die ebenmäßige Vertheilung der Gliedpaare weisen darauf hin, wie das in der Uebung frei werdende Spiel der ganzen Leibesgliederung auf rhythmischer Ausführung beruht, und, wer die

spielenden Kinder trommeln und im Takte gehen und hüpfen sieht, braucht nicht zu befürchten, daß damit ihrer Jugendlichkeit Abbruch gethan wird, und noch viel weniger dann, wenn der Lehrer auf verständige Weise selber noch die Geschicklichkeit der Kinder in allerlei Uebungen geradezu zum Gegenstande des Unterrichtes macht.

Wenn nun das Schulleben so selber die Bewegungslust der Jugend erzieht, so geschieht es nicht, um deren Ausübung auf das Schulleben zu begränzen, es kann im Gegentheile dann gerade erwartet werden, daß die Schüler auch in ihrem Leben außerhalb der Schule das treiben, wozu sie in der Schule die beste Gelegenheit und Anleitung gefunden. Wie die Kinder die in der Schule gelernten Lieder mit nach Hause bringen und singen, so üben sie auch Künste und Spiele aller Art, die sie in der Schule gelernt haben. Man sehe nur an Orten, wo die Schule auch angemessenen Turnunterricht giebt, wie da die Turnkünste und Spiele einheimisch werden, und wie gerade wieder die Uebung außer der Schule dem Lehrer für das Leben in der Schule in die Hand arbeitet, wie selber die noch jüngeren Kinder von den älteren Geschwistern und Gespielen nachgezogen werden und Fertigkeiten und Künste in die Schule mitbringen, aus der sie zuerst in das Leben der Jugend übergegangen sind. Der Turnplatz der Schule wird da für die Jugend die eigentliche, nie versiegende Quelle ihrer Künste und Spiele, der Ort, wohin sie den im Leben erworbenen Schatz ihrer Fertigkeiten auch wieder gern zurückbringt und im Verein mit den Schulgenossen zum Gemeingut Aller niederlegt; da bietet sich Gelegenheit zu jeder Art von Uebungen an Vorrichtungen für jede besondere Darstellungsweise der Leibeskünste, da ist der Lehrer, der den kunstgerechten Gebrauch der Kräfte und das rechte Maß kennt und die Gemeinübung Aller zweckgemäß leitet.

Die Schulclassen sind beim Turnunterricht nicht zu zerreißen. Aus diesem Grundsatze ergeben sich Bestimmungen über die Turnzeit und die Einrichtung der Turnräume.

Die gleichen geschlossenen Schülerabtheilungen in der Schule, welche vereinten Unterricht haben, haben auch für sich Turnunterricht und werden auf dem Turnplatze in gewohnter Zusammengehörigkeit belassen. Der Lehrer selbst führt die ganze geordnete Schar meist in einer Gliederung vereint und theilt dieselbe nur dann in mehrere gesonderte Scharen oder Reihen zu verschiedenen Übungen, wenn einerseits die Ordnungsfertigkeit der Schüler bereits eine entwickeltere ist, oder wenn die verschiedenen Turnarten zugleich bei den gesonderten Reihen verwaltet werden können von ihm selber, was bei zweckmäßiger Einrichtung des Turnplatzes keine Schwierigkeit findet. Hat der Lehrer einmal Schüler, die schon einen Lehrgang eines Jahres mitgemacht haben, so schließen sich die neueingetretenen Schüler um so leichter an die ganze Ordnung der Betreibung an, und der Lehrer macht die Anstelligeren unter denselben zu Führern von Reihen, welche, seiner Winke und Anordnungen gewärtig, die Führung Aller sehr erleichtern helfen. Das Alter unserer Schüler verlangt, daß sich der Lehrer selber, so viel wie nur immer möglich, leitend, rathend und helfend erweise, und wenn darum auf der einen Seite der Turnunterricht die Kräfte des Lehrers sehr in Anspruch nimmt, so gewährt auf der anderen Seite die sichtbare Freude, der Eifer der jugendlichen Schar und das offene Vertrauen und unbefangene Entgegenkommen derselben dem Lehrer eine wohlthuernde Befriedigung; sein Verhältniß zu den Schülern auf dem Turnplatze und das beim Unterrichte in anderen Schulräumen gestaltet sich zu einem volleren und beziehungsreicheren eines Jugendbildners, für ihn selber, wie für die Zöglinge.

Eine jede geschlossene Schülerabtheilung hat wo möglich jeden Tag neben den anderen Unterrichtsstunden auch eine Stunde Turnunterricht. Es wäre gefehlt, wollte man die Turnzeit unserer

Schüler zu längerer Dauer setzen. Bei gut geleitetem Unterrichte kann in dieser regelmäßig begränzten kürzeren Zeit mehr geleistet werden, als wenn man über das Maß dieser Dauer hinausgeht. Es ist hier wie bei allem andern Unterrichte jede Ueberspannung zu vermeiden und besser, wenn die Schüler nach beendigter Stunde in ihrer Lust unterbrochen werden, als wenn man bei längerer Ausdehnung der Turnzeit die Ueberfättigung und Abnahme der Lust zu erwarten hat. Wenn der Turnplatz an die Schulräume gränzt, oder unfern von denselben gelegen ist, im Sommer Schutz gegen Sonnenstrahl und Regen und im Winter einen erwärmten Raum gewährt, so können die Turnstunden der einzelnen Abtheilungen an Vor- und Nachmittagen zwischen und nach den anderen Unterrichtsstunden gegeben werden, wie jeder andere Unterricht, und schließen sich somit überhaupt an die ganze Schulordnung an. Wie nun, je nachdem die einzelnen Abtheilungen in der Schule zahlreichere oder weniger zahlreiche sind, die Schulräume für den Unterricht nach der Zahl der Schüler ihre Einrichtungen erhalten, ebenso richtet sich auch die ganze Einrichtung der Turnräume nach diesem Verhältnisse. Wir werden darum über die Einrichtung der Turnräume unsere besonderen Angaben folgen lassen.

Der Turnunterricht beginnt mit den gewöhnlichsten Ordnungs- und Freiübungen.

Bei der Bearbeitung dieses Turnunterrichtsbuches haben wir nun mit Rücksicht auf sechs- bis zehnjährige Schüler, welche stets in Gemeinschaft mit ihren gleichalterigen Schulgenossen in einer vereinten Abtheilung unterrichtet werden, folgenden Gang eingeschlagen. Vor allem sollen die Schüler als gemeinübende Körperlichkeit geordnet und in den Verhältnissen ihrer Thätigkeit geübt werden, durch welche die vereinte Gliederung Aller zu Gestalt kömmt, während damit zugleich bei den Einzelnen die Leibesübungen, welche als Freiübungen die gewöhnlichste Darstellung im Leben finden, nun in gemessenerer Ausführung durchgebildet und turnerisch fortentwickelt werden. Erst nach diesen Ord-

nungsübungen und Freiübungen, bei welchen die Bewegungskunst aufs Mannigfaltigste geweckt und an maßvolle Ausführung gebunden werden kann, und bei welchen der Schüler die nothwendigsten Begriffe über seine Verhältnisse zu Raum und Zeit an den eigenen Uebungen erhält und diese selber als einfachere oder zusammengesetztere Thätigkeiten seiner freien Bestimmung unterscheiden lernt, kann sich der Unterricht mit Beziehung auf weitere turnerische Bildungszwecke auch auf andere Uebungsarten verbreiten.

Es verbindet sich alsbald mit der Anschauung die Erklärung.

Wenn auch der Lehrer stets den Weg der Anschauung für die Schüler einhalten muß, so muß bei jeder gezeigten Uebung doch auch eine Erläuterung über die dabei erforderlichen wesentlichen Thätigkeiten sowie über das bei der Uebung vorwaltend Beabsichtigte gegeben werden, damit das verständige Handeln einigermaßen auch durch ein im Denken erfaßtes Wissen geleitet wird. Viele Schüler folgen zwar leicht der Macht des Eindruckes, welche die Anschauung auf sie hat, andere aber bedürfen neben der Anschauung auch noch die mehr durch Denken bestimmter vermittelte Erklärung der Uebungssache, und es wäre ganz gegen den Zweck eines erzieherisch geleiteten Unterrichts, wollte man selbst bei den jüngeren Schulaltern nicht schon beide Wege der Unterweisung einschlagen. Auch die kleinsten Schüler und Kinder müssen wir als denkende Wesen unterrichten, und der Verstand muß mit der freien Ausübung ihrer jugendlichen Leibeskünste im gleichen Fortschritt geweckt und gebildet werden. Es giebt Turnschwärmer, die vor allen Begriffen bei Betreibung der Turnübungen warnen wollen und befürchten, die Frucht der Uebungen entarte und verdorre an dem Strahle des Lichtes, mit welchem man dem Turnenden in das Reich seiner Bewegung leuchtet. Nun, mit diesen haben wir nicht zu rechten, unsere Schüler sollen ohne Schaden für ihr turnerisches Ziel recht deutlich erfahren, worauf es bei jeder Uebung ankommt, und an der Man-

nigfaltigkeit der Bewegungen die Verschiedenheit des Einzelnen allmählich auch unterscheiden lernen.

Dem Lehrer ist die Kenntniß der Turnlehre (die Theorie) nicht zu erlassen.

Wie das Inhaltsverzeichnis bezeugen kann, haben wir die Folge der Uebungsarten in der Weise geordnet, daß wir die Turnarten, wobei der Uebende vorzugsweise seine Stenmkraft übt, zuerst beschreiben und dann zu den Turnarten übergehen, bei welchen vorzugsweise die Hangkraft der Uebenden in Anspruch genommen wird, und endlich zu den Uebungen fortschreiten, bei welchen Stemma und Hangen verbunden in Wirksamkeit sind. Wir haben diese Ordnung der Uebungen zunächst mit Rücksicht auf den Lehrer gewählt, damit dieser sich gewöhne, die Bewegungskunst in ihrer natürlichen Entwicklung und nicht nach zufälligen äußeren Verhältnissen ihrer Anwendung aufzufassen, und damit er den einfachen Zusammenhang nicht aus dem Auge verliere, in welchem die Uebungen unter einander stehen. Es ist überall der menschliche Leib, der bei seiner natürlichen Anlage zu Haltungen und Bewegungen aller Art, auf den verschiedensten Stützflächen und an den verschiedensten Vorrichtungen seine verschiedenen Zustände in mannigfaltigsten Uebungen verändert; und wer die Turnkunst lehrt, hat ins Auge zu fassen, was der Uebende darstellen soll, und dann, in wiefern sich diese oder jene besondere Stützfläche zu einer beabsichtigten Darstellung eignet. Da zeigt es sich nun, daß bestimmte Vorrichtungen und Geräthe besonders verwendbar sind für die Ausübung gewisser Turnarten, wenn auch darum die gleichen Stützflächen die Uebung anderer Turnarten nicht ausschließen. Es wäre nun für die Betrachtung der Uebungen verwirrend, wollte man bei Aufnahme jeder neuen Vorrichtung, bei jedem neuerfundenen Turngeräth von diesem äußeren Anlaß ausgehen und die Turnübungen nach diesem ordnen. Man vergleiche nur den Unterricht in der Bewegungskunst des Leibes mit anderem Unterrichte und halte die Gesichtspunkte fest, die auch hierbei die leitenden sein müssen. Das Leben geht überall von der An-

wendung aus, die Schule aber zeigt den geordneten Weg zu ihr hin in dem Unterrichte, dessen Entwicklungsgang der Lehrer kennen und mit Kunst und erzieherischem Geschick zu leiten hat. Der Führer muß auch hier vertraut sein mit allen Umständen und Verhältnissen, die ihm auf seinem Wege begegnen, die Geführten lernen dabei nur nach und nach die eingeschlagene Richtung auf den Gegenstand selber einhalten und üben so allmählich mit Umsicht den freieren Fortschritt in ihrer Unterrichtsarbeit.

Beim wirklichen Unterrichte hat der Lehrer vom System abzusehen.

Was nun die Betreibung der Uebungen mit den Schülern beim Unterrichte selber betrifft, so soll sich hierbei der Lehrer durch die nach verwandten Turnarten zusammengehaltene innere Ordnung der Uebungen nicht binden lassen. Die Schüler kommen aus dem Leben her und bringen schon Leibeskünste verschiedenster Ordnung mit sich, das Leben eilt überall der Schule voraus und entwickelt Fertigkeiten auf seine eigenthümliche Weise. Das muß der Lehrer nicht übersehen und nicht in dem Wahne stehen, als wäre der Turnunterricht ein Anfängerunterricht für Neulinge in der Bewegungskunst. Er wird im Gegentheil die Voraussetzung machen, daß seine Schüler in Vielem schon weiter vorgerückt sein mögen, als die Schule beim Unterrichte zu umfassen bezweckt. Der Unterricht greift nur einzelne Darstellungen der Lebensübungen heraus, beginnt mit der einen oder mit der anderen Turnart, mag es eine Stemm- oder Hangübung, oder selber eine noch zusammengesetztere Bewegungsart sein, betreibt sie, wie sie den Schülern bekannt ist, in ihrer ganzen, noch durch keine schulmäßige Durchbildung entwickelten Weise. Allmählich verbindet der nun beginnende Unterricht mit einer Bewegungsart noch eine beigeordnete Thätigkeit und setzt Theile an ein Ganzes an, oder er löst von einer ganzen Bewegung einzelne Theile derselben ab und betreibt diese in vereinzelter Uebung für sich. An diesem Zusammensetzen und Theilen der Bewegungen zu besonderen Ue-

bungen wird nun das Unterrichtsgeschäft des Turnlehrers das eines Bildners der Bewegungsmittel, die Lebenden werden Schüler in der Lebenskunst, die ihnen nun in ihrem erweiterten Gesichtspunkt, in ihrer reichen Fülle von Bewegungsmöglichkeiten erschlossen wird. So verfährt der Unterrichtende wie bei dem Einzelnen auch bei dem ganzen Unterrichtskörper Aller in den Ordnungsübungen in gleicher Weise, wie beim ersten Sprach- und Gesangunterricht dieser Altersstufen ganze Sätze und ganze Lieder zuerst vorgenommen und dann im Unterrichte allmählich erst auf ihre Bestandtheile zurückgeführt werden. So wenig aber Sprache und Gesang nur ein reines Übungs- und Bildungsmittel in der Schule sein sollen, sondern auch eine reichere Fülle von Leben für werththätigen Gebrauch im Leben bieten sollen, so soll auch der Turnunterricht bald mehr auf den besonderen künstlerisch bildenden Zweck, bald auf lebensvollere lebendige Anwendung hingerrichtet sein. Der rechte Unterricht wird in Verfolgung des einen, wie des anderen Zieles auch beim Turnen nicht in einseitige Betreibung abirren und überhaupt Kunst und Leben in ihren Gegensätzen auf einander beziehen und an einander fortentwickeln.

In gleicher Weise wie bei dem angewandten Turnunterrichte der Lehrer mit irgend einer der beliebigen Turnarten beginnen kann, wenn er nur vorerst die Schüler in einigen der wesentlichen Ordnungsübungen und Freiübungen zur Handhabung der Übungsordnung entwickelt hat, so daß die Schüler gleichmäßig in den verschiedenen Bewegungsarten, für welche der Turnplatz Räume und Vorrichtungen gewährt, herangebildet werden, so soll sich auch der Lehrer nicht gebunden fühlen, an Vorrichtungen und Geräthen nur gerade die Übungen in Aufeinanderfolge zu bringen, welche in Absicht auf die dabei zu Grunde liegenden Zustände nahe unter einander verwandt sind. Ist z. B. ein Geräth zugleich zu Hang- und Stemmübungen geeignet, so kann der Lehrer, je nachdem er es für passend hält, Hang- und Stemmübungen im Wechsel aufeinanderfolgend darstellen lassen. Der Unterrichtsgang ist frei

in der Auswahl und Folge der angewandten Uebungen und bringt gleichsam die Wechselfälle des Lebens in Zuständen leiblicher Haltung und Bewegung in gedrängterem Raume und in kürzerer Zeit zu Anschauungen und Darstellungen, was schon mit den vielerlei neben einander liegenden Uebungsräumen des Turnplatzes, mit der Anstalt zur vielseitigen Ausbildung der Leibeskunst gegeben ist. Alle Einförmigkeit in der Arbeit der Schüler muß durch den Wechsel der Uebungsarten vermieden werden, und, indem der Unterricht während einer jeden Uebungszeit die Arbeit des Leibes so bewirthschaftet, daß die verschiedenen Aeußerungen turnerischer Thätigkeit möglichst übereinstimmend und gleichmäßig auf alle Glieder vertheilt, geübt werden, können die Schüler in der Arbeit selbst zugleich Erholung gewinnen, und diese ist hier mit dem Gleichgewichte der geordneten Beschäftigung wie überall gegeben. Selbst bei den verschiedenen Uebungsarten muß der Lehrer seine jugendlichen Schüler bald in strengerer, bald in looserer Ordnung führen, mag es die Ordnungsübung der Gemeingliederung Aller, oder die Uebung der Einzelnen betreffen. Die Kunst richtiger erzieherischer Führung beruht auf der Vertrautheit mit den Anforderungen des Lebens dieser Altersstufen und mit den Mitteln, welche der Gegenstand des Unterrichtes selber darbietet.

Zum Turnunterricht muß die Pflege des
Turnspiels hinzukommen.

Im Zusammenhange mit dieser Aufgabe der Erziehung steht für den Lehrer auch die Leitung und Anordnung der Jugendspiele, welche gegenüber der besondern Turnarbeit die freieste Entfaltung des Turnlebens auf dem Turnplatze sind, wenn auch der Turnunterricht in seiner geschickten Betreibungsweise oft an die Lebendigkeit des Spieles anstreift, die Arbeit in Uebergängen zum Spiele führt, und dieses oft selbst wieder, mit Anstrengung und Beherrschung gepaart, zur eigentlichen Turnübung wird. Wenn es nur immer ausführbar ist, so soll im Sommer wie im Winterturnen eine jede Turnstunde auch einige Zeit für Spiel

gewähren, am besten aber folgt das Spiel nach der strengeren Uebung gegen das Ende der Unterrichtsstunden.

Besondere Turnklassen sollen nicht gebildet werden.

Wir haben, namentlich um die Ordnungsübungen an bestimmter Zahl der Uebenden genauer beschreiben zu können, dann aber um überhaupt eine gewisse Mehrzahl von Schülern als Unterrichtskörper zu setzen, sechsunddreißig Böglinge angenommen und bemerken für den Lehrer, daß, je nachdem seine Schülerabtheilung, wie sie durch das Schulleben geordnet ist, eine an Zahl kleinere oder größere ist, er sie in gleicher Weise wie hier beschrieben verwalten kann. In allen Fällen ist daran fest zu halten, daß nur Schüler, welche im Schulleben der gleichen Abtheilung zugetheilt sind und bei allem Unterrichte zusammengehalten sind, im Turnunterrichte vereint werden; die Gründe dafür sind die gleichen, welche bei allem anderen Unterrichte dazu bestimmen, wenn auch hier, wie begreiflich, besondere Umstände das Vereinigen nur solcher Schüler, welche in Alter und Entwicklung auf ganz gleicher Stufe stehen, nicht streng durchführen lassen, und nur annähernd dieser Ordnungsgrund des Schullebens eingehalten werden kann.

Die sechs- bis zehnjährigen Schüler denken wir uns im Laufe der vier Schuljahre in zwei Unterrichtsstufen geschieden, welche nicht gerade so streng nach dem Alter gesondert sind, und wir haben für diese Unterrichtszeit auch unsere Uebungen in zwei Stufen gebracht, damit der Lehrer an der Entwicklung der Uebungen selber bestimmte Abschnitte und Erweiterungen derselben für Anfänger und Vorgerücktere erkenne. Wir betrachten die in beiden Stufen beschriebenen Uebungen durchaus nicht als solche, welche an und für sich gerade das Zeichen der Altersstufe an sich haben, und glauben, daß sich dies gerade in Bewegungsübungen nicht ermitteln läßt, und geben für unsere jugendlichen Anfänger nur solche Uebungen, wie wir dieselben als bewährte Bildungsmittel für ganze Schülerabtheilungen, welche zu möglichst gleichmäßiger Turnbildung gelangen sollen, im Verlaufe vieler Lehr-

jahre in wirkliche Anwendung gebracht haben und als geeignete Uebungen auch bewährt gefunden haben. Es soll keinem Lehrer benommen sein, auf seine eigenthümliche Weise, bei gleicher Voraussetzung des Zweckes für das Turnen in Schulen, auch noch andere Uebungen vorzunehmen, eine Erwartung, die wir überhaupt an jeden denkenden und forschenden Lehrer stellen müssen. Vor allem soll unser Turnunterricht mit der Rücksicht betrieben werden, daß in der Gemeinübung Aller die Gesamtheit der Schüler eine solche Beschäftigung finde, welche, wir wiederholen es, auch die ungeschickteren und schwächlichen Schüler nach und nach zu einem Maße der Turnfertigkeit und Turnlust bringt, das, kunstgemäß gebildet und erzogen, die Forderung rechtfertigen soll, daß im späteren Schulleben der höheren Altersstufen Alle zur Betheiligung am Turnunterrichte verbindlich gemacht werden können, somit Alle für die entschiedenere und kunstvollere Leibesbildung gewonnen werden können. Dieser leitende Gedanke war es, den wir bei all unseren Uebungen fest hielten, und der uns bestimmte, auch alle vorkommenden Vorrichtungen und Geräthe zum Turnen so anzuordnen, daß sie möglichst geeignet seien zur Darstellung von Gemeinübungen, die ja überhaupt die gesteigerte Kraft erziehender Wirkung bei allem rechten Schulunterrichte möglich machen, in die gemeinsame Arbeit den Zug und die Strömung bringen. Gewöhnen sich nur einmal die Lehrer daran, das Turnen als einen Gegenstand zu betrachten, der ihre volle Beachtung in Anspruch nehmen soll, wenn sie mehr als bloße Unterrichtsgeber sein wollen, machen sie sich nur erst vertraut mit einem Unterrichte, welcher sich in so einfachen und naturgemäßen Verhältnissen bewegt, wie jeder andere Zweig des Unterrichtsganzen, für das sie arbeiten, und sie werden wahrnehmen, wie sie selber Gewinn finden für ihr gesamntes Berufsleben. Die Schule bedarf all des so ängstlich gehegten Handwerkszaubers beim Turnen durchaus nicht, es bietet das Turnleben der Schüler in der Schule mehr des Erhebenden und das Gemüth der Jugend Erfassenden, als ihm durch künstliche Neufserlichkeiten, die bei



wenig Bedeutung oft keinen rechten Zusammenhang mit der Sache selbst haben, so häufig zugebracht wird.

Dies Buch enthält zugleich eine Anleitung zum Mädchenturnunterricht.

Es ist nahe liegend, daß der Turnunterricht der Jugend in den Schulen seine Ausdehnung und Anwendung bei Knaben wie bei Mädchen finden wird, wenn überhaupt die erzieherische Bedeutung desselben erkannt ist. Wir wollen uns über das Zweckmäßige und Anwendbare des Turnens in Mädchenschulen hier nicht weiter aussprechen, weil wir den Turnunterricht der Mädchen besonders zu bearbeiten gedenken. Doch mit der Absicht, hier für die jüngeren Schüler in Knabenschulen ein Unterrichtsbuch zu schreiben, sind wir zugleich auch mit der Bearbeitung der Turnübungen von jüngeren Mädchen in Schulen zusammengetroffen, und es soll unser Buch auch die Bestimmung haben, bei dem Turnunterrichte der Mädchen vom sechsten bis zum zehnten Lebensjahre dem Lehrer als Richtschnur zu dienen. Knaben und Mädchen in gesonderten Schulen haben in den hier gesetzten Lebensaltern in Vielem einen gleichen Unterricht, wenn auch die Rücksicht auf das verschiedene Geschlecht in der ganzen Behandlung des Unterrichtsstoffes in Manchem den Erzieher abweichende Wege einzuschlagen bestimmt. Für Lehrer, welche den Turnunterricht bei Mädchen zu leiten haben, bemerken wir nur, daß wir bei unseren Uebungen die Turnarten oder einzelnen Uebungen, welche wir von der Anwendung beim Mädchenturnen ausgeschlossen halten, nur mit einem Sternchen (*) bezeichnen wollen, und daß alle nicht mit diesem Zeichen versehenen Uebungen als solche zu betrachten sind, welche auch für das Turnen der Mädchen empfohlen werden können und wirklich hier bei dem öffentlichen Turnunterrichte der Mädchenschulen, so wie bei dem Unterrichte der nichtöffentlichen Mädchenschulen betrieben werden.

Ordnungsübungen und Freiübungen.

Erste Stufe.

I. Abschnitt.

Das Hauptgewicht beim Unterricht der Anfänger ist auf die Ausbildung der ganzen Classe zu legen, welche deshalb bei den Ordnungsübungen als eine ungetheilte Einheit zu behandeln ist und vorwiegend in solchen Uebungen unterrichtet wird.

1. Uebungen im Aufstellen und Vorwärtsgehen einer Reihe.

Der Uebungsraum.

Den Uebungsraum für die Ordnungsübungen und Freiübungen bildet ein geebener Boden, welcher für unsere gesetzte Schülerzahl von sechs und dreißig Uebenden am zweckmäßigsten ein Längenviereck, das bis achtzehn Meter Länge und gegen neun Meter Breite hat, darstellt. Der Fußboden muß fest und eben gemacht werden, der ganze Raum wird mit Schranken versehen und ist am zweckmäßigsten überdacht. Zur Winterzeit werden diese Uebungen im gebielten Turnsaale gemacht.

Die erste Aufstellung geschieht in einer geschlossenen Stirnreihe nach der Größe der Turnschüler.

Der Lehrer versammelt die Schar seiner Schüler auf dem freien geebneten Uebungsplatze oder auf dem für Gemeinübungen im Freiturnen hergerichteten Turnboden. Ihr sollt Euch nun alle geordnet **in einer Reihe** aufstellen und zwar nach Größe, lautet die erste Aufforderung. Aus dem Leben schon bringen die

Schüler Vorstellungen und selber Kunstfertigkeit sich zu reihen mit, der Lehrer unterstützt diese erste Ordnungsübung nur, indem er selber den Führer und rechten Flügelmann der Reihe unter den Anstelligsten auswählt und in streitigen Fällen die Einordnung eines Jeden in der Reihe bestimmt. Zuerst wird die Reihe in geschlossener Stirnstellung in einer geraden Linie geordnet.

Die (Grund-) Stellung.

Der Lehrer tritt nun vor die Reihe, stellt sich bei geschlossener Haltung der Beine und Arme in gerader Aufrichtung des Leibes hin und fordert die Gereihten auf, in gleicher Weise, wie er selber, sich zu stellen. Auch diese Fertigkeit ist den meisten Schülern schon bekannt, und der Lehrer giebt nur Nachhülfe bei Einzelnen. Sobald die Reihe geordnet steht, giebt der Lehrer derselben die Mahnung, daß Alle sich stille zu verhalten haben. Die Gründe, warum, finden die Schüler bald selber, und der Lehrer hat oft Gelegenheit, im Verlaufe der Uebungen die Bedeutung dieser Anordnung hervorzuheben. Der Befehl: Acht! — Steht! wobei die Reihe in allen Gliedern das geordnete Verhalten der **Stellung***) darstellt, wird dann in Wechsel gebracht mit dem Befehl: Acht! — Rührt Euch! wobei die Einzelnen der Reihe, bei loser Ordnung, ihre Haltung und Stellung auf dem eingewohnten Stellungsorte ändern dürfen.

Aus der Stirnreihe wird durch Drehungen die Flankenreihe hergestellt.

Haben die Schüler ihre Reihenstellung in Stirn erkannt, so stellt der Lehrer den Ersten der Reihe in die rechte Flanke und fordert Einen nach dem Anderen auf, sich ebenso zu drehen und zu stellen. Die Schüler werden aufmerksam gemacht, einen Abstand von einander zu bewahren, der so groß ist, daß gerade ein in Flanke Gestellter den leeren Zwischenraum einnehmen

*) Zur näheren Bezeichnung dessen, was hier einfach „Stellung“ genannt wird, ist sonst vielfach das Wort „Grundstellung“ üblich.

könnte. *) Die Stellungen in Flanke und Stirn werden hierauf im Wechsel aufeinanderfolgend dargestellt, wobei der Lehrer die Ausführung an eine bestimmte Zeit knüpft, welche der Befehl angiebt. Dieser lautet: Acht! — Stellt Euch in Stirn! — Stirn! und dann: Stellt Euch in Flanke! — Flanke! Bei diesen Stellungsveränderungen nimmt der Lehrer Anlaß zu erklären, daß für die mögliche Rückveränderung der Flankenstellung in Stirnstellung die oben bezeichneten Abstände nothwendig eingehalten werden müssen.

Das Gehen der Flankenreihe in verschiedenen Bahnen, besonders im Umzuge links.

Die ganze Reihe, verkündet der Lehrer, soll jetzt in Ordnung gehen lernen. Es wird Flankenstellung geboten, der Lehrer stellt sich an die Spitze des Zuges und befiehlt: Acht! — Vorwärts! — Marsch! Alle Einzelnen in Reihenordnung folgen hierauf dem Lehrer auf dem Fuße. Dieser geht nun zuerst im Umzuge längs der geraden Schranken des Übungsplatzes und mahnt die Nachfolgenden, strenge die gleichen Ganglinien einzuhalten, welche er selber einhält.

Haben die Schüler gelernt seinem Befehle nachzukommen, so verläßt der Lehrer die nahe an den gegebenen Schranken des Platzes hinlaufenden Ganglinien und bewegt sich in freieren geraden oder bogenförmigen Linien fort, welche erst leichtere, dann schwierigere Richtungswechsel für die nachfolgende Reihe darbieten. Bald werden es Zickzackbahnen, bald Kreis- und Schlangelbahnen sein, welche der Lehrer mit der Reihe durchzieht und während des Gehens bezeichnet und benennt, damit die Schüler auch wissen, worauf es ankommt, und was geübt und dargestellt wird.

*) Wenn hiernach die Flankenreihe aus der Stirnreihe durch eine $\frac{1}{4}$ Drehung der Einzelnen hergestellt wird, ohne daß die Länge der ganzen Reihe eine Aenderung erfährt, so geht der Verfasser dabei von der Annahme aus, daß der Tiefendurchmesser eines Menschen in aufrechter „Stellung“ nur halb so groß sei, als dessen Breitendurchmesser. Siehe seine „Turnlehre“, Th. IV, Gemeinübungen, S. 25!

Arnthätigkeiten beim Gehen.

Ist die Reihe einigermaßen geübt, dem Führer in einfacheren oder zusammengesetzteren Ganglinien zu folgen, so verbindet der die Reihe führende Lehrer mit dem bloßen Gehen in bestimmten Ganglinien noch andere zugeordnete Thätigkeiten.

Er ruft z. B. den Nachfolgenden, namentlich, wenn diese sich in einer geschlossenen kreisförmigen oder geraden Ganglinie bewegen und Alle einander sehen können, zu: Acht! Hände! — An! worauf er selber und nach seinem Beispiele alle Gereichten die Hände an die Hüften zum Stütz bringen (mit Risgriff); dann etwa: Arme! — Auf!*) worauf mit dem Lehrer Alle die Arme aufgestreckt halten; dann: Arme! — Vor! worauf Alle die Arme vorgestreckt halten; dann: Arme! — Seit! worauf die Arme seitwärts gestreckt gehalten werden; dann: Arme! — Ab! worauf die Arme in die ursprünglich abgestreckte (gesenkte) Haltung zurückkehren. Diese Arnthätigkeiten während des Gehens können in vielfach wechselnder Aufeinanderfolge befohlen werden und tragen sehr dazu bei, die Uebung der Reihe zu beleben.

Hat der Lehrer die Befehle zu allen Veränderungen in der Thätigkeit der Arme während des Gehens zugleich mit Wort und sichtbarem Zeichen der eigenen Darstellung gegeben, so kann er auch die Gereichten auffordern, alle Armübungen nur **von Gesicht** darzustellen, d. h. so, daß die Schüler stets das nachahmen, was der vorausgehende Lehrer thut. Leicht und schnell pflanzt sich jetzt eine jede Uebung auf die ganze Reihe fort, und der Lehrer kann bald mit beiden Armen, bald nur mit dem rechten oder linken eine Haltung der Arme angeben, bald zugleich rechts und links eine verschiedene zeigen. Die Schüler erlangen in kurzer Zeit die Fertigkeit, das zu thun, was das Haupt den Gliedern vormacht.

*) Genauer: Hoch-, Vor-, Seit-Strecken der Arme! — Streck!

Tact-Gehen mit Stampfen und Handklappen.

Wenn diese Uebungen von der Reihe genügend dargestellt worden, fordert der Lehrer die Schüler auf, mit den Beinen während des Gehens die Thätigkeiten zu äußern, welche er selber bezeichnen und ausüben werde. Auch hierbei umzieht die gehende Reihe eine geschlossene Ganglinie so, daß Alle den Führer sehen können. Dieser befiehlt nun: Acht! Stampft gleichzeitig je nur mit dem linken Beine während des Gehens! — Stampft! Der Lehrer schreitet voraus und betont mit schallendem Tritte je den Schritt des linken Beines, während der Schritt je des rechten Beines in gewöhnlicher Weise ohne laute Betonung erfolgt. Dabei rufe der Lehrer bei jedem Stampfen des weiterschreitenden linken Beines laut und für Alle hörbar Links! — Links! — Links! und so fort. Viele Schüler haben schon Vorstellung oder selber Geschick im **Taktgehen** und folgen in geordneter Weise der Bewegung der Reihe, andere finden sich bald oder später in diese Gangweise. Sobald der zum Führer der Reihe erkorene Schüler die sich stets erneuernde Ganglinie der umziehenden Reihe kennt, überläßt der Lehrer diesem die Führung der Reihe und stellt sich in die Mitte, um welche die Reihe sich bewegt. Hier sieht nun der Lehrer die ganze Reihe vorüberziehen und kann Nachhülfe geben, wo sie nöthig ist. Bald fordert er die Schüler auf, laut und im Takte das: Links! Links! auszusprechen, bald thut er es allein, während die Schüler schweigen und Taktgehen. Mit dem bloßen Links! kann dann auch das: Links und Rechts! Links und Rechts! oder das: Tritt und Schritt! Tritt und Schritt! wobei das Wort Tritt je dem Tritte des linken stampfenden Beines zugeordnet wird, in Wechsel gebracht werden, oder der Lehrer fordert die Schüler auf, die Arme vor der Brust zum Handklappen bereit zu halten und auf den Ruf: Klappt! je gleichzeitig mit dem linken Tritte zu klappen. Schüler, welche den Schritt nicht finden können, unterstützt der Lehrer, indem er dieselben am linken Oberarme erfaßt und durch ein rasches Rütteln zum Schritte bringt und nach Bedürfniß einige

Zeit darin erhält. Es wird nicht lange währen, bis die Reihe mit Hilfe der bezeichneten Thätigkeit des linken Beines das Taktgehen, welches für Kinder wie für Erwachsene einen eigenen Reiz gewährt, erlernen. Was nicht in der ersten Übungsstunde erreicht wird, verspart man auf die kommenden Übungszeiten; die häufige Wiederholung führt auch hier wie überall, wo gelehrt und gelernt wird, zum sicheren Gelingen.

In gleicher Weise, wie mit Hilfe des Stampfens mit dem linken Beine das Taktgehen vorbereitet wird, muß nun auch die Betonung des Trittes mit dem rechten Beine geordnet und geübt werden.

Sobald das Taktgehen der Reihe einige Zeit lang gewährt hat, befiehlt der Lehrer: Acht! Gehen außer Takt! — Marsch! *) worauf die Gereihten innerhalb der Einreihung in willkürlicher Schrittfolge, was Zeit betrifft, gehen und zwar ohne das Betonen eines Trittes durch Stampfen. Im Wechsel mit diesem Gehen außer Takt wird dann wieder zugleich mit dem Stampfen eines bestimmten Trittes des linken oder rechten Beines das Taktgehen geboten; am Gegensatz der loseren Gangordnung wird das strenger geordnete Taktgehen leichter erkennbar.

Gehen an Ort.

Wenn die Fortbewegung der Reihe bisher geübt ward, so zeigt nun der Lehrer selber das **Gehen an Ort**, wobei die Beine sich im Scheingang bewegen, der Uebende unverrückt auf der Stelle bleibt. Sobald nun die Reihe vorwärts geht, wird befohlen: Acht! An Ort Gehen! — Marsch! und die Gereihten üben auf der Stelle den bezeichneten Scheingang. Die Schüler müssen dabei angehalten werden, erst auf den Thatbefehl [das Ausführungswort des Befehls]: Marsch! die Übung auszuführen und, so lange nur erst die bloße Ankündigung für die neue Übung gegeben ist, nach der noch geltenden und be-

*) Beim Mädchenturnen ist hier statt des „Marsch“ seither ziemlich allgemein der „Thatbefehl“ Geh! in Gebrauch gekommen.

stehenden Vorschrift die Uebung ohne Unterbrechung fortzusetzen. Es gilt dies überhaupt bei allen durch Befehl an bestimmte Zeit gebundenen Wechselln der Uebungen.

Acht! Vorwärts Gehen! — Marsch! und dann wieder: Acht! An Ort Gehen! — Marsch! kann dann aufeinanderfolgend angeordnet werden, nach längerer oder kürzerer Zeitdauer der einen oder anderen Uebung.

Haltmachen.

An diese Uebungen reiht sich das **Haltmachen** zur Stellung aus dem Gehen, welches der Lehrer zuerst vormacht und zeigt. Bewegt sich nun die Reihe wieder vorwärts, so wird befohlen: Acht! An Ort Gehen! — Marsch! und dann: Acht! Haltmachen und auf Halt (links oder) rechts Stampfen! — Halt! Die Schüler erlernen auf diese Weise das gleichzeitige Haltmachen der Reihe sehr leicht, und geht es einmal beim Gehen an Ort, so wird es auch während des Vorwärtsgehens geübt. Bald wird Halt während des Gehens außer Takt, bald während des Taktgehens angeordnet. Der Lehrer sieht darauf, daß je beim Halt die Gereihten die Stellung und Haltung einnehmen, welche bei Aufstellung der Reihe gefordert ward.

Die Richtung und der Vormarsch der Stirnreihe.

Die Reihe wird nun wieder in geschlossener Stirnstellung aufgestellt. Vom rechten Flügelmann und Führer werden Alle der Reihe nach bis zum Letzten oder linken Flügelmann laut gezählt: Erster, Zweiter, Dritter und so fort. Dann prüft der Lehrer in mannigfacher Weise, ob ein Jeder seine besondere Einreihung (was Nebenleute betrifft) und seine Reihungszahl kennt und überhaupt seine Einordnung geschickt kund geben kann. Es wird zum Beispiel gefordert, der Dritte, Siebente, Zwanzigste, oder nur deren Nebenleute sollen die Arme aufstrecken, oder alle Ungeraden sollen in Flanke treten oder auch nur die rechten Arme vorstrecken.

Hat die Reihe in diesen Uebungen, welche sehr mannigfaltig und belebend getrieben werden können, Fertigkeit, so prüft der Lehrer die Geschicklichkeit in Einreihung und Stellung der Reihe in Stirn- und Flankordnung. Der rechte Flügelmann wird einige Schritte vorwärts geführt und vom Lehrer selbst z. B. in Stirn oder Flanke gestellt. Dann wird der Zweite, Dritte und so fort bis zum Letzten, Einer nach dem Andern aufgefordert, sich diesem in geordneter Stellung anzureihen.

Haben erst Einzelne sich schnell ordnen gelernt, so fordert der Lehrer je zwei, drei, vier und mehr Nebenleute auf, sich gleichzeitig in geordneter Stellung dem Führer und den bereits Gestellten anzureihen, bis die ganze Reihe steht.

Ist auch diese Ordnungsübung gelernt, so befiehlt der Lehrer dem Führer der in Stirn gestellten Reihe mit drei Schritten vorwärts zu schreiten und in Stirnstellung Halt zu machen. Nacheinander sollen nun alle Einzelnen mit drei Schritten vorwärts gehen und sich dem Führer in Stirnstellung links anreihen. Der Lehrer unterstützt durch Eins-, Zwei-, Dreizählen die Neben- den und sucht diese Darstellung an bestimmtes Zeitmaß zu binden. Dabei kann auch noch das jeweilige Aufschreiten mit dem linken oder rechten Beine zugeordnet werden, damit die Gewöhnung der Schüler in der Gebundenheit an bestimmte Gliederthätigkeit und Zeitordnung immer mehr wachse.

In gleicher Weise, wie zuerst die Einzelnen in gemessener Weise vorwärts schreiten und sich dem Führer in Stellung anreihen, können dann auch je Zwei, Drei und endlich zugleich alle Vereihten aufgefordert werden, in fester Ordnung zur Anreihung an den Führer und zur Stellung vorzuschreiten. Bei einiger Uebung kann die Zahl der Schritte für die sich nach dem Gehen in Stirn Ordnenenden auf vier, fünf, sechs und mehr gesteigert werden. Die Reihe lernt dabei zugleich sich im Stirnmarſch vorwärts zu bewegen, wenn auch Richtung- und Stellung- nehmen dem Zwecke nach vorwaltende Uebung ist. Wie bisher stets der Führer zuerst gestellt ward, damit sich nach diesem die

Anderen links anreihen und ordnen konnten, so kann der Lehrer auch den Siebenten, Neunten oder den Letzten nehmen als Maßgeber für die Anreihenden und vor stellen, wird aber hervorheben, daß sich die Uebenden je nach ihrer Einreihungsordnung bald links bald rechts von demselben zu reihen und zu stellen haben.

2. Uebungen in der Bildung und im Marschieren eines Reihenkörpers.

Theilung der Reihe in kleinere und Erstellung eines Reihenkörpers. Reihen und Rotten.

Nun kann die Reihe in mehrere, zwei, drei oder vier gleichzählige Reihen getheilt werden, so daß z. B. bei einer Reihe von sechsunddreißig Schülern, welche in drei Reihen getheilt werden soll, der Erste bis zum Zwölften die erste Reihe, der Dreizehnte bis zum Vierundzwanzigsten die zweite Reihe, und endlich der Fünfundzwanzigste bis zum Sechsunddreißigsten die dritte Reihe bilden. Wenn die Theilung vollzogen ist, werden die Einzelnen in den Reihen wiederum jeder für sich gezählt vom Ersten bis zum Zwölften, welche zugleich als rechte und linke Flügelmäner oder Reihenföhler bezeichnet werden. Läßt sich bei einer Schülerreihe die Gesamtzahl durch die Theilungszahl nicht gleich theilen, so werden die Ueberzähligen den vollzähligen Reihen zugeordnet.

Hierauf führt der Lehrer die zweite Reihe in Flankenordnung vor die erste in Stirn stehende Reihe, so daß der Erste bis zum Zwölften ein jeder vor dem Gleichzähligen der ersten Reihe Stellung nimmt, worauf auch die zweite Reihe wie die erste in Stirn tritt; und ebenso wird dann die dritte Reihe vor die zweite gestellt und geordnet, so daß die drei Reihen zusammen einen **Reihenkörper** bilden, welcher drei Glieder tief in Stirn steht.

Wir empfehlen bei Aufstellung der Schüler zu einem Reihenkörper, dessen Reihen in Tiefe stehen, die Ordnung, bei welcher die erste Reihe der Größeren das hinterste Glied, die letzte Reihe der Kleinsten das vorderste Glied bilden, darum, weil damit bei

den Uebungen in der Aufstellung die Kleineren nicht von den Größeren verdeckt werden, Lehrer und Schüler am wenigsten gehindert sind, einander zu sehen.

Der Lehrer bezeichnet nun die gesammte Gliederung des Reihenkörpers, in dem er die drei Reihen und zwölf Kotten, welche die tiefgestellten Gleichzähligen der Reihen bilden, besonders nennt. Dann prüft er die Schüler, ob sie das besondere Verhältniß ihrer Reihen- und Kottenordnung erfaßt haben. Es wird z. B. befohlen: Dritte **Reihe** in Flanke! — Flanke! dann: Zweite Reihe in Flanke! — Flanke! und endlich: Erste Reihe in Flanke! — Flanke!

Haben sich die Schüler in dieser erstgeordneten Gliederung anständig gezeigt, so wird geboten: Erste **Kotte** in Stirn! — Stirn! dann: Dritte Kotte! — Stirn! Sechste Kotte! — Stirn! u. s. f., bis alle Kotten wieder Stirn stehen.

Diese Uebungen der Prüfung der Ordnung können auch ausgedehnt werden auf die **Einzelnen** der Reihen und Kotten, so daß z. B. der Sechste und Erste der zweiten Reihe die Arme aufstrecken sollen, der Dritte der fünften Kotte die Arme vorstrecken soll, sobald der Befehl dazu auffordert.

Selbst an bestimmte Zeiten kann die Uebung der Reihen- und Kottenglieder gebunden werden, und es können zugleich an die verschiedensten kleineren oder größeren Glieder des Reihenkörpers Befehle ergehen zu Uebungen verschiedener Art in getheilter Thätigkeit, welche auf ein Befehlszeichen gleichzeitig ausgeführt werden. Auf die lebendige Behandlung von Seite des Lehrers kommt dabei alles an.

Uebungen an Ort in dem erstellten Reihenkörper, einer dreireihigen Säule.

Die Uebungen des **einigen Reihenkörpers**, welche wir jetzt vornehmen, finden wenig Schwierigkeit mehr, wenn die oben bezeichneten Uebungen durchgebildet sind.

Der Reihenkörper wird nun in ähnlicher Weise in den beiden Stellungsveränderungen der Stirn und der Flanke geübt, wie

die Reihe, und ebenso die Fortbewegung desselben in den verschiedenen Ganglinien im Gehen außer Takt und im Takt. Es kommt dabei darauf an, die Schüler zu befähigen, die feste Ordnung in der jeweiligen Gestalt und Stellung des ganzen Körpers zu bewahren, überhaupt mehr Maß in die Uebungen zu bringen und mehr Durchbildung übereinstimmender Thätigkeiten bei Allen zu entwickeln. Einige Beispiele solcher Uebungen wollen wir hier folgen lassen, der Lehrer kann nach Bedürfniß den Kreis derselben erweitern.

Sobald Reihen und Rotten geordnet sind, der Reihenkörper in Stirn steht, wird befohlen: Acht! Links Stampfen! — Stampft! Der Lehrer läßt den Thatbefehl erst erfolgen, wenn er sich überzeugt hat, daß Alle zur Ausführung gerüstet sind, was schon die Stellung Aller vorwaltend auf dem rechten Beine und das ganze Verhalten der Schüler kund giebt. Bei einiger Uebung und guter Leitung erfolgt die That Aller in einem Zeitpunkte. Dann: Rechts Stampfen! — Stampft!

Defter kündige der Lehrer einen Befehl, z. B. Links Stampfen! nur an, ohne das Ausführungswort folgen zu lassen, und gebe, wenn die Schüler zur Ausführung gespannt und bereit sind, unerwartet einen neuen Ankündigungsbefehl, z. B. Rechts Stampfen! — Stampft! Es kommt eben darauf an, die Bereitschaft Aller zur geforderten That in mannigfacher Weise zu prüfen.

Jetzt wird befohlen: Acht! Links, rechts Stampfen! — Stampft! Bei diesen beiden aufeinanderfolgenden Uebungen kann der Lehrer die *Zeiten*, in welchen sie erfolgen sollen, durch eigene Darstellung den Schülern kund geben, oder er bezeichnet die beiden Zeiten durch die Art, wie er den Befehl ausspricht, wobei das Links und Rechts in rascherer und langsamerer Folge zugleich das Zeitmaß angiebt für die Ausführung.

Ebenso können auch zwei, drei, vier und mehr Wechsel der Thätigkeit beider Beine geboten werden; und damit, namentlich, wenn auch die gemessene Zeit streng gefordert wird, hat

der Lehrer das sicherste Mittel, das Taktgehen Aller in größere Uebereinstimmung und Fertigkeit zu bringen. Dieses wird der Lehrer jetzt zur besonderen Uebung machen und etwa so befehlen: Acht! Taktgehen an Ort! (in einem bestimmten Zeitmaße, das der Lehrer durch anschauliche Darstellung des Taktganges oder taktgemäses Sprechen Links, Rechts u. s. f. angiebt) Links Anfangen! — Marsch!

Uebungen des Reihenkörpers im Anzuge.

Die Schüler werden bei der Nachhilfe, welche der Lehrer ihnen durch das Taktsprechen Links! Rechts! angedeihen läßt, den Gleichtritt des linken und rechten Beines auch ohne die Betonung des Trittes des einen Beines einige Zeit lang einhalten. Es kann aber der Lehrer, sobald er Schwankungen in der Gleichübung Aller bemerkt, im Wechsel mit dem unbetonten Taktgehen auch wiederum während der Bewegung des Gehens befehlen: Acht! Einmal links Stampfen! — Stampft! worauf für Alle das Zeitmaß zugleich mit dem Gleichtritte des linken Beines erneuert ist. Ebenso wird während des Gehens befohlen: Acht! Einmal links, rechts Stampfen! — Stampft! oder: Einmal links, rechts, links Stampfen! — Stampft! Wie die linke, so kann auch die rechtsseitige Betonung durch Stampfen befohlen werden, oder der Lehrer gebietet: Acht! Stampfgang im Takt! Links Anfangen! — Marsch! wobei die Schüler sowohl den linken, als auch den rechten Tritt betonen und an dem hörbaren Taktschritt ihre Bewegung leicht im Einklang erhalten. Im Wechsel mit dem Stampfgang wird während des Gehens wiederum geboten: Acht! Taktgang ohne Stampfen! Links Anfangen! — Marsch! oder: Acht! Taktgang und nur links Stampfen! Links Anfangen! — Marsch!

Wenn einmal Gleichtritt im Taktgehen geübt ist, so übt der Lehrer auch die beiden Stellungsveränderungen des Reihenkörpers in Flanke und Stirn während des Gehens desselben. Wenn z. B. der Reihenkörper in Stirnstellung geordnet im Takt-

gehen begriffen ist, befiehlt der Lehrer: Acht! In Flanke! — Marsch! Der Thatbefehl erfolgt kurz vor einem Tritte des linken Beines. Soll dann wieder die Rückveränderung in Stirnordnung erfolgen, so wird geboten: Acht! In Stirn! — Marsch! wobei der Thatbefehl unmittelbar vor einem Tritte des rechten Beines erfolgt.

Der Lehrer stellt jetzt den Reihenkörper in Flanke und gebietet der führenden ersten Rotten, stets die Ganglinie zu umziehen, welche längs der Schranken des Übungsplatzes hinläuft. Damit bei der Fortbewegung des Körpers die Ordnung noch mehr Festigkeit erhalte, und überhaupt die Darstellung eine Eigenthümlichkeit mehr darbiete, ordnet der Lehrer an: Acht! Die Gerotteten Arm in Arm! worauf je die Rotten sich durch die Arme fassen. Dann erfolge der Befehl: Acht! Links Stampfen! — Stampft! Dieses lauttönende Zeichen, auf welches gewöhnlich eine lautlose Stille, im Gegensatze zu Lärm und Störungen aller Art, eintritt, kann der Lehrer immer in Anwendung bringen, sobald er Stille, Sammlung und Aufmerksamkeit Aller für seine Anordnungen und Befehle verlangt. Wissen einmal die Schüler, was der Lehrer damit bezweckt, so giebt dasselbe ein sehr zu empfehlendes allgemeines Ordnungsmittel und zwar ein um so sicherer wirkendes, als die geforderte That zugleich den Reiz einer beilustigen Kraftäufßerung mit sich bringt.

Erst wenn allgemeine Sammlung und Stellung eingetreten ist, werden die allgemeinen Verhaltensbefehle und auf diese folgend die besonderen Befehle für die Übungen gegeben. Es kommt jetzt darauf an, daß der Reihenkörper in fester Reihen- und Rottenordnung sich in den verschiedenen Ganglinien fortbewegen lerne, wie die Reihe, und während der Fortbewegung in gleicher Weise in Übungen bethätigt werde. Wir geben hier beispielsweise eine Reihe von Befehlen, welche der Lehrer in noch freieren Wechsel bringen kann.

Acht! Umzug auf der Bahn längs der Schranken!
Taktgehen! Links Anfangen! Vorwärts! — Marsch!

Sobald der Reihenkörper im Gleichtritte und Gleichschritte geht, was bei der Nachhülfe, welche der Lehrer durch lautes Hervorheben des Zeitmaßes giebt, zu immer größerer Fertigkeit entwickelt wird, kann dann geboten werden: Acht! Fortgesetztes Stampfen je des linken Trittes! — Marsch! Das Marsch! wird zugleich mit dem Niederstellen des rechten Beines beim Schreiten gerufen, damit Alle gleichzeitig das links Stampfen beginnen.

Während der Fortbewegung rufe dann der Lehrer: Acht! Fortgesetztes Stampfen je des rechten Trittes! — Marsch! Hierbei erfolgt der Thatbefehl zugleich mit einem stampfenden Niederstellen des linken Beines. Bei guter Leitung lernen die Schüler diesen Stampfwechsel während des Gehens leicht.

Aufs neue kann geboten werden: Acht! Taktgehen ohne Stampfen! — Marsch! welches bei einem Niederstellen des linken Beines gerufen wird.

Nach einiger Dauer des gewöhnlichen Taktgehens, wenn der Lehrer Schwankungen in demselben bemerkt, rufe er: Acht! Stampfgang! Links Anfangen! — Stampft! und bald wird sich die ganze Schar wieder in Gleichschritt und Tritt gesammelt haben. Dann kann wiederum der Befehl erfolgen: Acht! Gewöhnlicher Taktgang! Links Anfangen! — Marsch!, oder anstatt dieser Uebung: Acht! Nur links (oder rechts) Stampfen! — Stampft!

Ward etwa durch die bisherigen Uebungen die Spannkraft der Schüler übermäßig angestrengt, so kann im Wechsel mit dem Taktgehen geboten werden: Acht! Gehen außer Takt! — Marsch! wobei sich die Schüler in beliebigem Zeitmaße ihrer Schritte, wenn auch stets innerhalb der Reihen- und Rottenordnung fortbewegen.

War bisher die Ordnung der Gerotteten durch Führung Arm in Arm eine äußerlich gefestigte, so können nun auch alle die vorausgenannten Uebungen, sobald geordnet ist: Armlösen! — Löst! ohne dieses Hilfsmittel der Ordnung dargestellt wer-

den, die Einzelnen haben damit wieder eine größere Aufmerksamkeit auf die Verhältnisse der Ordnung zu richten, die Aufrechthaltung derselben wird zur freieren Uebung gesteigert.

Nach einiger Dauer des Gehens außer Takt wird wiederum das Taktgehen des Reihenkörpers geordnet, und der Lehrer befehlt: Acht! Gehen an Ort! — Marsch! wobei gleichfalls das linke oder rechte Bein zum Anfangen bestimmt wird. Dann: Acht! Vorwärts! — Marsch! und wiederum nach längerer oder kürzerer Zeit: Gehen an Ort! — Marsch!

Ferner wird zuerst während des Gehens an Ort und dann während des Vorwärtsgehens geboten: Acht! Auf Halt soll das linke Bein stampfen und zur Stellung mit dem rechten Beine schließen! — Halt! Der Befehl Halt! erfolgt mit einem Niederstellen des rechten Beines. Der Lehrer muß dieses Haltmachen häufig üben und stets Bedacht haben, daß die Schüler vorbereitet seien auf diese Ausführung, welche bei dem schnellen Wechsel der Bewegung und Ruhe ein recht bildendes Mittel zur Selbstbeherrschung und ein Prüfungszeichen der Geistesgegenwart in den Gliedern sein kann.

In gleicher Weise, wie oben die einfache Reihe während des Gehens in Armübungen verschiedener Art bethätigt ward, können nun auch bei der Fortbewegung des Reihenkörpers diese Uebungen zugeordnet werden, wenn auch in einer Weise, welche das gemessene Thun der Arme mit der im Taktgehen gemessenen Thätigkeit der Beine in Verbindung bringt, wodurch die Stufe des Unterrichtes in diesen Uebungen eine fortentwickelte ist. Wir geben folgende Befehle als Beispiele.

Nachdem wiederum der umziehende Reihenkörper im Takte geht, Alle im Gleichschritt sich fortbewegen, wird geboten: Acht! Einmal links Stampfen und zugleich mit dieser Uebung Hochstrecken der Arme! — Marsch! was der Lehrer bei einem Niederstellen des rechten Beines rufen muß. Hierauf: Acht! Einmal links Stampfen und gleichzeitig Vorstrecken der Arme! — Marsch! und dann: Acht! Fortgesetztes Stampfen links

und Hände zum Stütz an die Hüften! — Marsch! ferner: Acht! An Ort Gehen ohne Stampfen und Armsenken! — Marsch! wobei der Lehrer den Thatbefehl beim Niederstellen des rechten oder linken Beines ertheilen kann. Hierauf kann wieder folgen: Acht! Vorwärtsgehen, links Antreten mit einmaligem Stampfen und gleichzeitig Arm in Arm Fassen der Gerotteten! — Marsch! und endlich: Acht! Auf Halt links Stampfen und Hochstrecken der Arme, oder Handklappen! — Halt! Es braucht kaum bemerkt zu werden, wie sehr diese Uebungen, welche noch auf die verschiedensten Arten zusammengesetzt und in veränderter Aufeinanderfolge geordnet werden können, geeignet sind, die Gemeinhätigkeit Aller im Reihenkörper zu entwickeln, den Einzelnen gewandt zu machen in gemessenem Thun für sich und mit Anderen.

Uebungen des Reihenkörpers in freier Bahn.

Wenn bisher der Reihenkörper sich stets in der geschlossenen Ganglinie längs der Schranken des Uebungsplatzes fortbewegte, so kann jetzt die Fortbewegung desselben auch in frei erzeugten Ganglinien, z. B. in einer Kreislinie, Schlangellinie und andern Linien geordnet werden. Zugleich mit dieser schwierigeren Uebung der Fortbewegung in wechselnder Richtung der Ganglinie wird dann auch der Wechsel in der Thätigkeit der Gehenden geübt, wie derselbe bereits auf der gewöhnlichen Umzugslinie dargestellt worden.

Aufstellung der Schüler zum Reihenkörper;
Auflösung und Wiederbildung desselben. Die
Sammlung der Schüler beim Beginn der Turn-
stunde.

Bevor wir nun zu den Uebungen fortschreiten, in welchen der Reihenkörper sich umgestaltet, und die Aufstellungsordnung, welche wir bisher fest eingehalten haben, in andere Ordnungen sich verändert, wollen wir einige Uebungen bezeichnen, wodurch die Schüler geprüft werden in der Fertigkeit des Ordens in ihrer Einreihung und Aufstellung, wo die Schar bezeugen soll, ob

innerlich die Verhältnisse ihrer Zusammenhörigkeit auch noch dann fortbestehen und festgehalten werden, wann äußerlich die Aufstellung des geordneten Reihenkörpers vergangen ist.

Sobald der Reihenkörper in Stirn steht, in der Gestalt seiner Gliederung in Reihen und Rotten, welche wir bisher stets vorausgesetzt haben, wird befohlen: Acht! Die erste Reihe löse sich auf! Auseinander! — Marsch! worauf die Einzelnen dieser Reihe ihre Ordnung brechen und sich auf dem Übungsplatze zerstreuen. Dann folge der Ruf: Acht! Die erste Reihe ordne sich wieder in ihrer Aufstellung! — Stellt Euch!

In gleicher Weise wird dann der zweiten und endlich der dritten Reihe geboten, auseinander zu gehen und nach einiger Dauer der **Auflösung** wird wieder gerufen: Acht! — Stellt Euch! Der Lehrer sieht darauf, daß dies möglichst ohne Störung für die noch aufgestellten Reihen geschieht, und sucht die **Herstellung der Ordnung** selbst an bestimmte Zeit zu knüpfen, indem er gebietet, es solle dieselbe erfolgen in der Zeit, in welcher er langsamer oder schneller Eins! — Zwei! und Drei! zählt.

Dann befiehlt der Lehrer: Acht! Erste und zweite Reihe! Löst Euch auf! — Marsch! und wiederum: Acht! — Stellt Euch! ebenso: Zweite und dritte Reihe! Löst Euch auf! — Marsch! und: Stellt Euch! endlich: Erste und dritte Reihe! Löst Euch auf! — Marsch! und: Stellt Euch!

Wie bisher Reihen sich aufzulösen und wieder zu ordnen hatten, so lasse der Lehrer jetzt auch die zwölf Rotten, zuerst nur einzelne und dann mehrere, sich auf den Befehl lösen und wieder stellen.

Wenn auch dies vorgenommen ist, kann z. B. befohlen werden: Acht! Die erste Reihe und sechste Rotten lösen sich auf! — Marsch! oder: Die vier ersten Rotten und die dritte Reihe lösen sich auf! — Marsch!

Ist dann die ganze Ordnung des Reihenkörpers wieder hergestellt, so kann der Lehrer in diesen Übungen fortschreiten und gebieten: Alle Reihen und Rotten lösen sich auf! —

Marſch! worauf gerufen wird: Acht! Die dritte Reihe! — Stellt Euch! dann: Die zweite Reihe! — Stellt Euch! und endlich: Die erste Reihe! — Stellt Euch! worauf der ganze Reihenkörper wieder in seiner anfänglich geſetzten Aufſtellung in Stirn geordnet ſteht.

Auf's neue ergeht der Befehl: Acht! Alle Reihen und Rotten löſen ſich auf! — Marſch! und dann: Acht! Erste Rotte! — Stellt Euch! und ſofort zweite, dritte, vierte bis zur zwölften Rotte. Auch bei dieſen Uebungen kann die Wiederherſtellung der Ordnung reihen- und rottenweiſe ſo geordnet werden, daß dieſelbe in regelmäßiger Zeitfolge vor ſich geht.

Wenn bisher ſtets bei Sammlung der gelöſten Rotten einzelne Rotten der Reihe nach aufgerufen wurden, ſo kann auch hierbei wie bei Sammlung der drei Reihen die Sammlung mit einer beliebigen anderen als der erſten Reihe oder Rotte beginnen; auch können gleichzeitig mehrere Reihen oder Rotten zur Aufſtellung gerufen werden oder zugleich einzelne Reihen und Rotten, wie z. B. Acht! Dritte Reihe und ſechſte Rotte! — Stellt Euch!

Sobald dieſe Uebungen der Löſung und Wiederherſtellung der Ordnung, welche wie ein Spiel betrieben werden können, fertig dargeſtellt werden, ſo iſt es ein Leichtes, auf: Acht! Löſt die Ordnung auf! — Marſch! die Ordnung Aller aufzuheben, und nach längerer oder kürzerer Zeit dieſelbe auf: Acht! — Stellt Euch! wiederherzuſtellen, wobei auch noch die Schnelligkeit der Ausführung durch Eins! Zwei! und — Drei! beſtimmt werden kann.

Da ſich beim Beginne jeder Turnſtunde, auf ein gegebenes Zeichen, die Schüler auf dem feſtgeſetzten Sammelorte aufzuſtellen haben, um dem Lehrer ihre Anweſenheit kund zu geben, die Lücken der Abweſenden bemerklich zu machen und überhaupt ſeine Anordnungen in Betreff der Uebungszeit entgegen zu nehmen, ſo hat ſchon, abgesehen von dem Werthe der Uebung als

einer selbstständigen Ordnungsübung diese Fertigkeit im Sammeln in geordneter Aufstellung ihre volle Bedeutung für das Beginnen des Unterrichtes in jeder Turnstunde.

3. Die Umgestaltung des Reihenkörpers mittels Reihungen der Reihen.

Umgestaltung der (dreireihigen Stirn-) Säule zur (Flanken-) Linie und Rückgestaltung der Linie zur Säule:

- a. Umgestaltung der Säule zur Linie an Ort.
- b. Rückgestaltung der Linie zur Säule an Ort.
- c. Umgestaltung wie bei a während eines Umzuges.
- d. Rückgestaltung der Linie zu einer Flankensäule während eines Umzuges.
- e. Umgestaltung dieser Flankensäule zur Stirnlinie während eines Umzuges.
- f. Umgestaltung der Stirnsäule zur Flankenlinie im fortgesetzten Umzuge.
- g. Rückgestaltung der Linie zur Säule im fortgesetzten Umzuge.

Es kommt jetzt darauf an, den Schülern Anschauungen und Uebungen zu geben, wie sich die bisher geordnete Gestalt des Reihenkörpers in andere Gestalten verändern läßt. Dabei leitet der Lehrer selbst die Bewegungen und Stellungsveränderungen der einzelnen Reihen und Rotten so lange, bis die Schüler vertraut sind mit den besonderen Verhältnissen, welche die **Umgestaltungen des Reihenkörpers** herbeiführen und bedingen.

a. Wenn die Schüler in der Ordnung des Reihenkörpers in drei Reihen, welche der Tiefe nach stehen, in Stirn gestellt sind, die erste Reihe das hintere Glied bildet, so kündigt der Lehrer an, es sollen jetzt die drei Reihen wieder auf einer einzigen geraden Linie geordnet werden und zwar so, daß alle Reihen in Stirn stehen, die erste den rechten Flügel, die dritte Reihe den linken Flügel bilde, während die zweite Reihe die Mitte einnimmt.

Da die Schüler diese Gestalt der Ordnung kennen, die ursprüngliche, aus welcher wir zuerst die Gestaltung des in drei Gliedern tief gestellten Reihenkörpers abgeleitet haben, so bietet die Rückveränderung in dieselbe wenig Schwierigkeit. Der Lehrer befiehlt dabei: Acht! Zweite Reihe in Flanke! — Flanke! stellt sich an deren Spitze und führt sie um eine Reihenbreite vorwärts, gebietet dann: Halt! — Stirn! und fordert nun diese Reihe auf, vorzuschreiten in die Stellungslinie der dritten Reihe. Ebenso wird die erste Reihe um zwei Reihenbreiten vorwärts geführt, in Stirn geordnet und aufgefordert, sich in gleicher Stellungslinie mit der zweiten bereits geordneten Reihe und der dritten zu richten, wobei der Lehrer das Ordnen der Schüler in jeder Weise unterstützt.

b. Sobald nun der Reihenkörper in Linie in Stirn steht, spricht der Lehrer die Absicht aus, daß nun wieder die dreiglieder-tiefe Aufstellung hergestellt werden solle. Es wird geboten: Acht! Die zweite Reihe in Flanke! — Flanke! und diese folgt dem Lehrer, welcher dieselbe vor die erste Reihe führt und wiederum in Stirn ordnet, nachdem er bedeutet hat, daß die Gleichzähligen der zweiten Reihe vor denen der ersten Reihe sich aufzustellen haben. Dann wird ebenso die dritte Reihe vor die zweite geführt und in Stirn geordnet, und die Aufstellungsordnung in Reihen und Rotten ist wieder hergestellt.

Haben einmal die Schüler einige Fertigkeit erlangt, diese beiden Aufstellungsarten des Reihenkörpers auf die bezeichnete Weise aufeinanderfolgend die eine in die andere zu verwandeln, so kann diese Übung zugleich mit dem Umzug Aller in der längsten Schranken fortlaufenden geschlossenen Bahn beginnen und nach Vollbringung des Umzuges enden, oder die Verwandlung der einen Reihenkörpergestalt in die andere erfolgt während des Umzuges.

Wir wollen vorerst den erstgenannten Fall betrachten.

c. Gesezt der Reihenkörper steht in der drei-glieder-tiefen Ordnung in Stirn, so wird befohlen: Acht! Stellt Euch in Flanke! — Flanke! und hierauf: Acht! Erste Reihe im

Umzug vorwärts! — Marsch! Sobald die erste Reihe sich fortbewegt, wird dann geboten: Zweite Reihe! Schließt Euch der ersten Reihe an! — Marsch! wobei der Thatbefehl gerufen wird, sobald der Letzte der ersten Reihe an dem Ersten der zweiten Reihe vorübergezogen ist. Dann wird wiederum befohlen: Dritte Reihe! Schließt Euch der zweiten Reihe an! — Marsch! Die drei Reihen bilden jetzt eine Linie in Flankenordnung.*)

d. Noch während des Umzugs ruft der Lehrer: Acht! Aufstellung auf dem Sammelorte in der Ordnung der drei tiefgestellten Glieder! Wenn nun die Umzugslinie von der ersten Reihe durchgegangen ist, wird gerufen: Acht! Erste Reihe! An Ort Gehen! — Marsch! worauf die zweite Reihe links von der ersten, die dritte Reihe links von der zweiten Reihe zur Stellung sich anreicht, und endlich der ganze Reihenkörper auf: Acht! — Halt! in der beabsichtigten Ordnung steht.

Bei Anfängern muß der Lehrer in jeder Weise Hülfe geben, aber selbst die jüngeren Schüler finden sich bald in diese Ordnungübung.

e. Nun befiehlt der Lehrer, nachdem er verkündet hat, nach vollbrachtem Umzuge solle sich der Reihenkörper auf dem Sammelorte in einer Linie in Stirn aufstellen, wiederum: Acht! Umzug! Vorwärts! — Marsch! Sobald der Aufstellungsraum erreicht ist, welchen bei der beabsichtigten Aufstellung in einer Linie die dritte Reihe einzunehmen hat, befiehlt der Lehrer: Acht! Dritte Reihe in Stirn! — Halt! und: Zweite Reihe! Schließt Euch in Stirn der dritten rechts an! — Halt! wobei der Thatbefehl erschallt, sobald der Letzte der zweiten Reihe an dem Ersten der dritten Reihe vorübergezogen ist. Hierauf wird befohlen: Erste Reihe! Schließt Euch in Stirn der

In der 1. Auflage steht statt Linie „die eine Reihe Aller“. Erst im zweiten Theile des Turnbuches für Schulen, S. 30, Z. 5 v. o., verbessert der Verfasser den Ausdruck mit Rücksicht auf Stufe 2, Abschn. I, 2 und auf seine „Turnlehre“, Th. IV, Gemeinübungen, S. 176.

zweiten Reihe rechts an! — Halt! worauf Alle in einer Linie in Stirn stehen.

Betrachten wir nun den zweiten Fall, wobei die Umgestaltung des Reihenkörpers während der Fortbewegung im Gehen erfolgt.

Wenn der Reihenkörper wieder in drei tief gestellten Reihen in Stirn geordnet steht, sagt der Lehrer den Schülern, daß jetzt während des Umzuges die Umgestaltungen in eine Linie und aus dieser die Rückveränderung in den dreieggliederten Körper, dessen Rotten gereiht stehen, vor sich gehen sollen. Wir geben auch hier die Anordnung in Form des Befehles, weil wir immer voraussetzen, es werde der Lehrer, wo es nöthig ist, Erläuterungen und Erklärungen beifügen.

f. Auf den Befehl: Acht! In Flanke! — Flanke! und den weiteren Befehl: Umzug! Vorwärts! — Marsch! bewegt sich der Körper fort. Nun ruft der Lehrer: Acht! Bildet eine Linie! — Marsch! Mit verlängerten Schritten schreitet nun die erste Reihe an der im mäßigen Schritt fortziehenden zweiten Reihe links vorüber und vor diese und zwar so, daß sie in die Ganglinie der zweiten Reihe seitwärts links einbiegt und nach wiederkehrender Mäßigung ihrer Schritte führende Reihe wird, während zugleich die dritte Reihe ihre Schritte verkürzt, so lange, bis die zweite Reihe an ihr vorübergezogen ist. Ist der Letzte der zweiten Reihe an dem Ersten der dritten Reihe vorübergezogen, so biegt die ganze dritte Reihe seitwärts rechts in die Ganglinie der zweiten Reihe ein und bringt auch ihre Schritte wieder in übereinstimmendes Maß mit den Schritten der vorausgehenden Reihe.

g. Der Lehrer lasse nun die Linie, nachdem dieselbe sich umgestaltet hat, in der gesetzten Umzugsbahn fortgehen, was durch den Befehl: Fortgesetzter Umzug! angeordnet wird, und verkünde dann nach längerer oder kürzerer Fortbewegung, es solle während des Gehens die dreieggliederte Ordnung der geschlossenen Rotten wiederhergestellt werden. Nun folgt der Befehl: Reihet

Guch zu drei Gliedern (in zwölf Rotten) — Marsch! worauf die erste Reihe in gleichmäßigen Schritten ihre Ganglinie einhält, die beiden folgenden Reihen aber ihre Schritte verlängern und seitwärts links von der ersten Reihe in eine Ganglinie einbiegen, welche seitlings von der Ganglinie der ersten Reihe hinläuft. Sobald nun die Gleichzähligen der zweiten Reihe sich mit jenen der ersten Reihe gerottet haben, bringt die zweite Reihe ihre Schritte wieder mit denen der ersten Reihe in Uebereinstimmung, die dritte Reihe aber biegt nun auch seitwärts links in eine Ganglinie seitlings von der der zweiten Reihe ein und verlängert ihr Schrittmaß so lange, bis auch ihre Gereihten mit den Gleichzähligen der anderen Reihen gerottet sind.

Bei einiger Nachhülfe und mehrmaliger Uebung wird auch dieses Umgestalten des Reihenkörpers während des Gehens den Schülern bald leicht, und der Lehrer kann jetzt die verschiedenen Ordnungsveränderungen im Taktgehen, namentlich wenn das Betonen der linken Tritte mit Stampfen geordnet wird, darstellen lassen und überhaupt alle die Thätigkeiten und Uebungen mit demselben in Verbindung bringen, welche wir bisher aufgeführt haben.

4. Wiederholung aller angestellten Uebungen im Laufen.

Wesen und Zeitmaß des Lauffchritts. Taktlaufen.

Der Lehrer ordne nun wieder alle Schüler zu einer Reihe in Stirn und verkünde, nachdem durch den Befehl: Acht! Rechts Stampfen! — Stampft! Sammlung und Stille eingetreten ist, es solle jetzt gelaufen werden. Er zeige selber, indem er sich längs der Stirn der Reihe bewegt, den Unterschied zwischen Gehen und Laufen, wobei er die hüpfende Bewegung des Laufens als besonderes Merkmal hervorhebe. Beide Bewegungen, Laufen und Gehen, übe er in entschiedenem Wechsel und mache anschaulich, wie sowohl beim Gehen als auch beim Laufen die Zeitfolge der Schritte eine langsamere und schnellere sein kann,

wie bei beiden Uebungen die Schrittlänge und Schrittbauer unabhängig von einander sind, indem größere und kleinere Schritte in größeren oder kleineren Zeitabschnitten aufeinander folgen können. Dann aber zeige er wiederum, wie auch die Lauffschritte in gleiches Zeitmaß zum Taktlaufen geordnet werden können, und bestimme für die kommenden Uebungen die Geschwindigkeit der Lauffschritte doppelt so groß, als die der Takt Schritte, deren Rhythmus bei mäßigem Zeitmaß der Geschwindigkeit bei den Schülern bereits als bekannt vorausgesetzt wird. Nach diesen Vorbemerkungen und anschaulichen Uebungen, welche der Lehrer lebendig und anregend geben muß, ohne kleinliche und steife Erklärungssucht, stellt sich derselbe wiederum an die Spitze der Reihe, welche vorher in Flanke geordnet wird, und gebietet: Vorwärts! — Marsch! Die Reihe folgt dem Lehrer in fortgesetztem Umzug durch die bekannte geschlossene Ganglinie.

Laufen außer Takt.

Der führende Lehrer verkündet während des Gehens laut und vernehmlich, es solle jetzt gelaufen werden und zwar ohne Gebundenheit an ein bestimmtes Zeitmaß der Lauffschritte, aber stets in fester Ordnung in der Folge der Gereichten, bei unverrücktem Einhalten der Lauflinie, welche er selber durchläuft. Auf den Befehl: Acht! — Lauft! beginnt der Lehrer und mit ihm die ganze Reihe den Lauf. Der Lehrer wacht vorerst nur darüber, daß die gesetzte Anordnung befolgt wird, und daß die Fortbewegung namentlich nicht durch Drängen ins Stocken geräth. Bei einiger Uebung finden die Schüler selber, was in Betreff der ungestörten Darstellung dieser Uebung zu thun und zu lassen ist, der Lehrer mahnt und warnt am gelegensten erst dann vor Verstößen, wenn die Schüler die übeln Wirkungen derselben wahrnehmen und selber erfahren. Nachdem der Lauf einige Zeit fortgedauert, wird geboten: Acht! Gehen! — Marsch! Der Lehrer stellt bei dem mit dem Laufen wechselnden Gehen die zum Theil gebrochene Ordnung der Reihe wieder her, und die Schüler können dabei zugleich wieder ruhiger athmen und die Verhältnungs-

befehle des Lehrers und sonstigen Bemerkungen desselben entgegennehmen. Wenn bisher die regelmäßig wiederkehrende Umzugslinie durchlaufen wurde, so wähle dann der Lehrer bei erneutem Laufe auch zusammengesetztere gerade und kreisförmige Lauflinien, wie die Schüler dieselben bereits beim Gehen kennen gelernt haben.

Laufen im Takte.

Wird Reihenordnung und Lauflinie von den Laufenden einmal fertig eingehalten, so kann der Lehrer alsbald zum Taktlaufen fortschreiten. Nachdem die Reihe sich einige Zeit in mäßigem Taktgehen in der gewöhnlichen Umzugslinie fortbewegt hat und zwar mit Betonung der linken Tritte, rufe der Lehrer: Acht! Taktlauf! Links Antreten und links Stampfen! — Lauft! Dieser Befehl „Lauft!“ erfolgt bei einem Niederstellen des rechten Beines, worauf der Lehrer Zeitmaß, Rhythmus und Schrittmaß der Lauffschritte an sich selber anschaulich macht und selber, für die größere Hervorhebung der bestimmt gemessenen Thätigkeit, bei jedem linken Tritte laut: Links! Links! und so fort ruft. Wenn auch anfangs Viele die Uebung verfehlen, so gewinnt doch mit jedem neu den Taktlauf Erlernenden und Darstellenden die Gemeinhätigkeit an Kraft, welche bald die ganze Reihe zur fertigen Ausübung hinreißt, bis endlich, nach oft wiederholter Arbeit, diese Laufkunst von Allen in gemessener Weise geübt wird.

Ueberdies bemerken wir, daß der Lehrer bei den Uebungen dieser Altersstufen mit Geduld die Erfolge in den Leistungen der Schüler zu erwarten hat, wenn auch bei geschickter Behandlung des Unterrichtes selbst dieses frühe Alter oft die Stufe und den Kreis der gesetzten Uebungen zu übereilen droht.

Dem Laufen zugeordnete Beinhätigkeiten.

Wenn das Einhalten der Ordnung im Taktlauf zu einiger Fertigkeit gebracht ist, so können in gleicher Weise, wie beim Taktgehen, verschiedene Thätigkeiten und Uebungen, wie z. B. das Stampfen des rechten Beines, der Wechsel des Stampfens des

einen Beines mit dem Stampfen des anderen Beines, das Stampflaufen und mit diesem abwechselnd das gewöhnliche Laufen, dann das Laufen an Ort im Wechsel mit dem Vorwärtslaufen und endlich das Haltmachen während des Laufens geboten werden. Die Anordnung des Befehles, von der die gemessene Thätigkeit Aller abhängig ist, kann hierbei leicht nach den beim Gehen gegebenen Beispielen getroffen werden.

Wechsel des Taktgehens und Taktlaufens.

Einige Schwierigkeit giebt der Wechsel des Taktgehens mit dem Taktlaufen, der Lehrer aber kann auch hier bei gewandter Leitung schnelle Erfolge erreichen. Er befehle der einen in Flanke geordneten Reihe: Acht! Taktgehen und links Stampfen! Vorwärts! — Marsch! Dabei bezeichne der Lehrer ein mäßiges Zeitmaß der Schritte und rufe dann, sobald Alle Gleichschritt haben: Acht! Taktlaufen und links Stampfen! — Lauft! Der Lehrer giebt das Zeitmaß der Lauffschritte durch lautes Rufen: Links! Links! und so fort, oder begleitet durch eine hüpfende Singweise im $\frac{2}{4}$ Takt die Bewegung des Laufens, indem er die guten Takttheile rhythmisch betont. Bei einiger Uebung lernen so die Schüler in leichter Weise den Wechsel vom Gehen zum Laufen, wobei, wie bereits bemerkt, die Schritte doppelt so schnell erfolgen sollen, als beim Gehen; und der Lehrer schreitet fort zur Uebung des Wechsels aus dem Taktlauf zum Taktgehen. Hierbei kommt viel auf den rechtzeitigen Ruf des Thatbefehles an. Ist z. B. die Reihe im Taktlauf begriffen, so wird gerufen: Acht! Wechselt zum Taktgehen, links Antreten und Stampfen! — Marsch! Das „Marsch“ erfolgt hier zugleich mit dem Niederstellen des Beines, in diesem Falle des linken, welches den ersten Schritt im Taktgehen auszuführen hat. Es hat dies seinen Grund in der Zeit, die erforderlich ist für das Uebergehen aus einer schnelleren Bewegung in die gemäßigtere. Diese Zeit des Ueberganges erfüllt gerade der letzte Lauffschritt des rechten Beines, in ihr kann sich der aus dem Lauf

zum Gehen sich Bewegende am Gemessensten bereiten für den bestimmten ersten Schritt des Taktgehens.

Armthätigkeiten beim Laufen.

Wie wir beim Taktgehen verschiedene Thätigkeiten der Arme, welche bei ihrer Ausführung an die gemessene Bewegung der Beine gebunden wurden, geordnet haben, so können dieselben in gleicher Weise auch in Verbindung mit dem Taktlaufen gebracht werden, wir erinnern nur an das Arm-hoch-, vor- und seitstrecken, an den Stütz der Hände auf die Hüften und an das Handklappen.

Umgestaltung der Ordnungen im Laufen.

Nun kann auch die Umgestaltung der einen Reihe zu einem Reihenkörper von drei Gliedern, in der Weise, wie wir dieselbe im Gehen beschrieben haben, während des Laufens dargestellt werden.

Wenn die in Stirn gestellte eine Reihe ihren gewöhnlichen Aufstellungsort eingenommen hat, so kann der Lehrer z. B. verkünden, die Reihe solle in Flankenordnung ihrem Führer folgend die Umzugslinie durchlaufen, anfangs außer Takt, dann auch im Taktlauf, um wieder auf dem Sammelorte sich in Flanke oder Stirn aufzustellen. Dann kann der einen Reihe geboten werden: Acht! Taktlauf, links Antreten und Stampfen! Umzug und Anreihen in Tiefen-Aufstellung der drei Glieder in Flanke (oder Stirn) auf dem gewöhnlichen Sammelorte! — Lauft! worauf die Reihe sich fortbewegt und nach dem Durchziehen der Lauflinie auf dem kaum verlassenen Orte der Aufstellung als tiefgestellter Reihenkörper aufläuft. Nach einiger Zeit der Rast kann dann befohlen werden: Acht! Taktlauf, links Antreten und Stampfen! und nachdem der Reihenkörper in Flanke gestellt ist, ruft der Lehrer, welcher voraus verkündet hat, daß der Reihenkörper sich durch Abläufen der einzelnen Glieder in eine Linie umsetzen solle, um nach dem Umlauf der gewöhnlichen Bahn wieder in der Tiefen-Aufstellung der drei Glieder an dem kaum verlassenen Orte der Aufstellung

aufzulaufen: Erste Reihe! — Lauft! und dann: Zweite Reihe! — Lauft! und endlich: Dritte Reihe! — Lauft! Das „Lauft!“ muß beim Ablaufen der zweiten und dritten Reihe in dem Zeitpunkte erfolgen, in welchem der Letzte der vorauslaufenden Reihe an dem Ersten der nachlaufenden Reihe vorbeizieht und zwar zugleich bei einem rechten Lauffschritte der im Takte bereits sich fortbewegenden Reihen. Der Reihenkörper durchzieht nun in eine Linie verwandelt die Umzugsbahn, gestaltet sich aber am gewöhnlichen Aufstellungsorte wieder um in die Tiefen-Ordnung der drei Reihen, welche auch hier in aufeinanderfolgenden Zeitabschnitten sich anreihend auflaufen zur gesetzten Aufstellung. Der Lehrer kann bei der zuletzt gegebenen Übung schon beim Beginnen derselben alle Reihen zugleich in den Taktlauf versetzen, mit der Weisung, daß die nachlaufenden Reihen bis zum Abzug der vorauslaufenden an Ort laufen und erst, wenn dieser erfolgt ist, vorwärts laufen sollen, weil in diesem Falle der Taktlauf Aller zum Voraus gesichert wird. Ebenso kann dann auch beim Auflaufen zur Aufstellung geordnet werden, daß die zuerst an dem Orte der Sammlung ankommenden Reihen an Ort den Taktlauf fortsetzen, bis alle Reihen sich angereicht haben, der Lehrer das: Acht! — Halt! gebietet.

Wenn nun der dreiegliederte Reihenkörper in Flanke gestellt ist, so verkünde der Lehrer, es solle nun in fester Ordnung der Gereihten und Gerotteten im Taktlauf der Umzug vor sich gehen, am Sammelorte aber sollen die Reihen wiederum in eine Reihe, welche in Stirnstellung oder in Flankenstellung geordnet ist, auflaufen und zwar so, daß die dritte Reihe zuerst, dann die zweite Reihe und zuletzt die erste Reihe zur Aufstellung sich sammelt. Nun wird befohlen: Acht! Taktlauf und links Antreten! — Lauft! Sobald nun der Reihenkörper den Umzug bis zu dem Orte zurückgelegt hat, auf welchem bei Aufstellung in einer Linie der linke Flügel steht, wird gerufen: Dritte Reihe! — Halt! Stirn! (oder wenn die Stellung in Flanke beabsichtigt wird, nur: Halt!) dann: Zweite Reihe! — Halt! und endlich:

Erste Reihe! — Halt! worauf nacheinander die zweite und erste Reihe sich nach der dritten zuerst gestellten Reihe ordnen und stellen. Auch hierbei kommt viel auf den rechtzeitigen Ruf des „Halt!“ seitens des Befehlenden an, wenn die nacheinander auflaufenden Reihen ihre Uebung geschickt ausführen sollen. Der Lehrer kann zur Belebung und Sicherung genauerer Ordnung fordern, es sollen je die Reihen, welchen Halt geboten wird, laut das gegebene Befehlswort wiederholen, so daß sich die Befehligten selber vernehmlich zu machen haben, in einer Weise, welche die Schüler belustigt. Zudem kann auch noch geordnet werden, daß je die zu einer Reihe aufgelaufenen Nebenleute (bei Stirnstellung) sich Arm in Arm fassen, oder daß beim Aufmarsch in Flankenstellung je die Hinterleute ihre Hände auf die Schultern der Vorderleute auflegen.

Wie bisher die Umgestaltungen des Reihenkörpers durch Laufen der Reihen aus und zu einer Aufstellungsart geübt wurden, so können dieselben nun auch während der Fortbewegung des Reihenkörpers im Laufen dargestellt werden. Wir verweisen bei Anordnung dieser Ordnungsübungen auf die Beispiele oben, wo diese Veränderungen während des Gehens beschrieben sind; die besondere Behandlung der Befehle ist aus den vorausgeschickten Befehlen für Laufende leicht zu entnehmen.

5. Umgestaltung des Reihenkörpers mittels Reihungen der Rotten.

Bildung von Linien aus Rotten.

Wir wollen hier noch eine Art der Umgestaltung des Reihenkörpers, welche zuerst im Gehen und dann auch im Laufen geübt werden kann, folgen lassen. Bisher wurden bei den Ordnungsveränderungen des Reihenkörpers stets nur die Reihen als die Glieder betrachtet, welche ihr Stellungsverhältnis unter einander veränderten, während die Rotten als selbstständige Glieder, welche auch ihre Ordnung umsetzen können, weniger in Betracht

kamen. Die nun folgenden Uebungen haben die Bedeutung, daß wesentlich die Rottenglieder des Reihenkörpers bei dessen Umgestaltungen theilhaftig werden sollen, damit die Freiheit dieser Glieder im ganzen Ordnungsverein der Schüler auch hervortrete.

Der Lehrer stelle die drei Reihen der Tiefe nach in Stirn und verkünde, es solle nun der Reihenkörper in eine Linie verwandelt werden, welche aus den zwölf **Rotten**, in deren Zahlenfolge, zusammengesetzt sei. Nach Anleitung des Lehrers und nachdem der Körper in Flanke geordnet worden, geht nun der Erste der ersten Reihe, welcher zugleich der Erste der ersten Rotte ist, gerade vorwärts und schreitet in der gewöhnlichen Umzugslinie weiter, der Zweite und Dritte der ersten Rotte, welche zugleich Führer der zweiten und dritten Reihe sind, biegen schräg vorwärts rechts in die Ganglinie des Führers ein, so daß die Gehenden in Flanke geordnet sind. Sobald die erste Rotte abgezogen ist, folgt in gleicher Weise der Erste, Zweite und Dritte der zweiten Rotte, und diese schließt sich der vorausgegangenen Rotte an, worauf die dritte Rotte und alle übrigen aufeinanderfolgend bis zur letzten Rotte sich anreihen und der ganze Rottenkörper auf einer Linie den Umzug macht. Noch bevor er auf den Sammelort zurückgekehrt ist, ordnet der Lehrer, daß alle zwölf Rotten eine jede sich wieder zur Aufstellung in Stirn der Tiefe nach reihen sollen, so daß die Ordnung des Körpers, aus welcher die Umgestaltung desselben in eine Reihe hergeleitet ward, wieder hergestellt wird, die drei ursprünglichen Reihen oder Glieder neben einander gereiht, in Flanke stehen. Nach Leitung und mit Hülfe des Lehrers macht nun nach vollendetem Umzuge der Erste der ersten Rotte Halt, der Zweite und Dritte reihen sich links an denselben in Stirn, worauf Rotte um Rotte in gleicher Weise sich rücklings von der vorausgestellten Rotte in gleicher Weise ordnet, bis die beabsichtigte Gestalt des Körpers zu Stande kommt. Soll nun der so geordnete Körper sich nach einem Umzuge wieder in eine Linie umsetzen, welche, wie oben gesehen, aus Rotten zusammengesetzt ist, so gebietet der Lehrer

noch vor zurückgelegtem Umzuge, eine Rotten nach der anderen, mit der ersten Rotten beginnend, soll in Flanke je dem Ersten einer jeden Rotten sich anreihen. Dabei läßt der Lehrer den ganzen Reihenkörper an Ort gehen und fordert eine Rotten nach der anderen bei ihrer Zahl auf, vorwärts zu gehen und zwar so, daß jeder Erste derselben vorausgeht, während der Zweite und Dritte seitwärts rechts in des Ersten Ganglinie einbiegen und in Flanke ihm folgen. Wenn der Lehrer mit Rücksicht auf den nothwendigen und gewohnten Sammelort, an welchem sich die eine Reihe aufstellen soll, verfahren will, so muß er vorausberechnen, in welchem Zeitpunkte er, zu Entwicklung der hier bezeichneten Umgestaltung, das Gehen an Ort befiehlt.

Mückbildung der Säule aus der Rotten-Linie.

Eine andere Ordnungsveränderung kann nun vorgenommen werden, nämlich die, wobei die aufgestellte aus Rotten gereichte eine Linie nach einem Umzuge wieder in den ursprünglichen Reihenkörper der drei tief in Stirn gestellten Reihen umgestaltet wird. Der Reihe wird zum Umzuge geboten. Vorher verkündet der Lehrer den Schülern, wie nach der Wiederkehr auf dem Sammelorte alle einzelnen Rotten sich wieder links von je dem Ersten einer jeden Rotten anzureihen und alsbald in Stirn zu ordnen haben, eine Jeder mit seinem Nebenmann der ursprünglichen Reihe. Sobald nun der Reihenführer mit der Spitze seines Zuges auf den Ort der Aufstellung angekommen ist, ruft der Lehrer: **Stellt Euch in drei Reihen in Stirn!** — **Stirn!** worauf die Zweiten aller Rotten vor die Ersten der Rotten, die Dritten aller Rotten vor die Zweiten sich stellen, die mit dem Aufreihen der Rotten immer wachsenden Reihen endlich in Stirnstellung die beabsichtigte Stellung des Reihenkörpers einnehmen. Wenn einmal die Darstellung dieser Aufstellungswechsel von den Schülern aufgefaßt worden ist, so können dieselben zuerst im Taktgehen und dann auch im Taktlauf geübt werden, nur muß dabei der Lehrer den Befehl in geschickter Weise handhaben, damit die gemessene Thätigkeit des Körpers und der Glieder in bestimmter

Weise ungehemmt erfolgen kann, die Ausführung nicht gestört wird durch die Unbehülflichkeit des Ordners selbst.

6. Uebungen der Einzelnen in der Reihe und im Reihenkörper.

Bevor wir nun in den Gemeinübungen der Gliederungen unserer Schülerabtheilung weiter schreiten, wollen wir die Arbeit des Unterrichtes, welche bisher vorherrschend auf die Durchbildung Aller gerichtet war, theilen, wir wollen Uebungen folgen lassen, bei welchen die Einzelnen mehr ins Auge gefaßt und diese kleinsten Glieder des zu bildenden Körpers der Schülerabtheilung in ihrer Selbstständigkeit gefördert werden, bei welchen der Einzelne als solcher unterrichtet wird, wenn auch im Vereine mit den Genossen und bei ungelösten Beziehungen zu der Ordnung Aller.

Die Schüler werden in einer Reihe in Stirn aufgestellt. Der Befehl: Acht! Rechts Stampfen! — Stampf! stellt die Sammlung Aller her. Nun verkündet der Lehrer, es sollen die Einzelnen geprüft werden, ob sie das bereits in der Gemeinübung mit Anderen Erlernte auch ein Jeder für sich darstellen können. Der Lehrer, welcher sich bei den vorausgegangenen Uebungen schon überzeugen konnte, welche Schüler Fertigkeit in der Darstellung der Uebungen haben und welche noch ungeschickt sind, wendet sich nun der Reihe nach an alle Einzelnen und fordert sie auf zu Darstellungen, wie sie bisher im Stehen, Gehen und Laufen geübt worden sind. Bald läßt er die gleiche Uebung von Allen machen, bald wechselt er mit der Wahl der Uebungen bei jedem Einzelnen. Hat es sich ergeben, daß besondere Uebungen ungenügend ausgeführt werden, so können diese jetzt vornehmlich von Einzelnen erlernt werden. Sind einzelne Schüler da, welchen die Darstellung bestimmter Uebungen nicht gelingt, so können auch nur diese Schüler besonders in diesen Uebungen unterrichtet werden. Auch kann der Lehrer, um einen großen Wechsel von Uebungen vorzuführen, wobei zugleich die Absicht verfolgt wird, außer der Reihe Einzelne zu bethätigen, namentlich die unauß-

merksameren Schüler, bald diese oder bald jene Uebung anordnen. Wenn auch dieser Unterricht vornehmlich mit dem Einzelnen sich befaßt, so muß gleichwohl der Lehrer denselben so zu leiten verstehen, daß er auch seinen belehrenden Einfluß auf die übrigen Schüler nicht verfehlt, denn diese sollen in ihrer Achtsamkeit, wenn sie auch in loser Ordnung gestellt sind, nicht matter werden, und der Lehrer wird die Zuschauenden durch Fragen aller Art, welche in Beziehung zu dem gerade Uebenden und seiner Uebung stehen, geistig mit theiligen und mit Heranbildung ihrer Beurtheilungskraft der Darstellungen Anderer zugleich die fruchtbare Rückbeziehung des Erschauenden auf sie selbst leiten und entwickeln. Bei der Einzelübung wird es sich nun zeigen, wie in der Schule der geordneten Gemeinübung die Einzelnen erstarrt sind, wie geschickt dieselben ohne Anregung und Anschauung der Mitübenden selbstständig und gemessen die geforderten Leistungen ausführen, sei es beim Stehen in geordneter Stellung und den beiden Stellungsveränderungen in Stirn und in die rechte Flanke, oder bei den Uebungen des Stampfens mit dem bestimmt benannten rechten oder linken Beine und bei den verschiedenen Armthätigkeiten, welche für sich oder zugleich mit Beinübungen verbunden, geboten werden. Insbesondere aber sollen nun auch die Einzelnen bewähren, ob sie gewandt genug sind, bestimmte gerade und kreisförmige Ganglinien im Gehen einzuhalten, ob sie während des Gehens ein bestimmtes Zeitmaß der Schritte gleichmäßig und bestimmt befolgen und durch nachhaft auf linkes oder rechtes Bein geordnetes Stampfen die rhythmische Betonung des Taktganges hervorheben können, und ob sie endlich auch während des Laufens wie beim Gehen, eine frei geordnete Thätigkeit und überhaupt die Uebungen, welche bisher in der Reihe und in dem Reihenkörper von den Einzelnen verlangt worden sind, auszuüben verstehen.

Bei allen Anforderungen an die Leistungen seiner Schüler übersehe der Lehrer aber nicht, welches Maß der Forderung bei dieser Altersstufe zu erreichen ist, und wie hier von strenger und kunstvoller Uebung noch abgesehen werden muß. Es gilt hier,

bei allem Eifer für das Fortschreiten ein Genügen mit noch Unvollkommenem zu haben, wenn dieses nur die Aussicht auf sichere Fortentwicklung einschließt und diese vorbereitend herbeiführen hilft.

7. Die Drehungen um die Längenaxe.

a. Die Drehungen um die Längenaxe an Ort.

Zugleich an diese Uebungen anknüpfend, macht der Lehrer die in Reihe gestellten Schüler wieder mit neuen Verhältnissen der leiblichen Thätigkeiten, welche aber alle in lebendigen Uebungen anschaulich gemacht werden müssen, bekannt. Wir wollen namentlich folgende hier ausführen. Eine wichtige Uebung für den sich im Stehen, Gehen und Laufen Bewegenden ist das **Drehen**, welches auch besonders bei Veränderungen der Stellung des Einzelnen in seinem geordneten Verhältnisse zu der Gliederung der Reihe und des Reihenkörpers von großer Bedeutung ist. Bei den bisher beschriebenen Ordnungsübungen im Stehen und Gehen, bei dem Wechsel der Stellungen in Stirn und Flanke, dann beim Gehen in winklichten und bogenförmigen Ganglinien hat das Drehen bereits Anwendung gefunden, wenn auch nicht mit der Hervorhebung und auf die Unterweisung gestützt, welche dieser eigenthümlichen Bewegung auf der Stufe unserer Schüler zukommt. Sie haben sich vorerst in der Stellung nur rechts in die Flanke und links in Stirn zu drehen gehabt, ohne mehr und näher in diesen Gegenstand eingeführt zu sein. Wenn der Unterrichtsgang auch schon früher die bestimmtere Entwicklung und gemessenere Darstellung des Drehens vornehmen läßt, so schien es uns doch angemessener, diese Uebungen erst jetzt folgen zu lassen, nachdem die Schüler für dieselben, wenn auch nur mittelbar, vorbereitet worden sind und in ihrer Gliederung mit Anderen mehr Verhältnisse des äußeren Anhaltes für die eigene Uebung des rechts und links Drehens zu bestimmten Maßen der Drehung finden können. Am zweckmäßigsten wird darum auch das Unterrichten im Drehen als Gemeinübung in der Aufstellung der

drei tief geordneten Reihen der Schüler im Reihenkörper vorgenommen; es können da die räumlichen Verhältnisse des Leibes des Einzelnen an nahen Gegenständen, welche die mitgeordneten Schüler selbst sind, sicherer unterschieden und schneller erfaßt werden, als es bei dem auf sich beschränkten Einzelnen geschehen kann. Unsere Schüler sollen jetzt die linke und rechte Leibesseite, welche bei den Uebungen der Beine im Stampfen und Taktgehen, sowie bei den Uebungen der Arme unterschieden ward, genau kennen und sollen mit Sicherheit in jeder Stellung von der räumlichen Lage der beiden Leibesseiten Zeugniß geben können. Wenn dies auch bei den vorausgegangenen Einzelübungen geprüft worden ist, und die Fertigkeit in diesem Unterscheiden sich bewährt hat, so beginne der Lehrer etwa folgende **Uebungen des Drehens**.

Die drei tief gestellten Reihen stehen in Stirn, und der Lehrer veranschaulicht an sich selber die beiden Richtungen des rechts und links Drehens und dann auch die verschiedenen Maße der Drehung, die viertel, halbe, dreiviertel und ganze Drehung, indem er sich in gleicher Weise, wie der Reihenkörper, in Stirn stellt und den Schülern den Rücken zuehrt. Nach diesen wiederholten gegebenen Anschauungen kündigt er dann an: **Es** sollen jetzt Alle eine viertel Drehung rechts machen. Noch bevor die Drehung ausgeführt wird, fordere er die Schüler auf, mit den Händen dahin zu deuten, wo nach vollbrachter Drehung ihre Stirn hingerrichtet sein werde. Sobald dieß geschehen, folgt der Befehl: **Rechts!** — **Um!** Hierauf wird in gleicher Richtung die zweite, dritte und vierte Vierteldrehung aufeinander folgend geboten. Ebenso wird auch das links Drehen angeordnet, und dann im Wechsel bald eine Vierteldrehung rechts und eine Vierteldrehung links geübt.

Haben die Schüler Geschick in diesen Drehübungen, so werden auf dieselbe Weise auch halbe und ganze Drehungen rechts und links vorgenommen.

Es kommt nun, nachdem Drehrichtung und Drehmaß näher bestimmt worden, darauf an, auch den Stützpunkt des linken oder

rechten Beines, auf welchem sich der Drehende bewegt, als weitere Bestimmung zuzuordnen. Bevor noch der Lehrer die Übung als solche unterrichtet und näher erklärt, kann dieselbe schon ausgeführt werden, und es schließt sich dann die Unterweisung verständlicher an die bereits erworbene Fertigkeit an. Der Lehrer verkündet den in der Aufstellung in Stirn gestellten Schülern, es sollen jetzt während des Taktgehens an Ort Drehungen (Wendungen) geübt werden, und befiehlt dann etwa: Acht! Taktgehen an Ort, links Ausreten und Stampfen! — Marsch! Wenn nun Alle im Gleichtritt gehen, wird geboten: Acht! Vierteldrehung rechts! — Um! Das „Um!“ ruft der Lehrer während eines rechten Trittes kurz vor dem Niederstellen des linken Beines, indem er beabsichtigt, daß auf dem Stützpunkte des linken Fußes gedreht werde. Diese Übung wird fortgesetzt, bis die Schüler sie richtig darstellen, worauf das: Acht! Vierteldrehung links! — Um! erfolgt, mit der Rücksicht des Befehlenden, daß hierbei die Drehung auf dem Stützpunkte des rechten Fußes erfolge.

Wenn nun die Vierteldrehungen rechts und links während des Taktgehens auch in Wechsel aufeinander folgend in gemessenem, mit den Schrittzeiten übereinstimmendem Zeitmaße geübt sind, wird den Schülern angekündigt, daß nun ebenso halbe Drehungen rechts und links während des Taktgehens vorgenommen werden sollen. Wenn nun wieder die in Stirn Gestellten im Takte an Ort gehen, wird befohlen: Acht! Halbedrehung rechts! — Um! wobei der Befehl wiederum so gegeben wird, daß die Drehung auf dem linken Fuße in einer Schrittzeit erfolgt. Das Kehrtmachen während des Taktgehens wird nun auch links mit Drehung auf dem rechten Fuße und hierauf aufeinander folgend bald rechts, bald links und endlich im Wechsel mit den Vierteldrehungen geübt.

Erst jetzt zeigt und verkündet der Lehrer, wie beim Rechtsdrehen der linke, beim Linksdrehen der rechte Fuß als Stützpunkt bestimmt und als solcher für diese verschiedenen Richtungen

des Drehens gewöhnlich eingehalten werden soll, sobald nämlich in einer Stellung das Drehen erfolge. Hierauf wird, um in Uebungen das Bemerkte auszubilden, etwa befohlen: Acht! Vierteldrehung rechts, auf dem linken Fuße! — Um! Halbedrehung links, auf dem rechten Fuße! — Um! Vierteldrehung links, auf dem rechten Fuße! — Um! Halbedrehung rechts, auf dem linken Fuße! — Um! und so fort. Die Schüler machen diese Drehungen alle aus der Stellung und sollen sich gewöhnen, wenn nichts Anderes geboten wird, bei den verschiedenen Drehrichtungen rechts stets auf dem linken und links auf dem rechten Fuße zu drehen. Mehr Bestimmtheit kann der Lehrer noch in die letztgenannten Uebungen bringen, wenn er beim Rechtsdrehen zum Schlusse der Uebung zugleich ein Stampfen des rechten, beim Linksdrehen ein Stampfen des linken Beines zuordnet. Es nöthigt diese Aufforderung die Drehenden, die beabsichtigten Stützpunkte bei dem Drehen einzuhalten, und es bildet diese, dem Drehen auf bestimmten Stützpunkten zugeordnete Thätigkeit je des standfreien Beines ein bewährtes Hilfsmittel bei dem Unterrichten dieser Uebungen, welche zudem durch das Stampfen an festere und gemessenere Ordnung der Zeit gebunden werden.

Zugleich und in Verbindung mit den Drehungen können nun, mögen sie während des Taktgehens an Ort oder aus der Stellung geübt werden, auch die verschiedenen Armtätigkeiten ausgeführt werden und zwar in Uebereinstimmung mit den Zeiten, in welchen jene dargestellt werden. So kann z. B. befohlen werden: Acht! Taktgehen an Ort! Links Antreten! — Marsch! und alsbald: Vierteldrehung rechts und Hochstrecken der Arme! — Um! und ferner: Halbedrehung links und Handklappen! — Um! und endlich: Vierteldrehung rechts, rechts Stampfen und Vorstrecken der Arme! — Um!

b Die Drehungen um die Längsaxe während der Fortbewegung.

Wenn nun diese einfacheren und zusammengesetzteren Drehübungen an Ort und Stelle in der gesetzten Aufstellung des Reihenkörpers zu einiger Fertigkeit bei den Schülern gebracht sind, so kann der Lehrer dieselben in Verbindung mit der Fortbewegung im Gehen zuerst von dem ganzen Reihenkörper und dann auch nur von einzelnen Reihen und Rotten darstellen lassen, wobei, neben der besonderen Thätigkeit der Einzelnen, diese stets noch die Beziehung auf die besondere Ordnung ihrer gemeinsamen ganzen oder getheilten Gliederung zu nehmen haben. Erst nach dieser Gemeinübung Aller oder Mehrerer werden diese Drehübungen auch als Einzelübung genauer durchgebildet. Wir lassen hier beispielsweise einige Uebungen folgen.

Die drei tiefgeordneten Reihen des Reihenkörpers stehen in Stirn, und es wird befohlen: Acht! Taktgehen an Ort, links Untreten und links Stampfen! — Marsch! dann: Mit kleinen Schritten, vorwärts! Marsch! wobei der Befehlende die Rücksicht nimmt, daß der erste Schritt vorwärts gleichzeitig von Allen erst mit dem „Marsch!“ erfolgt. Sobald der Reihenkörper einige Schritte zurückgelegt hat, und etwa Verrückungen in der Ordnung eintreten, wird geboten: An Ort Gehen! — Marsch! Sobald sich während des Gehens auf die Mahnungen des Lehrers hin Reihen und Rotten wieder mehr geordnet haben, wird geboten: Vierteldrehung rechts! — Um! und alsbald: Vorwärts! — Marsch! dann während der Fortbewegung des Reihenkörpers in Flanke: Vierteldrehung links! — Um! worauf wieder Stirnmarsch erfolgt. Dann können in bald langsamerem und bald schnellerem Wechsel die Befehle folgen: Vierteldrehung links! — Um! Vierteldrehung links! — Um! wobei die zweite und dritte Reihe der ersten Reihe in Stirnordnung, in der Richtung rückwärts von der ursprünglichen Stirnstellung des Reihenkörpers folgen.

Dann: Acht! Halbedrehung rechts und an Ort

Gehen! — Um! worauf die ursprüngliche Ordnung wiederhergestellt ist, die aus der Ordnung Gewichenen dieselbe während des betonten Taktgehens wieder erneuern, und wiederholt geboten wird, sobald vorher die Fortbewegung vorwärts erfolgt ist: Halbe-
drehung rechts! — Um!

Wenn nun die Einzelnen während des Stirnmarsches des Reihenkörpers die halbe Drehung bald rechts und bald links geübt haben, so wird das Kehrtmachen auch während des Flankenmarsches geboten.

Bei häufiger Wiederholung erst erlangen die Schüler Gewandtheit und Sicherheit in den Drehungen, es werden stets Einzelne die Drehrichtungen und Drehstützpunkte verwechseln und Fehler machen, wie es bei anderem Unterrichte auch vorkommt. Der Lehrer soll wissen, was er von seinen Schülern zu erwarten hat, und wird darum die Leistungen nach deren Kräften bemessen. Anfangs ist es zweckmäßig, bei diesen Stellungsveränderungen des Reihenkörpers, während der Fortbewegung desselben, den Raum für die Übung möglichst wenig auszubehnen, so daß, wenn der Körper in fester Ordnung eine Ganglinie durchzieht, schon nach einigen zurückgelegten Schritten eine Umgestaltung seiner Ordnung durch eine Drehung und mit dieser auch eine neue Ganglinie durch den Befehl geordnet wird.

c. Weitere Übungen im Drehen um die Längs-
axe in Verbindung mit Umgestaltungen der
Aufstellung und Ordnung.

Nach diesen Übungen des ganzen vereinten Reihenkörpers wird derselbe wieder in Stirn aufgestellt, und der Lehrer wiederholt mit jeder einzelnen Reihe, welche vor die Stirn der rastenden, in Stellung verbleibenden beiden anderen Reihen geführt wird, alle die Drehungen im Stehen und Gehen, wie sie der ganze Körper ausgeführt hat.

Sobald z. B. die dritte Reihe übt, rastet die in loser Ordnung gestellte zweite und erste Reihe. Dann wird der dritten Reihe geboten, sich nach einem Umzug durch die gewohnte Linie

in Flanke hinter der ersten Reihe in Stirn aufzustellen zum Rasten, und die zweite Reihe hat ihre Uebungen. Sind diese beendigt, so stellt sich die zweite Reihe nach einem Umzuge hinter der dritten Reihe auf, und die erste Reihe schreitet zur Uebung vor, um nach Beendigung derselben umzuziehen und sich hinter der zweiten Reihe wieder aufzustellen, so daß der ganze Reihenkörper seine erste Stellungsordnung wieder einnimmt.

Nun können auch je zwei Reihen zu den Uebungen vorgeboten werden, während eine Reihe in der Aufstellung rastet. Wenn z. B. die dritte und zweite Reihe als zweigegliedert Reihenkörper die Uebungen dargestellt haben, zieht die dritte Reihe zur Aufstellung hinter der ersten Reihe ab, und diese rückt vor und stellt sich als zweites Glied hinter der zweiten Reihe auf, worauf diese beiden Reihen ihre Uebungen als Körper beginnen. Hierauf zieht die zweite Reihe, welche nun wiederholt in Uebungen bethätigt ward, ab und stellt sich hinter der ersten Reihe auf. Diese rückt vor und stellt sich als zweites Glied hinter der dritten Reihe auf, worauf nach deren gemeinschaftlichen Uebungen entweder in dem gleichen Wechsel der Zusammensetzung von zwei Reihen fortgefahen wird, oder zur Herstellung der ursprünglichen dreigliedertiefen Aufstellung die beiden Reihen den Umzug in Flanke machen und sich, die dritte vor der zweiten Reihe, die erste Reihe hinter derselben anreihen.

Ein noch größerer Wechsel der Theilung in der Uebungsarbeit des Reihenkörpers und mit diesem zugleich auch eine Menge von eigenthümlichen Gliederungen entstehen, wenn zuerst mit jeder einzelnen Rotten, dann mit je zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben, acht, neun, zehn oder elf Rotten, welche vor die in der Aufstellung in Rast verbleibenden andern Rotten zu Uebungen vorgeboten werden, die gleichen Uebungen der Drehungen während des Stehens und Gehens vorgenommen werden.

Auch hierbei wird zuerst der Reihenkörper in der tiefen Stellung der drei Reihen geordnet. Haben dann einzelne oder mehrere

Kotten ihre Uebungen gemacht, so ziehen die Kotten in Stirn der Gerotteten mit Umzug ab und reihen sich dem linken Flügel des Reihenkörpers an, wobei stets die Ersten, Zweiten und Dritten der Kotten sich der ersten, zweiten und dritten Reihe zuordnen, so daß endlich die ersteingenomene Aufstellung des Reihenkörpers wieder hergestellt ist.

Dabei kann noch geboten werden, daß die in der Stellung rastenden Kotten stets auf den Ort nachrücken, welcher durch die zu den Uebungen vorgebotenen Kotten geräumt wurde, damit der Stellungsort des ganzen Reihenkörpers nicht verlassen wird.

Alle diese Drehübungen, welche die Einzelnen stets in geordneten Verhältnissen der Gliederung mit Mehreren als Gemeinübung größerer und kleinerer Reihenkörper oder größerer und kleinerer Reihen darstellen lernen, fördern neben der bestimmt beabsichtigten und gemessenen Drehübung ganz besonders auch die Ordnungsfähigkeit der Schüler und bilden somit auch entwickeltere Ordnungsübungen. Es lernen die Schüler im Stehen und Gehen die verschiedensten Gliederungen gestalten und wiederum die verschiedenen Stellungsarten verändern, besonders aber auch während der Fortbewegung der Reihenkörper und Reihen im Stirn- und Flankenmarsch die Verhältnisse der Ordnung bewahren. Für den Lehrer hat diese Weise geordneter Theilung der Arbeit und Last der Uebenden einen großen Werth, und er kann dies Verfahren der Durchbildung Aller durch die verschiedene Gliederung des Gemeinkörpers derselben auf die meisten Uebungen in Anwendung bringen, noch ehe er zu der noch größeren Theilung der Arbeit im Ueben der Einzelnen schreitet.

Auch die Drehungen während des Stehens und Gehens können nun als Einzelübungen vorgenommen werden, wenn auch die Aufstellung Aller in einer Reihe, welche wir anfangs angeordnet, um dabei das einfachste Verfahren zu wählen, jetzt umgangen werden kann. Die drei Reihen werden nun drei Glieder tief gestellt, und die zur Uebung vortretenden Einzelnen lösen sich von den Reihen oder den Kotten ab, um nach vollbrachter Uebung

und nach einem Umzug durch die gewöhnliche Bahn sich wieder in Ordnung zu sammeln, wobei die Einzelnen nacheinander das gleiche Verfahren zur Erneuerung der Reihenkörperstellung einhalten, welches wir oben bei aufeinanderfolgender Uebung einzelner Reihen und Rotten näher bezeichnet haben. Es kommt darauf an, daß die Abziehenden den Nachrückenden Platz machen, und daß diese sich wieder in Ordnung zu dem ursprünglichen Reihenkörper vereinen, während jene sich als Glieder von demselben ablösen. Wenn die vorderen Glieder des Körpers ihren Platz räumen, so rücken die hinteren Glieder nach; die nach einem Umzug Wiederkehrenden, zuerst Abgezogenen nehmen alsbald den verlassenen Platz der hinteren Glieder ein, so daß, wenn sich nach und nach die ganze Gliederung abgelöst hat, dieselbe sich ebenso wieder nach und nach verbindet. Eine ähnliche Weise des Abbrechens und Wiederstellens der Glieder findet statt, wenn die Glieder an der einen Seite des Körpers zu Uebungen abrücken und dann nach einem Umzuge an der entgegengesetzten Seite zur Stellung und Erneuerung der Ordnung wieder anrücken.

Wenn die Schüler nun zugleich mit den Uebungen des Drehens die Ordnungsübung gelernt haben, bald im geeinten Reihenkörper, bald nur als Reihen- oder Rottenglieder dieses Körpers und endlich selbst nur als Einzelne der Reihen und Rotten die gebotenen Darstellungen von Uebungen mit fortbestehenden Beziehungen zu ihrer gemeinsamen Gliederung auszuführen, so kann der Lehrer bei den verschiedenen Uebungen, welche bereits gelehrt worden sind und wiederholt werden sollen, das Unterrichtsverfahren, welches wir bei den Drehungen beschreiben, in Anwendung bringen, wenn auch das Ueben in der Aufstellungsordnung der im Reihenkörper tief gestellten Reihen oft mit dem Ueben Aller in der Aufstellungsordnung in nur einer Reihe in Wechsel kommen soll.

Während bis hierher alle Umzüge links ausgeführt sind, so daß beim Flankenmarsch der Reihen die Größten sich stets an der Spitze, beim Stirnmarsch auf dem rechten Flügel befanden, wird nunmehr auch der Umzug rechts mit Führung durch die Kleinsten in den Übungskreis mit hineingenommen.

Bei der nun voranzufehenden Fertigkeit im Drehen und in der möglichen Umgestaltung der Reihen und Rotten in die verschiedenen Stellungen, welche durch rechts und links Drehen zu viertel oder halben Drehungen geboten werden können, wird nun der Lehrer die verschiedenen Stellungsveränderungen oder Umgestaltungen des Reihenkörpers, welche wir eben stets mit Rücksicht auf das bloße Wechseln in den Stellungen der Vereihten in (rechte) Flanke und (links) in Stirn, vom rechten Flügel aus begannen, oder von der ersten der drei tief gestellten Reihen des Reihenkörpers zuerst ausführen ließen, auch so anordnen, daß nun auch vom linken Flügel der einen Reihe, oder von der dritten der drei tief gestellten Reihen die Stellungsveränderungen begonnen werden, und daß der **Umzug**, welcher bisher links um die Mitte des Übungsraumes erfolgte, nun auch **rechts um die Mitte** gemacht wird. Es kommt darauf an, daß die Reihe und der Reihenkörper, wie der Körper des Einzelnen die eine wie die andere Seite ihrer Gliederung möglichst gleichmäßig durchbilde, daß somit bei der Reihe der linke Flügel wie der rechte Flügel für die Ordnungsübungen der ganzen Reihe geschikt gemacht wird, daß bei dem Reihenkörper ein jedes Reihen- oder Rottenglied Gewandtheit besitze für die Veränderungen der gesammten Ordnung und Gestaltung des Körpers. Wie der Wechsel in den Übungen bei dem Einzelnen, der unterrichtet wird, zugleich mit dem Reiz der Veränderung auch Erholung gewährt, so hat auch der Wechsel in den Gestaltungen des Ordnungskörpers Aller bei den Gemeinübungen für Schüler und Lehrer eine Bedeutung, welche zur Belebung des ganzen Unterrichtes nicht genug anempfohlen werden kann. Es haben die stets wiederkehrenden und

ein förmigen Aufstellungsordnungen der Schüler, wenn der Lehrer die Kunst des Ordnen und Umgestaltens der Körper einer Mehrzahl nicht kennt und nicht geschickt leiten kann, für die Schüler nicht den Reiz und Gewinn, welchen sicher und vielseitig entwickelte Ordnungsübungen gewähren können und zu Befugung und Erziehung gemeinsamer Ordnungslust auch reichlich haben sollen.

Es wird nun der Lehrer, nach der bei allen vorausgeschickten Ordnungsübungen gegebenen Befehlsweise, welche stets aus der beabsichtigten Sache hergenommen werden muß, seine Befehle für die verschiedenen fortentwickelten Uebungen der Gliederungen bilden und möglichst geschickt im Unterrichte anwenden. Wenn einmal die Drehungen, wie es hier an Beispielen von Uebungen gezeigt worden ist, mit dem vorwaltenden Zwecke, das Drehen selber in seinen eigenthümlichen Darstellungsweisen zu üben und zu unterscheiden, mit Fertigkeit ausgeführt werden, so kann der Lehrer bei den so häufig vorkommenden Veränderungen der Stellung der Einzelnen in den Reihen und Rotten oder im Reihenkörper die bisher befolgte unschreibende Befehlsweise mit einer kürzeren vertauschen, so daß bei den durch Drehen bewirkten Stellungsveränderungen, zu welchen nur eine Vierteldrehung erforderlich ist, nur schlechtweg die Drehrichtung: Rechts! oder Links! als Befehlswort für die Ankündigung einer Vierteldrehung in der bezeichneten Richtung gebraucht wird, dem dann, sobald die Uebenden im Stehen, Gehen, Hüpfen oder Laufen drehen sollen, der Thatbefehl: — Um! folgt. Für die halbe Drehung gilt dann der Ankündigungsbefehl! Rechts (Links!) um! und der Thatbefehl: Kehrt!

II. Abschnitt.

Nachdem die Schüler in den notwendigsten Ordnungsübungen die erforderliche Sicherheit erlangt haben, wird die Ausbildung der Einzelnen durch Freiübungen als Hauptaufgabe des fortschreitenden Unterrichts gesetzt.

1. Die Stellungen (Beindrehen, Fußübungen, Beinschlagen).

Die vier Stellungen.

Nachdem nun die Schüler als Körperschaft bereits die Fertigkeit haben, die Ordnung ihrer Gliederung in vielfältigen Wechsel zu bringen und zudem alle Einzelnen auch im Stehen, Gehen und Laufen mannigfaltige Übungen darstellen können, kann der Lehrer zur Ausbildung der Einzelnen wieder eine **Auswahl von Freiübungen** folgen lassen, welche dann in den verschiedenen Darstellungsweisen geeinter und getheilter Gemeinübung unterrichtet und betrieben werden. Wir geben beispielsweise folgende Übungen.

Bisher war den Schülern nur die geordnete Stellung gegeben, bei welcher die im Fersenschluß (d. h. Ferse an Ferse) auswärtsgedrehten Beine die Füße zu einem Winkel (von sechzig Grad) verschoben, eine Haltung der Beine und Füße, welche auch beim Gehen und Laufen soviel als möglich bewahrt werden sollte. Nun zeigt und benennt der Lehrer diese Stellung als: **Zweite Stellung** oder **Grundstellung***) zum Unterschiede von der: **Ersten Stellung** (Innere Fußkante an innerer Fußkante) und läßt beide **Stellungen** im Wechsel aufeinanderfolgend üben, zuerst

*) Der Verfasser bezeichnet in seiner „Turnlehre“, Th. I, Freiübungen, S. 47 ff. die erste Stellung, die mit ganz geschlossenen Füßen, als Grundstellung, ebenso auch hier in der 1. Auflage; er hat indeß darin keine Nachfolge gefunden, so daß zur Beseitigung jedes Mißverständnisses nun auch hier die 2. Stellung Grundstellung heißt.

während des Stehens und dann auch während des Gehens und Laufens, wobei nämlich das Verhalten der Beine so fortbestehen soll, wie es der Unterschied beider Stellungsarten zeigt. Die Befehle lauten: Acht! Erste Stellung! — Steht! Zweite Stellung! — Steht! und sobald gegangen oder gelaufen wird: Acht! Gehen oder Laufen in erster (zweiter) Stellung! — Geht oder Lauft!

In ähnlicher Weise wird dann auch die: Dritte Stellung, wobei die Beine noch mehr auswärts gedreht werden, die Füße einen rechten Winkel bilden, im Wechsel mit der ersten und zweiten Stellung im Stehen, Gehen und Laufen geübt und zuletzt noch die: Vierte Stellung, oder Zwangstellung, bei welcher das Auswärtsdrehen der Beine mit Anstrengung bis zu dem Maße erfolgt, daß die Füße bei geschlossenen Fersen in der Richtung beider Schultern seitwärts gerichtet bis zum gestreckten Winkel auf einer geraden Linie stehen. Da die Schüler bei den Uebungen in dieser Stellung dem Fallen aus dem Gleichgewichte sehr ausgesetzt sind, so ordne der Lehrer die Reihen in Flanke so, daß die Hinterleute, zur Befestigung des Gleichgewichtes aller Gereichten ihre Hände auf die Schultern der Vorderleute legen und zugleich sich selber und diese halten. Anfangs wird das unwillkürliche Beugen der Kniegelenke gewährt, dann aber darauf gesehen, daß dasselbe unterlassen werde.

Bei dem nun bekannten Unterschiede der Stellungen kann der Lehrer die bestimmte Thätigkeit der Beine bei den Uebungen des Stehens, Gehens und Laufens auch immer entschiedener fordern. Es kommt darauf an, die Verhältnisse der leiblichen Thätigkeiten immer scharfer zu begränzen und kunstvoller zu entwickeln, wenn auch losere Verhältnisse der Ordnung in der Uebung der Einzelnen ebenso, wie bei der gemeinen Ordnungsübung der Mehreren, häufig zugelassen werden sollen.

Dann zeigt der Lehrer das **Stehen, Gehen und Laufen auf den Fehen** und auf den Fersen und läßt dasselbe in erster und zweiter Stellung in Stellung, Gang und Lauf üben,

anfangs ohne Gebundenheit an Zeitmaß, dann den Zehengang auch im Takt.

Wie der Lehrer das Stampfen der Beine unterrichtet hat, so lehrt er jetzt auch das **Schlagen mit den Beinen**, wobei nach einem mäßigen Vorspreizen wie zum Schreiten das wieder schließende und sich streckende Bein mit dem Ballen den Boden schlägt. Diese Thätigkeit der Beine wird dann wie beim Stampfen zum Schlaggehen und Schlaglaufen fortentwickelt, und es dient die schallende Uebung zur rythmischen Betonung der Schritte, wie das Stampfen. Schlaggehen und Schlaglaufen werden dann beim Taktgehen durch Befehl in Aufeinanderfolge gebracht mit dem gewöhnlichen Gang und dem Gehen mit Stampfen, oder es wird der Schlag wie das Stampfen nur je einem Beine zugeordnet, während das andere Bein in gewöhnlicher Weise schreitet. Sehr angemessen läßt sich das Beinschlagen auch mit dem Gehen und Laufen auf den Zehen verbinden und wird als Schlaggehen und Schlaglaufen auf den Zehen geübt.

2. Das Gehen und Laufen nach verschiedenen Richtungen ohne Drehungen.

Die Verarbeitung des Uebungstoffes erfolgt in folgenden 7 Stufen:

- a. Die Stirnreihen des Reihenkörpers wechseln mit dem Gehen rückwärts und an Ort,
 - b. rückwärts und vorwärts; darauf
 - c. Flankenreihen mit dem Gehen seitwärts mit Nachstellen hin und her ohne und
 - d. mit Stampfen; dann
 - e. Flankenreihen mit dem Gehen vor- und rückwärts und Stirnreihen seitwärts rechts und links mit und ohne Betonung der Tritte. —
- Sodann üben sich in gleicher Weise
- f. einzelne Reihen, Kotten und Einzelne.
 - g. Endlich wird in gleicher Weise gelaufen.

Da bisher bei aller Fortbewegung der Reihe, des Reihenkörpers und der Einzelnen die Richtung vorwärts eingeschlagen

wurde, so kann jetzt der Lehrer etwa in folgender Weise auch die Fortbewegung der Uebenden in den Richtungen rückwärts und in den beiden Seitenrichtungen rechts und links unterrichten.

a. Er stellt die drei Reihen in Tiefe und verkündet dem in Stirn gestellten Reihenkörper, mit kleinsten Schritten solle rückwärts gegangen werden. Der Lehrer zeigt selber die Uebung, macht auf das dabei zu beachtende Einhalten der Stellungenordnung aufmerksam und gebietet hierauf: Acht! Taktgehen an Ort, links Antreten und Stampfen! — Marsch! dann: Rückwärts Gehen! — Marsch! Das „Marsch!“ wird bei einem Niederstellen des rechten Beines gerufen, damit die Fortbewegung im Rückwärtsgehen mit einem betonten linken Tritte beginnen und möglichst gleichzeitig und übereinstimmend ausgeführt werden kann. Nach sechs bis acht Schritten erfolge wieder: An Ort Gehen! — Marsch! worauf die Verrückungen der Ordnungen wieder ausgeglichen werden.

b. Nun kann im Wechsel aufeinanderfolgend Vorwärtsgehen und Rückwärtsgehen geboten werden, wobei die Zahl der Schritte, welche je in der einen oder anderen Richtung zurückgelegt werden, bald eine kleinere, bald eine größere sein kann, je nachdem während der Fortbewegung die ganze Ordnung eine schwankende wird oder eine feste bleibt.

c. Hierauf, nachdem Halt geboten ist, die drei Reihen in die rechte Flanke gestellt worden sind, das Taktgehen ohne Betonen eines Trittes begonnen hat, wird befohlen: Acht! Seitwärts links Gehen, links Antreten und Stampfen! — Marsch! wobei die Schüler mit kleinen Schritten links weiterschreiten und das rechte Bein dem fortgeschrittenen linken Beine nur nachstellen, so daß beim Gehen in den Seitrichtungen Nachstellgang ausgeführt wird, zum Unterschiede des beim Vor- und Rückwärtsgehen gewöhnlichen abwechselnden Weiterschreitens der Beine.

d. Wenn auch beim seitwärtslinks Gehen zur Wiederherstellung der Schwankungen in der Ordnung das Gehen an Ort mit dem Fortgehen in der Richtung seitwärts links geübt wor-

den ist, wird befohlen: Acht! An Ort Gehen! — Marsch! und dann: Fortgesetztes Stampfen nur des rechten Trittes! — Marsch! Wir ordnen diesen Wechsel der Betonung der Schritte darum, damit den Anfängern auch bei dieser Gangrichtung das Hilfsmittel der Ordnung in gleicher Weise mit dem weiterschreitenden Beine verbunden bleibe, wie beim Seitwärtsgehen links.

e. Eine weitere Uebung des geordneten Gehens des Reihenkörpers in den Richtungen rückwärts und in den beiden Seitenrichtungen ist die, daß das Gehen in erster Richtung auch dargestellt wird, wenn die Reihen in Flanke gestellt sind, das Gehen in beiden Seitrichtungen dann, wenn die Reihen in Stirn gestellt sind, so daß nun sowohl bei dem in Stirn, als auch bei dem in Flanke gestellten Reihenkörper das Gehen in den Richtungen vorwärts, rückwärts, seitwärts rechts und seitwärts links in beliebiger Folge dieser Richtungen geboten werden kann, und endlich, wenn dabei das Taktgehen ohne vorwaltende Betonung des Trittes nur eines Beines geordnet ist.

f. Nachdem diese Uebungen des Gehens in den vier Hauptrichtungen von dem Reihenkörper vorgenommen worden sind, werden einzelne Reihen und Kotten und zuletzt Einzelne der Reihen und Kotten in diesen Uebungen des Richtungswechsels im Gehen in gleicher Weise in getheilter Gemeinübung unterwiesen, wie oben bei den Drehungen diese Behandlungsweise in Durchbildung der gesammten Gliederung genauer beschrieben wurde.

g. Sobald die Schüler das Gehen in den verschiedenen bezeichneten Gangrichtungen einigermaßen mit Geschick darstellen können, so kann auch nach dem Ermessen des Lehrers in ähnlicher Weise das Laufen in den vier Laufrichtungen geübt werden, wenn auch hierbei die schnellere Bewegung häufige Schwankungen der geordneten Darstellungen herbeiführen wird, was aber bei Schülern dieser Altersstufe auch nicht anders zu erwarten ist.

3. Das Hüpfen auf beiden Füßen.

Das Hüpfen wird geübt:

- a. an Ort,
- b. vorwärts,
- c. mit Drehungen um die Längsaxe,
- d. rückwärts und seitwärts,
- e. mit gleichzeitigen Arnthätigkeiten, namentlich mit Handklappen,
- f. mit Stampfen,
- g. „in getheilter Gemeinübung,“
- h. im Wechsel mit dem Gehen außer und im Takte.

Wenn die Schüler wieder in drei tiefgeordneten Reihen in Stirn aufgestellt sind, verkündet der Lehrer, es solle **gehüpft** werden.

a. Vor allem zeige er jetzt, wie bei geschlossenen Füßen in erster Stellung an und von Ort gehüpft werden kann, und mache die Schüler vorläufig nur aufmerksam auf die wesentlichen Merkmale dieser Uebung, wobei der Leib besonders durch Strecken und Beugen der Füße in ihren Gelenken, durch Fußwippen, mäßig aufgeschnellert wird, und bei fortgesetzter Uebung nur je die Zehen der Füße aufstehen, die übrigen Leibesglieder keine unfreie Mitthätigkeit äußern sollen.

Dann wird befohlen: Acht! Erste Stellung und an Ort Hüpfen! — Hüpf! Zeigen die Schüler, daß die Uebung begriffen ist, so kann alsbald befohlen werden: Acht! Einmal an Ort Hüpfen! — Hüpf! worauf nach erfolgtem Hupf wieder Stehen eintritt. Es gelingt bald diese Uebung in gleichzeitige Ausführung zu bringen, und dann wird befohlen: Acht! Zwei Hüpfe! — Hüpf! Die Zeitfolge der beiden Hüpfe zeige der Lehrer an eigener Darstellung, oder er bestimme dieselbe vor dem Thatbefehl und dann auch während der Darstellung durch lautes Sprechen: Eins! — Zwei! in bald schnellerem, bald langsamerem Takte, am zweckmäßigsten in Uebereinstimmung mit zwei Schrittzeiten des gewöhnlichen Taktganges, dessen Zeitmaß

zu einem in dem Gefühle der Schüler feststehenden immer mehr ausgebildet werden muß. In gleicher Weise können drei, vier und mehr Hüpfе, welche im Takte ausgeführt werden, geboten werden. Wenn der Lehrer durch Handklappen oder zu diesem noch eine hüpfende, die Uebung begleitende Singweise singt, so wird bald das **Takthüpfen** ohne Schwierigkeit dargestellt.

b. Es kann nun auch angeordnet werden: Acht! Mit einem kleinen Hupf vorwärts Hüpfen! — Hüpfst! worauf Alle wieder stehen und die verrückte Ordnung herstellen. Der Lehrer muß auch hierbei an Anschauungen das Maß der Hüpfе bezeichnen und kann dann zwei, drei und mehr Hüpfе, welche in bezeichneter Richtung erfolgen sollen, bei fester Ordnung Aller gebieten, wobei er verfährt, wie es beim Hüpfen an Ort beschrieben wurde.

Der Reihenkörper kann dabei in Stirn, sowie auch in Flanke geordnet stehen und zur Befestigung der Ordnung kann in erstern Falle den Reihen, in letzterm Falle den Rotten das: Arm in Arm! geboten werden.

Das Hüpfen an Ort und Hüpfen vorwärts wird durch Befehl in Wechsel gebracht.

c. Nun kann auch bei den verschiedenen Aufstellungen des Reihenkörpers in Stirn und Flanke das Drehen mit dem Hüpfen verbunden werden, so daß die Veränderungen der einen Ordnung in die andere, wobei eine Vierteldrehung nöthig ist, im Hüpfen ausgeführt werden. Es wird z. B. dem in Stirn stehenden Reihenkörper gerufen: Acht! Mit einem Hupf rechts — um! dann: Mit einem Hupf links — um! und so fort. Ebenso kann während des Takthüpfens vorwärts geboten werden: Rechts — um! und dann wieder: Links — um! Das „Um!“ erfolgt kurz vor einem Niederhüpfen.

d. Sobald das Hüpfen in der Richtung vorwärts mit einiger Sicherheit als Takthüpfen dargestellt wird, kann dasselbe auch in den Richtungen rückwärts und in beiden Seitenrichtungen geübt werden.

e. Auch Armthätigkeiten, wie z. B. Auf-, Vor- und Seitstrecken, oder Stütz der Arme auf die Hüften können dem Hüpfen zugeordnet und durch den Befehl an gleichzeitige Ausführung gebunden werden, namentlich aber können die Hände durch Klappen die Taktbewegung des Hüpfens hervorheben helfen, indem je mit einem Niederhüpfen geklappt wird.

f. Eine weitere Entwicklung gewinnt das Hüpfen, wenn dasselbe als Stampfhüpfen, wobei die niederhüpfenden beide Füße mit den Ballen stampfen, angeordnet und dann wiederum mit dem gewöhnlichen Hüpfen ohne Stampfen in Wechsel gebracht wird.

g. Auch diese Uebung wird in getheilter Gemeinübung von Reihen, Rotten und Einzelnen weiter durchgebildet. Es genügt, wenn unsere Schüler mit nur kleinen Hüpfen, welche bis zu etwa zwanzig ununterbrochen aufeinanderfolgenden Bewegungen fortgesetzt werden, das Hüpfen auf beiden Beinen an und von Ort im Takte ausführen können, und der Lehrer wird die Bewegung zudem öfter durch ein Stehen und Rasten unterbrechen, damit bei unermüdeter Kraft die geordnete Uebung ihren guten Fortgang und Erfolg habe.

h. Ist dieser einigermaßen erreicht, so kann das Gehen in den verschiedenen Arten des Ganges, welche bis jetzt geübt sind, in Wechsel mit dem Hüpfen auf beiden Beinen gebracht werden und zwar so, daß auch dieser Wechsel der Bewegungen anfangs in loser Gebundenheit an gemessene Zeit der Thätigkeit und dann wieder in strengerm Takte erfolgt.

4. Hinken und Hopsen.

Die Gruppe der Uebungen im Hinken und Hopsen wird in 13 kleinere Abschnitte zerlegt, welche mit a bis n bezeichnet sind. —

a. Das Hinken auf dem linken und auf dem rechten Beine.

a. Wenn das Hüpfen auf beiden Beinen geübt ist, so kann auch der Lehrer das Hüpfen auf einem Beine vornehmen und

kann hierbei einen Weg der Behandlung im Unterrichte einschlagen, der dem so eben beschriebenen gleichsam entgegengesetzt ist. Je freier die Weise der Behandlung der Gemeinübungen ist, je mannigfaltiger und belebender die Verwaltung des ganzen Unterrichtes in der Hand eines gewandten Lehrers wird, desto wirksamer werden auch die Erfolge in demselben sein.

Es wird zuerst verkündet, daß nur auf einem Beine und zwar sowohl auf dem rechten, als auch auf dem linken Beine gehüpft werden solle, in einer vorauszubestimmenden kleineren Umzugsbahn, als die gewöhnliche größere, welche sich den Schranken des Platzes entlang hinzieht. Dann hüpfet der Lehrer auf einem Beine, während das andere hüpfreihe Bein bei mäßiger Beugung des Kniegelenkes schwebend gehalten wird. Die Schüler kennen diese gewöhnliche Darstellungsweise des einbeinigen Hüpfens bereits unter dem Namen „Hinken“ und haben auch meist schon die Fertigkeit, doch wenigstens auf einem der Beine, auf dem linken oder dem rechten, zu hinken. Nun aber kommt es darauf an, daß Alle, sowohl auf dem linken, als auch auf dem rechten Beine, diese Übung erlernen, und der Lehrer ruft, es sollen alle Einzelnen, ein Jeder je nach seiner Aufforderung das Hinken durch die engere Umzugslinie, welche aber nun nicht weiter verkürzt werden darf, darstellen.

Vor dem Beginn der Übung wird die Ordnung des Wiederaufrückens zur dreigliedrigen Aufstellung bestimmt bezeichnet. Nun wird befohlen: Acht! Die Einzelnen sollen **links hinken!** Und auf das Zeichen des Lehrers, welches entweder durch den Ruf: Ab! oder durch ein bloß sichtbares Zeichen, etwa einen Wink des Lehrers, gegeben wird, und welches dann, so oft ein Anderer forthinken und abrücken soll, wiederholt gegeben werden muß, beginnt der zuerst Aufgeforderte die Übung.

Da hat nun der Lehrer Gelegenheit, die Verstöße gegen die geordnete Darstellung hervorzuheben, die aufgestellten Schüler auf das Fehlerhafte und Gelungene der Übung des vor ihren Augen Vorüberziehenden belehrend aufmerksam zu machen, wobei er selber

öfter durch eigenes Wiederholen des begangenen Fehlers noch mehr die zu vermeidende Ordnungswidrigkeit der Uebung hervorheben kann. Namentlich machen wir aufmerksam auf die so oft vorkommende, mit Ungeübtheit und Schwäche zusammenhängende, unfreie Mithülfe des Oberleibes, der Schultern und Arme, welche das Hüpfen, das hauptsächlich durch bloße Weinkraft bewirkt werden soll, unterstützen. Eine jede Uebung hat ihre allgemeinen und besonderen Darstellungsgeetze und Uebungsvortheile, die der Lehrer zu handhaben hat: beim Hinken kommt es darauf an, das leibliche Verhalten der Uebenden möglichst unbeeinträchtigt von der Thätigkeit des hinkenden Beines zu erhalten, und dieses kräftig und geschickt auszubilden für die Bewältigung der eigenthümlichen Bewegung des Hinkenden. Der Lehrer läßt nun alle Einzelnen nach einander links hinken, doch mit der Rücksicht, daß die Nachfolgenden erst abrücken, sobald er das Zeichen dazu giebt.

Ist die Reihe aller Einzelnen durchgeübt, so ist die Aufstellung in der gesetzten Ordnung wieder hergestellt, und nun wird ebenso auch das **Hinken auf dem rechten Beine** durchgeübt.

Bei diesen Uebungen können nun im Wechsel mit der gewöhnlichen Haltung der zwanglos herabhängenden Arme Armthätigkeiten, wie z. B. Stütz auf den Hüften, Armverschränkung vor der Brust, Erfassen des hintereinen Fußes mit der Hand der gleichen Leibeseite und andere Uebungen verbunden werden.

b. Das Tacthinken.

Ist die Hinkfertigkeit auf linkem und rechtem Beine einigermaßen gleichgebildet, so kann der Lehrer Tacthinken gebieten, die Einzelnen in schnellerer Zeitfolge abrücken lassen, so daß sich die Umzugsbahn mit einer Reihe Hinkender erfüllt, während der Lehrer durch Zählen, Klappen oder Singen die Tactbewegung unterstützt.

Dann kann auch geordnet werden, daß je Zwei, welche ihre Hände fassen, in Stirn umziehen, so, daß eine Folge von

Paaren sich nach und nach von der aufgestellten Ordnung ablöst, wobei je von den Reihen die Paare abbrechen, um sich dann wieder reihenweise aufzustellen.

Ebenso kann dann, sobald der Reihenkörper in Flanke getreten ist, je eine Kotte von Dreien zum Durchhinken der Umzugslinie abrücken, so daß eine Folge von Kotten je drei Gerotteter, die in Stirn forthinken, sich in Bewegung setzt, um sich nach vollbrachter Uebung wieder in den drei tiefgestellten, in Flanke geordneten Reihen zu sammeln.

Hierauf kann je einer der drei in Flanke gestellten Reihen geboten werden, im Umzug links oder rechts zu hinken, wobei bald der ersten, zweiten und dritten zuerst und dann nach ihr einer beliebigen anderen das Zeichen zum Abbrechen gegeben wird. Nach dem Umzug aller drei Reihen kehrt eine jede in ihre erste Gliederstellung zurück.

c. Der Hinkwechsel.

Endlich kann der in Stirn umgesetzte dreigliedrige ganze Reihenkörper aufgefordert werden, an Ort links im Takt zu hinken, um auf den Befehl: Wechselt zum Hinken auf dem rechten Beine! — Hinkt! in gemessener Weise gleichzeitig die veränderte Uebung auszuführen. Der Thatbefehl „Hinkt!“ erfolgt dabei kurz vor dem Niederstellen des im Hüpfen begriffenen Beines.

Wenn dieser Hinkwechsel geübt ist, so kann geboten werden: Acht! Takthinken und Hinkwechsel; Sechsmal Hinken links und sechsmal rechts! Links Anfangen! — Hinkt! Der Lehrer zählt laut und im Takte: Eins! Zwei! Drei! und so fort, nur immer bis Sechs, worauf das Taktzählen sich in gleicher Weise wiederholt, oder er ruft im Takte sechsmal aufeinanderfolgend „Links!“ und dann mit diesem wechselnd sechsmal „Rechts!“

Dann wird beim Hinkwechsel die Zahl der Hinkhüpfе eines Beines nach und nach vermindert, bis auf je zwei Hüpfе, und wenn auch dieser schneller wiederkehrende Wechsel fertig geht, wird geboten, der Hinkwechsel solle nur je nach einem Hüpfen eines

Beines erfolgen. Fragt dann der Lehrer nach Darstellung dieser letzten Uebung die Schüler, ob ihnen dieselbe bereits bekannt sei, so werden viele rufen, dies sei ja Taktlauf, was dann der Lehrer auch bestätigen kann, wenn auch die beabsichtigte Uebung eigentlich ein Hinkwechsel sein sollte. An dieser Uebung kann dann der Lehrer die unterscheidenden Merkmale des Laufens, wobei stets im Wechsel der Beine gehüpft wird, recht deutlich machen, der Unterricht führt wie von selbst darauf.

d. Das Hinken mit Drehungen um die Längsaxe.

d. Es können nun auch während des Hinkens Drehungen geboten werden, indem während des Hinkens im Takte die Ordnungsveränderungen des Reihenkörpers aus der Stirnstellung in die Flankenstellung vor sich gehen, auf den Befehl: Rechts — um! Links — um! Das „Um!“ erfolgt kurz vor dem Niederhüpfen eines Beines.

e. Das Stampfhinken.

e. Eigenthümlich kann auch das Stampfhinken auf Durchbildung der Hinkfertigkeit hinwirken, die Uebung, wobei das je niederhüpfende Hinkbein mit den Ballen des Fußes stampft. Da beim gewöhnlichen Hinken häufig der Fehler vorkommt, daß die Uebenden in ungelentker schwerfälliger Weise ein nicht beabsichtigtes tönendes Niederhüpfen darstellen, so kann der Lehrer gerade an dem Unterschiede des Stampfhinkens und des gewöhnlichen Hinkens, welche im Wechsel geboten werden, mehr Bestimmtheit in die Darstellung bringen; die Schüler lernen zweierlei Arten des Hinkens kennen.

f. Das Hüpfen auf einem Beine mit Spreizhalten des anderen.

f. Haben unsere Schüler Fertigkeit in den bisher beschriebenen Hinkübungen, so können folgende entwickeltere Uebungen während des einbeinigen Hüpfens geordnet werden. Wir wollen hier die Folge und den Gang derselben bezeichnen, welche erfahrungsgemäß bald und sicher zum Ziele führen.

Die drei Reihen werden der Tiefe nach in Stirn gestellt, und der Lehrer verkündet, es solle nun auf einem Beine gehüpft werden, dabei aber solle das hüpfreie Bein zugleich die Übung haben, daß dasselbe in allen Gelenken gestreckt und spreizend vorwärts gehalten bleibe. Der Lehrer zeigt die Übung und läßt die Schüler wahrnehmen, wie sowohl Knie- als auch Fußgelenk des hüpfreien Beines die bezeichnete Thätigkeit so darstellen, daß bei gestrecktem Vorhalten des Beines die Zehen etwa um eine halbe Fußlänge über dem Boden schweben, wenn der Hüpfende steht, und wie je beim Aufhüpfen auch das unverrückt gehaltene Bein sich zugleich mit dem ganzen Leib mehr vom Boden entfernt. Dann wird befohlen: Acht! Links an Ort im Takte Hüpfen, mit Vorstreckhalte des rechten Beines! — Hüpf! und dann auch: Rechtshüpfen und Spreizhalte des linken Beines! — Hüpf!

Wenn erst der ganze Reihenkörper zugleich geübt hat, dann wird von den Einzelnen nach einander vorwärts in der Umzugslinie dieses Hüpfen geübt, welches bei der bereits gewonnenen Hinfertigkeit der Schüler dann auch wenig Schwierigkeiten mehr hat und bei öfterer Wiederholung schnell erlernt wird.

Dann ordnet der Lehrer den Hüpfwechsel auf linkem und rechtem Beine, so daß z. B. geboten wird, es solle auf jedem Beine sechs-, fünf-, vier-, drei-, zwei- und endlich nur einmal gehüpft werden. Wird dieser Wechsel so vorbereitet, so gelingt es den Schülern bald, die dem Hüpfen auf einem Beine zugeordnete Thätigkeit des Vorspreizens mit dem gestreckten anderen Beine so auszuführen, daß dieselbe je bei einem, nach mehreren oder weniger Hüpfen eintretenden langsameren oder schnelleren Wechsel in geregelter Weise erfolgt.

Der Lehrer kann darauf halten, daß, nach einmal erlangter Geschicklichkeit, das Hüpfen stets auf den Zehen dargestellt wird, wenn auch Abweichungen von dieser Regel häufig vorkommen werden und nur nach und nach in Abgang gebracht werden können.

g. Das Hüpfen auf einem Beine mit Bein-
schlagen.

g. Wenn bei der soeben beschriebenen Hüpfweise dem je hüpfreifen Beine eine Thätigkeit zugeordnet wurde, welche bestimmt ein Vorspreizen des gestreckten Beines fordert, ein Spreizen, welches bei länger fortgesetztem Hüpfen auf ein und demselben Beine, oder bei schnellerem Wechsel des hüpfenden linken und rechten Beines in gleicher, längerer oder kürzerer Dauer der Spreizhalte auch der Zeit nach gemessen wird, so kann nun auch der Lehrer die auf jedes Spreizen wieder folgende Übung des Beinschließens als vorwaltende Übung hervorheben und beim Hüpfen auf einem Beine je von dem hüpfreifen Beine ausführen lassen, und zwar so, daß das mit Schwung schließende Bein mit tönendem Schläge auf den Boden je die Bewegung des Schließens beendet und bemerklich macht für Aug' und Ohr zugleich. Der Lehrer zeigt nun, indem er auf einem Beine hüpfet, wie gleichzeitig mit jedem Niederhüpfen desselben das hüpfreie Bein bei leichter Biegung des Knies aus der Spreizhalte auf den Boden schlägt, etwa in einem kleinen Schrittabstande vor dem hüpfenden Beine.

h. Das Schlaghüpfen.

Wenn dann auch die Schüler während des Hüpfens auf einem Beine dieses Beinschlagen mit dem vorgehaltenen hüpfreifen Beine darstellen können, so schreitet der Lehrer alsbald fort zu dem wechselbeinigen Hüpfen, wobei nach jeweiligem Vorspreizen die Rückkehr des hüpfreifen Beines zum Niederhüpfen mit Beinschlagen erfolgt, einer Übung, welche sehr geeignet ist, die Schlagkraft der Beine zu entwickeln, und in dieser Weise kurzweg als „Schlaghüpfen“ geboten wird, während jede Abart desselben durch Umschreibung näher bezeichnet werden muß.

i. Das Spreizhüpfen, Schlaglaufen und Spreiz-
laufen.

i. Im Wechsel mit dem „Schlaghüpfen“ zeigt nun der Lehrer das „Spreizhüpfen“, wobei während des wechselbeinigen Hüpfens

stets die abwechselnd hüpfreien Beine gleichzeitig mit dem Niederhüpfen des Hüpfbeines gestreckt werden und mit Schwung mäßig vorwärts spreizen. Hierbei hat das hüpfreie Bein vorwaltend die Spreizbewegung auszuzeichnen, während es dagegen beim Schlaghüpfen darauf ankam, das je dem Spreizen folgende Schließen durch Schlagen hervorzuheben.

Beide Uebungen, das wechselbeinige Schlaghüpfen und das wechselbeinige Spreizhüpfen, werden, sobald die Uebungen dem Zeitmaß des gewöhnlichen Laufes mit Absicht angepaßt werden, auch Schlaglaufen und Spreizlaufen genannt.

k. Das Hüpfen mit Kniewippen auf (beiden Beinen und auf) einem Bein.

k. Im Anschluß an diese Hüpfübungen, bei welchen zuerst mehr das Hüpfen als solches in Betracht kam, und welchem dann erst bei den verschiedenen Darstellungsweisen noch andere Beinhätigkeiten zugeordnet wurden, namentlich mit dem hüpfreien Beine beim Schlaghüpfen und Spreizhüpfen, wollen wir hier noch eine Darstellungsweise des Hüpfens folgen lassen, welche die Ausbildung der Beug- und Streckkraft der Beine, die beim Hüpfen schon an und für sich wirksam ist, besonders bezweckt und zudem eigenthümliche Hüpfarten und Gangarten in Unterscheidung bringt.

Haben unsere Schüler einmal das Hüpfen auf beiden, auf einem Beine, und wechselnd auf beiden in den vorausbeschriebenen Arten der Darstellung geübt, so führt der Lehrer die gleichen Hüpfarten auch so aus, daß das allem Hüpfen vorausgehende Beugen der Kniee mit vermehrter Beugung und darum entschiedenerer Streckung der Beine erfolgt, der schwungvoll gesenkte und gehobene Leib sichtbar ab und auf bewegt wird, durch das Kniewippen der Beine, welche bei jedem Wippen fast zu einem rechten Winkel in den Knieen gebogen werden, bei aufrechter Haltung des Oberleibes. Das Kniewipphüpfen wird, wenn es als Hüpfen auf beiden Beinen vorgeübt worden ist, dann namentlich in Verbindung mit dem wechselbeinigen Vorspreizen des je hüpfreien

Beines geübt, als wechselbeiniges Kniewipp hüpfen, welches die gewöhnliche Darstellung desselben und stets gemeint ist, wenn keine nähere Umschreibung dieser Hüpfart gegeben wird.

Es wird besonders auch im Wechsel mit dem gewöhnlichen Spreizhüpfen dargestellt und zwar so, daß beim Kniewipp hüpfen die Dauer der aufeinanderfolgenden Hüpfen den Schrittzeiten des gewöhnlichen Ganges gleich kommt und noch einmal so groß ist, als die Dauer der Hüpfen beim Spreizhüpfen, daß beim ersteren mehr die beugende und streckende Bewegung hervortreten soll als bei letzterem, wo die Bewegung des Spreizens während des Hüpfens hauptsächlich beabsichtigt wird.

Wenn nun das Kniewipp hüpfen auch auf einem Beine geübt ist, so kann der Lehrer auch hier anordnen, daß abwechselnd auf jedem Beine sechs, fünf, vier, drei und zwei Hüpfen ausgeführt werden.

1. Das Gehen mit Kniewippen.

1. Soll nun auch der Kniewippgang geübt werden, so ordnet der Lehrer, nachdem er die Bewegung gezeigt, zuerst Taktgang und befiehlt: Acht! Kniewippgang, links Anfangen, mit Vorspreizen des rechten Beines! — Marsch! worauf das linke Bein kniewippt, und das standfreie Bein, gestreckt, im Vorspreizen über dem Boden gehalten, sich während des Beugens des Standbeines vorbewegt, alsbald aber mit dem darauffolgenden Strecken des Standbeines wieder gestreckt herangezogen wird zum Niederstellen und Schreiten mit Kniewippen. Die Bewegung wechselt dann von der linken auf die rechte Seite während des Gehens, und es hat bei diesem Kniewippgang jede einzelne Schrittbeugung die Dauer zweier Schrittzeiten des gewöhnlichen Ganges. Diese Gangart hat für den Lehrer auch noch das beachtenswerthe, daß sie das Gleichgewicht halten der Lebenden sehr in Anspruch nimmt, überhaupt Beherrschung und Ruhe in Haltung und Bewegung nothwendig fordert.

Bei allen bisher beschriebenen Hüpfarten kann nun der Lehrer die Haltung der Beine und Füße, wie wir dieselbe bei



erster und zweiter Stellung kennen gelernt haben, zu Grunde legen, so daß für das Hüpfen je eine dieser Stellungen vorausgeordnet werden muß.

m. Das Gehen mit Hopsen in drei Darstellungsweisen.

m. Wir lassen nun eine Übung, welche dem Kinderleben eigen und bekannt ist, folgen, wir meinen den „Hopsengang“.

Vorbereitet wurde diese Übung bereits bei dem Hinkwechsel auf linkem und rechtem Beine, wobei ein jedes Bein aufeinanderfolgend zwei Hüpfte machte, während das je hüpfffreie Bein, in dem Knie beugend, nur mäßig herangezogen wurde, und ebenso bei dem Hüpfwechsel auf linkem und rechtem Beine, wobei während der beiden Hüpfte eines jeden Beines je das hüpfffreie Bein spreizend vorgehalten wurde.

Der Hopsengang, den wir jetzt zu üben beabsichtigen, wird nun wie der bezeichnete Hinkwechsel, oder wie der Hüpfwechsel, so dargestellt, daß je nach zweimaligem Hüpfen eines Beines *) das hüpfffreie Bein, wie beim Gehen, mit einem Schritt, welcher betont werden kann, weiter schreitet und zweimal aufeinanderfolgend hüpfte, worauf das andere hüpfffreie Bein die gleiche Übung macht, und sofort dann beide Beine im Wechsel die stets sich wiederholende Bewegung erneuern. Das Zeitmaß und der Rhythmus bei der gewöhnlichen Darstellung des Hopsenganges sind folgende:

$\frac{2}{4}$  oder: $\frac{6}{8}$ , und es werden dabei beide Bewegungen des linken und rechten Beines im $\frac{2}{4}$ Takte so dargestellt, daß je $\frac{2}{8}$ auf das Hopsen links-links und rechts-rechts fallen, im $\frac{6}{8}$ Takte so, daß je $\frac{3}{8}$ auf das links-links und $\frac{3}{8}$ auf das rechts-rechts Hopsen fallen, der erste Hupf $\frac{1}{4}$, der zweite Hupf nur $\frac{1}{8}$ zählt.

Diese zuletzt bezeichnete Weise der Darstellung liegt den Kindern näher, als die erstgenannte, welche man vorherrschend eine

*) Welches gewöhnlich und am leichtesten auf ein und derselben Stelle ausgeführt wird.

aus dem Hüpfen abgeleitete nennen könnte, im Gegensatz zur letzteren, welche aus dem Gehen abgeleitet wird.

Die Uebung kann auch, wenn die Anschauung, welche der Lehrer von derselben giebt, nicht sogleich erfaßt worden ist, so vorbereitet und in ihrer Entstehung gezeigt werden, daß der Lehrer langsam gehend vorwärts schreitet und nach jedem Schritte links und rechts je **einmal** hüpfet, wobei der Hopsfergang mehr vom Gehen hergeleitet erscheint und vielen Schülern zur leichteren Uebung wird. Die Bewegung ist eben aus Gehen und Hüpfen zusammengesetzt.

Wenn einmal der Hopsfergang von Ort geht, so kann derselbe auch an Ort dargestellt werden und endlich auch in den Richtungen rückwärts, seitwärts rechts und links.

n. Der Hopsfergang mit Stampfen und mit Schlagen.

n. Auch hier kann wieder das Stampfen und Schlagen der Beine als rhythmisches Betonungsmittel zugeordnet werden und eine eigenthümliche Nebenart des „Hopsferganges mit Stampfen oder Schlagen“ des ersten Hupfes oder, was dasselbe ist, eines jeden Schrittes, bilden. Noch mehr Mannigfaltigkeit gewinnt die Uebung, wenn die Betonung durch Stampfen oder Schlagen nur je dem linken oder nur je dem rechten Beine zugeordnet wird; oder wenn mit der Betonung während der Bewegung gewechselt wird, so daß dieselbe bald nur links, bald nur rechts erfolgt, sobald der Wechsel befohlen wird; oder es werden endlich mit dem gewöhnlichen Hopsfergang und der Darstellung desselben, bei welcher das hüpfefreie Bein stets gestreckt vorspreizt, alle die verschiedenen beschriebenen Darstellungsarten in mannigfaltiger Aufeinanderfolge geübt, in Verbindung mit den Drehungen, welche die Einzelnen in den verschiedensten Veränderungen ihrer Eingliederung im Reihenkörper, in der Reihe, oder in der Kotte, oder für sich allein üben.

Ein Mittel, das den Schülern auch hier die Darstellung

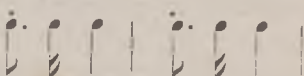
leicht machen hilft, ist die Musik, und es gelingt oft dem Lehrer, welcher die rhythmische Bewegung im Gesange begleitet, selbst die Unanstelligsten in Uebung zu versetzen, die besondere Fertigkeit in ihnen zu wecken.

5. Kiebitzgehen, Kiebitzhüpfen und Schottischhüpfen.

a. Wie das Kiebitzgehen zunächst gelernt wird.

Wir wollen nun eine Art der Bewegung hier folgen lassen, welche bei den Uebungen aller Altersstufen in wechselvollster Weise Anwendung findet, nämlich den **Kiebitzgang**. Der Lehrer kann, nachdem er die Uebung, bei welcher je das bekannte Schrittwechselfeln links mit dem Schrittwechselfeln rechts abwechselt und ohne Unterbrechung aufeinanderfolgend dargestellt wird, gezeigt und dabei durch Zählen die rhythmische Folge der Schritte hervorgehoben, in folgender Weise den Kiebitzgang lehren.

Die Schüler sind in drei Reihen tief gestellt, und dann wird erinnert, wie bei dem Kiebitzgang die Bewegung der Tritte gleichsam den Wachtelschlag nachahmt, welchen Lehrer und Schüler

rhythmisch zusammensprechen: $\frac{2}{4}$ 

Pick-tr-wick, Pick-tr-wick und so fort. Dann betont der Lehrer durch abwechselndes Stampfen links, rechts, links; rechts, links, rechts; links, rechts, links und so fort die rhythmische Folge der Kiebitzschritte während des Gehens an Ort und fordert nach seinem Beispiel die Schüler auf, das Gleiche zu thun, indem er gebietet: Acht! Links, rechts, links Stampfen! — Stampft! worauf Alle mit der bezeichneten rhythmischen Betonung der Tritte stampfen. Dann wird geboten: Acht! Rechts, links, rechts Stampfen! — Stampft! Es fällt nun den Schülern leicht, beide Uebungen aufeinanderfolgend als Kiebitzgang an Ort mit Stampfen im Takte darzustellen; und der Lehrer kann, bevor er noch eine nähere Beschreibung der Schrittweise giebt, gebieten: Acht! Kiebitzgang vorwärts mit

kleinen Schritten und Stampfen, links Anfangen! — Marsch! Die meisten Schüler werden nun, wenn der Lehrer vorher eine Anschauung von der Fortbewegung im Kiebigang gegeben hat, diese Uebung leicht nachahmen. Gelingt die Uebung bei dieser Vorbereitung noch nicht, so stelle der Lehrer Alle in einer Reihe in Flanke auf, mit der Aufforderung zum Umzuge. Nun wird zuerst wieder in der Weise, wie oben beschrieben, der Kiebigang an Ort und dann als Fortbewegung vorwärts in der Umzugslinie angeordnet. Der Lehrer folgt an der linken Seite der Reihe, indem er selber, von Allen gesehen, die Uebung darstellt und laut durch Zählen: Links, zwei, drei; Rechts, zwei, drei und so fort die Bewegung, sowohl in Betreff des abwechselnden Schreitens links und rechts, als auch mit Beziehung auf die rhythmische Betonung leitet und, wo es nöthig ist, den Einzelnen hilft. Wenn anfangs alle Schritte des Kiebiganges, wenn auch mit verschiedener Betonung mit Stampfen ausgeführt wurden, so kann jetzt geboten werden, daß nur je der erste der drei Schritte mit Stampfen ausgeführt werden solle, während die beiden folgenden geräuschlos erfolgen; auch kann der Lehrer noch ordnen, daß gleichzeitig mit je einem ersten linken und ersten rechten der drei Schritte ein Handklapp verbunden wird. Es ist durchaus nöthig, daß der Lehrer durch eigenes Vorüben den Schülern anschaulich macht, wie beim Kiebigang vorwärts je das eine, z. B. das linke Bein, vorschreitet, worauf das rechte Bein, mit dem zweiten Schritt, nur an das vorausgeschrittene zur gewöhnlichen Stellung nachstellt, worauf wieder das linke Bein mit dem dritten Schritte vorschreitet, und damit der Kiebigschritt links beendigt ist; wie weiter die Bewegung rechts damit beginnt, daß jetzt das rechte Bein an dem vorausgestellten linken Beine vorüber den ersten Schritt vorschreitet, worauf das linke Bein mit dem zweiten Schritte nur nachstellt, und endlich das rechte Bein mit dem dritten Schritte vorschreitend den Kiebigschritt rechts beendigt.

Da wir weiter unten das Gehen vorwärts mit Nachstellen als besondere Uebung werden folgen lassen, so bemerken wir im

Voraus, daß bei dieser besonderen Uebung die Mittel deutlicher und selbstständiger hervortreten werden, welche hier bereits in Zusammensetzung mit einer ganzen Schrittart vorausgesetzt werden. Man muß beim Unterrichte den Schülern oft die ganze Uebung vorausgeben, bevor man dieselbe in ihren Bestandtheilen vornimmt; darauf nur kommt es an, daß der Lehrer die rechte Kunst der Behandlung der Sache verstehe und, diese von jeder Seite her zu entwickeln, Geschick habe.

b. Wie das Kriebitzgehen weiter geübt wird.

Sobald der Kriebitzgang als Stampfgang in den beiden beschriebenen Weisen, und in der Betonungsweise durch Stampfen geübt ist, bei welcher nur je der Kriebitzschritt links oder nur je der Kriebitzschritt rechts mit Stampfen dargestellt wird, während der Kriebitzschritt der anderen Seite unbetont erfolgt, so wird derselbe auch ohne laute Betonung, wenn auch stets in rhythmischer Weise, im Gehen ohne Stampfen dargestellt. Findet auch dies keine Schwierigkeit mehr, so wird der Kriebitzgang im Zehengang und selber im Fersengang geübt, während die Gemeinübung Aller bald im Reihenkörper, bald in der einen Reihe durch Drehen, während der Bewegung an Ort und von Ort, alle die Veränderungen darstellt, welche die Schüler als Ordnungsübungen kennen gelernt haben.

Auch als Uebung der Einzelnen wird der Kriebitzgang durchgebildet, und es kann diese Gangart nun auch in den Gangrichtungen rückwärts, seitwärts rechts und links angeordnet und im Wechsel mit gewöhnlichem Taktgehen, Taktlaufen, Hinken, wechselbeinigem Hüpfen und dem Hopsengang dargestellt werden. Der Lehrer muß dabei den Befehl geschickt geben, besonders aber auch durch Zeichen aller Art, namentlich durch Singen, die Unterschiede in den Taktarten und Rhythmen hervorheben. Bei öfterer Uebung im Unterrichten und Leiten durch Befehl wird diese Behandlungsweise für denselben bald wenig Schwierigkeit haben.

Die Schüler, welche bisher beim Kriebitzgang vorwärts stets nur die Schritte vorwärts ausführten, können nun auch durch

Anschauung des vorübernden Lehrers leicht zu den Darstellungsweisen gebracht werden, bei denen mit Schrägschritten vorwärts links und rechts der Kiebitzgang in kleinen Zickzacklinien*) erfolgt, in der Weise, daß der Uebende den linken Kiebitzschritt schräg links hin, den rechten Kiebitzschritt schräg rechts hin ausführt. Es kommt ja hier noch weniger auf eine genauere und strenger geordnete Durchbildung dieser Uebungen an, als vielmehr auf nur einiges Geschick der Schüler, das Verschiedene in den veränderten Darstellungsweisen zu erkennen und ühend zur Erscheinung zu bringen.



e. Wie das Kiebitzhüpfen gelernt und geübt wird.

Schon bevor der Lehrer alle die verschiedenen Arten, den Kiebitzgang darzustellen, vorgenommen hat, kann das **Kiebitzhüpfen**, wobei in ähnlicher Weise, wie beim Hopsengang, Gehen und Hüpfen verbunden sind, geübt werden. Auch diese Uebung wird vom Lehrer zuerst gezeigt, wird gelernt und erst dann, wenn die Schüler dieselbe bereits darstellen können, auch einigermaßen in ihren Bestandtheilen hervorgehoben.

Der Lehrer läßt zunächst den Kiebitzgang von der einen in

*) Durch jedes Geschritt des Kiebitzganges wird die Körperlast von einem Fuß auf den anderen hinübergeworfen; fast von selbst wird aus der schnurgeraden Richtung des Ganges eine Zickzackbewegung. Wer je den unstillen Zickzackflug eines Kiebitzes im Wechsel rechts und links beobachtet hat, wird die ungemein malerische Bezeichnung der Gangart „Kiebitzgang“ ungern aufgeben; wem die Anschauung vom Fluge des Vogels fehlt, der wird sie nicht verstehen. So ist es nicht zu verwundern, daß der turnerische Sprachgebrauch jetzt schwankt, nicht wenige statt Kiebitzgehen und Kiebitzhüpfen lieber „Gehen mit Schritt- und Trittwechsel“, „Schrittwechselgehen“ und „Schrittwchselhüpfen“ sagen und schreiben, daß vereinzelt sogar Schottischgehen (bei Waffmannsdorff) und Doppelschritt (bei Maul) sich findet, Ausdrücke, bei denen man sich ohne Erklärung auch nichts denken kann. Der Verfasser hat bis an sein Ende [Vergl. Reigen u. s. w., aus Spieß' Nachlasse, herausgegeben von Waffmannsdorff (Frankfurt a. M. 1869) S. 124, 3. 18 v. o. und die Note auf S. 25!] an dem alten Wortbilde festgehalten.

Flanke gestellten Reihe, während des Umzugs, im Takte machen, gebietet dann: Kiebitzgang auf den Zehen! — Marsch! und hierauf: Kiebitzhüpfen, links Anfangen! — Hüpf! wobei er, bei etwas beschleunigtem Zeitmaße, die rhythmische Ordnung der Bewegung singend oder sprechend leitet, und die Schüler nach seinem gegebenen Beispiele das Kiebitzhüpfen ausführen. Das Eigenthümliche bei demselben besteht darin, daß je das zum ersten Schritt vorschreitende linke oder rechte Bein hüpf, dann das Niederhüpfen auf dem nachstellenden Beine geschieht, worauf erst, nachdem dieses zur Stellung gekommen ist, das erste Bein wieder zum Schritte gestellt wird, etwa bei folgender Ver-

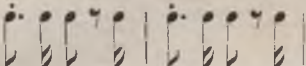
änderung des Taktes und Rhythmus: $\frac{2}{4}$ 
 oder: $\frac{6}{8}$ 

Auch das Kiebitzhüpfen kann so geboten werden, daß je der erste Schritt mit Stampfen betont wird und kann im Wechsel mit dem Kiebitzgang geübt werden, bei gleicher Behandlungsweise dieser wie jener Art der Bewegung, und zwar von Ort und an Ort.

d. Wie das Schottischhüpfen gelernt und mit anderen Arten der Bewegung an Ort und von Ort in Wechsel gebracht wird.

An diese Gang- und Hüpfarten reiht sich das **Schottischhüpfen**, eine Bewegung, welche aus dem Kiebitzgang und dem Hopsengang zusammengesetzt ist und eine gemischte Gang- und Hüpfübung bildet, die, im Leben bekannt, eine sehr anwendbare und bildsame Übung ist. Sobald nämlich der dritte Schritt eines linken oder rechten Kiebitzschrittes vollendet, hüpf, wie beim Hopsengang, je das kaum niedergestellte Bein, welches den dritten Schritt eines Kiebitzschrittes gemacht hat, vom Boden auf und nieder, und das andere Bein beginnt aufs neue die ganze beschriebene Schrittweise, welche nun im Wechsel bald vom linken bald vom rechten Beine begonnen wird. Bei gewöhnlicher

Darstellung des Schottischhüpfens im $\frac{2}{4}$ Takte ordnet sich der Takt und Rhythmus der linken und rechten Bewegung etwa so:

$\frac{2}{4}$  und es kann dabei auch wie

beim Kiebitzgang und Kiebitzhüpfen der erste Schritt links und der erste Schritt rechts stampfend betont werden.

Kiebitzgang, Kiebitzhüpfen, Schottischhüpfen und Hopsfergang können auch im Wechsel aufeinanderfolgend und zwar von Ort und an Ort dargestellt werden.

6. Gehen mit Nachstellen, Galopp hüpfen.

a. Das Gehen mit Nachstellen oder: [Siehe Theil II, S. 276!] das Galoppgehen.

Es kann nun ohne viel Schwierigkeit der **Nachstellgang**, wobei je nur ein Bein weiter schreitet, das andere zur geschlossenen Stellung dem ersteren nachgestellt wird, zur besonderen Übung gemacht werden. Der Lehrer befiehlt den in einer Reihe in Flanke Gestellten, nachdem er vorher die Übung zur Anschauung gebracht hat, etwa so: Acht! Links Vorschreiten mit Stampfen und rechts Nachstellen mit Stampfen! Vorwärts! (Im Umzug) — Marsch! worauf sich die Reihe in dem Takte fortbewegt, welcher beim gewöhnlichen Taktgehen gilt. Dabei leitet der Lehrer durch: Links! Rechts! oder durch: Vor! Nach! Vor! Nach! und so fort die Bewegung.

In gleicher Weise wird dann auch das Nachstellen des linken Beines, wobei das rechte Bein weiter schreitet, das linke nachstellt, geübt.

Ist die Übung im Stampfgang dargestellt, so wird geboten, daß beim Gehen und Nachstellen entweder nur das weitererschreitende, oder nur das nachstellende Bein stampe. Wie beim gewöhnlichen Gehen die stampfende Betonung eines Beines während des Ganges in Wechsel bald dem einen, bald dem anderen Beine zugeordnet wurde, so kann auch dieser Stampfwechsel während

des Nachstellganges bald dem weitererschreitenden, bald dem nachstellenden Beine geboten werden.

Nun kann auch die Uebung ohne Betonung durch Stampfen bei gewöhnlichem Niederstellen der Füße ausgeführt werden, und der Lehrer gebietet nur nach seinem Ermessen, sobald etwa Schwankungen im Gleichschritt eintreten, einmaliges Stampfen eines Beines zur Wiedererneuerung des Tactes für die Fehlenden.

Da wir bei dem oben beschriebenen Seitwärtsgehen das Gehen in dieser Richtung stets mit Nachstellen geordnet und beschrieben haben, so kann nun der Nachstellgang in beiden Richtungen seitwärts links und rechts aufeinanderfolgend mit dem Nachstellgange vorwärts wiederholt und geübt werden.

Ueberhaupt kann auch der Lehrer an diese den Schülern bereits bekannte Uebung des Nachstellganges seitwärts anknüpfen, sobald er den Nachstellgang vorwärts, wie es hier geschehen soll, zur besonderen Uebung macht.

b. Das Laufen mit Nachstellen oder: das Galopplaufen.

Wenn der Nachstellgang fertig geht, so kann auch der Nachstelllauf im Tacte geübt werden, wobei die gleichen Hülfsmittel für den Unterricht in Anwendung gebracht werden, wie sie beim gewöhnlichen Taktlauf aufgeführt worden sind. Auch hierbei wird die Geschwindigkeit der Lauffschritte doppelt so schnell geordnet, als die Schrittzeiten des Ganges, und wird der Wechsel des Nachstellganges und Nachstelllaufes nach gleichen Regeln wie dort angeordnet und befehligt.

Beide Uebungen werden dann auch aufeinanderfolgend und im Wechsel mit dem gewöhnlichen Gehen und Laufen, mit dem Zehengang und Zehenlauf, mit Kiebiggang und Hopsengang dargestellt; nur muß der Lehrer, sobald während einer Bewegungsart eine bestimmte Veränderung derselben in eine andere verkündet worden ist, die Befehle, nach Anleitung der oben gegebenen Befehlsfälle, so geben, daß zu gleichzeitig eintretendem Wechsel der Uebung der angemessene Zeitpunkt gewählt wird.

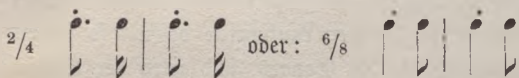
Eine Auswahl zugeordneter Arnhätigkeiten, sowie die Behandlungsweise der Gemeinübung kann der Lehrer nun nach seinem Ermessen leicht treffen und überhaupt die Durcharbeitung dieser Uebungen auf das mannigfaltigste vornehmen.

Insbefondere bezeichnen wir hier noch die Fortentwicklung dieser besonderen Schreitweise zum Nachstellhüpfen, welches im Leben bekannt ist unter dem Namen Galopp hüpfen.

c. Das Galopp hüpfen.

Der Lehrer zeige den Schülern, wie sich aus dem Nachstellgang auf den Zehen das **Galopp hüpfen** herleiten läßt, eine Uebung, welche die Schüler beim Kiebitzhüpfen, wo dasselbe im Wechsel bald links, bald rechts ausgeführt wird, bereits oft unbekannt gemacht haben, welche jetzt aber, wo je das weiter schreitende Bein, nachdem es niedergestellt, wieder abhüpft, das nachstellende andere Bein niederhüpft, und wieder das erste Bein zum Weiterschreiten, wie beim Beginne der Uebung niedergestellt wird und so fort, in gleicher bestimmt ausgesprochener Bewegung sich stets wiederholt.

Dabei hebt der Lehrer in einer Singweise oder im Sprechen: Galopp! Galopp! und so fort Takt und Rhythmus der Bewegung kräftig hervor. Diese können in folgender Weise bezeichnet werden:



Die Schüler werden nun in einer Reihe in Flanke aufgestellt, und es wird, sobald Zehengang mit Nachstellen in der Weise geordnet ist, daß das linke Bein weiterschreitet, das rechte Bein nachstellt, befohlen: Acht! Galopp hüpfen links! — Hüpf! Das „Hüpf“ wird zugleich mit einem Nachstellen des rechten Beines gerufen. Auch hier folgen die Hüpfte doppelt so schnell aufeinander, als die Schritte des Nachstellganges, und die wechselnde Uebung hat für die Schüler wenig Schwierigkeit, sobald nur der Lehrer den Rhythmus derselben laut kund giebt, am zweckmäßigsten in einer Singweise.

Während nun die Bewegung links erfolgt, kann der Lehrer rufen: Acht! Wechselt zum Galopp hüpfen rechts! — Hüpf! Hierbei wird das „Hüpf“ zugleich mit einem Nachstellhüpfen des rechten Beines gerufen, das Wechseln selber kennen die Schüler bereits durch die Bewegung des Kiebitzhüpfens.

Einen eigenthümlichen Reiz für die Lebenden gewährt auch das Galopp hüpfen mit zugeordnetem Stampfen des je weiter schreitenden Beines, welches mit der gewöhnlichen Art der Darstellung in Wechsel gebracht werden kann.

Nachdem die Reihe in der gewöhnlichen Umzugslinie das Galopp hüpfen geübt hat, so kann die Reihe auch in einer Kreislinie links um die Mitte die Bewegung links ausführen, und rechts um die Mitte rechts galopp hüpfen.

Ebenso kann auch die Reihe sich in einer Schlangelinie von langgedehnten Windungen in der Weise im Galopp hüpfen fortbewegen lernen, daß geordnet wird, es sollen die Einzelnen je bei den Windungen der Schlangelinie, welche sich links um eine Mitte biegen, links galopp hüpfen, und je bei den Windungen, welche sich rechts um eine Mitte biegen, rechts galopp hüpfen.

Sobald das Galopp hüpfen in der Richtung vorwärts geübt ist, kann der Lehrer gebieten: Acht! Die Reihe stellt sich in Stirn und geht im Takte mit Nachstellgang auf den Zehen seitwärts rechts durch die Umzugsbahn! Rechts Anfahren! — Marsch! und es wird, wenn nun die ganze Reihe in geordneter Bewegung ist, geboten: Acht! Galopp hüpfen seitwärts rechts! — Hüpf!

Diese Übung fällt den Schülern leicht, und es kann der Lehrer während derselben noch folgende Thätigkeiten zuordnen, z. B. Stütz der Hände auf die Hüften, Hochstrecken der Arme und mit diesem zugleich auch Hochfassen der Hände aller Nebenleute, oder Handklappen.

Ebenso wird das Galopp hüpfen seitwärts links geübt. Nachdem die Reihe wieder in Stirn gestellt ist, wird die Fortbewegung seitwärts links so angeordnet, daß der Letzte der Reihe

Führer wird, mithin der Umzug, welcher bei der vorausgegangenen Uebung links um die Mitte erfolgte, nun rechts um dieselbe ausgeführt wird.

Wenn das Galopp hüpfen in beiden genannten Richtungen seitwärts in der größeren Umzugslinie dargestellt worden ist, wird dasselbe auch in einer Kreislinie geordnet, wobei die Uebenden, der Kreismitte zukehrt, beim Galopp hüpfen seitwärts rechts links um die Mitte, beim Galopp hüpfen seitwärts links rechts um die Mitte sich bewegen. — Auch hierbei können die vorhergenannten Armthätigkeiten der Hüpfbewegung zugeordnet werden, namentlich auch das Hochfassen der Hände, mit welchem auch das gewöhnliche Händefassen der gestreckt herabhängenden Arme in Wechsel gebracht werden kann.

Eine schöne Darstellung gewinnt das Galopp hüpfen in den beiden Seitrichtungen, sobald sich die Reihe in langgedehnten untereinander gleichlaufenden geraden Linien, welche an ihren Enden durch kleine Bogen zu einer Schlangelinie verbunden sind, fortbewegt, und zwar in der Weise, daß die Hüpfenden sich in den Angelwindungen zweier Linien, welche die bezeichneten kleinen Bogen bilden, nicht drehen, sondern nur im Wechsel der beiden Seitrichtungen bald rechts, bald links galopp hüpfen. *) Die zuerst in Stirn gestellte Reihe setzt sich dabei seitwärts rechts in Bewegung; sobald nun mit seitwärts links Hüpfen in die vorliegende Linie eingebogen werden soll, hüpfet der Erste während des Wechsels aus dem Galopp hüpfen rechts in die Bewegung links etwa um zwei Schritte vorwärts und alsbald längs der Stirn der Reihe seitwärts links bis etwa zu der räumlichen Länge fort, welche die gestellte Reihe von dem rechten bis zu dem linken Flügel einnahm. Hat der Führer bis dahin die Hüpfrichtung links verfolgt, so biegt derselbe in gleicher Weise nun wieder in die dritte Linie mit Hüpfen seitwärts rechts ein und hält Richtung und Linie so lange ein, bis letztere etwa das gleiche Maß der

*) Vergl. die Turnlehre, Th. IV, Gemeinübungen, S. 50, Fig. 18, 6 und 13!

Länge seiner in Stirn seitwärts hüpfenden Reihe hat, und so fort, bis die Schlangellinie durch mehrere Windungen durchhüpft ist und auf das Gebot des Lehrers im Umzug wieder zur ersten Aufstellung in einer Reihe gehüpft werden soll. Dem Führer folgen nun der Reihe nach alle Einzelnen nach und biegen in gleicher Weise wie er ohne Drehung je an der Stelle in die Windungen der Hüpflinie ein, an welcher er zuvor eingebogen ist, so daß die ganze Reihe stets in Stirn geordnet, nur mit wechselnder Richtung des Galopphüpfens seitwärts rechts und links, die Schlangellinie durchzieht. Es gewährt dies einen eigenthümlichen Anblick, wenn sich die in den gleichlaufenden Linien nacheilenden in entgegengesetzten Hüpfrichtungen bewegen, die ganze Reihe gliedweise die Richtungsveränderungen vornimmt, die Nebenleute sich beim Hüpfen seitwärts links rechts anreihen, beim Hüpfen seitwärts rechts wieder links anreihen. — Diese Darstellung wird auch in Verbindung mit den verschiedenen Armtthätigkeiten ausgeführt, so daß etwa bei dem zugeordneten Händefassen der Nebenleute diese je mit dem Wechsel in der Hüpfrichtung und der Anreihung die Fassung lösen und die Hände wieder von neuem verbinden müssen.

Nun können auch die drei tiefgestellten Reihen im Reihenkörper vereinigt werden, und die Durchbildung der Uebung des Galopphüpfens kann in Verbindung gebracht werden mit den Uebungen geeinter oder getheilter Gliederung des Gemeinkörpers; es können die bisher von nur einer Reihe Aller dargestellten Uebungen von dem ganzen Reihenkörper zugleich oder in aufeinanderfolgenden Zeiten nur von einzelnen oder mehreren Reihen und Kotten, oder endlich nur von Einzelnen gefordert werden.

Als neue Entwicklung der Uebung wird jetzt auch der Richtungswechsel für die Hüpfenden während des Galopphüpfens durch Drehen geboten, so daß z. B. beim Hüpfen im Galopp rechts vorwärts in der Umzugslinie geboten wird: Acht! Galopp links, seitwärts links! — Um! und hierauf: Acht!

Galopp rechts, seitwärts rechts! — Um! wobei die Hüpfenden rechts kehrt machen, und dann wiederum: Ach! Galopp links, vorwärts! — Um! und so fort.

Da das lange fortgesetzte Galopp hüpfen die Schüler müde und athemlos machen würde, so hat der Lehrer schon aus dieser Rücksicht häufige Uebungswechsel anzuordnen, und er muß dabei namentlich solche Bewegungsarten wählen, welche weniger Anstrengung erfordern und in langsamem Zeitmaße geordnet sind, so daß die Schüler stets in gemessener Thätigkeit gespannt gehalten werden, oder er muß häufig zwischen der Bethätigung der Schüler in den Ordnungen der gemeinsamen Gliederungen loser und weniger an Zeit gebunden die Einzelübungen fordern. — Besonders geeignet zu geordnetem Wechsel mit dem Galopp hüpfen sind folgende Uebungen, von welchen wir dem Namen nach nur einige aufführen wollen: Kiebitzhüpfen, Kiebitzgang, gewöhnlicher Taktgang, Zehengang, Nachstellgang, Nachstelllauf, Hopsengang, Schlaggang auf den Zehen, Hinten, wechselbeiniges Hüpfen, gewöhnlicher Taktlauf und andere Uebungen mehr.

7. Wiegegehen und Wiegehüpfen.

a. Das Wesen des Wiegeschritts und seine Unterscheidung vom Kiebitzschritt.

Wir lassen nun noch den **Wiegeschritt** folgen, welcher, wie die zum Kiebitzschritt verbundene Schrittfolge, zu einer reichen Entwicklung von Gang-, Lauf- und Hüpfarten hinleitet. Auch der Wiegeschritt ist eine eigenthümliche Verbindung von drei Schritten, wie der Kiebitzschritt, und wird aufeinanderfolgend bald rechts, bald links geübt. Aus der Stellung schreitet, wenn die Uebung links ausgeführt werden soll, zuerst das linke Bein weiter, dann schreitet gleichfalls das rechte weiter, über das linke hinaus, jedoch bei gewöhnlicher Darstellung mit einem kleineren Schritte, und nimmt die Leibeslast auf sich, indem das linke Bein zum Schreiten gehoben wird, dieses schreitet jedoch nicht weiter, sondern wird sofort wieder auf die verlassene Stützfläche niedergestellt, und der

Uebende stellt sich wieder im Wechselstande auf dasselbe und beendet zugleich mit dieser Gegenbewegung des Leibes, von welcher die Benennung der ganzen Uebung hergeleitet ist, den Wiegeschritt links, indem das im Schrittverhältniß spreizend gehaltene rechte Bein den kaum betretenen Boden verläßt. Soll nun in Aufeinanderfolge mit der Wiegeschrittbewegung links die rechts folgen, so wird das rechte kaum gehobene Bein zum ersten Schritt wieder niedergestellt, das linke Bein schreitet mit kleinerem Schritte darüber hinaus, und die Wiegebewegung des Leibes wird nun im Wechselstande auf dem linken nachgestellten und rechten weitergestellten Beine ausgeführt, worauf der Wiegeschritt wieder links und so fort wieder rechts erfolgt.

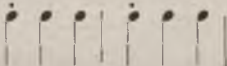
Der unterrichtende Lehrer hat, wenn er die Uebung zeigt, besonders auf die unterscheidenden Merkmale dieser Bewegung im Vergleich mit der des Kiebitschrittes aufmerksam zu machen: Beim Kiebitschritte erfolgt je der zweite Schritt mit Nachstellen, während beim Wiegeschritt der zweite Schritt wie der erste ein Weiterstellen erfordert, und erst der dritte Schritt des Wechselstandes, obgleich er an Ort gemacht wird, doch allenfalls als ein Nachstellen bezeichnet werden kann. Die wiegende Bewegung des Leibes tritt anschaulicher hervor, wenn die Uebung links und rechts im Wechsel aufeinanderfolgend dargestellt wird, ganz besonders aber dann, wenn je die ersten Schritte links und rechts seitwärts links und rechts hin erfolgen, so daß sich der Leib in beiden Seitenrichtungen hin und her bewegt. Wir werden auf diese Uebung selber zurückkommen und beginnen nun mit dem Unterrichte des Wiegeschrittes selber.

b. Die Einübung des Wiegegehens zum Unterschiede vom Kiebitschritt.

Der Lehrer stellt die Schüler in einer Reihe in Stirn auf und zeigt denselben den Wiegegang, wobei er je den ersten Schritt entschieden hervorhebt, bald durch Betonung des Stampfens, bald durch größeres Maß der Schrittlänge, während er den zweiten Schritt weniger betont und kleiner macht, den Wechselstand bei

sichtbarer Hebung der Füße über den Boden und mit wiegender Gegenbewegung ausführt. Dann wird geboten: Acht! Wiegegang mit Vorschritten und Stampfen je des ersten linken und rechten Schrittes! Links Anfangen! Vorwärts! — Marsch!

Während nun die Schüler sich in der Anzugsbahn vorwärts bewegen, rufe der Lehrer: Links, Rechts, Links; Rechts, Links, Rechts und so fort, oder: Eins, Zwei, Nach; Eins, Zwei, Nach! Takt und Rhythmus des gewöhnlichen Wiege-

ganges sind folgende: $\frac{3}{4}$  und müssen von

dem Lehrer bald durch Zählen, bald durch Singen hervorgehoben werden, und selber die Schüler können aufgefordert werden, das Zählen und Bezeichnen der Schritte zugleich mit dem Lehrer laut zu sprechen. Im Anfange wird ein langames Zeitmaß und bei zunehmender Gewandtheit in der Uebung dann auch ein schnelleres Zeitmaß geordnet. Es wird einige Mühe und Zeit kosten, bis alle Schüler den Wiegegang richtig darstellen und fertig ausüben lernen. Da es häufig vorkommt, daß dieselben den Kiebißschritt statt des Wiegeschrittes üben, oder auch umgekehrt die letztere Bewegung mit der ersteren verwechseln, so ist es zweckmäßig, wenn der Lehrer oft beide Uebungen aufeinanderfolgend macht und die Schüler dann auffordert, die nun gezeigten Uebungen unterscheidend zu benennen, auf die Frage, welches der Wiegeschritt, welches der Kiebißschritt sei.

Haben erst die Schüler einige Fertigkeit in der neuen Uebung, dann wird oft im Wechsel der Wiegegang und Kiebißgang geboten; und der Lehrer bringt durch aufeinanderfolgende Darstellung der verschiedensten Gangarten immer mehr Bestimmtheit in eine jede besondere, wobei es wesentlich ist, daß er die Schüler gewöhnt, die Bewegungsweise bei einer jeden schon an ihrem Rhythmus zu erkennen, so, daß bei gebotenen Wechseln der Gang-, Lauf- und Hüpfarten mit dem Befehl und der Angabe der rhyth-

niſchen Zeichen von Seite des Lehrers alsbald die Schüler einen ſchnell wirkenden Anhalt für das Ordnen ihrer Bewegungen gewinnen. Deſter kann darum der Lehrer bekannte Rhythmen und feſtſtehende Singweiſen den Schülern kund geben und dieſe auffordern, die Bewegungen zu benennen, welche ſich an dieſelben anſchließen.

c. Der Wiegegang mit Seitſchritten, die gewöhnlichſte Darſtellungsweiſe.

Nun kann auch der Wiegegang mit Seitſchritten vorgenommen werden. Dieſe Darſtellungsweiſe der Bewegung hebt das Eigenthümliche dieſer Schrittweiſe am entſchiedenſten hervor und findet darum auch die meiſte Anwendung; ſo oft bei den ſpäteren Uebungen im Wechſel der verſchiedenen Gangarten ſchlecht-hin „Wiegegang“ geboten wird, iſt dieſe gewöhnliche Darſtellung mit Seitſchritten gemeint und bezeichnet keine andere, während das Wiegegehen mit vorwärts gerichteten Schritten oder mit anders gerichteten ſtets umſchrieben und näher beſtimmt wird. Die Uebung iſt folgende. Der erſte Schritt erfolgt dabei entſchieden ſeitwärts, oder wenn ſich der Uebende zugleich vorwärts fortbewegen ſoll, mehr oder weniger ſchräg vorwärts, der zweite Schritt folgt der gleichen Richtung und das ſchreitende Bein wird zum Kreuzſchritt vor dem anderen niedergeſtellt, worauf der Wechſelſtand die Bewegung einer Seite beendet, das zum Kreuzſchritt geſtellte und wieder gehobene Bein nach der entgegengeſetzten Richtung ſeitwärts oder ſchrägvorwärts ſchreitet und die Bewegung nach der anderen Seite hin beginnt. Sobald die Schüler dieſen Wiegegang üben, kann der Lehrer durch Ruſen: Seit, Vor, Nach, oder: Links, Kreuzſchritt, Nachſchritt! die Bewegung kennzeichnen und leiten.

Auch hier muß im Anfang je der erſte linke und rechte der drei Schritte durch Stampfen betont und unterſchieden werden, und der Gang kann auf Gebot bald vorwärts, bald an Ort ausgeführt werden.

Dabei hat der Lehrer zu verhüten, daß die Schüler den

zweiten Schritt, den Kreuzschritt, nicht übermäßig erweitern und weder den Fuß mit dem Beine einwärts drehen, noch auch den ganzen Leib drehen. Es ist zweckmäßig, wenn der Kreuzschritt so geordnet wird, daß die hintere Seite der Ferse des Beines, welches diesen zweiten Schritt je zu machen hat, beim Niederstellen des Fußes leise die vordere innere Fußseite des Beines, das den ersten Seitenschritt gemacht hat, berührt, beide auswärts gerichtete Füße einen Winkel bilden, weshalb auch dieser Wiegegang gewöhnlich in zweiter Stellung gemacht werden soll.

Diese gewöhnliche Darstellungsweise des Wiegeganges wird dann auch im Wechsel mit der zuerst beschriebenen, dem Wiegegang mit Vorschritten, geübt, wobei, wenn einmal die Bewegung mit Betonung je der ersten Schritte mit Stampfen fertig geht, auch geordnet werden kann, daß alle drei Schritte jeder Seite mit Stampfen oder mit gewöhnlichem geräuschloserem Tritte erfolgen. Dann kann auch geboten werden: Acht! Wiegegang! Links Anfangen und Stampfen nur des linken Geschritts (worunter die Schritte, welche zusammen den Wiegeschritt links ausmachen, verstanden werden)! Vorwärts! — Marsch! und dann im Wechsel: Acht! Stampfen nur des rechten Geschritts! — Marsch! Das „Marsch!“ wird hierbei geboten zugleich mit dem Niederstellen des Fußes, welcher den dritten der drei Schritte macht, in diesem Falle also beim Niederstellen des linken Fußes.

d. Armübungen, mit welchen das Wiegegehen begleitet werden kann.

Nachdem nun auch bereits geübte Gang-, Lauf- und Hüpfarten in geordnetem Wechsel mit den beschriebenen Darstellungsweisen des Wiegeganges gebracht worden sind, können auch zugleich im Anschluß an den Rhythmus dieser Gangbewegung Armübungen zugeordnet werden.

So kann z. B., nachdem erst die Schüler geübt worden sind, während des Wiegegehens die verschiedenen Haltungen der gestreckten und gebeugten Arme auszuführen, und nun wieder im Wiege-

gehen begriffen sind, geboten werden: Acht! Stampft je den ersten Schritt rechts! — Marsch! und dann: Gleichzeitig mit diesem Stampfen Aufschwingen der gestreckten Arme und gleichzeitig mit dem ersten Schritt links Abschwingen derselben! — Marsch! worauf die Uebenden diese Armbewegungen stets beim Wechsel des Wiegeschrittes rechts und links ausführen und fortsetzen, bis etwa der Lehrer befiehlt: Acht! Arme! — Ab! oder: Hände zum Stütz! — An! oder: Kreuzen der Arme vor der Brust! — An!

Das Auf- und Abschwingen der gestreckten Arme während des Wiegeganges kann auch in schnellerem Wechsel so geordnet werden, daß je bei der ersten Schrittbewegung des Wiegeschrittes das Aufschwingen, je bei dem dritten Tritte das Abschwingen erfolgt, entweder nur bei den Wiegeschritten der einen Seite, oder beider Seiten. In gleicher Weise kann dann auch das Seit- und Vorstrecken im Wechsel mit dem Herabhängen [der Senkhalte] der Arme, mit dem Stütz derselben an den Hüften, mit dem Handklappen, oder mit dem Kreuzen vor der Brust beim Wiegehen dargestellt werden.

e. Der Wiegegang auf den Zehen und das Wiegelaufen.

Erst wenn die Schüler Gewandtheit in dieser Gangweise haben, wird auch der Wiegegang auf den Zehen dargestellt und nach diesem der Wiegelauf, wobei im $\frac{3}{8}$ Takt die Wiegeschritte gehüpft werden, doppelt so schnell als beim Wiegegehen. Der Lauf wird bald auf dem ganzen Fuße, bald nur auf den Zehen geordnet, bald mit Betonung der drei Wiegeschritte oder nur je des ersten der drei Schritte und endlich ohne Betonung mit gewöhnlichem Niederhüpfen der laufenden Beine. Auch hierbei begleitet der Lehrer die beschleunigte Bewegung mit einer hüpfenden Singweise, welche den Rhythmus der je gestoßenen drei Hüpf-schritte nachahmt.

Werden noch Wiegegang und Wiegelauf im Wechsel dargestellt, so gewinnt die eine Bewegung Bestimmtheit an der anderen.

f. Das Wiegehüpfen an Ort.

Wir lassen nun als weitere Entwicklung des Wiegeschrittes die Hüpfart folgen, welche wir als gewöhnlichste Darstellung „**Wiegehüpfen**“ nennen, indem wir uns vorbehalten, Arten des Wiegehüpfens, wobei andere als die hier nächst zu beschreibenden Bewegungen vorkommen, später zu umschreiben und genauer zu bezeichnen.

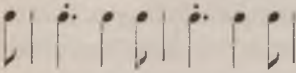
Unser gewöhnliches Wiegehüpfen *) ist aus dem gewöhnlichen Wiegegang mit Seitsschritten abgeleitet und wird so dargestellt, daß bei dem Beginnen der Übung links aus der zweiten Stellung mit dem Aufhüpfen des rechten Beines zugleich das linke Bein in mäßigem Bogen spreizt und zu dem Seitsschritt niederhüpft, unverweilt aber das rechte Bein zum Kreuzschritt vor das linke niedergestellt wird, und dann zum Schlusse eines Wiegehüpfes der Wechselstand wie beim Wiegegang erfolgt.

Der Wiegehupf rechts folgt nun so, daß das linke Bein aufhüpft, das rechte die gekreuzte Haltung vor dem linken Beine durch Spreizen im Bogen verläßt und zum ersten Seitsschritt rechts niederhüpft, worauf das linke Bein zum Kreuzschritt vor das rechte Bein niedergestellt wird, und zum Schluß des Wiegehüpfes rechts der Wechselstand erfolgt.

Der geeignetste Takt für eine jede der beiden Bewegungen ist $\frac{6}{8}$ Takt, wobei also je auf einen Wiegehupf ein ganzer Takt kommt. Die Bewegung wird auf die Takttheile so geordnet, daß das je die Bewegung einleitende und vorausgehende Ab- und Niederhüpfen der verschiedenen Beine eine $\frac{1}{8}$ Zeit erfüllt und als sechstes Achtel eines ganzen Taktes den Auftakt bildet, worauf das zum Kreuzschritt gestellte Bein, welches eigentlich den zweiten Wiegeschritt ausführt, den ganzen Takt beginnt und $\frac{3}{8}$ Zeit steht, worauf mit diesem im Wechselstand das zurückgestellte andere Bein nur $\frac{2}{8}$ Zeit steht, und die Zeit des letzten $\frac{1}{8}$

*) Der ältere Name der Übung „Basensprung“ ist fast ganz außer Gebrauch gekommen.

wieder als Auftakt mit der erneuerten Bewegung des Ab- und Niederhüpfens erfüllt wird. Wir geben folgende Versinnlichung für das Wiegehüpfen eines Hufes links und rechts:



und bemerken noch, daß bei gewöhn-

licher Uebung ein mäßiges Zeitmaß der Geschwindigkeit eingehalten werden soll, daß überhaupt das Wiegehüpfen, welches stets auf den Zehen ausgeführt wird, im Verhältniß zum Wiegelaufen eine gebundene Bewegung ist, was auch bei der begleitenden rhythmischen Singweise beachtet werden muß.

g. Das Wiegehüpfen mit zugeordneten Armübungen und das Wiegehüpfen seitwärts.

Haben die Schüler das Wiegehüpfen in aufeinanderfolgendem Wechsel mit Wiegegehen und Wiegelaufen genauer unterscheiden und darstellen gelernt, so kann der Lehrer demselben auch rhythmische Armthätigkeiten zuordnen, wie beim Wiegegehen, und es kann selber diese Hüpfart, bei gleicher Schrittweise, wie die beim Vorwärtshüpfen beschriebene, in der Richtung rückwärts geübt werden, wobei je das zum Seitschritt niederhüpfende Bein sich schräg rückwärts bewegt, und endlich auch in beiden Seirichtungen links und rechts, wobei je das niederhüpfende Bein sich entschieden seitwärts bewegt. Dabei muß aber der Lehrer zeigen, daß z. B. beim Wiegehüpfen seitwärts links je der Wiegehupf links hin mehr Raum links gewinne, als der rechts hin geschehende Wiegehupf rechts, welcher den Hüpfenden etwa nur halb so weit fortbewegen soll, als der linke Hupf. Die Schüler begreifen bei gegebener Anschauung leicht den Zweck dieser Anordnung und haben aus Erfahrung bereits gelernt, daß sich der mit gleichen Seitschritten Wiegehüpfende nur hin und her auf gleicher Stelle, an Ort und nicht von Ort, bewegt.

Der Lehrer wird nun selber ermessen, in welcher Weise der Gemeinübung er die Schüler dieses Wiegehüpfen in den von der gewöhnlichen Hüpfrichtung abweichenden Richtungen vornimmt.

Wie beim Taktgehen, Taktlaufen, Hopsergehen, Kiebitzgehen und den verschiedenen im Takte darstellbaren Hüpfübungen die Zeit der Bewegung bald gemäßiget, bald gesteigert werden kann, damit die im Anschluß an die gemessene Zeit gebundene Uebung zu freierer und mannigfaltigerer Entwicklung komme, so kann der Lehrer auch das Wiegehüpfen an verschiedene Zeitordnung binden.

III. Abschnitt.

Nachdem die Grundformen derjenigen Gang-, Lauf- und Hüpfarten, welche zur gemeinsamen Uebung der Anfänger im Turnen besonders geeignet sind, diesen bekannt und geläufig geworden sind, wird das Augenmerk wieder mehr auf Ordnungsübungen, und zwar hauptsächlich auf reigenartige Formen der gemeinsamen Fortbewegung der Scharen gelenkt.

1. Das Vorziehen der Reihen, der Winkelzug, der Segenzug, die Acht, die Schnecke, der Anzug längs der Reihe.

Nachdem unsere Schüler mit der größeren Entwicklung ihrer leiblichen Thätigkeiten in Freiübungen, welche stets in Gemeinübung der verschiedenen Ordnungen ausgeführt wurden, auch reicher geworden sind an Vorstellungen und Begriffen, kann der Lehrer wieder eine weitere Auswahl von Ordnungsübungen folgen lassen.

a. Das Vorziehen der Reihen aus der Flankenlinie zur Flankenlinie.

Die drei Reihen werden in einer Reihe in Flanke gestellt und es wird geboten: Acht! Taktgehen an Ort, links Anfangen! — Marsch! und hierauf: Acht! Die dritte Reihe zieht links von der ersten und zweiten Reihe (in Linie) vor die erste Reihe. Sobald unter Leitung des Lehrers, der die Schüler auffordert, bei diesen Uebungen des **Vorziehens** stets eine Ganglinie einzuhalten, welche längs der Aufstellungs- oder Ganglinie der bereits aufgestellten oder gehenden Reihe hinläuft,

die dritte Reihe wieder in die Linie vor der ersten Reihe eingebogen ist und an Ort geht, wird geboten: Acht! Zweite Reihe in die Linie vor die zweite Reihe! — Marsch! und endlich: Acht! Erste Reihe in die Linie vor die zweite! — Marsch! worauf die drei Reihen wieder in der ersten Aufstellungsordnung gereiht stehen, wenn auch auf einem Abschnitte der gewöhnlichen Umzugsbahn, welcher um die Länge der Linie der geeinigten drei Reihen von dem zuerst eingenommenen räumlichen Abschnitte derselben abliegt.

Das Vorziehen der dritten, zweiten und ersten Reihe wird dann auch so geordnet, daß je die hintere Reihe aus der Stellungslinie ausbiegt, worauf die zweitletzte der bereits vorausziehenden, z. B. der dritten folgt, sobald diese bei ihrem Führer vorübergezogen ist, und dann mit der gleichfalls nachziehenden ersten Reihe wiederum in die Verlängerung der ursprünglichen Stellungslinie einbiegt, wenn die nun vorausziehende dritte Reihe in derselben bereits eingetreten ist.

Wenn diese Ordnungsübung in solcher Weise vorbereitet worden ist, so kann dieselbe auch so dargestellt werden, daß während des ununterbrochenen Vorwärtsgehens die einzelnen Reihen im Wechsel vorziehen vor die anderen. Der Lehrer macht dabei die Schüler aufmerksam, daß je die Reihe, welche vorn zieht, ihre Schritte verkürzen, während die Reihe, welche im Vorziehen begriffen ist, bei gleichem Taktgang mit den anderen Reihen ihre Schritte verlängern müsse, so lange, bis auch sie an die Spitze der anderen Reihen gelangt ist.

Wenn anfangs die vorziehenden Reihen links von den anderen vorüberzogen, so kann dann ebenso das Vorüberziehen rechts von den vorderen Reihen geordnet werden.

b. Der Gegenzug. *)

Der Lehrer, welcher die drei Reihen wieder [ein wenig von der Schranke des Übungsraumes entfernt] in eine Linie in Flanke

*) Vergleiche hierzu und zum Folgenden die Figuren 13 bis 18 in der „Turnlehre“, Th. IV, Gemeinübungen auf S. 44 ff.!

gestellt hat, verkündet jetzt, die Linie solle sich längs ihrer rechten Seite im **Gegenzug** fortbewegen. Hierbei dreht der sich im Vorwärtsgen fortbewegende Führer sich rechts in einem kleinen Halbkreis herum und schreitet alsbald wieder in einer geraden mit der Aufstellungslinie der Reihe gleichlaufenden Linie vorwärts, und alle einzelnen Gereihten folgen nach einander dem Führer in derselben Ganglinie, so daß sich die Reihe nun im Weiterziehen in der gewöhnlichen geschlossenen größeren Umzugsbahn, dicht an den Schranken des Übungsplatzes rechts herum fortbewegt. Sobald dann die Reihe während des Taktgehens vorwärts im gewöhnlichen Umzug begriffen ist, kann weiter befohlen werden: **Acht! Gegenzug rechts!** — **Marſch!** und wenn dieser vollbracht, wiederum: **Gegenzug links!** — **Marſch!** worauf der Führer im kleinen Halbkreis links und dann der linken Seite der Reihe entlang vorwärts geht, und die Einzelnen der Reihe ihm folgen und links gegenziehen.

Wenn einmal bestimmt worden ist, daß der Gegenzug „längs der Reihe“ erfolgen soll, so braucht dieser Zusatz der näheren Bestimmung beim Befehle nicht wiederholt zu werden, die Schüler halten eine geübte, oft wiederkehrende Ordnungsbestimmung leicht ein.

Da nun bei den Biegungen der geschlossenen gewöhnlichen Umzugslinie die Reihe oft selber eine gebogene Gestalt hat, so wird den Schülern geboten, beim Gegenziehen stets eine Linie einzuhalten, welche mit der Ganglinie der Reihe gleichläuft, möge dieselbe eine gerade oder kreisförmige sein, überhaupt stets den Anhalt an der gehenden Reihe selber zu nehmen.

c. Der Winkelzug.

Die Schüler haben jetzt so viel Ordnungsfertigkeit in den Bewegungen der Reihe, daß der Lehrer gebieten kann: **Acht! Gewöhnlicher Umzug! Vorwärts!** — **Marſch!** und dann: **Führer rechts um!** — **Marſch!** worauf die ganze Reihe diesem folgt, indem ein jeder Einzelne das „Rechts um“ ausführt, sobald er auf dem Punkte der Ganglinie angekommen, auf welchem der Führer in eine andere, zur ersteren rechtwinklige Ganglinie einbog.

Nachdem nun die neue Richtung eingeschlagen ist, kann der Lehrer anfangs in längeren, dann aber auch in kürzeren Zeitfolgen bald: Führer, links um! oder: rechts um! — Marsch! gebieten, wobei sich die Reihe in **rechtwinklig zusammengesetzten geraden Ganglinien** fortbewegt.

Der Lehrer sucht dabei von den Schülern ein möglichst genaues Nachkommen seiner Anordnungen, doch nur soweit sie dieser Altersstufe eben zugemuthet werden können, zu erreichen.

Im Wechsel mit dieser Fortbewegung in rechtwinkligen Einbiegungen der Reihe wird dann auch der Gegenzug dargestellt, welcher jetzt, bei dem in langsameren oder kürzeren Zeitfolgen erneuten Befehl: Gegenzug rechts! und hierauf: Gegenzug links, die Fortbewegung in der Schlangelinie bewirkt, welche damit zu größeren oder kleineren Gegenbewegungen und langsamer oder schneller wiederkehrenden Windungen angeordnet werden kann.

d. Die Achte, ohne Durchkreuzung.

Nun kann auch der Lehrer die Reihe rechts oder links in größeren oder kleineren Kreislinien oder zur **Achte** (8) verbundenen Kreislinien fortbewegen, indem er befiehlt: Acht! Kreisgehen! Führer links um! — Marsch! oder: Acht! Kreisgehen! Führer rechts um! — Marsch! worauf im ersteren Falle alle Einzelnen wie der Führer in die Kreislinie einbiegen, sobald sie den Angelpunkt, welcher die neue Ganglinie mit der ersten Ganglinie bildet, erreicht haben. Ohne Schwierigkeit können dann auch nur halbe Kreise oder Kreisbogen aller Art geordnet und namentlich zum Schlingeln in Bogenlinien vorausbezeichnet und von der Reihe, welche dem Führer folgt, durchgangen werden. Der Lehrer knüpft hierbei die Fortbewegung der Reihe in den verschiedenen kreisförmigen einfacheren oder zusammengesetzteren Ganglinien, welche den Schülern bereits in Uebungen, die der Lehrer als Zugführer geleitet hatte, bekannt geworden, absichtlich an den Befehl, um die Schüler selbstständiger zu machen und unabhängig von seiner eigenen Führung. Es wird z. B. verkündet: Acht! Schlingeln im Kreisbogen! Führer rechts um! — Marsch und

dann, stets nach dem Ermessen des Lehrers nach zurückgelegtem größeren oder kleineren Kreisbogen: Links um! — Marsch! und so fort im Wechsel der beiden Befehle. Dann kann auch geboten werden: Acht! Kreisgehen zur Achte! Führer links um! — Marsch! und hierauf nach durchzogenem größeren Halbkreis: Rechts um! — Marsch! Der Lehrer hat dabei zu beachten, daß die beiden Kreise so weit gedehnt seien, daß die ganze Reihe in einem Kreise Platz findet, und das Weiterziehen des Führers durch die verbundene zweite Kreislinie ungestört vor sich gehen kann.

Wie der Gegenzug der Reihe beim Gehen derselben in gerader Linie gemacht wurde, so kann derselbe auch jetzt geordnet werden, wenn die Reihe in einer bogenförmigen Linie, in einer Kreislinie und selber in einer aus Bogen zusammengesetzten Schlangellinie zieht, und zwar so, daß der Gegenzug längs der Reihe bald rechts, bald links geboten wird.

e. Die Schnecke.

Es fällt jetzt den Schülern leicht, auch das Ziehen und Gegenziehen in der Schneckenlinie zu lernen, wobei aber der Lehrer selbst wieder die Reihe führt. Die Reihe folgt dem Lehrer in einer in weitem Bogen geschweiften Linie, welche sich stets mit Schneckenwindung nach der Mitte verjüngt. Sobald nun einige Windungen durchzogen sind, und diese in der Richtung rechts um erfolgten, so ruft der Lehrer: Gegenzug links um! und die Einzelnen der Reihe wechseln nach einander, wie er selber, in dem Mittelpunkte der Schneckenlinie aus dem Kreisgehen rechts herum zum Kreisgehen links herum und folgen im Gegenzug längs der Reihe den sich nunmehr immer mehr erweiternden Schneckenwindungen. Wie hierbei der Einzug in die **Schnecke** rechts, der Gegenzug links erfolgte, so kann jetzt auch links in die Schnecke eingezogen werden und mit dem Gegenzug rechts aus derselben.

Im Anfang führe der Lehrer die Schüler nur durch wenige Schneckenwindungen, welche in größerem Abstände auseinanderliegende gleichlaufende Linien bilden, damit beim Gegenziehen die

Schüler ihre Einreihungsordnung leichter einhalten können. Haben dann die Schüler einmal die Uebung begriffen, und hat ihre Aufmerksamkeit an Spannkraft zugenommen, so können die Bindungen der Schnecke vervielfältigt und die untereinander gleichlaufenden Schneckenlinien in kleinerem Abstände von einander gehalten werden. Es ist zweckmäßig, wenn die ganze Uebung im Taktgehen ausgeführt wird; die eine Ordnung unterstützt die andere.

f. Der Umzug längs der Reihe.

Eine weitere Entwicklung gewinnen diese Ordnungsübungen der Reihe, wenn der Lehrer den **Umzug**, statt an den Schranken des Uebungsraumes, nun auch **längs der Reihe** vornehmen läßt. Dabei beginnt die Bewegung mit dem Gegenziehen und wird durch wiederholtes Gegenziehen in gleicher Richtung fortgesetzt, so daß die Ganglinie der Reihe eine geschlossene wird, indem je der Vorausziehende mit Kreisgehen in kleinem Bogen wieder in die Ganglinie gegenzieht, welche der Letzte der Reihe geräumt hat und sich diesem anreihet. Dieser Umzug, bei welchem sich die ganze Reihe in kleinster Bahn gleichsam um sich selber bewegt, endet damit, daß nach durchgangener Umzugslinie die Reihe wieder in ihre zuerst eingenommene Stellungslinie zurückkehrt. Der Lehrer stellt zuerst wieder Alle in gerader Linie in Flanke auf und befiehlt: Acht! Umzug rechts längs der Reihe mit Taktgehen! — Marsch! und ebenso Umzug links! — Marsch!

Nach vollendetem Umzug kann dann die Reihe den gewöhnlichen Umzug in der mit den Schranken des Platzes gleichlaufenden Linie machen, und während der Fortbewegung wird dann der Umzug längs der Reihe, oder mit diesem wieder im Wechsel nur der einfache Gegenzug befohlen.

Diese Aufforderung zum Umzug längs der Reihe wird sowohl dann gegeben, wenn sich dieselbe in gerader Ganglinie bewegt, als auch dann, wenn sie die Einbiegungen der allgemeinen Umzugslinie durchzieht.

Eigenthümlich gestaltet sich der Umzug längs der Reihe, wenn diese sich in einer aus geraden Linien zusammengesetzten

Ganglinie fortbewegt, oder in kreisförmigen Linien, wie z. B. in den Kreislinien der Achte, in der Schlangelinie, in der Schneckenlinie; er bildet überhaupt mit dem Gegenzug eine der anwendbarsten Ordnungsübungen, die noch das Eigenthümliche hat, daß der Umzug einmal nur oder als fortgesetzter Umzug mehreremal aufeinanderfolgend dargestellt werden kann.

2. Die Gegenzüge im Reihenkörper.

a. Gegenzug und Umzug der einzelnen Reihen einer dreireihigen Flanfenlinie.

Wenn der Gegenzug und Umzug der einen Reihe von den Schülern begriffen und fertig geübt ist, so kann der Lehrer die eine Reihe wieder in ihre drei Glieder theilen, so daß alle drei Reihen in einer Linie in Flanke gestellt sind. Der Lehrer bestimmt dann für jede der drei Reihen den Führer, prüft vor dem Beginnen der Uebung durch die bekannten Mittel, ob ein Jeder seine besondere Eingliederung kennt, und ordnet hierauf etwa folgende Uebungen und Befehle: Acht! Erste Reihe Taktgehen vorwärts! — Marsch! und es wird, während nun diese eine erste Reihe auf der gewöhnlichen Umzugslinie sich fortbewegt, im Wechsel bald ein Gegenzug bald ein Umzug längs der Reihe, sowohl rechts als auch links, in gleicher Weise, wie oben diese Uebungen für die zu einer Einheit vereinten drei Reihen beschrieben worden sind, ausgeführt, und zwar bei der Fortbewegung jener ersten kleinen Reihe in geraden, kreisförmigen und zusammengefügten Linien aller Art, wie wir dieselben oben namhaft gemacht haben. Hat der Lehrer mit der ersten der drei Reihen die gerade beabsichtigten Ordnungsübungen gemacht, so wird derselben geboten, im gewöhnlichen Umzug sich der dritten aufgestellten Reihe anzureihen.

Nun wird die zweite Reihe und nach dieser die dritte Reihe zu gleicher Uebung jede für sich vorgeboten, und beide reihen sich je nach Anordnung des Lehrers wieder an die vor ihnen bereits allein geübten und wieder zurückgestellten Reihen an, so daß mit

der Anreihung der dritten Reihe die ganze Linie der in Flanke gestellten drei Reihen wieder hergestellt ist.

Nun gebietet der Lehrer: Acht! Im Taktgang vorwärts zum gewöhnlichen Umzug! — Marsch! worauf die vereinigten drei Reihen zugleich die Fortbewegung in einer Linie beginnen. Während des Gehens ruft nun der Lehrer etwa: Eine jede der drei Reihen längs ihrer Reihe Gegenzug rechts! — Marsch! worauf die Führer der drei Reihen zugleich zum Gegenzug einbiegen, und die Einzelnen jeder Reihe ihrem Führer folgen, so daß nach erfolgtem Gegenzug alle drei Reihen wieder eine in Flanke geordnete Linie bilden, wenn auch bei veränderter Einreihungsordnung der ursprünglichen Anreihung der Reihen unter einander.

Zuletzt, nachdem sich die ganze Linie einige Zeit hindurch auf der gewöhnlichen Umzugsbahn fortbewegt hat, kann etwa geboten werden: Acht! Eine jede Reihe für sich Gegenzug links! — Marsch! und die ganze Linie wird wieder in ihre ursprüngliche Ordnung zurückgeführt.

Wie mit einander die in einer Linie umziehenden einzelnen Reihen den Gegenzug eine jede längs ihrer besonderen Reihe darstellten, so kann in gleicher Weise nun auch der Umzug rechts oder links für eine jede Reihe in gleichzeitige Ausführung gebracht werden, und endlich können beide Uebungen, der Gegenzug und der Umzug, auch im Wechsel aufeinanderfolgend dargestellt werden.

b. Gegenzug und Umzug der Rotten einer dreireihigen Flankensäule.

An diese Darstellungen des Gegenzuges und Umzuges einer Reihe und mehrerer in Flankenlinie gestellter Reihen schließt sich jetzt folgende weitere Entwicklung dieser Ordnungsübungen. Der Lehrer läßt die zweite und dritte Reihe sich links von der ersten in Flanke geordneten anreihen, so daß die Rotten oder Gleichzähligen der drei Reihen in Stirn stehen, und der ganze dreigliedrige Reihenkörper wird zum Taktgehen vorwärts und Um-

ziehen der gewöhnlichen Umzugslinie aufgefordert. Dann wird befohlen: Acht! Gegenzug mit Rotten rechts, längs dem Reihenkörper! — Marsch! worauf die drei, welche die erste Rotte ausmachen, mit einander sich auf einem kleinen Kreisbogen an die rechte Seite des Reihenkörpers begeben und gegenziehen, die nachfolgenden Rotten je auf dem gleichen Abschnitte der geordneten Umzugsbahn gleichfalls umlenken und der ersten Rotte nachziehen, worauf, sobald alle Rotten sich herumgewendet haben, der Reihenkörper (die Säule der drei Flankenreihen) wieder gerade vorwärts zieht.

Sobald nun die Fortbewegung einige Zeit lang gewährt, befiehlt der Lehrer auch den Gegenzug links und dann im Wechsel mit dem Gegenzug auch den Umzug mit Rotten rechts und links längs dem Reihenkörper.

War dessen Ganglinie und Gestalt bisher eine gerade, so kann der Lehrer den Reihenkörper nun auch in einer größeren und kleineren Kreislinie gehen lassen und längs der gebogenen Seiten desselben den Gegenzug und Umzug gebieten.

Selber das Gehen in einer Schneckenlinie kann in der gegebenen Ordnung des Reihenkörpers unter Führung des Lehrers unternommen werden, und es können die Rotten bald im Gegenzug, bald im Umzug durch die Windungen dieser Linie, welche hierbei in einem genügend weiten räumlichen Abstände voneinander gehalten werden müssen, geführt werden.

Zu festerer Bindung der Ordnung kann geboten werden, daß sich die Einzelnen der Rotten Arm in Arm, oder Hand in Hand fassen, ein Hilfsmittel, das namentlich bei Ordnungsschwachen nicht zu übersehen ist.

Die Rückgestaltung der zur dreigliedrigen Säule gereihten Reihen zur Linie kann nun auch durch Gegenzug der einzelnen Reihen geordnet werden, indem der Lehrer während der Aufstellung oder Fortbewegung des Körpers zuerst der ersten Reihe gebietet, den Gegenzug rechts zu machen, darnach, wenn der Letzte der Reihe abgezogen ist, der zweiten und endlich, wenn auch deren

Letzter abgezogen ist, der dritten Reihe. Nun zieht wieder die aus drei Reihen bestehende Linie in Flanke weiter, und der Lehrer kann im Wechsel den Gegenzug und Umzug bald von dieser Linie, bald von jeder einzelnen ihrer drei Reihen und endlich auch von dem zur Säule ungeordneten Reihenkörper darstellen lassen.*)

3. Das Neben- und das Hinterreihen der Einzelnen eines Paares und einer Viererreihe.

a. Die Eintheilung in Paare.

Unsere Schüler, welche ihre allgemeine Einreihung in der einen Reihe, sowie ihre besondere Einreihung je in einer der drei Reihen und endlich die in den Kotten der Gleichzähligen erfaßt haben, können nun in eine noch größere Gliederung, neben der bereits bestehenden, getheilt werden, wodurch die Umgestaltung in Reihenkörper verschiedener Ordnung eigenthümliche Uebungen darbieten.

Der Lehrer stelle zuerst wieder Alle in einer Reihe in Stirn auf, theile diese wieder in die drei Reihen und verkünde, es solle jetzt eine jede der drei Reihen noch einmal in sechs Reihen von je zwei Gereihten getheilt werden, so daß die drei Reihen zusammen achtzehn **Paare** oder [was dasselbe ist] kleinste Reihen zählen. Dann beginnt er bei dem rechten Flügel der Aufgestellten die Eintheilung, indem er je durch „Eins“, „Zwei“ Zählen den Ersten und Zweiten der achtzehn Paare bestimmt. Durch Zeichengeben von Seite der Aufgerufenen sucht nun der Lehrer zu ermitteln, ob die Eingetheilten ihre neue Ordnung erkannt haben. Diese Uebungen der Prüfung können etwa so angestellt werden, daß der Lehrer zuerst erforscht, ob alle Ersten und alle Zweiten der achtzehn Reihen ihre Zusammenhörigkeit als Gleichzählige (oder Kotten) kennen und bezeugen können, was dann noch da-

*) Einen an dieser Stelle fortgefallenen Satz der ersten Auflage wird man unten wiederfinden.

durch in bestimmtere Gränzen gebracht werden kann, daß je die Ersten oder Zweiten der ersten, zweiten oder dritten Zwölferreihe, ihre Eintheilung zu bezeugen, aufgerufen werden können. Dann kann der Lehrer einer jeden der achtzehn Reihen ihre Zahl zutheilen und prüfen, ob die einzelnen Paare ihre Ordnung kennen, oder es können auch die sechs Paare einer jeden der drei Zwölferreihen besonders abgetheilt werden, so daß gleichzählige Paare in denselben entstehen, wodurch noch mehr Mannigfaltigkeit in diese Uebungen des Bezeugens der Eintheilung in verschiedene Gliederungen möglich werden. Wir überlassen dem Lehrer nach Gutdünken, diese Vorbereitungen der Ordnung, welche von Zeit zu Zeit vorgenommen werden können, mehr oder weniger durchzubilden, und wollen nun zu folgenden Ordnungsübungen weiter-schreiten.

b. Die Reihungen in Paare.

Der Lehrer befiehlt: Acht! Rechts! — Um! und sobald Alle auf einer geraden Reihe in Flanke stehen, wird geboten: Acht! Die Zweiten reihen sich links (in Stirn) neben die Ersten! — Marsch! Diese Uebung kann der Lehrer auch so vorbereiten, daß er mit der ersten Zweierreihe die Uebung beginnt und so alle Paare nacheinander sich nebenreihen läßt. Die Schüler lernen diese Uebung schnell, und es kann der Lehrer im Wechsel wieder gebieten: Die Zweiten reihen sich wieder hinter die Ersten (in Flanke)! — Marsch! worauf ebenso das Nebenreihen der Zweiten (in Stirn) rechts von den Ersten und auf dieses wiederum das Hinterreihen hinter dieselben (in Flanke) geübt werden kann. Dann wird der ganzen in Flanke gestellten Schar geboten: Acht! Taktgehen im gewöhnlichen Umzug! und, wenn sie sich fortbewegt: Acht! Die Zweiten links Nebenreihen! — Marsch! Das „Marsch!“ wird beim Niederstellen eines rechten Beines zum Schritt gerufen, so daß die Zweiten wo möglich mit einem Schritte links schräg vorwärts links in die Stirnlinie mit den Ersten kommen, und nun alle Paare hintereinander ziehen. Nach einiger Zeit wird dann wie-

der geboten: Acht! (in Flanke) Hinterreihen der Zweiten! — Marsch! wobei das „Marsch!“ beim Niederstellen eines linken Beines zum Schritt gerufen wird, so daß die Schüler mit einem Schritte rechts schräg rückwärts rechts in die Flanklinie hinter die Ersten einbiegen können.

Sind nur alle einzelnen Folgen von Paaren der Zahl nach bestimmt, oder auch nur je die sechs Paare der drei Zwölferreihen für sich abgezählt, so kann im ersten Falle etwa geboten werden: Acht! Die Zweiten des dritten, des neunten und des zwölften Paares! Links Nebenreihen! — Marsch! und dann: Alle übrigen Zweiten thun das Gleiche! — Marsch! und ferner: Alle Zweiten der ungeraden achtzehn Paare reihen sich hinter in Flanke! — Marsch! und endlich: Ebenso alle Zweiten der geraden Paare! — Marsch! — Sind je die sechs Paare der drei Zwölferreihen der Zahl nach abgetheilt, so kann etwa geboten werden: Acht! Die Zweiten der ersten Reihe! Links Nebenreihen! — Marsch! und hierauf: Ebenso die Zweiten der dritten Reihe! — Marsch! und zuletzt: Ebenso die Zweiten der zweiten Reihe! — Marsch! oder es wird, wenn die Hinterreihung der Paare (in Flanke) von einer der drei Zwölferreihen nach der anderen wieder hergestellt ist, geboten: Acht! Die Zweiten aller ersten Paare! Links Nebenreihen! — Marsch! und dann etwa: Ebenso die Zweiten aller zweiten, dritten, vierten, fünften und sechsten Paare! — Marsch! worauf ebenso die Wiederhinterreihung (in Flanke) geboten werden kann.

Wie bei all den genannten Übungsfällen die Zweiten stets links nebenreiheten, so kann in gleicher Weise auch das rechts Nebenreihen geordnet werden, wobei der Befehl Marsch! beim Nebenreihen (in Stirn) stets bei dem Niederstellen eines linken Schrittes gegeben wird, beim Hinterreihen (in Flanke) hingegen je bei dem Niederstellen eines rechten Beines.

Wie bisher die Zweiten das Nebenreihen in Stirn und Hinterreihen in Flanke auszuführen hatten, während die Ersten

in unverrückter Ordnung blieben, so kann nun auch, sobald Alle wieder in Flanke aufgestellt sind, geboten werden: Acht! Die Ersten reihen sich links neben die Zweiten (in Stirn)! — Marsch! worauf alle Ersten mit einem Schritte rechts schräg rückwärts rechts an die linke Seite der in ihrer Stellung verbleibenden Zweiten treten, und alle Paare hintereinander in Stirn stehen. Dann wird auch geboten: Die Ersten reihen sich vor die Zweiten (in Flanke)! — Marsch! wobei dieselben mit einem Schritte links schräg vorwärts links in die Flankenlinie der Zweiten zurückkehren.

Die Uebung kann wie die voraus beschriebene auch während des Tattgehens an Ort und von Ort in der Gangrichtung vorwärts in all den Arten der Darstellung wie jene vorgenommen und geboten werden, nur muß hierbei der Lehrer seine Befehle so ordnen, daß der jeweilige Thatbefehl Marsch! mit Rücksicht auf die bestimmte Ausführung der geordneten Schritte gegeben wird.

Wenn die Stellungsveränderungen der gereihten Paare im Reihenkörper sowohl von den Zweiten als auch von den Ersten geübt sind, so können die Befehle zu denselben im Wechsel bald den Ersten und bald den Zweiten gegeben werden.

Wir überlassen nun dem Lehrer mit dem Reihenkörper, der aus einer Folge von achtzehn Paaren, welche in Stirn oder Flanke gereiht werden können, oder dem Reihenkörpergefüge,*) welches aus drei Reihenkörpern von je sechs solcher Paare gegliedert ist, verschiedene andere Ordnungsübungen, wie z. B. das Vorziehen, das Gegenziehen und Anziehen zu machen und schreiten zu folgender Uebung weiter fort.

c. Die Reihungen in den Viererreihen.

Die eine in Stirn geordnete Reihe Aller wird aufgestellt, und der Lehrer theilt dieselbe in zwölf Reihen von je Vieren,

*) Der Verfasser kennt das Wort: Reihenkörpergefüge noch nicht. sondern schreibt „ein Körper noch zusammengesetzter als ein Reihenkörper“. Jetzt ist das mundgerechtere Wort „Reihenkörpergefüge“ allgemein bekannt und wird allenthalben verstanden.

indem er vom rechten Flügel beginnend, durch Abzählen je den Ersten, Zweiten, Dritten und Vierten einer jeden Reihe bestimmt und hierauf wieder einer jeden der zwölf Viererreihen ihre Einreihungszahl zutheilt. Dann wird allen zusammen Rechts um! geboten und, wenn die Aufstellung in Flanke geordnet ist, wird das Taktgehen an Ort in Gang gebracht. Hierauf wird angekündigt, es sollen die Einzelnen der ersten Viererreihe sich mit Taktgehen links neben den Ersten derselben in Stirn reihen, so daß mit vier Schritten die ganze Reihe in Stirn geordnet an Ort geht, worauf dann eine jede folgende der zwölf Reihen auf den Befehl Marsch! die gleiche Uebung auszuführen habe. Auf den Befehl: Erste Reihe! Links Nebenreihen! — Marsch! wobei das „Marsch“ bei einem Niederstellen des rechten Beines erfolgt, die links aus der Flankenlinie Ausbiegenden bis neben den Ersten, welcher unverrückt an Ort geht, vorschreiten, kann im Anfang der Lehrer die an vier Schrittzzeiten gebundene Ausführung durch Zählen Eins, Zwei, Drei, Vier regeln. Während nun die erste in Stirn geordnete Reihe an Ort taktgeht, folgen nach einander die Befehle: Zweite, dritte und so fort bis zur zwölften Reihe! — Marsch! wobei der Lehrer die besonderen näheren Bestimmungen des Befehles nicht mehr zu wiederholen braucht. Wenn nun alle Reihen in Stirn hintereinander gestellt sind, die Ersten aller Reihen ihren Stellungsort in der Linie fest eingehalten haben, wird verkündet, daß nun die Einzelnen der Viererreihen mit Taktgehen schräg rückwärts rechts sich wieder (in Flanke) hinter den Ersten reihen sollen. Auf den Befehl: Rechts Hinterreihen (in Flanke)! — Marsch! wobei rechts angetreten wird, beginnt wieder die erste Viererreihe die Uebung und je nach dem besonderen Aufruf die übrigen Reihen in aufeinanderfolgenden Zeitabschnitten. Bei dieser Uebung sollen die Rückveränderungen aus der Stirnstellung in die Flankenstellung auch in vier Schrittzzeiten ausgeführt werden, was bei guter Leitung und einiger Uebung gar keine Schwierigkeit hat. Wie nun die Reihen in zwölf aufeinanderfolgenden Zeiten eine jede

der beiden Stellungsveränderungen, welche selber wieder in gemessenen Schrittzeiten erfolgen, darstellen gelernt haben, so kann der Lehrer die Ordnungsveränderung des ganzen Körpers von allen Gliedern zugleich auf den Befehl: Acht! Links Nebenreihen (in Stirn)! — Marsch! ausführen lassen und ebenso auch den Befehl nachfolgen lassen: Acht! Rechts Hinterreihen (in Flanke)! — Marsch!

Bei einiger Ordnungsfertigkeit in dem so eben beschriebenen Umbilden der Reihen in Stirn und Flanke während des Taktgehens an Ort wird die gleiche Uebung auch vorgenommen während des Taktgehens Aller in der gewöhnlichen Umzugslinie.

Haben die Schüler auch hierbei die Mahnung begriffen, daß namentlich je die führenden Ersten der zwölf Reihen bei der Nebenreihung in Stirn ihre Schritte verkürzen müssen, bis die Nebenreihung hergestellt ist, haben sie den Grund dieser Ordnung an den Wirkungen und Verstößen gegen die Ordnung, welche beim Uebersehen dieser Regel entstehen, erfahren, so wird auch das Reihen rechts neben den Ersten zur Stirnstellung und nach diesem wiederum die Rückveränderung in Flanke hinter demselben geordnet und geübt.

d. Die Reihungen in den Paaren und in den Viererreihen, Reihungen von Paaren.

Noch mehr Mannigfaltigkeit gewinnen diese Ordnungsübungen, wenn neben der Eintheilung der zwölf Viererreihen auch noch die Eintheilung in dreimal Zwölf fortbesteht, wenn ferner die zwölf Viererreihen in Beziehung auf die dreimal Zwölf wiederum in drei erste, drei zweite und drei dritte Viererreihen getheilt sind, der Wechsel der Uebungen eine bunte Ordnung verschiedener Gliederungen zuläßt, so daß die Reihungsübung in den Viererreihen in Stirn und Flanke bald in allen Reihen, bald in drei aus bestimmten Zwölf bestehenden Reihen, bald in den gleichzähligen Viererreihen der dreimal Zwölf geordnet und dargestellt werden kann.

Es findet nun keine Schwierigkeit mehr, auch folgende Eintheilung der Reihe Aller, welche sowohl in Zweierreihen (die Paare), als auch in Viererreihen zugleich zerlegt ist, zu treffen und dann der in Flanke gestellten gesammten Schar zu gebieten: Acht! Gewöhnlicher Umzug mit Taktgehen! — Marsch! und hierauf während der Fortbewegung etwa folgende Befehle zu geben: Acht! Links Nebenreihen zu Zweien (in Stirn)! — Marsch! und dann, wenn Paare gebildet sind, wieder zu gebieten: Acht! Links Nebenreihen der Paare zu Vieren (in Stirn)! — Marsch! und, sobald dann die Viererreihen in Stirn gehen: Acht! Die Zweierreihen reihen sich wieder (als Paare in Stirn) hintereinander! — Marsch! und ferner: Alle Einzelnen reihen sich wieder in Flanke! — Marsch! und nach dieser Ordnungsveränderung: Acht! Zu Vieren links Nebenreihen (in Stirn)! — Marsch! und endlich: Die Einzelnen reihen sich in Flanke! — Marsch!

Ebenso kann dann auch die Nebenreihung rechts geordnet und dann in Wechsel mit der Nebenreihung links gebracht werden, womit eine große Menge möglicher Abwechslungen in diesen Uebungen der Reihung gegeben ist, welche der Lehrer bei öfterer Wiederholung dieser Ordnungsübungen in Anwendung bringen kann.

4. Offene Aufstellungen.

Eine Ordnungsübung, welche unsere Schüler jetzt mit Leichtigkeit erlernen, ist das Bilden **offener Reihen**, sogenannt von den Lücken, welche durch die zwischen den Einzelnen geordneten Abstände entstehen, was hierbei die beabsichtigte Ordnungsübung ausmacht. Der Lehrer hat schon häufigen Anlaß gefunden, bei der Aufstellung und Fortbewegung der Reihe die Schüler auf die Ordnungswidrigkeit der bald zu gedrängten, bald zu offenen Anreihung aufmerksam zu machen; nun hebt er diese beiden Verhältnisse unterrichtend hervor und verkündet: Es sollen jetzt offene Reihen gebildet werden, wobei die Abstände der Einzelnen, nach einem bestimmten Maße geordnet, Forderung der Uebung sind.

a. Die offene Aufstellung der dreireihigen Säule.

Die Schüler werden in der dreireihigen Säule wie gewöhnlich in Stirn aufgestellt. Nun gebietet der Lehrer Händefassen der Nebenleute und fordert, sobald dieses geschehen, beide Flügel männer der dritten [vornstehenden] Reihe auf, seitwärts, nach entgegengesetzten Richtungen so lange fortzugehen, bis Aller Einzelnen durch Händefassen verbundene Arme ihre größte Streckung erreicht haben. Sobald dies nun geschehen, wird geboten: Arm lösen! — Löst! und die Reihe ist eine offene; die Abstände zwischen den Einzelnen betragen allenthalben ungefähr das Maß von zwei Schritten, die Ausdehnung der offenen dritten Reihe in der Stellungslinie von einem Flügel zum anderen überragt nach beiden Seiten hin merklich die Ausdehnung der noch geschlossen dastehenden beiden anderen Reihen. Hierauf werden die Gleichzähligen der zweiten Reihe aufgefordert, eine offene Reihe mit gleichen Abständen, wie sie die dritte Reihe darbietet, zu bilden, indem sie sich in Flanke mit ihren Gerotteten der dritten Reihe (das ist mit den Vorderleuten) richten. Sobald die zweite Reihe in ihren Abständen nach der dritten Reihe geordnet steht, wird auch die erste Reihe aufgefordert, sich in gleichen Abständen wie die vorderen Reihen zu ordnen, so daß auch hier die einzelnen Gereihten sich nach den vorn Gerotteten richten, der ganze Reihenkörper also nunmehr aus offenen Reihen, welche in Tiefe stehen, zusammengesetzt ist.

Nun wird geboten: Acht! Rechts um und Taktgehen an Ort! — Marsch! Nachdem nun verkündet worden, daß nun der Reihenkörper, zwischen dessen Rotten nun ebenso ein offener Raum liegt, wie zwischen den Einzelnen der Reihen, mit unverrücktem Einhalten des Abstandes von zwei Schritten, in fester Ordnung sich fortbewegen solle, wird geboten: Acht! Gewöhnlicher Umzug, Vorwärts! — Marsch! worauf die drei tiefgestellten offenen Reihen im Flankenmarsch weiterziehen.

Findet der Lehrer, daß die bezeichneten Abstände der Ein-

zeln jeder Reihe unter sich und damit zugleich auch die Abstände der in Stirn ziehenden Rotten von einander gewahrt werden, so wird geboten: Acht! An Ort Gehen! — Marsch! und alsbald verkündet, es sollen jetzt die drei Reihen aufeinanderfolgend, gleich als ob sie nur eine offene Reihe bildeten, zum gewöhnlichen Umzug abziehen. Hierauf folgt der Befehl: Acht! Erste Reihe vorwärts! — Marsch! und nach deren Abzug: Zweite Reihe! — Marsch! und zuletzt nach deren Abzug: Dritte Reihe! — Marsch! Der Lehrer wird häufig die Abstände, welche wider die Anordnung verrückt werden, herstellen müssen und kann dann zur Uebung des Augenmaßes in Bildung offener Reihen öfter dies Schließen der Reihen gebieten, damit für die einzelnen Gereihten die Erneuerung des Abstandes von zwei Schritten in wiederholte Uebung gebracht werde.

Auf den Befehl: Acht! Nach Vorn Schließen! — Marsch! verkürzt der Führer seine Schritte, und alle Gereihten schließen sich während des Gehens zu der geschlossenen Ordnung in Flanke zusammen, welche bei der gewöhnlichen geschlossenen Stellung der Reihe in Stirn und Veränderung in Flanke gilt und bereits den Schülern bekannt ist. Wir meinen die Flankenstellung, welche bei ihrer Veränderung in Stirn das Geschlossenstehen der Gereihten frei und ungehindert bewerkstelligen läßt. (Siehe S. 20 unten!)

Haben sich nun die Reihen während ihrer Fortbewegung in Flanke aus offenen Reihen wieder in geschlossene Reihen umgestaltet, so wird wieder geboten: Acht! Deffnet die Reihen mit Abstand der Einzelnen von zwei Schritten, von der Mitte aus! — Marsch! worauf zuerst in der ersten Reihe vorn die Gereihten ihre Schritte verlängern und die Letzten in der dritten Reihe rückwärts gehen, bis nach und nach auch die zweite mittlere Reihe eine offene werden kann und geworden ist.

Nun können die zweite und dritte Reihe wieder aufgefordert werden, sich links von der ersten Reihe anzureihen, bei fester

Ordnung der einzelnen offenen Reihen, worauf bald die hinteren Rotten aufgefordert werden, sich nachziehend an die erste Rote anzuschließen, bald der Befehl folgt, daß eine jede Rote mit Einhalten der bezeichneten Abstände der ersten Rote, von Rote zu Rote, in offener Reihung verharrend, nachziehe. Es genügt, wenn die Schüler das Bilden von offenen Reihen nur einigermaßen darstellen lernen, und der Lehrer braucht darum nicht kleinlich auf Einhalten des bestimmten Maßes der jeweilig geordneten Abstände zu sehen, wenn auch die Schüler, bei welchen man jetzt bereits auf verhältnißmäßig (zu ihrer ganzen Entwicklungsstufe) deutliche Vorstellungen und Begriffe von bestimmten verschiedenen Schrittmaßen rechnen darf, diese Uebungen selber mit Erfolg und in kurzer Zeit erlernen.

b. Offene Aufstellung der Säule von Paaren.

Eine Uebungsweise im Bilden offener Reihen von größeren Mäßen des Abstandes, welche mehr Bestimmtheit als die bisherige erfordert, ist folgende. Der Lehrer theilt die eine Flankenreihe Aller in achtzehn Reihen von Zweien, läßt die Zweiten sich links neben die Ersten in Stirn reihen, und gebietet allen Reihen, sich nach einander dicht an die erste Reihe anzuschließen, bis der Abstand keiner Reihe von der anderen mehr als eine Leibestiefe beträgt. Dann verkündet der Lehrer, es solle jetzt eine offene Säule der Paare gebildet werden, wobei der Abstand der Paare von einander volle vier Schritte betrage. Alle je zu einem Paare Gereihten werden hierauf aufgefordert, Arm in Arm zu fassen, und nun gebietet der Lehrer: Acht! Taktgehen an Ort! — Marsch! Während nun die Bewegung erfolgt, verkündet er wiederum, eine Reihe nach der anderen solle, so oft er vier Schrittzeiten werde abgezählt und das „Marsch!“ befohlen haben, in der Richtung vorwärts durch die gewöhnliche Umzugslinie abziehen. Der Lehrer gebietet dann: Acht! Erstes Paar! Mit links Antreten — Marsch! Zwei, Drei, Vier! Marsch! Zwei, Drei, Vier! und so fort achtzehn Mal, bis alle Paare je nach vier Schrittzeiten aus dem Gehen an Ort mit

in die Fortbewegung hineingezogen sind, und sich so die offene Säule der Paare mit dem gefesteten Abstand zwischen den Reihen gebildet hat. Der Lehrer muß je das „*March!*“, welches hierbei mit einem linken Tritte zusammenfällt, und die erste von vier Schrittzeiten, in welcher stets das Fortschreiten eines Paares beginnt, rhythmisch hervorheben und lauter betonen als die Zahlen der drei folgenden Takt Schritte.

Diese Uebung macht zugleich den Schülern anschaulich, wie sehr das Einhalten der räumlichen Verhältnisse des Abstandes bei Gehenden von ihrer an ein Zeitmaß gebundenen Bewegung abhängig wird, namentlich wenn der Lehrer bei wiederholter Uebung die Anforderung an sie ergehen läßt, daß je die abziehenden Paare selber die vier Schrittzeiten laut zählen und dann während der ganzen Fortbewegung fortfahren sollen, je die vier aufeinanderfolgenden Schritte zu zählen, so daß nach und nach die ganze Folge der Reihen zugleich mit dem leitenden und Maß gebenden Lehrer rhythmisch und im Takte zählt und als offene Säule von Paaren taktgeht.

Man kann sich bald überzeugen, wie diese Uebungen des Gehens in gemessenen Abständen den Schülern leichter fallen, wenn, wie wir es hier absichtlich angeordnet haben, kleinere geschlossene Reihen von Zweien, Dreien oder Vierern offen hinter einander gereiht werden, als wenn nur Einzelne in offener Reihe die Abstände herstellen und während der Fortbewegung bewahren. Es erklärt sich dies sowohl aus der wachsenden Ordnungskraft, welche die Gemeinschaft den Einzelnen in der Reihe giebt, als auch aus den, bei größeren Reihenkörpern gegebenen augenfälligeren Anhaltspunkten für die räumlichen Messungen. Diese Wahrnehmung ist für den Lehrer sehr beachtungswerth und weist darauf hin, bei vielen Uebungen der Ordnung eher von ganzen Reihen eine Ausführung darstellen zu lassen, als von Einzelnen, ein Verfahren, welches mit dem ganzen Wesen der Gemeinübung und ihrem Verhältnisse zur Einzelübung gegeben ist, und welches dem Lehrer, der es mit Einsicht und Gewandtheit zu gebrauchen versteht, das Unterrichten viel leichter macht.

c. Offene Aufstellung der Säule von Vierer-
reihen.

Ebenso kann nun auch der Lehrer die eine Reihe in zwölf Reihen von Vierern theilen, diese dicht hintereinander zu einem Reihenkörper ordnen und größere Abstände zwischen den Reihen in dem Maße von acht Schritten während des Taktgehens bilden lassen. Auch hierbei zählt der Lehrer je die acht Schrittzeiten, indem er je den ersten Schritt links mit „*March!*“ betont, und die Schüler lernen zugleich mit dem Herstellen offener und räumlich gemessener Abstände ihre Fortbewegung im Gehen an ein bestimmteres Maß der einzelnen Schrittlänge binden, den Gang selber an verschiedene Rhythmen in der Zahl der je zu einem Schreiten verbundenen Schritte knüpfen.

d. Öffnen und Schließen von Reihen während
des Umzuges.

Nach diesen Uebungen stelle der Lehrer wieder die drei Zwölferreihen der Tiefe nach auf und lasse eine Reihe nach der anderen während des Umzugs in der gewöhnlichen Ganglinie, eine jede für sich, die Uebungen des Bildens offener und geschlossener Ordnung der Einzelnen in der Reihe darstellen, wobei bald Abstände von zwei Schritten, bald größere Abstände von vier und acht Schritten geboten werden, so daß die in Reihe Ziehenden sich zu verschiedenen Mäßen des Abstandes abwechselnd einander nähern und sich von einander entfernen. Es kommt jetzt darauf an, daß die Schüler gewöhnt werden, in schneller Aufeinanderfolge diese verschiedenen Ordnungsverhältnisse mit freiem Messen von Auge darstellen lernen, und zwar so, daß je beim Öffnen von der Mitte aus die Bewegung nach vorn und hinten sich fortpflanzt, und beim Schließen der Führer die Schritte verkürzt, die Hinterleute hingegen mit verlängerten Schritten nach vorn nachziehen. Haben die einzelnen kleineren Reihen Fertigkeit in diesen Uebungen, so werden die drei Reihen wieder zu einer Reihe verschmolzen, und diese eine Reihe übt das Gleiche.

Nachdem nun etwa in der beschriebenen Weise mannigfaltige

Uebungen in der Herstellung offener Reihen von Einzelnen, Reihen und Kotten bei verschiedenen Mafsen des Abstandes der Stehenden oder Gehenden vorgenommen worden sind, kann jetzt der Lehrer folgende weitere Entwicklungen dieser Ordnungsübungen anordnen.

Die ungetheilte Schar wird in Flanke aufgestellt und alsbald wieder in die drei Zwölferreihen getheilt. Dann wird verkündet, die erste Reihe solle weiter ziehen, worauf dann die zweite und zuletzt die dritte Reihe derselben in gleicher Linie nachziehen sollen, bei einem Abstände zwischen den Reihen, welcher eine Reihenslänge beträgt. Die Länge einer geschlossen in Stirn oder Flanke gestellten Reihe wird stets der Schrittzahl gleich gesetzt*), welche der Zahl der einzelnen Vereichten entspricht, und so kann nun der Lehrer gebieten: Acht! Erste Reihe im Taktgang vorwärts! — Marsch! worauf der Lehrer die zwölf Schritte des beginnenden Taktganges der abziehenden ersten Reihe selber laut zählt, oder von den Abziehenden selber zählen läßt. Zugleich mit dem zwölften Schritte folgt nun für die zweite Reihe der Befehl zum Abzug mit — Marsch! und von neuem zählen der Lehrer oder die Schüler der zweiten Reihe die zwölf ersten Schritte der im Abstände von zwölf Schritten der ersten Reihe nachziehenden zweiten Reihe, worauf dann bei dem zwölften Schritte auch der dritten Reihe der Befehl — Marsch! zum Nachzuge gegeben wird, so daß nun alle drei Reihen in den gesetzlichen Abständen durch die Umzugslinie ziehen.

In ähnlicher Weise, wie hier die drei Reihen im Flankenmarsch den Abstand zwischen den Reihen zu dem Maße einer Reihenslänge offen hielten, können nun auch die neun Viererreihen,

*) Der Verfasser geht auch hier von einer bestimmten Voraussetzung aus. Dies ist nach seiner „Turnlehre“, Th. IV, Gemeinübungen, S. 53, Z. 6 ff die folgende: „Ein gewöhnlicher Schritt von zwei Längen der Füße des Gehenden kommt seiner Leibesbreite, ein kleiner oder halber Schritt von einer Fußlänge seiner Leibesbreite gleich.“ Vgl. die Note zu S. 21.

die achtzehn Zweierreihen, welche bereits geübt worden sind, in Stirn geordnet Abstände im Gehen einzuhalten, während des Gehens in Flanke das Bilden und Bewahren von Abständen zwischen den Reihen erlernen, indem auch hierbei die jeweilige nach Schritten zu bestimmende Reihenlänge als Maß für die Abstände gesetzt werden kann.

Wenn auch anfangs zur Anschauung der verschiedenen Abstandsmaße, für welche an den verschiedenen Reihen selber ein sichtbarer Anhalt und Maßstab für die vorkommenden Abstände und räumlichen Ausdehnungen gefunden wird, die oben beschriebene Vorbereitung im Zählen der Schritte getroffen werden muß, so gewöhnen sich doch die Schüler leicht, die geforderten Maße des Abstandes mit annähernder Genauigkeit frei von Auge zu finden, und auch der Lehrer wird sich mit Leistungen befriedigen lassen, die von der geforderten Übung gerade nicht allzu sehr abweichen.

e. Öffnen und Schließen von „Rotten.“ —
Daselbe geschieht auf dieser Stufe mit Umgehung des Wortes.

Wenn das Augenmaß der Schüler in diesen Abstandsübungen zwischen den Reihen, zwischen den Rotten, zwischen den Einzelnen in den Reihen an den beschriebenen Übungsfällen in räumlicher Meßkunst entwickelt worden ist, kann noch folgende Übung betrieben werden. Die drei Reihen werden dicht hintereinander in Stirn gestellt, und der Lehrer verkündet, die Aufstellung solle jetzt so geordnet werden, daß Reihe von Reihe einen Abstand von vier Schritten bekomme, die Glieder des Reihenkörpers also sich von einander entfernen. Zu dem Behuf kann etwa geboten werden: Acht! Dritte [vorderste] Reihe im Stirnmarß mit acht Schritten, links Anfangen, vorwärts! — Marsch! und dann (mit dem siebenten Schritte) — Halt! worauf der Befehl folgt: Acht! Zweite Reihe mit vier Schritten, links Anfangen, vorwärts! — Marsch! und dann (mit dem dritten Schritte) — Halt! und die beabsichtigte Übung beendigt ist.

Das Deffnen der Glieder zu bestimmt gemessenen Abständen kann dann auch so geordnet werden, daß die erste und die zweite Reihe mit bestimmter Zahl der Schritte rückwärts gehen, während die dritte Reihe stehen bleibt, und endlich auch so, daß die eng zusammen gestellten drei Reihen, welche in Flanke gedreht sind, sich mit Seitwärtsgehen von einander entfernen. Es wird etwa geordnet: Acht! Erste Reihe mit acht Schritten seitwärts rechts, rechts Anfangen! — Marsch! worauf die Reihe mit dem achten Schritt steht; sie hat aber in den acht Schrittzeiten nur einen Abstandsraum von vier Schrittlängen zurückgelegt, weil beim Gehen mit Nachstellen nur das weiterschreitende Bein Raum gewinnt. Dann wird geboten: Acht! Dritte Reihe mit acht Schritten seitwärts links, links Anfangen! — Marsch! worauf auch diese Reihe von der stehenden zweiten Reihe sich in acht Schrittzeiten mit Nachstellgang vier Schritte weit entfernt und aufstellt und eine offenere Stellung der in Flanke gestellten Reihen hergestellt ist, der Abstand zwischen ihnen vier Schritte beträgt.

Wie hierbei das Deffnen geordnet worden, so kann auch in ähnlicher Weise das Schließen der Reihen an Reihen in gemessener Weise geboten werden.

Geübte Schüler können nun auch aufgefordert werden, während der Fortbewegung in der gewöhnlichen Umzugsbahn bald die offene Gliederung des Reihenkörpers zu wahren, bald während des Taktgehens die Glieder zu schließen und wieder zu öffnen, wobei die Abstände immer nur frei von Auge genommen werden.

Wir haben bei diesen Uebungen in der Ordnung des dreigliedrigen Reihenkörpers, der bei seiner Reihung von Reihen und Rotten auch als Rottenkörper angesehen werden kann, ganz von dem Verhältnisse der Rotten abgesehen, weil wir hier auf die besondere Uebung des Deffnens und des Wiederschließens der Reihen allein Rücksicht nehmen wollten, und bemerken nur für den Lehrer, daß, wenn man dagegen die Rotten des Gemeinkörpers

in's Auge fassen will, unsere oben beschriebenen Uebungen auch so angesehen werden können, als hätte dabei die Absicht zu Grunde gelegen, die Rotten bald offen, bald geschlossen hinzustellen, lassen aber diese Uebungen, wobei je die Einzelnen aller Rotten zu offener oder geschlossener Stellung geordnet werden, wenn sie schon nur der Absicht nach von den unsrigen, oben beschriebenen verschieden sind, im Uebrigen einer späteren Betrachtung vorbehalten bleiben. Dagegen wollen wir im Anschluß an die gegebenen Beispiele von Uebungen, bei welchen wir bald eine ungeheilte Reihe, bald eine Theilung in drei, in achtzehn und in neun Reihen geordnet haben, darauf hinweisen, daß der Lehrer zur Durchbildung des Gemeinkörpers in verschiedenartiger Gliederung und deren Umgestaltungen nun auch die Theilung in vier Reunerreihen, in sechs Sechserreihen, in zwei Reihen von Achtzehn und in zwölf Reihen von Dreien anordnen kann; damit werden die Schüler im Wechsel der verschiedenen Theilungsfälle reicher an Ordnungsbegriffen und gewinnen zugleich mit der Ordnungsfertigkeit des Gemeinkörpers auch die Freude, freie Glieder dieses großen Turnkörpers zu sein, welche die Turnfertigkeit desselben bewerkstelligen helfen. Wenn auch der Lehrer bei den Theilungen der Reihe Aller die jeweilig wiederkehrenden Rottenverhältnisse hervorheben wird, so gilt doch bei den Ordnungsübungen dieser Altersstufe, daß vorwiegend die Reihen in's Auge gefaßt werden. Man giebt wohl das zusammengesetzte, das ganze Verhältniß der Ordnung [aber redet nicht viel davon]; es ist gerathener, beim Unterrichte eine Durchbildung nach der anderen vorzunehmen und es darauf ankommen zu lassen, ob die Schüler in ihrem Begreifen der Sache dem Lehrer vorgreifen. Denn auch hier muß man Vor- und Nachzügler gelten lassen, die Einen müssen in Schranken gehalten, die Anderen getrieben werden.

5. Die Armverschränkung vorlings.

Bevor wir die eigenthümlichen Ordnungsübungen der offenen Gliederungen in ihrer Fortentwicklung aufführen, wollen wir noch

die Beschreibung einer Armthätigkeit der in Stirn Gereihten geben, durch welche die feste Ordnung derselben gesichert, das Verbundensein der Glieder der Reihe auch durch ein äußerliches Band mehr Festigkeit bekommt.

a. Die Verschränkung der Arme Zweier vor dem Leibe.

Der Lehrer stellt die eine Reihe Aller in Stirn auf, ruft etwa den Ersten und Zweiten der Reihe vor die Stirn Aller, und stellt diese beiden der Reihe gegenüber in geschlossener Stirnstellung auf, damit Alle die Uebung sehen können, welche geordnet wird. Die beiden Schüler werden nun aufgefordert, ihre Arme in der Weise zu verschränken und durch Händefassen zu binden, daß ein jeder Einzelne zuerst seine beiden gestreckten Arme nach den Seiten ausbreitet, so daß dieselben vorlings vor dem Leibe je des Nebenmannes *) und nach den Flügeln hin überragen. Dann ordnet der Lehrer die Verschränkung selber, indem er beider linke Hände und ebenso die rechten Hände beider zum Fassen in einander legt. Auf den Befehl: Armlösen! — Löst! und den zweiten Befehl: Armverschränkung! — Faßt! wird dann die **Armverschränkung** aufgegeben und wieder hergestellt. Sobald die Uebung durch diese Anschauung vorbereitet worden, ordnet der Lehrer die Schüler zu einer Folge von Paaren und fordert alle Paare auf, die Arme in gleicher Weise, wie gezeigt worden ist, zu verschränken, wobei er, da wo es nöthig ist, Nachhülfe giebt. Lösen und Wiederherstellen der Armverschränkung werden in Aufeinanderfolge dargestellt, bis die Schüler in schneller Ausführung beider Verhältnisse Gewandtheit zeigen.

b. Armverschränkung von Dreien.

Die Stirnordnung Aller wird nun wieder geboten und die drei Ersten der Reihe treten vor in Stirn, der Reihe zugeteilt.

*) Beim Mädchenturnen geht man Bezeichnungen, wie hier „Nebenmann“, ebenso Flügelmann, Mittelmann, Vordermann u. s. w. gern aus dem Wege und gebraucht statt derselben mehr und mehr das neugebildete „Nebner“, Nebnerin, dann Führerin, Mittlere, Bordere u. s. w.

Wiederum sollen die drei Gereihten ihre gestreckten Arme ausbreiten vor dem Leibe der Nebenleute und nach den Flügeln der Reihe hin. Der Lehrer legt nun die vor dem Leibe des Mittelmannes sich begegnenden Hände der Flügel männer zum Fassen ineinander, während die ausgebreiteten Arme des Mittelmannes an den Händen durch die flügelwärts gestreckten Arme der Flügel männer, welche sich zu diesem Fassen wieder vor ihren Leib senken, gefaßt werden, womit die Armverschränkung der in gerader Linie aufgestellten Stirnreihe von Dreien hergestellt ist. Nach wiederholt gebotener Lösung und Verschränkung und gegebener Anschauung ordnet der Lehrer die Schüler zu einer Reihe von Dreierreihen, welche der Tiefe nach in Stirn gestellt sind und fordert nun alle Reihen auf, die Arme zu verschränken, wobei er viel und oft Nachhülfe geben muß und Uebungen in Lösung und Herstellung der Armverschränkung vornehmen wird.

e. Armverschränkung von Vierern und Mehreren in Stirn Gestellen.

Nun kann in gleicher Anordnung auch die Armverschränkung bei vier in gerader Stirn Gereihten vorgenommen werden und endlich auch bei Reihen von größerer Zahl der Gereihten, selber von der ungetheilten einen in Stirn gestellten Reihe Aller. Dabei wird, wenn die Verschränkung selber geübt wird, diese stets so vorbereitet, daß vor Allem das Ausbreiten der gestreckten Arme geboten, und erst, wenn dieses erfolgt ist, das Händefassen angeordnet wird, wobei stets die Regel gilt, daß alle Mittelleute der Reihe mit den ausgebreiteten Armen vor dem Leibe ihrer Nebenleute die entgegengestreckten Hände der diesen Nebenleuten links und rechts Angereihten erfassen. Nur die Nebenleute der Flügel männer und diese selber sind nicht an diese Regel gebunden, indem die Arme und Hände der Flügel männer, welche die Seite des Flügels begränzen, die flügelwärts gestreckten Hände ihrer Nebenleute erfassen. Zur gleichmäßigen Darstellung der Armverschränkung der Gereihten muß von Seite des Lehrers auch noch die Anordnung aufrecht gehalten werden, daß die Ueberkreuzung der

Arme aller Nebenleute so ausgeführt wird, daß ein jeder Gereichter entweder seinen rechten oder seinen linken Arm vor dem Arme des Nebenmannes zur Rechten oder Linken kreuzt, während dann ein Jeder den Arm der entgegengesetzten Seite hinter dem Arme des Nebenmannes zur Rechten oder Linken kreuzt, somit den einen Arm freier bewegen kann als den anderen, welcher durch die Ueberkreuzung verdeckt wird und in seinen Bewegungen gehemmter ist.

d. Armverschränkung bei mehreren im Kreise Gestellten.

Wenn einmal kleinere und größere gerade Stirnreihen die Armverschränkung darstellen können, so kann der Lehrer die Reihen auch in Kreislinien im Ring aufstellen, Stirn nach der Mitte, und hierauf die Armverschränkung gebieten, welche bei dem Umfange, daß sich bei der Aufstellung im Ring beide Flügelmänner geschlossen anreihen, eine gleichmäßige Verschränkung der Arme dieser wie bei allen Nebenleuten herbeiführt. Die Ordnung im Ring kann der Lehrer auch so vorbereiten, daß die bereits mit Armverschränkung aufgestellte gerade Reihe aufgefordert wird, sich zum Ringe zu biegen, indem beide Flügel sich einander nähern, worauf dann, sobald die Flügelmänner sich gereiht haben, diese mit ihren Nebenmännern ihre, bei gerader Reihe geordnete Armverschränkung in die allgemeine aller Nebenleute umändern.

Die hier beschriebene Armverschränkung, welche neben ihrer Bedeutung als selbstständige Uebung ein sicheres Hülfsmittel zum Binden der festen Ordnung der in Stirn Gereichten ausmacht, wird dann auch im Wechsel mit dem bloßen Hand-in-Hand-fassen der ab- oder hochgestreckten, tief- oder hochgreifenden Hände der Nebeneinandergereichten und mit dem gewöhnlichen Arm-in-Arm-fassen geübt und bei festen Ordnungen verwendet, und trägt dazu bei, der verbundenen Reihe den Ausdruck einer lebendigen leibhaften Einheit zu geben.

6. Das Schlingeln.

Nachdem den Schülern das Vor- oder Nachziehen, der Gegenzug und Umzug längs der Reihe bekannte Darstellungen geworden sind, die Einzelnen als solche und als Reihenzugehörige das Gehen in Schlingellinien geübt haben und die offenen Gliederstellungen der Einzelnen in der Reihe und der Reihen im Reihenkörper herzustellen verstehen, kann der Lehrer den **Gegenzug** durch Abstände von gereihten Gliedern, wobei die Gegenziehenden sich im **Schlingeln** durch die Abstände winden, anordnen.

a. Der Schlingel-Gegenzug in der Säule von Stirn-Paaren ohne Fortbewegung der Säule; das erste Paar beginnt.

Nachdem die Säule der Paare mit einem Reihenabstande von vier Schritten aufgestellt ist, die Paare in Stirn hintereinander geordnet sind, die Armverschränkung für alle Paare hergestellt ist, verkündet der Lehrer, der Gegenzug solle nun durch die Reihe im Schlingeln erfolgen und zwar so, daß die zum Gegenzug aufgerufenen einzelnen Paare diesen stets rechts beginnen, und beim Einbiegen in die Schlingellinie das erste gestellte Paar rechts, das nachfolgende links, das dritte wieder rechts, das vierte links und so fort im Wechsel rechts und links alle nachfolgenden Paare umziehen. Für die Paare, welche das letzte der Paare umschlingelt haben, wird der Weiterzug in der gewöhnlichen Umzugslinie und ein bestimmter entfernt liegender Aufstellungsort in derselben angeordnet. Nun stellt sich der Lehrer selbst an die Spitze der Säule von Paaren, schlingelt im Gegenzug zwischen den offen gereihten Paaren hindurch und zieht dann weiter bis zu dem gefekten Aufstellungsort. Auf diese gegebene Anschauung wird allen Paaren Taktgehen an Ort geboten und dann gerufen: Acht! Erstes Paar Gegenzug rechts zum Schlingeln! — Marsch! worauf dieses Paar nach dem Beispiele des Lehrers den Durchzug macht, nach demselben weiterzieht und sich auf dem angewiesenen Orte wiederaufstellt.

Der Lehrer kann das Gehen in der Schlangellinie so ordnen, daß jeder der Bogen, aus welchen die gewundene Schlangellinie zusammengesetzt ist, mit vier Schritten zurückgelegt wird, so daß je bei einem Zählen Eins, Zwei, Drei, Vier! ein aufgestelltes Paar im Gegenzug umschritten wird.

Sobald das zweite Paar und alle nachfolgenden auf den Ruf des Lehrers den Gegenzug gemacht haben, wird geordnet, daß alle Paare sich im gesetzten Abstände wieder hinter dem bereits gestellten ersten Paare ordnen und auf's neue stellen. Da mit jedem Gegenzug eines Paares die Reihe der aufgestellten Paare und damit zugleich auch die Zahl der Abstandslücken zwischen den Paaren sich mindert, so haben die nachziehenden Paare stets weniger Windungen in der Schlangellinie zu durchgehen, das letzte der Paare bewegt sich nur im gewöhnlichen Gegenzug und folgt ohne zu schlängeln den vorausgezogenen Paaren.

Die Schüler fassen diese Uebung leicht auf, und auf's neue kann nun der Gegenzug rechts mit Schlängeln durch die Abstände geboten werden und zwar so, daß je nach laut gezählten acht Schritten ein Paar mit Gegenzug abgeht, mithin mehrere Paare sich zugleich in der Schlangellinie fortbewegen.

Wenn der Gegenzug mit Schlängeln rechts geübt worden, so wird die Uebung nun auch links angeordnet, wobei ein jedes Paar den Gegenzug links beginnt.

b. Der Schlängelzug wie bei a; das letzte Paar beginnt.

Der Lehrer ordnet jetzt die Reihe der offen gestellten Paare so, daß das letzte Paar den Gegenzug rechts oder links beginnt, die Reihen in umgekehrter Ordnung, bei absteigender Zahlenfolge derselben die Uebung darstellen, wobei nun die erste der Reihen der Zeitfolge nach zuletzt den Gegenzug beginnt.

c. Der Schlängelzug wie bei a und b; mit gleichzeitiger Fortbewegung der Säule.

Erst wenn in dieser Darstellungsweise das Durchschlängeln im Gegenzug fertig geht, wird auch die Uebung während der

Fortbewegung im Taktgehen vorgenommen. Wesentlich ist dabei, daß die Paare die richtigen Abstände von einander fest bewahren, was den Schülern bei gespannter Aufmerksamkeit auch nicht schwer fällt. Wenn auch anfangs der Lehrer je nach acht zurückgelegten Schritten die einzelnen Paare den Gegenzug beginnen läßt, so kann bei Geübteren der Gegenzug je eines Paares mit der Wiederkehr des ersten von gezählten vier Schritten geordnet werden und zudem noch das fortgesetzte Stampfen des linken Beines zur noch größeren Sicherung des Taktganges geboten werden. Der Lehrer wird erfahren haben, welches Hülfsmittel rhythmisch geordnete Bewegung für geordnete räumliche Verhältnisse ausmacht.

Wenn das Gegenziehen der einzelnen Paare je nach vier Schrittzeiten erfolgt, so behalten die Paare während der ganzen Fortbewegung ihren zuerst geordneten Abstand, die oben aus Ordnungsrücksichten bestimmten acht Schritte können hier darum auf die Hälfte dieser Schrittzahl gesetzt werden, weil, wenn alle sich begegnenden Paare in Fortbewegung begriffen sind, die für Ordnung nöthigen Abstände in halber Zeit, in vier Schrittzeiten, von den sich begegnenden Paaren durchmessen werden. Der Lehrer muß, in Berücksichtigung, daß die in gerader Ganglinie sich fortbewegenden Paare eine kürzere Ganglinie haben, als die Paare, welche die Schlangellinie durchgehen, die Anordnung treffen, daß die in gerader Linie Gehenden kleinere Schritte machen, als die in der Schlangellinie Gehenden, so daß für die Paare, welche je den Gegenzug beginnen, ein Wechsel des Gehens mit verkürzten Schritten und des Gehens mit verlängerten Schritten eintritt.

Auch dieser Gegenzug mit Schlangeln während der Fortbewegung aller Paare wird rechts und links und so geübt, daß bald das erste Paar, bald das (der Zahl nach) letzte Paar voran zieht und den Gegenzug beginnt.

d. Der Schlangelzug mit Stirn-Viererreihen.

In gleicher Weise, wie bisher der Gegenzug mit Durchschlangeln durch die Abstände offen gestellter Paare geübt worden, kann nun auch dieser Gegenzug von Viererreihen geübt wer-

den, welche bei doppelt so großen Abständen, eine je acht Schritt von der anderen entfernt hintereinander in offener Säule aufgestellt sind. Auch hierbei wird jeder der Reihen Armverschränkung oder Arm-in-Arm-fassen geboten, die Schrittzeiten werden in Folge der verdoppelten Zahl der Gereihten aus Ordnungsgründen, die der Lehrer den Schülern leicht begreiflich machen kann, ihrer Zahl nach gleichfalls verdoppelt.

e. Der Schängelzug mit Flanken-Paaren und Viererreihen.

Nun stellt auch der Lehrer die Folge von Paaren, welche als Linie alle in Flanke geordnet stehen, in einem Reihenabstande zwischen den Paaren von vier oder auch nur von zwei Schritten auf und ordnet nach gegebenen Anleitungen den Gegenzug mit Schängeln durch die Lücken zwischen den Paaren bald so, daß nur die in Flankenmarsch gegenziehenden Paare sich fortbewegen, während die anderen derweil an Ort taktgehen, bald so, daß alle Paare sich gleichzeitig fortbewegen.

Ebenso wird dann auch die Folge der Viererreihen als Linie in Flanke bei einem Abstände von acht, vier oder auch nur zwei Schritten zwischen den einzelnen Reihen aufgestellt, und der Gegenzug mit Schängeln durch die Lücken zwischen den Reihen wird auf die mannigfaltigen Weisen im Flankenmarsch aller Reihen dargestellt, wie dieselben beim Gegenzug mit Schängeln im Stirnmarsch der Reihen beschrieben worden.

f. Der Schängelzug Einzelner.

Wenn nun Reihen von verschiedener Zahl der Gereihten, in Gemeinkörpern von verschiedener Gestalt geordnet, den Gegenzug mit Schängeln durch die Abstände zwischen den Reihen kennen und zu üben verstehen, findet es wenig Schwierigkeit mehr, auch von Einzelnen den Gegenzug durch die Abstände zwischen den Einzelnen in offenen Reihen ausführen zu lassen. Der Lehrer kann damit beginnen, daß er Zwölferreihen, bei einem Abstände von vier oder nur zwei Schritten sich offen in Flanke stellen läßt, so daß er erst mit kleineren Reihen den Gegenzug mit Schän-

geln im Taktgehen übt, dann größere Reihen ordnet und endlich Alle in einer ungetheilten Reihe den Gegenzug mit Schlängeln ausführen läßt.

Eine schöne Zuordnung von Armthätigkeiten bei dieser Uebung ist es, wenn geboten wird, daß je die sich begegnenden Einzelnen im Vorüberziehen sich die entgegengestreckten Hände reichen und dieselben wieder lösen. Dabei gilt die Regel, daß beim rechts Vorüberziehen die rechten, beim links Vorüberziehen die linken Hände beider sich Begegnenden sich fassen.

Beim gewöhnlichen Taktgehen erfolgt, wenn die ganze Reihe sich fortbewegt, das jeweilige Gegenziehen der zum Schlängeln Abgehenden stets nach vier oder nach nur zwei Schrittzeiten; vier Schrittzeiten aber müssen dann stets bestimmt werden, wenn nur die im Gegenzug in der Schängellinie sich Bewegenden fortgehen, und die anderen nur an Ort gehen.

Eine sehr zu empfehlende Gangart bei den Uebungen des Gegenzugs mit Schlängeln, welche Einzelne durch die Abstände ihrer offenen Reihe darstellen, und welche ihrer rhythmischen Bestimmtheit wegen das Ordnunghalten unterstützen hilft, ist der Kiebitzgang mit Stampfen je des ersten Trittes eines Kiebitzschrittes links und rechts, und es kann der Lehrer beim Ueben des Gegenzugs mit Schlängeln auch hierbei ordnen, daß je nach zurückgelegten vier oder zwei Kiebitzschritten ein anderer Einzelner den Gegenzug beginnt.

g. Der Umzug mit Schlängeln.

Wenn der Gegenzug mit Schlängeln keine Schwierigkeit mehr für die Uebenden hat, wird der Umzug mit Schlängeln geordnet und im Wechsel mit dem Gegenzug geübt. Die Schüler, welche schon beim Umzug längs der Reihe erfahren haben, wie derselbe dadurch entsteht, daß die gegenziehenden Reihen oder Einzelnen sich wieder den zuletzt Gestellten oder Nachziehenden anreihen, werden hier, sowohl durch das Beispiel des den Umzug darstellenden Lehrers, als auch durch seine Erläuterungen unterrichtet, daß hierbei die im Gegenzug Schängelnden sich stets nach

Umbiegung der letzten Reihe oder auch nur des letzten Einzelnen, wieder in erneuetem Gegenzug anzureihen haben und zwar in den für die Reihen gesetzten Abständen, mögen sie nun in Stellung oder Fortbewegung begriffen sein. Der Umzug ist vollendet, sobald die ersten Glieder der Reihe wieder vorn geordnet stehen oder sich fortbewegen, und die letzten Glieder ihren Stellungsort in der Reihe einnehmen.

Der Umzug mit Schlängeln hat mehr Schwierigkeit für das Einhalten der Ordnung, gewährt dabei aber auch eine Alle gleichmäßiger, als das einfachere Gegenziehen mit Schlängeln, ergreifende Bewegung und kann zu ein- oder mehrmalig wiederholtem Umzug geboten werden in allen den größeren oder kleineren Gliederungen, in welche wir bisher die Schar bei offener Stellung von Reihen oder Einzelnen gebracht haben. Damit hat der Lehrer eine unerschöpfliche Quelle von Ordnungsübungen.

7. Die Kette.

Eine schöne Ordnungsübung, zu welcher die vorausbeschriebenen Uebungen des Gegenziehens und Umziehens mit Schlängeln durch die offenen Gliederungen von geraden Reihen die Schüler vorbereitet haben, bildet der **Gegenzug** rechts oder links **zur Kette** und die weiter entwickelte Uebung des Umzuges rechts oder links zur Kette. Wir meinen die Fortbewegung durch die Abstände von offen gestellten Reihen Einzelner oder zwischen gereihten Reihen hindurch, wobei alle einzelnen Glieder sich im Begegnen ausweichen und in einer Schängellinie gehen, welche, aus kleinen oder größeren Kreisen zusammengesetzt, das Bild einer Kette darstellt, was bei dem hinzukommenden Gegenschlängeln der sich scheinbar in wechselnden Windungen der Fortbewegung verschlingenden Glieder die bildliche Benennung dieser Ordnungsübung erklären mag und noch mehr diese Bezeichnung rechtfertigt, wenn bei dem Gegenschlängeln nur Einzelner diese sich bald die rechten bald die linken Hände reichen und die Gereihten gleichsam sich verketteten.

a. Der Gegenzug zur Kette mit Paaren in Säule.

Auch das Gegenziehen und Umziehen zur Kette wird zuerst von einer geraden Säule von Paaren, welche durch Armver-
schränkung gefestigt sind, dargestellt. Nachdem der Lehrer die
nöthigen Erläuterungen vorausgeschickt hat, wird befohlen: Ge-
genzug rechts zur Kette im Taktgang! — Marsch! wor-
auf das erste Paar im Gegenzug abwechselnd rechts und links in
die Schlangellinie einbiegt, die begegnenden Paare gleichfalls in
den Windungen einer Schlangellinie rechts und links ausweichen,
und nacheinander alle den Gegenzug, wie das erste Paar, rechts
beginnen. Es gelten bei der Kette die gleichen Maße für die
Abstände und die Zahl der Schritte und Schrittzeiten, in welchen
je die einzelnen Glieder den Gegenzug antreten, wie beim Ge-
genziehen mit Schlangeln.

Sobald der Gegenzug zur Kette rechts geübt ist, wird der-
selbe auch links und dann auch so geübt, daß das letzte Glied
den Gegenzug beginnt, das erste in der Zeitfolge zuletzt in Be-
wegung kommt.

b. Umzug zur Kette mit Paaren in Säule.

Nach geübtem Gegenzug zur Kette wird auch der Umzug
zur Kette rechts und links dargestellt, entweder nur einmal oder
in mehrmaliger Erneuerung und fortgesetzter Wiederholung, wel-
ches von Seite der Schüler eine ansharrende Aufmerksamkeit und
Ordnungskraft erfordert.

c. Kette mit Viererreihen, Linien und Ein-
zelnen.

Wir überlassen nun dem Lehrer, nach gegebener Anleitung
die Kette auch bei einem offenen Reihenkörper geschlossener Vierer-
reihen, welche in Stirn ziehen, dann bei Linien von Paaren und
Viererreihen, die in Flanke ziehen, und endlich auch bei Reihen
nur Einzelner, welche sich im Gegenziehen die Hände reichen, oder
sich frei ohne Händereichen bewegen, anzuordnen und zur Dar-
stellung zu bringen.

Uebung macht den Meister, zu welchem der Gemeinkörper unserer jugendlichen Schar in all' den verschiedenen Ordnungsübungen und mannigfachen Umsetzungen seiner Gliederungen gezogen werden soll. Vorerst genügt es, wenn unsere Schüler die bisher genannten Ordnungsübungen im Taktgehen darstellen können; wir haben daher bei all' den verschiedenen Uebungen des Vor- und Nachziehens, beim Gegenzug und Umzug längs oder durch die Reihen niemals eine andere Fortbewegung geordnet, wollen jedoch hier am Schlusse der Beschreibung dieser Ordnungsübungen noch bemerken, daß bei ihnen freilich auch verschiedene Gangarten, wie z. B. der Hopsengang, der Kiebitzgang, der Taktlauf auf ganzem Fuße oder nur auf den Zehen, so wie das Kiebitzhüpfen, das Schlaghüpfen und Spreizhüpfen und endlich das Galopphüpfen als Fortbewegungsübung geordnet werden können, wieweil die Verbindung*) verschiedener Gang-, Lauf- und Hüpfarten mit all' den Ordnungsübungen recht wohl einer vorgerückten Altersstufe vorbehalten wird; daß ferner auch die verschiedenen Armthätigkeiten, namentlich wenn nur Einzelne gereicht sind, in Verbindung mit der Bewegung der Beine gebracht werden können, wie z. B. der Stütz der Arme auf den Hüften, das Armkreuzen vor der Brust, das Hochstrecken und namentlich auch das dem Rhythmus der Beinbewegung zugeordnete Handklappen.

Der Lehrer wird nun kaum mehr in die Verlegenheit kommen, in welche ihn der Mangel an Uebungen und Beschäftigung für die Schüler versetzt, und wird eher im Gegentheil die Menge der möglichen Uebungsfälle mit Geschick auf eine angemessene Auswahl bildender und gefälliger Uebungen beschränken.

*) Dies ist der Satz, welcher oben S. 100 weggefallen ist.

IV. Abschnitt.

Der Uebung in der Bildung und Veränderung gefälliger Ordnungen folgt die leibliche Durcharbeitung der Turnschüler mittels der Grundbewegungen, welche sich aus der Fügung und Gelenkigkeit der Glieder jedes einzelnen menschlichen Körpers ergeben.

Wir lassen nun noch eine Reihe von Freiübungen folgen, welche der Lehrer zum Theil in geschlossenen oder offenen Aufstellungen von Reihen oder während der Fortbewegung derselben in einer der Ordnungen betreiben kann, indem er je nach Ermessen die Reihen in Stirn oder Flanke aufstellt.

1. Das Spreizen.

a. Das Seit spreizen.

(*) Die drei Reihen stehen in Flanke, Reihe von Reihe vier Schritt entfernt, und der Lehrer gebietet, nachdem er selber vorher die Uebung gezeigt: Acht! Stellt das linke Bein zu einem kleinen Seit schritt und bleibt in der Schrittstellung! — Schritt! und dann: Erweitert die Schrittstellung links hin durch Abrutschen zum großen oder Zwangsschritt, bei gestreckten Knien! — Steht! Diese Stellung wird ebenso mit Seit schritt rechts und dann bei gleichzeitigem Seit rutschen der Füße beider Beine vorgenommen. Es kommt darauf an, daß die Uebenden den Oberleib und Kopf dabei möglichst aufrecht halten und diese Grätschstellung im Stehen auf ganzer Sohle auf Dauer üben. Geübteren kann während der Stellung Stütz der Arme auf den Hüften, Armkreuzen vor der Brust, Seit-, Vor- und Hochstrecken der Arme geboten werden.

Eine selbstständige Uebung bildet das Schließen der gespreizten Beine, welches durch Anrutschen im Hin- und Herdrehen der

Beine auf dem linken oder dem rechten Fuße, oder auf beiden Füßen zugleich ausgeführt werden kann. Auch das Maß der Geschwindigkeit beider Darstellungen kann der Lehrer durch Zählen ordnen.

Diese Bewegung der Beine wird dann auch während des Hüpfens auf beiden Beinen an Ort so dargestellt, daß gleichzeitig mit dem Hüpfen beide Beine ihr geschlossenes Verhalten seitgrätischend aufgeben und den Schritt allmählich erweitern, so, daß anfangs mit fünf, vier, drei, zwei Hüpfen und später mit einem einzigen Hupse die Grätischstellung erlangt wird.

In der Grätischstellung kann dann in der Richtung vorwärts, rückwärts und in den Seitenrichtungen gegangen und gelaufen werden, außer Takt und im Takte, namentlich, wenn die Breite der Grätischstellung eine mäßige Schrittlänge mißt. Bei unverrückter Haltung der grätischenden Beine wird auch gehüpft, und endlich kann auch mit einer bestimmten Zahl von Hüpfen wieder das Schließen der Beine zur geschlossenen Stellung derselben geordnet werden.

Dann kann auch in einer mäßigen Grätischstellung das Hüpfen von Ort nach allen Richtungen hin und selber ein bestimmt gemessenes Drehen beim Hüpfen dargestellt werden.

Eine Uebung, bei welcher das Seitgrätischen und Schließen der Beine im Wechsel aufeinanderfolgt, ist die, wobei je nach einem Hupf bald zu einer mäßigen Grätischstellung, bald zu einer geschlossenen Stellung der Beine niedergehüpft wird, eine Bewegung, welche an und von Ort geübt werden kann außer Takt und im Takte.

Im Sprunge an Ort wird dann auch das Seitgrätischen so ausgeführt, daß je mit dem Aufsprung aus einer geschlossenen Stellung der Beine das Grätischen und je mit dem Niedersprunge die Gegenbewegung des Schließens ausgeführt wird. Soll diese Uebung an bestimmte Zeit des Befehles gebunden werden, so wird geboten: Acht! Beugen zum Sprung! (es ist dieß eine Bewegung, welche jedem Sprunge vorausgeht) — Springt! worauf die Uebung erfolgt. Der Lehrer sieht darauf, daß die Schüler während des Grätischens und Schließens die Beine und selber

die Füße strecken, daß der Niedersprung auf den Zehen biegsam und möglichst geräuschlos erfolgt.

b. Das Vor- und Rückspreizen (*).

Die drei Reihen stehen in Stirn, im übrigen, wie oben angegeben ist, und der Lehrer ordnet nun auch diese Bewegung in mannigfaltigen Uebungen, wie das Seit spreizen, zum Dauerstand in Zwangschritten, das Gehen und Laufen in dieser Grätschstellung; das Hüpfen zur Grätschstellung und wieder zur geschlossenen Stellung der Beine, sowie das Hüpfen in der Grätschstellung; das Hüpfen bei wechselndem Vor- und Rückgrätschen [Quergrätschen] mit dem Schließen der Beine, wozu hier noch während des Hüpfens der Wechsel der spreizenden und schließenden Beine kommt, bei welchem aus einer Grätschstellung zu einer solchen gehüpft wird, bald das rechte, bald das linke Bein vorspreizt, während zugleich das linke und rechte rückspreizt, und endlich auch das Vor- und Rückgrätschen im Sprung, wobei der Niedersprung mit der Gegenbewegung des Schließens der Beine erfolgt.

c. Das Schließen nach dem Vorspreizen eines Beines (*).

Diese Bewegung, welche den Schülern schon bei den Gang- und Hüpfarten bekannt geworden, wird nun etwa in folgenden Uebungen besonders fortentwickelt. Es wird verkündigt, daß während des Stehens auf gestrecktem linken Beine das gestreckte rechte Bein mit Schwung vorwärts spreizen solle und zwar so hoch, daß die Spitze des mit dem Beine aufgeschwungenen Fußes die Hand des wagerecht vorgestreckten Armes berührt. Nachdem der Lehrer die Uebung gezeigt, wird geboten: Acht! Vorstrecken des rechten Armes! — Streckt! und dann: Mit Schwung Vorspreizen rechts bis zum Anfüßen an die Hand! — Spreizt! welches Befehlswort dann so oft wiederholt wird, als der Lehrer die Wiederholung der Uebung beabsichtigt. Dann wird geboten: Acht! Vorstrecken des linken Armes! — Streckt! und hierauf: Vorspreizen links! — Spreizt! und nach dieser

Uebung: Acht! Vorstrecken beider Arme! — Streckt! Wechselnd Vorspreizen rechts und links! Rechts! — Spreizt! Links! — Spreizt! wobei der Lehrer die Ausführung an Zeiten binden kann, welche langsamer oder schneller aufeinanderfolgen.

Nachdem nun verkündet ist, die schließende, schwunghafte Gegenbewegung des Beines solle nach einem Spreizen bis zum Anfußen mit einem Schlage der Fußspitze des gespreizten Beines auf dem Boden zur Stellung enden, die Uebung vom Lehrer gezeigt ist und je die verschiedenen Arme, wie oben geschehen, vorgeboten sind, wird befohlen: Acht! Im Vorspreizen rechts Anfußen und Beinschlagen! — Schlagt! wobei der Lehrer die Zeiten beider Bewegungen durch betontes Zählen Eins, Zwei hervorheben kann. Nach mehrmaliger Wiederholung wird dann geordnet: Acht! Die gleiche Uebung links! — Schlagt! und wenn auch diese dargestellt ist: Acht! Die gleiche Uebung abwechselnd rechts und links! Rechts! — Schlagt! Links! — Schlagt! und so fort.

Eine weitere Entwicklung gewinnt die Uebung, wenn der Lehrer ordnet, daß das auf das Spreizen folgende Schließen zwar mit Schwung, aber geräuschlos erfolgt, oder daß das Schließen mit Stampfen endet, das Bein nach dem Spreizen zur Ausführung des Stoßes mit beugendem Kniegelenke herangezogen wird.

Es bleibt dem Lehrer unbenommen, das Maß des Spreizens*)

*) Im II. Theil S. 153, sagt der Verfasser hierüber: „Da das Spreizen zu verschiedenen Winkeln erfolgen kann, so wird der Lehrer bei Anordnung der verschiedenen Spreiz- und Schlagübungen die kleineren oder größeren Maße der Bewegungen stets bestimmen müssen. Wenn nun bei Knaben in Bezug auf das Maß des Spreizens und Schlagens eine freiere Auswahl von Fällen gestattet ist, so sind dagegen für Mädchen zunächst nur solche Bewegungen zu empfehlen, welche sich auf kleinere Maße einschränken, ein Umstand, der darum die mannigfaltige Anwendung der Spreiz- und Schlagübungen auch für das Mädchenturnen nur wenig vermindert.“

anfangs auch kleiner zu ordnen, als es hier geschehen ist; auch kann er die in Stirn gestellten Einzelnen der Reihe, welche bei den Uebungen des Spreizens im Stehen auf nur einem Beine häufig das Gleichgewicht verlieren und damit die ganze Aufstellungsordnung brechen, zur Befestigung ihres Gleichgewichts das Fassen Arm in Arm ausführen lassen oder die Verschränkung der Arme anordnen, bei welcher alle im Schlußstand Gestellten ihre Arme seitwärts abstrecken und sich mit den Händen an den Schultern und Oberarmen der Nebenleute festhalten.

Dem denkenden Lehrer wird dabei nicht entgehen, wie in jeder Uebung noch andere Uebungen gegeben sind, welche, wie hier das Wagestehen auf einem Beine, während das andere Bein spreizt, mit selbstständiger Geltung hervorgehoben werden können, weil eben keine menschliche Thätigkeit, keine Leibesübung etwas Einfaches ist, sondern ein bereits aus vielen Theilen zusammengesetztes. Aber gerade deshalb wird auch bei jedem Unterrichte und so auch bei unserem im Wechsel der verschiedenen Uebungen bald die eine, bald die andere Thätigkeit, welche im Zusammenhange mit anderen wirksam ist, besonders hervorgehoben und in ihrer Bedeutung begränzt.

Wenn diese Uebungen in der Stellung gemacht sind, so kann der Lehrer den Spreiz- oder Schlaggang, außer Takt und im Takte, an Ort und von Ort, bei einem Maße des Spreizens, welches angestrengtene Beinthätigkeiten erfordert, als es die eben aufgeführten Gangarten voraussetzen, von Einzelnen und von Reihen, welche bald im festen Stirnmarß bei verschränkten Armen, bald in offenem Flankenmarß ziehen, ausführen lassen.

d. Das Schließen nach dem Seit spreizen.

In ähnlicher Weise, wie das Vorspreizen und das Schließen mit der Gegenbewegung behandelt worden, kann nun auch das ungewohntere Seit spreizen und Schließen nach demselben geübt werden. Die passendste Aufstellung der Vereihten ist hier die Flankenstellung.

2. Das Knieheben und Beinstoßen.

a. Das Knieheben zum Anknien.

(*) Wenn diese Bewegungen auch schon in vielfältige Anwendung gekommen sind, so können sie nun hier zu folgenden bestimmt gemessenen Uebungen geordnet werden, welche der Lehrer stets in eigener Darstellung anschaulich zu machen hat. Es wird etwa geboten: Acht! Schwunghaftes Heben*) des rechten im Knie gebeugten Beines nach der Brust bis zum Anknien an dieselbe, kurz: **Knieheben** rechts mit Schwung! — Hebt! worauf das rechte Knie bis zur Berührung der rechten Brustseite oder rechten Schulter emporgeschwungen und mit rascher Streckung wieder zur Stellung gesenkt wird.

Der Lehrer macht auf das dabei nicht beabsichtigte und darum fehlerhafte Vorbeugen des Oberleibes, sowie auf das ebenfalls zu vermeidende Kniebeugen des Standbeines aufmerksam und läßt die Uebung nach öfterer Wiederholung rechts auch links und dann abwechselnd rechts und links machen, wobei die Ankündigung der Uebung kurzweg „Knieheben“ genannt wird.

b. Das Knieheben bis zur wagerechten Hebung des Oberschenkels.

Das Knieheben kann auch so angeordnet werden, daß das Knie mit dem herabhängenden Unterbeine im Schwunge nur so hoch gehoben wird, daß das Oberbein die wagerechte Ebene, welche vor den Hüften gedacht werden kann, erreicht und hierauf bei der Rückkehr zur Stellung sich wieder streckt.

c. Das Beinstoßen.

Auch die dem Beugen und Heben folgende Gegenbewegung des sich streckenden Beines wird nun als besondere Uebung bezeichnet, und es wird befohlen: Acht! Knieheben rechts zum Anknien und **Beinstoßen** zur Stellung mit Stampfen!

*) Der Verfasser gebraucht zur Bezeichnung der genannten Uebung noch das jetzt veraltete Knie-Anreißen und Knie schnellen.

— Stampft! wobei wiederum der Lehrer die zwei Zeiten beider Bewegungen durch Zählen Eins, Zwei unterscheidet und damit die Uebung in Zeitmaß, zugleich aber auch die besonders beachtete Bewegung des Stoßes in rhythmischer Ausführung hervorhebt. Die Uebung wird dann in gleicher Weise auch links und abwechselnd rechts und links geboten, wobei der Lehrer den Befehl zur Uebung nur in kurzer Bezeichnung des zu übenden linken oder rechten Beines giebt.

d. Das Knieheben und Beinstoßen im Taktgehen.

Nach Uebung beider Bewegungen in der Stellung können dieselben auch mit Taktgehen an Ort und von Ort verbunden werden, so daß eine eigenthümliche Gangart mit zugeordneten Beinthatigkeiten die Absicht einer Erweiterung der Uebung erkennen läßt. Die Maße der Bewegung des Kniehebens können dabei größer oder kleiner sein und dienen auch zu näherer Bestimmung bei dem Gehen mit Beinstoßen, welches anfangs stets als Stampfgang geordnet wird, dann aber auch so, daß der Niederstoß geräuschlos erfolgt. Der Lehrer muß beim Taktgehen mit Knieheben stets die Hauptbewegung, welche hier keine hörbare ist, durch betontes Zählen Links, zwei, Rechts, zwei unterscheiden, damit diese hervorgehoben wird als erste, während beim Taktgehen mit Beinstoßen das Zählen gerade die zweite Bewegung hervorheben muß und etwa so geschieht: links, Zwei, rechts, Zwei und so fort.

e. Das Knieheben und Beinstoßen im Taktlaufen.

Auch als Taktlauf können die Uebungen geordnet werden, wobei aber das Knieheben nur zu dem Maße geschieht, daß die Kniee zur wagerechten Ebene vor den Hüften aufgeschwungen werden, die Lauffschritte in einem Zeitmaße der Geschwindigkeit erfolgen, welches dem der Schrittzeiten beim gewöhnlichen Gehen gleichkommt, und je nach der hervorzuhobenden Bewegung des

Kniehebens oder Stoßens beim Zählen verschieden betont werden, wie wir es beim Taktgehen angegeben haben.

3. Das Fersenheben.

a. Das Beugen und Strecken des Unterbeines im Laufen.

(*) Diese Bewegung, wobei nur das Unterbein mit dem Fuße gehoben wird, und welche mit der Gegenbewegung des Kniestreckens endet, kann in vielen Arten von Uebungen geordnet werden. Wir wollen hier nur eine Auswahl derselben geben und lassen die Uebungen so folgen, wie wir dieselben bei unseren Schülern etwa vornehmen würden.

Es wird, nachdem der Lehrer selbst die Uebung vorgemacht hat, verkündet, es solle nun gelaufen werden und zwar so, daß bei jedem Niederstellen des einen Beines das Unterbein des anderen standfreien Beines mit Schwung gehoben werde und der Fuß an das Gefäß anferse. Dann wird den in Flanke Gestellten geboten: Acht! Laufen mit Anfersen, vorwärts! — Lauft! Das hierauf wieder im Wechsel mit dieser Uebung gebotene gewöhnliche Laufen hilft den Schülern das Unterscheidende beider Bewegungen erkennen, und der Lehrer hat Gelegenheit, die Schüler auf die so häufig vorkommende übele Darstellung des gewöhnlichen Laufes, bei welchem ein nur mäßiges Heben und Beugen des Unterbeines genügt, häufig aber kunstlos ein übermäßiges, auf die Dauer ermüdendes Heben der Unterbeine vollzogen wird, aufmerksam zu machen.

b. Das Fersenheben und -setzen an Ort und Gehen.

Wenn das Laufen mit Anfersen von Ort geübt ist, wird dasselbe auch an Ort und dann auch als Gehen mit Anfersen geübt. Es fällt dieses den meisten Anfängern schwerer, als das Laufen mit Anfersen, ein Grund, der uns bestimmte, die Uebung zuerst mit dem Laufen zu verbinden.

c. Das Ferseheben mit beiden Beinen.

Nun läßt der Lehrer auf das Gebot: Acht! Anfersen mit beiden Beinen im Hüpfen! — Hüpf! oder auf das Gebot: Acht! Anfersen mit beiden Beinen im Springen! — Springt! das Anfersen im Hüpfen oder Springen, das an Ort und von Ort durch Zählen zu bestimmter Zahl der Taktbewegungen geordnet werden kann, darstellen.

d. Das abwechselnde Heben der rechten und der linken Ferse.

Zuletzt kann auch das Anfersen in der Stellung zuerst rechts und links und endlich abwechselnd rechts und links angeordnet und ausgeführt werden. Der Befehl lautet dann: Acht! Anfersen rechts! (links!) — An! oder: Anfersen abwechselnd! — Links! — Rechts! und so fort, welches dann zum Taktgehen mit Anfersen fortentwickelt wird, wobei die Taktzeiten nicht wie beim gewöhnlichen Taktgehen bei dem jeweiligen Schritte gezählt werden, sondern so, daß auf die Hauptübung des Anfersens beim links Anfersen zum Taktgehen das Zählen „links und rechts“ je im Wechsel mit dem Anfersen des linken und rechten Beines zusammenfällt, und beim Gehen im $\frac{1}{4}$ Takte stets erst mit dem zweiten und vierten Taktviertel das Niederstellen der Füße zum Schritt erfolgt, wobei das Zählen etwa so geordnet wird: Links, Zwei, Rechts, Zwei und so fort. Im Wechsel mit dem Heben zum Anfersen wird dann auch die Gegenbewegung des Kniestreckens so geordnet, daß je nach erfolgtem schwinghaften Anfersen dies Strecken mit Schwung zuerst mit stampfender und dann auch mit geräuschloser Rückkehr zur Stellung geboten wird. Das Ausstrecken nach dem Anfersen wird zuerst rechts und links, dann wechselbeinig und zuletzt als Taktgang mit Niederschnellen des Fußes geübt. Der Befehl heißt: Acht! (Fersen) Senken mit Stampfen! — Streckt! wobei der Lehrer hervorzuheben hat, daß das Oberbein, wie auch beim Anfersen, möglichst wenig sichtbaren Antheil an der Bewegung nimmt. Das Zählen zu zeitlich geordneter Darstellung lautet: Eins, Zwei, mit

der Betonung der zweiten Bewegung. Wird die Uebung mit Taktgehen verbunden, so bildet das dem Strecken vorausgehende Anfersen den Auftakt, und mit dem ersten und dritten Viertel des $\frac{4}{4}$ Taktes wird stets der linke und rechte niedergeschnellte Fuß zum Schritte niedergestellt, so, daß während der schlechten Takttheile des zweiten und vierten Taktviertels die untergeordnete Bewegung des Anfersens gemacht wird.

Leichter ist die Uebung des Taktgehens mit Strecken, wenn die Bewegung mit Stampfen schließt, schwerer, wenn dieselbe ohne Stampfen über dem Boden endet. Der Lehrer thut wohl, diese strengen rhythmischen Unterschiede fest einzuhalten, die Bewegung wird bestimmter und freier in dem Gesetze, die Uebungen selber haben einen doppelten Werth, wenn sie sich an ein Maß binden, die Gemessenheit im Thun selber bilden helfen.

4. Das Hocken, d. i. Kniebeugen und Strecken im Stand.

a. Das Kniebeugen und -strecken in der Grundstellung mit Sohlenstand.

Auch hierbei sollen die Schüler Bewegungen, die bei ihren Uebungen schon vielfältig vorgekommen sind, an besonderen Darstellungen in entschiedeneren Veränderungen versehen lernen, zugleich aber auch, wie bei jeder Turnübung, mit Uebung der nöthigen Veränderungsmittel diese selber unterscheiden lernen. Bei jeder neuen Umgestaltung der Gliederung des Leibes sollen die Schüler zugleich mit deren Darstellung auch neue Verhältnisse, welche in derselben zur Anschauung kommen, kennen lernen, der Lehrer muß daher die wesentlich wirkenden Thätigkeiten bei einer Uebung auch benennen.

Er selber zeige jetzt, wie der Stehende durch Beugen der Gelenke des Beines seine aufgerichtete Leibeslänge in der Stellung verkürzen kann, indem er sich zum **Hocken** senkt, und veranschauliche dann auch, wie wiederum durch Streckung der Beine die zuerst eingenommene aufgerichtete Gestalt des Leibes in der Stellung

hergestellt werden kann. Die Schüler, welche in offenen Reihen in Stirn gestellt sind, werden dann aufgefordert, die Arme vorzustrecken und der Lehrer befiehlt: Acht! Langsames Beugen zum Hockstand! — Hock! wobei die in zweiter Stellung Stehenden und Lebenden aufgefordert werden müssen, den Stand auf ganzem Fuße unverrückt einzuhalten und, bei Wahrung des Gleichgewichtes, mit Hülfe der vorgestreckten Arme, nur allmählich die Beugung zu vollenden. Die hastig und unvorsichtig Lebenden, welche, das Gleichgewicht verlierend, häufig umfallen, geben die anschauliche Erklärung für die Nothwendigkeit der Anordnung des Lehrers. Nun wird zur Gegenbewegung befohlen: Acht! Langsames Strecken zur aufrechten Stellung! — Steht!

Beide Uebungen können bei zunehmender Geschicklichkeit der Schüler auch an kürzere Zeit gebunden, schneller gemacht werden, wobei der Lehrer die Zeit für eine jede beider Bewegungen durch Zählen messen und bestimmen kann.

Geübtere können dann das Hocken mit der Gegenbewegung auch ohne das Vorstrecken der Arme darstellen, und der Lehrer kann etwa folgende Uebung befehlen: Acht! Langsames Beugen zum Hocken und schnelles Strecken zum Stehen! — Hock! was hierbei gedehnt ausgesprochen werden muß, und hierauf: Rasches Beugen zum Hocken und langsames Strecken zum Stehen! — Hock! das jetzt rasch gesprochen wird. Vor der Ausführung giebt der Lehrer durch Zählen Eins, Zwei, Drei, Vier das Maß der Geschwindigkeit für beide Bewegungen besonders, so, daß im ersten Uebungsfalle drei Zeiten auf das Beugen und eine Zeit auf das Strecken kommen, im zweiten Uebungsfalle aber nur eine Zeit auf das Beugen und drei Zeiten auf das Strecken geordnet werden.

Ferner kann der Lehrer die im Hocken Verharrenden auch diese Uebung auf Dauer darstellen lassen, so daß z. B. geboten wird: Acht! Im Wechsel acht Zeiten lang Hocken und acht Zeiten lang Stehen! — Hock! worauf der Lehrer stets die acht Zeiten laut zählt, und die Lebenden je bei der Wiederkehr

und in der ersten der Zeiten bald zum Hocken beugen, bald zum Stehen sich strecken.

Sollen nun beide aufeinanderfolgenden Bewegungen auch in schnellerem Wechsel im Takte dargestellt werden, so kann der Lehrer vier und selber nur zwei Zeiten im $\frac{4}{4}$ oder $\frac{2}{4}$ Takte zählen, so daß entweder auf jede Bewegung zwei oder nur ein Taktviertel kommen.

b. Das Kniewippen.

Die in raschem Wechsel verbundenen beiden Bewegungen werden dann auch als eine Übung zusammengefaßt und unter dem Namen **Kniewippen** (d. h. Senken und Heben des ganzen Körpers mit sich beugenden und sich streckenden Beinen) ein- oder mehreremal aufeinander geübt und etwa so geboten: Acht! drei-, sechs-, achtmal Kniewippen! — Wippt!

c. Das mäßige und das tiefe Kniebeugen oder „die kleine und die große Kniebeuge“.

Wie bisher das Beugen beim Hocken bis zu möglichster Biegung der Gelenke geordnet wurde, die Gegenbewegung des Streckens eine vollkommene Streckung erforderte, so können beide Bewegungen auch zu anderen Mäßen geordnet werden. Es wird etwa geboten: Acht! Mäßiges Kniebeugen! — Beugt! wobei das Beugen bis zu dem Maße erfolgt, welches erkannt und gemessen wird, sobald die Oberbeine bis zu wagerechter Ebene gebogen sind. Im Wechsel mit dieser kleinen Kniebeuge wird dann die kleine Gegenbewegung zum Strecken geboten und hierauf auch das Kniewippen zu und aus der kleinen Kniebeuge geordnet.

Eine weitere Durchbildung des Kniebeugens ist dann auch die, wo befohlen wird: Acht! Große Kniebeuge! — Hockt! und hierauf: Acht! Streckt Euch zur Stellung in der kleinen Kniebeuge! — Streckt! wobei auch nur eine kleine Streckung erfolgt. Beide Bewegungen des Beugens zu der großen und des Streckens zu der kleinen Hockstellung werden im Wechsel und dann auch als Wippen aus der großen zu der kleinen Kniebeuge geübt.

d. Das Hüpfen im Hockstande.

Die Schüler haben meist schon selber bemerkt, in welcher Beziehung namentlich das zuletztgenannte Kniewippen zum Hüpfen und Springen steht, und der Lehrer ordnet darum alsbald das Hüpfen im Hockstande an Ort und von Ort vorwärts in der Weise, daß er die Zahl und Zeit der einzelnen Hüpfen auch näher bestimmt, wenn einmal die Uebung von Allen in freigegebener Ausführung versucht worden ist, und die Schüler aufmerksam gemacht worden sind, zur Bewahrung des Gleichgewichtes beim Hüpfen ihre Arme und Hände nach Bedürfniß zu gebrauchen.

Der Befehl lautet etwa: Acht! Hüpfen mit Hocken, sechsmal an Ort! — Hüpf! wobei er die Zeiten zählt, dann etwa: Acht! Mit sechs Hüpfen vorwärts! — Hüpf! Der Lehrer kann dabei zugeben, daß das Kniewippen ein kleineres Maß der Bewegung hat, als das zuletzt genannte, dann aber kann auch wieder gefordert werden, daß das Wippen zu dem gesetzten Maß aus der großen zur kleinen Kniebeuge bestimmt erfolge.

e. Das Hocken mit Zehenstand.

Unwillkürlich werden bei dieser Bewegung die Schüler auf den Zehen hüpfen und den Stand auf ganzem Fuße aufgeben, und der Lehrer macht nun selber auf diese Veränderung in der Uebung aufmerksam und ordnet dann, nachdem die aufrechte Stellung wieder erfolgt ist: Acht! Kniebeugen mit Zehenstand zum tiefen Hockstand! — Hock! wobei die Schüler während und mit dem Beugen sich auf die Zehen erheben und nach erfolgtem Beugen auf Waden und Fersen sitzen, also eine Uebung im Stehen und Sitzen ausführen. [Die Uebung wird dann auch wohl kurz „Sitzhocken“ genannt.] Darauf werden die Uebenden aufmerksam gemacht und zugleich wird ihnen bemerkt, daß sie auch hierbei die nöthigen Armhülften gegen das Fallen aus dem Gleichgewichte anwenden sollen.

Dieses Beugen zum „Sitzhocken“ wird auch im Wechsel mit der Gegenbewegung des Streckens zur aufrechten Stellung und

als Wippen zum Sitzhocken und aus demselben bei verschiedenen Mäßen der Bewegung, ohne Gebundenheit an bestimmte Zeit und im Takte, geübt.

f. Das Hüpfen und Springen mit starkem Kniewippen.

Als letzte Entwicklung dieser eigenthümlichen Bewegungen kann dann noch das Hüpfen an und von Ort mit starkem Kniewippen im Zehenstand vorgenommen werden, die Bewegung, bei welcher je mit und nach dem schwunghaften Aufstrecken aus dem Sitzhocken zum aufgerichteten Stehen die Füße mit einem Hupf abzuheulen und dann wiederum je bei dem Kniebeugen niederhüpfen.

In gleicher Weise wird dann auch das Springen an und von Ort mit großem Kniewippen im Zehenstand geordnet, eine Übung, welche sich von der vorausbeschriebenen nur durch angestrengtere Bewegung und größeres Maß der Ausführung unterscheidet.

Beide Übungen, das Hüpfen und Springen mit Kniewippen werden außer Takt und im Takte gemacht, und wir bemerken am Schlusse dieser Übungsreihe für den Lehrer nur noch, daß bei all den genannten Übungen des Kniebeugens die Schüler angehalten werden müssen, ihren Oberleib möglichst aufrecht in senkrechter Richtung zu halten.

Diese Übungen alle entwickeln neben der Durchbildung der Beug- und Streckkraft der Beine im Stehen eigenthümliche Fälle der Umgestaltung des Leibes, welche für sich betrachtet eine selbstständige Bedeutung haben, sind aber mit Beziehung auf solche Übungen, welche die Kraft der Beine ungewöhnlich in Anspruch nehmen, zugleich auch, wie noch viele andere Übungen, gleichsam Vorübungen z. B. zum Lauf und Sprung, wie diese wiederum mit vielen anderen Bewegungen selber als Vorübungen für noch entwickeltere Leibesübungen angesehen werden können. Es wäre aber eine dürftige Beurkundung der Einsicht in das Wesen und in die Bedeutung der Turnübungen, wenn man sich nicht dahin

erheben wollte, bei allem Zusammenhang der Uebungen untereinander auch die Theile als selbstständige Glieder anzusehen und in ihrer Einzelbedeutung anzuerkennen und gelten zu lassen.

5. Das Knieen.

Uebungen des Stehens und Knieens im Wechsel.

Im Anschluß an das Kniebeugen kann der Lehrer folgenden Wechsel des Stehens und Knieens anordnen. Es wird geboten: Acht! Beugen zum Sitzhocken! — Hockt! und hierauf: Senkt Euch zum **Knieen!** — Knieet! worauf die Schüler, die unverrückt die Füße im Fersenschluß erhalten, bei rückwärts geneigtem Oberleibe und Strecken der Oberbeine die Kniee sanft zum Boden senken und nun bei Stand der auswärts gerichteten Kniee gleichsam in einer kleinen Seitrittstellung der Oberbeine knieen, worauf die Oberbeine den Sitz auf den Fersen aufgegeben und sich in eine Richtung mit dem aufgerichteten Rumpfe strecken, wenn das Kniebeugen in zweiter Stellung geordnet ist.

Ward dagegen, was auch geübt werden soll, das Kniebeugen in erster Stellung gemacht, so bleiben, wie beim Beugen, so auch bei dem nachfolgenden Knieen die Beine mit den Knieen geschlossen, weil die Regel gilt, daß bei allem Kniebeugen die Beine und Kniee in gleicher Richtung, wie die Füße gehalten werden, es sei denn, daß Anderes beabsichtigt wird.

Während nun die Uebenden knieen, verharren die Fußspitzen auf dem Boden und tragen stehend das Unterbein, so daß der ganze Zustand des Uebenden kein reines Knieen bildet, sondern eine gemischte Stemmübung des Knieens und Zehenstehens. Wenn auch hierbei das Letztere sehr untergeordnet erscheinen mag, so sind es doch wesentlich die Füße, welche den Knieenden im Gleichgewichtthalten unterstützen.

Soll nun wieder zum Sitzhocken im Zehenstand und nach diesem zum aufgerichteten Stehen gewechselt werden, so wird geboten: Acht! Wechselt zum Sitzhocken! — Hockt! wobei,

noch vor eintretendem Sitzhocken im Behenstand, der aufgerichtete Kumpf in den Hüften und die Kniee sich beugen zum Sitz auf den Waden und den Fersen, und dann die gesenkten stemmenden Kniee wieder herausgezogen über den Boden gehoben werden, das Sitzhocken auf den Behen wiederhergestellt ist.

Nun kann auf das Gebot: Acht! Strecken zum Stehen! — Steht! die aufgerichtete Stellung wieder erfolgen, oder es kann aufs neue zum Knieen gewechselt werden, so daß beide Bewegungen, langsamer oder schneller, aufeinanderfolgen.

Noch mannigfaltiger können diese Uebungen in Aufeinanderfolge geordnet werden, wenn z. B. aus dem aufgerichteten Stehen zur Kniebeuge im Stand auf ganzem Fuße, darauf Sitzhocken im Behenstand und endlich Knieen geboten wird, worauf dann der gleiche Wechsel wieder in umgekehrter Ordnung der genannten Uebungen folgen kann.

Die Darstellung aller genannten Uebungen kann außer Takt und im Takte durch Zählen geordnet werden.

6. Das Kumpfbeugen und -strecken.

a. Das Vorbeugen.

Die Bewegungen des Kumpfes im Hüftgelenk, welche unsere Schüler jetzt vornehmen sollen, werden nur in der Stellung vorgenommen, und es wird etwa, nachdem der Lehrer die einzelnen zu übenden Bewegungen selber anschaulich gemacht hat, geboten: Acht! Kumpfbeugen vorwärts bis zum Anschultern an die Knie! — Beugt! worauf die Uebenden ihre Schultern zur Berührung der Knie, welche möglichste Streckung bewahren, senken und auf den Befehl: Acht! Kumpfstrecken! — Streckt! den Oberleib wieder aufrichten. Bei dieser Uebung, welche der Jugend wenig Schwierigkeit in der Ausführung verursacht, wird die zweite Stellung geordnet und anfangs ein mäßiges Mitbeugen der Kniee gestattet, so daß die auswärts gerichteten Kniee leichter den Schultern begegnen; Geübtere aber sollen die Uebung bei nur geringem Mitbeugen darstellen lernen. Beide Bewegun-

gen werden ohne Schwung und mit Schwung ausgeführt und auch in schneller Aufeinanderfolge als „Kumpfwippen“ durch Zählen an Zeit gebunden. Dabei kann der Lehrer die erste oder zweite Bewegung besonders hervorheben, die eine oder die andere mit Schwung ausführen lassen.

Dann kann auch geboten werden: Acht! Kumpfbeugen und Verharren im Zwangbücken! — Beugt! wobei die Neben den Kumpf in angestrengter Beugung, welche auf Dauer geübt wird, halten, die Kniee gestreckt bleiben müssen.

Es kann hier geordnet werden, daß während dieser Übung die Arme die Unterbeine umfassen, und die Schultern zur Berührung der Kniee anziehen, oder, daß vor dem Beginn der Übung Hochstrecken der Arme geboten wird, woran sich dann zugleich die fernere Aufforderung anschließt, daß die gestreckten Arme und Hände während des Zwangbeugens des Kumpfes den Boden berühren.

Die bisher genannten Beug- und Streckübungen des Kumpfes werden dann auch in einer mäßigen Schrittstellung der seitwärts gestellten gestreckten Beine angeordnet.

b. Das Seit- und Rückbeugen.

Das Kumpfbeugen seitwärts wird im Wechsel mit der Gegenbewegung zur Aufrichtung des Kumpfes rechts und links geordnet, wobei der Stütz der Arme auf die Hüften mit geboten werden kann, dann aber auch als „Kumpfwiegen mit Seitbeugen“, wobei der Oberleib mit Schwung aufeinanderfolgend in beiden Seitenrichtungen beugend durch die gestreckte Haltung hindurch hin und her bewegt wird.

Ebenso wird das Zwangbeugen des Kumpfes nach den Seitenrichtungen zur Halte auf Dauer geübt und endlich das Rückbeugen des Kumpfes nur als „Kreuzbiege auf Dauer“ geordnet und dargestellt.

7. Arm-, Schulter- und Kopf-Übungen.

a. Schwingen mit gestreckten Armen.

Zu den Armübungen, welche die Schüler bereits kennen und unterscheidend darstellen gelernt haben, kann der Lehrer nun noch etwa folgende ordnen.

Auf- und Abschwingen der gestreckten Arme mit geballten Fäusten in den senkrechten Ebenen vor- und rücklings von den herabhängenden Armen. Die Bewegung wird zuerst mit beiden Armen, dann nur rechts oder links, dann abwechselnd und endlich so geboten, daß beide Arme gleichzeitig schwingen, der eine Arm aber mit dem Abschwung, der andere mit dem Aufschwung die Bewegung beginnt.

Durch Zählen wird bald langsamer, bald schneller die Taktbewegung geordnet und der Lehrer kann selber etwa Beinstampfen zugleich mit der Armübung in rhythmische Uebereinstimmung bringen, zugleich mit dem Taktschwingen der Arme Taktgehen darstellen lassen.

Das Auf- und Abschwingen wird dann ebenso in der senkrechten Ebene seitlings von den abhängenden Armen in verschiedenen Übungen geordnet.

Dann gebietet der Lehrer Vorstrecken der Arme und ordnet das Rück- und Vorschwingen in der wagerechten Ebene in Schulterhöhe und zwar so, daß die Bewegung rückwärts möglichst weit nach hinten erfolgt, die Brust nach vorn herausgedrückt, die Schultern rückwärts gezogen werden („Schulterprobe“), die Bewegung nach vorn, mit geballter Faust und Gegenschwingen der Arme, bis zum Anhanden mit den Fäusten oder bei gestreckter Haltung der Finger bis zur schwinghaften Berührung der inneren Handseiten mit Handklappen, welches auch die Taktbewegung messen hilft, erfolgt. Mit beiden Armen wird wie bemerkt die Übung anfangs nur mit Gegenschwingen der Arme gemacht, kann aber dann auch so geordnet werden, daß beide Arme in gleicher Richtung hin und her schwingen.

Beim Schwingen eines Armes nach vorn und hinten in wagerechter Ebene kann das Schwingen nach vorn bis zum Anarmen des Oberarmes an die Brust erfolgen, in einem Maße der Bewegung, welches auch beim Schwingen beider vor der Brust kreuzenden Arme erreicht werden kann.

Dieses Armschwingen wird auch wechselarmig geübt.

Wir überlassen nun dem Lehrer das Hin- und Herschwingen der gefenkten Arme auch noch in der senkrechten Ebene, welche vorlings vom Leibe, mit dessen Breite gleichlaufend liegt, ferner das Hin- und Herschwingen der gehobenen Arme in der senkrechten Ebene vorlings vom Gesicht, welche mit der Stirn gleichläuft, anzuordnen und in den gleichen verschiedenen Darstellungsweisen üben zu lassen, wie das vorausbeschriebene Schwingen und zwar außer Takt und im Takte.

b. Schwingen mit gebeugten Armen.

Alle die genannten Arten des Armschwingens können dann auch so dargestellt werden, daß bei verschiedener Drehhalte der Arme eine größere oder kleinere Beughalte der Ellenbogengelenke geordnet wird, Uebungen, welche das Schwingen mit den gekrümmten und verkürzten Armen bezwecken und wie alle genannten Armübungen am schnellsten nach gegebener Anschauung von den Schülern erfaßt und unterschieden werden.

c. Das Armkreisen.

Das Kreis-schwingen der Arme in fortgesetzter Bewegung der in gleicher Richtung kreisenden Arme kann bei unseren Schülern auf folgende Uebungen beschränkt werden, auf das Kreis-schwingen nach vorn, wo aus dem Herabhängen der Arme die Bewegung nach vorn beginnt und auf das Kreis-schwingen nach hinten, wo aus der ursprünglichen Armhaltung die Bewegung nach hinten beginnt. Beide Uebungen werden außer Takt und im Takte geordnet dargestellt.

d. Das Armstoßen.

Das Armstrecken und -beugen wird nun in schwinghafter Bewegung als Armstoßen und Armbeugen etwa so dargestellt,

daß geboten wird: Acht! Armbeugen zum Stoß! — Beugt! worauf die Uebenden, welchen verkündigt worden, was geübt werden soll, die gebeugten Arme mit geschlossenen Fäusten an die Brust ziehen. Dann wird etwa geboten: Acht! Gleichzeitiges Vorstoßen mit beiden Armen! — Stoßt! wobei die Fäuste in gerader Linie vorstoßen, die Arme in völliger Streckung gehalten bleiben. Dann wird geboten: Acht! Beugen der Arme zum Stoß! — Beugt! und die Arme kehren rasch beugend in ihre zuerst eingenommene Haltung vor der Brust, welche durch die Fäuste nicht erschüttert werden darf, zurück.

Dann werden beide Bewegungen aufeinanderfolgend so dargestellt, daß etwa geboten wird: Acht! Vorstoßen mit beiden Armen und Beugen! — Stoßt! und die Uebung wird bei wiederkehrendem Befehl „Stoßt!“ stets wiederholt, oder es wird geordnet, daß dieselbe drei-, sechs- oder achtmal aufeinanderfolgend in gezählten Zeiten erfolgen solle.

Ebenso kann geboten werden, nachdem vorher die Arme vorgestoßen sind: Acht! Beugen und Vorstoßen! — Beugt! so daß je die Bewegung mit einem Stoß endet, einmal oder mehreremal nach Gebot gemacht wird.

Will der Lehrer noch mehr den Stoß, oder das Beugen hervorheben, so kann er ordnen: Acht! Sechsmal Vorstoßen und hierauf Verharren in der Stoßhalte! — Stoßt! oder: Sechsmal Beugen aus der Stoßhalte und hierauf Verharren in der Beughalte der Arme vor der Brust! — Beugt! Bei beiden Uebungen kann der Lehrere die Hauptbewegung zählend betonen.

Diese Bewegungen können auch nur einseitig rechts und links und dann wechselnd geordnet werden und in letzter Darstellung so, daß beim Stoß des einen Armes zugleich der andere Arm die Gegenbewegung des Beugens macht.

In gleicher Weise kann dann auch das Seitstoßen, das Tief- und Hochstoßen mit nachfolgendem Beugen vorgenommen werden, wobei die Thatbefehle für die verschiedenen Richtungen

der Stöße „Seit!“ „Tief!“ und „Hoch!“ lauten, der Befehl „Beugt!“ oder „An!“ für das Beugen zur bezeichneten Beugelage, welche immer eingehalten wird, derselbe bleibt.

In Uebereinstimmung mit dem Stoßen oder mit dem Anreißen kann auch das Beinstampfen zugeordnet, dem Stoßen im Takt das Taktgehen beigelegt werden.

e. Schulterübungen.

Wenn auch alle genannten Armübungen die Mitwirkung und Bewegung der Schultern nach sich ziehen, so kann der Lehrer noch einige besondere Uebungen bezeichnen und ausführen lassen, welche die selbstständigere Bewegung der Schultern hervorheben und ausbilden. Nach gezeigter Uebung befiehlt der Lehrer: Acht! Achselzucken! — Auf! wobei die Uebenden die Schultern in die Höhe ziehen; dann wird geboten: Acht! Achselsenken! — Ab! worauf die Schultern wieder zur ursprünglichen Haltung herabgezogen werden.

Beide Uebungen werden dann, nachdem eine jede besonders hervorgehoben worden, aufeinanderfolgend in langsamerem oder schnellerem Wechsel außer Takt und im Takte dargestellt, indem der Lehrer Auf! und Ab! zählt und dann auch mit nur einer Schulter und wechselnd mit Gegenbewegung beider Schultern. In gleicher Weise der Anordnung geregelter Uebung wird dann auch das Vorbeugen und Zurückziehen der Schultern, das Rückbeugen und Vorziehen der Schultern und endlich das Wechseln aus dem Vorbeugen der Schultern zum Rückbeugen derselben geübt und alle Beugungen der Schultern auch in Dauerhalte gebracht, namentlich während des Taktgehens die Dauerhalte der zurückgestreckten Schultern.

f. Kopfübungen.

Als letzte Uebungen lassen wir hier noch einige Bewegungen des Kopfes im Halsgelenke folgen. Es wird geboten: Acht! Rechts Drehen des Kopfes zum Zwangsdrehen! — Dreht! dann auch links Drehen. Das Gegendrehen kann

zur ursprünglichen Haltung des Kopfes oder zum Zwangsdrehen in entgegengesetzter Richtung geboten werden, zu längerer oder kürzerer Drehhalte. Dann wird auch das Beugen vor-, rück- und seitwärts rechts und links mit der Gegenbewegung zum Strecken zur ursprünglichen Haltung des Kopfes geordnet, oder so, daß aus einer Beughalte des Kopfes in die entgegengesetzte gewechselt wird. Auch Beughalten des Kopfes von längerer Dauer können mitunter geübt werden.

Zweite Stufe.

Vorbemerkungen.

Aus einigen allgemeinen Vorbemerkungen erzieht sich der Charakter der zweiten Stufe; sie setzt die erste Stufe voraus und erstrebt intensive und extensive Fortentwicklung, Verbreitung und Vertiefung, jene namentlich auf dem Gebiete der Freiübungen, diese mehr auf dem der Ordnungsübungen.

Unsere Schüler haben bereits die turnerische Vorbildung erhalten, welche mit all den verschiedenen Uebungen der ersten Stufe bezweckt wurde. Mit der Fertigkeit, in verschiedenen Ordnungen der Gliederung der Mehrzahl zugleich ihre eigene Leibesgliederung in Gesetzen frei zu verändern, sind sie zugleich auch an Vorstellungen und Begriffen über den zu unterrichtenden Gegenstand reicher geworden und haben viele Mittel kennen gelernt, durch welche eine Turnübung zu Stande kommt, sei es in Uebungen, welche der Einzelne nur für sich unternehmen kann, oder in solchen Darstellungen, welche im Vereine mit Andern seine besondere Uebung zur Ordnung einer größeren Gliederung in Beziehung bringen. In der Art und Weise, wie dieser doppelte Gesichtspunkt bei Leitung der Gemeinübung Aller hervorgehoben wurde, sucht nun der Lehrer auch in all den Uebungen der zweiten Stufe den Unterricht zu geben.

Dieser befaßt sich hierbei vor Allem mit der durch Wiederholung erreichbaren größeren Befestigung, Begründung und Fortentwicklung der Uebungen der ersten Stufe. Von gereifteren, vorgebildeten Schülern werden die zu leistenden Uebungen mit mehr Genauigkeit und Strenge gefordert; eine jede Turnübung

wird in sich selbst zu vollkommenerer Stufe gebracht, wie es der Fortschritt der Schule und des Alters mit sich bringt.

Alles neu Hinzukommende knüpft der Lehrer an bereits Gelerntes an, wenn sich auch, mit Rücksicht auf den Fortschritt der gesammten geistigen und leiblichen Entwicklung der Schüler jetzt schon eine andere, weniger umständliche Lehrweise einhalten und befolgen läßt, als bei Anfängern.

Bei allen Uebungen hat er stets *) die doppelte Beziehung zu nehmen, daß er bald die Uebung des Einzelnen, welche stets als Gemeinübung in einer Ordnung mit Anderen vorgenommen wird, bald die Uebung des Gemeinkörpers, welche stets die Einzelübung seiner kleinsten Glieder voraussetzt, vorwaltend durchbildet. Kommt es darauf an, die Einzelnen besonders in gewissen Uebungen zu fördern, so tritt mehr die Ordnung des Gemeinkörpers zurück, in gleicher Weise, wie bei den Uebungen einzelner Leibesglieder des Einzelnen der ganze Leib desselben nur ein zugeordnetes allgemeines Verhalten hat, das sich der besonderen Uebung unterordnet, kommt es hingegen darauf an, besonders den Gemeinkörper in seinen verschiedenen Gliederungen in Ordnungen aller Art zu verändern und zu üben, so ordnet sich hierbei die Uebung des Einzelnen der gemeinsamen Ordnungsübung unter.

Wie aber die Freiübung des Einzelnen erst dann die kunstvolle ist, wenn die gesammte Leibesgliederung in den mannigfaltigsten Uebungen zur Verfügung des Einzelnen steht, so wird auch die Freiübung des Gemeinkörpers die kunstvollste erst dann, wenn seine Glieder zu den mannigfaltigsten Ordnungsveränderungen geschickt sind, wenn sich der Gemeingeist Aller in freier Folge der Leistungen dem im Befehle sich aussprechenden einen Gesetze für das Ganze unterordnet, wenn ein Wille die gemeinsame Ordnung frei beherrscht und verwaltet.

Unsere Uebungsbeispiele und Beschreibungen der Un-

*) Dieser Absatz war von S. 178 der ersten Auflage, wo er als nachgetragene Bemerkung steht, hier einzuschalten.

terrichtsbehandlung werden jetzt kürzer gefaßt sein; der Lehrer soll selber nach Anleitung der ersten Stufe seine einzuschlagenden Wege suchen und in seiner Beziehung zu den Lebenden einen freien Gebrauch von den Übungsfällen machen, welche wir mehr für ihn selber beschreiben oder auch nur in Andeutungen entwerfen.

Ordnungsübungen.

I. Abschnitt.

1. Schrittdauer und Schrittlänge.

a. Die Dauer der Schritte beim Taktgehen vorwärts.

Sobald die Schüler taktgehen, macht der Lehrer darauf aufmerksam, wie die Dauer der Schritte an mäßiges, schnelles und langsames Zeitmaß der Geschwindigkeit gebunden werden könne. Da der Lehrer stets der Taktgeber und Taktleiter der Bewegung der Taktgehenden ist, so gewöhnt er die Schüler an ein feststehendes mäßiges Zeitmaß der **Schrittdauer** beim Taktgehen, so daß etwa 80 Schritte auf die Minute kommen. Wenn beim Taktgehen keine andere Anordnung getroffen wird, so gilt stets diese mittlere Geschwindigkeit der Schritte.

Dann aber wird auch im Wechsel mit dem Gehen in mäßiger Geschwindigkeit das Taktgehen mit Schnellritten, wo 100, 120, 140 Schritte in einer Minute, und ebenso das Taktgehen mit Langsamritten, wo 70, 60, 50, 40 Schritte in einer Minute erfolgen, angeordnet und zwar so, daß der Lehrer stets das Zeitmaß, wenn auch nur ein annäherndes, giebt. In Absicht auf die Schrittdauer sollen die Schüler bei den Befehlen: Acht! Taktgehen! — Marsch! Acht! Taktgehen im Schnellschritt! — Marsch! und: Acht! Langsamschritt! — Marsch!

wenigstens neben dem gewöhnlichen mäßiggeschwinden Zeitmaße der Schrittdauer den schneller und langsamer bewegten Gang unterscheidend ausführen lernen.

An diese streng unterschiedenen Uebungen schließt sich dann auch die Uebung des Taktgehens, wobei, unter Leitung des zählenden Lehrers, die Gehenden in allmählichen Uebergangszeiten den Wechsel der verschiedenen Schrittdauer darstellen.

b. Die Länge der Schritte beim Taktgehen vorwärts.

Der Lehrer bringt auch die Länge der Schritte in Unterscheidung, so daß der gewöhnliche Schritt zu einer durchschnittlichen Leibesbreite der Gehenden, oder zu zwei Fußlängen derselben, im Abstände der zum Schritt gestellten Beine und Füße von Ferse zu Ferse gerechnet, gesetzt wird, der halbe oder kleine Schritt gleich der Leibesbreite, oder einer Fußlänge, der Viertel-Schritt gleich einer halben Fußlänge und dann endlich noch der große Schritt gleich $\frac{5}{4}$ Schritt. [Siehe oben S. 121.]

Wenn diese **Schrittmaße** wiederholt bezeichnet und anschaulich gemacht sind, wird das Taktgehen in den einzelnen Maßen der Schrittlänge besonders geübt, und dann im Wechsel aufeinanderfolgend das Gehen mit verschiedenen Schrittmaßen geboten und geordnet.

Wenn kein besonderes Maß für die Schrittlänge bezeichnet wird, so gilt der gewöhnliche ganze Schritt, der Befehl für die verschiedenen Maße lautet: Acht! Taktgehen mit kleinen Schritten! Viertel-Schritten! Großen Schritten! — Marsch!

Der Lehrer hebt nun hervor, wie Schrittdauer und Schrittlänge unabhängig von einander sind und läßt bald bei langsamer Schrittzeit kleinere oder größere Schritte, bald bei schnellerer Schrittzeit größere oder kleinere Schritte ausführen. Uebungen, welche die übereinstimmende Bewegung Aller sehr entwickeln und neben ihrer Bedeutung als selbstständige Uebungen die gemesseneren Darstellungen der Ordnungsübungen sehr befördern.

c. Das Gehen rückwärts und seitwärts und das Taktlaufen mit gemessener Schrittbauer und Schrittlänge.

In gleicher Weise wie hier das Gehen in der Richtung vorwärts in den verschiedensten Ganglinien und Ordnungen der Gereihten geübt werden kann, wird nun auch, wenn auch nicht mit gleicher Ausführlichkeit, das Gehen mit gemessener Schrittbauer und Schrittlänge beim Rückwärts und Seitwärtsgehen geübt und dann auch das bestimmte Messen der Schritte mit dem Taktlaufen verbunden, bei welchem die Länge des großen Laufschruttes zu $1\frac{1}{2}$ Schritt erweitert werden kann.

2. Das Schwenken.

a. Die Grundform des Schwenkens rechts um den rechten und links um den linken Reihen-Führer.

Unsere Schüler, die bereits als Glieder kleinerer oder größerer Reihen in geschlossener Stirnstellung, bei fester Ordnung, im Gegenzug der Zweierreihe und Viererreihe und ebenso beim Umzug und Durchziehen mit Schlangeln in vielfacher Weise das Gehen auf kreisförmigen Linien geübt haben, lernen jetzt das **Schwenken**, wobei sich Reihen oder Reihenkörper, während der Aufstellung, oder während der Fortbewegung, bei fester Ordnung um eine Ase drehen wie der Einzelne, als besonders beabsichtigte Uebung.

Die eine Reihe Aller wird in Stirn aufgestellt und in neun Viererreihen getheilt.

Es wird das beabsichtigte Schwenken mit der Bemerkung verkündigt, daß die Viere einer jeden Reihe, welche Arm in Arm fassen können, sich wie nur Einer betrachten sollen, der gleichsam in dem rechten und linken Flügelmanne seine beiden Seiten, in der Stirn und dem Rücken Aller seine Stirn- und Rückenseite unterscheidet. Nachdem nun die Einzelnen an die Richtungen und Maße erinnert worden sind, welche sie bei ihrem Drehen kennen und üben gelernt haben, ordnet der Lehrer an, daß bei

gewöhnlicher Uebung des rechts Schwenkens der rechte Flügelmann, beim links Schwenken der linke Flügelmann die Axe bilden, um welche geschwenkt wird. — Diese Anordnung steht zu der Ausführung des Drehens Einzelner, bei welchem wir für gewöhnlich beim rechts Drehen auf dem feststehenden linken Fuße die ganze rechte Leibesseite um die linke, beim links Drehen auf dem feststehenden rechten Fuße (s. oben S. 52) die linke Leibesseite um die rechte Leibesseite herum bewegt haben wollten, im Gegensatz. Da indeß das umgekehrte Verfahren beim Drehen des Einzelnen, auf welches wir später zurückkommen werden, darum kein ungewöhnliches genannt werden kann und soll, kann man sich gleichwohl beim Drehen der Reihen des Drehens der Einzelnen erinnern. — Das Wesentliche der Erklärung für die bezeichnete Anordnung des Schwenkens, welche auch den Schülern gegeben wird, liegt indeß darin, daß bei diesem Schwenken alle Einzelnen der Reihe sich im Vorwärtsgehen um den die Axe bildenden Flügelmann in kreisförmigen kleineren oder größeren Linien, welche untereinander gleichlaufen, bewegen.

Dann läßt der Lehrer die Reihen das Schwenken rechts und links zuerst bis zu dem Maße einer ganzen Schwenkung an Ort darstellen im Taktgehen der Schwenkenden, mit der Aufforderung, daß beim Schwenken rechts der rechte, beim Schwenken links der linke Flügelmann bei festem Einhalten seines Stellungsortes an Ort gehe, während die Anderen ihn vorwärts gehend umkreisen.

Als bald werden auch die Maße einer halben, viertel und drei viertel Schwenkung in Unterscheidung gebracht und festgesetzt, daß beim bloßen Befehl „Schwenkt“ stets das Maß einer viertel Schwenkung zu begreifen sei und andere Maße der Schwenkung immer besonders verkündigt werden sollen.

Eine letzte Anordnung für die Uebung ist noch die Bestimmung der Schrittzahl, mit welcher das Schwenken zu verschiedenen Mäßen erfolgen solle, und es wird bestimmt, daß stets an der Zahl der zu einer Reihe Gereichten die Schrittzahl zu erkennen

sei, und daß eine jede viertel Schwenkung mit so viel Schritten ausgeführt wird, als Einzelne gereicht sind, so daß z. B. die Viererreihe mit vier Schritten die viertel Schwenkung zurücklegt, mit acht, zwölf, sechszehn Schritten die halbe, dreiviertel und ganze Schwenkung.

Der Lehrer macht hierbei zugleich die Schüler aufmerksam, wie die je von der Axt Entfernteren größere Schritte, die derselben näher Gestellten kleinere Schritte zu machen haben, wenn auch bei gleicher Schrittdauer der Schritte Aller, welche die Schwenkung ausführen.

Das Schwenken wird dann ebenso bei Dreierreihen und Zweierreihen angeordnet und geübt, dann auch bei Sechser-, Neuner- und Zwölferreihen, und endlich, wenn es der Raum zuläßt, selber bei Achtzehnerreihen und der ungetheilten Reihe von Sechsunddreißig.

Wenn anfangs die Uebenden halb Arm in Arm, oder Hand in Hand fassen, oder die Ordnung durch Armverschränkung vor dem Leibe und in der Verschränkung, bei welcher Alle die Oberarme der Nebenleute fassen, befestigen, so können Geübtere dann auch ohne diese Bindemittel der Ordnung das Schwenken üben.

Eine weitere Entwicklung der Uebung ist die, wobei das Schwenken mit Taktlaufen, mit Nachstellgang und mit Galopp-hüpfen, mit Kiebißgang, Kiebißhüpfen, Hopsfergang und mit Schottischhüpfen ausgeführt wird, die Zahl der Schritte eine freigegebene oder genau bestimmte ist und meist mit der beim Gehen erforderlichen Schrittzahl zum Schwenken gleich angenommen werden kann; wir erinnern nur in Betreff der Schrittweisen, welche selber aus mehreren Schritten zusammengesetzt sind, an die Möglichkeit der Ausführung verhältnißmäßig kleinerer und größerer Schritte z. B. je bei einem Kiebißschritt links und einem solchen rechts.

b. Die Schwenkungen links um den rechten und rechts um den linken Reihen-Führer mit theilweisem Rückwärtsgehen.

Der Lehrer wird, sobald das Schwenken der Reihen von verschiedener Zahl der Gereihten um die Flügel in der Bewegungsrichtung vorwärts im Kreise geübt ist, gelegentlich auch, namentlich bei kleineren Reihen von Zweien oder Vierern, das Schwenken um den Flügel darstellend üben lassen, wobei die dem Flügelmanne, welcher die Schwenkungsaxe bildet, Angereihten sich rückwärts fortbewegen, so daß z. B. beim rechts Schwenken einer Viererreihe um den linken Flügelmann geschwenkt wird.

Die Uebung fällt den Schülern nicht schwer und wird zuerst im Gehen und dann auch in den Bewegungsarten, die wir oben bezeichnet haben, dargestellt.

Die gemessene Bewegung der rückwärts in Kreisen Ziehenden hilft auch hierbei geordnete Leistungen erzielen, um so sicherer, als beim Schwenken in dieser Weise insgemein eine Armverbindung der Uebenden geboten wird.

c. Das Schwenken um die Mitte einer Reihe.

Sobald in den beiden beschriebenen Darstellungsweisen das Schwenken geübt worden, wird im Gegensatz zu dem bisher geordneten Schwenken um den Flügel der Reihe auch das Schwenken um die Mitte der Reihe, bei Reihen von Zweien, Dreien, Vierern und Achten vorgenommen. Dieses Schwenken ist eine Uebung, welche aus den genannten beiden Darstellungsweisen des Flügelshwenkens zusammengesetzt ist. Während sich nämlich z. B. beim Schwenken rechts die eine rechte Reihenhälfte rückwärts um die Mitte in Kreislinien fortbewegt, bewegt sich die linke Reihenhälfte gleichmäßig vorwärts um die Mitte in Kreislinien, so, daß wenn wir etwa bei einer Fünferreihe den Mittleren als gemeinschaftlichen Flügelmann beider Reihenhälften und zugleich auch als den betrachten wollen, um welchen beide Reihenhälften in entgegengesetzter Fortbewegungsrichtung schwenken, die rechte Reihenhälfte um den linken Flügel schwenken würde, während die linke

Reihenhälfte um den rechten Flügel schwenkt. Die Schüler begreifen aber dieses Schwenken sehr leicht und werden zudem noch aufmerksam gemacht, wie dieses Schwenken um die Mitte [unter Umständen] nur halb so viel Zeit und Schritte erfordert, als das Flügelschwenken, weil eben die Schwenkungsaxe die Reihe in zwei Hälften theilt.

d. Die Schwenkungen im Marsche geschehen in zwei Arten: entweder vollzieht sich die Schwenkung an Ort, indem die Fortbewegung unterbrochen wird, oder allmählich um eine außerhalb der Reihe gedachte Axe.

Wenn diese Schwenkübungen an Ort gemacht worden sind, so läßt der Lehrer den Reihenkörper von gereihten kleineren oder größeren Reihen, welche in Stirn der Tiefe nach gestellt sind, sich vorwärts in gerader Linie in Bewegung setzen und gebietet, so oft er ihr Einschwenken rechts oder links in eine andere Ganglinie, welche einen rechten Winkel mit der zuerst eingenommenen der Reihen bildet, beabsichtigt: Acht! Erste Reihe rechts (links) Schwenken! — Marsch! worauf mit Schwenken um den rechten (oder linken) Flügelmann der Richtungswechsel in die veränderte Ganglinie erfolgt. Die nachziehenden anderen Reihen, welche einen kleineren und größeren Reihenabstand haben können, werden aufgefordert, an gleicher Stelle der allen gemeinsamen Ganglinie das Schwenken auszuführen, überhaupt die feste Ordnung der besonderen und allgemeinen Gliederung einzuhalten.

Der Lehrer muß dabei aufmerksam machen, wie bei eintretendem Schwenken eine jede Reihe während des Schwenkens sich nur an Ort drehend bewegt, aber nicht fortbewegt und daß diese Bewegung an Ort so viele Schrittzeiten andauert, als die Schwenkung Schritte erfordert.

Es muß dies hervorgehoben werden, im Gegensatz zu den Einschwenkungen der Reihen während der Fortbewegung in verschieden gerichteter Ganglinie, bei welchen die gemeinsame Ganglinie selber bei jedem Richtungswechsel als eine gebogene angesehen wird, in welcher die Einschwenkenden sich von Ort bewegen und

im Kreisgehen ununterbrochen fortziehen, so daß selber die Axe der schwenkenden Reihe keine in der Reihe liegende ist, sondern außerhalb derselben in einem Punkte des Raumes liegt, welchen nun selber der der Axe zunächst gehende Flügelmann umkreist, wenn auch beim Durchgehen des kleinsten Bogens. — Es ist auch hier zu bemerken, daß dieses Schwenken von Ort, *) welches demnach hier einem Kreisgehen der Reihe im Stirnmarsch, in kleinerem oder größerem Kreisbogen um eine näher oder ferner außerhalb der Reihe liegende Axe entspricht, nicht so viel Zeit erfordert, als das Schwenken an Ort um den Flügel, wenn auch auf der anderen Seite wegen der oft unsicheren Erkennung der Lage der Schwenkungsaxe die gemessene Ausführung des Fortschwenkens schwieriger ist, als das Schwenken um die sichere Axe des an Ort feststehenden Flügelmannes.

Beide Arten des Schwenkens werden zur Unterscheidung im Wechsel dargestellt, und es gilt die Regel, daß alle der ersten Reihe nachziehenden Reihen wie bei dem zuerst genannten Einschwenken in rechtwinklig zusammengesetzte Ganglinien so auch beim allmählichen Herumschwenken sich nach der vorausziehenden Reihe einrichten; eine Uebung, welche schon das allgemein verbreitete und bereits entwickelte Ordnungsgefühl der Schüler leicht befolgt. Wir erinnern nur an das Gegenziehen mit Schlängeln und zur Kette, welches unsere Schüler schon gelernt haben und nun auch mit genauerem Verständnisse der Ordnungsverhältnisse bestimmter ausführen und im allmählichen Schwenken der Reihen wiederholen können, bei Hinweisung des Lehrers auf diese Regel.

e. Das fortgezeigte Schwenken und das hin und her Schwenken.

Eine noch weitere Fortentwicklung der Uebungen des Schwenkens ist die, wobei das Flügelschwenken oder das Schwenken um

*) Der Verfasser nennt dieses Schwenken um eine außerhalb der Reihe gelegene Axe einigemal „Fortschwenken.“ Die Bezeichnung leidet jedoch an Undeutlichkeit und hat sich als entbehrlich gezeigt. Dasselbe gilt von seiner Benennung des hin und her Schwenkens als „Gegenschwenken.“

die Mitte an Ort, mehreremal in gleicher Richtung zur zwei-, drei- und mehrmaligen Umschwenkung als „Schwenkmühle“, oder zum „hin und her Schwenken“ geordnet wird, wobei je nach erfolgtem Schwenken in einer Richtung, ohne Unterbrechung das Schwenken in entgegengesetzter Richtung [also abwechselnd rechts und links] erfolgt, die Maße einer jeden Schwenkung kleinere oder größere, gleiche oder ungleiche sein können, die aufeinanderfolgenden Bewegungen der hin und her schwenkenden Reihe der Zahl nach bestimmt werden, wie die wiederholte Schwenkung bei der Schwenkmühle.

An diese Uebungen schließt sich die Darstellung der Schwenkmühle von Ort, in der Fortbewegung durch die allgemeine gerade oder kreisförmige Bewegungslinie, wobei im fortgesetzten Schwenken die Reihe fortwählt im Walzschwenken, sei es daß die Schwenkungsaxe in die Reihenmitte, oder sei es, daß sie in den Flügel gesetzt oder, daß sie irgendwo außerhalb der Reihe gedacht werde; sei es, daß die Walzschwenkenden in einer geraden Linie fortziehen, oder auch sie auf kreisförmigen Bahnen sich fortbewegen.

Auch das hin und her Schwenken wird von Ort während der Fortbewegung der Reihe und zwar so geübt, daß z. B. beim Schwenken in einer geraden Linie je eine halbe Schwenkung rechts im Wechsel mit einer halben Schwenkung links angeordnet wird, wobei die Axe je in rechtem und linkem Flügelmanne liegt, und die Reihe je mit einer Schwenkung um eine Reihenslänge in der Bewegungslinie vorrückt.

Die Fortbewegung mit hin und her Schwenken kann auch beim Flügelschwenken so geordnet werden, daß die Maße des aufeinanderfolgenden rechts und links Schwenkens nur eine Achtel-schwenkung betragen, der Wechsel der Gegenbewegung also schneller erfolgt; namentlich aber dann, wenn die Flügelmannen, bei der Voraussetzung, daß die Axe seitlings von ihnen außerhalb der Reihe liege, die Flügel sich selber in kleinen Kreislinien fortbewegen.

Es liegt nahe, daß wenn diese zuletzt genannten Schwenk-

übungen, welche noch mannigfaltigere Fälle zulassen, auch von größeren Reihen vorgenommen werden können, um die Ordnungsgeschicklichkeit zu bilden, ihre Anordnung doch zumeist nur bei kleineren Reihen von Zweien, Dreien, Vierern, Fünfen, Sechsen oder Achten in Anwendung gebracht wird und auch hier meist in Verbindung mit einer Hüpfart und stets bei befestigter Ordnung durch Armverknüpfung der Gereihten in verschiedener Weise.

Die letzte der beiden genannten Arten, die Fortbewegung mit hin und her Schwenken, wird wie in geraden, so auch in kreisförmigen Linien geübt. Wir werden darauf zurückkommen.

f. Das Schwenken eines in Säule gestellten Reihenkörpers („eines dreigliedrigen Zuges“) um einen Einzelnen. — Die Föhlung und die Richtung beim Schwenken.

Wie bisher das Schwenken von einzelnen Reihen des Reihenkörpers Aller, so kann nun auch das Schwenken des geeinten Reihenkörpers zur Übung gemacht werden. Die drei Reihen werden der Tiefe nach [ganz nahe bei einander] in Stirn gestellt, und es wird z. B. geordnet, es solle rechts geschwenkt werden, wobei der rechte Flügelmann der vorderen dritten Reihe als die Schwenkungsaxe bezeichnet und ferner geordnet wird, daß beim Kreisgehen aller Gereihten je die Rotten ihre feste Ordnung bewahren, die Hinterleute also sich je nach den gleichzähligen Vorderleuten zu richten haben, während die dritte vordere Reihe eine viertel Schwenkung in fester Ordnung ihrer Gliederung ausführt.

Zur Befestigung der festen Ordnung Aller können die Gereihten der dritten Reihe sich Arm in Arm fassen, während die Hinterleute der in Flanke stehenden einzelnen Rotten die gestreckten Arme auf die Schultern der Vorderleute legen und damit ihre Rottenordnung auch befestigen.

Nachdem die Zahl der Schritte für die beabsichtigte Schwenkung, in diesem Falle zwölf Schritte, voraus bestimmt worden, wird geboten: Acht! Rechtschwenken der Säule im Takt-

gehen, links Anfangen! — Marsch! wobei der Lehrer die Schritte zählt und überhaupt die Ordnungsübung in jeder Weise leiten wird. Mit dem eilften Schritte wird „Halt!“ gerufen und die Uebung ist bewerkstelligt, und es werden dann auch ohne das Hilfsmittel des Arm- und Händefassens bald größere, bald kleinere Maße der Schwenkung rechts oder links geübt.

Jetzt kann auch der Lehrer, wenn er nicht schon bei dem Schwenken einzelner Reihen den Anlaß benützt hat, die Schüler mit der Regel bekannt machen, daß beim Schwenken einer Reihe die Ordnung geschlossener Stellung der Vereihten am sichersten bewahrt werde, wenn stets von allen Nebenleuten genommen und bewahrt wird die **Fühlung** nach dem Flügel hin, in welchem die Schwenkungsaxe selber liegt, oder, wenn die Axe seitlings außerhalb der Reihe gesetzt ist, nach dem Flügelmanne, der ihr zunächst schwenkt.

Die gleiche Regel gilt dann auch beim Schwenken der Reihe um die Mitte, indem dabei die rechte Reihenhälfte links hin, die linke Reihenhälfte rechts hin Fühlung nimmt.

Ferner wird in Absicht auf das Bewahren der **Richtung** der schwenkenden Reihe die Regel gegeben, daß das Suchen und Messen der Richtung bei bloßem Kopfdrehen vor sich gehe, und es ordnet der Lehrer, der gleichmäßigen Ausführung wegen, es solle der Blick bei drehendem Kopfe je nach der Seite der Reihe hin Richtung suchen, welche beim Schwenken am weitesten von der Axe abliegt, und welche die größeren Kreislinien zu durchgehen hat, wenn auch bei den zusammengesetzteren Schwenkungen der Reihen, wie wir dieselben z. B. beim Schwenken hin und her geordnet haben, diese Regeln nicht allzu buchstäblich befolgt zu werden brauchen.

Mit Rücksicht auf die Ordnungsthätigkeiten des Fühlungs- und Richtunghaltens beim Schwenken des Reihenkörpers, der Reihen und Rotten wiederhole nun der Lehrer, wie dabei die vordere dritte Reihe allein an die bezeichneten Regeln gebunden sei, wie nunmehr die Rotten des zweiten und ersten Gliedes sich

hier hauptsächlich als Kotten bei Einhaltung des kleinen Abstandes der Einzelnen zu richten haben.

Sogar das Schwenken in Flanke gestellter kleinerer oder größerer Reihen oder Kotten rechts oder links um die Axt des Vordermannes kann der Lehrer besonders üben lassen, damit diese Ordnungsübung, welche in dem Schwenken der Kotten des dreigliedrigen Reihenkörpers bereits die erste Anwendung gefunden hat, als selbstständige Uebung hervortrete. Es genügt zwar bei den Uebungen des Schwenkens aller im Reihenkörper geschlossenen Kotten, diesen nur anzudeuten, wie die Gangrichtung der von der Schwenkungsaxe näher oder ferner gestellten Kotten eine verschiedene sei; der Lehrer selber aber soll sich darüber genauere Rechenschaft geben können.

3. Der Reihenkörper als Säule, als Linie, die aus „Bügen“ zusammengesetzten Reihenkörper.

- a. Das Schwenken aus der Linie zur Säule,
aus der Säule zur Linie,
aus der Linie zur Linie,
aus der Säule zur Säule.

Wenn unsere Schüler in verschiedenen Schwenkübungen unterrichtet sind, so werden die neun Viererreihen der in Stirn aufgestellten einen Reihe Aller zu Gliedern des ganzen Reihenkörpers abgetheilt, und dann wird geboten, es solle eine Reihe nach der anderen oder, es sollen alle zugleich rechts schwenken und haltmachen. Der Lehrer bemerkt nun den Schülern, daß diese Aufstellungsordnung der Reihen im Reihenkörper die **Aufstellung in Säule** genannt werde, während die erste Aufstellungsordnung, aus welcher geschwenkt wurde, die **Aufstellung in Linie** bilde. Dabei kann er erläutern, wie die bildliche Bezeichnung der Aufstellung in Linie ihren Grund habe in der dünnen Gestalt des Reihenkörpers, dessen größere und kleinere Glieder, Reihen und Einzelne, dabei auf nur einer Linie gestellt seien, während bei der Aufstellung in Säule der Reihenkörper eine säulenschaft-

artige dickere Gestalt annehme. Seine größeren Glieder, die Reihen haben außer ihrer gemeinsamen Aufstellungslinie noch besondere untereinander gleichlaufende Aufstellungslinien, welche die gemeinsame aller stets rechtwinklig durchschneiden. Ferner haben auch die einzelnen Rotten eine jede eine andere Stellungslinie, welche entweder die ursprüngliche und gemeinsame aller Reihen selber ist oder wenigstens mit dieser gleichläuft, so daß sich die Aufstellungslinie der Reihen und die der Rotten rechtwinklig durchkreuzen. *)

Der Lehrer kann nun etwa folgende Umstellungen des Reihenkörpers aus der Linienstellung seiner Reihen, welche bald kleinere, bald größere sein können, üben lassen, indem er befiehlt: Acht! Rechts Schwenken zur Säule! — Schwenkt! (oder Marsch! Lauft! Hüpf! wenn die Bewegungsart hervorgehoben werden soll); dann: Links Schwenken zur Linie! — Schwenkt!

Wenn die Veränderungen durch Viertelschwenkungen geübt sind, so können etwa folgende Umstellungen des Reihenkörpers geboten werden: Acht! Mit halber Schwenkung rechts zur Linie! — Schwenkt! wobei aus der Linie zur Linie geschwenkt wird, die Stirn des Reihenkörpers und mit dieser die Nebenreihung der Reihen, im Gegensatz zu der ursprünglichen Anreihung der Reihen an die Reihen links, nun rechts geordnet ist, in gleicher Weise, wie bei der Umstellung der in Stirn gestellten Reihe Einzelner durch die halbe Umdrehung beim Kehrtmachen deren Stirn und Anreihungsordnung verändert wird.

Soll nun die ursprüngliche Anreihung in Linie wiederhergestellt werden, so wird wieder geboten: Mit halber Schwenkung rechts zur Linie! — Schwenkt! worauf die ursprüngliche Aufstellung in Linie wiederhergestellt ist, oder: Mit halber Schwenkung links zur Linie! — Schwenkt! wobei hingegen durch das abwechselnde Schwenken um die rechten und die linken Flü-

*) Es ist hier hinzuzufügen: Stehen die Vereiheten in Stirn, so stehen die Gerotteten in Flanke, und: Stehen die Vereiheten in Flanke, so stehen die Gerotteten in Stirn.

gel jede Reihe und somit der ganze Reihenkörper den zuerst eingenommenen Stellungsort in der Linie, wenn auch innerhalb der Verlängerung der ersten Aufstellungslinie, verläßt.

In gleicher Weise kann auch, wenn die Reihen in Säule gestellt sind, geboten werden: Acht! Mit halber Schwenkung rechts zur Säule! — Schwenkt! wobei die in Säule gestellten Reihen gleichfalls in veränderter Reihung stehen, die ursprünglich hintere Reihe vordere Reihe, die ursprünglich vordere Reihe hintere Reihe des Reihenkörpers wird, so daß die Stirn des Reihenkörpers, welche ursprünglich von der ersten Reihe gebildet wurde und zugleich die Stirn des ganzen Reihenkörpers ausmachte, nun von der letzten Reihe gebildet wird.

Zur Herstellung der ursprünglichen Stellung in Säule kann nun wieder geboten werden: Mit halber Schwenkung rechts zur Säule! — Schwenkt! oder: Mit halber Schwenkung links zur Säule! wobei, wenn auch bei verlassenen Stellungsorte, die ursprüngliche Aufstellung in Säule wiederhergestellt ist.

Ferner kann auch geboten werden: Acht! Mit ganzer Schwenkung rechts aus der Linie zur Linie! — Schwenkt! oder: Mit ganzer Schwenkung links aus der Säule zur Säule! — Schwenkt! und endlich auch etwa: Acht! Mit dreiviertel Schwenkung rechts aus der Linie zur Säule! — Schwenkt! und hierauf etwa: Mit dreiviertel Schwenkung links aus der Säule zur Linie! — Schwenkt!

Es können selber noch größere Schwenkungen zu Umstellung der Linie in die Säule und umgekehrt aus dieser Stellungsordnung in jene dargestellt werden, und alle die bezeichneten Uebungsfälle des Schwenkens können bei diesen Veränderungen zur Säule und Linie so geordnet werden, daß die Reihen um die Mitte schwenken, oder daß bald die eine Schwenkung mit Flügelschwenkung, bald die andere mit Schwenken um die Mitte geordnet wird.

Es genügt die Andeutung, daß bei den bezeichneten Umgestaltungen des Reihenkörpers durch Schwenken der Reihen auch die Schwenkungen bestimmt und geübt werden können, bei wel-

den die Fortbewegungen der Einzelnen rückwärts erfolgt, wodurch eine noch größere Vielfältigung der Darstellungsarten möglich wird.

Das Umstellen in Säule und Linie mit Schwenken wird zuerst an Ort und dann auch während der Fortbewegung des ganzen Reihenkörpers geübt, jedoch nur so, daß bei jeder Schwenkung die Fortbewegung so lange Zeit unterbrochen wird, als das Schwenken an Ort erfordert.

b. Ungewöhnlichere Drehung der Einzelnen um die Längsaxe und Verbindung der Drehungen Einzelner mit dem Schwenken der Reihen.

Wenn wir in der ersten Stufe das Drehen der Einzelnen in der Reihe stets so darstellen ließen, daß beim rechts Drehen immer auf dem linken Beine, beim links Drehen auf dem rechten Beine gedreht wurde, so wollen wir für die nicht näher bestimmte Ausführungsweise dieses Verfahren immerhin festhalten, doch kann jetzt der Lehrer auch die Art zu drehen von den Einzelnen üben lassen, bei dem das rechts Drehen auf dem rechten Beine, das links Drehen auf dem linken Beine ausgeführt wird; nur muß er diese Anordnung stets näher vorausbestimmen. Ist dies geschehen, so mag sie dann unbedenklich bei allen vorkommenden Drehungen Einzelner während einer bestimmten Uebungszeit gelten, denn sie entspricht dem gewöhnlichen Schwenken der Reihen, welche beim rechts und links Schwenken auch um die feste Ase ihrer entsprechenden Flügelseite drehen und gilt überdies bei der Kriegsordnung mancher Heere beim Kehrtmachen als gewöhnliches Verfahren.

Noch mannigfacher werden die Umstellungen des Reihenkörpers, wenn neben dem Schwenken der Reihen selber die einzelnen Reihen durch Drehen der einzelnen Vereichten umgestellt werden. Wir geben hier beispielsweise nun eine Reihe von Uebungen in Befehlen.

Es stehen etwa die neun Viererreihen in Linie und es wird geboten :

Acht! Rechts Schwenken zur Säule! — Schwenkt!
Vorwärts! — Marsch!

Rechts um — Kehrt! Die Einzelnen in der Reihe sind rechts neben gereiht, und alle Reihen ziehen in entgegengesetzter Richtung weiter.

Mit halber Schwenkung links aus der Säule zur Säule! — Schwenkt!

Nach erfolgter Schwenkung wiederum: Vorwärts! — Marsch!

Rechts Schwenken zur Linie! — Schwenkt!

Endlich nach erfolgter Schwenkung: Links um Kehren auf dem linken Beine! — Kehrt! — Halt! welches unmittelbar nach der Ausführung des Kehrtmachens gerufen wird.

In ähnlicher Weise kann nun der Lehrer etwa auch folgende Befehle ausführen lassen:

Acht! Links Schwenken zur Säule und dann an Ort Gehen! — Schwenkt!

Rechts! — Um! Alle Reihen sind in Flanke umgestellt.

Im Flankenmarsch der Reihen vorwärts! — Marsch! Der in Säule gestellte Reihenkörper bewegt sich im Verhältniß zu seiner Gestalt seitwärts fort.

Dann kann folgen: Links! — Um! und die in Stirn geordneten Reihen ziehen im Verhältniß zur ursprünglichen Säulenstellung des Reihenkörpers so, daß die letzte Reihe vorauszieht, gleichsam rückwärts gerichtet.

Rechts um — Kehrt!

Rechts Schwenken in Linie! — Schwenkt!

Im Stirnmarsch der ganzen Linie vorwärts! — Marsch!

Rechts um — Kehrt! — Halt!

Die Aufstellung in Linie, von der ausgegangen war, ist wiederhergestellt.

Wir überlassen dem Lehrer nun selber diese Ordnungsübungen weiter fortzuentwickeln, indem er diese Umstellungen des Reihen-

körpers in seinen größeren und kleineren Gliederungen entweder von einem aus vielen kleineren, oder von einem nur aus einigen größeren Reihen zusammengesetzten Reihenkörper darstellen läßt.

c. Schwenkungen eines Reihenkörpergefüges von drei zweigliedrigen Zügen.

Eine weitere Entwicklung erhalten diese Ordnungsübungen, wenn der Gemeinkörper Aller selber aus größeren oder kleineren Reihenkörpern zusammengesetzt ist, welche aus zwei oder drei Reihen gegliedert sind. So kann der Lehrer die auf einer Linie gestellte ungetheilte Reihe in sechs Sechserreihen theilen und je die zweite, vierte und sechste Sechserreihe dicht vor der ersten, dritten und fünften Sechserreihe als zweites vorderes Glied der drei zweigliedrigen Reihenkörper [welche dann herkömmlicherweise „Züge“ genannt werden] aufstellen und hierauf dem fest geordneten Gefüge von Reihenkörpern gebieten:

Acht! Rechts Schwenken (aus der Linie) zur Säule!
— Schwenkt!

Links Schwenken zur Linie! — Schwenkt!

Mit halber Schwenkung rechts aus der Linie zur Linie! — Schwenkt!

Mit halber Schwenkung links aus der Linie zur Linie! — Schwenkt!

Mit halber Schwenkung links aus der Säule zur Säule! — Schwenkt!

Ferner (bei hinzukommendem Umstellen der Einzelnen in den Reihen): Rechts um — Kehrt!

Vorwärts! — Marsch!

Links um — Kehrt!

Rechts — Um!

Rechts um — Kehrt!

Rechts! — Um!

Links Schwenken in Linie! — Marsch! — Halt!

Der Lehrer hat dabei darauf aufmerksam zu machen, daß die Abstände zwischen den Reihenkörpern, welche anfangs zu einer

Breite derselben geordnet werden, nun auch wegfallen können, so, daß die drei Reihenkörper in geschlossener Stellung in Stirn bei Veränderungen mit Schwenken aus der Linie zur Säule keinen größeren Abstand erhalten, als der ist, welcher aus der geschlossenen Stellung in Linie hergeleitet wird, so daß bei Rückveränderungen aus der Säule in Linie die einzelnen Reihenkörper dicht aneinander geschlossen stehen. Beim Fortziehen in Säule gelten, sobald durch Einschwenken in eine veränderte Bewegungslinie aufeinanderfolgend die einzelnen nachziehenden Reihenkörper in dieselbe einbiegen, die gleichen Regeln, welche wir oben beim Einschwenken der in Säule ziehenden einzelnen Reihen gegeben haben.

4. Das Reißen mit Kreisen.

a. Das Vorreißen mit Kreisen.

Der Lehrer kann nun das Reißen der Einzelnen einer Reihe, welches in den Übungen der ersten Stufe bereits eine vielfältige Anwendung gefunden hat, etwa zu folgenden Darstellungen, von welchen wir hier nur einige beispielsweise näher bezeichnen wollen, fortentwickeln. Die eine Reihe Aller wird in Flanke gestellt, dann wird geboten: Vorwärts im Taktgehen! — Marsch! Die Einzelnen ziehen nacheinander vor ihre Vorderleute an deren linker (oder rechter) Seite [d. i. rechts (oder links) kreisend] vorbei! — Marsch! worauf der Zweite, Dritte und alle Nachgereihten vorziehen in der Weise, daß der Zweite vor den Ersten, der Dritte vor den Zweiten und sofort alle einzelnen Hinterleute stets vor ihre einzelnen Vorderleute ziehen, bis der Letzte der Vordermann der Reihe ist. Dabei ordnet nun der Lehrer bestimmt, daß je die im Vorziehen Begriffenen bei gleichem Taktgang mit ganzen Schritten schreiten sollen, während die nacheinander bereits Vorgereihten nur mit halben Schritten fortziehen.

Die Übung wird auch nur als Vorziehen der Hinterleute vor die Vorderleute zur Aufstellung gemacht, wobei die Vorge-

zogenen und Aufgestellten an Ort im Takte gehen, oder auch nur in Stellung verharren.

Soll nun die Flankenreihe, bei welcher jetzt der Letzte Vordermann, der Erste Hintermann ist, wieder in die ursprüngliche Ordnung zurückverändert werden, so ist die einfachste Umstellung die, wobei allen Einzelnen das Rechts um! — Kehrt! geboten wird.

Will dagegen der Lehrer auf umgekehrte Weise die Rückveränderung vornehmen, so wird geboten: Acht! Die Einzelnen ziehen nacheinander in absteigender Zahl ihrer Reihung vor die Vorderleute, links (oder rechts) vorbei! — Marsch! worauf der Zweitletzte vor den Letzten, der Drittletzte vor den Zweitletzten und so nach einander Alle vor ihre Vorderleute ziehen, bis der ursprünglich Erste wieder Vordermann der Reihe ist.

Diese Umstellungsweise kann, abgesehen von der Eigenthümlichkeit der Ordnungsübung, namentlich dann angewandt werden, wenn in Aufstellung oder Fortbewegung der Reihe bald der rechte bald der linke in Flanke geordnete Flügel vorgestellt werden soll, mit Beziehung auf die gleiche Richtung der Aufstellungs- oder Bewegungslinie der Reihe.

b. Das Nebenreihen mit Kreisen.

Im Anschluß an dieses Vorziehen vor die Vorderleute zur Ordnung in Flanke kann auch das Vorziehen und rechts oder links Nebenreihen zur Stirnstellung des zuerst links um oder rechts um in Stirn gestellten Vordermannes geübt werden, wenn die Reihe in die Flanke rechts gestellt war; war hingegen die Reihe in die linke Flanke gestellt, so daß der Letzte der Reihe Vordermann ist, so wird, wenn der Vordermann rechts um in Stirn tritt, das Vorziehen der Hinterleute mit links Nebenreihen in Stirn dargestellt, tritt dagegen der Vordermann links um in Stirn, so reihen sich die Vorziehenden rechts an.

In beiden Darstellungsweisen können die zum Nebenreihen Vorziehenden hinter dem zuerst in Stirn gestellten Vordermann vorüberziehen, welches die gewöhnliche Darstellungsweise ist, oder

es ziehen dieselben vor demselben vorüber zum Nebenreihen. Bei all den beschriebenen Arten des Reihens, welche der Lehrer noch vervielfältigen kann, kann geordnet werden, daß je die Vorziehenden taktlaufen und dann nach der Anreihung wieder taktgehen und zwar so, daß Taktgehen und Taktlaufen in gleichem Zeitmaße, wenn auch bei verschiedener Geschwindigkeit beider Bewegungen ausgeführt werden.

5. Die Reihungen zweiter Art.

a. Bei den Reihungen „zweiter Art“ beginnt der Letzte die Uebung. Sie wird zuerst von der einen Reihe Aller dargestellt.

Eine andere Art des Reihens, bei welcher im Vorziehen die Reihungsordnung der Einzelnen stets wieder erneuert wird, ist die, wobei, wenn z. B. die Reihe in die rechte Flanke gestellt ist, der Letzte längs der Reihe links (oder rechts) vor den Ersten zieht und somit die Uebung beginnt, der Zweitletzte vor den Letzten und so fort Alle nacheinander in abnehmender Reihungszahl vor die Vorderleute ziehen, bis zuletzt der Erste wieder vor den Zweiten gezogen, und die ursprüngliche Reihungsordnung wiederhergestellt ist.

Dieses Reihen, wobei die Reihe in eigenthümlicher Weise einen Anzug darstellt, kann aus einer Stellung zu einer solchen und ebenso während der Fortbewegung, welche nicht unterbrochen wird, dargestellt werden.

Auch hierbei kann zugleich die Flankenordnung in die Stirnordnung der Reihe umgewandelt werden, wenn die Vorziehenden, namentlich beim Vorziehen rechts längs der Reihe sich in Stirn stellen und sich rechts von dem Letzten, der links um in Stirn getreten ist, nebenreihen; ist hingegen der Letzte links vor der Reihe vorgezogen und rechts um in Stirn getreten, so reihen sich die Einzelnen nach dem Vorziehen links an. Wir brauchen nur anzudeuten, wie groß die Wechselfälle bei diesen Reihungsübungen geordnet werden können, wenn durch Drehungen der Einzelnen

die Reihen selber bald in die eine, bald in die andere Ordnung der Stellung verwandelt werden, und wenn je nach einem solchen Umstellen wieder eine Reihungsübung eintritt.

b. Die Reihungen zweiter Art werden sodann in den Reihen eines Reihenkörpers und von den Reihen selbst ausgeführt.

Haben die Schüler das Reihen der Einzelnen durch Vorziehen der Hinterleute vor die Vorderleute in ungetheilter Reihe in den verschiedenen Darstellungsweisen geübt, so kann der Lehrer die eine Reihe in zwei, drei, vier, sechs, neun Reihen, welche hintereinander in Flanke gestellt sind, theilen und nun während der Aufstellung oder während der Fortbewegung aller Reihen diese, eine jede Reihe für sich, in aufeinanderfolgenden Zeiten oder gleichzeitig diese Reihungsübungen ausführen lassen und dann auch im Wechsel mit dem Vorziehen der Einzelnen in den Reihen, das Vorziehen der (in Flanke (n-Linie) oder Stirn (=Säule) geordneten) Reihen vor die Reihen im Reihenkörper darstellen lassen, wobei diese größeren Glieder ihre Reihungsordnung im Reihenkörper in gleicher Art umstellen, wie die Einzelnen ihre Ordnung in der Reihe.

c. Die Reihungen zweiter Art werden endlich mit denen erster Art und anderen Ordnungsübungen in bunte Abwechslung gebracht.

Im Anschluß an dieses eigenthümliche Vorziehen und Aufreihen wird dann auch wieder der gewöhnliche Gegenzug und Umzug der Reihen geboten, so daß die Uebenden die mannigfaltigsten Veränderungen des Reihenkörpers in seinen größeren oder kleineren Gliedern unterscheiden und darstellen lernen. Wir geben hier beispielsweise nur eine Zusammenstellung von Befehlen, welche aufeinanderfolgend gegeben die große Mannigfaltigkeit der Uebungswechsel anschaulich machen sollen.

Die eine Reihe wird in Flanke gestellt, in sechs Sechserreihen getheilt und etwa zu folgenden Uebungen aufgefordert:

Acht! Die Einzelnen der ganzen Linie ziehen links am Führer vorbei vor den Ersten! — Marsch!

Die Einzelnen ziehen rechts am Führer vorbei vor! — Marsch!

Die Einzelnen einer jeden der sechs Reihen ziehen links an ihren Führern vorbei vor die Ersten jeder Reihe! — Marsch!

Die Einzelnen der sechs Reihen ziehen rechts an den Führern vorbei vor! — Marsch!

Wenn diese Reihungsübungen aus der Aufstellung zur Aufstellung geübt sind, kann geboten werden:

Acht! Mit halben Schritten Vorwärts! — Marsch!

Die Einzelnen der Linie ziehen mit ganzen Schritten links am Führer vorbei vor den Ersten und gehen, wenn sie vorgezogen sind, wieder mit halben Schritten! — Marsch!

Die Einzelnen ziehen mit Taktlauf rechts am Führer vorbei vor und wechseln, wenn sie vorgezogen sind, zum Taktgehen! — Marsch!

Rechts um! — Kehrt!

Die Einzelnen der sechs Reihen ziehen mit ganzen Schritten links an ihren Führern vorbei vor! Sechste Reihe, vor! — Marsch!

Und, wenn diese das Vorziehen bewerkstelligt hat: Fünfte Reihe, vor! — Marsch! Und sofort in aufeinanderfolgenden Zeiten die vierte, dritte, zweite und erste Reihe.

Hierauf wird wieder geboten:

Links um! — Kehrt!

Die Einzelnen der sechs Reihen ziehen im Taktlauf rechts an ihren Führern vorbei vor und gehen dann im Taktgang! — Marsch!

Das Vorziehen wird von den sechs Reihen gleichzeitig ausgeführt. Ist die ursprüngliche Flankenordnung der einen Reihe wiederhergestellt, kann Acht! — Halt! geboten werden.

6. Reihungen in der Reihe an einen vor Beginn der Reihung gedrehten Führer und Reihungen von Reihen an eine vorweg gedrehte Reihe.

a. Reihungen in der Linie.

Dann kann folgende Uebung des Reihens zur Aufstellung geboten werden:

Acht! Der Erste, rechts! — Um!

Alle Einzelnen ziehen vorwärts zum Nebenreihen links neben den Führer in Stirnstellung! — Marsch!
Links! — Um!

Vorwärts im gewöhnlichen Umzug! — Marsch!

Wenn nun der anfangs Letzte der Reihe voranzieht, kann geboten werden: Die Einzelnen ziehen vorwärts und reihen sich zur Aufstellung in Stirn rechts neben diesen Letzten, der sich mit links um aufstellt! — Marsch!

Dann kann wiederum der Befehl folgen: Rechts! — Um!

Im gewöhnlichen Umzug vorwärts! — Marsch!

Die Einzelnen einer jeden der sechs Reihen ziehen vorwärts und reihen sich in Stirn links neben die anfangs Ersten jeder Reihe! — Marsch!

Und hierauf: Links! — Um!

Die Einzelnen der sechs Reihen ziehen vorwärts und reihen sich rechts neben die anfangs Letzten jeder Reihe in Stirn! — Marsch!

Worauf: Rechts! — Um! geboten werden kann, und die ganze Linie wie beim Beginn der Uebungen in Flanke gestellt ist.

b. Reihungen in der Säule.

Eine weitere Entwicklung dieser Uebungen ist etwa folgende:

Acht! Die Einzelnen der sechs Reihen reihen sich links neben den Ersten jeder Reihe in Stirn an! — Marsch!

Und wenn nun die sechs Reihen in Säule gestellt sind, wird geboten: Die einzelnen Reihen ziehen (im Stirnmarsch)

links an der führenden Reihe vorbei vor die erste Reihe, im Abstand einer Reihenbreite von sechs Schritten! — Marsch!

Die einzelnen Reihen ziehen rechts vorbei vor die letzte Reihe! — Marsch! worauf die erste Reihe wieder vordere Reihe wird. Auch hierbei schreiten die vorziehenden Reihen mit ganzen, die anderen Reihen mit halben Schritten.

Nun kann, während die sechs Reihen in Säule fortziehen, geboten werden:

Acht! Die erste Reihe schwenkt rechts zur Ausstellung in Stirn, die anderen Reihen ziehen links vorwärts und reihen sich (mit Einschwenken rechts) links neben in Linie! Erste Reihe schwenkt! — Halt! worauf nacheinander die übrigen Reihen in Linie einschwenken.

Nun kann wieder geboten werden: Rechts Schwenken zur Säule! — Schwenkt! Rechts! — Um! Vorwärts! — Marsch!

Jede Reihe rechts Nebenreihen in Linie! — Marsch!

Worauf die ganze Reihe in einer Linie im Stirnmarsch vorwärts geht und geboten werden kann: Links! — Um! Die Einzelnen ziehen rechts an ihren Führern vorbei vor die Ersten der Reihen! — Marsch!

Die Einzelnen ziehen links vorbei vor die anfangs Letzten der Reihen! — Marsch!

Acht! — Halt! worauf die ursprüngliche Flankenreihe wiederhergestellt ist.

7. Vermischte Reihungen.

a. Vorziehen und Schwenken.

Wir geben nun noch einige Übungsbeispiele, wobei der Hintermann der Flankenreihe, welches bald der anfangs Letzte, bald der ursprünglich Erste sein kann, das Vorziehen beginnt. Die eine Reihe wird wieder in die rechte Flanke gestellt und es folgt der Befehl: Acht! Der Letzte der einen Reihe zieht

links vor die Reihe, die Anderen vor den Letzten! — Marsch!

Nun, sobald der Erste wieder Vordermann der Reihe ist, wird geboten: Rechts um! — Kehrt! Vorwärts! — Marsch! Der Erste zieht rechts vor den (vorausziehenden) Letzten, die Anderen vor den Ersten! — Marsch! Und dann: Links um! — Kehrt! worauf der Erste wieder als Vordermann der Reihe vorauszieht.

Dann kann geboten werden: Die Letzten der sechs Reihen ziehen links vor ihre Ersten und die Anderen vor die Letzten! — Vor! worauf die ursprüngliche Ordnung in Flanke wieder hergestellt ist, und nun auch der Befehl folgen kann:

Die Einzelnen der sechs Reihen reihen sich links in Stirn neben die Ersten zur Säule! — Marsch!

Die letzte Reihe zieht links an den anderen vorbei vor die erste Reihe, die anderen Reihen vor die letzte, mit Abständen von sechs Schritten! — Marsch!

Worauf wieder die erste Reihe vordere Reihe ist und geboten werden kann: Mit halber Schwenkung links aus der Säule zur Säule! — Schwenkt!

Und dann: Vorwärts! — Marsch!

Die hintere Reihe zieht rechts vor die vordere Reihe, die anderen Reihen vor jene! — Marsch! Hierauf: Mit halber Schwenkung rechts aus der Säule zur Säule! — Schwenkt! — An Ort Gehen! — Marsch! Rechts! — Um!

Die Letzten der Reihen ziehen rechts vor die Ersten der Reihen! — Marsch!

Und endlich: Die Ersten der Reihen links! — Um! Die Anderen reihen sich in Flanke hinter die Ersten, worauf die ursprüngliche Aufstellung in Flanke wieder hergestellt ist.

b. Vorziehen und Reihen zweiter Art.

Auch die Übung, wobei durch Vorziehen längs der Reihe der Hintermann der Reihe die Bewegung beginnt und Vorder-

mann wird, indem die Anderen sich nacheinander hinter denselben reihen, wird im Wechsel mit den beiden Reihungsarten des Vorziehens dargestellt. Es wird diese Art des Vorziehens dann angewendet, wenn das hintere Glied einer Reihe oder eines Reihenkörpers vorderes Glied werden soll, während die anderen Glieder keine Rückbewegung wie beim Gegenzug machen, sondern nur im Vorziehen ihre Reihungsordnung umstellen. Wir geben folgendes Beispiel:

Die eine Reihe steht in die rechte Flanke geordnet, und es wird geboten: Acht! Der Letzte zieht links am Führer vorbei vor, die Anderen reihen sich hinter denselben! — Marsch! Wenn nun der Letzte Vordermann der sich fortbewegenden Reihe geworden, kann geboten werden: Der Hinterste der Reihe zieht rechts vor, die Anderen reihen sich hinter denselben! — Marsch!

Die Letzten der sechs Reihen ziehen links an ihren Führern vorbei vor, die Anderen reihen sich hinter dieselben! — Marsch!

Die Hintersten der Reihen ziehen rechts vor, die Anderen reihen sich hinter dieselben! — Marsch!

Und hierauf etwa: Die sechste Reihe zieht links vor, die anderen Reihen reihen sich hinter dieselbe! — Marsch!

Die erste Reihe zieht rechts vor, die anderen Reihen reihen sich hinter dieselbe! — Marsch! worauf Halt! geboten werden kann, und die ursprüngliche Aufstellung der einen Reihe in Flanke wiederhergestellt ist.

Wie hier das Vorziehen von in Flanke hintereinandergestellten Reihen geordnet worden ist, so können in gleicher Weise auch in Säule gestellte Reihen dieses Vorziehen darstellen, was wir hier nur andeuten wollen; Daß das Vorziehen noch in verschiedener anderer Weise geordnet werden kann, soll seiner Zeit näher ausgeführt werden. Der Lehrer kann nun die hier beschriebenen Darstellungsweisen im Wechsel aufeinanderfolgend üben und unterscheiden lehren.

8. Gegenzüge und Umzüge.

Wie hier das Vorziehen in entwickeltere Stufen, als wir in der ersten Stufe kennen gelernt haben, gebracht worden ist, so kann auch das Gegenziehen und Umziehen eine weitere Fortbildung etwa in folgenden Uebungen erhalten.

a. Gegengleiche Gegenzüge symmetrisch geordneter Reihen und Reihenkörper.

Die zwei Reihen von Achtzehn werden der Tiefe nach in zwei Gliedern aufgestellt und in die rechte Flanke umgestellt.

Dann wird etwa geboten: Gewöhnlicher Umzug! Vorwärts! — Marsch! und hierauf: Erste Reihe Gegenzug rechts, zweite Reihe Gegenzug links! — Marsch! worauf den im Abstand der Reihen von zwei Schritten offenen Rotten geboten werden kann: Schließt die Rotten nach der Mitte! — Schließt! und alsbald wieder: Offene Rotten! worauf beide dicht aneinander geschlossene Flankenreihen wieder den Reihenabstand von zwei Schritten herstellen, welcher gleichsam die **Gasse** bildet, durch welche nun ungehindert der Gegenzug erfolgen kann.

Nun wird etwa geboten: Beide Reihen Gegenzug rechts! — Marsch! wobei die erste Reihe durch die Gasse, die zweite Reihe nur längs ihrer rechten Seite gegenzieht; hierauf: Beide Reihen Gegenzug rechts! wobei nur die zweite Reihe durch die Gasse, die erste Reihe längs ihrer rechten Seite zieht; dann: Beide Reihen durch die Gasse mit geschlossenen Rotten, wobei die erste Reihe den Gegenzug rechts, die zweite Reihe denselben links macht, beide Reihen wieder dicht aneinander hinziehen.

In ähnlicher Weise können dann auch die drei Zwölferreihen, die vier Reuenerreihen, der Tiefe nach gereiht, das Gegenziehen darstellen, wobei bald die Reihen im Abstände geöffnet reihenweise oder ganz geschlossen rottenweise den Gegenzug machen.

Wenn 3. B. die vier Reuenerreihen der Tiefe nach geordnet

in Flanke ziehen, kann geboten werden: Acht! Oeffnen der Reihen von der Mitte aus zum Abstand von zwei Schritten zwischen den Reihen! — Marsch! worauf die erste und zweite Reihe sich rechts, die dritte und vierte Reihe sich links hin mit Schrägschritten fortbewegen und Gassen bilden.

Dann kann folgen: Gegenzug links! — Marsch! Gegenzug rechts! — Marsch! und so im Wechsel Gegenzug links und rechts, wobei die einzelnen Reihen des offenen Reihenkörpers sich in geraden Linien, welche untereinander gleichlaufen und durch kleine Kreisbogen verbunden sind, wie beim Schlingeln fortbewegen.

Wenn die Uebung mit Gegenzug rechts geendet hat, kann geboten werden: Erste und zweite Reihe schließt euch eng zusammen, ebenso dritte und vierte Reihe! — Schließt! worauf je zwei Reihen mit geschlossenen Rotten ziehen und untereinander einen Abstand der Reihenkörper von etwa zwei Schritten haben, und durch eine Gasse getrennt sind.

Nun wird für jeden der zwei Reihenkörper geboten: Mit Rotten Gegenzug links! — Marsch! Mit Rotten Gegenzug rechts! — Marsch! dann etwa: Erste und zweite Reihe, mit Rotten Gegenzug rechts, dritte und vierte Reihe, mit Rotten Gegenzug links! — Marsch! und hierauf, wenn der Abstand der Reihenkörper erweitert ist: Mit Gegenzug durch die Gasse! — Marsch! worauf beide Reihenkörper, der erste den Gegenzug rechts, der zweite denselben links machen und mit Schluß der Reihen und Rotten wieder in ihrer ersten Flankenordnung ziehen und sich auf das Gebot „Halt!“ wieder aufstellen.

b. Gegenzüge mit darauf folgender Drehung Einzelner, bez. Schwenkung von Reihen, und Nebenreihen.

Der Gegenzug kann auch mit Reihen zu einer Aufstellung schließen und etwa so geordnet werden. Die eine Reihe steht oder zieht in Flanke, und es wird geboten: Acht! Gegenzug

rechts, und links Nebenreihen zur Aufstellung in Stirn! — Marsch! worauf nach der Anordnung des Lehrers der Vordermann der Reihe rechts um oder links um zur Stirn geboten wird, die Anderen sich zur geordneten Stellung neben ihn reihen.

Die gleiche Uebung kann auch gleichzeitig von den in Flanke ziehenden Reihen eines mehrgliedrigen Reihenkörpers, welche durch die Abstände zwischen den Reihen und längs den Reihen den Gegenzug machen, dargestellt werden und dann auch von den in Säule gestellten kleineren oder größeren Reihen, welche reihenweise zum Gegenzug schwenken und z. B. in Linie zur Aufstellung einschwenken und sich links neben die vorausziehenden in Linie gestellten Reihen reihen. Wird hingegen bei mehreren dicht nebeneinander stehenden Flankenreihen im Stirnmarsch der geschlossenen Rotten z. B.: Mit Rotten Gegenzug rechts und Aufstellung des dreigliedrigen Reihenkörpers in Stirnstellung! geboten, so hat der Lehrer, wenn z. B. die Rotten sich links nebenreihen sollen, anzuordnen, daß je nach dem Gegenzug die einzelnen Rotten rechts um machen und im Flankenmarsch zum Nebenreihen vorziehen.

c. Gegenzüge und Umzug mit Schlingeln.

Wir müssen hier dem Lehrer die weitere Ausführung und Fortentwicklung dieser Uebungen überlassen und geben nur noch ein Beispiel des Gegenziehens für die eine in Flanke gestellte Reihe.

Es wird geboten: Gegenzug und Schlingeln längs der Reihe! — Marsch! worauf die Gegenziehenden dem Vorausschlingelnden nachschlingeln in der gleichen Schlingellinie, welche dieser in kleineren oder größeren Windungen durchzieht.

Im Anschluß an die gegebenen Uebungsbeispiele des Gegenzuges kann nun der Lehrer selber den Umzug in entwickelteren Uebungen, als dieselben in der ersten Stufe geordnet sind, darstellen lassen und gleichfalls das Anreihen nach einem Umzuge in verschiedener Weise anordnen, und namentlich auch das Umziehen mit Schlingeln durch eine Kreislinie üben lassen.

9. Die Umgestaltung von Reihenkörpern.

Hier wie bei den folgenden Nummern vertreten die Ueberschriften zugleich die Stelle der Inhaltsangaben.

Mit unseren Schülern, welche nun in vielfältiger Weise sich zu gliedern gelernt haben, kann der Lehrer nun etwa folgende Uebungen vornehmen. Wir geben nur die Befehle zu einigen Uebungsbeispielen und überlassen dem Lehrer, die näheren Anordnungen selber zu treffen.

Die eine Reihe steht in der rechten Flanke und ohne daß der Lehrer vorher die Gliederung bestimmt, wird geboten: Acht! Links Nebenreihen in Sechserreihen zur Säule! — Marsch! wobei stets die Bildung der Gliederungen aufeinanderfolgend in aufsteigender Zahl der Reihen entsteht, so daß sich die ersten Reihen zuerst und dann die anderen gestalten, die Umstellung bei dem ursprünglich rechten Flügel beginnt. Dann etwa:

Reihen in Flanke! — Marsch!

Reihen in Viererreihen! — Marsch!

Reihen in Zweierreihen! — Marsch!

Reihen in Flanke! — Marsch!

Reihen in Dreierreihen! — Marsch!

Reihen in Sechserreihen! — Marsch!

Reihen in Zwölferreihen! — Marsch!

Reihen in Viererreihen! — Marsch!

Reihen in Zweierreihen! — Marsch!

Reihen in Flanke! — Marsch!

und so fort. Haben die Schüler den Wechsel der Gliederungen während der Aufstellung geübt, so kann derselbe auch während der Fortbewegung geübt werden, und es wird das Nebenreihen bald links, bald rechts geboten. Wenn verschiedene Eintheilungsverhältnisse dargestellt und erfaßt worden sind, so kann auch der Wechsel zum Nebenreihen in verschiedenen Gliederungen zu gleichzeitiger Ausführung geboten werden, und der Lehrer befiehlt dann nur kurz aufeinanderfolgend: Acht! Zweierreihen! —

Sechserreihen! — Viererreihen! und so fort und gewöhnt die Schüler an schnelle und möglichst gemessene Darstellungen, namentlich auch in Betreff der sich von selbst ergebenden größeren und kleineren Abstände der Reihen von Reihen, wenn diese sich in Säule stellen.

10. Gemischte Aufstellung von Reihen im Reihenkörper.

Eine weitere Übung ist nun etwa folgende: Wenn die Säule der Zweier-, Vierer- oder anderen Reihen steht oder zieht, wird geboten: Acht! Die erste Reihe bleibt in Stirn geordnet, die zweite reiht sich in Flanke und hierauf in gleicher Weise: Je eine Reihe in Stirn, eine andere in Flanke; und dann: Die ungeraden Reihen in Flanke, die geraden Reihen in Stirn! — Marsch! und so fort im Wechsel wieder das erste Gebot.

11. Reihenkörper (-gefüge), welche aus ungleichzähligen Reihen zusammengesetzt sind.

Selber das Bilden von Reihenkörpern von gemischter Ordnung ungleicher Glieder findet jetzt wenig Schwierigkeit mehr, und es wird, wenn die eine Reihe in der rechten Flanke gestellt ist, geboten: Acht! Reiht Euch zu Einern und Paaren! — Marsch! worauf der Erste stehen bleibt, der Zweite mit dem Dritten eine Zweierreihe bildet, und so fort alle ebenso verfahren.

Dann kann im Wechsel mit der gemischten Ordnung wieder die gleiche Reihenbildung von Dreierreihen auf: Dreierreihen! oder die Flankenreihe Aller geboten werden.

Die Übung wird zuerst in der Stellung und dann während der Fortbewegung gemacht, und es können nun auch gemischte Ordnungen von größerer Zusammensetzung ungleicher Reihen vorgenommen werden, wie z. B. das Bilden von Reihenkörpern, in welchen Einer-, Zweier- und Dreierreihen in verschiedener Folge gereiht sind und zwar so, daß die Reihen bald

in Stirn, bald in Flanke, oder selber in verschiedener Stellungsordnung in der gesammten Gliederung gereiht sind.

Diese Uebungen können dann während der Fortbewegung in der gewöhnlichen Anzugsklinie, dann aber auch während des Ziehens in den verschiedenen kreisförmigen Linien dargestellt werden und namentlich können der Gegenzug und Anzug längs der Reihen mit den in Säule gestellten Reihenkörpern, bei Reihung gleicher oder ungleicher Glieder, bei gleicher oder ungleicher Stellungsordnung derselben ausgeführt werden und ebenso das Vorziehen: Uebungen, welche bei ihrer Eigenthümlichkeit bald gelernt werden und die Ordnungskunst sehr entwickeln helfen.

12. Gegenzüge mit Schlingeln und Kette mit wechselnder Gliederung der Reihen.

Wenn erst diese Uebungen vorgenommen worden sind, und die Schüler sich gewöhnt haben, bei wechselnden Gliederungen der im Reihenkörper gereihten Glieder die verschiedenen Abstände derselben zu bewahren, so kann der Lehrer auch den Gegenzug mit Schlingeln durch die Lücken der offen gestellten Glieder weiter fortentwickeln.

Wir geben folgende Befehle als Beispiel zu einer Uebung. Die eine Flankenreihe wird offen gestellt, und der Lehrer befiehlt:

Acht! Gegenzug rechts mit Schlingeln durch die Reihe und dann Nebenreihen zu Paaren, welche die Arme verschränken! — Marsch!

Sobald nun die Säule der Paare wieder gerade fortzieht, wird geboten: Gegenzug rechts mit Schlingeln (durch die Säule der Paare) und Nebenreihen zu Vieren, welche die Arme verschränken! — Marsch!

Und hierauf: Gegenzug rechts mit Schlingeln und Nebenreihen zu Paaren! — Marsch!

Und endlich: Gegenzug rechts und Flankenreihe der Einzelnen! — Marsch!

Die gleiche Uebung kann dann auch so geordnet werden, daß die gegenziehenden Reihen nach dem Durchzug durch die offene Reihe der verschiedenen Glieder in kleineren oder größeren Reihen in Flankenordnung weiterziehen und nach wiederholtem Gegenzug mit Schlangeln durch die Abstände der in Flanke geordneten Reihen sich wieder in Stirnreihen umwandeln. Das Gegenziehen mit Schlangeln in den bisher beschriebenen Weisen wird anfangs in der Aufstellung und dann auch während der Fortbewegung geübt.

Eine noch größere Fortentwicklung der Uebung ist die, wenn Reihen von gemischter Gliederung den Gegenzug mit Schlangeln durch die Reihe darstellen und je nach dem Durchzug wieder ihre Gliederordnung in Zahl oder Stellung der Vereichten verändern, was wir hier nur andeuten wollen.

An den Gegenzug mit Schlangeln reiht sich dann auch der Gegenzug mit Schlangeln zur Kette von offengestellten Gliedern des Reihenkörpers, welche gleiche oder ungleiche sein können, eine Uebung, welche wir als letzte Entwicklung der Ordnungsübungen dieser Stufe geben wollen. Wir fügen dazu noch die Bemerkung, daß beim gewöhnlichen Schlangeln sowie auch beim Schlangeln mit der Kette die in Stirn ziehenden kleineren oder größeren Reihen die Biegungen der Schlangellinie in zweierlei Bewegungsart durchziehen können, nämlich entweder so, daß die Reihen sich ohne Schwenken in den gewundenen Linien fortbewegen, indem sie unverrückt und ohne Drehung um eine Ase nur mit Vor- und Schräg-vor-schritten kreisgehen, oder daß dieselben mit Schwenkungen in die Windungen der Linie einbiegen. Die gewöhnliche Darstellung ist die, bei welcher ein gemischtes Verfahren der Fortbewegung stattfindet, so daß die Reihen zum Theil mit Schrittrichtungen aller Art, zum Theil mit Schwenkung das Kreisgehen ausführen, doch herrscht auch hierbei die erste Darstellungsweise, wobei ohne Schwenken das Kreisgehen erfolgt, vor. Wir werden seiner Zeit diese verschiedene Art des Kreisgehens, welche bei unseren genannten Uebungen, sowie

beim Vorziehen, auch schon bei dem Kreisgehen der Einzelnen hervortritt, in nähere Betrachtung und Uebung bringen und geben diese vorläufige Bemerkung auch nur für den Lehrer.

13. Verschiedene Fortbewegungsarten bei den bekannten Ordnungsübungen.

Am Schlusse dieser Ordnungsübungen erinnern wir wiederholt, daß bei vielen dieser Darstellungen die den Schülern bereits bekannten Gang-, Lauf- und Hüpfarten in Anwendung gebracht werden können, und daß namentlich viele Hüpfarten wie z. B. das Kiebitzhüpfen, Schottischhüpfen, der Hopsergang ein Bewegungsmittel sind, welches oft den Uebenden das Einhalten der Ordnungsverhältnisse leichter macht, als die gewöhnliche Bewegung des Gehens dasselbe gestattet. Der Lehrer wird diesen Augenmerk gerade auch dann befolgen, wenn, wie z. B. bei den Uebungen des Vorziehens bemerkt worden ist, die einen Glieder der Reihen oder Reihenkörper in ihrer Fortbewegung mehr Raum gewinnen müssen, als die anderen, welche weniger Raum bei gleicher Geschwindigkeit der Bewegung zurücklegen sollen. Es ist darum auch zweckmäßig, wenn z. B. bei dem Vorziehen, bei dem Gegenzug ohne und mit Schlängeln, für die Glieder, welche die größere Bewegungslinie zu durchziehen haben, eine Hüpfart oder das Laufen geordnet wird, während die anderen Glieder nur gehen: Alles Winkte, die der Lehrer beachten muß, wenn die Leistungen gelingen sollen.

14. Wechsel strengerer und loserer Ordnung in der Aufstellung und in der Weise der Fortbewegung.

Wie in erster Stufe zur Prüfung der Ordnungsfertigkeit der Schüler die Ordnung der Einreihung in der Aufstellung in der Reihe und im Reihenkörper durch den Befehl: Acht! Löst die Ordnung auf! und den wiederkehrenden Ruf: Stellt Euch! geprüft wurde (s. S. 36!), so kann auch bei den verwickelteren Gli-

derstellungen der zweiten Stufe, bald während der Aufstellung, bald während der Fortbewegung, die Ordnung einzelner Glieder oder selber die der ganzen Gliederung durch: Acht! Auflösen der Ordnung! aufgehoben werden, um nach dem Zählen des Lehrers in bestimmter Zeit wieder auf den Befehl desselben: Ordnen! — Marsch! wiederhergestellt und erneut zu werden.

Wir haben in der ersten Stufe geordnet, es solle der Lehrer im Wechsel mit dem gemessenen Taktgehen das Gehen außer Takt gebieten, zum Theil um beide Uebungen aneinander in Unterscheidung zu bringen, dann aber auch, um in der loser geordneten Bewegung die Schüler zu neuer Spannkraft zu sammeln. Wir empfehlen diesen Wechsel auch bei den Uebungen dieser Stufe und dehnen die Anordnung noch dahin aus, daß der Taktgang im Gleichschritt und Gleichtritt auch mit dem bloßen Taktgehen im Gleichtritte, wobei nicht gefordert wird, daß gleiche linke und rechte Beine schreiten, in Wechsel gebracht wird, ferner das Gehen mit bestimmt gemessener Schrittlänge mit dem Gehen in frei gewählter Länge der Schritte in Wechsel tritt.

Was das Laufen und die Hüpfarten betrifft, so können auch diese in gleicher Weise, wie das Gehen in verschiedenen Gangarten, bald zu streng gemessener Darstellung in zeitlicher und räumlicher Hinsicht geordnet werden, bald giebt der Lehrer zu, daß eine losere Ordnung in diesen Bewegungen des Einzelnen gilt.

Wie wir bei dem Unterrichte der ersten Stufe sowohl für die Uebungen der Einzelnen strenge und losere Ordnung der Thätigkeiten und Bewegungen anempfohlen und dies auch auf die zweite Stufe ausdehnten, so gilt das Gleiche bei dem Gemein Körper Aller, dessen Gemeinübungen bald in gemessenerer, strengerer Ordnung, bald in loserer Ordnung, welche sich auf mehr und weniger Forderungen und Leistungen beziehen kann, ausgeführt werden können, und wir sprechen nur aus, daß den Schülern der zweiten Stufe, als Entwickelteren und in ihrer gesammten Lebensbildung Vorgerückteren, im Vergleich mit den

Schülern der ersten Stufe auch mehr zugemuthet werden darf und soll.

Freiübungen.

II. Abschnitt.

1. Die Aufgabe im Allgemeinen und das Uebungsverfahren.

a. Bei den Gang-, Lauf- und Hüpfarten werden die Maßunterschiede der einzelnen Schritte schärfer hervorgehoben, als früher.

Was nun die Freiübungen der Einzelnen betrifft, so hat auch hier der Lehrer diese bei den Schülern der zweiten Stufe nur mehr in größerer Durchbildung und kunstvollerer Darstellung zu entwickeln.

Denken wir zuerst an die verschiedenen Gang-, Lauf- und Hüpfarten, so wird nunmehr mit mehr Strenge darauf gesehen, daß die gesammte Haltung des aufgerichteten Leibes weder durch unfreien Zwang, noch durch nachlässige Schläffheit bei jeder Art der Fortbewegung in der rechten und freien Darstellungsweise beeinträchtigt werde. Der Lehrer sieht bei jeder Uebung sowohl auf die genaueren Leistungen der einzelnen Leibesglieder, als auch auf die übereinstimmende Uebung der gesammten Gliederung des ganzen Leibes.

Sind Bewegungsarten in der ersten, zweiten oder dritten Stellung darzustellen, so wird jetzt darauf gesehen, daß die Beine mit den Füßen der durch diese Anordnung gesetzten Haltung bestimmt nachkommen.

Wie wir bei dem Taktgehen gleich am Anfange der Uebungen der zweiten Stufe bestimmte Maßunterschiede für Dauer und Länge der Schritte geordnet haben, so kann jetzt der Lehrer diese Maßunterschiede auch bei den Schritten der verschiedenen Gang-,

Lauf- und Hüpfarten bestimmen und diese Bewegungsarten in strengerer **Gemessenheit** üben lassen. So können z. B. alle diese Bewegungsarten außer der gewöhnlichen Ausführung mit Schritten von mäßiger Länge auch mit größeren oder kleineren Schritten gemacht werden, wozu noch beim Ordnen durch stete Rücksicht auf die Unabhängigkeit der Schrittdauer von der Schrittlänge die Darstellungsweisen der Schrittbewegungen sich vervielfältigen lassen. Es ist leicht zu erkennen, wie damit die Möglichkeit gegeben ist, alle Bewegungsarten an diesem zeitlichen und räumlichen Ordnungsmittel zu verändern und eine jede in leichteren und schwereren Stufen innerhalb derselben Übung durchzubilden.

In Betreff der von uns aufgenommenen Bewegungsarten, bei welchen zusammengesetzte Schritte [Geschritte] vorkommen, wie z. B. beim Kiebiggang, Kiebihüpfen, Schottischhüpfen, beim Hopsengang, Wiegegehen und Wiegehüpfen, welche wir für den Unterricht in beiden Stufen an den gleichen feststehenden Rhythmus der geordneten Schrittfolgen gebunden halten wollen, bemerken wir nur, daß dabei die Maßunterschiede der Schrittdauer stets die zu einem Schritte links oder rechts verbundenen Schritte betreffen, also die drei Schritte, welche einen Kiebigschritt oder -Hupf, einen Wiegeschritt oder -Hupf, die zwei Schritte, welche einen Nachstellschritt oder Galoppshupf, einen Hopserschritt, die vier Schritte, welche einen Schottischshupf ausmachen, so daß je eine solche Schrittverbindung links und eine Schrittverbindung rechts in einem Zeitabschnitt dargestellt wird, welcher mäßige, schnelle oder langsame Dauer haben kann.

Was aber bei diesen genannten Bewegungsarten, bei welchen jeder Schritt schon eine Schrittverbindung ist, das Unterscheiden der Schrittlängen betrifft, so wollen wir auch hier die in erster Stufe gegebene Anordnung im Allgemeinen noch festhalten, können aber doch auch hier in Beziehung auf je den ersten Schritt einer zusammengehörenden Schrittverbindung die Maße der verschiedenen Schrittlängen bald mäßig, bald groß und bald klein ordnen.

b. Vorzüglich werden die Uebergänge von einer Bewegungsweise in die andere, die Uebungswechsel, in's Auge gefaßt.

Eine besondere Rücksicht bei Ausbildung der verschiedenen Bewegungsarten muß endlich auch auf die Darstellungen des Uebergehens von der einen in die andere, auf den **Wechsel** derselben miteinander, welcher in bestimmter Zeit erfolgen kann, genommen werden.

Wir haben bei den Uebungen der ersten Stufe hie und da schon das Verfahren des Lehrers in Leitung solcher Wechsel beschrieben und wollen hier aussprechen, daß bei vorgerückteren Schülern diese an Zeitordnung gebundene Umsetzung einer Bewegung in die andere, welche stets auch mit einem Wechsel des allgemeinen Zeitmaßes in Verbindung steht, eine besondere Uebung ausmacht und Uebungsfälle anordnen läßt, welche geeignet sind, die gesetzlich freie Durchbildung der Schüler in hohem Grade zu bewirken, ihre Fertigkeit in strenger rhythmischer Bewegungskunst zu prüfen.

Es kommt bei diesen Uebungen, wenn sie mit Erfolg betrieben werden sollen, das Meiste auf den leitenden Lehrer an, der die Befehle zum Wechsel der Bewegung so geben muß, daß die Veränderung der einen Uebung in die andere möglichst leicht eintreten kann, somit die Zeit des Befehles richtig gewählt werden muß.

Wir geben hier eine Reihe von Befehlen, durch welche die Wechsel verschiedener Arten der Bewegung geordnet werden. Es zieht zum Beispiel die eine Flankenreihe im Taktgange vorwärts in der gewöhnlichen Umzugslinie und der Befehl folgt:

Acht! Wechseln zum Gehen mit Kniewippen, rechts Anfangen! — Marsch! wobei das „Marsch!“ bei einem linken Tritte erschallt.

Wechseln zum Kniehügelgang, links Anfangen! — Marsch! welches bei einem Tritte des rechten Beines gerufen wird.

Wechseln zum Wiegegange, rechts Anfangen! —

Marſch! das bei einem letzten Tritte eines linken Kiebißſchrittes gerufen wird.

Wechſeln zum Gehen mit rechts Nachſtellen, links Anſangen! — Marſch! das mit einem letzten Tritte eines rechten Wiegeſchrittes geſprochen wird.

Wechſeln zum Galopp hüpfen rechts, rechts Anſangen! — Hüpf! wobei das „Hüpf!“ kurz vor einem linken Tritte geboten wird.

Wechſeln zum Kiebiß hüpfen, links Anſangen! — Hüpf! das kurz vor einem rechten Tritte erſchallt.

Wechſeln zum Schottisch hüpfen, rechts Anſangen! — Hüpf! das mit einem letzten Tritte eines linken Kiebißhupfes erfolgt.

Wechſeln zum Hopfergang, links Anſangen! — Hüpf! das mit einem letzten Tritte eines rechten Schottischhupfes zuſammenfällt.

Wechſeln zum Wiegehüpfen, rechts Anſangen! — Hüpf! welches mit einem letzten Tritte eines rechten Schottischen Hupfes gegeben wird.

Wechſeln zum Schlag hüpfen, links Anſangen! — Hüpf! wobei mit einem letzten rechten Wiegeſchritt das „Hüpf!“ geboten wird.

Wechſeln zum Spreiz hüpfen, rechts Anſangen! — Hüpf! wobei der Befehl mit einem rechten Tritte zuſammenfällt.

Wechſeln zum Hüpfen mit Kniewippen, rechts Anſangen! — Hüpf! das zugleich mit einem linken Tritte befohlen wird.

Wechſeln zum Taktlauf, links Anſangen! — Lauf! Das „Lauf!“ wird bei einem rechten Tritte gerufen.

Wechſeln zum Lauf mit Stampfen, rechts Anſangen! — Lauf! Wird mit einem linken Tritte geboten.

Wechſeln zum Lauf mit Anferſen, links Anferſen! — Lauf! Das „Lauf!“ fällt hier mit einem linken Tritte zuſammen.

Wechseln zum Lauf auf den Behen, rechts An-
fangen! — Lauft! Dies erfolgt mit einem linken Tritte.

Wechseln zum Wiegelauf, links An-
fangen! — Lauft! welches kurz vor einem rechten Tritte gerufen wird.

c. Demnächst wird der Rhythmus der Bewe-
gungsarten hervorgehoben.

Wir haben hier absichtlich eine große Reihe von Wechseln
in Befehlen gegeben, damit der Lehrer nach diesen Anleitungen
andere Wechsel im Befehle ordnen lerne.

Es ist wesentlich, daß der Lehrer, wenn er pünktlichen Ein-
tritt der verschiedenen Wechsel beabsichtigt, die Schüler gewöhnt,
die bestimmten feststehenden Rhythmen einer jeden dieser Bewe-
gungsarten genau zu unterscheiden und bei den jeweiligen Uebun-
gen der besonderen Bewegungsarten die Rhythmen hervorzuheben,
so daß schon bei der Nennung einer Bewegungsart die Uebenden
den Rhythmus derselben zugleich mit deren Darstellungsweise in
ihrer Vorstellung erfassen lernen. Dazu hilft, wie bereits öfter
gesagt worden ist, die beim Unterrichte den Lernenden begleitende
Singweise oder eine sonstige den Rhythmus hörbar machende
Aeußerung von Seite des Lehrers, sowie auch die in vielen Be-
wegungen darstellbare Betonung durch Stampfen, Schlagen und
Händeklappen. Der Lehrer wird darum aus nahe liegenden Grün-
den auch bei den hier bezeichneten Wechseln der Bewegungen die
stets auch wechselnden Rhythmen angeben, auf die eine oder die
andere Weise.

Dem Lehrer selber überlassen wir, nun auch die Bewegungs-
arten, wobei die Uebenden bald vorwärts, bald rückwärts und
seitwärts ziehen, in Befehlen zu ordnen und danach darstellen zu
lassen, wobei er die bei den Uebungen möglichen zugeordneten
Thätigkeiten der Beine (Stampfen und Schlagen) und Arm-
übungen aller Art nach Ermessen mit den verschiedenen Gang-,
Lauf- und Hüpfarten verbinden kann.

Eine Uebung, welche bei allen Gang-, Lauf- und Hüpf-
arten der zweiten Stufe im Wechsel mit den gewöhnlichen Trit-

ten der Füße auf dem Boden und namentlich mit den betonteren Tritten des Stampfens und Schlagens gebracht werden kann, ist das tonlose Niedertreten der Füße, **der Peisetritt** im Gehen, Laufen und Hüpfen, welcher den Uebungen ein eigenthümliches Gepräge giebt und die Uebenden zu einer Beherrschung und Bewältigung ihrer Darstellungen veranlaßt, welche sehr geeignet ist, die maßvolle Bewegung an Gegensätzen hervorzuheben und zu entwickeln, die Uebergänge der harten und weichen Kraftäußerung zu vermitteln.

d. Endlich sind Uebungszusammensetzungen statthaft.

Wir haben am Schlusse der Uebungen der zweiten Stufe eine große Reihe von Freiübungen gegeben, welche nun der Lehrer auch mit den Schülern der zweiten Stufe wiederholen wird. Wenn wir hier darauf verzichten, die Zahl dieser Uebungen noch zu vermehren, so geschieht es einerseits darum, weil es genügt, dieselben in sich selbst zu strengerer Ausbildung zu steigern und andererseits darum, weil der Lehrer nun selber nach Gutdünken durch **Zusammensetzung verschiedener Thätigkeiten** diese Uebungen noch vielfältig verändern kann.

2. Dauerübungen und Wettübungen.

a. Der Dauergang auf dem Turnplatze.

Wir haben schon bei vielen Bewegungen deren Messung nach zeitlichen und räumlichen Verhältnissen in Betracht gezogen und gesehen, wie an beiden Messungen die Erscheinung und Gestaltung der Bewegungen eine bestimmte erkennbare Ordnung erhält. Eine jede Uebung ist an eine bestimmte Zeit gebunden und kann somit auch auf Dauer dargestellt werden, kürzere oder längere Zeit währen. Wenn wir nun hier von Dauerübungen reden, so verstehen wir darunter zunächst nur solche Bewegungsarten, welche vorzugsweise geeignet sind, längere Zeit anhaltend fortgesetzt zu werden, und beschränken uns auch hier wieder darauf, nur die Uebungen hervorzuheben, welche das Turnen wesent-

lich für das Leben durchzubilden hat, indem wir dem Lehrer überlassen, auch andere Uebungen auf Dauer fortgesetzt darstellen zu lassen, Dauerbewegungen aller Art zu ordnen.

Vor allem bildet das Gehen eine Uebung, welche auf Dauer betrieben werden muß. Denken wir nur an die Uebung des **Dauerganges auf Turnplätzen**, so eignet sich für deren Darstellung besonders die geradlinige Bahn, welche sich längs der Schranken des Platzes hinzieht, und dann auch die gewundene Schlingelbahn und der Wunderkreis. [S. Spieß „Turnlehre“, Th. IV, S. 51!]

Der Lehrer ordnet am besten die Schüler in einer Plankreihe, bei welcher die Kleineren des ursprünglich linken Flügels hinter einem gewandten Führer her voranzuziehen, bezeichnet die Ganglinie für den Dauergang und bestimmt, es solle in Ordnung und Stille fünf, zehn, fünfzehn, zwanzig Minuten lang im Takte gegangen werden, oder er mißt den zurückzulegenden Raum nach der Zahl der zu machenden Umzüge um die Bahn.

Der Dauergang kann mit gewöhnlichen Schritten in mäßiger und schneller Schrittzeit, dann aber auch mit großen Schritten in schneller Schrittzeit als Schnellgang auf Dauer geübt werden.

Der Lehrer hat die Rücksicht zu nehmen, daß wo möglich alle Schüler bei der Uebung ausharren, und wird demnach namentlich die Schwachen und Angeübteren im Auge haben, daß diese gerade rüstigere Gänger werden.

Der Lehrer beginnt auch bei dieser Uebung, mit Berücksichtigung der allmählich zu steigenden Anstrengung, zuerst mit Dauergängen von kürzerer Dauer und steigert nach und nach erst die Anordnungen dieser Uebung zu längerer Dauer.

Am geeignetsten sind für die Dauergänge auf Turnplätzen trockene kühle Tage im Frühling, Herbst und Winter.

Wenn auf Turnplätzen der Dauergang mehr in geordneter Weise geübt wird, so gilt dagegen auf Turnfahrten, auf welche wir später zurückkommen, mehr die freiere Uebung von Dauergängen, welche längere Zeit währen und einen weiteren Zweck verfolgen, als die besondere Turnübung des Dauerganges.

b. Der Dauerlauf auf dem Turnplatze.

In ähnlicher Weise wird auf den Turnplätzen auch der **Dauerlauf** geordnet und geübt. Wegen der anstrengenderen, die Athemwerkzeuge mehr in Anspruch nehmenden Bewegung hat der leitende Lehrer die Uebenden auf die Eigenthümlichkeit der Darstellung dieses Laufes und auf das ganze Verhalten bei demselben aufmerksam zu machen. So wird z. B. geordnet, daß das Laufen in erster Stellung erfolge, daß weder Stampftritt noch Leisetritt zweckmäßig sei, daß das kraftverschwendende Heben der Unter- und Oberschenkel und ebenso die zwangvolle Haltung oder regellos schlenkernde Bewegung der Arme zu vermeiden sei, überhaupt Alles, was nutzlos die Kraft vergeudet, was das regelmäßige Athmen stört. Es wird darum geordnet, daß die Arme im Stütz an den Hüften zwanglos gehalten werden, oder auch nur im Ellenbogengelenke stark gebeugt, leise und bewegungslos an den Seiten der Brust anliegen, und daß der Mund während des Laufes geschlossen bleibt.

c. Das Dauerhinken.

Auch das **Dauerhinken** auf dem rechten und auf dem linken Beine kann der Lehrer üben lassen, und es bildet dasselbe ein sehr geeignetes Stärkungsmittel für die Beine und ist namentlich auch mit Beziehung auf Gehen, Laufen und Springen für diese Hauptbewegungen eine gute Vorübung.

d. Das Schnellgehen in die Wette.

Wenn auch viele unserer Uebungen in die Wette von Mehreren gemacht werden können, wo es gilt, in Absicht auf Ausdauer, auf Schnelle, oder auf regelmäßige Darstellung es den Anderen zuvorzuthun, so fassen wir hier doch nur das Wettgehen auf Schnelle und das Wettlaufen auf Schnelle in Betrachtung.

Dies **Schnellgehen in die Wette** wird auf Turnplätzen in der geradlinigen Laufbahn etwa so geordnet. Die Schüler stellen sich in eine Säule von Paaren möglichst Gleichgroßer außerhalb der Bahn und längs deren Schranken auf, und nun läßt der

Lehrer ein Paar nach dem anderen in die Bahn einrücken, und je Zwei Rücken gegen Rücken gefehrt beginnen den Umzug mit Schnellgang nach entgegengesetzten Richtungen und suchen ein jeder Wettgänger zuerst und in kürzester Zeit die Bahn zurückzulegen. Je nach Abschnitten von etwa zwölf Schrittzeiten kann ein anderes Paar den Wettgang beginnen, und für die Paare, welche die Umzugslinie durchgegangen haben, ordnet der Lehrer wieder den gleichen Sammelort und die Aufstellung längs der Bahn. Der Sieger wird nach dem Wettgang eines jeden Paares von dem Lehrer bezeichnet, und diejenigen werden des Sieges verlustig erklärt, welche der Anordnung zuwider z. B. die Grenzen der Bahn überschritten, um Vorsprung an Raum zu gewinnen, oder welche aus dem Gehen in ein Laufen versielen. Für allemal wird angeordnet, daß die in der Bahn des Umzugs sich Begegnenden rechts ausweichen.

Eine eigenthümliche Darstellung bildet der Wettgang von zwei je nach entgegengesetzten Richtungen abgehenden kleineren oder größeren Flankenreihen, welche innerhalb ihrer Ordnung im Taktgehen die Bahn mit Schnellritten durchheilen. Dabei wird der Lehrer möglichst Gleichgeübte in beide Reihen vertheilen und anfangs nur Zweier-, Dreier- oder Viererreihen und später erst größere Reihen ordnen.

e. Das Schnelllaufen in die Wette.

Die gleichen Anordnungen gelten nun auch für den **Wettlauf** in Schnelle, welcher aber nur von den Einzelnen der geordneten Paare dargestellt wird, die je nach einander Rücken an Rücken gestellt und von dem Lehrer an den Oberarmen gehalten, auf sein Zählen „Eins, Zwei — Drei!“ den Wettlauf beginnen.

f. Der Dauerlauf in die Wette.

Der Wettlauf auf Dauer kann auch von je zwei in Flanke gestellten kleineren oder größeren Reihen möglichst Gleichgeübter im Taktlauf so geordnet werden, daß von den nach entgegengesetzten Richtungen Ablaufenden gefordert wird, ohne Ord-

nungswidrigkeit zwei, drei und mehr Umläufe zurückzulegen, wobei dann der Sieg der Reihe zuerkannt wird, welche in größerer Ordnung und in kürzester Zeit den Lauf darstellt.

g. Die Wechsel von Dauergang und Dauerlauf, Wettgang und Wettlauf.

Der Lehrer hat nun selber zu ermessen, zu welchen Stufen der Fertigkeit bei seinen Schülern von verschiedener Alters- und Übungsstufe diese Dauer- und Wettübungen gebracht werden können, und wir bemerken nur noch, wie sowohl Dauergang und Dauerlauf, als auch Wettgang und Wettlauf in vielfältiger Weise im Wechsel geübt werden können, so daß z. B. bei den Dauerübungen je ein Umzug im Gehen und ein Umzug im Laufen geordnet wird, oder ein Umzug im Gehen und mehrere, zwei, drei bis vier Umzüge im Laufen mit dem Gehen wechseln.

Wettgang und Wettlauf können z. B. so verbunden werden, daß je ein Umzug im Schnellgang, der andere im Schnelllauf ausgeführt wird, oder daß die Wettenden der Eine z. B. zwei Umzüge im Wettlauf zu machen hat, während der Andere nur einen Umzug im Schnellgang macht.

Geräthübungen.

Der Betrieb der einzelnen, durch den Gebrauch eines künstlichen Hebungsmittels (Geräthes) in ihrer Eigenheit bestimmten Turnarten schließt sich auf der ersten und der zweiten Stufe des Schulturnunterrichts dem der Ordnungsübungen und Freübungen durchgehends auf das engste an. Die Hebungen jeder Stufe zerfallen mithin wiederum in zwei Gattungen, in solche Hebungen, welche vorzugsweise zur Darstellung durch Gemeinschaften, und solche Hebungen, welche ihrer Natur nach zur Darstellung durch Einzelne geeignet sind. Dene behaupten bei der Unterweisung auch der Zeit nach den Vorrang.

Die Geräthe sind deshalb allenthalben so einzurichten, daß sie von vornherein entweder ein gleichzeitiges und gleichmäßiges Heben Mehrerer gestatten, oder sie sind, dafern ihr Bau das verbietet, mehrfach zu erstellen.

Ueber die Anordnung der nachfolgenden Beschreibungen der Geräthübungen vergl. S. 12 der Einleitung, über den Wechsel und die Auswahl derselben S. 14 unten, vor allem auch das Schlusscapitel des zweiten Theiles des Turnbuches für Schulen S. 500, welches die Ueberschrift trägt: „Winke über die Verwaltung der verschiedenen Turnarten bei dem Turnunterricht“! Die Winke beziehen sich einerseits auf die Gefahren, welche die Heberhaftung im wechselnden Gebrauch der Geräthe in der einzelnen Turnstunde und in der Folge mehrerer Turnstunden mit sich bringt, andererseits auf die Gefahren der Einseitigkeit, welche sowohl in einer einzelnen Turnstunde, als auch im

ganzen Jahre hervortreten können. Der Lehrer muß diesen Gefahren mit „Kenntniß und Kunst, Einsicht und Geschick“ die Spitze abzubrechen verstehen. Man giebt ihm zu dem Ende folgende Rathschläge. Er soll:

1. Wenn er die Turnstunde mit Frei- und Ordnungsübungen begonnen hat, die Schüler nachmals an nicht mehr als zwei oder drei Arten von Geräthen führen. Er soll:

2. Die nämlichen Geräthe mehrere Stunden hintereinander benutzen; erst, wenn er in einer gewissen Reihe von Stunden ein gefestetes Ziel der Arbeit erreicht glaubt, soll er für eine zweite Reihe von Stunden an andere Geräthe gehen. Er soll:

3. Die Geräthe so wählen, daß wo möglich in jeder Stunde der ganze Leib und seine Hauptglieder in anstrengende Thätigkeit versetzt werden. Er soll:

4. Die Auswahl für das ganze Jahr mit Rücksicht auf das Wetter und die Jahreszeit treffen, jedoch so, daß binnen Jahresfrist der ganze Kreis der für die Stufe überhaupt zugänglichen Turnarten durchgearbeitet wird, und alle Einzelnen in den verschiedenen Turnarten gleichmäßig fortgebildet werden.

Dies sind praktische Regeln, nach welchen der gesammte Betrieb der Geräthübungen zu ordnen und zu leiten ist. — Daß es unerläßlich sei, nun aber auch die sämmtlichen unten beschriebenen Geräthe in Gebrauch zu nehmen, wird nicht behauptet. Hierüber giebt der später folgende Abschnitt über die Turnräume noch einige weitere Auskunft.

I. Schwebübungen.

Es ist bekannt, daß der Stehende, Gehende, Hüpfende, Laufende und Springende fortwährend seinen Leib im Gleichgewicht zu halten hat, daß das Waghaltan oder Schweben in jedem Augenblicke selbst bei den einfachsten Stufen der Uebungen

in den genannten Zuständen mit erneuter Thätigkeit wirksam sein muß. Es können daher auch alle bisher beschriebenen Freiübungen als Schwebübungen angesehen werden und viele, bei welchen das Gleichgewichthalten etwas schwerer zu wahren ist, mit besonderer Rücksicht auf das Schweben wiederholt werden. Wir nennen, um nur einige Beispiele anzuführen, den Zehenstand und den Zehengang, das Hockstehen, Sitzhocken und tiefe Kniewippen, das Wiegegehen und -laufen, anderer in den beiden Stufen noch nicht genannter Freiübungen nicht zu gedenken, bei welchen gerade auch das Schweben vorwaltende Übung sein kann.

Je mehr indeß bei all den mannigfaltigen Übungen das Gleichgewichthalten erfordert und das Waghaltende eine gewöhnliche Fertigkeit der Schüler wird, desto näher liegt es für das Turnen, dieselbe nun in besonderen Übungen, bei welchen das Schweben mehr Schwierigkeit hat und, bei der meist über dem Boden erhöht liegenden Schwebefläche, von den Uebenden zur Ueberwindung des Schwindels Entschlossenheit erfordert wird, auszubilden.

Unter den mannigfaltigen Geräthen, welche auf dem Turnplatze zur Darstellung solcher Schwebübungen in Gebrauch genommen werden können, wollen wir zunächst die folgenden fünf hervorheben und mit Beziehung auf sie die Schwebübungen annähernd nach ihrer Schwierigkeit ordnen:

- A. Das Schwebebrett,
- B. Die Kante,
- C. Die Schwebestange,
- D. Den Schwebebaum,
- E. Die Stelzen.

A. Die Übungen auf dem Schwebebrett.

Das **Schwebebrett** oder „der Steg“ bildet eine der einfachsten und für die leichtesten Übungen des Schwebens geeignetsten Vorrichtungen.

Es ist vier bis fünf Meter lang, vier bis fünf Em. dick und dreißig bis vierzig Em. breit. Das Brett kann von gutem Fichten- oder Eichenholze hergerichtet werden und wird auf der oberen Seite in rauher Fläche belassen und nicht glatt gehobelt. Es wird an allen Ecken abgerundet und der Breite nach, in einer mit dem Boden gleichlaufenden wagerechten Ebene auf mehrere Böcke, welche an beliebigen Theilen des Brettes verschoben und mit Stellschrauben befestigt werden können, gelegt. Die Stellschrauben müssen an den Böcken so angebracht werden, daß sie unterhalb des Brettes sind, welches von übergreifenden Eisenklammern, die flach geschmiedet sind, gehalten wird, sobald die Schrauben angezogen sind, so daß die Böcke und das Brett gleichsam eine mit festen Füßen versehene Bank, welche dreißig Em. über den Boden ragt, bilden.

Das Schwebebrett wird als schwunglose oder schwanke Stützfläche hergerichtet, indem im ersten Falle drei Tragböcke so unterhalb des Brettes vertheilt und befestigt werden, daß die Uebenden dasselbe in keine Schwankung versetzen können, im letzteren Falle aber nur zwei Böcke das Brett so tragen, daß es durch die Uebenden in kleinere oder größere Schwankungen versetzt werden kann.

Für unser Bedürfniß werden zwei solcher Schwebebretter beschafft, die halb der Breite nach in kleinerem oder größerem Abstände nebeneinander oder der Länge nach hintereinander gestellt werden können.

Gewöhnlich werden nun die Schwebübungen auf dem Brette dargestellt, wenn dasselbe eine wagerechte Stützfläche darbietet, welche über dem gewöhnlichen ebenen Uebungsraume, oder über der Vertiefung des Springgrabens liegt, mitunter aber wird das Schwebebrett mit der einen Längenseite auf ein erhöhtes Gestell gelegt für Schwebübungen auf einer mehr oder weniger schrägen Stützfläche.

Das Schwebebrett läßt zwar in beiden Lagen die Darstellung viel mannigfaltigerer Uebungen von der Art, wie wir dieselben

bei den Freiübungen beschrieben haben, ohne Schwierigkeit zu und bietet, wie gesagt, leichtere Schwebübungen dar, als die nun folgenden Geräthe.

Gleichwohl erscheint es unnöthig, die Menge der Uebungen, welche auf dem Schwebebrett dargestellt werden können, einzeln aufzuführen, da wir in Betreff einer zweckmäßigen Auswahl derselben, sowie auch in Betreff der Aufstellungs- und Uebungsordnung der Reihe auf die Beschreibung der Schwebübungen auf der Kante und auf der Schwebestange verweisen können.

Wir werden übrigens weiter unten wieder auf das Schwebebrett zurückkommen und zeigen, zu welchen Uebungen sich dieses Geräth noch weiter verwenden läßt.

B. Die Uebungen auf der Kante.

Die **Kante** oder „die Kust“ ist ein dreimal schmäleres Brett als der Steg, gleichfalls von gutem Fichten- oder Eichenholz; sie wird auf niederen Gestellen, welche in allen Fällen von Eichenholz oder anderem festen Holze gefertigt werden, aufgekantet, so befestigt, daß die Höhe der Kantensfläche für den Uebenden zunächst zehn bis fünfzehn Cm. den Boden überragt.

Das ganze Geräth ist am zweckmäßigsten ein bewegliches.

Wir bedienen uns bei den Uebungen dieser beiden Stufen stets mehrerer solcher Geräthe, weil dadurch einerseits die leichteren Uebungsstufen und eigenthümlichen Darstellungsweisen möglich werden, und weil andererseits dann auch gleichzeitig Mehrere üben können, und so mit der belebenderen Gemeinübung auch Zeit gewonnen wird.

Die Schüler werden in einer Stirnreihe längs den Kanten, welche gleichlaufend bei einem Abstände von zwei Schritten nebeneinander stehen, so aufgestellt, daß Alle die Uebenden sehen können, die Reihe etwa fünf bis sechs Schritte von den Kanten absteht. — Der Lehrer zeigt die Uebungen selbst und fordert nun je nachdem zwei, drei oder vier Kanten nebeneinander geordnet sind, je zwei, drei oder vier Schüler auf, die Kanten zu

betreten für die zu leistende Schwebübung. Während die vom rechten Flügel der Reihe Ausgetretenen üben, rücken die Nachgereihten alle in die Stellen derselben nach, und die, welche geübt haben, reihen sich in Ordnung wieder am linken Flügel der Reihe an, so, daß ohne Unterbrechung die ganze Übung vor sich gehen kann, alle Gereihten bald für die Schwebübung, bald für die gemeinsame Ordnung in Anspruch genommen sind.

Erste Stufe.

a. Auswahl von Übungen mit gegenseitiger Unterstützung durch Fassung „Hand in Hand.“

1. Vorwärtsgen Mehrerer in erster Stellung, indem sie sich, bei seitwärts gehobenen Armen an den Händen sich fassend, im Gleichgewicht halten unterstützen. Die Übung wird später mit Gehen in zweiter Stellung, dann im **Behengang**, mit rechts oder links Nachstellen ausgeführt.

2. Rückwärtsgen in den bezeichneten Arten des Schwebeganges.

b. Übungen ohne Fassungen.

3. Vorwärtsgen Einzelner ohne Händefassen und Unterstützung des Waghaltens, wobei, wenn Mehrere zugleich üben, stets die Einen vorausgehen, die auf verschiedenen Kanten Liegenden in einem kleinen Abstände nachfolgen, damit sie einander nicht hindern. Dabei kann für die Arme das Seitstrecken als Hilfsmittel zum Gleichgewicht halten geordnet werden, oder die Arme haben freie Haltung und Bewegung.

Zweite Stufe.

a. Auswahl von Übungen mit gegenseitiger Unterstützung durch Fassung „Hand in Hand.“

1. Taktgen Mehrerer in erster oder zweiter Stellung, indem sie sich mit den Händen fassen, vorwärts und dann auch rückwärts und endlich vorwärts hin und rückwärts her. Später wird das Gehen im **Behengang**, dann mit Nachstellen wiederholt.

2. Die nachbenannten Schritt- und Hüpfarten werden zuerst vorwärts außer Takt und im Takte, dann ebenso rückwärts dargestellt: Galopphüpfen rechts und links, Schlaggang und Spreizgang, Kiebißgehen, Kiebißhüpfen, Schottischhüpfen, Gehen mit Hopsen, Gehen mit Kniewippen, Hüpfen mit Kniewippen mit Vorspreizhalte des hüppfreien Beines, Gehen mit Beinschwingen vor- und rückwärts des je standfreien Beines.

3. Seitwärtsgehen mit Nachstellen rechts und links, bei näher gestellten Kanten und Auflegen der gestreckten Arme auf die Schultern der Vorderleute zur Sicherung des Gleichgewichtes; wird außer Takt und im Takte geübt, in erster, zweiter und dritter Stellung. Bei dem Galopphüpfen rechts und links bewegen sich je in Flanke Stirn gegen Stirn gestellte Paare auf zwei Kanten mit Händefassen seitwärts.

b. Uebungen mit Lösen der „Fassung Hand in Hand“ und mit „Armverschränkung“.

4. Vorwärts Gehen Mehrerer, welche ihre Hände fassen und dann im Stehen rechts oder links je am Ende der Kanten oder auf Befehl auch in der Mitte Kehrt machen in aufeinanderfolgenden Zeiten, so daß sich die nacheinander Drehenden durch Wiedererfassen der kaum gelösten Arme vor dem Fallen sichern, um wieder vorwärts zu gehen. Der Hin- und Herzug kann mehreremal wiederholt werden und das Kehrtmachen zuletzt auch gleichzeitig von allen den gemeinsam Uebenden dargestellt werden.

5. Vorwärts Gehen Mehrerer ohne Händefassen im Takt.

6. Vorwärts Gehen bei Ab-, Vor-, oder Hochstreckhalte der Arme und mit Kreuzung derselben vor der Brust oder hinter dem Rücken, wobei die Einzelnen auf den verschiedenen Kanten ungleichzeitig die Uebung beginnen.

7. Schwebeübungen Mehrerer, welche mit den Nebenleuten die Arme verschränken, bei nahegestellten Kanten.

c. Veränderung der Uebungen durch anderweite Aufstellung der Kanten.

8. Haben die Schüler im Schwebegehen ohne die durch das Händefassen der Mitübenden erzielte Nachhülfe im Gleichgewichthalten Sicherheit erlangt, so können mitunter auch alle Kanten in gerader Linie zusammengestoßen werden, und der Schwebegang wird auf Dauer und selber als Wettübung für die Schüler geordnet, wobei es darauf ankommt, die ganze Gangfläche der aneinander gereihten Kanten zu durchgehen, ohne aus dem Gleichgewichte zu fallen und die Bodenfläche mit einem Fuße zu berühren.

9. Dann können die verschiedenen Kanten auch zu einer geminkelten Schwebefläche aufgestellt werden, wobei die Uebenden in den Angelpunkten verschiedener Winkel das Drehen und Einbiegen in eine veränderte Gangrichtung darstellen lernen. Es können endlich die ins Dreieck oder Viereck gestellten Kanten geschlossene Umzugsbahnen für die Schwebegehenden bilden.

10. Eine weitere Eigenthümlichkeit gewinnen diese Schwebübungen, wenn die Kanten über schmalere oder breitere Stellen des ausgetieften Springgrabens, gleichsam wie schmalere Stege, gestellt werden, anfangs mehrere Uebende zugleich über mehrere Kanten, welche nahe und gleichlaufend aufgestellt werden, schwebegehen, und dann die Geübteren auch als Einzelne das Schwebegehen allein ausführen.

11. Endlich können auch mehrere oder einzelne Kanten mit nur einem Ende auf eine Bank oder auf einen Bock u. dergl. in Schräge gestellt werden, so daß sich die Schwebegehenden schräg auf- und schräg abwärts, vor- und rückwärts bewegen lernen auf schwächer oder stärker geneigten beschränkten Stützflächen.

B. Die Uebungen auf den Schwebestangen.

Die **Schwebestange** ist eine rundgewachsene und gehobelte, acht bis neun M. lange am unteren Ende gut zehn Cm., am oberen Ende gut fünf Cm. im Durchmesser dicke Stange von federkräf-

tigem Fichtenholze, welche etwa einen Meter vom unteren und anderthalb Meter vom oberen Ende an gerechnet auf kleinen Kreuzböcken, welche von festerem Holze gearbeitet sind, aufliegt und durch eiserne Klammern, welche an den Kreuzböcken haften und mit Stellschrauben versehen sind, befestigt wird und zwar so, daß die von starkem Eisen zangenartig gearbeiteten Klammern die Stange nicht ganz, sondern nur bis über die Mitte ihrer Rundung umgreifen. Bei solcher Vorrichtung können die Kreuzböcke in weiteren und engeren Abständen festgeschraubt werden, wodurch die Federung der Stangen nach Belieben gerichtet, die Schwankungen verschiedener Stangen untereinander übereinstimmender geordnet werden können. Die Höhe der Schwebefläche über dem Boden ist die gleiche, wie bei den Kanten, auch müssen die Kreuzböcke in gleicher Weise, wie die Traggestelle bei den Kanten, so gefertigt sein, daß das ganze Schwebegeräth nach den Seiten, welche quer gegen die Stangenlänge gerichtet sind, gegen Umfallen der Schwebestange gesichert ist, und ebenso auch Widerstandskraft gegen die Schwankungen derselben darbieten, welche ihrer Länge nach entstehen, sobald geübt wird.

Dieses Schwebegeräth unterscheidet sich von den Kanten wesentlich durch seine schwache und gewölbte Stützfläche, wodurch die Schwebübungen selber in Erscheinung und Wirkung einen eigenthümlichen Reiz gewinnen.

In Betreff der Anordnung der Uebungen verweisen wir auf den vorausbeschriebenen Abschnitt „Uebungen auf der Kante“ und bemerken nur, daß auch diese beweglichen Geräthe, deren stets mehrere zugleich zu Uebungen benutzt werden, in gleicher Weise wie die Kanten verschieden gestellt werden, je nachdem Schwebübungen besonderer Art vorgenommen werden sollen.

C. Die Uebungen auf dem Schwebebaum.

Dieses bekannte Schwebegeräth, ein runder abgeglätteter Fichtenstamm von zehn bis fünfzehn M. Länge und einer von dreißig Cm. am Stammende bis zu fünfzehn am Zopfende abnehmenden

Dicke, welche, bald als biegsame bald als unbiegsame Stützfläche, auf zwei Gestellen als schwanker **Schwebebaum** oder am Boden liegend als **Liegebaum** verwendet werden kann, dient zu ähnlichen Schwebeübungen, wie die Schwebestange und Kante, wenn auch die Mannigfaltigkeit der Darstellung gemeinsamer Schwebeübungen dadurch beschränkt ist, daß nur eine langgedehnte Schwebefläche und nicht mehrere nebeneinander hinlaufende geordnet werden können. Denn wenn die Vervielfältigung solcher größerer von Ort unbeweglicher Geräthe auch möglich ist, so wäre dies schon aus dem Grunde, daß dann andere Uebungen in ihrer Darstellung an diesem Geräthe gehemmt würden, nicht rathsam.

Wir betrachten miteinander die Schwebeübungen am Liegebaum, wobei der Baum auf dem Boden festliegt, und dann die Schwebeübungen, wobei der schwanke Baum eine Stützfläche darbietet, welche etwa ein Drittel M. hoch über dem Boden liegt. Beidemale gewährt er eine gewölbte größere Breite als die Kante und Schwebestange; als schwanker Schwebebaum unterscheidet er sich überdies von beiden durch die mit der Größe des Baumes gegebene stärkere und weniger zu bewältigende Federkraft. Wir überlassen es im Uebrigen dem Lehrer, ihn im Wechsel mit den erstgenannten Geräthen zu Uebungen zu benutzen.

a. Das Gehen mit und ohne Führung.

1. Vorwärts Gehen Einzelner vom Stamm= zum Kopfende, wobei andere Schüler die Uebenden durch leise Führung an den Händen unterstützen, oder Geübtere allein schwebegehen. Dann: Rückwärts= und Seitwärtsgehen mit und ohne Führung, letzteres namentlich am Liegebaum, Hin= und Hergehen in entgegengesetzten Richtungen, Gehen mit Kniewippen und Gehen mit vorwärts und rückwärts Spreizen, mit und ohne Führung, Zehengang in gleicher Abstufung der Darstellungsweisen, Gehen mit kleiner Kniebeuge vorwärts, vorwärts Gehen und Kehrtmachen, rückwärts Gehen und Kehrtmachen, nur auf dem Liegebaum.

b. Das Ausweichen.

2. Ausweichen zweier in entgegengesetzter Richtung vorwärts Gehender, oder Stirn gegen Stirn Gestellter mit Armfassen, bei vorgestellten gleichen rechten oder linken Beinen und Schluß der inneren Fußseiten, indem rechts auf den rechten Beinen oder links auf den linken Beinen Kehrt gemacht wird. Diese Uebung wird nur von den Schülern der zweiten Stufe, erst auf dem Liegebaum und dann auf dem schwanken Schwebbaum unternommen, anfangs mit Hülfeleistung von Seite des Lehrers und dann auch ohne diese; die Uebung kann von den Paaren zuerst auf ebenem Boden vorgeübt werden.

c. Das Gehen von Reihen.

3. Die Beschaffenheit des Schwebebaumes läßt es zu, daß selbst kleinere und größere Reihen zugleich Schwebübungen darstellen können. So kann z. B. eine Reihe im Flankenmarsch so vorwärts gehen, daß alle Hinterleute mit den vorgestreckten Armen die Schultern der Vorderleute fassen und damit das Schweben aller Einzelnen gesichert wird. Schwieriger ist schon das Rückwärtsgehen in dieser durch die Arme befestigten Ordnung und das Seitwärtsgehen einer in Stirn geordneten Reihe, wobei die Nebeneinandergereihten durch Händefassen mit ihrer Ordnung das Schwebegehen der Einzelnen sichern. Die letztgenannte Uebung des Schwebegehens einer Stirnreihe seitwärts kann auch so geordnet werden, daß die Nebenleute, in regelmäßigem Wechsel der Gereihten, eine entgegengesetzte Stirnstellung haben. Auch Reihen von Paaren, wobei die Einzelnen Stirn gegen Stirn gekehrt sind, können sich im Flankenmarsch auf dem Schwebbaum fortbewegen, indem sie ihre Ordnung und ihr Gleichgewicht durch Auslegen der vorgestreckten Arme auf die Schultern der Gegenübergestellten, oder auch nur durch Händefassen der beiden vorgestreckten Arme, oder endlich durch Händefassen nur je zweier rechten oder linken Arme befestigen.

Diese eigenthümlichen Uebungen des Schwebegehens von Reihen auf nur einer Schwebefläche können auch auf Kanten geordnet werden und auf Schwebestangen, wenn es auch zweckmäßig erscheinen dürfte, auf letzteren nur kleinere Reihen von Zweien oder Dreien zu ordnen.

d. Der Schwebekampf.

3. An diese Schwebübungen auf dem Schwebebaum reiht sich auch der Schwebekampf zweier Flankenreihen, welche Stirn gegen Stirn gestellt gegeneinander rücken. Je der Vordermann einer Reihe sucht durch Stoß oder Schlag bei offener Hand seinen Gegner aus dem Gleichgewichte zu bringen und zum Absprung auf den Boden zu nöthigen, wobei die Regel gilt, daß die Kämpfenden einander niemals mit den Händen fassen und greifen, sondern alle ihre Stöße und Schläge nur auf die Arme und die Schultern der Gegner richten sollen. Finten, Ausweichungen und Deckungen aller Art sind dagegen erlaubt. Ist ein Vordermann besetzt, so rückt sein Nachgereihter vor und beginnt neuerdings den Kampf mit dem siegreichen Gegner. Der endliche Sieg gehört der Reihe, welche alle Gegner überwunden hat, selbst dann, wenn auch nur Einer im Schwebestand verharret.

Bei fortgesetztem stets sich erneuernden Schwebekampfe reihen sich die einzelnen zu Fall gekommenen Besetzten je wieder hinter ihren Reihen an, so daß stets Kämpfer auf den geräumten Kampfplatz, der von keiner Reihe überschritten werden darf, nachrücken.

Für die Uebung des Schwebekampfes eignet sich neben dem zum Liegebaum gesenkten und zum schwanken Baum gehobenen und gestellten Schwebebaum namentlich auch der unbiegsame, mit einer breiteren Schwebefläche versehene, Stemmballen, den wir weiter unten näher beschreiben werden.

D. Die Uebungen auf den Stelzen.

Wenn unsere bisher beschriebenen Schwebegeräthe Schwebeflächen sind, welche über dem Boden nur in der Längsrichtung

ausgebehrte, unbiegsame und schwanke schmalere Bahnen vorstellen, auf welchen die Uebenden sich zu halten und zu bewegen haben, so bieten die Uebungen auf **Stelzen** das Eigenthümliche, daß das Geräth die Beine der Uebenden gleichsam verlängert und ihnen bei den verschiedensten Ortsveränderungen nach beliebigen Richtungen frei hin folgt. Die Stelzen, an die wir hier denken, überragen mit ihrem Stangenschaft, von den Händen gehalten, etwa um die Kopfhöhe die Schultern der Stelzengänger. Maßgebend für die Zahl der Stelzen-Paare, welche für unser Bedürfnis beschafft werden müssen, ist die Zahl der Schüler, wenn es auch immer gerathener ist, noch einige Paare Stelzen überzählig vorrätzig zu haben.

Unsere Stelzen werden möglichst leicht und schlank gefertigt, so daß die runden, etwa anderthalb bis zwei Meter langen, aus ganzem Fichtenholze geschnittenen und glatt gehobelten Stelzenstangen nach unten nur etwa einen Durchmesser der Dicke von drei bis vier Centimeter haben und sich nach oben allmählich noch verjüngen. Bei der einen Hälfte der Stelzenpaare werden die Knaggen in einer Höhe an den Stangen angebracht, durch welche der Stehende dreißig Centimeter hoch über dem Boden steht, bei der anderen Hälfte der Stelzenpaare hingegen um zwölf bis fünfzehn Centimeter höher gerichtet. Die Knaggen müssen eine bequeme Standfläche gewähren, welche ein Längenrechteck von drei Centimeter Tiefe und acht Centimeter Breite bildet und in die Stangen eingeschastet, angeleimt und angenagelt werden. Gegen das Abrutschen der Füße nach den inneren Seiten hin werden an den Knaggen etwa einen halben Centimeter hohe über die Standfläche ragende Kanten gefertigt.

Der Uebungsplatz für die Stelzenübungen der Anfänger ist der feste Boden und Raum für Freiübungen, erst bei Geübteren werden auch noch andere Uebungsräume angewiesen.

Da die Kunst des Stelzengehens im Leben der Jugend so allgemein verbreitet ist, so wird sie in Kurzem von den Meisten zu einiger Fertigkeit gebracht, und es gelingt bei richtiger Nachhülfe bald, auch die Schwächsten und Unbehüllichsten zum Stelzengehen zu bringen.

Allerdings müssen bei Anfängern die Hülfeleistungen des Lehrers nach und nach allen Einzelnen zugewandt werden; der Lehrer läßt mit dem Gehen auf den niederen Stelzen beginnen und hält dabei die Gehenden, indem er rücklings, vorlings oder seitlings von ihnen geht, bald die Stangen, bald die Lebenden selber an Armen oder Schultern faßt und unterstützt. Gewöhnlich neigen sich die Anfänger rückwärts, unterlassen das Heraufziehen der Stelzen mit den Beinen zum Schreiten, halten sich gebückt, breiten die schlotternden Beine zu weit nach den Seiten aus, überlassen sie willkürlicher Drehung und sind überhaupt oft mehr beschäftigt mit dem Gedanken des Fallens als mit dem des Stehens und Schwebens.

Da hat nun der Lehrer auf alles Fehlerhafte und namentlich auf das fertige Gehen der Geübteren hinzuweisen. Es wird geordnet, daß die Anfänger bei festem Griff der vorlings vor den Stangen abgestreckten Arme mit den Händen die Stangen fassen und je in der Weise wie beim Gehen mit Stampfen die Beine heben, während gleichzeitig die Stelzen mit den gleichseitigen Armen fest an die Füße gezogen und an die Rückseite der Schultern angeschlossen gehalten werden. Namentlich muß gefordert werden, daß der Lebende nie im Stehen raste und das Gleichgewicht suche, sondern stets mit Schritten in der Fortbewegung des Gehens dasselbe zu erhalten strebe.

Mit jedem noch so kleinen Fortschritte wächst auch das Vertrauen und der Wagemuth der Schüler; und, ist erst dieser erstarkt und mit besonnener Bewegung gepaart, so entwächst der Schüler bald der Hülfeleistung des Lehrers und übt nun allein das Stelzengehen. Dann wird der Lehrer ferner den Schülern genauere Anleitung zum Aufsteigen auf die Stelzen, wobei das Anlehnen der Stelzen an Wand und sonstige Schranken des Platzes gestattet ist, zukommen lassen; wird ebenso er das Absteigen oder Abspringen ohne Loslassen der greifenden Hände von den Stelzen zeigen und die Warnung vor dem unbesonnenen Hinwerfen und Fahrenlassen der nachfallenden Stelzen, wodurch andere

Mitübende belästigt und gefährdet werden können, nachdrücklich einschärfen.

Wenn schließlich die ganze Schar der Schüler allein auf Stelzen gehen kann, die Geübteren bereits die höheren Stelzen gebrauchen, treten zuerst an die Stelle des Einzelunterrichts freie Einzelübungen für die auf dem Platze ohne Ordnung zerstreuten Schüler; später werden dieselben Uebungen auch als Gemeinübungen geboten.

Erste Stufe.

a. Das Gehen des Einzelnen außer Takt.

1. Gehen in geraden und kreisförmigen Linien anfangs vorwärts, später auch rückwärts und seitwärts, mit gewöhnlichen, mit kleinen und mit großen Schritten, dann mit rechts und links Drehen, während des Gehens.

b. Gangveränderungen.

2. Gewöhnlicher Gang, im Wechsel mit Stampfgang und Gehen mit Leisetrift. — Gehen mit Nachstellen rechts und links in der Richtung vorwärts und rückwärts. Desgleichen in Grätschstellungen und Kiebitzgehen vorwärts und rückwärts.

c. Das Taktgehen.

3. Der Stampfgang im Takt und Gleichtritt, wobei der Gleichschritt linker und rechter Beine keine Forderung ist, bildet die nächste Vorbereitung zu Gemeinübungen auf den Stelzen. Es folgt das Gehen in einer Flankenreihe in der gewöhnlichen Umzugsbahn, wobei die Einzelnen nach ihrer Fertigkeit gereiht sind, und Alle anfangs noch außer Takt, dann im Takte mit Gleichtritt, und endlich in gleichem Schritt und Tritt mit Stampfen nur des linken oder rechten Trittes gehen.

Bei all den Uebungen der ersten Stufe genügt es, wenn die Schüler mit gewöhnlicher Armhaltung die Stelzen fassen; auch betrachtet der Lehrer die zerstreute Uebung der Einzelnen, nicht die Gemeinübung auf Befehl, als die Regelmäßige. Dabei verweist er dann mitunter die übenden Schüler auch auf die Räume

des Turnplatzes, welche weniger festen Boden haben, wo das Stelzengehen also ein erschwertes ist, und fordert sie auf, nun auch das freie Aufsteigen auf die Stelzen mitten im Uebungsraume zu lernen und überhaupt das Stelzengehen auch ohne Last auf längere Dauer fortzusetzen.

Zweite Stufe.

Auch hier wird das Stelzengehen meist von den Einzelnen betrieben, wenn auch die Schüler öfter zu Darstellungen „in Reih und Glied“ aufgefordert werden und abwechselnd in freier Einzelübung und in loser oder strenger geordneter Gemeinübung üben.

a. Schrittarten.

1. Freies Aufsteigen und Absteigen in ungleicher Zeit und auf Gebot in gleicher Zeit, wobei das linke oder rechte Bein vor-, das andere Bein nachsteigt. Dann: Gehen mit Schritten von längerer und kürzerer Schrittdauer, welches allmählich ins Laufen übergeht.

Gehen an Ort, mit möglichstem Einhalten der gleichen Standfläche und Uebungsstelle, Gehen mit fortgesetztem Drehen rechts und links, Kiebitzhüpfen, Schottischhüpfen, Gehen mit Hopsen, Wiegegehen, Galopp hüpfen rechts und links, Alles in den Richtungen vorwärts, rückwärts und seitwärts.

b. Veränderungen in der Stelzenhaltung.

2. Hinken auf rechtem und linkem Beine, bei losgelassener und abgeworfener anderer Stelze, oder bei gehaltener anderer Stelze, an Ort und von Ort.

Gehen und Halten der Stelzen mit vorgestreckten Unterarmen, wobei die Oberarme an den Seiten der Brust geschlossen anliegen, die Stangen vorlings vom Leibe liegen. — Gehen und Halten der Stelzen vor den Schultern mit gebeugten Unterarmen, wobei die Stangen vorlings vor dem Leibe an den Schultern anliegen. — Gehen und Halten der Stelzen mit gebeugten Unterarmen, vorgestreckten Oberarmen und Griff der Hände an den

rücklings an den Schultern anliegenden Stangen über den Schultern. — Gehen mit verschiedenen gleichen und ungleichen Arten, beide Stelzen zu halten, mit kleiner Kniebeuge.

Auf viele andere Veränderungen in der Haltung der Stelzen kommt der Erfindungsgeist der Schüler von selber.

c. Gemeinübungen auf den Stelzen.

3. Sobald die Uebenden in Reihe geordnet werden sollen, stellen sich Alle in Stirnstellung auf und halten die Stelzen gegen den Boden vorgestreckt, bereit zum Aufsteigen, welches zuerst einigemal im Wechsel mit dem Absteigen nach Befehl in gleichzeitiger Ausführung geübt wird.

Wenn dann die Reihe wiederum aufgestiegen ist und im Flankenmarsch fortzieht, werden dann die Uebungen, welche im Wechsel dargestellt werden sollen, in gleicher Weise, wie es bei den Freiübungen geschah, nach Befehl geordnet, und der Lehrer kann nun sogar einfachere Ordnungsübungen ausführen lassen. Wir stellen das seinem Ermessen anheim; es bietet wenig Schwierigkeit mehr dar, wenn er bis dahin einen stufenmäßigen und alle Schüler umfassenden Unterrichtsgang eingehalten hat.

Sämmtliche Uebungen werden bald auf dem festen Boden des Übungsplatzes für Freiübungen, bald auf den verschiedenen anderen Räumen und in den Bahnen des Übungsplatzes vorgenommen.

d. Der Schwebekampf.

4. Zum Schlusse dieses Abschnitts von den Uebungen auf den Stelzen bemerken wir noch, daß auch hier nicht nur Dauer- und Wettübungen, sondern auch ein Schwebekampf auf Stelzen, wobei die Gegner sich durch Stöße mit den Schultern, durch Finten und Ausweichungen aus dem Gleichgewichte und zum Fall zu bringen suchen, geordnet werden können und selber zusammengesetztere Schwebübungen, wobei z. B. die Stelzengänger auf einer schmalen Diele, welche am Boden liegt oder über den Springgraben gelegt wird, gehen.

e. Der Gebrauch der Stelzenklöbchen.

5. Eine eigenthümliche Vorstufe für Stelzenübungen, welche schon die kleinsten drei- bis sechsjährigen Kinder treiben können, gewähren die Übungen mit knapp zehn Centimeter hohen, nicht viel schmäleren, auf die Stirn gestellten runden Stangenklöbchen, welche durch Schnüre an den oberen Rändern befestigt, mit den Füßen betreten und mit gesenkten Armen von den Händen so heraufgezogen und gehalten werden, daß die Uebenden, da die oben zusammenhängende zu beiden Seiten jedes Fußes angestrafte Schnur das Abgleiten verhindert, wie in Steigbügeln stehen. Wir machen nur gelegentlich auf diese leicht zu beschaffenden niederen Schwebegeräthe für Kinder aufmerksam; es kann ja das Stelzengehen selbst in noch früherer Altersstufe, als die bei unseren Schülern vorausgesetzt ist, bei einiger Leitung Erwachsener mit Erfolg vorgenommen werden.

Außer den S. 207 genannten und sofort näher beschriebenen Schwebegeräthen A bis E sind seither noch folgende drei Geräthe beim Turnunterricht der jüngeren Altersstufen vielfach in Gebrauch genommen worden:

F. Der lose, auf festem ebenem Boden liegende, etwa vier Meter lange, zwei DC. (dc.) dicke Balken von kreisrundem Querschnitt, welcher sich, sobald er berührt wird, mit Leichtigkeit um seine Längsaxe dreht und fortrollt. — Anfangs stellt sich der Lehrer, wenn an dem Balken geübt werden soll, grätschend über das eine Ende und verhindert oder mindert die Drehungen durch Gegendruck mit der Dämmung der Unterschenkel; die Schüler stellen und setzen sich zur Uebung auf den Balken, sie kommen ihm auf dem Balken vom anderen Ende her entgegen u. s. w.; später giebt der Lehrer diesen frei; endlich wird derselbe durch die Tritte der auf ihm stehenden Schüler selber rollend fortbewegt. —

G. Die an vier gleichen, zwei bis vier Meter langen Seilen, Dräthen oder Ketten etwa an den Ständern des Gerüsts für die waagerechten Leitern (s. u.!) meist dicht über dem Boden selber waagrecht aufgehängte Diele. Ihre Breite beträgt am besten nicht unter einem Meter, die Länge wird durch den Abstand der entfernteren Leiterständer bestimmt, da die vier Aufhängehaken an der Diele genau zwischen den je zwei näheren Ständern angebracht sein müssen, damit die Längsaxe der Diele, wenn diese in Schaukelbewegung versetzt wird, stets waagrecht bleibe. — Die Uebungen auf der Diele bestehen im Aufsteigen und

Absteigen, Auf- und Abspringen, in Stellungen mit zugeordneten Uebungen der Arme und des Rumpfes, sodann im Hin und Her Gehen, Laufen, Hinken und Hüpfen über die Diele sowohl ihrer Länge als Breite nach; sie können als Einzel- und als Gemeinübungen betrieben werden. Die Uebungen im Schaukeln bleiben besser späteren Altern vorbehalten, welche dann auch die breite Diele noch zu vielen anderen Uebungen im Steigen, Stürmen, Springen u. a. m. benutzen.

H. Die aus schwerem Holze gedrechselten beweglichen Schwebepfähle. Sie haben die Form eines abgestumpften Kegels, dessen beiden Endflächen einen Durchmesser von bez. anderthalb und einem DC. (dm.) bei einer Höhe von ein bis vier Decimeter erhalten; dieselben lassen sich durch gutgebrannte Mauerziegel ersetzen, von denen man sich leicht einen hinreichenden Vorrath anschaffen kann. — Diese werden zur Uebung in den verschiedensten Anordnungen hinter, neben, um und auf einander so im Turnraume vertheilt, daß man sie besteigen und von einem zum anderen schreiten kann. Die Anordnung selbst bildet bereits eine Uebung, dann das Stehen auf ihnen, das Gehen und Hüpfen, weiter das Fortschieben und Versetzen derselben am Boden mit Händen und Füßen beim Gehen, endlich das Aufheben und Umwerfen der überschrittenen.

Diese Geräthe verdienen die ihnen geschenkte Beachtung besonders auch aus dem Grunde, als die Anleitung zu Schwebekünsten, welche bei der turnerischen Unterweisung der heranwachsenden männlichen Jugend zu Gunsten anderer Turnarten zurückzutreten pflegt, eben bei jüngeren Schülern und bei Schülerinnen so wichtig wie lohnend ist und deshalb sehr wohl zu größerer Mannigfaltigkeit gestaltet werden darf.

II. Uebungen im Laufen und Springen.

Wenn bei den Freiübungen das Springen zum Theil schon in einzelnen Darstellungsarten vorgekommen ist, die Entwicklung der Beine für diese Leibesübung durch viele Bewegungsarten vorbereitet ward, so richtet sich der Unterricht nun besonders auch auf die Ausbildung der Sprungfertigkeit, bei welcher diese hauptsächlich an räumlichen Maßen entwickelt wird, sowohl mit Rücksicht auf die verschiedenen Darstellungsweisen des Springens selber, als auch bei Anwendung solcher Geräthe und Vorrichtungen, an welchen die Eigenthümlichkeit einer jeden Art des Sprunges besonders hervortreten kann. Die Mittel, welche die Turnkunst für Ausbildung des Springens anwendet, sind sehr verschiedene und wir wollen hier eine Reihe von Uebungen folgen lassen, welche, bei dem Unterrichtsgang unserer Schüler in Anwendung gebracht, geeignet sein dürften, die Springkunst derselben mit Erfolg zu entwickeln.

Als Springzeug gebrauchen wir nach und nach

- A. das lange Schwingseil zum Laufen
- B. und zum Springen,
- C. die Springständer mit der Springsehnur,
- D. den Springgraben,
- E. den Tieffspringel,
- F. das Sturmbrett,
- G. das kleine Schwingseil.

A. Das Laufen an dem langen Schwingseil.

Wir haben bei den Ordnungsübungen einer Mehrzahl sowie auch bei den Freiübungen der Einzelnen gesehen, wie die Turnkunst zeitliches und räumliches Maß in Haltung und Bewegung der Uebenden stets an Merkmale und Zeichen knüpft,

welche, den Sinnen erfassbar, das Ordnen der Turnübung vermitteln helfen.

Zu den Turnzeugen, welche in vielfältiger Weise den Zweck haben, bei Uebungen Zeit und Raum zu begränzen und dieselben für die Sinne meßbar zu machen, gehört vorzugsweise das Seil.

Betrachten wir zuerst die Uebungen am „langen Schwungseil“, welche für die Schüler unserer beiden Altersstufen ein sehr wesentliches turnerisches Erziehungsmittel ausmachen. Sie haben auf der einen Seite das Eigenthümliche, den Zusammenhang anschaulich zu machen, in welcher Ordnung, Geistesgegenwart und Entschlossenheit im Thun und Lassen stehen, und auf der anderen Seite zu bezeugen, wie die Lust und der Reiz an dem freien Spiel der Uebung auch in Maß und Schranken einen ungestörten Fortgang und Verlauf haben können. Man kann sie darum je nach den Beziehungen, welche man dabei ins Auge faßt, als solche betrachten, die bald die geordnete, an Zeit gebundene Bewegung, bald das besonnene Entschließen zum Handeln, bald die in freier Kunst erfreuende Turnübung bezwecken. Indem der Lehrer beim Unterrichte zuerst die ganze Uebung giebt, wird er nach und nach auch den Anlaß finden und ergreifen, die Bedeutung hervorzuheben, welche in derselben nach so verschiedenen Beziehungen hin liegt.

Das lange **Schwungseil** ist ein etwa vier bis fünf Meter langes, anderthalb Centimeter dickes, locker gedrehtes und möglichst geschmeidiges Seil, das gut ins Gewicht gehen muß für die nöthige Schwungkraft. An den Enden werden etwa acht Centimeter lange Schlingen angebracht. Das eine Ende wird etwa in Brusthöhe des Schwingers an einem Ständer (z. B. an einem beweglichen Springständer) befestigt und durch den Schwinger, welcher sechs, acht bis zehn Schritte von dem Ständer absteht und das Seil kürzer oder länger fassen kann, so im Kreise geschwungen, daß der Theil des Seiles, welcher die Fläche des größten Kreises umschwingt, bei jedem Niederschwung die unter dem Seile ausgebreitete Bodenfläche entweder berührt, oder

um drei bis zehn Centimeter über derselben vorübergeschwungen wird.

Zu zwei Richtungen wird das Seil umgeschwungen, welche in Beziehung auf die Uebenden so unterschieden werden, daß bei der einen das abwärts geschwungene Seil an ihrem Leibe nach unten, an Kopf und Füßen vorüber eilt, während bei der anderen Schwungrichtung das aufwärts geschwungene Seil an ihrem Leibe nach oben, an Füßen und Kopf vorüber eilt, so daß das Seil, wenn es vom Boden in die Höhe geschwungen wird, sich im ersteren Falle von dem vor dem Seile Gestellten entfernt, im letzteren Falle ihm aber entgegenkömmt. Die erste Schwungrichtung wird meist für den Lauf unter dem Schwungseil, die zweite Schwungrichtung meist für den Sprung über das Schwungseil angewendet, wenn auch beide Uebungen nicht gerade streng an die eine oder die andere Schwungrichtung gebunden sind, was seiner Zeit zur Sprache kommen wird.

Die Uebenden durchheilen beim Seilschwingen eine gerade oder kreisförmige Bahn, welche durch den Punkt geht, in welchem das über dem Boden geschwungene Seil den Boden selber berührt oder von diesem den kleinsten Abstand erreicht. Ihre Bewegungslinie ist in den meisten Fällen eine solche, welche die Linie, die gleichsam die Drehungsaxe des Schwungseiles bildet, rechtwinklig durchschneidet, wenn auch bei vielen Uebungen die Bewegungslinie der Uebenden mit der Drehungsaxe des Schwungseiles in einem schrägen Verhältniß der Durchkreuzung geordnet wird, was aber für die Schwungbewegung des Seiles keinerlei Veränderungen nach sich zieht und lediglich die Uebenden betrifft.

Der Lehrer, welcher hierbei das Geschäft des Seilschwingens übernimmt, muß Fertigkeit haben, das Seil in regelmäßige Taktbewegung zu versetzen, so daß gleiche Schwünge von jeder Größe und von verschiedenster Dauer aufeinanderfolgen, muß sich Gewandtheit verschaffen, die größere und langsamere Schwungweise in die kleinere und schnellere und umgekehrt die letztere in die erstere für die so häufig vorkommenden Fälle zu leistender Nach-

hülfe bei den Uebenden umzusetzen, und überhaupt seine Schwünge so zu bewältigen, daß Takt und Rhythmus derselben die Bewegung der Uebenden in gleicher Weise leiten, wie etwa durch sichtbare Zeichen des Taktschlagens die Uebungen von Sängern oder Musikern geregelt werden.

Das Seil wird mit nur einem Arme von Hand bei möglichst kleinen Kreisbewegungen des Vorderarmes und der Hand geschwungen. Größere Armbewegungen, welche zuweilen eintreten können, um ungeübteren Schülern die Schwungbewegung des Seiles recht anschaulich zu machen, fördern für den Schwingenden selber die Ausführung regelmäßiger Seilschwünge keineswegs und ermüden überdies bei längere Zeit fortgesetzter Bewegung der Arme, während bei der kleineren Armbewegung und bei der gewonnenen Fertigkeit, das Schwergewicht des Seiles selbst wirksam zu machen, das Schwingen regelmäßig erfolgen und auf längere Dauer, ohne zu ermüden, fortgesetzt werden kann.

Die Ordnung für die Seilübungen ist etwa folgende. Die eine Reihe Aller wird auf einer Linie, welche einen langgezogenen Halbkreis bildet, der sich um den Ständer, an welchem das Seil befestigt ist, herumzieht und nach der Seite hin offen ist, auf welcher die Seilübungen vorgenommen werden, so in Flanke aufgestellt, daß die Schüler die Uebenden und den Lehrer und dieser jene ungehindert sehen. Der rechte Flügel der Reihe biegt sich so weit nach dem Übungsorte vor, daß der Erste auf eine Stelle tritt, welche etwa um einen Schritt von der Ebene liegt, die das geschwungene Seil vor seinen Augen im größten Kreisbogen durchzieht. Die Schüler werden dann angewiesen, daß Einer nach dem Anderen, sobald der Vordermann abgelassen sei, nachrücke, und je der Vordere der Reihe auf die Stelle trete, welche der Erste eingenommen hätte. Für die Ablausenden wird geordnet, sich wieder aufs neue in gesetzter Einreihung der Reihe hinten anzuschließen, so daß sich die ganze Reihe der Uebenden in einer geschlossenen Kreisbahn in der Weise im Umzug fortbewegt, daß die zu der Seilübung Vor- und Nachrückenden in der Kreisbahn gehen,

während die gerade die Seilübung Darstellenden in derselben laufen. Wir brauchen kaum zu bemerken, daß diese regelmäßig geordnete Darstellung nur nach und nach, wenn die Seilübungen erst selber fertiger gehen, in Gang gebracht werden kann, und daß auch bei diesen Uebungen die Behandlung des Unterrichtes eine sehr mannigfaltige Hülfsmittel in Anspruch nehmende sein muß, bei welcher der Lehrer zugleich mit der Uebung der Einzelnen stets die Gesamttübung Aller, die Ordnung der ganzen Darstellung, im Auge behalten soll.

Erste Stufe.

a. Der Lauf durch das Seil um den Ständer.

1. Der Lehrer, nachdem er jedem Schüler seine Einreihungszahl zugetheilt und die Schüler bedeutet hat, daß der Lauf unter dem Seile dargestellt werden solle, beginnt das Seilschwingen und zeigt zuerst, wie sich das zu hochgewölbtem Bogen aufschwingende Seil für die Ablaufenden wie zu einem Thore öffnet, das aber mit bestimmter Zeit kommt und schwindet, und wie der günstige Zeitpunkt zum Ablaufen der ist, in welchem das Seil an den Augen vorüber schwingt und sich vor dem Laufenden fortbewegt und entfernt, so daß derselbe dem Seile nur nachzueilen braucht, weshalb es auch zweckmäßig sei, den für die je ablaufenden Vorderen bezeichneten nahen Standort und keinen entfernter liegenden einzunehmen. Unsere Anfänger aber wollen bald selber zur Uebung kommen und das Werk beginnen, der Verstand kommt erst, wenn die Erfahrungen in der Uebung selber gemacht sind; der Lehrer wird auch bei diesen Uebungen die Besonnenheit, Ruhe und Ueberlegung beim Handeln nur allmählich erziehen können und braucht darum das allzufrühe Nachkommen und Befolgen seiner Lehren auch nicht zu erwarten.

Auf den Befehl des Lehrers: Acht! — Lauft! beginnt die Uebung; die Gereihten eilen, wie es immer gehen mag, durch die angewiesene Bahn unter dem Seile hin. Aus natürlicher Anlage stellen immer einzelne Schüler in kurzem diese Uebung

richtig dar, diese regen dann die Mehrzahl durch ihr Beispiel an und ziehen sie in der Uebung nach; der Lehrer aber läßt das Laufen der Reihe unter dem Seil so lange in loser Ordnung der Laufzeiten darstellen und hilft dabei in jeder Weise durch Wort, Aufmunterungen aller Art und namentlich auch durch langsames Schwingen des Seiles den einzelnen Ungeschickteren und Mengstlichen nach, bis der Strom der Uebungsfertigkeit der Mehrzahl auch diese Einzeling mit sich reißt.

Nun beginnt der Lauf unter dem Seil mit der Aufforderung, daß in jeder Schwingzeit ein Gereihter, der bei seiner Einreichungszahl von dem Lehrer aufgerufen wird, die Uebung ausführe. Es wird geschwungen, und auf: Lauft! oder: Eins, Zwei, Drei und so fort, laufen die Gereihten nacheinander ab unter dem Seile hin, wobei der lautzählende Lehrer den Befehl im rechten Zeitpunkte geben muß. Ein anderes Hülfsmittel kann auch durch den tönenden Schlag des Seiles bei jedem Niederschwing desselben auf den Boden bewirkt und mit dem Zählen des Lehrers in Verbindung gesetzt werden.

b. Veränderungen im Verhalten der Schüler beim Lauf durch's Seil.

2. Wenn die Schüler das Laufen unter dem Seil nun in gleichmäßiger Folge der Gereihten und einigermaßen auch bei Schwingungen des Seiles, welche im Takte aufeinanderfolgen, darzustellen gelernt haben, so können bei den Schülern der ersten Stufe etwa noch folgende Uebungen angeordnet werden, welche neben ihrer eigenthümlichen Ordnung in Haltung und Bewegung der Schüler das Laufen unter dem Seile zu größerer Kunstfertigkeit fortentwickeln sollen: Stütz der Hände an den Hüften. Armverschränkung vor der Brust; Vor-, Hoch- oder Seitstrecken beider Arme, oder nur eines Armes, Uebungen, welche die Einzelnen während des Laufens und Gehens der Reihe im Wechsel darstellen können, Zehenlauf; Laufen mit Stampfen, Galopplaufen rechts oder links, in der Richtung vorwärts,

oder seitwärts, wobei der Lehrer je für eine Schwungzeit, die rhythmisch hervorgehoben wird, drei Galopp hüpfen für die Einzelnen ordnet und laut zählt, vorwärts Gehen mit Hopsen, Schlagen vorwärts, Spreizen, Hüpfen mit Kniewippen.

c. Der Lauf von Paaren mit Fassungen.

3. Hierauf können auch die Schüler zu einer Säule von Paaren, welche in Stirn geordnet sind, gestellt werden und folgende Uebungen vorgenommen werden: Die Paare laufen mit Fassung Arm in Arm, mit Fassung Hand in Hand (Tief und Hochfassen), mit Armverschränkung, wobei es darauf ankommt, daß die gemeinsam Geordneten gleichzeitig, wie in einem Willen verbunden, handeln.

Sobald Paare in Ordnung das Ablaufen bei den je aufeinanderfolgenden Schwingungen im gewöhnlichen Lauf darstellen können, werden auch nach und nach die oben für Einzelne bezeichneten Bewegungsarten geübt und zwar stets mit einer durch eine Fassung befestigten Ordnung.

Das Galopp hüpfen seitwärts in Flanke gestellter Paare, wobei die Einzelnen Stirn gegen Stirn geordnet sind, wird gleichfalls so ausgeführt, daß sich die Uebenden die Hände geben.

d. Der Lauf um den Lehrer und um Male.

4. War bisher der Umzug der Uebenden stets um den Ständer geordnet, an welchem das Schwungseil befestigt ist, so kann der Lehrer Geübtere nun auch auffordern, den Kreisumzug beim Lauf unter dem Seile um ihn selber zu machen, so daß die Reihe der Nachrückenden im Gehen sich hinter seinem Rücken bewegt, oder es wird geordnet, daß die Reihe im Wechsel, je nach einem Umzug der Uebenden, bald im Kreis um den Ständer, bald um den Lehrer ziehe, so daß sich die Uebenden in einer Achse fortbewegen.

Der Lauf unter dem langen Schwungseil kann auch mit einem Schnelllauf im Umzug um ein fern, zehn, zwanzig und

dreißig Schritte bezeichnetes Ziel, etwa einen Springständer oder Boß, der von den Einzelnen, welche bereits unter dem Seile gelaufen sind, umlaufen werden muß, in Verbindung gebracht werden: eine Übung, welche bei einigemal fortgesetzter Erneuerung die ganze Reihe in starke Bewegung bringen kann und ihre eigenthümliche Lust für die Uebenden hat.

Zweite Stufe.

a. Weitere Veränderungen in der Haltung und Bewegung beim Durchlaufen.

1. Laufen Einzelner mit bestimmter Art des Ablaufs rechts oder links, mit kleiner Kniebeuge, mit Anfersen, mit hinter dem Rücken gekreuzten Armen, mit Verdeckung eines Auges oder beider Ohren durch die Hände, wobei die gewohnte Thätigkeit der Sinneswerkzeuge gehemmt wird.

Laufen bei größerem Abstände des Stellungsortes für die Ablaufenden, etwa von dem Sprungbrette, welches der Lehrer in allmählich wachsender Entfernung als Standort zum Ablauen auf den Boden so legt, daß die Abdachung des Brettes nach dem Seile hingefehrt ist.

Laufen unter dem Seile, während die ganze Reihe sich stets im Laufe in kleineren oder größeren Kreislinien um den Ständer, um den Lehrer oder in einer Achte um beide fortbewegt, die üben den Einzelnen keinen feststehenden Ablaufort haben.

Die gleiche Übung mit der Veränderung, daß je die einzelnen unter das Seil Laufenden während des Laufens unter dem Seil händeklappen, die Arme in einer der drei Richtungen ausstrecken, oder die Zahl ihrer Einreihung laut sprechen. Ferner kann auch beim jeweiligen Unterlauf für die Einzelnen ein rasches Kniebeugen oder ein Aufhüpfen geordnet werden und noch Anderes der Art, z. B. Durchhinken Einzelner unter dem Seile.

Schottischhüpfen vorwärts, wobei sich die Einzelnen erst

beim Abläufen so bewegen, oder zugleich die ganze Reihe in einer größeren Kreislinie in dieser Hüpfart den Umzug macht. — Laufen und ganze Drehung rechts oder links während des Laufens unter dem Seil. — Laufen und rechts oder links um Kehrt machen, während des Laufens unter dem Seile und dann rückwärts fortlaufen. — Laufen der Einzelnen je mit einem zweiten oder dritten Schwunge, so daß nach Uebersprungung einzelner oder mehrerer regelmäßig wiederkehrender Schwungzeiten und Schwünge abgelauten wird, und Laufen unter dem langsam und schneller geschwungenen Seile.

b. Der Lauf von Paaren ohne Fassungen.

2. Paare laufen ohne Arm- oder Händefassen.

Paare laufen und beide Gereihten ziehen in verschiedenen Kreislinien um Ständer und Lehrer und ordnen sich wieder hinter der vor dem Seil gestellten Reihe von Paaren. Dabei können dann auch Fassungen genommen und wieder gelöst werden.

c. Das Bilden von Reihen während des Durchlaufens und sonstige Ordnungsübungen.

3. Die Reihe der Einzelnen beginnt den Lauf unter dem Seil, ordnet sich zu einer Säule von Paaren in Stirn, welche aufs neue den Lauf beginnt und dann beim dritten und vierten erneuerten Durchlaufen sich in eine Säule von Dreierreihen und in eine Säule von Viererreihen in Stirn umordnet, so daß stets die einzelnen Reihen eine mit Hilfe der Arme befestigte Ordnung haben. Die Uebung kann auch so dargestellt werden, daß nun umgekehrt die Viererreihen nach dem Umzug unter dem Seile sich in Dreierreihen und diese wieder in Zweierreihen umordnen, welche endlich wieder die Reihe Einzelner herstellen. Dabei können verschiedene Bewegungsarten für die Einzelnen geordnet werden.

Die Reihe Einzelner wird in eine Linie von Paaren, welche in Flanke gestellt sind, geordnet und kleine Flankenreihen laufen unter dem Seile, wie früher kleine Stirnreihen.

Taktlauf der ganzen Reihe in der Kreislinie und Taktklappen mit den Händen je bei einem linken oder rechten Schritte in möglichst streng an die Taktschwünge des Seiles, deren jeder eine Zeit von vier Schrittzeiten der Laufenden erfordert, gebundener Weise.

Laufen und Anreihen der Durchgelaufenen an den in Stirn oder Flanke hinter dem Seile aufgestellten Ersten zu einer geraden oder gebogenen Reihe in Aufstellung.

Das Laufen auf Linien, welche in verschiedener Schräge die Drehungsaxe des Seiles durchkreuzen.

B. Das Springen über das lange Schwungseil.

Wenn unsere Schüler schon mit einiger Gewandtheit den Lauf unter dem Seil darstellen können, so beginnt alsbald der Lehrer auch mit dem **Sprunge über das Seil**, welcher mehr Schwierigkeit als jener darbietet und etwa so vorbereitet wird.

Die Reihe ist in gleicher Ordnung aufgestellt, wie beim Laufen unter dem Seile, und der Lehrer legt das Seil auf den Boden und läßt, nachdem verkündigt worden ist, welche Uebung vorbereitet werden soll, die Einzelnen nach ihrem Ablauf mit einem kleinen Aufsprung eines Fußes das liegende Seil überlaufen.

Bei erneuertem Umzuge der Reihe hält er das Seil etwa um eine Handbreit oder höher ruhig über dem Boden gehoben und fordert die Schüler wiederum zum Laufen und Ueberspringen des Seiles auf, daß sie sich gewöhnen, in möglichst gleichmäßiger Zeitfolge, welche er durch Zählen bestimmen kann, diese Uebung auszuführen.

Als bald schwingt er das Seil zum Sprung und macht die Schüler aufmerksam auf die nun veränderte Drehrichtung, bei welcher das geschwungene Seil den Ablaufenden begegnet und darum beim Abläufen übersprungen werden muß, wenn es die größte Nähe zum Boden erreicht oder diesen selber in regelmäßiger Wiederkehr berührt. Es finden sich unter den Schülern immer

solche, welche Entschlossenheit haben, der Aufmunterung des Lehrers zu dieser Uebung Folge zu leisten, und dieser kann auch durch langsames Schwingen und Hinschleifen des Seiles an dem Boden die Zaudernden zum Ueberspringen des Seiles bringen, wenn auch Einzelne erst mit der Zeit und bei häufiger Wiederholung dieser Uebung das Vertrauen zu deren Darstellung gewinnen, und der Lehrer mit den Uebungsschwachen oft noch vielerlei Vorbereitungs mittel vornehmen muß. Aber auch hier wirkt der Zug der gemeinsamen Uebung Mehrerer mächtiger als alles Andere.

Im Anfange stellt der Lehrer, der überdies stets das Seilschwingen nach den Uebenden richten muß, den Schülern das Ablaufen zum Sprunge frei und begnügt sich mit der einfachen an keine Schwungzeit gebundenen Ausführung, befolgt überhaupt einen ähnlichen Gang der Unterweisung, wie beim Laufen unter dem Seil. Die erste Stufe der Uebungen kann nun etwa in folgender Reihe genommen werden.

Erste Stufe.

a. Der Sprung über das Seil.

1. Einlaufen und Sprung der Einzelnen nacheinander, je bei der Erneuerung eines Seilschwunges, wobei der Lehrer durch Zählen der Gereichten zur Uebung auffordert und die Zahl, oder auch das „Laufst“ stets in dem Zeitpunkte spricht, in welchem das Seil an dem Kopfe des Uebenden gerade vorüberschwingt, für die Ablaufenden den Stellungsort nahe vor dem Seile ordnet, etwa durch Legen des Sprungbrettes oder durch ein anderes sichtbares Zeichen auf dem Boden, und zudem noch beim Schwingen den Boden schlägt, damit die Schüler möglichst vielen Anhalt für die an Zeitunterschiede gebundene Bewegung und Uebung finden.

b. Wiederholter Sprung im Seil.

2. Einlaufen und sechs, fünf, vier, drei oder zwei an regelmäßige Schwungzeiten gebundene aufeinanderfolgende

Hüpfe im Seil an Ort, auf der Stelle, wo das Seil dem Boden zunächst schwingt, und hierauf Auslauf hinter das Seil, wie gewöhnlich. Das Hüpfen wird auf beiden Beinen mit geschlossenen Füßen geordnet und der Uebende aufgefordert, sich mit der Stirn nach dem Lehrer oder nach dem Ständer hin zu drehen.

Die gleiche Uebung mit der Veränderung, daß der Uebende nach jedem Hupf über das Seil und vor dem wiedererneuten Hupfe über dasselbe einen Zwischenhupf ausführt, oder auch nur mit der Veränderung, daß der vorwärts Einlaufende beim Hüpfen keine Drehung macht, die Stirn in ursprünglicher Richtung eingehalten wird.

c. Verbindungen von Laufen und Springen im Seil.

3. Nach diesen Uebungen kann der Lehrer den Sprung oder Hupf über das Seil etwa in folgender Weise mit dem Laufe unter dem Seile in Verbindung bringen, so daß je die Einzelnen nach einem Einlauf und Sprung den Auslauf mit Umzug rechts oder links längs der gerade vor dem Seil in Flanke gestellten Reihe ausführen und somit den Lauf unter dem Seil (oder den Auslauf) in einer Richtung einschlagen, welche dem Einlauf entgegengesetzt ist.

Im Wechsel mit dieser Darstellungsweise kann auch für die Uebenden die Umzugslinie für die Einzelnen zum Einlauf, Sprung und Auslauf kreisförmig geordnet werden, so daß sich dieselben in einer Linie bewegen, welche sich in größer gemundenem Bogen der Drehungsaxe des Seiles nähert, oder dieselbe berührt, wobei z. B. beim Umzug im Bogen rechts der Einlauf schräg bei dem Ständer, der Auslauf schräg bei dem Lehrer vor dem Seile erfolgt, beim Umzug im Bogen links aber der Einlauf schräg bei dem schwingenden Lehrer, der Auslauf bei dem Ständer stattfindet.

d. Das Einlaufen in's Seil und Springen im Seile.

4. Wenn bei allen bisher genannten Uebungen des Sprunges das Seil den Einlaufenden und Springenden oder Hüpfenden

entgegengeschwungen ward, so kann jetzt der Lehrer auch alle die bezeichneten Uebungen so ausführen lassen, daß dabei das Seil in der Richtung geschwungen wird, wie es beim Lauf unter dem Seil geordnet ist. Dabei findet für die Uebenden der Unterschied statt, daß der jeweilige Sprung oder Hupf nach dem Einlauf in das Seil erst erfolgt, wenn mit der nachfolgenden Schwungzeit das Seil wiederkehrt, also die Zeit für die Ausführung der in der Uebung zusammengesetzten Bewegungsarten anders geordnet ist. Im Uebrigen haben die Uebungen die gleiche Ordnung und denselben Verlauf, wie die vorher beschriebenen.

Zweite Stufe.

a. Das Hüpfen im Seil mit Nebenthätigkeiten.

1. Einlaufen und Sprung der Einzelnen und Händeklappen, während der Leib im Sprunge fliegt. Ebenso kann während des Sprunges auch Stütz der Hände an die Hüften, Vor-, Hoch- oder Seitstrecken der Arme geordnet werden. Einlaufen und Sprung der Einzelnen, während die ganze Reihe in der Umzugslinie ohne Takt oder im Takte läuft, wobei Alle die Arme an die Hüften gestützt oder vor der Brust gekreuzt halten können.

Sprung über das Seil nahe vor dem Seil (Einsprung) und Auslaufen.

Sprung über das Seil und sechs, fünf, vier, drei, oder zwei Hüpfen, wobei der Uebende sich im Hüpfen rechts oder links dreht mit viertel oder halben Drehungen und dann herausläuft oder mit Umzug heraushüpft.

b. Das Hüpfen von Paaren.

2. Sprung über das Seil von Paaren und Herauslaufen. — Sprung über das Seil von Paaren und mehrmaliges Hüpfen im Seil und Herauslaufen; beide Uebungen bei der Veränderung, daß die Uebenden mit Umzug heraushüpfen.

c. Der Sprung in's Seil und zurück Auslaufen.

3. Sprung Einzelner über das Seil und Lauf rückwärts zum ersten Stellungsort, welches zwei, drei und mehreremal bei regelmässiger Wiederkehr der Seilchwünge wiederholt werden kann; desgleichen vorwärts nach einem Kehrtmachen.

Lauf Einzelner unter das Seil und Sprung aus demselben mit Kehrtmachen. Wird wie die vorhergehenden Uebungen auch mehreremal aufeinanderfolgend dargestellt.

c. Gleichzeitiges Laufen und Springen Mehrerer.

4. Wenn diese Uebungen beim Schwingen des Seiles in beiden Drehungsrichtungen vorgenommen sind, so theilt der Lehrer die Schüler in zwei Flankenreihen und stellt dieselben auf verschiedenen Seiten des Seiles vor demselben auf, ordnet für die eine Reihe die Umzugslinie um den Ständer, für die andere die Umzugslinie um den Lehrer und bestimmt die Seite, an welcher der einen Reihe der Lauf unter dem Seil, der anderen der Sprung über das Seil zur Ausführung geboten wird. Der Lehrer wird diese Uebung aber erst dann anordnen, wenn die Uebenden geschickt sind, ohne Unterbrechung bei aufeinanderfolgenden Seilchwüngen den Lauf unter dem Seil und den Sprung über dasselbe darzustellen, und er hat dann die Regel zu befolgen, sich beim Schwingen mehr nach der springenden Reihe als nach der laufenden zu richten. Wenn erst die Schüler erfaßt haben, worauf es bei der Uebung ankommt, so gelingt es bald, die beiden Reihen gleichzeitig bei verschiedener Bewegungsart derselben am Seil zu beschäftigen.

Für beide, vor dem Seile, wenn auch auf verschiedenen Seiten desselben aufgestellten Reihen kann auch geordnet werden, daß die eine Reihe den Sprung über das Seil macht und dann mit Umzug längs der Reihe herausläuft, während die andere Reihe den Lauf unter dem Seil darstellt und dann mit Umzug längs der Reihe herausspringt, so daß keine Reihe die andere

hindert, wenn auch je die Lebenden sich im Seile begegnen und mit einer Bewegung durch den kleinen Bogen der Umzugslinie aneinander vorüber eilen, was namentlich dann geschieht, wenn beide Reihen den Umzug rechts machen, oder die eine denselben rechts, die andere denselben links ausführt, wobei freilich die Voraussetzung gilt, daß gerade die zuerst mit dem Seilschwung beginnende Reihe dem Lehrer, die mit dem Lauf beginnende andere Reihe dem Ständer näher gestellt ist und übt.

Die gleiche Übung mit der Veränderung, daß beide Reihen den Umzug so machen, daß je die zwei Lebenden der verschiedenen Reihen, welche gleichzeitig im Seile sind, sich mit einem Halbkreise umziehen, was bei der vorausgesetzten Stellung beider Reihen, wobei die mit dem Sprunge beginnende Reihe dem Lehrer, die mit dem Laufe beginnende Reihe dem Ständer näher gestellt ist, so geordnet werden müßte, daß beide Reihen mit Umzug links längs der Reihe zugleich gliedweise sich umziehen.

Beide Reihen können auch, die eine mit dem Sprunge, die andere mit dem Lauf, das Seil durchheilen und aneinander in geraden gleichlaufenden Linien vorüberziehen hinter das Seil und nach Erreichung eines gesetzten Zieles den Gegenzug beginnen, wobei dann die Reihe, welche mit dem Sprunge durch das Seil geeilt war, mit dem Lauf, und die Reihe, welche mit dem Lauf durch das Seil geeilt war, bei der Wiederkehr zum zuerst eingenommenen Stellungsorte das Seil mit dem Sprung durchheilt.

Wenn bei den bisher beschriebenen Übungen zweier Reihen am Seile, stets beide Reihen auf entgegengesetzten Seiten des Seiles aufgestellt waren, so können nun auch beide in Flanke bei einem Reihenabstande von etwa einem Schritte auf der gleichen Seite des Seiles nebeneinander gestellte Reihen folgende Darstellung ausführen. Die eine Reihe z. B. läuft unter dem Seile durch und umkreist den Lehrer, während die andere Reihe in das Seil wie die erste läuft, dann aber erst nach einem Hupf über das wiederkehrende Seil forteilt und um den Ständer kreist.

Es kann auch die eine Reihe den Lauf durch das Seil und dann den Umzug um den Lehrer machen, während die andere Reihe den Lauf durch das Seil und den Umzug längs der Reihe darstellt, wobei wieder mit Sprung das Seil durchheilt wird. Zu all' diesen Uebungen beider Reihen, welche auch so geordnet werden können, daß dieselben eine gleiche Ordnungsübung darstellen, wollen wir unter vielen Uebungen, die hier nicht aufgezählt zu werden brauchen, die nennen, wobei die Einzelnen Gleichzähligen beider nebeneinander gestellten Reihen in ungleichen Zeiten den Lauf unter dem Seil oder den Sprung beginnen.

Wenn unsere Uebungen für zwei Reihen auch anfangs einige Schwierigkeit der Darstellung verursachen mögen, so werden dieselben von Schülern, welche in den Ordnungsübungen Gewandtheit und das Laufen und Springen am Schwungseil vorgeübt haben, doch bald mit Erfolg ausgeführt. Dann können auch Dauer- und Wettübungen der Einzelnen oder Reihen bei diesen Uebungen des Laufens unter dem Seil und Springens über dasselbe vielfältig in Anwendung gebracht werden.

C. Das Springen über die Springschnur.

Wir haben bisher den Sprung über das im Kreise geschwungene lange Seil vor Allem als eine Uebung betrieben, welche die Springfertigkeit unserer Schüler an ein Maß der Zeit gewöhnt, und zwar in einer Weise, welche, wie ausgesprochen worden, für die Schüler noch andere Lebensäußerungen weckt und erzieht. Wir schreiten nun dazu fort, die Springfertigkeit durch besondere Uebung auch an Maße des Raumes zu binden.

Das eigentliche Springgeräth für das genauere, nach bestimmten Maßen berechenbare Springen ist der **Springel**, ein Paar von Ständern, an welchen von Höhe zu Höhe in genau abgemessenen Entfernungen eine durch Beschwerung ihrer Enden straff gehaltene Schnur ausgespannt werden kann. Allein ehe wir dieses Geräth in Gebrauch nehmen, bedienen wir uns vorerst und noch eine geraume Weile aus Gründen der Zeitersparniß auch hier

noch desselben nur auf einer Seite befestigten langen Schwungseils, welches der Lehrer am andern Ende ergriffen hat, nun aber, um es ruhig über dem Boden zu halten; wir wählen ferner den gleichen Uebungsraum, auf welchem die Seilübungen betrieben wurden, und behalten selber die Aufstellungsordnung der Reihe und die Bewegungslinie der Uebenden, wie wir dieselbe dort gegeben haben, für unsere Sprungübungen bei, wenn auch für das Springen mit Anlauf oder ohne Anlauf der Stellungsart für den die Uebung beginnenden Ersten bald zu einem größeren, bald zu einem kleineren Abstände vor dem Seile geordnet wird.

Der Lehrer hält das Seil zuvörderst nur etwa handhoch über dem Boden und fordert die Schüler auf, mit einem Anlauf das Seil zu überspringen, in der Weise, daß er bei einem Abstände von zehn bis fünfzehn Schritten die Einzelnen ablaufen und einander erst folgen läßt, wenn ein Uebender den Sprung ausgeführt hat. Er lernt bei dieser Uebung selber die Sprungfertigkeit der Schüler, welche sie bereits in ihrem Leben erworben haben, kennen und ersieht daraus am besten, wo und wie nun die Unterweisung und Nachhülfe sich hinzurichten haben. Wir brauchen kaum zu bemerken, daß er durch Nachlassen des gehaltenen, bogenförmig herabhängenden Seiles in allen Fällen gerüstet sein muß, den Sprung für die Schüler gefahrlos zu machen. Nun folgen die regelten Uebungen.

Erste Stufe.

a. Der freie Sprung mit Anlauf.

1. Springen mit Anlauf mit der bestimmten Forderung des Aufsprunges mit nur einem Beine, dann mit der Forderung des Niedersprunges auf beiden geschlossenen Füßen, weiter mit der Forderung des Niedersprunges mit geschlossenen und gestreckten Beinen und Füßen, endlich mit zugeordnetem Kniewippen beim Niedersprunge, wobei die Schüler auf die Zweckmäßigkeit des Beugens aller Beingelenke beim Niedersprung aufmerksam gemacht werden.

Der Sprung in die Höhe, wobei der Lehrer die bisher geordnete Ausführung des Springens aufrecht hält, das Seil als Ziel und Zeichen für die zu überspringende Höhe höher hält, mit Rücksicht auf die ihm bekannt gewordene Sprungfertigkeit und Anlage seiner Schüler. Wenn diese nun bei der vorwaltenden Aufgabe des Höhengsprunges anfangs die regelmäßige Darstellung wieder aufgeben, so wird bei wiederholter Uebung des Sprunges in die Höhe zugleich mit dieser auch die eine oder die andere Forderung für die besondere Sprungesweise verlangt, und der Lehrer sucht dabei selber das Maß des Sprunges in die Höhe allmählich zu steigern.

Der Hochsprung mit der besonderen Anordnung des leichten und schwingvollen Kniehebens nach dem Aufsprung und mit der fernerer Zuordnung des regelmäßigen Kniewippens beim Niedersprung.

b. Der Sprung vom Sprungbrett.

2. Wenn bisher der Aufsprungsort der gewöhnliche feste Boden vor dem Seile war, so legt der Lehrer nun das Sprungbrett vor das Seil und ordnet das Aufspringen auf und von demselben. Durch diese Vorrichtung gewinnen die Sprungübungen an Leichtigkeit und größerer Bestimmtheit und Genauigkeit der Darstellung. Die Anwendung des Sprungbrettes, welches stets die gleichmäßige feste Aufsprungsebene für Alle darbietet, gewährt außer diesem Vortheil auch noch den, daß bei den verschiedensten Bodenverhältnissen des Uebungsraumes der Aufsprung stets mit Sicherheit gemacht und die beste Stelle für denselben von den Uebenden erkannt werden kann. Der Lehrer wird jedoch bei dem Gebrauche des Sprungbrettes nicht vergessen, den Aufsprung häufig auch nur auf der gewöhnlichen Bodenfläche üben zu lassen, damit die Schüler den Sprung unter verschiedenen Verhältnissen ausführen lernen.

Wenn nun die Uebenden mit einiger Gewandtheit den Hochsprung darstellen, so wird zu gleichmäßiger Entwicklung der Sprungfertigkeit der beiden Beine der Sprung so geordnet, daß

zunächst bei tiefgehaltenem Seile nur das Aufspringen mit dem rechten Beine gefordert und wiederholt geübt wird und hierauf ebenso das Aufspringen mit dem linken Beine. Es wird dies mit um so größerem Erfolge zu sicherer Darstellung gebracht, je mehr die Schüler gewohnt sind, die verschiedenen Beinthätigkeiten und -Bewegungen, wie dieselben bei den Freiübungen im Stehen, Gehen, Hüpfen und Laufen vorgekommen sind, unterscheidend auszuüben, und insbesondere auch dann, wenn der Lehrer die nun folgenden Uebungen des Sprunges vorgenommen haben wird. Es dienen wie zu Allem auch hierzu vielerlei Vorbereitungs mittel, welche ferner und näher liegen, und mancherlei Wege führen zu einem Ziele.

c. Der Sprung mit Angehen und aus dem Stande.

3. Es wird geordnet, daß die Schüler den Raum, welchen sie bisher vor dem Aufsprung mit Laufen zurückgelegt haben, nun mit Gehen durchziehen, so daß der Sprung nach einem Schritte im Gehen erfolgt und bei der mäßigeren Bewegung der schreitenden Beine, wobei die nähere Bestimmung des Aufsprunges mit rechtem oder linkem Beine ebenfalls geordnet wird, eine Uebung darbietet, welche zugleich die Unterscheidung des rechts oder links Aufspringens an und für sich leichter macht. Alle Uebungen, welche bisher nach einem Anlaufe gemacht wurden, können auch nach Vorschriften (mit Angehen) gemacht werden, eine Anordnung, welche die Sprungfertigkeit eigenthümlich ausbildet und gleichsam das Springen mit Anlauf mit dem Sprung aus dem Stand vermittelt.

Wenn zuvor der Hochsprung mit stets kürzerem Abstände der zum Sprung Anlaufenden oder im Gehen Vorschreitenden geordnet und geübt worden ist, läßt der Lehrer den Stand sprung darstellen. Derselbe wird zuerst aus einer Vorschrittstellung rechts und dann auch links auf dem Sprungbrett mit Aufsprung des rechten und dann des linken Beines zum Niedersprung auf beiden geschlossenen Füßen gemacht, dann auch aus dem Stande

Fuß an Fuß, also aus der ersten Stellung, wobei mit geschlossenen Füßen der Auf- und der Niedersprung erfolgt, vor dem Auf- und mit dem Niedersprung aber ein mäßiges Kniewippen, welches vor dem Aufsprung auch mehreremal aufeinanderfolgend dargestellt werden kann, ausgeführt wird.

Alle genannten Arten des Standsprunges werden dann auch mit Rücksicht auf bestimmte Höhe des gehaltenen Seiles vorgenommen, und es wird auch bei diesen Sprungweisen der Lehrer die besondere Haltung und Bewegung der Beine zuweilen besonders fordern und hervorheben. Leichter wird der Sprung aus dem Stande auf gleichen Füßen mit Vorhüpfen an Ort oder mit Anhüpfen, schwerer mit Angehen und mit Anlauf.

d. Das Springen in die Weite und das Hochweitspringen.

4. Wie bisher bei den verschiedenen Sprungübungen neben der besonderen Ausführung der Sprungbewegung stets auch die Ausdehnung und Richtung des Sprunges in die Höhe mit in Betracht kam oder selbst zur vorwaltenden Absicht beim Springen gemacht werden konnte, so kann der Lehrer, mit Bezug auf die verschiedenen Arten der Sprungbewegung, in ähnlicher Weise auch den Sprung in die Weite zum vorwaltenden Gegenstand der Uebung machen. Dabei wird das Seil stets nur niedrig über dem Boden gehalten, und die Schüler werden aufgefordert, bei vorgestreckten Beinen möglichst in die Weite über das Seil fortzuspringen. Bald wird die Sprungweite dadurch an bestimmtes Ziel und Maß gebunden, daß das Sprungbrett zu kleineren oder größeren Abständen als Absprungsort vor dem Seile zu- und abgerückt wird, der in die Weite Springende das Seil zu überspringen hat, bald wird auch bei nahe vor das Seil gelegtem Sprungbrett das Ziel für den Weitsprung durch ein sichtbares Zeichen, welches auf den Boden hinter das Seil gelegt wird, (etwa einen Strich in den Sand des Bodens, einen weißen Papierstreifen, einen eingesteckten Stab und dergleichen)

gegeben, wobei überdies die Uebenden an eine sehr zweckmäßige, gemessenerer Sinnenthätigkeit beim Springen gewöhnt werden.

Hochsprung und Weitsprung werden dann auch zu einer Uebung verbunden, indem der Lehrer bei seinen Anordnungen sowohl auf die Höhe als auch auf die Weite Bezug nimmt, was bei den gegebenen Springzeugen des Seiles und Sprungbrettes auf sehr mannigfaltige Weise geschehen kann.

e. Das Wettspringen.

5. Hoch- und Weitspringen eignen sich auch schon bei den Darstellungen an dem Seile, das wir hier gebrauchen, sehr zu Wettübungen, und der Lehrer kann schon selber, wenn die Reihe z. B. den Hochsprung bei frei gegebenem Aufsprunge mit rechtem oder linkem Beine üben läßt, je die Schüler auffordern, vor ihrem Ablauf zum Sprunge, ihm durch ein Zeichen der Hand anzudeuten, ob er das Seil tiefer oder höher halten solle. Die Aufmerksamkeit und der Wettetifer der Uebenden werden durch solche Uebungen sehr erregt, und es werden dieselben für die Schüler ein Sporn des Nacheifers, die Einen wollen nicht hinter den Anderen zurückbleiben.

Zweite Stufe.

a. Veränderungen in der Haltung der Beine beim Springen.

1. Sprung und starkes Heben der Kniee nach dem Aufsprunge und vor dem Niedersprunge. Diese, so wie auch die nachfolgenden Uebungen, welche mit dem Springen verbunden werden, erfolgen stets in der Zeit des Sprunges, während welcher der Leib fliegt. Es sind u. A.: Rasches Knieheben und Bein-
strecken, gestreckte Haltung des Leibes, der Beine und Füße, Fersenheben bis zum rechten Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel, während jene in den Hüften keine Beugung machen, Vorspreizen und Schließen des Beines, welches den Aufsprung nicht gemacht hat, ohne Mitbewegung des anderen, Seitgrätschen, wobei nach einem mäßigen Grätschen der

Beine der Niedersprung wieder mit geschlossenen Beinen erfolgt, Quergrätschen und Niedersprung mit geschlossenen Beinen, Fußklappen mit den gestreckten Beinen nach dem Seitgrätschen, Niedersprung zur tiefen Kniebeuge oder zum Hockstande, wobei in gewöhnlicher Weise fortgegangen, oder im Hockstande fortgehüpft werden kann.

b. Springen mit Nebenthätigkeiten der Arme.

2. Zu den Armthätigkeiten, welche den Sprung begleiten können, gehören: Händeklappen, Klappen mit den Händen auf die Schenkel, Fassen der äußeren Seiten beider Kniee und Fassen der Füße unter den gehobenen Knieen mit den Händen; ferner: Vor-, Hoch- oder Seitstrecken der Arme, Kreuzen der Arme vor der Brust, oder Stütz der Hände an die Hüften. Diese Armhaltungen können auch schon mit dem Anlauf geordnet werden.

c. Weitere Veränderungen, besonders das Hinken.

3. An diese Uebungen kann der Lehrer noch folgende Veränderungen des Springens reihen: Anlauf, Aufsprung mit einem Beine, Niedersprung auf einem Beine und Forthinken, Aufsprung mit einem Beine und Niedersprung nur auf dem einen anderen Beine oder auf dem gleichen Beine, welches den Aufsprung gemacht hat, Anhinken, Hinksprung und Niedersprung auf beiden geschlossenen Füßen oder auf dem Hinkbeine und Forthinken.

d. Veränderungen im Anlauf und Sprünge mit Drehungen.

4. Der Sprung und Kopfdrehen rechts oder links zum Rückblick sowie der Sprung und Kumpf- und Kopfdrehen rechts oder links leiten den Sprung mit viertel, halber oder ganzer Drehung rechts oder links ein.

Schräger Anlauf und Sprung in gleicher Richtung.

Gerader gewöhnlicher Anlauf und Schrägsprung, wobei beim schrägrechts Springen das rechte Bein, beim schräglinks Springen das

linke Bein gestreckt in der bezeichneten Richtung voraus spreizt, nachdem das andere Bein den Aufsprung gemacht hat.

Galoppantlauf vorwärts und Springen. — Seitwärtspringen aus dem Stand. — Galoppantlauf seitwärts und Seitwärtspringen, wobei das Bein aufspringt, welches weiterstellt. — Rückwärtspringen aus dem Stand.

Bei all den hier aufgeführten Sprungübungen verkünde der Lehrer den Schülern zum Voraus, was geübt werden soll, und mache an eigener Darstellung denselben die beabsichtigte Übung anschaulich. Dabei kann das Seil halb niedriger, halb höher gehalten werden, je nachdem es die Übung mit sich bringt, oder der Sprung in die Höhe oder die Weite mit beabsichtigt wird. Sein besonderes Augenmerk hat aber der Lehrer darauf zu richten, daß jede Übung sowohl rechts als auch links dargestellt wird, wenn nämlich dabei die Glieder der einen Seite eine andere Haltung oder Bewegung auszuführen haben, als die Glieder der anderen Seite, was durchgängig beim Aufspringen mit nur einem Beine der Fall ist.

e. Der Sprung als Gemeinübung und als Einzelübung.

5. Fernere Anordnungen der Sprungübungen können noch in folgenden Übungen dargestellt werden:

Sprung von Paaren, von Dreien und Vieren, welche sich mit den Händen fassen oder frei ohne Armverbindung den Sprung möglichst gleichzeitig ausführen, Sprung der Einzelnen, während die eine Reihe oder zwei Reihen sich in kleineren oder größeren Kreisbahnen um den Lehrer oder um den Springel im Gehen oder Laufen, welches außer Takt und im Takte geordnet werden kann, bewegen.

Eine wesentliche Übung für die Schüler der zweiten Stufe ist aber zugleich immer der Sprung in die Höhe und der Sprung in die Weite, welcher bei allen Schülern wo möglich bis zur Schenkelhöhe der Hochspringenden, zu ein und einer halben Leibeslänge der Weitspringenden gebracht werden soll.

Wenn gleich unsere Schüler, wie gesagt, in den meisten Übungszeiten dieses Springen an dem vom Lehrer gehaltenen langen Seile üben werden, was schon wegen der gewonnenen Zeit und der weniger umständlichen Veränderbarkeit der Sprungweisen rathsam ist, so ordnet der Lehrer bei den Schülern der zweiten Stufe auch öfter die Ausführung des Hoch- und Weitsprunges an dem eigentlichen Sprunggeräthe an, damit die Schüler von Zeit zu Zeit erfahren, welches Höhenmaß sie erspringen können, mag dies nun nach den Maßstäben eines allgemein gültigen Maßes, wie dasselbe an den Springständen angebracht ist, oder mag es nach der Leibeshöhe der Springenden selber genommen werden. Der Weitsprung kann entweder bei niedrig gestellter Springschnur und zu verschiedenen Abständen abgerücktem Sprungbrette oder auch nur beim Absprung vom Sprungbrett auf den ebenen Boden ohne Anwendung der Springschnur gemessen werden.

D. Das Springen über den Graben.

Auf dem Turnplatz für unsere Schüler wird für den Weitsprung außerdem auch der Sprunggraben hergerichtet, nach Maßen der Tiefe, Länge und allmählich wachsenden Breite, die im Verhältnisse zu der Größe und Sprungkraft der Uebenden stehen. Die Tiefe des Grabens kann fünfzig bis sechzig Centimeter, die Länge sieben bis acht Meter betragen, während seine Breite für die Springenden von der linken bis zur rechten Seite von einem bis drei Meter zunehmen kann. Die Absprungsseite, welche am zweckmäßigsten zu einer steil geböschten, von festem und gestochenem Rasen gebauten Wand hergerichtet wird, muß einen möglichst gleichmäßigen unnachgiebigen und sicheren Boden für den Absprung gewähren und steht mit den ein und drei Meter langen, in gleicher Weise geböschten und gebauten Seitenwänden im Verhältnisse von rechten Winkeln, während dagegen die Niedersprungsseite des Grabens bei einer nur mäßigen Böschung für den Niedersprung einen weichen aus sandigem Lehm, oder

mit Lothe bedeckten Boden darbieten muß. Der obere Längenrand der Niedersprungsseite muß mit dem unteren Längenrand, welcher durch die wagerechte Sohle des Grabens begränzt wird, in gleichlaufender Linie liegen, damit die ganze Abdachung der Niedersprungsseite eine gleichmäßige und gleichbreite ist.

Die Turnkunst denkt bei dem Weitsprung über den Graben an die Ausbildung einer Uebung, welche von allen Sprungarten im Leben die meiste Anwendung findet, und sucht nun beim Unterrichte die verschiedenen Darstellungsweisen des Weitsprunges mit Beziehung auf das Eigenthümliche der örtlichen und räumlichen Verhältnisse des Sprunggrabens zu entwickeln. Es kommt dabei nicht mehr bloß darauf an, den Leib auf verschiedene Weise von einem bestimmten Aufsprungsort bis zu einem bestimmten Niedersprungsort im Springen weit fortzubewegen, sondern es ist die Aufgabe für die Uebenden damit eine andere, daß nun der Sprung über eine Tiefe erfolgen muß, was die Ungeübten und Verzagten zu Ueberwindung der Scheu, zu entschlossener That auffordert, den Geübten und Kühneren dagegen einen größeren Reiz zum Springen gewährt.

Erste Stufe.

a. Der Weitsprung am Graben.

1. Zur Vorbereitung dient der Standsprung aus der Schrittstellung rechts und links an der linken schmalen Seite des Grabens und Niedersprung auf geschlossenen Füßen.

Der Anlauf oder das Angehen und der Absprung geschieht sodann alsbald mit einem Beine. Hingegen wird der Niedersprung bei allen Uebungen der ersten Stufe stets auf beiden gleichen Füßen ausgeführt.

Der Anlaufsort, welcher einen festen und ebenen Raum darbieten muß, ist zugleich auch, je nachdem der Sprung aus dem Stand oder mit Vorschritten im Anlaufen oder Angehen geübt wird, der Aufstellungsort der übenden Reihe, welche je mit Bezug auf die besondere Uebung in näheren oder ferneren

Abständen mit Anreihung rechts an den Führer Stirn macht gegen den Graben, in einer Linie, die mit dem Längenrand der Absprungsseite gleichlaufend ist.

Für die Springer gilt die Ordnung, daß dieselben nach dem Uberspringen des Grabens den Umzug rechts um die größte Breite des Grabens machen und sich der aufgestellten Reihe wieder anschließen, während die Einzelnen der Reihe stets auf die Stelle nachrücken, von welcher der Erste den Standsprung, das Angehen, oder Anlaufen zum Sprung begonnen. Der zweckmäßigste Aufstellungsort für den Lehrer ist vor der Reihe auf der Stelle der Niedersprungsseite, nach welcher die Lebenden den Absprung ausführen, so daß der Lehrer selbst die Breite bezeichnet, welche übersprungen werden soll.

Der gewöhnliche Abstand zum Anlaufen und Angehen beträgt etwa fünfzehn Schritte vor dem Graben, kann dann aber sowohl größer als auch kleiner geordnet werden. Der Lehrer wird die Schüler, welche beim Anlauf zum Sprung durch übermäßig lange Schritte die Wirkung des Anlaufes vermindern, auf diesen Uebelstand aufmerksam machen und darauf halten, daß die Lebenden bei den Niedersprüngen nur mit den wippenden Beinen Fallwiderstand leisten und nicht auch zugleich mit den Armen und Händen.

Bei dem Ab- und Niedersprung aus dem Stand auf beiden Beinen werden die Lebenden aufgefordert, durch Rück- und Vorschwingen der Arme den Sprung zu unterstützen.

b. Die allmähliche Steigerung der Sprungweite.

2. Bei unseren Schülern kommt es neben der richtigen Ausführung der verschiedenen Springweisen, wobei namentlich auch das Aufspringen rechts oder links gleichmäßig durchzubilden ist, nun hauptsächlich darauf an, möglichst weite Sprünge über den Graben zu erzielen, was bei der gegebenen Vorrichtung des Grabens, allmählich zu immer größerer Breite im Weitsprung fortzuschreiten, leicht angeordnet werden kann.

Zweite Stufe.

a. Veränderungen der Sprungweise.

1. Hierbei soll die Ausführung der Sprungweisen der ersten Stufe zu größerer Kunstfertigkeit gebracht werden und hauptsächlich der Weitsprung an den breiteren Stellen des Grabens zu größerem Maße fortentwickelt werden. Als fernere Sprungweisen können dann noch folgende vorgenommen werden:

Anlauf und Angehen zum Sprung mit einer bestimmten Zahl von Schritten, Anhinken, Absprung mit dem Hinterbein und Niedersprung auf beiden geschlossenen Füßen, Absprung aus dem Hinkstand auf einem Beine und gewöhnlicher Niedersprung auf beiden Füßen, Galoppelanlauf vorwärts und Absprung mit dem vorgestellten Beine, Standsprung aus der Schrittstellung rechts und links und viertel oder halbe Drehung vor dem Niedersprung; springt das rechte Bein ab, so erfolge die Drehung rechts, springt das linke Bein ab, so erfolge die Drehung links. — Sprung und Drehung mit Angehen und Anlaufen, Angehen oder Anhüpfen mit Aufsprung und Niedersprung mit gleichen Füßen, Standsprung aus der Seitrittstellung rechts oder links und Seitwärtspringen rechts und links, wobei das rechte oder das linke Bein den Absprung macht, Galoppelanlauf seitwärts und Seitwärtspringen, wobei rechtshin das rechte, linkshin das linke Bein den Absprung macht.

b. Der Weitsprung als Gemeinübung und das Wettspringen.

2. Sprünge von Zweien, Dreien und Vieren.

Wir überlassen dem Lehrer die Anordnung dieser Sprungweisen und die des für dieselben geeigneten Sprungortes bei verschiedener Breite des Grabens und bemerken, daß der Weitsprung über den Graben sich besonders auch zum Wettspringen eignet.

E. Das Springen vom Tieffringel.

Der **Tieffringel** ist eine treppenartig gebaute Vorrichtung für das Springen von einer bestimmten Höhe in die Tiefe. Die

Sprungtreppe für unsere Schüler wird am zweckmäßigsten an einer Mauer oder Wand angebracht und besteht aus einer Holztreppe, welche in schräger Richtung befestigt den Hinaufsteigenden von Stufe zu Stufe um fünfzehn Centimeter höher über die gewöhnliche Ebene des Bodens versetzt. Die einzelnen wagerecht liegenden Stufen haben etwa eine Breite von siebenzig bis neunzig Centimeter bei einer Tiefe von etwa vierzig Centimeter und werden an den hervorstehenden Rändern und Ecken abgerundet. Für unsere Schüler genügt eine Treppe von sechzehn Stufen, die zu einer Höhe von zweihundert und achtzig Centimeter über dem Boden führen; an einer für die Uebenden sichtbaren Stelle sind die Maßzahlen der Höhe angeschrieben. Ist die Sprungtreppe eine freistehende, so kann an der Seite derselben, welche dem Niedersprung abgewendet ist, eine abnehmbare Lehne von etwa einem Meter Höhe befestigt werden, so daß wenigstens nach der einen Seite ein Schutz gegen das Herabfallen geboten ist. Der ganze Boden unterhalb der Sprungtreppe muß für den Niedersprung mit dünnem, dreißig Centimeter tiefen Sand bedeckt sein, um die Uebungen möglichst gefahrlos zu machen und sich etwa zwei Meter weit von dem Absprungsort der Treppe ausdehnen.

Die Schüler haben schon im Leben, sowie auch beim Hoch- und Weitsprung die Ausführung des Niedersprunges, wobei der Leib, mehr oder weniger in einer Bogenlinie sich bewegend, springend zum Boden niederfällt, kennen gelernt und auch selber schon Sprünge von einer erhöhten Standfläche in die Tiefe versucht. Nun kommt es darauf an, diese eigenthümliche Art des Sprunges, welche bei besonnener Durchführung besonders ein Bildungsmittel zur Entschlossenheit und muthigen That sein kann, turnerisch auszubilden, wenn auch bei den Schülern unserer beiden Altersstufen mehr mit der Rücksicht, die Uebungen möglichst auf die Ausführungsarten des Tiefsprunges zu beschränken, welche die gewöhnlichen und anwendbarsten sind.

Die Aufstellungsordnung der Reihe ist die Halbkreisstellung an der Sprungseite der Sprungtreppe, wobei der Lehrer vor die

Übungsstelle tritt, die Übung der Einzelnen von Allen gesehen wird. Der erste der Reihe besteigt die Treppe bis zu der Stufe, von welcher gerade in die Tiefe gesprungen werden soll, und die Einzelnen rücken dem Ersten nach, während dieser und nach ihm Alle, welche den Sprung ausgeführt haben, sich dem Letzten der Reihe nacheinander wieder anschließen. Es gilt die Regel, daß die beim Ersteigen der Treppe Nachrückenden stets um eine oder zwei Stufen voneinander Abstand halten, und daß nie ein Nachrückender sich auf gleicher Treppenstufe an die Seite oder vor den in die Tiefe Abspringenden stelle, damit ein jeder Übende unbehindert seinen Sprung ausführen kann, und überhaupt die Anhäufung der auf beschränkter Standfläche Stehenden zu keinerlei Gefahr Anlaß gebe.

Erste Stufe.

a. Der Tiefsprung und seine Regeln.

1. Der Sprung aus der ersten Stellung beider geschlossenen Beine und Füße geschieht zunächst nur von der ersten Stufe der Treppe zum Niedersprung auf geschlossenen gestreckten Füßen, und es wird dabei vor Allem auf den geregelten Ab- und Niedersprung gesehen. Dann wird die Aufforderung, zugleich mit dem Absprung einen kleinen Sprung in die Höhe zu verbinden, und weiter die Aufforderung, zugleich mit dem Absprung einen kleinen Sprung in die Weite zu verbinden, hinzugefügt. Danach gilt es mit dem Absprung weder einen Höhen- noch einen Weitsprung zu verbinden, so daß der Sprung in die Tiefe in entschiedenerer senkrechter Richtung erfolgt, wobei der Absprung des Springers, der aus seiner senkrechten Haltung und Stellung sich vorwärts neigt, mehr in Folge des aus seiner Schweben fallenden Leibes, als durch Abstoßen der Füße von der Standfläche bewirkt wird. Obgleich dies die vornehmste Art des Tiefsprunges ist, wird doch für unsere Schüler die Stellung beim Tiefsprung immer so geordnet, daß der im Absprung Begriffene mit ganzem Fuße die Fläche des Springortes in der Höhe bedeckt, so daß kaum die Fußspitzen über den Rand der Treppenstufe hervorragen.

Der Niedersprung erfolgt nach und nach mit tieferem Knie-
wippen oder auch mit der bestimmten Forderung, bei auf-
rechter Haltung des Oberleibes den Niedersprung zur Tiefe
auszuführen. Je mehr der Lehrer an Uebungen die Regeln zur
Anschauung gebracht hat, durch welche das Verhalten beim Tief-
sprung unterschieden werden kann, desto bestimmter gelte für alle
Tiefsprünge unserer Schüler die Sprungweise, bei welcher das
Verhalten zum Absprung einen möglichst senkrechten Sprung be-
wirkt, der Niedersprung bei senkrechter Haltung des Oberleibes
stets zur tiefen Kniebeuge erfolgt, nach welcher der Springer den
gebeugten Leib wieder streckend erhebt. Anfängern, welche über-
haupt schon Vorübung und Vorbegriffe im Hoch- und Weit-
springen erhalten haben, fällt das Einhalten der gegebenen Regeln
beim Tiefsprung nicht mehr schwer, wenn auch der Lehrer na-
mentlich bei größeren Tiefsprüngen und wachsender Sprungtiefe
stets wieder mit erneuter Strenge die bestimmt geordnete Sprung-
weise fordern muß. Wird der Tiefsprung bei unseren Schülern
immer so vorgenommen, daß auf der ersten Stufe der Treppe
der erste Sprung beginnt, und die Schüler von einer zur anderen
Stufe mit jedem neuen Sprung größeres Tiefenmaß erspringen,
so wird doch der Lehrer mehr darauf sehen, daß regelmäßige Dar-
stellungen erzielt werden, als größere Tiefsprünge, wenn diese
nämlich mit Hintansetzung der geordneten Regeln erfolgen.

Sechs- bis achtjährige Schüler lernen bei stufenmäßiger
Leitung leicht Tiefsprünge ausführen, welche zweimal das Maß
ihrer Leibeshöhe und mehr betragen. Schwächliche, oder mit
Schäden behaftete Schüler kann der Lehrer entweder ganz von
der Theilnahme an diesen Uebungen ausschließen, oder er läßt
dieselben nur Tiefsprünge von mäßiger Höhe herab üben.

b. Veränderungen.

2. Im Wechsel mit der gewöhnlichen Uebungsweise des
Tiefsprunges werden dann auch folgende Sprungarten geordnet:
Der Sprung aus einer Stellung mit kleiner Kniebeuge,
der Sprung aus einer Stellung mit großer Kniebeuge,

wobei die Regel gilt, daß der Leib während des Fliegens von größerer Höhe herab noch vor dem Niedersprung sich völlig strecke, und das Kniebeugen erst mit dem Niedersprunge selber wiederkehrt. Ferner der Sprung in die Höhe und Tiefe zugleich, von mäßiger Höhe herab, und der Sprung in die Weite und Tiefe zugleich, von mäßiger Höhe herab, aus dem Stand auf beiden geschlossenen Beinen oder aus einer Schrittstellung mit Absprung nur eines Fußes.

Zweite Stufe.

a. Die Steigerung der Leistungen im Tiefspringen.

1. Auch bei dieser Sprungart sollen die Schüler der zweiten Stufe die Uebungen der ersten Stufe mit größerer Geschicklichkeit ausführen lernen und im Verhältniß zu ihrer größeren Ausbildung im Springen und fortgeschrittenen leiblichen Entwicklung größere Tiefsprünge ausführen lernen.

b. Veränderungen.

2. Andere Anordnungen können noch folgende gegeben werden: Sprung und viertel oder halbe Drehung rechts oder links, von mäßiger Höhe herab, Sprung seitwärts rechts und seitwärts links, von mäßiger Höhe herab, Sprung rückwärts, von mäßiger Höhe herab, Sprung aus dem Hinkstand zum Niedersprung auf beiden Füßen, Sprung mit Seitgrätschen und Schließen, von mäßiger Höhe herab, bei einem Tiefsprung, oder in Verbindung mit dem Hoch- oder Weitsprung. —

Wie man aus dem Stütz und dem Sitz in die Tiefe springen kann, darüber vergleiche man die unten bei dem Stemmballen aufgeführten Uebungen. Ebenso verweisen wir in Betreff des Tiefsprunges aus dem Hang auf die unten folgenden Hangübungen.

F. Das Stürmen.

Wie der Turnunterricht die leibliche Bewegungskunst bald in Absicht auf die besondere Gliederthätigkeit, bald mit der Rücksicht auf deren zeitlich und räumlich gemessene Ordnung vornimmt

und dann wieder die Uebungen in örtliche Verhältnisse bringt, bei welchen Geistesgegenwart, Entschlossenheit und Geschicklichkeit geweckt und erzogen werden, wir erinnern nur an die Schwebübungen und an den Tiefsprung, so bietet der Turnplatz auch für das Stürmen an einer schrägen, schwungloseren oder schwankeren Stützfläche eigenthümliche Vorrichtungen, welche den Zweck haben, neben der Geschicklichkeit im Ersteigen derselben ganz besonders die mit Entschlossenheit und ungewöhnlicher Hefigkeit bewirkte Bewegung herauszufordern.

Wenn auch das Stürmen nicht nothwendig gerade schräge Stützflächen voraussetzt, eine stürmende Bewegung auch auf dem gewöhnlichen ebenen Boden vorgenommen werden kann, so ist doch das für unsere Sturmübungen eingerichtete schräggestellte **Sturmbrett** die geeignetste Vorrichtung für diese eigenthümlichen Uebungen. Wenn auch die Schwebübungen auf dem schräggestellten Brett, auf schräger Kante und auf schrägen Stangen gleichsam als Vorübungen für unsere Uebungen des Stürmens angesehen werden können, so haben wir sie doch stets mit Rücksicht auf Schwebekunst betrieben; jetzt sehen wir bei den Uebungen an schrägen Flächen von der Schwebübung ab und fassen nur mehr den Zweck des Ueberwindens und heftigen Ersteigens der schrägen Höhe, den entschlossenen Muth und die besonnene Kraftäußerung der Uebenden ins Auge.

Das Sturmbrett wird aus zwei der Breite nach aneinander gefügten, an der unteren Seite durch Querleisten verbundenen, ungehobelten Brettern zusammengesetzt, und hat eine Länge, welche von zwei bis drei Meter verschieden sein kann, bei einer Breite von einem halben bis zu einem ganzen Meter. Am oberen Theile des Brettes sind zwei eiserne Haken befestigt, durch welche dasselbe, wenn es auf dem Tragriegel aufliegt, vor dem Abrutschen gesichert wird. Der Tragriegel besteht aus einem etwa zehn Centimeter breiten und bis zu zwei Meter langen Brette, welches an beiden Enden senkrecht auf die Kante gerichtet in Ständer eingeschoben wird. Diese Ständer sind eichenholzene, mehr als zwei

Meter über den Boden senkrecht hervorragende Pfosten, welche in einem Abstände im Lichten von anderthalb Meter im Boden eingegraben werden und mit einem Schlitze versehen sind, in welchem sich der eingeschobene Tragriegel zum Niedriger- und Höherstellen auf und ab verschieben läßt. Die Schlitze der Pfosten beginnen in einer Höhe über dem Boden von fünfzig Centimeter und reichen bis fast zur Höhe der Pfosten. Quers durch diese Pfosten werden von zehn zu zehn Centimeter Löcher gebohrt, durch welche eiserne Bolzen gesteckt sind, auf welchen der an seinem unteren Theile, wo er auf den Bolzen aufliegt, zur Verhinderung von Verschiebungen in seiner Längsrichtung mit vierzig Centimeter tiefen Einschnitten versehene Tragriegel ruht.

Das ganze Gerüst für das Sturmbrett muß an einem Orte angebracht sein, der für den Anlauf auf dasselbe Raum genug darbietet und hinter demselben für den Niedersprung etwa auf zwei bis sechs Meter weit einen mit fünfzig Centimeter tiefem Sande bedeckten Boden gewährt, weil auch das Sturmbrett in vielen Fällen nicht bloß zum Aufstürmen, sondern auch zum Niederspringen in die Tiefe verwendet wird. Es ist gut, wenn zu den Uebungen einige Sturmbretter von verschiedener Länge und zwei Riegel beschafft und zur Hand sind.

Erste Stufe.

Die Reihe stellt sich in Stirn an der Seite des Sturmbrettes auf, der Erste beginnt die Uebung und geht so ab, daß für die Nachübenden die Bahn frei bleibt und reißt sich der Reihe, welche stets auf die Stelle den Einzelnen nach nachrückt, von welcher aus der Erste das Stürmen begonnen hat.

Da wir voraussetzen, daß die Schüler die Schwebübungen auf schrägem Brette schon geübt haben, so stellen wir das lange Sturmbrett zuerst niedrig und dann etwa so hoch, daß der Tragriegel kaum einen Meter über dem Boden liegt und ordnen folgende Uebungen, wobei der Lehrer sich unmittelbar hinter dem Brett aufstellt, um die Heraufstürmenden zu halten, oder um

ihnen wenigstens durch seine Bereitschaft Vertrauen zu der Uebung einzulösen. Zur Vorsicht kann man das Sturmbrett auch mit der einen Seite an einen Pfosten des Gerüstes anlegen oder oben mit dem zweiten Tragriegel absperren, so daß die Stürmenden bei Erreichung der Höhe sich an diesem halten können.

a. Das Erstürmen des einfachen Brettes.

1. Das Stürmen geschieht zunächst mit Anlauf und Erfassen der ausgestreckten Hand des Lehrers ohne Bestimmung des Fußes, welcher das Brett zuerst betreten soll, ebenso das Kehren und Hinabstürmen im Lauf vom Brett ohne eine besondere Vorschrift für die Drehung, bald aber, indem der erste Schritt des Sturmlaufes mit dem rechten oder linken Beine ausgeführt wird, dann auch nur bis auf die Mitte des Brettes, ohne daß der Lehrer die Uebenden unterstützt, und bis auf die Höhe des Brettes. Auch das Umkehren geschieht nach Bestimmung rechts oder links.

b. Uebungen an zwei, satteldachartig, gelegten Brettern.

2. Wenn nun der Lehrer noch ein zweites Sturmbrett so auf den Riegel gelegt hat, daß an der einen Seite des Gerüstes das Hinaufstürmen, an der anderen Seite das Hinabstürmen gemacht werden kann, so können folgende Uebungen geordnet werden: Im Lauf an dem einen Brett Aufstürmen und Hinabstürmen auf dem anderen, im Lauf mit Sprungschritten Aufstürmen und ebenso Hinabstürmen, wobei der Lehrer die Aufgabe stellt, mit möglichst wenig Sprungschritten die Uebung zu vollbringen und dann laut die Schritte zählt, welche die Einzelnen machen, im Gehen mit Sturmschritt Aufstürmen und ebenso Hinabstürmen.

c. Aufstürmen und Niederspringen.

3. An diese Sturmübungen kann der Lehrer noch folgende Uebungen reihen, wobei die Rückkehr nach dem Stürmen auf den Boden durch Tiefsprung erfolgt und nur wieder das eine Brett benutzt wird: Stürmen bis zur Mitte oder bis zur Höhe des

Brettes, rechts oder links um Drehen und Niedersprung auf beide Füße vor den Ständern an der rechten oder linken Seite des Brettes, welches dann rücklings von dem Springer liegt, Stürmen bis zur Mitte oder bis zur Höhe des Brettes, rechts oder links um Kehren und Niedersprung schräg rechts oder schräg links über eine Seite des Brettes, Stürmen bis zur Höhe des Brettes und mit, oder ohne Erfassen der ausgestreckten Hand des Lehrers Niedersprung hinter dem Brett, anfangs mit Absprung aus dem Stande auf beiden Füßen und dann mit Absprung nur eines Fußes ohne Unterbrechung der Bewegung durch Stehen, zuletzt als Weittiefsprung hinter das Brett.

Bei allen genannten Sturmsprüngen kann bei niedrigem Stand des Tragriegels und des Brettes das Aufstürmen mit Sturmlaufen oder mit Sturmgang geordnet werden, ist aber die Sturmfläche eine steilere und höhere, so wird stets Sturmlaufen geordnet.

Wenn auf der gleichen Seite des Sturmgrüstes zwei gleichlange Sturmbretter nebeneinander gelegt werden, so kann auch von je Zweien das Stürmen unternommen werden.

Will der Lehrer für die Länge der Sturmbahn eine noch größere Ausdehnung gewinnen, so kann er auch das längere Schwebebrett als Sturmbrett auf den Tragriegel des Gerüstes legen, oder selber mehrere Sturmbretter so übereinander legen, daß die Bahn sich von dem einen Brett auf das andere fortsetzt, die Uebenden somit eine Ebene von verschiedener Schräge und Schwanfung zu durchstürmen haben.

Zweite Stufe.

a. Steigerung der Leistungen.

1. Hier gilt es wiederum vor Allem, die Uebungen der ersten Stufe zu vollkommenerer Darstellung zu bringen, und dann auch bei verhältnißmäßig größerer Höhe und Steile des Brettes das Stürmen zu üben.

b. Uebungsveränderungen.

2. Außerdem können noch folgende Uebungen vorgenommen werden: Anlaufen und Stürmen mit einer bestimmten größeren oder kleineren **Zahl** der Lauffschritte, wobei nach einem Kehrtmachen das Abstürmen oder der Niedersprung an der Seite des Brettes gemacht wird, oder endlich der Niedersprung hinter dem Brette geordnet werden kann.

Anlaufen und Aufsprung mit einem Fuße vor dem Brette zum Stand auf beiden Füßen möglichst hoch auf das Brett hinauf, worauf der Uebende mit Drehen rechts oder links um an der Seite des Brettes den Niedersprung macht, dann auch Sprung auf das Brett zum Stand auf einem Fuße, wobei entweder das linke Bein den Aufsprung vor dem Brette, das rechte Bein den Tritt auf das Brett macht, oder das rechte Bein den Aufsprung, das linke Bein den Tritt auf das Brett macht und seitwärts zum Boden niedergesprungen wird.

Stürmen bis zur Mitte oder bis zur Höhe des Brettes und ohne Drehen, seitwärts rechts oder seitwärts links mit linkem oder rechtem Beine Abspringen zum Niedersprung an der Seite des Brettes. Die Uebung wird so geordnet, daß z. B. beim Stürmen mit zwei Schritten das Brett betreten wird, wobei, wenn seitwärts rechts zum Niedersprung abgesprungen werden soll, das rechte Bein den Sturm lauf auf dem Brette beginnt, worauf mit dem zweiten Schritt das linke Bein den Absprung ausführt. Soll der Niedersprung seitwärts links mit Absprung des rechten Beines ausgeführt werden, so beginnt beim Stürmen das linke Bein den Lauf auf dem Brette, und das rechte Bein macht mit dem zweiten Schritt zugleich den Absprung.

Stürmen bis zur Mitte oder bis zur Höhe des Brettes und ohne Drehen seitwärts rechts oder seitwärts links mit rechtem oder linkem Beine Abspringen, während das andere Bein spreizend vor dem abspringenden Beine nach innen vorüber geschwungen wird und der Niedersprung beider wiedergeschlossener Beine auf der Seite des Brettes erfolgt. Diese Sturmübung wird so ge-

ordnet, daß beim Abspringen des rechten Beines seitwärts rechts z. B. zwei Lauffschritte auf dem Brette bestimmt werden, von welchen der erste mit dem linken Beine gemacht wird, während beim Abspringen des linken Beines seitwärts links der erste zweier Lauffschritte auf dem Brette mit dem rechten Beine gemacht wird.

e. Der Sturmsprung u. s. w.

3. Anlauf, Sturmniedersprung eines Beines möglichst hoch auf das Brett und Niedersprung hinter dem Brette, welches eine verhältnißmäßige Länge zu der des Lebenden haben muß. Dieses Sturmspringen wird so geübt, daß das rechte oder linke Bein den Aufsprung vor dem Brette, das linke oder rechte Bein den Niedersprung auf das Brett macht. Auch hier kann man sich des gewöhnlichen Sprungbrettes zur Regelung des Aufsprunges vor dem Brette bedienen.

Stürmen und Weittiefsprung hinter das Brett in die Wette, bei beliebiger oder gemessener Zahl der Lauffschritte auf dem Brette.

Stürmen und Hochtiefsprung über einen dünnen Stab, welchen der Lehrer, der hinter dem Brette aufgestellt ist, hält.

Stürmen und viertel oder halbe Drehung rechts oder links um, während des Fliegens zum Niedersprung hinter das Brett.

Stürmen und Schrägrechts- oder Schräglinks-Sturmspringen hinter das Brett.

Stürmen mit Galopplauf recht oder links und Sturmsprung hinter das Brett.

Stürmen mit Galopplauf seitwärts rechts, oder seitwärts links und Sturmsprung hinter das Brett, wobei das Brett nicht sehr steil gelegt werden darf.

Stürmen und Sturmspringen hinter das Brett in den verschiedenen Sprungweisen, welche wir beim Tiefsprung näher beschrieben haben, z. B. mit Seitgrätschen vor dem Niedersprung auf geschlossenen Füßen, nach dem Absprunge eines Fußes

von dem Brette, ferner Streckung des ganzen Leibes vor dem Nieder sprung und nach dem Absprunge eines Fußes vom Brette, und andere Uebungen mehr.

G. Die Uebungen mit dem kleinen Schwungseil.

Diesen Uebungen, bei welchen sich die Hüpfenden, Springenden oder Laufenden selber mit den Armen das Seil im Kreise schwingen, die Bewegungen der Arme in Uebereinstimmung mit den Bewegungen der Beine gebracht werden, sind der Kinderwelt meist bekannt, und der Turnunterricht sucht dieselben nur zu einem geordneten Erziehungsmittel, das bei den Schülern die Lust an kunstvoller Bewegung sehr befördern hilft, fortzuentwickeln.

Das kleine **Schwungseil** muß ein Längemaß haben, welches je nach dem der einzelnen Uebenden selber genommen und dadurch am zweckmäßigsten ermittelt wird, daß der Uebende das Seil mit beiden Händen an seinen Enden erfaßt, sich auf dasselbe stellt und dann die Enden des Seiles mit den Händen aufzieht. Die Theile des Seiles, welche nun beim Anstraffen desselben die untere Seite der Schultergelenke berühren, gelten für die Endtheile, bei welchen der Schwinger das Seil erfaßt, und an welchen die hölzernen Handgriffe desselben befestigt werden. Diese Griffe bestehen aus handlangen bequem faßbaren Hölzern, welche der Länge nach durchbohrt sind, damit das Seil durchgesteckt werden kann, und gewähren den Vortheil, daß damit die Schwünge des Seiles leichter zu bewältigen sind, und das Seil selber zu verschiedenen Maßen der Länge gerichtet werden kann, wenn nämlich das durch die Griffe gesteckte Seil mit leicht lösbaren Knoten, welche das Herausfallen desselben verhindern und an verschiedenen Theilen des Seiles gemacht werden können, versehen ist. Die Dicke des Seiles braucht das Maß von einem Centimeter nicht zu übersteigen, es muß aber das Seil bei lockerer Drehung eine Schwere haben, welche die Schwungkraft desselben befördert.

Jeder Schüler führt sein Schwungseil mit sich, indem er dasselbe um die Hüften schlingt oder in anderer Weise mit sich trägt.

Meist finden sich solche Schüler, welche schon verschiedene Seilübungen darstellen können und für die Neulinge in dieser Kunst Vorbilder sind, oder es zeigt der Lehrer selber an verschiedenen Übungen die ganze Behandlungsweise derselben.

Für den geordneten Unterricht geben wir nun folgende Reihe von Übungen, wobei die Schüler, in einer Reihe aufgestellt, einzeln üben oder vertheilt mit Gewährung von Seite des Lehrers in freier Ungebundenheit auf verschiedenen Stellen des Übungsraumes die Seilübungen betreiben, um nach einiger Zeit wieder, in geordneter Reihe aufgestellt, einer nach dem anderen dem Lehrer das Gelernte kund zu geben.

Erste Stufe.

a. Der Durchschlag vorwärts beim Hüpfen.

1. Hüpfen an Ort oder von Ort auf beiden Beinen und Seilschwingen vorwärts bei jedem Hupf. Wird anfangs außer Takt und dann mit Takt hüpfen und Takt schwingen geübt, so daß je in dem Zeitpunkte, in welchem der Hüpfende fliegt, das Seil unter den Füßen durchschwingt. Die Übung wird bei langsamer oder schneller aufeinanderfolgenden Hüpfen und Schwingen geordnet, was überhaupt auch bei allen folgenden Übungen gilt.

Die gleiche Übung mit der besonderen Forderung, das Schwingen des Seiles, mit möglichst geringer Theilnahme der Oberarme, vorzugsweise durch die Kreisbewegung der Unterarme zu bewirken. Ueberhaupt muß der Lehrer die Schüler gewöhnen, das Schwingen immer gleichmäßiger und ohne überflüssige Kraftverschwendung ausführen zu lernen, wenn dies auch nur allmählich erreicht werden kann.

Wechselbeiniges Hüpfen mit Spreizen an Ort oder von Ort und Seilschwingen bei jedem Hupf.

Stehen und Seilschwingen seitlings rechts, oder seitlings links vom Leibe im Takte. Hierbei läßt der Lehrer die Schüler das Seil zuerst an beiden Griffen mit nur einer

Hand fassen, und die Schwünge werden nur von einem Arme bewirkt.

Die gleiche Uebung, wobei die Schwünge mit beiden Händen ausgeführt werden, beide Griffe von beiden Händen gefaßt werden.

Stehen und TaktSchwingen seitlings rechts und seitlings links vom Leibe im Wechsel durch beide Schwungebenen. Das Seil wird zuerst nur mit einem Arme, dann auch mit beiden geschwungen.

Alle genannten Uebungen während des TaktHüpfens an Ort auf beiden Füßen, wobei die Schwünge in übereinstimmendem Takte mit dem Hüpfen geordnet werden.

TaktHüpfen auf beiden Füßen an Ort und gewöhnliches Schwingen (oder Durchschlag) unter den Füßen, je bei einem ersten von zwei Hüpfen. Dabei ordnet sich die Schwungbewegung der Arme so, daß zwei Hüpfzeiten auf eine Schwungzeit kommen.

b. Der Durchschlag vorwärts mit Knieheben, GaloppHüpfen und Hinken.

2. Taktlaufen an Ort oder von Ort mit mäßigem Heben der Kniee und TaktSchwingen bei jedem Hupf.

Die gleiche Uebung und Schwingen je bei einem linken oder rechten Hupf, so daß zwei Hüpfen in einer Schwungzeit erfolgen.

GaloppHüpfen vorwärts, rechts oder links und Schwingen bei jedem GaloppHupf.

Hinken rechts oder links und Schwingen bei jedem Hupf. Wird an Ort und von Ort geübt.

Die gleiche Uebung und Schwingen je bei einem ersten von zwei aufeinanderfolgenden Hüpfen.

Zweite Stufe.

a. Veränderungen.

1. Hüpfen auf beiden Füßen seitwärts rechts oder links und VorwärtsSchwingen; ebenso mit rückwärts Hüpfen.

Hüpfen auf beiden Füßen und Schwingen mit der be-

sonderen Forderung, daß die Schwungbewegung der Arme nur durch Handkreisen bewirkt wird, eine Anordnung, die der Lehrer so viel wie immer möglich aufrecht erhalten wird, es sei denn, daß Anderes beabsichtigt wird.

Hüpfen mit mäßigem Kniewippen und Schwingen bei jedem Hupf, oder nur je bei einem linken oder rechten Hupf; wird an Ort und von Ort geübt.

Die gleiche Übung mit Hüpfen seitwärts rechts, oder seitwärts links und Vorwärtschwingen; ebenso mit rückwärts Hüpfen.

Hüpfen auf beiden Füßen und Schwingen des Seils mit beiden Armen abwechselnd unter den Füßen und seitlings rechts, oder seitlings links vom Leibe.

Die gleiche Übung, wobei je im Wechsel des Schwingens seitlings rechts und links vom Leibe nach einem Schwingen seitlings ein Durchschlag unter den Füßen hindurch erfolgt.

Hüpfen auf beiden Füßen, wobei je drei Schwünge mit beiden Armen mit drei Hüpfen unter den Füßen hindurch und je drei Schwünge mit einem Arme bei gleichvielen Hüpfen seitlings rechts, oder seitlings links vom Leibe im Wechsel aufeinanderfolgend dargestellt werden. Es kommt dabei darauf an, die Schüler in der Geschicklichkeit des Wechselns der Seilgriffe von einer Hand in beide Hände und umgekehrt von beiden Händen in nur eine Hand ohne Unterbrechung der Schwungbewegung des Seiles und während der gemessenen Hüpfbewegung auszubilden.

Die gleiche Übung, wobei bei jedem ersten von zwei Hüpfen das Seil mit einer Hand seitlings vom Leibe, bei jedem zweiten das Seil mit beiden Händen unter den Füßen hindurch geschwungen wird.

Galopp hüpfen vorwärts rechts, oder links, wobei z. B. bei sechs Hüpfen das Seil mit beiden Händen unter den Füßen hindurch geschwungen und bei den sechs nachfolgenden Hüpfen das Seil mit beiden Händen oder mit einer sechsmal seitlings

vom Leibe geschwungen wird und hierauf stets nach sechs Hüpfen dieser Schwungwechsel wiederkehrt.

Galopp hüpfen seitwärts rechts oder links und Vorwärts schwingen bei jedem Hupfe oder je bei dem ersten von zwei Hüpfen.

Hüpfen mit Kniewippen oder abwechselndem Spreizen rechts und links in der Weise, daß auf jedem Beine aufeinanderfolgend zwei Hüpfen und das Seilschwingen bei jedem Hupfe nur je bei dem ersten Hupfe des rechten und linken Beines ausgeführt werden. Wird während des Hüpfens an Ort, dann aber auch beim Hüpfen in den Richtungen vorwärts, rückwärts, seitwärts rechts und seitwärts links dargestellt.

Gehen mit Hopsen vorwärts und Seilschwingen bei jedem linken und rechten Hopserschritt oder nur je bei einem linken oder rechten Hopserschritt.

Schottisch hüpfen vorwärts und Schwingen je bei dem im letzten der vier Achtel der Bewegung eines Schottischhupfes erfolgenden Hupfe, so daß je auf vier Hüpftrittzeiten ein Schwung kommt.

Wiegehüpfen vorwärts und Schwingen je bei dem im letzten der sechs Achtel der Bewegung eines Wiegehupfes erfolgenden Hupfe, so daß je auf sechs Hüpftrittzeiten ein Schwung kommt.

Schottisch hüpfen und Wiegehüpfen mit Seilschwingen werden dann auch so dargestellt, daß die Bewegung des Hüpfenden an Ort, vorwärts, rückwärts oder nach beiden Seitenrichtungen hin erfolgt. Dabei kann ferner noch geordnet werden, daß im Wechsel ein Schwung unter den Füßen und ein Schwung seitlings vom Leibe erfolgt.

Hüpfen und viertel oder halbe Drehungen rechts oder links bei jedem Hupf und Schwung.

Hüpfen und Schwingen, während sich der Uebende in größeren oder kleineren Kreislinien bewegt.

Sprung auf beiden Füßen und Doppelschwung (oder

Doppeldurchschlag) unter den Füßen hindurch, wobei nun auf eine Sprungzeit zwei Schwünge kommen. Kann auch so geregelt werden, daß je nach zwei Hüpfen, bei welchen je ein Schwung erfolgt, ein Sprung mit Doppelschwung ausgeführt wird. Die Uebung wird an Ort und von Ort in der Richtung vorwärts dargestellt.

b. Der Durchschlag rückwärts und das Hüpfen von Reihen.

2. Hüpfen und Rückwärtsschwingen des Seiles. Wenn zuerst die Uebung mit leichteren Hüpfarten an Ort dargestellt worden ist, so kann auch das Rückwärtsschwingen während des Vorwärts- und Rückwärtshüpfens und beim Hüpfen in beiden Seitenrichtungen geübt werden; es bietet nunmehr keine große Schwierigkeit mehr für die Schüler, welche im Vorwärtsschwingen Gewandtheit haben.

Endlich kann der Lehrer auch das Takt hüpfen und Takt schwingen jeder Art sowohl vorwärts als rückwärts von kleineren in Stirn oder in Flanke gestellten Reihen von Zweien, Dreien, Vieren und Mehreren anordnen und darstellen lassen.

III. Uebungen mit Handgeräthen.

Die Uebungen der Arme in Haltung und Bewegung, die wir bei unseren bisher beschriebenen Turnarten [nur unter dem Gesichtspunkte betrachtet und] mit der Bedeutung beschrieben haben, die Thätigkeiten dieses Gliederpaares während der Zustände des Stehens, Gehens, Laufens, Hüpfens und Springens [an sich] in Unterscheidung und Maß zu bringen, können nun von Seite der Turnkunst eine vielfältige Anwendung finden und werden leicht auf Zwecke verschiedener Art gerichtet, sobald man zur Anwendung verschiedener Geräthe übergeht. [Als solche mehr oder weniger handliche Geräthe, durch deren Gebrauch wir die reinen Armübungen in angewandte verwandeln und auf verschiedene Art in den Dienst des Lebens stellen können, bieten sich uns u. A.:

- A. Die Hantel,
- B. Die Klappern,
- C. Die Bälle.

Wenn auch diese Handgeräthe ihre volle Bedeutung zum Theil erst für das Turnen vorgerückterer Altersstufen erlangen, so steht doch dem nichts entgegen, sie in geeigneter Weise sämmtlich auch schon früher zu benutzen, wenn es die Jahreszeit und äußere Umstände z. B. eine beschränkte Ausstattung der Turnanstalten mit sich bringen, während wir den Gebrauch noch anderer Handgeräthe, als der Reifen, Stäbe, Stangen u. s. w. lieber auf eine spätere Zeit verschieben.]

A. Die Hantelübungen.

Das Geräth und die unterrichtliche Handhabung der Turnart.

Der **Hantel**, zwei durch einen gebogenen Griff von der Länge einer Handbreite verbundene Kugeln, bildet ein Turngeräth, das von je einer der beiden Hände erfaßt dazu dienen soll, die Arme bei ihren Uebungen zu belasten und zugleich

mit den Armen auch Kumpf und Beine zu kräftigen. Denn, indem die Ueberwindung der Last der Hantel die Arme bei den verschiedenen Haltungen und Bewegungen in größere Anstrengung versetzt, nehmen die Hantelübungen, mit der Rückwirkung der Armübungen auf den ganzen Leib dessen Betheiligung bei der Armübung in gleich gesteigertem Verhältnisse in Anspruch.

Der Hantel kann von Holz oder Gußeisen gefertigt werden und hat bei verschiedener Größe auch ein verschiedenes Gewicht. Für unsere Schüler, wenn wir die Zahl [der gleichzeitig Turnenden auf jeder Altersstufe] z. B. zu Sechsunddreißig annehmen, genügt es doch, wenn achtzehn Paar halbpfündige Hanteln und ebenso viele Paare einpfündiger Hanteln beschafft werden. Wir haben damit für die Schüler der verschiedenen Uebungsstufen ausreichend verschiedene Hantel vorrätzig, da wir meist nur im Wechsel die eine Schülerhälfte einer Abtheilung mit Hanteln üben, während die andere gleichzeitig Uebung ohne dieselben hat. Auch jenen wird zum Ausruhen zwischen den Uebungen von Zeit zu Zeit das Ablegen der Hantel vor die Füße geboten.

Im Uebrigen überlassen wir dem Lehrer die Aufstellungsordnung der Schüler, welche stets mit Rücksicht auf die beabsichtigten besonderen Uebungen und den gegebenen Uebungsraum eine wechselnde sein kann. Es kommt nur darauf an, daß die Uebungen zur Erreichung der besonderen Zwecke nach Zeit und Raum überhaupt in bestimmter Weise geordnet werden.

Die Hantelübungen eignen sich vorzugsweise zur Betreibung beim Winterturnen in geschlossenen und beschränkteren Turnräumen.

Wir geben für unsere Schüler folgende Uebungen, welche sich leicht noch vervielfältigen lassen werden:

Erste Stufe.

a. Das Armschwingen.

1. Vorhochschwingen und Abschwingen der gestreckten Arme wird nach dem Zählen des Lehrers im Takt auf Dauer geübt. Die Schüler stehen dabei in der Grundstellung.

Vor-, Seit-, oder Hochschwunghalte der Arme auf Dauer während des Stehens oder Taktgehens.

Vor- und Abschwingen der gebogenen oder gestreckten Arme; Seit- und Vorschwingen der gebogenen oder gestreckten Arme in wagerechter Ebene zur „Schulterprobe.“

Auf- und Abschwingen der gebogenen oder gestreckten Arme mit entsprechendem Vorbeugen und Wiederausstrecken des Rumpfes während der Grätschstellung zum „Sägemann“.

b. Das Stoßen mit den Armen.

2. Vorstoßen und Armbeugen.

Seitstoßen und Armbeugen.

Tiefstoßen und Armbeugen.

Hochstoßen und Armbeugen.

Zweite Stufe.

a. Kreisbewegungen und hin und her Schwingen der Arme.

1. Kreisbewegungen beider gestreckten Arme nach vorn und ebenso nach hinten in der Grundstellung.

Hin und her Schwingen beider gebeugten oder gestreckten Arme nach vorn und hinten, wobei der eine Arm nach der einen Richtung schwingt, während der andere Arm in der entgegengesetzten Richtung schwingt.

Hin und her Schwingen beider gebeugten oder gestreckten Arme nach oben und nach unten, wobei beide Arme die Bewegung aus verschiedener Haltung beginnen.

Schwingen beider schräg unten gehaltenen, gebeugten oder gestreckten Arme ohne Rumpfdrehen zum „Mantel“, wobei die hin und her schwingenden Arme vor und hinter dem Leib die Hantelkugeln leise zusammenschlagen.

Schwingen beider schräg seitwärts nach unten gehaltenen, gebeugten oder gestreckten Arme mit Rumpfdrehen rechts und links, wobei die Arme in ihren Gelenken keine Bewegung machen und das Drehen des Rumpfes hauptsächlich die Armbewegung bewirkt. Die Uebenden stehen in einer Grätschstellung.

Die gleiche Übung auch bei Seitstreckhalte beider Arme, welche in wagerechter Ebene schwingen.

Seitstreckhalte oder Vor-, Hoch- und Tiefstreckhalte der Arme und rasches Hin- und Herdrehen beider Arme und Hände.

b. Unterarm- und Handübungen.

2. Unterarmdrehen der in verschiedener Armhaltung gebeugten Arme.

Rasches hin und her Beugen als Kamm- und Rißbeugen durch die Streckhalte der Hand hindurch, bei verschiedener Haltung der gestreckten oder gebogenen Arme, zum „Aufklippen der Hände“.

Handkreisen nach innen oder nach außen, bei gebeugt gehaltenen Armen.

Hin und her Schwingen der Unterarme, welche schräg aufwärts vor der Brust gehalten werden nach innen und nach außen.

c. Übungen von Ort.

3. Wenn alle Hantelübungen das Eigenthümliche haben, daß in Folge des Gewichts des Geräthes die sonst freieren Armübungen mehr Gemessenheit und Regelung erhalten und die Stellungen, in denen sie ausgeführt werden, festigen, so kann der Lehrer die Hantelübungen nun auch mit dem Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen verbinden, indem er in gleicher Absicht die durch die Belastung der Arme erschwerte Ausführung vorzugsweise ins Auge faßt; und es können selber die Übungen am langen Schwungseil so dargestellt werden, daß dabei die Uebenden die Hantel in bestimmter Weise halten oder bewegen.

B. Die Übungen mit den Sandklappern.

Werth und Gestalt des Geräths.

Die Turnkunst steht mit den Übungen des Lebens im lebendigsten Verkehre, sie nimmt solche aus demselben und entwickelt sie für sich, um sie geordneter und kunstvoller ausgebildet

dem Leben wieder zurückzugeben. Wenn wir so auch die Uebungen der **Handklappern**, welche die Jugend bei der Wiederkehr der Jahreszeiten im Wechsel mit anderen Spielen treibt, jetzt beim Turnunterricht verwenden, so verfolgen wir demnach damit nicht bloß den Zweck, die kleineren und feineren Armbewegungen an dem hörbaren Schall dieses rhythmischen Tonwerkzeuges auszubilden, sondern wir wollen damit zugleich dem Jugendtrieb und der Lust an geschickter Klapperübung begegnen und die Schüler mit ihrem eigenen Spielzeug freier und gewandter umgehen lehren.

Für rechte wie linke Hand wird ein Paar Handklappern von den Schülern beschafft und von denselben in der Tasche nachgetragen, Diese fertigen die Klappern meist selber aus dünnen, etwa zehn Centimeter langen, zwei Centimeter breiten Brettchen von hartem, trockenem Holze, an deren oberen Griffseiten zum Halten zwischen Zeige- und Mittelfinger für das eine Brettchen und zwischen Mittel- und Ringfinger für das andere Brettchen bis etwa in die halbe Breite des Brettchens ein Einschnitt, der möglichst rund und abgeglättet gearbeitet sein muß, angebracht wird. Während mit Daumen-, Mittel- und Zeigefinger das eine Klapperhölzchen festgehalten wird, wird das andere zwischen Mittel- und Ringfinger gelegte Hölzchen nur locker gehalten, und es kommt darauf an, durch kurzes hin und her Schwingen und schnelles Seitbeugen und durch Drehungen der Hand die Schläge der Klappern rhythmisch zu bewältigen. Findet der Lehrer bei den Spielen seiner Schüler die Klappern bereits vor, so werden die größeren Genossen die geschicktesten Anleiter zu diesen Uebungen für die jüngeren Schüler, und der Lehrer braucht nur die Aufmunterung zu geben, daß die einen die anderen lehren und diesen bei Fertigung und Handführung der Klappern zur Seite stehen möchten, und man wird sich bald überzeugen, wie selbst schon kleine, vier- bis fünfjährige Schüler geschickte Klapperer werden. Für das Spielen mit beiden Klapperzeugen sind Anschauungen nöthig, die sich dann leicht von einem Orte zum anderen fortpflanzen.

Wir betreiben die Klapperübungen vorzugsweise beim Win-

tertturnen und gebrauchen im Wechsel mit den gewöhnlichen Klappern später auch die **Kastagnetten**, welche namentlich durch geschickte schwingvolle Beugkraft der Finger und Hände in Bewegung gesetzt wird.

Erste Stufe.

a. Das Klappern zum Taktgehen a. D. und v. D. mit beiden Händen.

In jedem Lande, wo Kriegsübungen zu Hause sind, giebt es auch bekannte Märsche und Zeichen für die Trommel, welche bei ihrer rhythmischen Verschiedenartigkeit und mit Rücksicht auf ihren besonderen Zweck auch verschieden benannt werden und der Jugend leicht bekannt werden können. Solche Märsche und Kriegszeichen mit dem Trommelschlag machen die ersten Uebungen unserer Schüler aus, und der Lehrer läßt die Aufgestellten in Reihe und Glied auf Befehl solche Märsche oder Zeichen gleichzeitig und im Takte darstellen, wobei stets verlangt wird, daß beide Hände mit Klappern versehen und gleichmäßig bethätigt sind. Sobald die Schüler die Uebungen mit gleichem Schlag ausführen können, läßt der Lehrer die Reihen zugleich mit der Klapperübung das Taktgehen an Ort oder von Ort beginnen, so daß die Bewegungen der Arme und Beine in rhythmischer Ordnung übereinstimmen, was namentlich dann leicht herbeigeführt wird, wenn mit den guten Takttheilen des Klappermarsches das Stampfen je eines linken Trittes mit dem Beine geordnet wird. Erst wenn diese Vorbereitungen vorausgegangen sind, kann der Lehrer etwa folgende Klapperübungen vornehmen.

1. Es wird den Aufgestellten geboten: Acht! Zum Klappern! — Fertig! worauf die Arme in die für das Klappern geeignetste Haltung gehoben, die Hände mit gesenkten Klappern zwanglos vor dem Leibe gehalten werden. Dann ruft der Lehrer z. B.: Acht! Sechs Schläge mit den Klappern beider Hände! in folgenden schnelleren oder langsameren Zeiten, welche der Lehrer durch Zahlen bestimmt, — Klapp! Diese Uebun-

gen werden bald zu größerer oder kleinerer Zahl der Schläge, welche in schnelleren oder langsameren Zeiten geordnet werden, geboten, bis die Schüler sich gewöhnt haben, zugleich mit der gemessenen Darstellung das Geräth so zu beherrschen, daß dasselbe in bestimmter Weise tönt oder geräuschlos in Ruhe und Stille gehandhabt wird, was bei der rührigen Jugend oft so viel Bedeutung hat, als die Enthaltung von jeder andern Willkürlichkeit in der Leibesübung.

Schon diese Uebungen können von einem gewandten Lehrer auf sehr mannigfaltige Weise verändert werden und das gemessene Führen der Klapper entwickeln helfen.

b. Der Wirbel.

2. Dann kann geboten werden: Acht! Wirbel mit beiden Armen! — Klapp! worauf das Wirbeln mit den Klappern so lange fortgesetzt wird, bis der Lehrer das Zeichen zum Schlusse der Uebung giebt oder während des Klapperns ruft: Halten mit rechts Stampfen! — Halt! worauf der Wirbel endet. Es kann auch die Dauer des Wirbels durch Zählen an bestimmte Zeit geknüpft werden, so daß der Lehrer die Wirbel nach Schrittzeiten als Wirbel von längerer oder kürzerer Dauer ordnet und gebietet: Acht! Kleiner Wirbel von einer Schrittzeit! — Klapp! oder Wirbel von zwei, drei und mehr Schrittzeiten! — Klapp!

Dann kann geboten werden: Acht! Taktgehen an Ort (oder von Ort) und ein Klapp je mit dem linken (oder rechten) Tritt! — Marsch! oder es wird geordnet, daß je bei jedem linken und rechten Tritte des Taktganges mit einem Schlag der Klappern ein Klapp ausgeführt werde. In gleicher Weise kann auch in Verbindung mit den Tritten des Taktganges je ein kleiner Wirbel von einer Schrittzeit geordnet werden.

c. Das Klappern bei Armhehalten.

3. Wenn die Schüler in diesen Uebungen einige Fertigkeit erlangt haben, so kann der Lehrer diese Klapperübungen so ord-

nen, daß die Arme dabei nicht die gewöhnliche Haltung haben, sondern z. B. mehr seitwärts oder vorwärts gehalten werden, wenn auch bei den Schülern unserer Stufe mehr darauf gesehen werden muß, daß überhaupt die einfache und gewöhnliche Armgeschicklichkeit gleichmäßig von beiden Armen durchgebildet werde.

d. Das Klappern zu verschiedenen Gang- und Hüpfarten.

4. Wie mit dem gewöhnlichen Taktgehen, so kann der Lehrer auch die rhythmische Klapperübung mit anderen Bewegungsarten, z. B. mit dem Liebitzgehen und =hüpfen, mit Hopsengang, mit Kniewipp hüpfen, Schottisch hüpfen, mit Wiegegehen und =Hüpfen in übereinstimmender Weise ordnen, und er wird sich überzeugen, wie die eine Bewegung die andere in Beziehung auf Maß und Ordnung entwickeln hilft, und wie sogar in Verbindung mit den Bewegungen der Einzelnen in den leichteren Ordnungsübungen ihrer Gliederungen die Klapperübungen keine große Schwierigkeit mehr finden.

Zweite Stufe.

a. Das einseitige und wechselseitige Klappern.

1. Den Aufgestellten wird geboten: Acht! Zum Klappern! — Fertig! Ein Klapp mit der linken Hand! — Klappt! Zwei, drei, vier oder mehr Klappe links! — Klappt! worauf dann die Uebungen ebenso für die rechte Hand geboten werden.

Hierauf kann etwa folgen: Acht! Einmal links, rechts Klappen! — Klappt! und dann: Rechts, links Klappen! — Klappt! Links, rechts, links Klappen! — Klappt! Rechts, links, rechts Klappen! — Klappt!

Diese Uebungen können dann auch in Verbindung mit dem gleichzeitigen Stampfen der Beine gleicher Leibeseiten gebracht und ausgeführt werden, oder es wird geboten: Acht! Fortgesetztes Taktklappen links und rechts, links Anfangen! —

Klappt! Dabei kann geordnet werden, daß die Arme je mit einem kleinen Schwung seitwärts nach außen die Bewegung zum Klappern ausführen, und daß die Klappernden ihr Taktgehen nach den Schlägen der Klappern ordnen.

In gleicher Weise, wie bei dem Klappern mit einer oder abwechselnd beiden Händen nur je einfache Schläge dargestellt wurden, kann nun für die Arme stets ein kleiner Wirbel von der Dauer einer Schrittzeit geordnet und es kann überhaupt das ein-, wechsel- und beidseitige Klappern auf die mannigfaltigste Weise der verschiedenen aufeinanderfolgenden Uebungen in Wechsel gebracht werden.

Unsere Schüler haben jetzt schon Geschick, kleinere und größere rhythmische Reihen von Schlägen, welche der Lehrer etwa vorlappt oder vorsingt, mit der Klapper nachzuklappern, z. B. den Wachtelschlag, die Rhythmen der verschiedenen Tritte ihrer Bewegungsarten, wie wir dieselben oben angegeben haben, und selbst leichte Rhythmen bekannter Marschlieder.

Nun können etwa folgende Uebungen vorgenommen werden: Acht! Kiebitzgang und drei Klapperschläge nach dem Rhythmus der Bewegung (Wachtelschlag) je bei linkem (oder rechtem) Kiebitzschritt! Links Anfangen! — Marsch! oder die drei Schläge werden für jeden Schritt links und jeden Schritt rechts gefordert.

Ferner kann beim Wiegegang geordnet werden, es sollen nach dem Rhythmus der Bewegung, je beim Wiegeschritt links (oder rechts) drei Klapperschläge, oder ein Wirbel von der Dauer dreier Schrittzeiten eines Wiegeschrittes geklappt werden.

Beim Gehen mit Hopsen kann je bei einem linken oder rechten Hopserschritt ein Schlag oder kleiner Wirbel, beim Schottischhüpfen können je bei einem Hupse links oder rechts vier Schläge geboten werden oder je ein Wirbel zugleich mit dem ersten Tritt eines Hupses links und eines Hupses rechts.

Der Lehrer kann hieraus ersehen, wie verschiedenartig die

Anordnungen des Klapperns in seiner Verbindung mit den rhythmischen Bewegungsarten der Beine sein können, und wird nun selber die Geübteren bei Darstellung der verschiedensten Ordnungsübungen ihre Bewegungen mit dem Spiel der Klappern begleiten lassen, wodurch diese Ordnungsübungen zugleich eigenthümliche Arm- und Beingeschicklichkeit entwickelnde Darstellungen werden, welche nach gewonnener Fertigkeit für die Uebenden ein wahres Spiel der Kunst und Lust sind.

b. Klappern bei Armbewegungen u. s. w.

2. Eine noch größere Ausbildung erhalten die Klapperübungen, wenn neben der für das Klappern erforderlichen Bewegung der Arme das Klappern zugleich mit den Armschwüngen und Armstößen, mit dem Vor- und Nachkreisen beider Unterarme in Verbindung gebracht und geübt wird, ferner wenn im Wechsel mit Rhythmen, welche durch die Bewegung der stampfenden oder schlagenden Beine tönend hervorgehoben werden, die Arme mit den Klappern ihre Rhythmen schlagen, oder, wenn zugleich mit den Uebungen am langen Schwungseile auch Klapperübungen dargestellt werden, was weiter auszuführen wir uns für die entwickelteren Alters- und Uebungsstufen vorbehalten wollen.

Der schauende Lehrer wird bald beobachten können, welchen Einfluß diese Klapperübungen auf die Ausbildung der Armgeschicklichkeit im Allgemeinen und besonders auf die geordnete und gemessene Bewegungskunst der Arme haben, und wie durch dieses Turngeräth gerade solche Bewegungen für die Sinne meßbar werden, welche durch keine andere Turnübung so kunstvoll entwickelt werden können, während zugleich auch die Uebenden in der Kunst der Unterscheidung und Aeußerung der mannigfaltigsten Rhythmen Gewandtheit erhalten, was auf das gesammte Wesen der Schüler und deren geordnetes Leben in der geistigen und leiblichen Bewegung von großem Werthe ist und ihren Sinn für das Maßvolle überhaupt wesentlich erziehen hilft.

C. Die Uebungen im Werfen und Fangen.

Die Geräthe.

Diese Uebungen bezwecken bei den Schülern dieser Altersstufe zunächst die Geschicklichkeit in übereinstimmendem Gebrauche des Auges und des Armes und bereiten überdies Fertigkeiten vor, welche bei vielen (Ball-) Spielen der Jugend in Anwendung kommen.

Wenn auch schwerere Lasten, z. B. beim Steinstoen, Kugelschieen oder Schoen von den Schülern unserer Altersstufe durch Werfen in Bewegung gesetzt werden können, so wählen wir hier für unsere Uebungen doch nur leichteres Wurfzeug, den **Ball**, kleinere hölzerne und eiserne Kugeln oder Steine. Beim Zielwurf bedienen wir uns eines **Fangnetzes**, das an einem eisernen Reif befestigt aus starkem Bindfaden geflochten, oder aus Leinwand gemacht ist. Dieses Netz mit dem Reif wird von einem ein bis zwei Meter langen Stabe gehalten, der mit seiner unteren Eisenspitze in beliebiger Entfernung von den Werfenden auf der Wurfbahn in den Boden gesteckt werden kann oder auf einem Kreuzstander ruht. Es kann das Ziel auch eine **Holzscheibe** sein, deren Schwarzes eine bewegliche Klappe bildet, die, wenn sie getroffen wird, dem Wurfzeuge weicht, oder es werden Gegenstände anderer Art, besonders auch außerhalb des Turnplatzes als Wurfziele benutzt.

Die Wurfarten.

Wir unterscheiden zwei Hauptdarstellungsweisen des Werfens mit der Hand, die eine die, daß der in seinen Gelenken gebeugte Arm durch schwinghaftes Strecken die Last fort-schnellt, die andere, daß die Last bei mehr und weniger gestrecktem Arme vorzüglich durch Gelenkthatigkeit des Oberarmes fortbewegt wird.

Beide Arten des Werfens können in der Weise ausgeführt werden, daß sich der Arm über den Schultern (Oberwurf), in gleicher Höhe mit den Schultern, und unterhalb der Schul-

tern (Unterwurf) bewegt, oder daß der Arm durch verschiedene Lagen hindurchgeht.

Die Mannigfaltigkeit der Armbewegungen und die Biegsamkeit des ganzen Leibes lassen es zu, nach allen Richtungen hin zu werfen. Am naturgemähesten und am angemessensten aber geschieht das Werfen in den Richtungen, welchen das Gesicht zugewendet ist oder zugewendet werden kann.

Der Wurf unterscheidet sich in den Kernwurf und in den Bogenwurf; bei ersterem soll das Wurfzeug in möglichst gerader Richtung zum Ziele kommen, bei letzterem in einem beabsichtigten Bogen.

Das Ziel- und Wettwerfen.

1. Zielwerfen mit rechter und linker Hand von Einzelnen oder Mehreren mit Bällen, Kugeln oder Steinen nach dem Fangnetz. Der Lehrer ordnet hierbei sowohl die besondere Wurfweise nach dem oben Ange deuteten, als auch den Abstand der Werfer vom Ziele. Es wird aus dem Stand (in einer Schrittstellung), nach Vorschritten und nach einem Anlaufe geworfen.

2. Werfen um die Wette in die Weite und die Höhe und nach anderen Zielen, als der Turnplatz sie bietet, wird am besten auf Turnfahrten und in den Werffspielen vorgenommen, wo selbst Mitspieler, die entweder stehen oder sich fortbewegen, das Ziel sein können.

Das Werfen und Fangen.

3. Werfen eines großen, fünfzehn bis fünfundzwanzig Centimeter dicken leichten Lederballes in verschiedenen Weisen und Richtungen mit beiden Armen und Fangen des großen Balles mit beiden Armen. Am besten stehen die Schüler bei kleinerem und größerem Abstände der Einzelnen im Kreise.

4. Fangen eines kleinen Balles, der von dem Fänger selber, oder von einem Anderen geworfen wird, mit beiden Händen oder mit einer. Der Spiele, wobei der Ball zum Fangen gegen eine Wand oder gegen den Boden geworfen wird, sind mannigfaltige. [Viele derselben lassen sich zu strengeren Uebungsformen

umbilden, was wir nicht verbieten, aber wenigstens auf dieser Stufe nicht anrathen wollen.]

Verschiedene Werf- und Fangkünste.

5. Der Lehrer kann gelegentlich kleine Werf- und Fangkünste zeigen, welche dann die Schüler für sich üben können, z. B. Wechselhandiges Werfen mit der einen und Fangen mit der anderen Hand.

Fortgesetztes Schlagen und Fangen eines Balles mit nur einer Hand.

Fortgesetztes Fallenlassen und Wiederfassen eines Balles mit nur einer Hand.

(*) Werfen eines Balles unter dem gehobenen Beine und Wiederfangen desselben mit beiden Händen oder mit nur einer Hand.

Aufeinanderfolgendes Werfen zweier Bälle, so daß die eine Hand stets wirft, die andere den Ball fängt und denselben der werfenden Hand reicht.

Aufeinanderfolgendes Werfen und Fangen zweier Bälle mit nur einer Hand.

Das Ausweichen.

6. Eine sich hier leicht anreihende, bei vielen Werffspielen wiederkehrende Uebung ist die, daß man einem Wurfe, dessen Ziel man sein soll, auf verschiedene Weise auszuweichen suche. Auch diese Uebung des Ausweichens kann wie ein Spiel einzelner Paare oder mehrerer Paare von dem Lehrer geordnet werden.

IV. Stemmübungen.

Unsere Schüler hatten sich bei all den bisher beschriebenen Turnarten stets in solchen Zuständen leiblicher Haltung und Bewegung zu üben, welche wesentlich durch die Thätigkeit der Beine im Tragen des Leibes, durch die Stemmkraft der Beine bewirkt werden, in den Zuständen, welche im Leben die gewöhnlichste und freieste Leibesübung möglich machen.

Der Turnunterricht verfolgt nun die weitere Aufgabe, die Kräfte und Geschicklichkeiten, welche im Leben und der natürlichen Anlage des Leibes gemäß eine eigenthümliche Thätigkeit der Arme ausmachen, in Uebungen und Künsten aller Art erzieherisch auszubilden.

Noch bevor das Kind frei von den Beinen allein getragen wird und sich auf denselben fortbewegen lernt, gebraucht es seine Arme zur Unterstützung der Beine und des Rumpfes, sobald es sich vom Boden aufrichten und fortbewegen will. Erst bei wachsender Kraft und Geschicklichkeit der Beine tritt die Nachhülfe der Arme allmählich und endlich ganz zurück; das Kind steht, geht, läuft, hüpfst und springt frei auf den Beinen und gebraucht die Arme für allerlei andere Geschäfte in Uebungen aller Art. Wie überall das Leben wieder dahin zurückführt, von wo es ausgegangen ist, so ist es auch in der Entwicklung der leiblichen Bewegungen. Das Kind will sich in allerlei Künsten versuchen, es spielt mit seiner Bewegung; und so finden wir, daß dasselbe bald wieder die Arme zum Gehen auf den Händen und Füßen, zum Stehen auf den Armen allein, z. B. auf Stühlen und Bänken, in mannigfachster Weise gebraucht und verwendet. Auch unsere Schüler, welche die ersten Lebensalter bereits zurückgelegt haben, treiben allerlei Künste, bei welchen das Stemmauf Armen nicht die kleinste Anwendung findet, wenn auch das Stemmauf Knien und Sitzen, das vom frühesten Alter an schon in Uebergangszuständen das Stehenlernen vermitteln half, noch in gleichmäßiger Weise bei ihren Bewegungen in Uebungen fortbesteht.

Mit Rücksicht auf solche Stemmübungen auf anderen, als den gewöhnlichen Gliedern zum Stehen, sucht nun auch der Turnunterricht das Stemma in einfacheren und zusammengesetzteren Uebungen, in vielfältigen leichteren und schwereren Künsten auszubilden; und die Turnkunst bedient sich dabei, neben der gewöhnlichen Bodenfläche, eigenthümlicher Vorrichtungen und zweckmäßig gebauter Geräthe verschiedener Art. [Für die ersten Stufen nehmen wir solcher Geräthe nur erst drei in Gebrauch:

- A. den Barren,
- B. den Stemm balken,
- C. den Post.

Anderer wie namentlich das Pferd und die verwandten Geräthe heben wir uns für höhere Stufen auf.]

A. Die Stemmübungen am Barren.

Das Geräth.

Unter diesen Stemmgeräthen nimmt der **Barren** wohl die erste Stelle ein. Für den Unterricht unserer größeren Schülerzahl und der damit gegebenen Rücksicht auf gleichzeitiges Ueben Mehrerer muß unser Barren eine Länge von sechs bis acht Meter haben [wenn man es nicht vorzieht, statt eines langen sogleich vier nur zwei Meter lange Barren zu schaffen]. Die Höhe der Holme mit den Ständern über der Bodenfläche darf für die jüngere Altersstufe nicht mehr als siebenzig Centimeter, für die ältere Altersstufe etwa achtzig Centimeter betragen. Will der Lehrer für beide Altersstufen nur einen Barren benutzen, so kann der höhere Barren auch für die Uebungen der Jüngeren dann benutzt werden, wenn der Länge nach auf dem Boden zwischen den Ständern des Barrens ein langes auf mehreren Klotzfüßen befestigtes Standbrett [gleich dem Schwebebrett, s. oben S. 207] gelegt wird, durch welches den Uebenden das Hüpfen in den Stütz erleichtert wird. Wenn unser Barren eine Länge von sechs Meter hat, so ruht ein jeder der beiden Holme auf drei dünnen, aus Eichenholz gearbeiteten Ständern,

hat dagegen der Barren eine Länge von acht Meter, so wird jeder Holm von vier Ständern getragen. Die in gleicher Höhe unter einander gleichlaufenden Barrenholme müssen bei etwa vierzig Centimeter Dicke und etwa fünfzig Centimeter senkrechter Höhe zum Grund *) abgearbeitet und aus gutem, nicht ästigem Fichtenholze (noch besser aus Eschenholz) gefertigt, glatt abgehobelt sein und einen gleichmäßigen Abstand von etwa dreißig Centimeter untereinander haben. Der Barren, den wir hier beschrieben haben, ist für den Turnplatz im Freien berechnet, und sein Standort wird in seiner ganzen Längen- und Breitenausdehnung unterhalb der Holme und noch mehrere Schritte über sie hinaus mit weichem, dünnem Sand belegt. Für Barren, welche in der Turnhalle, oder für die Winterübungen im Turnsaale aufgestellt werden, genügt die Länge von sechs Meter, und es wird der Barren dann am zweckmäßigsten verstellbar gemacht, so daß das ganze bewegliche Geräth von einem zum andern Ort gebracht und außerdem tiefer oder höher gestellt werden kann. Am zweckmäßigsten werden zwei solcher langen Barren in einem Abstände von etwa zweihundert und fünfzig Centimeter gleichlaufend neben einander gestellt zu Uebungen benutzt, bei welchen z. B. unsere ganze Schar von sechsunddreißig Schülern zusammengehalten und beschäftigt werden soll. Wenn diese beiden Barren auch, mit Rücksicht auf die Schüler der zwei Altersstufen, verschiedene Höhe haben, so ist doch der Gebrauch derselben, bei Einschlebung des oben angeführten Standbrettes in dem höheren Barren, für die Uebungen der kleineren Schüler der ersten Altersstufe von keinem störenden Einflusse, ebenso wenig wird den größeren Schülern der zweiten Altersstufe das Ueben am niedrigeren Barren unmöglich werden.

Die Uebungsordnung.

Der Lehrer theilt die eine Reihe Aller in zwei Reihen und stellt eine jede in Stirn so längs der beiden Barren auf, daß

*) Der Verfasser fand den Querschnitt eines doppelt ausgekehrten Treppengeländers als Querschnitt auch der Barrenholme geschmackvoll; man ist mit Recht auf den ovalen Querschnitt zurückgekommen.

beide Reihen Stirn gegen Stirn stehen, er selber sich in dem zwischen beiden Barren ausgebreiteten Raume aufhält und alle Schüler, welche etwa drei bis vier Schritte von den Barren abstehen müssen, leicht übersehen kann. Beide Reihen sind der Größe nach, die eine mit Anreihung links, die andere mit Anreihung rechts geordnet.

So lange noch keine Anschauungen von Uebungen gegeben worden sind, muß der Lehrer selber dieselben vorübend zeigen, es müssen aber auch hierbei die Schüler alsbald gewöhnt werden, die bereits geübten und namhaft gemachten Uebungen zu behalten, so daß auf bloßes Geheiß des Lehrers die Darstellungen erfolgen können.

Im Allgemeinen gilt die Ordnung, daß je diejenigen, welche der Reihe nach geübt haben, sich am Ende ihrer Reihen wieder anreihen, während die Einzelnen der Abgegangenen zu den Uebungen stets nachrücken und deren verlassenen Stellungsort einnehmen.

Der Lehrer hat auch hier wieder neben der geordneten Ausführung der Uebungen am Barren zugleich die Ordnung Aller im Auge zu haben, weil Alle bei der gesammten Vereinigung zu den beabsichtigten Uebungen eine strengere oder losere Beziehung zum Unterrichte haben sollen.

Erste Stufe.

a. Das Hüpfen zum Quer-Stütz und der Quer-Stütz. — Der Stütz- und Sitzwechsel.

1. Der Lehrer fordert die drei, vier, fünf oder sechs Ersten einer jeden Reihe auf, am oberen Ende beider Barren in dieselben einzurücken und sich bei einem Abstände der Einzelnen von einander von drei, vier oder mehr Schritten in Flanke hintereinander aufzustellen, und befiehlt dann: Acht! Fassen beider Holme mit Speichgriff und Hüpfen zum [Quer-]Stütz! — Stützt! worauf zugleich an beiden Barren die Uebenden auf gestreckten Armen stemmen. Dann, nachdem sie eine kürzere oder längere Zeit im Stütz verblieben sind, folgt der Befehl: Niederhüpfen

aus dem Stütz zum Stehen! — Steht! und sodann: Ab! worauf diejenigen, welche geübt haben, dem Ersten der Reihen folgend, an dem Ende der Barren abziehen, und wieder eine gleiche Zahl von Schülern an der vorderen Seite der Barren in dieselben einzieht und sich auf den von den abgezogenen verlassenen Standorten, des Rufes des Lehrers gewärtig, aufstellt. Dieser befiehlt dann nur kurz: Acht! — Stützt! worauf die Uebung erfolgt und hierauf: Acht! — Steht! — Ab!

Das Ein- und Abziehen zur Uebung in den Barren und aus demselben wird nun so lange fortgesetzt, bis der Lehrer, nachdem die Uebung einmal oder mehreremal die Runde durch die Reihe gemacht hat, eine andere Uebung vornehmen will. *)

2. Die Schüler ziehen von neuem in den Barren, und der Lehrer verlangt, nachdem sich dieselben, wie bei der ersten Uebung aufgestellt haben, es solle drei-, sechs- oder neunmal aus dem Stehen zum Stütz gehüpft werden, während er durch Zählen im Takte die Zeit der Ausführung angiebt.

Auf das Gebot: Acht! — Eins! — und — Zwei! — und — Drei! und so fort hüpfen nun die Uebenden beim Ruf der Zahl bald zum Stütz auf und bei dem nach der Zahl folgenden „und“ wieder zum Stehen nieder und wiederholen die Uebung bis zur gesetzten letzten Zahl der Ausführung, bei welcher das „Ab!“ den Abzug aus dem Barren verkündet, und Andere zur Uebung einziehen.

Der Lehrer kann bei solchen in regelmäßigen Zeiten aufeinanderfolgenden Uebungen die Schüler der aufgestellten Reihen auch auffordern, laut wie er selber die Zeiten zu zählen, was die Belebung und Ordnung der gesammten Darstellung sehr befördert und zugleich Alle in größere Spannung versetzt.

Dann kann geboten werden, es solle der Erste jeder Reihe vorn in den Barren treten, in den Stütz hüpfen und sechs,

*) Der Verfasser gebraucht hier und einigemal später das von ihm unverstandene Wort „Rung“.

acht, oder zehn Zählzeiten in demselben verharren und dann zum Stehen niederhüpfen, drei Schritte vorwärts gehen und hierauf wiederum zum Stütz hüpfen, in welchem zehn Zeiten lang verharret wird, und so fort zu üben bis zum Ende des Barrens, während je bei einem Hüpfen zum Stütz der Zweite, Dritte, Vierte und die Folgenden nacheinander in den Barren einziehen und gleich dem Ersten die Uebung darstellen, so daß die Zahl der gleichzeitig Uebenden immer wächst, bis der Barren eine ganze Reihe aufgenommen hat, welche, wenn auch der Letzte derselben eingezogen ist, nach und nach immer mehr abnimmt, bis der Letzte endlich abzieht.

Die gleiche Uebung, wobei je nach dem Stütz die Uebenden zum Stehen um eine Schrittlänge vorwärts niederhüpfen und alsbald wiederum zum Stütz hüpfen.

Die gleiche Uebung, wobei die Einziehenden rückwärts in den Barren eintreten und nach dem Stütz je um eine Schrittlänge rückwärts niederhüpfen.

3. Nun können wieder zugleich Mehrere in den Barren geboten werden, und es kann befohlen werden: Acht! Hüpfen zum Stütz! — Stützt! und hierauf: Sitz hinter der rechten Hand! — Sitzt! wobei mit links um der Wechsel zum **Seitsitz** auf dem Holm erfolgt.

Dann: Wechseln zum Stütz! — Stützt! dann wiederum: Sitz hinter der linken Hand! — Sitzt!

Wie nun hier der Wechsel vom Stütz zum Sitz und umgekehrt vom Sitz zum Stütz geordnet ward, so kann nun, wenn die Uebenden im Sitz hinter der linken Hand sind, geboten werden: Acht! Wechseln zum Sitz hinter der rechten Hand! — Sitzt! und sofort: Hinter der linken Hand! — Sitzt! und endlich nach diesem Sitzwechseln kann folgen:

Acht! Aus dem Sitz zum Stehen! — Steht! und hierauf: Zum Sitz hinter rechter (oder linker) Hand! — Sitzt! so daß der Wechsel von Stehen, Stütz und Sitz in die mannigfaltigste Aufeinanderfolge gebracht werden kann.

4. Hierauf kann folgende Übung, welche der Lehrer in freierer Ordnung ausführen läßt, vorgenommen werden. Der Erste hüpfet vorn am Barren in den Stütz auf beiden Holmen und setzt sich zum Seitwärts sitzen hinter die rechte Hand, greift mit Ristgriff beider Hände den Holm so, daß die Arme auf den beiden äußeren Seiten der Oberbeine vertheilt fassen, und nun der Sitzende sich im **Sitz- und Stützwechsel** seitwärts rechts bis an das Holmende des Barrens fortbewegt. Alle Einzelnen folgen in kleinen Zwischenräumen dem Ersten nach, bis die ganze Reihe die Übung ans Ende des Holmes vollbracht hat, worauf der Erste vorn am Barren in den Stütz hüpfet, sich hinter die linke Hand setzt und nun ebenso im Seitwärts sitzen seitwärts links die Übung darstellt, die Reihe ihm nachfolgt.

In ähnlicher Weise kann nun auch geordnet werden, daß sich die Uebenden mit dem oben beschriebenen Sitzwechsel hinter der rechten und linken Hand über die Länge beider Barrenholme fortbewegen, während die Hände nach jedem erfolgten Sitzwechsel weiter greifen.

5. Nachdem nun in gleicher Weise, wie das Hüpfen zum Stütz auf beiden Holmen auch das Hüpfen zum Stütz mit Ristgriff auf nur einem Holme geübt worden ist, kann der Lehrer die Schüler auch das **Wechseln** aus diesem Stütz auf einem Holme zum **Sitz** zwischen beiden Armen mit **rechts** oder **links Drehen** darstellen lassen und ebenso die Rückveränderung aus dem Sitz zu dem Stütz, wobei die Arme den Griff und die räumliche Lage der Hände unverrückt einhalten müssen.

Hieran schließt sich dann die Übung, wobei die auf einem Holme Seitwärts sitzenden aufgefordert werden, im Stützwechsel (mit Ristgriff) auf den gegenüberliegenden Holm sich hinüber zu ziehen und dann zum Sitz zwischen beiden Armen auf dem gleichen Holme zu drehen [oder sich auf den anderen wieder zurückzustößen], worauf die Übung mehreremal stets von einem Holme auf den anderen aufeinanderfolgend dargestellt werden kann.

b. Das Stützen.

6. Wenn die Schüler durch Dauerstehen im Stütz genug Kräftigung und durch anderweiten verschiedenen Gebrauch der Stemmkraft der Arme Gewandtheit erlangt haben, so kann der Lehrer auch die Fortbewegung im Stütz, das **Stützen**, etwa auf folgende Weise vornehmen.

Mehrere werden in den Barren zum Stütz geboten und der Lehrer fordert die Uebenden auf, sich im Wechsel bald mehr auf dem linken, bald mehr auf dem rechten Arme zu tragen, was dann durch Zählen links, rechts und so fort im Takte geordnet werden kann. [Bei den Versuchen findet leicht ein unwillkürliches Verschieben der Schultern statt. Der Lehrer macht dies daher zu einer bewußten Uebung, indem er anordnet:] Stütz auf beiden Holmen und bei stützfesten Armen Viertel-Drehung rechts oder links zur Drehhalte auf Dauer und hin und her rechts und links aufeinanderfolgend. Wenn dies geht, so kann bei erneuerter Kunde der Reihe das Uebertragen der Körperlast von einem Arme auf den anderen mit der Veränderung geboten werden, daß bei dem wechselnden Stütz je der weniger belastete Arm mit leichter Hebung den Stütz der Hand auf dem Holme auf die Dauer einer schnellen Schrittzeit verläßt, die Uebenden an Ort stützen.

Versuchsweise kann bei diesem Stützen an Ort auch der Griff insofern verändert werden, als die Schüler mit Einwärtsdrehen eines Armes nach dem anderen den Speichgriff an den Holmen aufgeben, um sich mit Ellengriff auf kürzere oder längere Dauer im Stütz zu erhalten.

7. Bei erneuerter Kunde wird dann das Stützen vorwärts geboten, wobei die kleinen Stützschritte zuweilen auch der Folge und Zahl nach durch Zählen links, rechts und so fort im Zeitmaße geordnet werden können.

8. Haben die Schüler einiges Geschick in diesen Uebungen, so läßt der Lehrer den Ersten und nach ihm der Reihe nach alle Anderen vorn am Barren mit der Aufforderung in den Stütz

springen, daß ein Jeder nun vorwärts stütze mit beliebiger Zahl der Schritte, dann mit Unterbrechung der Bewegung niederhüpfe, um nach einigen zurückgelegten Schritten im Vorwärtsgehen auf dem Boden von neuem mit dem Hüpfen zum Stütz und vorwärts Stüteln zu beginnen und mit diesem **Wechsel des Stützens und Gehens** sich bis ans Ende des Barrens fortbewegen. Die Uebung kann auch bei Bestimmung der Schritte des Stützens und Gehens durch Zählen im Takte geordnet werden, ferner mit bestimmt geforderter gestreckter und geschlossener Haltung der Beine bei aufrecht gehaltenem Oberleibe, mit Knieebhalte beider Beine oder nur eines und mit Quergrätschhalte.

9. In gleicher Weise wird auch das **Stüteln** in der Richtung **rückwärts** angeordnet und geübt.

10. Sodann auch das **Stüteln seitwärts** links oder rechts mit Ristgriff auf einem Holme, wobei den Anfängern gewährt wird, den aufliegenden Leib bei überhangendem Kumpfe nachrutschen zu lassen, von den Geübteren aber allmählich die reinere Darstellung des Seitwärtsstützens verlangt wird. Die gleiche Uebung des seitwärts Stützens wird auch nachdem der Griffwechsel aus dem Ristgriff zum Kammgriff auf einem Holm erst wechselhandig dann gleichhandig geübt ist, mit Kammgriff ausgeführt.

c. Das Schwingen zum Sitz und der Sitzwechsel.

11. Bevor man zu der Uebung des Vor- und Rückwärtsschwingens im Stütz bei geschlossenen Beinen fortschreitet, ist es nöthig, auf die Gefahr des Einknickens mit den Armen vorzubereiten. Dies geschieht durch Versuche, sich auf beiden gebogenen Armen zwischen den Holmen eine Weile lang im **Knickstütz** zu erhalten und sich zum Knickstützen in schnellerer oder langsamerer Bewegung aus dem Querstütz zu senken. Das **Schwingen** erfolgt dann vorsichtig zuerst bis zur Höhe der Holme und dann über die Höhe der Holme hinaus.

(*) 12. Für die Uebungen des **Vorschwingens zum Sitz**

bemüht man sich den Schwung sogleich mit dem Aufschwunge zum Stütz zu erlangen, für die des **Rückschwingens zum Sitz** sogleich mit dem ersten Rückschwunge.

Der Sitz ist entweder Schenkelsitz auf einem Beine, dem rechten auf dem rechten Holme, oder dem linken auf dem linken Holme, während das andere zwischen den Holmen verbleibt, oder Sitz auf beiden Beinen, wenn beide ungetrennt über den rechten oder über den linken Holm hinübergeschwungen werden.

Das Schwingen aus dem Sitz zum Stütz zurück und zum Stehen geschieht stets in entsprechender Weise; oder es wird auch nach außen neben den Barren, doch nur auf bestimmtes Gebot, abgesprungen.

(*) 13. Das Schwingen der Beine aus dem Sitz vor der linken Hand über den Holmen hin zum Sitz vor der rechten Hand heißt: **Sitzwechsel zur Kehre**.

Dieser Sitzwechsel kann mehreremal aufeinanderfolgend und endlich auch so geübt werden, daß der Uebende nach jedem Sitzwechsel je mit der Hand, von welcher der Abschwung aus dem Sitz erfolgt ist, weitergreift, so daß sich derselbe über die Länge des Barrens vorwärts fortbewegt oder rückwärts, je nachdem die Hand beim Weitergreifen vorwärts oder rückwärts greift und die Bewegung des ganzen Leibes diesen verschiedenen Richtungen folgt.

(*) 14. Für das Hüpfen zum Stütz und das **Vorschwingen** der seitgrätischen Beine zum **Grätssitz** auf den Holmen vor beiden Händen, ebenso für den Stütz und das Rückschwingen der seitgrätischen Beine zum Grätssitz auf den Holmen hinter beiden Händen gelten dieselben Regeln wie für das Schwingen zum Sitz auf einem Holme; nur erfolgt das Schwingen aus dem Sitz zunächst immer wieder zwischen die Holme zurück.

15. Dieses Schwingen aus dem Sitz wird dann mit dem zum Sitz so verbunden, daß aus dem Grätssitz vor den Händen der Sitzwechsel zum Grätssitz hinter den Händen in einem Schwung dargestellt wird und der **Sitzwechsel** mit Grätssitz,

mehreremal aufeinanderfolgend, bald mit Rück- bald mit Vorschwingung ausgeführt wird.

16. Dann kann auch geordnet werden, daß ein jeder Einzelne vorn am Barren in den Stütz hüpfte, die Beine zum Grätschitz vor die Hände schwingt und dann vorwärts über die Beine fort zum Stütz auf beiden Holmen weitergreift, um mit einem Vorschwingung aufs Neue zum Grätschitz vor den Händen zu wechseln, worauf die Arme wieder über die Beine hin weitergreifen, und sofort der Sitzwechsel so lange fortgesetzt wird, bis sich der Uebende vorwärts über die ganze Länge des Barrens fortbewegt hat.

In gleicher Weise kann nun auch jeder Uebende vorn am Barren rückwärts eintreten, in den Stütz springen, und rückwärts zum Grätschitz hinter den Händen schwingen, wobei dann die Hände rückwärts über die Beine hin weitergreifen, und der Uebende mit Rückschwüngen je aus dem Grätschitz vor den Händen zum Grätschitz hinter denselben sich rückwärts über die ganze Länge des Barrens fortbewegt.

d. Der Liegestütz.

(*) 17. **Liegestütz vorlings** auf beiden Barrenholmen, wobei die Füße bei gestreckter und gegrätschter Haltung der Beine auf den inneren Fußseiten aufliegen.

Die gleiche Uebung, wobei die Arme bald zum Knickstütz gebeugt, bald zum gewöhnlichen Stütz gestreckt werden, ein langsameres oder schnelleres Wippen der Arme erfolgen kann.

(*) **Liegestütz rücklings** auf beiden Barrenholmen; im Uebrigen wie die vorhergehende Uebung zu ordnen.

(*) **Liegestütz vorlings** auf beiden Barrenholmen und kopfwärts wechselarmig Fortstützen über die Länge des Barrens, wobei die Beine in gestreckter Haltung nachrutschen.

Die gleiche Uebung im Liegestütz rücklings auf beiden Holmen.

Beide Uebungen können auch bei gebogenem Leibe so dargestellt werden, daß die aufgestellten Füße gehen, während mit

den Händen gestützt wird, was die leichteren Stufen dieser Darstellung sind.

18. Ferner*) kann geordnet werden, daß im Seitstük innen auf einem Holme die Kniee stark gebeugt, die Fersen gehoben und die Fußriste auf den hinter den Turnenden liegenden Holm aufgelegt werden, und daß dann die Arme auf ihrem Holme seitwärts stützen, während die Füße auf dem anderen gleichsam gehend und schleifend in gleicher Richtung nachfolgen.

Zweite Stufe.

Alle Uebungen der ersten Stufe müssen hier wiederholt werden, so daß die Schüler mit Erfolg zu den folgenden Darstellungen übergehen können. Wir überlassen dem Lehrer, die Ausführung der verschiedenen Gemeinübungen am Barren an gemessene Zeiten zu binden, sowie solche als Dauerübungen und Uebungen um die Wette zu gestalten, indem wir bemerken, daß diese Uebungsweisen in vielen Fällen eine sehr geeignete Anwendung finden und darum sehr zu empfehlen sind; und geben nun zu jeder der vier Uebungsgruppen, welche die Schüler kennen gelernt haben, Erweiterungen, welche ihrerseits wieder zu Gemeinübungen, Dauerübungen und Wettübungen verwerthet werden können.

a. Der Querstük.

[Die Uebungen sind hauptsächlich zweierlei: Sie bestehen in

1. Veränderungen in der Thätigkeit der Arme, als:] Stük und Senken zum **Unterarmstük** mit nur einem Arme und Wiedererheben desselben zum gestreckten Armstük. Wird links und rechts geübt. — Stük und wechselarmiges Senken zum Unterarmstük auf beiden Armen und wechselarmiges Erheben zum gestreckten Armstük.

Stük und wechselarmige **Stükkehre** [d. i. halbe Drehung um die Längsaxe im Stük].

*) Die Uebung ist an die Stelle der vom Verfasser gewählten Fortbewegung seitwärts im Stand auf den Sohlen, welche meistens unschön ausgeführt wird, gesetzt.

Stütz und zwei, drei, vier aufeinanderfolgende **Stützhüpfe** an Ort und vorwärts, wobei je nach dem Stützhüpfen der Uebende einige Schritte vorwärts auf dem Boden vorwärts geht, damit die Nachrückenden üben können.

Stütz und Senken mit mäßiger Beugung der Arme zum Kniestütz und hierauf Wiederkehr zum gestreckten Armstütz. Die Schüler werden aufgefordert, das Senken zu immer größerer Beugung der Arme auszubilden. Hierbei mag auch das Vor- und Rückschwingen im **Kniestütz** bis zur Barrenhöhe allmählich gewagt werden.

[(*) 2. Veränderungen in den dem Stütz zugeordneten Beinthätigkeiten, als:]

Stütz und Vorspreizen rechts oder links, bis zur Höhe der Holme und höher, hin und her Spreizen beider Beine vor- und rückwärts, Fersehoben bis zum Anferseh, Knieheben bis zum Anknien, danach Beinstoßen.

Spreizhalten, Fersehhehalten, Kniehehalten auf Dauer. [Für Mädchen ist nur das flüchtige Beinkreuzen im Stütz zu empfehlen.]

b. Das Stüteln.

3. **Stüteln während des Schwingens** im Stütz, wobei bei jedem Rückschwunge (oder auch beim Vorschwunge) ein kleiner Stützschrift erfolgt. Das Stüteln geschieht zuerst bei möglichst ruhiger und gestreckter Haltung der geschlossenen Beine an Ort, so daß die Hände genau wieder auf die nämliche Stelle greifen, sodann an Ort mit Vor- und Rückgreifen jeder Hand, darauf von Ort vorwärts und rückwärts, und zwar: rechts (links) vor, links (rechts) nach, und: rechts vor, links vor, ohne und mit deutlichem hin und her Drehen bei jedem Stützschrift, endlich auch im dauernden Schrägstütz mit seitwärts Schwingen, welches mit stützfesten Händen vorgeübt ist.

c. Schwingen und Sitzwechsel, das Ab- und Ausschwingen vom Barren.

(*) 4. Es werden zuerst die im Vorhergehenden genannten Beinübungen (Bewegungen und Haltungen) beim Schwingen

wiederholt. Das Schwingen mit einer Quergrätschhalte kommt hinzu und namentlich:

Das rasche **Seitgrätschen** und Schließen beim Vorschwingen über den Holmen, beim Rückschwingen und dann sowohl beim Vorschwingen als auch beim Rückschwingen.

(*) 5. Stütz und Schwingen aus dem Sitz vor einer Hand zum Sitz hinter derselben Hand, oder **Sitzwechsel zum Halbmond**. Der Sitz ist wiederum Sitz auf einem Bein (Reitsitz) oder Sitz auf beiden Beinen (Außenquersitz). Dieser Sitzwechsel wird bald mit Rück-, bald mit Vorschwingen begonnen; im letzteren Falle wird aus dem Sitz hinter der Hand zum Sitz vor derselben Hand gewechselt. Beides wird bald auf dem Holme, auf welchem die linke Hand stützt, bald auf dem Holme, auf welchem die rechte Hand stützt, dargestellt.

Wenn stets nach einem Sitzwechsel zum Halbmond aus dem Sitz hinter der Hand zum Sitz vor derselben Hand vorgeschwungen wird, wobei je nach erfolgtem Sitz vor der Hand diese über das Bein weiter vorwärts greift, so kann die ganze Bewegung vorwärts über die Länge des Barrens hin erfolgen.

Die Bewegung rückwärts über die Länge des Barrens wird so dargestellt, daß der Uebende je nach einem Sitz vor der Hand mit Halbmondschwung rückwärts zum Sitz hinter die gleiche Hand wechselt, die dann rückwärts über das Bein weitergreift.

(*) 6. Stütz und Schwingen aus dem (Reit- oder Außenquer-) Sitz vor einer Hand zum Sitz hinter der anderen Hand, oder **Sitzwechsel zur Schlange**. Auch dieser Sitzwechsel erfolgt bald mit Rückschwingen hinter, bald mit Vorschwingen vor eine Hand, wobei die Bewegung bald vor oder hinter der rechten Hand, oder vor oder hinter der linken Hand beginnt, was die Darstellungsweise dieser Uebung sehr vervielfältigt.

In ähnlicher Weise wie die vorherbeschriebene Uebung kann auch mit dem fortgesetzten Schlangenschwung vorwärts und vorwärts Weitergreifen über das Bein mit einer Hand die Fortbewegung vorwärts über die Barrenlänge geordnet werden.

Ebenso mit dem Schlangenschwung rückwärts die Fortbewegung rückwärts über die Länge des Barrens.

7. Sprung zum Stütz mit Vorschwingen und Niedersprungen. Die Uebung wird mehreremal aufeinanderfolgend als Fortbewegung vorwärts durch und über die Länge des Barrens gemacht.

Stütz, Schwingen und nach einer bestimmten Zahl wiederkehrender Rückschwünge Niedersprung. Wird vorn und hinten an den Holmenden des Barrens mit Sprung aus dem Barren oder mit Sprung in den Barren geübt.

Mehrere Schwünge rückwärts und Niedersprünge werden auch als Fortbewegung rückwärts durch und über die Barrenlänge geordnet.

Stütz, Schwingen und nach einer bestimmten Zahl wiederkehrender Vorschwünge Niedersprung.

Wird wie die vorhergehende Uebung und auch als Fortbewegung vorwärts durch und über die Länge des Barrens geordnet.

(*) 8. Stütz, Schwingen und Abschwüngen zum Niedersprung. Wird über den Holm vorlings vor der rechten oder linken Hand mit einem Vorschwung als **Kehre** und dann auch über den Holm rücklings hinter der rechten oder linken Hand mit einem Rückschwunge als **Wende** ausgeführt. Beidemale wird streng darauf gehalten, daß je mit erfolgendem Niedersprunge der Barren seitlings von dem Lebenden bleibt, und dieser mit der dem Barren zugekehrten Hand den überschwingenen Barrenholm zur Sicherung seines Gleichgewichtes erfaßt.

9. Unterarmstütz und Schwingen bis zur Höhe und über die Höhe der Holme.

(*) Wird auch zum Grätischitz vor oder hinter den Händen geordnet.

d. Der Liegestütz.

(*) 10. Stütz und Rückschwüngen zum gestreckten Liegestütz vorlings und ebenso Stütz und Vorschwingen zum gestreckten Liegestütz rücklings. Wird auch zum **Liegestützwechsel**

mit Vorschwingen aus dem Liegestütz vorlings zu dem rücklings und umgekehrt mit Rückschwingen aus letzterem zu dem ersteren geübt.

(*) Liegestütz vorlings und **Stühhüpfen** an Ort oder von Ort kopfwärts; wird ebenso im Liegestütz mit gebeugten Armen rücklings geübt. [Bei der Bewegung von Ort werden sich je nachdem die Beine anfangs strecken oder beugen, oder die Füße werden sogleich mit dem Hupf der Hände rutschend nachgezogen.

Auf noch andere Uebungen am Barren kommen wir unter der Ueberschrift „Hangübungen“ zurück.]

B. Die Stemmübungen am Stemm balken.

Der **Stemmbalken**, auf dessen Verwendung zu Schwebübungen oben im Vorbeigehen hingewiesen ist, dient uns zu (*) Uebungen des Stützes auf ganzer Hand, des Sitzens und Knienens in Verbindung mit dem Hupf und Sprung. Die eigenthümlichen Darstellungen können zum Theil als Ersatz der Uebungen gelten, die das Springen am Pferd ausmachen, und sprechen schon mit Bezug auf diese Aehnlichkeit die jüngeren Alter sehr an.

Die Länge unseres Stemm balkens, um welchen die Schüler in einer Reihe aufgestellt werden, macht es auch hier möglich, gleichzeitig immer mehrere in taktmäßiger Gemeinübung zu beschäftigen, so daß der Wechsel der Uebungen schneller durch die Runde geht.

Der Stemm balken, ein sieben bis neun Meter langer Fichtenstamm wird auf zwei senkrecht eingegrabenen Ständern, welche er mit seinen beiden Enden um ein Meter überragt, so befestigt, daß die obere wagrecht ausge dehnte Fläche des Stammes etwa sechzig bis fünfundsiebzig Centimeter über dem Boden liegt. Der Baum wird zuerst als vierkantiger Balken behauen und dann so bearbeitet, daß er oben eine beinahe flachgewölbte Stützfläche hat, welche nach den senkrechten Seiten des Stammes allmählich mit stark abgerundeten Seitenkanten abfällt. Auch die beiden dem Boden zugekehrten Längenkanten des Balkens müssen so abge-

rundet werden, daß die Liegenden beim heftigen Anstoßen an dieselben nicht leicht verletzt werden; ebenso werden die beiden Endstücke des Balkens flach gewölbt und nach der oberen Stützfläche und nach beiden Seitenflächen hin allmählich abgerundet. Die durchgängig gleichmäßige Breite des befestigten Balkens in wagerechtem Durchmesser von einer Seitenfläche zur anderen beträgt etwa zwanzig bis fünfundzwanzig Centimeter, während seine Höhe von der unteren Seite bis zur Stützfläche dreißig Centimeter beträgt.

Der Boden unterhalb des Stemm balkens wird mit weichem Sande überdeckt.

Erste Stufe.

a. Das Aufsitzen und das Absitzen.

1. Die Schüler werden aufgefordert, der Reihe nach an der vorderen Seite des Stemm balkens mit Anlauf und einem Aufsprung beider geschlossenen Beine, welcher überhaupt für alles Springen am Balken gelten soll, zum Grätsch sitz aufzusitzen, wobei die zum Stütz vorgreifenden Arme den Springenden unterstützen im gemischten Sprunge.

An diese Übung des Aufsitzens, welche bei der mäßigen Höhe des Stemm balkens bald erlernt wird, schließt sich dann die zweite Forderung für die Sitzenden, sich im Stütz- und Sitzwechsel über die Länge des Balkens vorwärts fortzubewegen und dann am Ende desselben aus dem Sitz niederzuspringen.

Wenn nun etwa die sechs Ersten der Reihe in Abständen auf der langen Stützfläche vertheilt sind, so kann der Lehrer ordnen, daß die Fortbewegung vorwärts unterbrochen werde, und die Schüler sich wieder in diesem Stütz- und Sitzwechsel rückwärts bewegen, worauf dann wieder die Bewegung vorwärts geboten wird.

Die Übung kann dann auch im Takte nach dem Zählen dargestellt werden und endlich auch an Ort so geübt werden, daß bei längerer Dauer des Stützes und Sitzes namentlich der **Querschwebestütz** bei gegrätschten Beinen und gehobenem Leibe zur vorwaltenden Übung gemacht wird.

2. Anlauf Mehrerer an der Längenseite des Stenmbalkens und Hupf oder Sprung auf beiden Beinen zum **Seitstütz**. Wird je nach erfolgtem Niedersprung mehreremal aufeinanderfolgend und dann auch zum Dauerstütz geübt.

Sprung an der Seite zum Stütz und rechts oder links **Drehen zum Seitstütz** auf beiden Schenkeln. Bei stützfesten Armen ebenso durch Drehen der Wechsel zum Stütz.

3. Sprung an der Seite zum Stütz und Ueberheben oder Ueberschwingen des rechten Beines zum **Reitstütz**, wobei der Uebende eine viertel Drehung links macht. Ebenso rechts Absitzen zum Stütz an der Seite. — Die Uebung wird dann mit rechts Drehen auch links gemacht und bei Geübteren sofort im Wechsel, bald rechts, bald links, worauf mit Niedersprung an der Seite abgegangen wird.

Die gleiche Uebung, wobei je ein Aufsitzen rechts aus dem Stütz und ein Absitzen links zum Stütz, oder ein Aufsitzen links und ein Absitzen rechts mehreremal aufeinanderfolgend dargestellt werden.

b. Stütz, Sitz, Knieen und Stehen auf dem Balken.

4. Seitstütz und Fortbewegung im **Stütz- und Sitzwechsel** seitwärts rechts, oder links über die Länge des Balkens.

Dieser Stütz- und Sitzwechsel wird auch an Ort mit Dauer- schwebestütz des bei geschlossenen Beinen gehobenen Leibes geübt.

Wechseln aus dem Seitstütz zum Reitstütz mit Ueberschwingen des rechten oder linken Beines und viertel Drehung rechts oder links aus dem Sitz, und ebenso Wechseln aus dem Reitstütz zum Seitstütz. — Dabei können die Arme den Uebenden unterstützen, oder es wird ohne Armhülfe geordnet.

5. Stütz an der Seite und Knieheben zum **Aufknieen**; ebenso mit Kniestrecken Wechseln aus dem Knieen zum Stütz. Niedersprung mit Rückschwingen in möglichste Weite als **Abhurten** rückwärts um die Wette.

Knieen und Fortbewegung im **Knie- und Stützwechsel** seitwärts rechts oder links über die Länge des Balkens.

Dieser Knie- und Stützwechsel wird auch an Ort, mit Dauersehwebestütz bei gehobenen Knieen geübt.

6. Reitsitz und Aufschwingen aus dem Sitz zum **Hochstehen** hinter den stützfesten Armen oder zur **aufgerichteten Stellung**. Bei der Rückkehr zum Reitsitz kann der Uebende mit Kniebeugen im Stande die Arme wieder zum Stütz aufstemmen und den Leib mit den Beinen zum Reitsitz senken.

7. Gebeugter **Liegestütz** vorlings auf der Länge des Balkens und kopfwärts oder fußwärts Gehen auf Händen und Füßen über die Länge des Balkens.

Gestreckter Liegestütz vorlings und im Gehen, wie bei der vorausgehenden Uebung.

Zweite Stufe.

a. Der Sprung auf und über den Balken.

1. **Sprung** an dem vorderen Ende des Stemm balkens zum **Grätschsehwebestütz**. Rückwärts Abschwingen aus dem Sehwebestütz zum Niedersprung.

Sprung zum Reitsitz, Sehwebestütz und wechselhandiges **Stüheln** an Ort, oder in der Richtung vorwärts oder rückwärts. Die Uebung kann mit Fortbewegung über die Länge des Balkens so geordnet werden, daß je nach einer beliebigen, oder gemessenen Zahl mehrerer Schritte im Stütz zum Sitz gewechselt wird.

Sprung an dem vorderen Ende des Stemm balkens zum Stehen in tiefer Kniebeuge hinter den stützfesten Händen (**Aufhocken**), oder zum Stehen in aufgerichteter Stellung. Die Rückkehr zum Niedersprung erfolgt mit tiefem Kniebeugen und Aufstützen der Hände.

Die gleiche Uebung: das **Aufhocken** u. s. w. an der Seite des Balkens.

Sprung mit Stütz und halber Drehung rechts oder links zum **Seitlich**, an der Seite des Balkens. Die Uebung, welche in ununterbrochener Folge der Bewegungen gemacht wird, kann dann zum Niedersprung so geordnet werden, daß aus dem Sitz und Stütz mit halber Drehung rechts oder links niedergesprungen wird.

Sprung und Aufsitzen zum Reitsich rechts oder links und dann Absitzen rechts oder links zum Niedersprung.

2. Sprung und Aufschwung der geschlossenen Beine über den Balken hin zum **Seitlich** auf dem Balken seitlings rechts von der stützfesten rechten Hand oder seitlings links von der linken Hand: **Flankenschwung zum Seitlich**.

Der Niedersprung wird mit Vorschwingen mit Hülfe der stützenden Arme als **Abhurten vorwärts** um die Wette möglichst weithin gemacht.

Flanke über den Balken. Wird mit Aufschwung der Beine rechts und links hin geübt und zwar so, daß bei dem Niedersprung im ersteren Falle die linke Hand am längsten stützfest bleibt und dann noch den Niedersprung sichern hilft.

Geübtere können nun auch den **Flankenschwung zum Seitlich mit Handlüssen** so darstellen, daß beim Sprung rechts die rechte, beim Sprung links die linke Hand den schwingenden Leib durchläßt, so daß sie mit dem Niederschwung zum Sitz auf die kaum verlassene Stützfläche wiederkehrt und das Aufsitzen sichern hilft.

b. Sitzwechsel.

3. **Seitlich-Wechsel mit Stütz** an gleicher Seite des Stemm balkens. Man macht aus dem **Seitlich** eine halbe Drehung zum **Stütz** vorlings mit Hülfe der seitlings vom Leibe rechts oder links aufstemmenden Arme und dann nochmals eine gleiche halbe Drehung wieder zum **Seitlich**. Die Uebung kann bei wechselndem Drehen rechts oder links hin und her, bei fortgesetztem Drehen in gleicher Richtung mit Fortbewegung über die Länge des Balkens gemacht werden.

Seitlich-Wechsel mit Drehen im **Sitz** zur halben Drehung

rechts, wobei die geschlossenen Beine von einer Seite des Balkens auf die andere Seite desselben übergeschwungen werden. Wird mit oder ohne Armhülse geübt.

4. Aufsitzen zum Reitsitz. Ein Bein spreizt rückwärts nach außen im Bogen herum mit dreiviertel Drehung links beim Aufsitzen nach der rechten Leibesseite. Beim Aufsitzen links hin geschieht die Drehung rechts herum: **Schraubenaufsitzen** (rückwärts). Wird auch aus dem Sprung geübt.

Aufsitzen zum Reitsitz aus dem Seitensitz durch den Seitensitz mit einer dreiviertel Drehung. Beim Aufsitzen rechts geschieht die Drehung links, und das rechte Bein spreizt im Bogen von außen nach innen vor dem linken Beine vorüber, beim Aufsitzen links geschieht die Drehung rechts: **Schraubenaufsitzen vorwärts**. Die Rückbewegung aus dem Reitsitz zum Seitensitz ergiebt sich von selber. Wird stets mit Armhülse geübt.

Reitsitzwechsel mit ganzer Drehung. Rückwärts Absitzen mit einem Beine und Schraubenaufsitzen rückwärts mit demselben Beine in ununterbrochener Bewegung: **Schraube**. Wird mit Fortbewegung über die Länge des Balkens geübt.

5. Reitsitzwechsel zum Reitsitz mit halber Drehung rechts oder links und Kreuzung der rückschwingenden Beine, bei vor dem Leibe stützesten Armen: **Schere mit Rückschwingen**.

Reitsitzwechsel mit halber Drehung rechts oder links und Kreuzung der vorschwingenden Beine, bei hinter dem Leibe stützesten Armen: **Schere mit Vorschwingen**. — [Beide Scheren können auch von Ort geübt werden.]

c. Der Knie sprung.

6. Knieen und Niedersprung ohne Armhülse vorwärts oder rückwärts zum Stehen auf dem Boden: **Knie sprung**.

Knieen und **Knie sprung** ohne Armhülse zum Hochstehen oder zum gestreckten Stehen auf dem Balken.

Knieen und **Knie sprung** ohne Armhülse mit viertel oder

halber Drehung [zum Stehen auf dem Boden, unter Aufsicht auch] zum Hockstehen auf dem Balken.

C. Das Bockspringen.

Die Uebungen im Stütz, im Sitzen und Knien treten bei dem Bock in Verbindung mit dem Springen in verschiedenen Zusammensetzungen hervor und haben wesentlich zum Zweck den eigenthümlichen (*) Sprung über den Bock bei gegrätschten Beinen mit Hilfe der stemmenden Arme auszubilden, wenn auch hierbei die Möglichkeit der Darstellung anderer Uebungen als die zunächst an dieser Vorrichtung beabsichtigten so gut wie bei den meisten anderen Turngeräthen gegeben ist.

Unsere Schüler sind durch mancherlei Uebungen des Sprunges, durch verschiedene reine Stemmübungen am Barren und die gemischte Anwendung der Stemmkraft am Stembalken vorbereitet, das Bockspringen vorzunehmen.

Wir gebrauchen zwei verstellbare **Böcke**. Diese bestehen aus einem gepolsterten oder auch ungepolsterten, an allen Ecken stark abgerundeten Kasten, welcher vierzig Centimeter lang, fünfundzwanzig Centimeter breit und fünfunddreißig Centimeter hoch ist. Derselbe ist auf vier, mit stellbaren Schiebern versehenen Beinen angebracht. Die senkrechte Höhe der oberen Fläche des Bockes vom Boden beträgt bei den kleinsten Böcken fünfundsiebzig Centimeter und kann bei den größten für die Schüler der zweiten Altersstufe bis zu einhundert und zehn Centimeter erhöht werden.

Die zwei Böcke werden der Länge nach in einem Abstände von etwa vier Schritten gleichlaufend unter einander zum niedrigsten Stande gestellt, zum Absprung wird vor jeden Bock ein Sprungbrett gelegt. Die Schüler werden in zwei Reihen getheilt und bei einem Abstände der Ersten einer jeden Reihe von etwa zwölf Schritten von der nächsten Seite des Bockes in einer Linie aufgestellt, die nach dem Bockspringen der Einzelnen zugleich die Umzugslinie der Nachrückenden wird und längs der Anlaufbahn der Springenden hinläuft, so daß eine jede Reihe den Umzug nach

den entgegengesetzten äußeren Seiten um die Böcke macht, der zwischen den aufgestellten Reihen liegende Raum frei bleibt und nur von den Anlaufenden der beiden Reihen benutzt wird, während der zwischen beiden Böcken stehende Lehrer die Uebung und Ordnung Aller übersieht.

Nachdem nun für alle Aufsprünge von dem Brette und für alle Niedersprünge das Springen auf gleichen geschlossenen Füßen vorausgeordnet ist, beginnen die Uebungen. Hat der Lehrer ungleich Geübte, so kann bei Vertheilung der Schüler in die beiden Reihen die Rücksicht genommen werden, daß die weniger Geübten in die eine Reihe, die Geübteren in die andere Reihe geschieden werden, damit er selber der Reihe der Ungeübteren Hülfe leisten kann, während zwei der vorgeübteren Schüler der anderen Reihe bei dieser Hülfe geben und hinter dem Bocke aufgestellt bleiben, sobald sie selber geübt haben.

Erste Stufe.

a. Der Sprung zum Sitz auf dem Bocke und das Absitzen.

1. Sprung zum Reitsitz auf den Bock und Ueberutschen zum Niedersprung auf der hinteren Seite desselben, mit Hülfe der Arme. Der Sprung wird anfangs nur zum Sitz vor der Mitte der Bocklänge und dann auch zum Sitz hinter der Mitte verlangt und wird oft wiederholt, um die Schüler mit der Uebung vertrauter zu machen. Besonders muß darauf gesehen werden, daß die Schüler einen rechten Gebrauch von den zum gestreckten Stütz aufstimmenden Armen machen, den gemischten Sprung und nicht den mehr reinen Sprung in Anwendung bringen.

Sprung zum Reitsitz, Schwebestütz bei gegrätschten und gestreckten Beinen, was mehreremale im Wechsel mit dem Sitze ausgeführt wird, und hierauf Rückschwingen aus dem Sitz zum Niedersprung auf das Brett vor dem Bocke.

Sprung zum Reitsitz und rechts oder links Abziehen zum Niedersprung an der Seite des Bockes.

Sprung zum Reitsitz und Vorschwingen beider Beine zum Sitz mit geschlossenen Beinen auf der Länge des Bockes, wobei die Arme hinter dem Leibe aufstützen. Diese Übung wird im Wechsel mit der Rückbewegung zum Reitsitz mehreremal aufeinanderfolgend dargestellt, worauf im Sitz der geschlossenen Beine über den Bock zum Niedersprung hinter demselben abgerutscht wird.

2. Sprung zum Reitsitz und Vorschwingen eines Beines mit viertel Drehung über den Bock, zum Seitsitz auf der einen Seite desselben. Wird rechts und links und im Wechsel mit der Rückbewegung aus dem Seitsitz zum Reitsitz geübt. Der Niedersprung kann an der Seite des Bockes nur aus dem Seitsitz erfolgen, oder in ununterbrochener Bewegung mit dem Uberschwingen eines Beines aus dem Reitsitz durch den Seitsitz. Wird mit und ohne Armhülse geübt.

b. Der Bocksprung.

3. Sprung über den Bock mit Stütz beider Hände vor, auf, und hinter der Mitte des Bockes. Häufige Wiederholung und der in Gemeinübung mit Anderen erregte Wettstreit lassen es bald dahin bringen, daß fast alle Schüler den Sprung über den niedrig gestellten Bock ausführen lernen, und der Lehrer muß namentlich dabei auf die Anschauungen der Übungen der Sprungfertigen zählen.

4. Sprung über den breithingestellten Bock, nachdem das Auslegen der gegrätschten Beine auf die Endtheile des Bockes bei stützfesten Armen vorausgeübt worden.

Zweite Stufe.

a. Sprünge auf den Bock.

1. Sprung mit Seitgrätschen und Schließen der Beine beim Niedersprung vor dem Bocke auf das Brett. Es muß dabei namentlich das mit dem Aufsprung nothwendige Strecken der stützfesten Arme gefordert werden, so wie auch die gestreckte gerade Haltung des ganzen Leibes. Die Übung wird auch so

geboten, daß nach einem Niedersprung das Grätschen und Schließen im Sprung mehreremal wiederholt wird.

Sprung zum Schwebestütz mit gegrätschten und gestreckten Beinen, Dauerstehbestütz und Rückschwingen zum Niedersprung vor den Bock. Wird auch so geübt, daß der Springende nach dem Vorschwingen der Beine zum Schwebestütz sogleich die Gegenbewegung zum Niedersprung mit Rückschwingen ausführt.

Sprung zum Schwebestütz und Stüteln über die Länge des Bockes zum Niedersprung hinter demselben.

Sprung zum Schwebestütz mit gegrätschten und gehobenen Beinen, im Uebrigen wie die beiden letztgenannten Uebungen.

Sprung zum Schwebestütz und rechts oder links Absitzen aus dem Stütz zum Niedersprung auf der Seite des Bockes. Wird auch so geübt, daß aus dem Schwebestütz Absitzen zum Stütz an der Seite des Bockes erfolgt, worauf Niedersprung oder die Gegenbewegung zum Schwebestütz erfolgen kann.

2. Sprung mit viertel Drehung zum Stütz an der Seite des Bockes, so daß der Springende nach seinem Absprunge von dem Brette vor dem Bock mit links Drehen an die rechte, mit rechts Drehen an die linke Seite des Bockes in den Stütz springt. Nach einem Aufsitzen zum Reitsitz kann dann mit Rückschwingen hinter den Bock niedergesprungen werden, oder es erfolgt aus dem Stütz an der Seite mit der Gegenbewegung der Niedersprung auf das Brett vor dem Bocke.

3. Sprung zum Stütz und Grätschschluß auf dem breithingestellten Bock und Dauerstehen im Schluß ohne Armhülle, bei gerade aufgerichteten Leibe. Der Niedersprung erfolgt nach einem Schließen der Beine zum Sitz aus demselben, oder unmittelbar aus dem Schluß mit Armhülle. Wird bei tiefer oder höher gestelltem Bocke geübt.

Sprung zum Sitz der geschlossenen Beine auf dem breithingestellten Bock und Niedersprung hinter dem Bock aus dem Sitz.

4. Sprung mit halber Drehung rechts oder links vor dem

Bock zum Sitz der geschlossenen Beine auf der vorderen Seite des langgestellten Bockes und Niedersprung mit der Gegenbewegung auf dem Brette vor dem Bocke: Drehsprung zum Sitz an der vorderen Seite des Bockes.

Sprung mit halber Drehung rechts oder links vor dem Bock zum Reitsitz und Rückschwingen aus dem Sitz zum Niedersprung hinter dem Bock. Wird nur bei mäßiger Höhe des Bockes geübt.

5. Sprung zum Knieen auf dem breit- oder langhinstellten Bock und Knie sprung vorwärts oder rückwärts.

b. Sprünge über den Bock.

6. Sprung über den Bock, welcher allmählich immer höher gestellt wird, bei Stütz der Hände vor, auf, oder hinter der Mitte des Bockes. Wird um die Wette geübt.

Sprung über den Bock und Niedersprung in die Weite hinter dem Bocke. Wird bei nur mäßiger Höhe des Bockes geübt als: Bockweitsprung.

Sprung über den Bock und Absprung von dem allmählich zu immer größerem Abstände vor dem Bocke abgerückten Brette. Wird nur bei mäßiger Höhe des Bockes geübt.

Sprung über den breit hingestellten Bock, der tiefer oder höher gestellt werden kann. Wird auch als Bockweitsprung bei nur mäßiger Höhe und dann um die Wette auf Höhe oder Weite geübt.

Sprung über den lang oder breit hingestellten Bock und Zusammenklappen mit den Füßen der vor dem Niedersprung hinter dem Bocke schließenden Beine.

V. Hangübungen.

Einleitender Ueberblick.

Während in allen vorausbetrachteten Turnarten wesentlich die Stenmkraft der verschiedenen Leibesglieder das Verhalten der Uebenden in den mannigfaltigsten Turnübungen bedingte und in solchen Zuständen der Turnenden, bei welchen der Leib durch Streckung der Glieder getragen, ruhig gehalten, an Ort bewegt oder fortbewegt wird, die Beugekraft der Glieder stets als nur mitwirkend zur Uebung bringen konnten, wollen wir nun hier zu den Leibesübungen fortschreiten, bei welchen vorzugsweise die Hangkraft der verschiedenen Leibesglieder die Bedingung zur Darstellung mannigfaltiger Turnübungen wird.

Da wir die Beine als die Leibesglieder annehmen dürfen, welche am geeignetsten sind, den Leib stemmend zu halten, so begannen wir bei den Uebungen, bei welchen Zustände des Stemmens zu Grunde lagen, mit dem Stemmauf den Füßen und schritten zu den Stemmaarten fort, wobei auch die verschiedenen anderen Leibesglieder das Stemma ausüben. Ganz demgemäß müssen und wollen wir jetzt, da die Arme am geschicktesten sind, den Leib im Hangen zu halten, mit dem Hangen an den Händen beginnen und demnächst erst zu den Hangarten fortschreiten, bei denen verschiedene andere Leibesglieder das Hangen ausüben, sodann auch, da die verschiedenen Glieder des ganzen Leibes zugleich geschickt sind, diesen stemmend und hangend zu halten und fortzubewegen, die gemischten Verhältnisse in Betracht ziehen.

Wie wir bei unseren Schülern die Stenmkraft im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen durch das Leben schon vielfältig entwickelt fanden, die Schule nur die kunstgemähere Weiterbildung dieser Leibesübungen zu fördern suchen und darum die Stenmkünste verschiedenster Art auf allerlei Stützflächen und

Geräthen ausbilden mußte, so bringen unsere Schüler auch bereits Hangkünste aller Art aus dem Leben mit in die Schule, und der Turnunterricht hat ihnen, um diese auf eine zweckmäßige Weise auszubilden, wiederum auf dem Turnplatze alle die Vorrichtungen zu gewähren, welche die Kunst für die Darstellung der vielfältigsten Hangkünste erfunden und geordnet hat, und zwar um so freigebiger, als das Leben für viele eigenthümliche Darstellungsweisen der Hangübungen solche selten darbietet.

Die Aufgabe bei der Herstellung der Hanggeräthe und -Gerüste für unsere Schüler ist deshalb die, jene Vorrichtungen sämmtlich gerade so herstellen zu lassen, daß an denselben nicht bloß die Darstellung einiger gewöhnlichen Hangübungen, sondern die Durchbildung der eigenthümlichen und die Entfaltung der mannigfaltigen Darstellungsweisen derselben möglich werden.

Mit Rücksicht auf die Ausbildung der Hangkunst selber aber sind wir vor die Aufgabe gestellt, die Uebungen so zu ordnen, daß unsere Schüler von leichteren zu schwereren Uebungsstufen fortschreitend allmählich so geschickt und kunstfertig in Hangübungen werden, als es die durchschnittliche Anlage dieses Lebensalters zuläßt; es muß uns dabei darauf ankommen, wo möglich wieder die Gesammtheit der Schüler durch die Betreibung der Uebungen gleichmäßig fortzuführen. Wenn nicht immer und nicht aller Orten die Turnkunst eben die Uebungen und die Geräthe in Anwendung gebracht hat und bringt, mittelst welcher die Schüler in der Geschicklichkeit des Hangens in stufenmäßigen Uebergängen unterrichtet und entwickelt werden können, so war und ist es nicht zu verwundern, daß die unbeholfeneren und schwächeren Schüler in diesen Uebungen keineswegs mit den anderen einen geziemend gleichen Schritt halten konnten oder können. Aber die besten Erfolge werden, wie wir auf Erfahrung gestützt aussprechen dürfen, nicht ausbleiben, wenn wir in Gang und Auswahl der Hangübungen, sowie in der Anordnung der Hanggerüste, die wir in Anwendung bringen, das Richtige treffen und mit Beharrlichkeit den eingeschlagenen Weg verfolgen.

Wir lassen die Hangübungen in einer Ordnung folgen, die sich uns bei sorgfamer Prüfung der Befähigung des Menschen, sich mittelst beider Arme an wagerechten, schrägen und senkrechten Hangflächen im Hang zu halten oder im Hange hangelnd oder hangzuckend fortzubewegen, in ähnlicher Weise wie das Stehen und die Fortbewegung im Stehen auf verschiedenen Standflächen [gehend oder hüpfend] von dem unteren Gliederpaare, den Beinen, ausgeübt wird, und im Anschluß an die zweckmäßigen Vorrichtungen und Hanggeräthe als durchaus geeignet herausgestellt hat, in stufenmäßigen Uebungen durchgeführt zu werden.

Für die Hangübungen, bei welchen die Uebenden sich wagerecht fortbewegen, wählen wir als Hauptgeräth die Doppelhangleiter, für die Hangübungen, bei welchen sich die Uebenden schräg und senkrecht fortbewegen, hingegen das Stangengerüst mit schrägen und senkrechten Stangen, verschmähen es indeß nicht, andere Geräthe beiseit und in zweiter Linie ebenfalls zu benutzen. Für die gemischten Uebungen stehen uns die verschiedenen Klettergeräthe, Barren und Wippe, Reck, Schaukelreck und Schaukelringe, Rundlauf und Springstab zu Gebote. Der Aufzählung der Uebungen an den Geräthen schicken wir, so weit es nöthig erscheint, die Beschreibung des Geräthes selber voraus.

A. Die Hangübungen an den wagerechten Doppelleitern.

Das Geräth.

Zwischen vier auf die Ecken eines Rechtecks von zwei und von dreieinhalb Meter Seitenlänge, sei es auf Schwellen gestellten oder im Freien eingegrabenen Ständern oder Pfosten ruhen zwei **Leitern***) auf zwei in erstere geschobenen Tragriegeln. Diese Leitern können, nach beliebiger Anordnung wagerecht oder sowohl der Länge als der Breite nach weniger oder mehr schräg gestellt werden und, je nachdem die Uebenden kleiner oder größer sind, auch niedriger und höher, näher und weiter von ein-

*) Vergl. Spieß, Turnlehre, II, 30!

ander mittels Schrauben, Bolzen oder Schnallriemen auf den Niegeln befestigt werden; die Befestigung ist niemals zu unterlassen.

Leiterbäume sowohl als Sprossen sollen gleichmäßig zum Greifen der Hand zugerichtet sein, so daß namentlich das Weitergreifen oder -rutschen auf den Leiterbäumen durch die Sprossen in keiner Weise gehindert wird. Darum müssen sich die nach oben gefehrten Seiten der Leiterbäume holmartig über die Sprossen erheben. Auch für die Sprossen ist eine gleichförmige nur wenig längliche Abrundung anzuordnen; ihre Einfestigung in den Leiterbäumen geschieht so, daß sie der Höhe nach aufgekantet sind. Die äußersten Verbindungs sprossen jeder Leiter sind stärker im Holz zu arbeiten und nöthigenfalls mit eisernen Bändern zu befestigen.

Dadurch bekommen wir auf den Holmen der Leiterbäume einen geeigneten Griff für die volle Hand, an den Sprossen hingegen für den Fingergriff.

Auch mittels anderer Theile der Arme, sowie auch der Beine und selbst noch mittels anderer Körperteile kann man an den Holmen und den Sprossen sich im Hange halten und fortbewegen, doch verzichten wir auf die regelmäßige Verwendung der hieraus sich ergebenden Hangarten. Wir verweisen für diese Uebungen, ebenso wie für diejenigen Uebungen im Hange an den Händen, welche für die zwei unteren Turnstufen passend erachtet werden können, auf die unten folgende Beschreibung von Hangübungen am Barren.*)

Um zugleich auch einen Griff für die vorderen Fingergelenke d. h. einen Häkelgriff zu bekommen, wird an den beiden äußeren Seiten der vier Leiterbäume am unteren Theile derselben der Länge nach eine Hohlkehle angebracht, welche schrägwärts nach unten ausgehobelt wird, so daß der Querschnitt

*) Alle von dem Verfasser S. 289, 290, 300 der ersten Auflage ausgewählten Uebungen der Art, welche im Folgenden übergangen sind, wird man dort berücksichtigt finden.

der Holme annähernd die Gestalt eines kleinen lateinischen Curfir-*l* bekommt. Die Anbringung dieser Häkelfante giebt den Leitern eine zierliche Form, doch wird, gestehen wir, meistens von denselben so wenig Gebrauch gemacht, daß die Kosten, welche ihre Herstellung verursacht, zu ihrem Gebrauchswerth nicht in günstigem Verhältniß stehen.

Das Maß des Abstandes zweier Leiterbäume sollte eigentlich der Schulterbreite des Hangenden entsprechen; da aber dieses zu verschiedenartig ist, mag der Abstand derselben dreißig Centimeter, das Maß mittlerer Schulterbreite betragen; ebenso kann der Abstand beider Leitern von einander eine Leiterbreite oder weniger und mehr betragen, so daß der Hangende bei ausgebreiteten d. h. ausgespannten Armen beider Leitern äußere Leiterbäume an deren Holmen von außen her mit den Händen ergreifen kann. Der Abstand der einzelnen Sprossen von einander wird am besten auf die Hälfte dieser Entfernung festgesetzt, so daß je die dritte Sprosse von der ersten einen gleichen Abstand wie die Leiterbäume hat. Die Länge der Leiter ist am zweckmäßigsten auf vier bis fünf Meter festzusetzen. Für die Leiterbäume hat sich der Splitterung nicht unterworfenen, durchaus trockenes Fichten- oder Tannenholz, für die Sprossen Eschen- oder Eichenholz als gut ausgewiesen.

Die Aufstellung der Schüter und ihre Uebungs-
ordnung. Uebungswetfen.

Für die Uebung an den Hangleitern theilt der Lehrer die eine Reihe Aller in **zwei Reihen**, in deren jeder die Einzelnen nach ihrer Größe **geordnet** sind. Er stellt sodann die Leitern der Länge nach ein wenig schräg, so daß an den höhern Enden die Größeren jeder Reihe, an den niederen die Kleinern sie zwar mit einem leichten Aufhüpfen bequem erreichen, aber Niemand auch am niederen Ende im Hange mit gestrecktem Leibe den Boden berührt. Die Reihen treten nun so **im Ringe um die Leitern** herum, daß die beiden Größten dem höheren, die beiden Kleinsten dem niederen Ende der Leitern am nächsten stehen. Die Schräge

der Leitern ist nicht so bedeutend, daß wir sie für unseren Zweck nicht als wagerechte Hangflächen ansehen könnten. Kommt es darauf an, sie genau wagerecht zu stellen, so bedürfen wir, damit auch die kleinsten Schüler sie ohne Hülfe erreichen können, für diese eines Trittes, der am einen Ende unter die Leitern gebracht werden kann.

Für alle Uebungen, bei welchen eine Fortbewegung nicht stattfindet, also für alle Uebungen im Hange an Ort, läßt der Lehrer sogleich mehrere Schüler, am besten je zwei vom oberen und zwei vom unteren Ende jeder Reihe unter jede Leiter hervortreten, haben diese ihre Uebung vollendet, so begeben sie sich auf ihren Aufstellungsplatz zurück, und die nächstfolgenden zwei kleineren und zwei größeren treten an deren Stelle unter den Leitern.

Findet aber bei der Uebung eine Fortbewegung, also ein Hangeln und Hangzucken von Ort statt, so eröffnen die zwei größten Schüler an den höheren Leiter-Enden die Kunde, und die übrigen folgen ihnen in gemessenen Zeiten oder nach der Anordnung des Lehrers nach; die ganze Reihe rückt, indem sich jeder nach Vollendung der Uebung dem Letzten seiner Reihe anschließt, im Ringe langsam vor. Werden zu einer Uebung von jedem Schüler beide Leitern zugleich gebraucht, so schließt je ein Schüler der zweiten Reihe sich in der Nachfolge möglichst dicht je einem Schüler der ersten Reihe an.

Mit Rücksicht hierauf bemerken wir **für alle** folgenden **Uebungsbeschreibungen**, daß jede Uebung, welche die Turnenden von Ort führt, die Uebung einer Hangart an Ort voraussetzt, da ihr ja ein Sprung zu der Art des Hanges, in welcher die Fortbewegung geschehen soll, vorausgehen muß. Es bleibt nun dem Lehrer überlassen, überall wo im Folgenden die Worte Hangeln und Hangzucken stehen,

1) an deren Stelle das Wort „Hang“ zu setzen und die Uebung des **Sprunges zum Hange** (meist aus dem Stande, unterweilen auch mit Anlauf) als besondere Uebung vorweg zu befehligen;

2) das Hangeln und Hangzucken nicht sogleich von Ort in den Richtungen vorwärts, rückwärts, seitwärts rechts und seitwärts links zu verlangen, sondern jeweils an Ort als **Scheinhangeln**.

Da jede Übung mit einem Niedersprunge schließt, so hat er darauf zu achten, daß derselbe stets leicht auf die beiden gleichen Füße, und mit gleichzeitigem Aufgeben des Griffes beider Hände, also ohne Verdrehung des Leibes erfolge.

Endlich wird es ihm anheimgegeben, wie er die Übungen bald mehr als Gemeinübung, bald mehr als Übung der Einzelnen auffassen kann, so auch jede derselben als Dauerübung und als Wettübung, sei es auf Dauer, sei es auf Geschwindigkeit, mit aller Rücksichtnahme auf den leicht zu übermäßiger Anstrengung verführenden Wettetifer der Schüler zu gestalten.

Erste Stufe.

a. Das Hangeln mit gestreckten Armen, mit Ristgriff, Speichgriff und Ellengriff, bei gestreckten und geschlossenen Beinen, ohne und mit Schwingen.

Alles Hangeln geschieht zuerst im Hange der völlig gestreckten Arme und mit der Forderung, die Beine gestreckt zusammenzuhalten, wenn auch deren Streckung und Schluß zu Anfang noch nicht jederzeit streng zu erreichen sein sollte.

1. Hangeln mit Ristgriff an einem Holme mit Nachgreifen seitwärts rechts (und seitwärts links).

Hangeln mit Speichgriff an beiden Holmen einer Leiter vorwärts und dann auch rückwärts.

Hangeln mit Ellengriff an den mittleren Holmen beider Leitern, welche in einem mäßigen Abstände von einander gestellt sind, vorwärts und dann auch rückwärts.

Hangeln mit Ristgriff an einem Holme (mit Nachgreifen) seitwärts rechts und links und Seitsschwingen. Bei jedem Schwunge rechts greift die rechte Hand weiter, bei jedem Schwunge links greift die linke Hand nach, wenn z. B. das Hangeln seitwärts rechts geschieht.

Hangeln mit Speichgriff an beiden Holmen einer Leiter vorwärts und rückwärts, mit Seitsschwingen.

Die vorige Uebung mit Ellengriff an den mittleren Holmen beider Leitern.

2. Hangeln mit Speichgriff der einen und Ristgriff der anderen Hand an einem Holme und den Sprossen einer Leiter.

Dieselbe Uebung mit Ristgriff einer Hand an den Sprossen einer Leiter und Ellengriff an dem Holme der anderen Leiter.

Beide letzte Uebungen zugleich mit Seitsschwingen.

Hangeln mit Speichgriff an den Sprossen einer Leiter seitwärts rechts und links, wobei stets die greifenden Hände durch eine Sprosse getrennt sind (mit Nachgreifen). Wird auch zugleich mit Seitsschwingen geübt.

Hangeln mit Ristgriff an den Sprossen beider nahegestellter Leitern oder nur einer Leiter vorwärts und rückwärts, mit Nach- oder Weitergreifen. Wird auch mit Seitsschwingen geübt.

3. Hangeln im Seitsspannhang mit Ristgriff an einem Holme seitwärts rechts und links, wobei die Spannhalte der Arme nicht aufgegeben, der Leib durch Seitsschwingen fortbewegt wird.

Dieselbe Uebung mit Speichgriff der einen Hand an dem Holme einer Leiter und Ellengriff an dem Holme der anderen nahegestellten Leiter vor- und rückwärts.

Hangeln mit Ristgriff an einem Holme seitwärts rechts und links, wobei die eine Hand zu großen Spannhängen weitergreift, die andere je zum Schlußhange beider Hände nachgreift, der Leib durch Seitsschwingen fortbewegt wird.

4. Hang mit Speich-, Rist- und Ellengriff und Vor- und Rücksschwingen. Die mannigfaltigen hier möglichen Uebungsfälle mag der Lehrer selber ordnen.

Hangeln bei gleichzeitigem Vor- und Rücksschwingen

mit Ristgriff an einem Holme seitwärts rechts und links nur mit Nachgreifen beim zweiten Schwunge.

Dieselbe Übung mit Speichgriff an den Holmen einer Leiter, mit Ellengriff an den mittleren Holmen beider unsern von einander gestellten Leitern. Ebenso mit Ristgriff an den Sprossen beider Leitern oder nur einer Leiter, und im Spannhange mit Speich- und Ellengriff an den Holmen beider Leitern.

b. Das (*) Hangeln mit verschiedenen Haltungen der Beine.

5. Hangeln mit verschlungenen Fußrieten bei gekreuzten Unterschenkeln.

Hangeln mit niederer oder höherer Kniehebhalte eines Knies oder beider.

Hangeln mit geringerer oder größerer Seitgrätschhalte.

Hangeln mit Quergrätschhalte.

Hangeln mit Hebhalte eines Unterschenkels oder beider (Fersenhebhalte).

Hangeln mit niederer oder höherer Vor- oder mit Seit- spreizhalte eines Beines.

c. Der Griffwechsel, der Häkelgriff, der Hang mit gebeugten Armen und das Hangeln mit Kammgriff.

6. Der Wechselhang und das Hangeln mit Handschlagen des je hangfreien Armes an die andere Schulter, so wie an die Schenkel, wobei die Arme seitlings oder vorlings vom Leibe herab und wieder empor geschwungen werden, bereitet das Hangeln mit **Griffwechsel** je des hangfreien Armes vor; die besonderen Übungen des Wechsels aus und zu Speich-, Rist- und Ellengriffen an Holmen und Sprossen kann der Lehrer selber ordnen.

7. Das Hangeln mit Speichhalte der Arme und **Häkelgriff** der Finger an den Häkellanten der Holme einer Leiter vor- und rückwärts wird so vorbereitet, daß zuerst nur die eine Hand an der Häkellante greift, während die andere an dem Holme oder an den Sprossen greift.

8. Bei dem **Hange** mit gebeugten Armen auf Dauer und dem langsamen Absenken zum Hang an den gestreckten Armen unterstützt der Lehrer die Schüler in ihren ersten Versuchen; indem er ihnen alsdann das Ansinnen stellt, sich selbst ohne seine Hilfe aus dem Hange mit gestreckten Armen zum Hange an gebeugten Armen aufzuziehen, ordnet er nun auch das Hangen mit Kammgriff, welches das Emporziehen*) bis zu einer gewissen Höhe erleichtert, an und läßt dann noch das Hangeln mit Kammgriff an der äußeren Seite des Holmes einer Leiter seitwärts rechts und links (mit Nachgreifen) versuchen.

d. Das Hangeln mit Drehungen um die Längenaxe.

9. Der Hang mit Speichgriff an den Holmen oder Sprossen einer Leiter, mit Grätshalte und schwinghaftes hin und her Drehen um die Längenaxe des Leibes dient als Vorbereitung des Hangelns mit Drehen.

Hangeln aus einem Seitspannhang mit Ellengriff an den Sprossen einer Leiter mit hin und her Drehen um die Längenaxe zu halben Drehungen (rechts und links), wobei je die weitergreifende Hand, z. B. beim Drehen rechts die linke Hand, beim Drehen links die rechte Hand mit Ellengriff greift, während zuerst die hangfeste rechte Hand und dann im Wechsel die linke durch die Drehung Speichgriff bekommt. Die Fortbewegung des hangelnden Leibes wird dabei durch Seitsschwingen des zugleich sich drehenden Leibes und Halbkreissschwingen des je hangfreien Armes nach unten befördert.

Hangeln aus einem Seitspannhang mit Ristgriff an dem Holme einer Leiter mit hin und her Drehen zu halben Drehungen rechts und links, wobei je die weitergreifende Hand z. B. beim rechts Drehen die linke, beim links Drehen die rechte Hand mit Ristgriff greift, während zuerst die hangfeste rechte Hand und dann im Wechsel die linke Hand durch die Drehung Kammgriff bekommt, die eine Hand mit Durchgriff zwischen den Sprossen an

*) Der Verf. gebraucht noch das jetzt veraltete Wort „Ziehklimmen“.

der inneren Seite des Holmes, die andere an der äußeren Seite des Holmes greift. Wird mit Seitsschwingen dargestellt.

Zweite Stufe.

a. Das Hangeln mit Durchgreifen zwischen den Leitersprossen und mit Spannhängen.

1. Hangeln mit Rist- oder Kammgrieff an der inneren Seite eines Holmes seitwärts rechts und links, wobei die Hände zwischen den Sprossen **durchgreifen** müssen.

Hangeln mit Ellengrieff an den inneren Seiten beider Holme einer Leiter vor- und rückwärts, wobei die Hände zwischen den Sprossen durchgreifen.

Hangeln mit Speichgrieff an den inneren Seiten der mittleren Holme beider Leitern vor- und rückwärts, wobei die Hände zwischen den Sprossen durchgreifen. Wird ohne und mit Seitsschwingen geübt.

Hangeln mit Speichgrieff an der inneren und äußeren Seite eines Holmes vorwärts und rückwärts, wobei die an der inneren Seite des Holmes fassende Hand stets zwischen den Sprossen durchgreift.

2. Hangeln mit Speichgrieff an den Sprossen einer Leiter seitwärts rechts und links, wobei die eine Hand zu großen Spannhängen weitergreift, die andere je zum Schlußhang beider Hände nachgreift, der Leib durch Seitsschwingen fortbewegt wird.

Die gleiche Übung mit Ellengrieff, doch so, daß die nachgreifende Hand nur je zum Hang an der Sprosse greift, welche der Sprosse zunächst liegt, an welcher die vorgreifende Hand den Hang ausführt, die Arme als stets **gespannt** bleiben.

Hangeln mit Ristgrieff an der inneren Seite eines Holmes seitwärts rechts und links, wobei die eine Hand zu großen Spannhängen zwischen den Sprossen durchgreift, die andere Hand mit Durchgrieff zwischen den Sprossen zu möglichst kleinen Spannhängen nachgreift, der Leib mit Seitsschwingen fortbewegt wird.

Die gleiche Uebung mit Kammgriff an der inneren Seite eines Holmes.

Die vier zuletzt genannten Hangelarten können auch so dargestellt werden, daß der Uebende stets aus und zu Spannhängen weiter- und nachgreift. — **Leichtere Stufen** als die hier bezeichneten sind noch: Das Hangeln mit Ristgriff an der äußeren Seite eines Holmes seitwärts rechts und links mit Weiter- und Nachgreifen aus und zu Spannhängen; dann die gleiche Uebung mit Kammgriff; und endlich mit Ellengriff, wobei die Fortbewegung des Leibes fast nur durch das Seitsschwingen möglich wird, indem die einwärts gedrehten Arme kaum eine das Hangeln unterstützende Mitbewegung zulassen.

Hangeln mit Ristgriff an den Sprossen beider von einander absteigenden Leitern mit Weitergreifen vor- und rückwärts, aus und zu Spannhängen, wobei der Leib durch Seitsschwingen fortbewegt wird.

Noch andere Hangelarten, wobei entweder zu Spannhängen weitergegriffen, zu Schlußhängen der Hände oder zu kleineren Spannhängen nachgegriffen wird, oder solche Hangelarten, wobei aus und zu Spannhängen weiter und nachgegriffen wird, sind leicht zu bestimmen und werden von den Schülern selber leicht aufgefunden, namentlich dann, wenn die Wahl verschiedener Griffe beider Hände an Holmen, Sprossen (und Hakenkanten) frei gegeben wird.

3. Wir bezeichnen nur noch folgende Hangelart:

Hangeln mit Ristgriff an der äußeren Seite eines Holmes seitwärts rechts und links, wobei z. B. beim Hangeln in erster Richtung die linke Hand stets kreuzend rücklings oder vorlings vom rechten Arme rechts hin weitergreift, worauf die rechte Hand schnell seitwärts rechts weitergreift. Es kommt bei diesem Seitwärtsangeln mit aufeinanderfolgendem Weitergreifen darauf an, daß der Leib keine Drehung um die Längsachse macht, weshalb nach einem kreuzenden Weitergreifen einer Hand die andere das Weitergreifen schnell auszuführen hat. Die Uebung

fällt den Schülern nicht schwer, wenn der Lehrer anfangs Hülfe und Anleitung giebt.

4. Hangeln mit Speichhaltung der Arme und Häkelgriff an den Häkelkanten der Holme einer Leiter vor- und rückwärts, wobei der Leib mit Seitenschwingen fortbewegt wird. Auch diese Uebung kann so vorbereitet werden, daß nur die eine Hand an der Häkelkante greift, während die andere Hand den Griff an dem Holme oder an Sprossen hat.

b. Das Hangzucken.

5. **Hangzucken***) mit Speichgriff an den Holmen einer Leiter vor- und rückwärts, wobei der Leib mit Vor- und Rückschwingen fortgeschneilt wird und zwar so, daß bei der Fortbewegung vorwärts je mit einem Vorschwingen das gleichzeitige Zucken der Arme zu kleinerem oder größerem Ruck, bei der Fortbewegung rückwärts hingegen das Zucken je mit einem Rückschwingen den Leib zum Fliegen bringt.

Dieselbe Uebung mit Ellengriff an den mittleren Holmen beider Leitern.

Hangzucken mit Ristgriff an einem äußeren Holme seitwärts rechts und links, wobei der Leib gleichfalls mit Vor- und Rückschwingen fortgeschneilt wird, entweder so, daß nur je mit einem Vorschwingen, oder nur je mit einem Rückschwingen fortgezuckt wird, oder so, daß mit jedem Vor- und Rückschwingen die zuckende Fortbewegung erfolgt.

Hangzucken mit Speichgriff an den Holmen einer Leiter vor- und rückwärts ohne Schwingen des Leibes, wobei den Anfängern gestattet ist, die Fortbewegung durch flüchtiges Knieheben zu unterstützen, von den Geübteren aber verlangt wird, daß sie das Hangzucken bei gestreckten und geschlossenen Beinen ausführen.

*) Der Verf. gebraucht in der ersten Auflage „Zuckhangeln“ statt Hangzucken; neben dem Worte Stütz hüpfen, nicht „Hüpfstützeln“, mußte seine Bezeichnung aufgegeben werden.

Dieselbe Uebung mit Ellengriff an den mittleren Holmen beider Leitern und mit Ristgriff oder Kammgriff seitwärts rechts und links an dem äußeren Holme einer Leiter.

Uebungen, wobei das Hangzucken mit verschiedenen Griffen beider Arme an Holmen und Sprossen mit und ohne Schwingen ausgeführt wird, können leicht angeordnet oder der Erfindung der Schüler überlassen werden.

6. Hangeln mit Kamm- oder Risthaltung der Arme und Häkelgriff an der Häkelkante eines Holmes seitwärts rechts und links mit Vor- und Nachgreifen. Diese Uebungen werden nur versuchsweise angeordnet.

c. Der Griffwechsel.

Hangeln mit **Griffwechsel** je der hangfreien Hand mit Speichgriff und Ristgriff an den Holmen und Sprossen einer Leiter vor- und rückwärts, ohne Schwingen und mit Seitsschwingen.

Hangeln mit **Griffwechsel** je der hangfreien Hand mit Ristgriff an einem äußeren Holm und Speichgriff an den Sprossen einer Leiter seitwärts rechts und links, ohne und mit Seit- oder Vor- und Rücksschwingen.

Hangeln mit **Griffwechsel** je der hangfreien Hand mit Ellengriff an den mittleren Holmen beider Leitern und Ristgriff an den Sprossen derselben vor- und rückwärts ohne und mit Seitsschwingen.

Hangeln mit **Griffwechsel** je der hangfreien Hand mit Ristgriff an dem äußeren Holm einer Leiter und Kammgriff mit Durchgreifen zwischen den Sprossen an der inneren Seite des gleichen Holmes seitwärts rechts und links, ohne und mit Seitsschwingen.

Auch dieses Hangeln mit **Griffwechsel** der je hangfreien Hände läßt sich auf eine große Mannigfaltigkeit von Uebungen ausdehnen, welche Lehrer oder Schüler leicht auffinden, namentlich wenn auch hierbei die verschiedensten Griffarten an Holmen,

Sprossen und Häkelkanten in Aufeinanderfolge gebracht, sodann auch zwischen die verschiedenen Griffe **Armübungen** des je hangfreien Armes, z. B. Kreisen in verschiedenen Ebenen, Stoßen nach verschiedenen Richtungen u. A. eingeschaltet werden, besonders auch:

Hangeln mit Ristgriff im Spannhang an der äußeren Seite eines Holmes seitwärts rechts und links mit wechselnden Hangarten an einem Arme, wobei z. B. beim Hangeln rechts der rechte Arm bei einem Seitsschwingen rechts sich senkt, um wieder, wenn der Leib am linken Arme links hingeschwungen ist, bei dem folgenden Seitsschwingen rechts weiterzugreifen; mit dem nächsten Seitsschwingen links senkt sich der linke Arm, der Leib schwingt an dem rechten Arme rechts hin, und bei dem folgenden Seitsschwingen links greift die linke Hand nach.

7. Hangzucken an Ort mit gleichzeitigem Griffwechsel beider hangfreien Hände aus dem Hang mit Speichgriff an den Sprossen einer Leiter zum Risthang an der inneren Seite eines Holmes derselben.

Hangzucken an Ort mit gleichzeitigem Griffwechsel beider hangfreien Hände aus dem Hang mit Rammgriff an der inneren Seite eines Holmes zum Speichhang an den Sprossen der Leiter.

Hangzucken an Ort mit gleichzeitigem Griffwechsel beider hangfreien Hände aus dem Hang mit Ellengriff an den Sprossen zum Risthang an der inneren Seite eines Holmes der Leiter.

Die drei zuletzt genannten Übungen des Griffwechsels im Hangzucken lassen sich noch in verschiedenen anderen Darstellungsweisen ordnen, können aber erst dann mit Erfolg ausgeführt werden, wenn einmal die Schüler in den nun folgenden Übungen des Hangens mit gebeugten Armen Fertigkeit erlangt haben.

c. Übungen im Hange mit gebeugten Armen.

8. Hangen mit Speichgriff an den Sprossen einer Leiter und Emporziehen bis zur halben oder ganzen Beugung

der Arme und langjames Absenken zum Hang an gestreckten Armen. Dauerhang mit ganzer oder halber **Beugung der Arme**.

Dieselbe Uebung mit Kammgriff oder Ristgriff an der inneren oder äußeren Seite eines Holmes.

Dieselbe Uebung mit Kammgriff oder Ristgriff an den beiden mittleren Holmen, oder an den Sprossen beider Leitern.

Dieselbe Uebung mit Speichhaltung und Häkelgriff an den Häkelkanten einer Leiter.

Dieselbe Uebung mit verschiedenen Griffen beider Hände an den Holmen, Sprossen oder Häkelkanten der Leitern.

Das Beugen und Wiederstrecken der Arme nach demselben wird dann auch so geübt, daß die Uebenden es mehreremal aufeinanderfolgend ausführen.

Versuchsweise kann der Lehrer nun auch das Hangeln in Hangarten mit ganzer oder halber Beugung der Arme anordnen und üben lassen, z. B. mit Rist- oder Kammgriff an der äußeren Seite eines Holmes seitwärts rechts und links, an den Sprossen beider Leitern vor- und rückwärts, auch mit Speichgriff an den Sprossen einer Leiter seitwärts rechts und links.

d. Das Hangeln mit Beinbewegungen.

(*) 9. Während den Schülern auf der ersten Stufe nur zugemuthet wurde, eine einmal hergestellte Haltung der Beine zu bewahren, so lange sie in der Uebung begriffen waren, sollen sie jetzt lernen, die Haltung der Beine während der Uebung zu verändern und die veränderte Haltung den einzelnen Abschnitten der Uebung anzupassen. Die Beinbewegungen sollen mit den einzelnen Armbewegungen in Uebereinstimmung gesetzt werden. So geschieht

das Hangeln mit gleichzeitigem Knieheben, Spreizen und nachfolgendem Beinstoßen oder Beinschlagen, mit gleichzeitigem Seit- oder Quergrätschen und nachfolgendem schwinghaften Schließen mit Klappen der inneren Fußseiten, mit

schuellem oder langsamem Auf- und Abschwingen der geschlossenen oder gegrätschten gestreckten Beine, mit Kreuzschlagen der gestreckten Beine und Füße, mit Kreis schwingen der geschlossenen Beine. Weiter mit abwechselndem Heben eines Knies und Schenkelklappen je mit der hangfreien Hand. Ebenso kann auch je die hangfreie Hand die Fußspitze des Beines der entgegengesetzten Leibesseite berühren oder, bei Dauerhängen an einem Arme, festhalten.

Das Hangeln mit Spreizen und Schließen nur je eines Beines erfolgt dann auch während des Schwingens; z. B. Seitwärtshangeln mit Seit schwingen und Seit spreizen und Schließen rechts und links, ferner Vorwärtshangeln und Kreuz spreizen vor dem herabhängenden anderen Beine.

10. Das Schwingen im Hange mit gestreckten Armen und möglichst gestrecktem Leibe selbst erfolgt mit größerer Kraft, bis die Füße beim Vor- und Rück schwingen vorlings (und auch rücklings), beim Seit schwingen seitlings vom Leibe an die Leiter ansetzen.

e. Das Hangeln mit Drehungen um die Längenaxe.

11. Spannhang mit Ellengriff an den Sprossen einer Leiter und mit hin und her Drehen rechts und links zu halben Drehungen um die Längenaxe, wobei z. B. die rechte Hand griffest bleibt und nach einem Drehen rechts Speichgriff hat, bei dem Drehen links wieder Ellengriff bekommt, während die linke Hand, je nach einem Vorschwingen und Rück schwingen mit Ellengriff zum Spannhang greift. Die Übung wird mehreremal hin und her gemacht, auch so, daß die linke Hand griffest bleibt. Dabei können die Beine geschlossen oder gegrätscht gehalten werden.

Hangeln mit Drehen aus einem Seitspannhang mit Speichgriff an den Sprossen einer Leiter mit hin und her Drehen um die Längenaxe zu halben Drehungen (links und rechts), wobei je die weitergreifende Hand, z. B. beim Drehen

links die linke Hand, beim Drehen rechts die rechte Hand mit Speichgriff greift (indem hierbei je die linke und rechte Hand rückwärts schwingt), während zuerst die hangfeste rechte Hand und dann im Wechsel die linke durch die Drehung Ellengriff hat.

Hangeln aus einem Seitspannhang mit Ristgriff an der äußeren Seite des Holmes einer Leiter mit hin und her Drehen zu halben Drehungen, so daß z. B. beim rechts Drehen die linke Hand mit (Zwang-) Ellengriff zum Spannhang an der äußeren Seite des Holmes weitergreift, die rechte hangfeste Hand durch die Drehung Kamngriff erhält, hierauf aber beim links Drehen zum Spannhang mit Ristgriff beider Hände weitergreift.

Hangeln aus einem Seitspannhang mit Ellengriff an den Sprossen einer Leiter mit Walzdrehen zu halben Drehungen, so daß z. B. beim rechts Drehen die linke Hand (vornwärts schwingend) mit Speichgriff zum Spannhang an einer Sprosse weitergreift, die rechte hangfeste Hand durch die Drehung Speichgriff erhält, worauf bei fortgesetztem rechts Drehen an der hangfesten linken Hand die rechte Hand (rückwärts schwingend) mit Ellengriff an einer Sprosse zum Spannhang weitergreift, die hangfeste linke Hand durch die Drehung Ellengriff erhält.

Seitspannhang mit Ellengriff an den Sprossen einer Leiter und mit hin und her Drehen zu ganzen Drehungen, so daß z. B. beim rechts hin Drehen die linke Hand (vornwärts im Kreise um den Leib schwingend) wieder mit Ellengriff zum Spannhang an der Sprosse greift, welche sie kaum verlassen hatte, die rechte hangfeste Hand durch die Drehung (Zwang-) Kamngriff erhält. Beim Herdrehen links wechselt die rechte Hand zuerst zum Hang mit Ellengriff, und nun wird die Uebung im Hang an der linken Hand gemacht, wobei die rechte Hand vornwärts schwingt und nach der Drehung des Leibes wieder mit Ellengriff zum Spannhang an der Sprosse greift, welche sie kaum verlassen hatte, die linke hangfeste Hand aber erhält (Zwang-) Kamngriff. Beide Uebungen können mehreremal aufeinanderfolgend dargestellt werden.

Hangeln aus einem Spannhang mit Speichgriff der einen und Ellengriff der anderen Hand an den äußeren Seiten der Holme zweier Leitern, wobei z. B. bei hangfester linker Hand mit Ellengriff an dem mittleren Holme die rechte Hand (vorwärts schwingend) mit halber Drehung links mit Speichgriff an der äußeren Seite des äußeren Holmes der seitlings links liegenden Leiter greift, die linke hangfeste Hand durch die Drehung Speichgriff erhält, alsbald aber mit einer viertel Drehung links (rückwärts schwingend) an der äußeren Seite des Holmes, an welcher die nun durch die Drehung Ristgriff erhaltende rechte Hand hangt, auch mit Ristgriff greift, worauf die rechte Hand (vorwärts schwingend) mit einer viertel Drehung links mit Ellengriff an der äußeren Seite des mittleren Holmes der Leiter greift, welche seitlings rechts vom Hangenden liegt, während die hangfeste linke Hand durch die Drehung Speichgriff erhält. Nun folgen die drei Drehungen im Hang ebenso bald rechts bald links, und die Hände greifen mit wechselnden Griffen bald an den Holmen der einen bald der anderen Leiter so, daß der im Hang drehende und schwingende Leib sich an beiden Leitern ihrer Länge nach fortbewegt.

Die Schüler erlernen die Uebungen des Drehens im Hange leicht, und der Lehrer fordert dieselben auf, noch andere Arten aufzusuchen und darzustellen, was bei der Mannigfaltigkeit der möglichen Griffarten und Hangflächen wenig Schwierigkeiten hat. Dabei können Streckung und Schluß oder Hebe- und Grätschhalten der Beine angeordnet werden.

12. Wir beschränken uns auf diese Uebungsbeispiele, die nun der Lehrer selber leicht zu größerer Mannigfaltigkeit fortentwickeln kann, und wollen ihn nur zum Schlusse darauf aufmerksam machen, daß, wenn er bei vorgerrückteren Schülern das Hangeln als Gemeinübung von Zweien, Dreien und Vieren an geordnete Ausführung der Zeit der Bewegungen bindet, er die im Takte gleichen Bewegungen Mehrerer, z. B. das gleichzeitige Weiter- und Nachgreifen der Arme, das gleichzeitige Schwingen im Hang,

das Drehen nicht bloß gleichzeitig und in gleichen Richtungen, sondern auch ungleichzeitig und in entgegengesetzten Richtungen und Drehrichtungen anordnen kann: Uebungen, wodurch er die Hangfertigkeit der Uebenden an sehr eigenthümlichen und zugleich schwierigen Stufen der Darstellung erprobt.

f. Die Uebungen an der schräg gestellten Doppelleiter.

Wir haben bereits bemerkt, daß die **Doppelleitern** an ihrem Traggerüste nicht nur wagerecht, sondern auch **in schrägen Ebenen gerichtet** und gestellt werden können (schräg der Länge oder Breite nach), daß an denselben mithin auch viele Hangübungen an schrägen Hangflächen dargestellt werden können, allein wir sehen davon ab, diese Uebungen hier zu beschreiben; es hat dies seinen Grund in der Annahme, daß der Lehrer, welcher nach Gutdünken die Leitern zuweilen schräg stellt, bald erkennen wird, wie dieselben Uebungen, welche er an den wagerechten Leitern hat darstellen lassen, gewisse Veränderungen in der Ausführung erfahren, wenn sie an schrägeren Leitern dargestellt werden. Die Hangbewegung wird meistens erschwert, wenn sie gleichsam bergauf erfolgt, während das Abhängeln in der Regel leichter wird. Außerdem ziehen wir es vor, für die Hangübungen an schrägen und an senkrechten Hangflächen eine Turnvorrichtung zu wählen, welche die Darstellung dieser eigenthümlichen Hangübungen ungleich besser und vielseitiger möglich macht, eine Vorrichtung, an welcher überdies Uebungen anderer, mit den Hangübungen verwandter Turnarten die zweckmäßigste Ausbildung erhalten können. Wohl steht zu erwarten, daß der Lehrer auch den folgenden Abschnitten, in denen wir den Gegenstand selber behandeln, den weiteren Hinweis auf solche Hangübungen entnehme, die gerade auch ihre Anwendung an den schrägestellten Doppelleitern finden können. Die eigenthümliche Beschaffenheit der Geräthe bedingt eben auch größtentheils die eigenthümliche Gestaltung der Uebungen an denselben.

Die Stemmübungen auf den Leitern.

Auch zu **Stemmübungen auf den Armen** können die beiden Doppelleitern, wenn sie bei einem Abstände einer Leibesbreite von einander gelegt und in Barrenhöhe gestellt sind, benutzt werden. Der Lehrer kann dieselben zu diesen Übungen verwenden und bei den verschieden gerichteten Stützflächen, welche die Leitern darbieten, Übungen im Stütz und Stützen anordnen, die Griffarten zulassen, welche an den Holmen des Barrens nicht in der Mannigfaltigkeit zu üben sind.

Besonders kann auch noch hervorgehoben werden, daß die der Länge nach schräg gestellten Leitern zugleich einen schrägen Barren ersetzen, zum Stützen schräg auf- und abwärts (Stützsteigen), zur Fortbewegung im Stütz auf schrägen Stützflächen.

Der Hangrechen.

Auch die Hangübungen am **Hangrechen**, wobei die in wagerechter Ebene Hangelnden an senkrechten Hangflächen, den Zapfen des Hangrechens, greifen, überlassen wir dem Lehrer selber zu ordnen und verweisen auf die folgenden Hangübungen am Stangengerüste, welche zum Theil den Hang und das Hangeln am Hangrechen ersetzen können. Nur die Beschreibung des Hangrechens lassen wir, da das Geräth wenig bekannt ist und selten vorgefunden wird, hier folgen.*)

Zwei Leiterbäume, durch einige starke Verbindungspressen zusammengehalten, werden an den nach unten gekehrten Seiten, mit senkrecht nach dem Boden gerichteten Zapfen, welche in Leitersprossentfernung eingesteckt und vernagelt sind, versehen. Am zweckmäßigsten wird die Länge eines jeden Zapfens zu zwölf bis fünfzehn Centimeter, die Dicke zu dreißig Centimeter Durchmesser gefertigt. Die Hangzapfen werden vom Drechsler gemacht, sind rundsäulig abgedreht und endigen an der Seite, welche dem Boden zugekehrt ist, mit einem kugelartigen Knopfe, welcher ein

*) In der ersten Auflage wird eine solche Beschreibung an dieser Stelle zwar versprochen, doch wird sie späterhin nirgend gegeben. Vergl. N. Spieß, Turnlehre, II, 34!

wenig dicker ist als der Zapfen selbst. Die Leiterbäume können wiederum aus Fichtenholz gearbeitet werden, die Verbindungsprossen hingegen und die Zapfen selbst erfordern härteres Holz. Der Hangrechen wird mit den letzten Verbindungsprossen an den Enden der Bäume wie die Hangleitern auf den Tragriegeln des Hangleitergerüsts befestigt.

B. Die Hangübungen an den schrägen und den senkrechten Hangflächen des Stangengerüsts.

Das Geräth.

Bei der Beschreibung des für die an schrägen und senkrechten Hangflächen in möglichst mannigfaltiger Weise und zugleich von Mehreren in Gemeinschaft auszuführenden Übungen des Hangens und Hangelns hergestellten **Stangengerüsts** kommt uns die diesem Buche beigegebene erste Abbildung zu Gute. (Ein Blick auf die Zeichnung läßt erkennen, wie es herzustellen ist. *)

Da es wünschenswerth ist, dieses Geräth im Sommer auf dem freien Turnplatze, im Winter im Turnsaale zu benutzen, so kann dasselbe auf einem Roste dünner Balken, welcher wie das ganze Gerüst auseinandergenommen werden kann, aufgebaut werden. Die Höhe der vier runden etwa 10 Centimeter dicken Tragständer, welche als dünne Masten zum Klettern benutzt werden können, kann je nach Umständen viereinhalb bis sechs Meter betragen. Auf diesen vier Tragständern ruht wagerecht eine Leiter, deren Holme nahezu die Dicke der Ständer haben. Durch diese Holme, welche nun wie die Ständer im Lichten einen Abstand von vierzig bis fünfundvierzig Centimeter haben, werden nun für zwei Reihen senkrechter und zwei Reihen schräger Stangen Löcher zur Befestigung gebohrt und zwar so, daß diese Stangenlöcher je zwischen die fünfundvierzig Centimeter von einander stehenden Sprossen der Leiter kommen, oder es werden diese Stangen mittelst Bandeisen an den Holmen befestigt. Je

*) Vergl. die erste Auflage S. 364 bis 366!

zwei senkrechte Stangen liegen an beiden Leiterholmen einander gerade gegenüber, und neben jeder senkrechten Stange ist eine schiefe Stange angebracht, welche nach außen nicht steiler als unter einem Winkel von fünfundvierzig Grad abwärts läuft. Alle vier Stangenreihen sind unten in Schwellen, welche mit den Leiterholmen gleichlaufen, eingezapft oder anderweit befestigt. Die Schwellen, an welchen die senkrechten Stangen endigen, liegen fest auf dem Boden; diejenigen, welche die schiefen Stangen tragen, ruhen auf Pfosten, welche etwa sechzig Centimeter über den Boden hervorragen; das Ganze sieht einem Dache mit abgekantetem First nicht unähnlich. Eine jede Stangenreihe kann nun je nach Ermessen sechs, acht oder zehn Stangen zählen, was für die Länge und Stärke der Leiterholme und der Tragschwellen immerhin von einigem Einfluß ist. Auch die Dicke der einzelnen Stangen ist natürlich von der Höhe des ganzen Gerüsts abhängig, soll aber stets so sein, daß die Schüler mit ihren kleinen Händen sie leicht umgreifen können. Es ist darum zweckmäßig, wenn die Stangen aus zähem Fichten- oder anderem zähem Holze gemacht werden, namentlich die schiefen Stangen, welche mehr Widerstand als die senkrechten zu leisten haben. Sie etwa aus Eisen zu machen, ist [der Kälte und des Rostes wegen, nicht] rathsam.

Der Theil der Leiterholme, an welchem keine Stangen befestigt sind — er ist auf unserer Zeichnung, um sie nicht unbedeutlich zu machen, hinten ganz frei gelassen, wird als Befestigungsrahe für senkrechte und für schiefe Leitern, für senkrechte und schiefe Taue, für die Strickleiter, für das Knotentau, für das Sprossentau u. s. w. benutzt.

Damit nun auch eine größere Kletterhöhe erhalten wird, so können auf nur einer Seite, wie es unsere Zeichnung anschaulich macht, oder auf beiden Seiten des Gerüsts die Tragsäulen so hergerichtet werden, daß sie die Leiterholme in beliebiger Höhe überragen und durch eine hammerförmige Querrahne verbunden werden, an deren Querrahnen, welche für die Hinaufgekletterten

kleine Standflächen darbieten, sowohl längere Stangen als auch längere Tauen aufgehängt werden können.

Außerdem liegt es nahe, daß dieses Stangengerüst sich leicht mit anderen Gerüsten ähnlicher Art zusammensetzen und vervollständigen läßt, was man namentlich dann, wenn dasselbe auf dem Turnplatze unter freiem Himmel fest aufgestellt werden soll, gern thun wird, um schließlich die sämtlichen Klettergeräthe zum Schutz gegen die Einwirkung der Sonne und des Regens unter ein und dasselbe leichte Dach bringen zu können. In diesem Falle wird man darauf Bedacht zu nehmen haben, die nothwendigsten gleichartigen Gerüste für die verschiedenen Altersstufen an demselben zu vereinigen, da das Stangengerüst, wie wir es beschrieben haben, seine Hauptverwendung bei den unteren Stufen, weniger bei den älteren Stufen wenigstens der Knaben, findet.

Die Uebungsweise.

Der Umstand, daß namentlich die Hangelübungen an demselben in leichteren und verschiedenartigen Darstellungen und zudem von mehreren Turnern in Gesellschaft ausgeführt werden können, macht gerade den jüngeren Schülern das Turnen an dem Stangengerüste zur angenehmen Beschäftigung und hat für den Unterricht in den Hangelübungen eine nicht hoch genug anzuschlagende Bedeutung. Bei guter Anleitung gelingt es dem Lehrer, alle Schüler im Hangeln allmählich so weit auszubilden, daß diese Fertigkeit bei der turnenden Jugend eine ganz allgemeine wird, und die Mittel in entsprechendster Weise geboten werden können, zu den Uebungen fortzuschreiten, bei denen die Armkraft und die Schulterentwicklung wesentliche Bedingungen der Darstellung ausmachen. Es bildet darum diese Turnvorrichtung ein für das Turnen dieser Altersstufe unentbehrliches Gerath, welches außer zu den Uebungen des reinen Hanges auch noch zu den verschiedensten Steigübungen und Kletterübungen, wobei Hangel- und Stemmkraft vereint wirken, die angemessensten Stützflächen darbietet, namentlich, wenn das Gerüst auch noch mit Tauen verschiedener Art, mit Leitern, Brettern und den Turn-

vorrichtungen versehen wird, die wir weiter unten erwähnen werden.

Die ganze Schülerabtheilung wird im Ring um das Stangenengerüst aufgestellt, und vier oder sechs oder mehr Schüler treten stets zu gleichzeitiger Uebung an den ihnen vom Lehrer angewiesenen Ort und schließen sich nach der Uebung wieder an die Letzten der Reihe an.

Erste Stufe.

a. Die Uebungen im Hange und im Hangeln an den schrägen Stangen.

Wir setzen hier voraus, daß unsere Schüler in den Hangeübungen an den wagerechten Doppelleitern schon einige Fertigkeit erworben haben, und bemerken für den Lehrer, daß beim Hang an schrägen und senkrechten Hangflächen außer den greifenden Händen stets auch die Handgelenke gebeugt sind, und daß ferner die kleinen Weitergriffe beim Hangeln mit gestreckten Armen an diesen Hangflächen ohne jedes Armbeugen nur durch entschiedenes Schulterzucken bewirkt werden.

1. (Hang und) Hangeln mit Speichgriff an zwei schrägen Stangen auf- und abwärts, wobei die Tragschwellen vorlings von dem Uebenden sind.

Dieselbe Uebung mit Seitsschwingen.

Hang mit Speichgriff an zwei schrägen Stangen und Wechselhang von kürzerer und längerer Dauer an einem Arme. Wird im Hang vorlings und rücklings von der Tragschwelle geübt.

Hang mit Speichgriff oder Ellengriff im gleichen Hange vorlings und rücklings an zwei schrägen Stangen und Vor- und Rücksschwingen oder auch Kreissschwingen.

Derselbe Hang und Seitsschwingen rechts und links hin mit hin und her Drehen rechts und links mit halben Drehungen um die Längsaxe, wobei die beiden Hände griffest bleiben.

Hangeln mit Ellengriff im Hange rücklings von der Tragschwelle an zwei schrägen Stangen, auf- und abwärts. Wird ohne und mit Seitsschwingen geübt.

Hangeln mit Speichgriff im Hange vorlings von der Tragschwelle an der Reihe der schrägen Stangen, seitwärts rechts und links, mit Seitsschwingen, wobei die je nachgreifende Hand zum Schlußhang unter der griffesten anderen Hand greift, worauf diese rasch weiter greift zur folgenden Stange.

Dieselbe Übung an nur drei Stangen, so daß bald die rechte, bald die linke Hand zum Schlußhang an der mittleren der drei Stangen nachgreift, der Uebende sich seitwärts links und rechts hin und her bewegt. Die Bewegung der hangelnden Arme kann hier dem Rhythmus des Kiebitzanges entsprechend geordnet werden.

In Betreff der Beinhaltungen, welche dem Hangeln zugeordnet werden können, verweisen wir auf die Übungen der ersten Stufe an den wagerechten Leitern.

2. Hangeln im Liegehang vorlings mit Speichgriff oder Ellengriff der Hände und Kniehang der gegrätschten Beine an den inneren oder äußeren Seiten zweier schrägen Stangen, auf- und abwärts.

Die Übung kann auch so geordnet werden, daß die Beine im Hang der gekreuzten Füße an nur einer Stange hängen.

Schwimmgang rücklings: die Schüler stellen sich mit dem Gesicht nach dem Gerüste auf die Tragschwelle, ergreifen ein Paar Stangen mit Ellengriff möglichst hoch und ziehen dann, indem sie die Fußriste gegen die zwei Stangen legen, zwischen den Stangen zum Liegehange herabsinkend, die Füße nach den Händen hinauf.

b. Die Übungen im Hange und im Hangeln an den senkrechten Stangen.

3. (Hang und) Hangeln an Ort (Scheinangeln) mit Speichgriff an zwei senkrechten Stangen.

Hang an zwei senkrechten Stangen und Vor- und Rücksschwingen.

Hangeln an zwei senkrechten Stangen, auf- und abwärts. Auch hier verweisen wir in Bezug auf die Beinübungen,

das Springen zum Hange und aus demselben auf die bei den wagerechten Leitern beschriebenen Uebungen erster Stufe.

Es kommt bei den Schülern der ersten Stufe darauf an, daß sie namentlich die Uebungen des Hangelns an den schrägen und senkrechten Stangen zu der Fertigkeit und Ausdauer bringen, daß sie die ganze Höhe (Länge) der Stangen erhangeln. Es giebt überhaupt das Geräth auch zu vielen Wettübungen schöne Gelegenheit.

Zweite Stufe.

a. Hang und Hangeln an den schrägen Stangen.

1. (Hang und) Hangeln mit Speichgriff im Hange vorlings von der Tragschwelle an zwei schrägen Stangen und Vor- und Rückswingen, auf- und abwärts. Die Uebung wird so geordnet, daß je bei einem Rückswingen weitergegriffen wird.

Hang mit Speichgriff oder Ellengriff im Hange vor- und rücklings an zwei schrägen Stangen und Seitsswingen im Wechselhang von längerer Dauer an einem Arme, wobei der je hangfreie Arm an den Schenkel anhandet.

Hangeln mit Speichgriff im Hange rücklings an zwei Schrägstangen, auf- und abwärts. Wird ohne und mit Seitsswingen geübt.

Hangeln mit Speichgriff im Hange rücklings von der Tragschwelle an der Reihe der schrägen Stangen, seitwärts rechts und links, mit Seitsswingen. Man vergleiche die entsprechende Uebung in der ersten Stufe.

Hangeln mit Speichgriff im Hange vorlings von der Tragschwelle an nur drei Stangen, auf- und abwärts, wobei, beim Hangeln aufwärts in Zickzacklinien schräg links und rechts mit Seitsswingen so gehangelt wird, daß die je zum Schlußhang an der mittleren Stange greifende Hand über der anderen Hand fasset; beim Hangeln abwärts so, daß der Schlußhang unter der schon hangelnden Hand erfolgt.

Hangeln mit Speichgriff im Hange vorlings von der Tragschwelle an der Reihe der schrägen Stangen schräg seitwärts auf und ab, rechts und links hin mit Seitsschwingen, wobei die je zum Schlußhang greifende Hand über der hangfesten anderen Hand fasset, wenn das Hangeln aufwärts geschieht, unter derselben bei dem Abwärtshangeln.

Hangeln mit Speichgriff der einen und Ellengriff der anderen Hand mit hin und her Drehen zu halben Drehungen an der Reihe der schrägen Stangen mit Seitsschwingen. Greift die eine Hand mit Ellengriff weiter, so erhält je die andere Hand durch die Drehung Speichgriff, und auf einen Hang vorlings folgt stets ein Hang rücklings. Die Fortbewegung des hangelnden Leibes erfolgt dabei in gleicher Höhe.

Hangeln mit Speichgriff beider Hände zu Ellengriff beider Hände mit Walzdrehen zu halben Drehungen an der Reihe der schrägen Stangen.

(Hang und) Hangeln mit Speichgriff an nur einer schrägen Stange, auf- und abwärts.

(Hang und) Hangeln mit Speichgriff bei gebeugten Armen an zwei Schrägstangen auf und abwärts — versuchsweise.

(Hang und) Hangeln mit Ristgriff im Hang mit einem gestreckten und gebeugten anderen Arme, seitwärts auf und ab an einer Schrägstange, oder vor- und rückwärts an einer Reihe der Schrägstangen, wobei sich der Hangelnde in gleicher Höhe fortbewegt.

Hangeln aufwärts mit jedesmaligem Emporziehen aus dem Hange mit gestreckten Armen in den Hang mit gebeugten Armen mit Speichgriff an nur einer Schrägstange, mit Nachgreifen aufwärts und Abhangeln im Hang mit stets gebeugten Armen. Diese Uebung wird erst mit Erfolg ausgeführt, wenn sie im Hange vorausgeübt ist, überhaupt die Arme durch die verschiedenen Hangübungen größere Kraft erlangt haben.

Hang mit Speichgriff an zwei schrägen Stangen und Hangzucken mit Vor- und Rücksschwingen auf- und abwärts.

Das Aufzucken der gestreckten Arme erfolgt stets bei einem Mitschwingen.

(*) 2. Hangeln im Liegehang vorlings mit Speichgriff der Hände bei gebeugten Armen und wechselbeinigem Kniehang mit schwinghaftem hin und her Drehen um die Längsaxe an der unteren Seite einer schrägen Stange auf- und abwärts.

(Hang und) Hangeln im Liegehang vorlings mit Ristgriff der Hände und Kniehang (oder Fersehang der Füße) an zwei schrägen Stangen, seitwärts rechts und links schräg auf und ab.

(Hang und) Hangeln im Liegehang vorlings mit Speichgriff der Hände und Risthang der gegrätschten auswärts gebrechten Beine und Füße an zwei schrägen Stangen, (kopf-) auf- und (fuß-) abwärts, oder an einer Reihe der schrägen Stangen seitwärts rechts und links. Beide zuletzt genannte Uebungen können im Hange mit gestreckten oder mit gebeugten Armen ausgeführt werden.

b. Hangeln an schrägen und senkrechten Stangen.

3. Hangeln mit Ristgriff der einen und Speichgriff der andern Hand im Spannhang zwischen einer Reihe schräger und einer Reihe senkrechter Stangen, vorwärts und rückwärts. Die Uebung wird in der Höhe der Stangen da ausgeführt, wo die Spannung des Winkels, welche die schrägen mit den senkrechten Stangen bilden, noch klein ist.

Haben die Schüler Geschicklichkeit und Kraft im Hangeln erlangt, so kann der Lehrer Zusammenstellungen aus der großen Zahl der Uebungen im Hangeln auch so anordnen, daß an den schrägen Stangen der einen Stangenreihe das Aufwärtshangeln, an der gegenüberliegenden anderen Reihe der schrägen Stangen oder auch an einer der Reihen der senkrechten Stangen das Abwärtshangeln ausgeführt wird. Wir überlassen dem Lehrer, das für diese Stufe Zweckmäßige auszuwählen.

c. Hang und Hangeln an den senkrechten Stangen.

4. Hangeln an zwei senkrechten Stangen einer oder beider Stangenreihen mit Vor- und Rückschwingen, auf- und abwärts. Das Weitergreifen erfolgt stets bei einem Rückschwingen.

Auf dieselbe Weise das Hangzucken an Ort und dann auch auf- und abwärts.

Hangeln zwischen den senkrechten Stangen beider Stangenreihen vorwärts und rückwärts in gleicher Höhe. Die Uebung wird anfangs mit Weiter- und Nachgreifen an die zunächstliegende Stange und dann so ausgeführt, daß jede Hand mit Ueberspringung einer Stange weitergreift. Wird ohne und mit Vor- und Rückschwingen ausgeführt. Versuchsweise kann auch bei dieser Uebung des Hangelns zwischen beiden Reihen der senkrechten Stangen die Fortbewegung des Hangelnden schräg auf- und abwärts geordnet werden.

Hangzucken zwischen beiden senkrechten Stangenreihen vor- und rückwärts mit Vor- und Rückschwingen. Auch diese Uebung wird nur versuchsweise geordnet.

Hang und Aufhangeln mit jedesmaligem Emporziehen aus dem Hange mit gestreckten zum Hange mit gebeugten Armen an einer Stange, das Abhangeln erfolgt mit langsamem Strecken der gebeugten Arme oder mit stets gebeugten Armen. Versuchsweise.

d. Hang und Hangeln in verschiedenen Hangelarten an verschiedenen dem Stangengerüste angefügten Geräthen.

5. Der Lehrer wird auch hier die verschiedenen Arten des Auf- und Abwärtshangelns bestimmen, daß z. B. an senkrechten Stangen auf-, an schrägen Stangen abwärts gehangelt wird, daß aufwärts gehangelt und abwärts im Hange an gestreckten oder gebeugten Armen und selber in Ober-, oder Unterarmhängen, sowie in gemischten Arm- und Beinhängen, oder in gemischten Hand-

und Armhängen abgerutscht wird, oder daß endlich die Lebenden in einer der verschiedenen Arten des Kletterns oder des Kletterschlusses, die wir weiter unten beschreiben werden, herabklettern oder herabrutschen. Auch sind die Schüler selber in diesen Uebungen erfinderisch und wissen je nach den Umständen und der Gelegenheit der Hangflächen die mannigfaltigsten Darstellungen in Anwendung zu bringen.

Wofern nun an unserem Stangengerüste auch schräge und senkrechte Doppelleitern, schräge Bretter, schräge und senkrechte Doppeltaue (welche lose und straff befestigt werden können) angebracht sein sollten, kann der Lehrer nach Anleitung der Hangübungen an den wagerechten Leitern, dem Barren, und an den Stangen des Gerüsts auch leicht die Uebungen des Hangens und Hangelns an jenen Hangflächen anordnen. Dabei führt die Beschaffenheit und Lage der Griffflächen zum Hangen und Hangeln von selbst auf die Verwendung derselben zu Uebungen, deren Brauchbarkeit für die Schüler der ersten oder zweiten Stufe leicht zu beurtheilen ist.

[C. Die Hangübungen am Barren.

Die Uebungsweise.

Wenn auch der **Barren** vorzugsweise zur Darstellung von Stemmübungen bestimmt ist, so läßt sich an demselben doch auch eine Anzahl reiner und gemischter Hangübungen ausführen, und ebenso eine Anzahl von Uebungen, bei welchen der hangende Leib durch Stemma oder der stemmende Leib durch Hangen unterstützt wird. Sind die ersteren mehr nur beim Turnen der Knaben verwendbar, so bieten die letzteren, bei denen die Holme des Barrens die leicht ergreifbaren Hangflächen abgeben, der unter dem Barren ausgebreitete Boden aber gleichzeitig als Stützfläche dient, einen dankbaren Uebungsstoff auch für die Mädchen.

Die Aufstellung der Schüler zu diesen Uebungen erfolgt am vortheilhaftesten so, daß dieselben in Stirnreihen von gleicher Länge mit den benutzten Barren den beiden langen Seiten jedes Barrens

entlang einige Schritte von demselben entfernt vertheilt stehen. Es tritt sodann auf Geheiß des Lehrers abwechselnd die Reihe auf der einen Seite des Barrens und die Reihe auf der andern Seite zur Bethätigung, wenn die Uebung aus dem Seitstande gemacht werden soll, von der Seite her dicht an den Barren heran; oder aber, wenn die Uebung aus dem Querstande beginnen soll, verfügen sich nach einander die Einzelnen der einen Reihe an das eine, die der andern an das andere Ende des Barrens, alle aber gehen nach vollbrachter Uebung wieder an ihren Platz in der Reihe zurück, stets indem die zur Uebung Aufgerufenen nach vorn aus der Reihe heranstreten und die von der Uebung Abgerufenen von hinten in die Reihe wieder eintreten; denn mit wenigen Ausnahmen werden die Uebungen stets von einer möglichst großen Zahl von Schülern nach Befehl als Gemeinübungen ausgeführt, da eine Unterstützung der Schüler zur Verhütung von Unfällen sich bei der geringen Höhe des Geräthes über dem Boden fast immer als überflüssig erweist. Wir beginnen auf jeder der zwei Stufen mit den Uebungen im Hangstehen, wobei die Füße stemmend am Boden verweilen und nur die Arme eine Hangthätigkeit haben, lassen darauf die Uebungen des gemischten Hanges an oberen und unteren Gliedern und endlich die des reinen Hanges folgen.

Erste Stufe.

a. Das Hangstehen.

1. Die Schüler treten, so viele ihrer nebeneinander an der Seite eines Barrens Platz finden, an denselben heran, legen die Hände mit Ristgriff oder mit Kammgriff oder auch mit Ristgriff einer und mit Kammgriff der andern Hand auf den nächsten Holm, senken sich kniebeugend zum Hockstand und springen dann zum Seithangstande vorlings mit geschlossenen Füßen soweit vorwärts, daß ihre Schultern bei mehr oder weniger gebeugten Armen senkrecht unter dem ergriffenen Barrenholme zu liegen kommen. In dieser Haltung vollziehen sie abwechselnd mit einer

Hand nach der anderen, sodann auch mit beiden Händen zugleich die möglichen Griffwechsel. Bei den gleichhandigen Griffwechseln wird auch noch ein flüchtiges Handklappen zwischen Griff und Griff eingeschaltet, nachdem das Handklappen zuvor als Armübung ohne Griffwechsel geübt ist. Hiernächst finden in ähnlicher Folge und Steigerung Hangwechsel von einem Holme zum anderen, hin und her, statt. Durch das Rückspringen zum Hockstande und das Aufrichten zur Stellung findet die Thätigkeit der Turnenden den Abschluß.

In gleicher Weise findet das Springen rückwärts zum Seithangstande vorlings statt; es unterscheidet sich aber dieser zweite Seithangstand von dem ersten dadurch, daß das Gesicht im ersten Falle aufwärts gewendet ist, im zweiten Falle abwärts gegen die Bodenfläche. Wiederum sind die Arme mehr oder weniger gebeugt.

Der Sprung aus der einen in die andere Art des Seithangstandes bildet eine Übung für sich.

Wird das Vor- und das Rückspringen mit einer halben Drehung um die Längsaxe verbunden, so ändert sich die Hangart nicht.

Die gleichen drei Übungsfolgen werden im Querhangstande wiederholt. Dabei wird an Stelle des Mistgriffes der Speichgriff, an die Stelle des Kammgriffes der Ellengriff der Hände geordnet.

2. Für die Darstellung des Seithangstandes rücklings stellen sich die Schüler an der Seite des Barrens mit dem Rücken gegen denselben auf, heben die Arme nach hinten und ergreifen den nächstgelegenen Holm; alsdann gehen sie mit kleinen Schritten rückwärts, bis die Beine und der Rücken gleiche Streckung erlangt haben, und wiederholen nun die Griffwechsel und Hangwechsel wie beim Hangstande vorlings.

Auf entsprechende Weise kommt der Querhangstand rücklings zu Stande. Gibt bei dem Hangstande rücklings eine Hand dauernd ihren Griff auf, so erfolgt meist von selbst eine viertel Drehung rechts oder links um die Längsaxe zum Hangstande seitlings, aus welchem die Schüler mit einiger Mühe wieder

zum Hangstande rücklings zurück, mit Leichtigkeit aber zum Hangstande vorlings weiter drehen können.

3. An die Stelle des Fingergriffes der Hände können nun auch in mehreren Fällen der Griff mit den Handgelenken, der Hang mit den Ellenbogengelenken (Unterarmhang) und mit den Achseln (Oberarmhang) angeordnet werden und endlich Wechsel der verschiedenen Arten des Arm- und Handhanges.

Zuweilen ist es gut, wenn man auch den Füßen einen festern Widerhalt gewährt, als den der Boden ihnen bietet. Man stellt zu dem Zwecke eine Schwebestange oder Kante unter den Barren, und ordnet an, daß die Sohlen gegen dieselben gestemmet werden. Das Hangstehen geschieht dann ohne Streckung der Hüftgelenke, um so mehr aber mit bestimmter Streckung der Kniee.

b. Der Liegehang.

(*) 1. Der Seitliegehang vorlings wird auf dieselbe Art hergestellt, wie der Hangstand. Die Hände oder auch die Unterarme ergreifen den nächstgelegenen Holm, die Beine werden jedoch beim Vorsprunge vom Boden aufgeschwungen und zunächst die Ferse eines Fußes, dann beide Fersen, hierauf ein Kniegelenk und dann beide auf den anderen Holm gelegt. Es können in diesem Seitliegehang alle zuvor im Hangstande geübten Griff- und Hangwechsel mit gebeugten oder gestreckten Armen ausgeführt werden, sodann aber in ganz ähnlicher Weise Wechsel der Hangarten an den Fersen und Knieen, so wie Wechsel des Hanges an einem Beine zum Hange an dem anderen Beine, wobei entweder der Hang an dem einem Beine erst dann aufgegeben wird, wenn das andere bereits hängt, oder aber beide Beine in der nämlichen Zeit ihre Stellen vertauschen.

In einer besonderen Übungsfolge werden die Hangwechsel mit jedesmaligem Niedersprung aus dem Hange und sofortigem Aufsprung zum erneuerten Hange nach Zählen zusammengefaßt.

Das Hangeln seitwärts in allen Arten des Seitliege-

hanges geschieht mit Vor- und Nachgreifen oder mit Uebergreifen und, wie das Hangzucken, erst ohne, dann mit verschiedenen Griff- und Hangwechseln.

Das Hangzucken wird auch mit nur einer Hand oder einem Arme geübt, während der andere Arm frei herabhängt oder ausgestreckt wird.

Dann wird noch das Aufklettern zum Seitstz aus dem Seitliegehang an beiden Händen und beiden Knien erlernt. Die Schüler welche sich in diesem Liegehang befinden, stecken den Kopf zwischen den Armen unter dem Holme durch und stützen sich zwischen den Händen an der Innenseite des vorderen Holmes auf den Nacken so lange, bis die Arme ebenfalls auf die Innenseite des Holmes gebracht und dort zum Oberarmhang ausgebreitet sind. Aus dieser Lage erfolgt das völlige Aufstemmen zum Seitstz mit Leichtigkeit.

Noch können wir hier eine Uebung einordnen, welche den Schülern unter Umständen viel Vergnügen macht. Wenn dieselben sich zum Sitz auf den Barren hinaufgearbeitet haben, so rutschen sie im Sitz bis an die Stelle der Holme, wo dieselben durch die Pfosten gestützt sind, und lassen sich hier bei gut gestreckten Knien aber starker Beugung der Hüftgelenke zwischen den Pfosten langsam hinabgleiten. Der Rücken stemmt sich dabei gegen den einen Pfosten, und die Hände ergreifen um die Beine herum den anderen zur Hemmung und Lenkung des Abgleitens. Wird der „Kaminfeger“ genannt.

(*) 5. Bei den gleichen Griff- und Hangwechseln im Querliegehang vorlings können die Hände mit Speichgriff oder Ellengriff und die Arme von innen oder von außen her bald vorn an einem der beiden Holme, bald an dem anderen, bald an beiden ihren Griff nehmen, bald vom einen zum anderen Holme hinübergreifen, ebenso die Füße und Kniee. Beim Hange an den Füßen, welcher nun auch nicht bloß als Fersehang, sondern bequemer als Risthang (Behenhang mit stark auswärtig gedrehten Beinen) geordnet wird, und beim Knie-

hange werden die Hangglieder entweder von innen her oder von außen her an und auf die Holme geschwungen.

Die Hangwechsel erfolgen weiter ebenfalls mit einem Zwischensprunge.

Das Hangeln und Hangzucken geschieht in den Richtungen kopfwärts (rückwärts) und fußwärts (vornwärts) mitunter auch mit Drehung um die Tiefenaxe im Kreise herum, indem die Hände von einem Holme zum anderen hinüber greifen und die Beine ihnen folgen.

— Wir bemerken hierzu, daß sehr viele dieser Uebungen sich auch an der wagerechten Leiter und besonders an den Doppelleitern darstellen lassen. Dabei können die Hände beim Seit- hangstande und Seittliegehange auch Speich- und Ellengriff, beim Quershängen umgekehrt Rist- und Kammgriß an den Sprossen der Leitern haben, wodurch die Zahl der Uebungsfälle vermehrt wird; es sind aber zuweilen die Sprossen hinderlich für die glatte Ausführung der einzelnen Uebungen.

c. Der reine Hang.

6. Für die Uebungen des reinen Hanges an den Händen ist der Barren deshalb nicht besonders geeignet, weil den Uebenden unserer ersten Stufe meist die Kraft gebricht, sich lange genug mit gebeugten Armen und Beinen in einer zusammengezogenen Haltung ohne Berührung des Bodens frei zu tragen; dagegen wird der Hang an beiden Oberarmen als Seit- hang an der Außenseite eines Holmes sowohl ohne als mit Handgriß am anderen Holme vorlings und rücklings mit Vortheil geordnet, dann auch besonders rücklings mit seit- gestreckten Armen und Hanggriß an dem gleichen einen Holme.

Im Quershange werden die Arme entweder beide nach vorn gestreckt (vorgelegt) oder beide nach hinten (rückgelegt) oder einer nach vorn, der andere nach hinten, oder endlich einer oder beide seitwärts ausgestreckt.

Der Hang an nur einem Oberarme, wobei der Arm selbst stark abwärts gedrückt wird, ist immer ein Quershang,

oder, wenn die freie Hand nebenbei helfend zugreift, doch noch ein Schräghang.

Bei den vorgenannten Uebungen wird weiter statt des Oberarmhanges der Hang an den Unterarmen geordnet.

Wechsel von Arten des Oberarmhanges zum Unterarmhang und umgekehrt, Wechsel von Arten des Armhanges zum Handhang, weniger umgekehrt, Wechsel des Seitunterarmhanges rücklings zum Seithang vorlings an den Unterarmen, mit einer halben Drehung rechts oder links um, Schwingen in allen bezeichneten Hangarten, endlich ein rutschendes Hangeln kommen hinzu. — Auch von diesen Uebungen lassen sich viele auf die Leitern übertragen.

Zweite Stufe.

a. Das Hangstehen.

(*) 1. Während bei den Uebungen im Hangstande auf der ersten Stufe die Füße ihre Stützfläche auf dem Boden oder einem in nächster Nähe des Bodens angebrachten Widerhalt suchten und behielten, werden sie nunmehr gegen die Pfosten des Barrens oder gegen die Holme selbst gestemmt; die Thätigkeit der Arme bleibt im Uebrigen die gleiche. Es wird also u. A. unterschieden:

Seithangstand mit Hang beider Hände (oder auch nur einer) am vorderen Holme und Anstemmen der Sohle eines Fußes oder beider Fußsohlen an den entfernteren Holm. Die Beine sind dabei geschlossen oder gegrätscht. Darin: Beugen und Strecken der Knie, Hangstandwechsel, Wechsel des Hangstandes am Boden und am Holme, Wechsel des Hangstandes mit Arten des Liegehanges, Hangeln seitwärts.

Seithangstand mit Handhang am vorderen Holm und Anstemmen eines Fußes oder beider an einen der Pfosten, welche den hinteren Holm tragen. Der Pfosten des vorderen Holmes befindet sich neben den Beinen oder zwischen diesen;

im letzteren Fall kann eine Art des Sitzens an den Pfosten vorkommen. Die Uebungen darin sind die gleichen wie zuvor.

Querhangstand mit Handhang an beiden Holmen und Anstemmen eines Fußes oder beider an einen der Barrenpfosten oder an zwei nahe bei einanderstehende Pfosten zugleich. Beim Anstemmen nur eines Fußes wird das Bein des anderen nach vorn oder nach der Seite gespreizt. Uebungen darin wie zuvor. Hat der Barren vier Pfosten, so werden die Uebungen auch von vier Schülern zugleich, von zweien von den Enden des Barrens, von zweien aus der Mitte des Barrens gleichzeitig versucht.

Je höher die Füße stehen, oder je näher sie den Händen sind, desto mehr tritt die Hangthätigkeit der Arme hervor; bei fester Stellung der Füße nähern sich die Hände hangelnd oder hangzuckend den Füßen, bei festem Griff der Hände die Füße gehend oder hüpfend den Händen. Der Sprung zum Hangstande wird stets besonders, wie oben angegeben ist, nach Zählen geübt.

Querhangstand mit Hang beider Hände an einem Holme und Anstemmen beider Füße oder nur eines an einen der Pfosten dieses Holmes. Uebungen mit Ausnahme des Hangels wie zuvor. Je nach der Entfernung von den Pfosten, in welcher die Hände dabei die Holme ergreifen, ist das Hüftgelenk weniger oder mehr gestreckt; bei völliger Streckung des Leibes entsteht eine Wage vorlings im Hangstande.

Bei allen genannten Uebungen ist der Rücken dem Boden zugewendet, bei mehreren kann mit einer viertel Drehung rechts oder links um ein Hangstand seitlings hergestellt werden, was näher zu prüfen dem eigenen Versuche überlassen wird.

Die sämtlichen Uebungen werden auch an den wagerechten Leitern und noch besser an senkrechten und schrägen Leitern sowohl auf deren Oberseite als besonders an deren Unterseite zur Ausführung gebracht.

2. Querhangstand rücklings mit Hand- oder Armhang

und Anstemmen beider Sohlen (oder nur einer) an die hinter dem Leibe befindlichen Barrenpfosten, bei möglichster Streckung des Leibes bis zur Hangstand-Wage rücklings.

Die gleiche Übung im Seithangstande ist weniger bequem.

Auch diese Übungen können mit Vortheil an den Leitern dargestellt werden.

b. Der Liegehang.

(*) 3. Der Liegehang an Händen und Theilen des Armes einerseits, anderseits den Knien, Fersen und besonders den Fußrsten (Zehen) erfolgt auf der zweiten Stufe nun auch rücklings, wobei das Gesicht des übrigens gut zurückgebeugten also gehobenen Kopfes sich erdwärts wendet; und zwar sowohl als Seithang, wie als Querhang.

Die Schüler, welche sich im Seitliegehang vorlings befinden, greifen zunächst von dem vorderen Holme mit beiden Händen an den hinteren Holm, an welchem der Beinhang stattfindet, hinüber und legen dann von letzteren Holme ihre Beine an den freigewordenen vorderen Holm herüber, indem sie diesen zugleich die jedesmal vorgeschriebene Lage geben.

Auch hier werden dann Griff- und Hangwechsel, das Beugen und Strecken der Kniee, Hangeln u. s. w., das Drehen zum Liegehang vorlings versucht.

In ähnlicher Weise wird der Querliegehang rücklings aus dem Querliegehang vorlings abgeleitet, oder er wird aus einer Stellung im Barren mit Vorbeughalte des Rumpfes und Rückheben der Arme durch schwungvolles Rückspreizen der Beine vermittelt.

Beide Hangarten werden wohl auch schon mit dem bildlichen Namen des Nestes (oder hier und da des „Nestes“) bezeichnet. Die Hauptform dieser Übung kommt indeß erst dann zur Darstellung, wenn die Hände und die Füße einander soweit genähert werden, daß sie dicht an einander liegen, also beim Seitliegehang rücklings an einem und demselben Holme hängen,

wobei sich die beiden Füße oder nur einer zwischen den Händen angelegt, oder aber beide Hände oder eine zwischen den Füßen ihren Griff genommen haben.

(*) 4. Eine andere Art des Liegehanges rücklings, welche der zweiten Art des Hangstandes vorlings entspricht, kommt zu Staude, wenn die Schüler aus dem Querstande im Barren die Holme mit einem der gewöhnlichen Griffe der Hände von unten ergreifen oder aber die Arme seitwärts auf die Holme legen und nun einen Fuß oder beide rückspitzend und fersenhebend von innen auf die Holme legen. Meistens wird dieser Liegehang, welcher Schwimmhang genannt wird, aus dem Liegestütz durch Senken zum Hange hergestellt.

Nur geschmeidigen Schülern gelingt er auch im Seithange, wobei die Hände an einem Holme ihren Griff, die Füße an dem anderen Holme ihren Zehenhang haben; leichter ist er in einem Schräghange. Die vornehmsten Uebungen im Schwimmhange sind der Hangwechsel mit einer Hand nach der anderen, oder mit einem Fuße nach dem anderen von einem Holme zum anderen, das Beugen und Strecken der Arme, das Rückgreifen mit den Händen zum Nest, und das Hangeln kopfwärts und fußwärts, das Drehen aus dem Schwimmhange zum Liegehange vorlings. — Das Wieder=Aufstemmen aus dem Schwimmhange zum Liegestütz kann nur versuchsweise eingeordnet werden.

(*) 5. Wir fügen hinzu: Das Abhangeln an den Pfosten des Barren, aus dem Schwimmhange bis zum Stütz der Hände auf dem Boden, während die Füße ihren Risthang an den Holmen behalten; es wird darauf auf dem Boden in Stütz weiter geschritten oder gehüpft.

Endlich kann man sowohl aus dem Seitschwimmhange, als allen Arten des Nestes mit einer Hand nach der anderen und selbst mit beiden zugleich den Hang an den Holmen aufgeben, nach dem Boden zum Stütz hinunterfallen, jenachdem seitwärts oder vor- und rückwärts u. A. rund um den Barren

herum stützen und stützhüpfen und schließlich, den Hang der Füße ebenfalls aufgebend, niederspringen.

c. Der Ueberschlag im Handhange.

(*) 6. Der Ueberschlag im Quershang an den Händen bildet die Hauptübung des reinen Hanges auf dieser Stufe. Zur Einübung treten je zwei Schüler an die beiden Enden jedes Barrens, ergreifen die Holmenden mit Speichgriff, später auch mit Mengriff und suchen nun, indem sie sich rückwärts um ihre Breitenaxe drehen, aus dem Stande ihre Beine nach vorn in die Höhe zu schwingen. Dies gelingt ihnen zu Anfang meistens nur, wenn sie die Beine vorübergehend zum Kniehang an die Holme bringen oder einen der Oberschenkel an einen Holm anlehnen, dann aber auch ohne diese Nothhülfe, sobald sie es begriffen haben, wie wesentlich es für das Gelingen der Uebung ist, daß sie im Augenblick des Aufschwungs der Beine aus dem gestreckten Stande, die vorher gebeugten Arme strecken und die Beine selbst kniehebend und hockend an die Brust heranziehen. Wenn die Beine nach hinten herabsinken, und die Füße dem Boden wieder nahe sind, geben die Hände den Griff auf; der Ueberschlag ist vollendet und wird wiederholt.

Dem Ueberschlag mit Drehung um die Breitenaxe vorwärts geht entweder ein Ueberschlag rückwärts ohne das eben beschriebene Loslassen der Hände voraus, oder es wird geordnet, daß die Schüler in den Barren treten und mit starkem Vorbeugen des Rumpfes und Rückheben der Arme die Holme zunächst mit Speichgriff von unten erfassen, um nun hockend zum Hange abzuspringen und sich zu drehen. Sie sind hierbei darauf aufmerksam zu machen, daß die Vorbeughalte so tief ausgeführt werden muß, daß die Arme, wenn der Absprung geschieht, senkrecht, nicht aber schräg nach vorn, herabhängen.

Beide Uebungen, der Ueberschlag rückwärts und vorwärts werden nun abwechselnd mit jedesmaligem flüchtigen Niedertritt auf den Boden, später auch ohne den Tritt dargestellt. Es hängt von der zunehmenden Kraft und Geschicklich-

keit der Schüler ab, ob der Lehrer es versuchen will, die Uebung durch einzelne Bestimmungen über eine weniger oder mehr gestreckte Haltung der Ellenbogengelenke und der Kniee zu erschweren.

Weiter wird das Verweilen in derjenigen Haltung, bei der sich die Füße gerade über dem Kopfe befinden, zu geringerer oder größerer Dauer geordnet. Diese Haltung wird Abhang (hier und da auch auch verkehrter Hang, Schwebehang und Sturzhang) genannt. Der Abhang wird mit gebeugten Knieen und Hüftgelenken (= hockend), mit gestreckten Knieen und gebeugten Hüften und mit völliger Leibestreckung gemacht, zur Erleichterung im letzteren Falle gereicht es, wenn die Beine mit Seitgrätschen an die Holme gelehnt werden. Seitgrätschen und Quergrätschen, Beinstoßen u. s. w. sind Uebungen im Abhange, auch Armbeugen und Hangeln mag versucht werden.

Aus dem Abhange senken sich die Schüler zum Querliegende an den Händen und Fuhristen vorwärts und rückwärts hinunter; es kommt dann ein Hangwechsel aus dem Liegehang vorlings zum Liegehang rücklings und umgekehrt durch den Abhang zu Stande, welcher durch den Gebrauch bald nur eines Fußes, bald beider eine mannigfaltige Gestaltung gewinnt.

Der Abhang aus dem Seithange kann versucht werden; auch werden die Schüler dazu angeleitet, aus dem Abhange rücklings an einem Barrenholme die Kniegelenke auf den Holm zu legen und dann mit den Händen den Holm loszulassen, sich zum reinen Hang an beiden Knieen zu strecken, die Hände gegen den Boden zu stützen, ein wenig vorwärts zu stüheln und dann mit einer halben Drehung rückwärts um die Breitenaxe zum Liegestütz und Stand auf dem Boden unter dem Barren abzuspringen.

Es versteht sich, daß auch diese Uebungen des Ueberschlags und Abhangs an den Leitern und besonders auch zwischen einem Paare von schrägen und senkrechten Stangen dargestellt werden können; wir haben sie jedoch hier beschrieben, weil

der Barren vieler Orten das zugänglichere Geräth ist, und sie außerdem oft wiederholt werden müssen, wenn sie zum sicheren Eigenthum der Schüler werden sollen.

Noch machen wir darauf aufmerksam, daß der Lehrer die Uebenden dabei im Anfange vielseitig unterstützen kann, was ihm am leichtesten wird, wenn er, neben dem Barren oder einer Stange stehend, die in einer Reihe möglichst schnell nach einander zu ihm herantretenden Schüler nur mit einer Hand das Geräth ergreifen läßt, während er sie selbst mit einer Hand an der anderen ansaßt, mit dieser durch Zug und Druck ihre Drehung befördert, mit der freien Hand ihnen an der Hüfte und dem Rücken nachhilft. Später können anstellige Schüler seine Stelle vertreten, und der Uberschlag wird von einem Schüler zwischen zwei anderen bewirkt.]

D. Steigübungen und Kletterübungen an den verschiedenen Stütz- und Hangflächen des Stangengerüsts.

Wir lassen nunmehr die Uebungen im Hangen und Stemmen folgen, welche unter dem Namen Steig- und Kletterübungen bekannt sind, und benutzen zur Darstellung derselben das gleiche Stangengerüst, das wir bei den Hang- und Hangelübungen gebraucht. Dasselbe bietet außer den Stangen für die verschiedenen Steig- und Kletterübungen Vorrichtungen und Geräthe aller Art dar, z. B. senkrechte und schräge Leitern, die Strickleiter, das senkrechte Steigbrett mit Staffeln, schräge Steigbretter, die Sprossenstange und das Sprossentau, das Knotentau und straffe oder lose Doppeltaue, welche schräg und senkrecht befestigt werden können.

Wenn auch das Leben (z. B. beim Treppensteigen, Bergsteigen und auf dem Turnplatze beim Erststeigen des Tieffringels und beim Schwebegehen auf schrägen Ranten und Schwebestangen) für diese Altersstufe mancherlei Uebungen des reinen Steigens darbietet, so beschränken wir uns mit Rücksicht auf unser Geräth nur auf solche Steigübungen, bei welchen die oberen und unteren

Glieder gemeinschaftlich wirken [gebrauchen also das Wort „Steigen“ in einem engeren Sinne, als den es sonst hat. Für die Stellung, welche wir der Beschreibung der Uebungen gegeben haben, ist es wesentlich, daß die Thätigkeit der oberen Glieder immer deutlicher eine wirkliche Hangthätigkeit wird, je steiler die Steigeeräthe aufgerichtet werden.]

Auch für das Klettern, zu welchem das gewöhnliche Leben den jüngeren Altern weniger Gelegenheit darbietet, ist unser Geräth mit seinen verschiedenen Stangen und Tauen, wie schon der Blick auf die Zeichnung desselben lehrt, vorzüglich geeignet.

Wir unterscheiden aber Steigen und Klettern so, daß wir in dem **Steigen** die Stemmthätigkeit der Glieder allein oder vorwaltend wirksam finden zur Fortbewegung des Leibes, was gewöhnlich in schrägen und senkrechten Ebenen auf- und abwärts geschieht, aber selber in wagerechter Höhe erfolgen kann; während hingegen bei dem Klettern mit der Hangthätigkeit der Glieder (zumeist der oberen) vereint der Kletterschluß (zumeist der Beine), bei dem wesentlich Stemmkraft wirkt, die Fortbewegung des Leibes durch die verschiedenen Ebenen hervorbringt.

N. Steigübungen.

Erste Stufe.

a. Das Steigen vorlings an den schrägen und an den senkrechten Leitern.

1. Steigen an der oberen Seite der **schrägen Leiter** und an der **senkrechten Leiter** mit Vor- und Nachstellen, oder mit Weiterstellen der steigenden Beine, bei entsprechender Thätigkeit der greifenden Hände, so daß ungleichseitige, oder gleichseitige Glieder wirksam sind. Es erfolgt auf- und abwärts und zwar so, daß Sprosse um Sprosse erstiegen wird, oder daß eine oder mehrere Sprossen überstiegen werden. Hier und bei vielen Steigübungen an den Leitern können die Hände an den Sprossen, oder an den Holmen greifen; auch kann geordnet werden, daß die eine

Hand an den Sprossen, die andere an dem Holme greift, oder daß die Hände mit ihren Griffen an den Sprossen und Holmen wechseln. Dabei sind die Arme bald weniger bald mehr gestreckt. Auch mit verschiedenen Griffen der Hände an den Sprossen und Holmen, z. B. mit Kammgriff an den Sprossen, mit Ellengriff an den inneren Seiten der Holme, oder mit verschiedenen Griffen und selbst mit Griffwechseln der Hände wird geübt.

(*) Steigen an den oberen Seiten beider schrägen Leitern und zwischen beiden senkrechten Leitern in der Grätschstellung und mit Spannhalte der Arme.

(*) Steigen an einer schrägen und senkrechten Leiter mit wechselbeinigem Fersenheben, Seitspitzen, oder Knieheben.

Steigen im Zehenstand.

Steigen mit wechselbeinigem Kreuzen der steigenden Beine, wobei geordnet werden kann, daß die Innenseiten der Füße an die inneren Seiten der Holme kommen. Es können bei diesem Steigen die Arme in gewöhnlicher Weise, oder auch mit wechselnder Kreuzung greifen.

Steigen an der unteren Seite einer oder beider Leitern.

Steigen an schrägen oder senkrechten Leitern mit Greifen eines Unterarmes und einer Hand, oder beider Unterarme.

(*) Steigen an einer senkrechten Leiter vorlings von einem Holme, wobei dieser zwischen den Beinen und Armen liegt.

(*) Steigen in Hockstellungen.

(*) Wechselbeiniges Steigen im Sitz an der oberen Seite der schrägen und an der senkrechten Leiter.

(*) Wechselbeiniges Steigen mit Knien an der oberen Seite der schrägen Leiter und an der senkrechten Leiter.

(*) Steigen aus dem gestreckten Stehen zum Stehen im Hockstande und aus diesem wieder mit Greifen der Arme

zu ersterem und so fort im Wechsel, so daß bald die Arme griffest, bald die Beine standfest bleiben. Wird an der oberen Seite der schrägen Leiter und an der senkrechten Leiter geübt.

Steigen an beiden schrägen, oder senkrechten Leitern abwechselnd von der einen Leiter auf die andere.

b. Das Steigen am Steigebrette.

2. Steigen in der Zwangstellung an den Staffeln des senkrechten Steigebrettes. Hierbei ist mit Zweck der Übung, die Drehkraft der Beine zu entwickeln, weshalb darauf zu sehen ist, daß beim Stehen auf ganzem Fuße die inneren Fußseiten das Brett berühren. Das Steigen geschieht mit Vor- und Nachstellen, mit Uebertreten und mit Aufhäufen eines Beines und beider zugleich.

(*) Steigen mit kleiner Kniebeuge an den Staffeln des senkrechten Steigebrettes.

(*) Steigen mit tiefer Kniebeuge an der oberen Seite des schrägen Steigebrettes. Anstatt des Herabsteigens kann auch im Stand auf den Füßen vorwärts herabgerutscht werden. Ebenso kann auch von der schrägen Leiter im Grätschsitze, [desgleichen im Schrägsitz, beide Beine auf einem Holme] auf den Holmen vorlings und rücklings herabgerutscht werden.

(*) Steigen an der staffelfreien Seite des Steigebrettes versuchsweise.

Zweite Stufe.

a. Das Steigen an der schrägen und an der senkrechten Leiter.

1. Steigen an der oberen Seite der schrägen Leiter und an der senkrechten Leiter mit gleichzeitigem Greifen beider Arme an den Holmen oder an den Sprossen.

Steigen mit Hülfe nur eines Armes.

Steigen mit wechselndem Greifen beider Arme, doch so, daß nie beide Arme gleichzeitig halten.

Seitlingssteigen an der oberen Seite der schrägen Leiter und an der senkrechten Leiter.

Rücklingssteigen an den gleichen Steigeflächen. Dabei können die gesenkten Arme an den Holmen, oder die gehobenen Arme an den Holmen oder an den Sprossen (der senkrechten) Leiter greifen; auch kann der eine Arm gesenkt, der andere gehoben sein.

[Steigen Mehrerer Hand in Hand u. s. w. an der oberen Seite mehrerer nahe bei einander stehender schrägen Leitern, vorlings, rücklings, seitlings.]

Steigen an der senkrechten Leiter, wobei während des Steigens vorlings die Leiter umkreist wird.

(*) Dieselbe Übung an der schrägen Leiter.

Steigen an der oberen Seite der schrägen Leiter und an der senkrechten Leiter bei gekreuzter Haltung der Beine, wozu noch die gekreuzte Haltung der Arme hinzu kommen kann.

(*) Steigen an einer senkrechten Leiter aus dem Stand vorlings von einem Holme, zum Wechseln von der einen Seite der Leiter an die andere mit Hin- und Herdrehen rechts und links um die Längsaxe, wobei die Arme an dem Holme greifen.

Die gleiche Übung, wobei je das standfreie Bein zum Steigen im Bogen von Außen nach Innen spreizt.

Die gleiche Übung mit wechselbeinigem Kreuzen der Beine, wobei die Hände an den Sprossen greifen.

(*) Steigen an der oberen Seite der schrägen Leiter und an der senkrechten Leiter und wechselndes Rückwärtspreizen.

(*) Rücklingssteigen an den gleichen Steigeflächen und wechselbeiniges Knieheben und Beinstoßen; ebenso auch Vorpreizen.

(*) Steigen an zwei schrägen und senkrechten Leitern im Zwangsschritt der gegrätschten Beine und Zwangspanne der Arme.

Steigen mit Aufhüpfen an der oberen Seite der schrägen Leiter und an der senkrechten Leiter, so daß beide geschlossene Füße anfangs nur an zwei Sprossen auf- und abhüpfen, während die Hände griffest bleiben, dann auch so, daß das Hüpfen

von Sprosse zu Sprosse erfolgt, wobei die Arme anfangs wechselnd und dann zugleich weitergreifen. Auch das letztere Greifen kann zuerst an zwei Sprossen auf und ab vorgeübt werden.

(*) Die gleiche Uebung mit Grätschen oder Heben beider Fersen nach jedem Hüpfen.

Steigen mit nur einem Beine (Auf- und Abhinken.)

(*) Auf- und Abhüpfen im Hockstande.

(*) Auf- und Abhüpfen aus dem gestreckten Stehen zum Stehen in tiefer Kniebeuge und aus diesem wieder mit gleichzeitigem Greifen der Hände zu ersterem.

b. Das Steigen an der Sprossenstange u. s. w.

2. Wechselseitiges und gleichseitiges Steigen im Stand auf einer Sprosse der Sprossenstange, gleichseitiges im Stand auf einer Sprosse des Sprossentaues und einem Knoten des Knotentaues.

(*) Wechselseitiges und gleichseitiges Steigen an der **Sprossenstange** und am **Sprossentau**.

(*) Steigen auf beiden Knien im Sitz zugleich an der Sprossenstange.

Steigen im Sitz auf einer Sprosse des Sprossentaues mit Hang der Hände an einer höheren Sprosse. Die grätschenden Beine verlassen den Sitz mit Aufschwung zum Kniehang an der Sprosse, an welcher die Hände hängen, oder an einer niederen Sprosse, worauf die Hände an dem Tause weiterhangeln und den Leib zum Sitz aufziehen, und der Uebende sich im Wechsel dieser Thätigkeiten aufwärts bewegt. Bei der Bewegung abwärts wechseln dagegen nur Hang der Hände und Sitz.

(*) Liegesteigen vorlings (Rücken gegen den Boden) an vier senkrechten Stangen, die im Viereck stehen, vorwärts und rückwärts, wobei sich der Uebende senkrecht auf und nieder fortbewegt, an zwei Stangen hangelt, an zweien steigt. Dieselbe Uebung an nur zwei Stangen. Wird versuchsweise geübt.

Steigen an der Strickleiter, die angestrafft oder lose befestigt ist.

c. Verschiedenes.

[Hat man mehrere Leitern, schräge oder senkrechte, nebeneinander zur Verfügung, so werden dieselben zu Gemeinübungen in folgender Weise benutzt. An jeder der Leitern steigen mehrere Schüler in Abständen nach einander empor, bis der gesammte Leiterraum besetzt ist und nun werden Gliederübungen verschiedener Art, z. B.] Heben, Stoßen, Kreisen mit einem Arme, Handklappen an die Schenkel, Fersenheben, Knieheben, Spreizen u. s. w. angeordnet, welche Bewegungen von sämtlichen Schülern gleichzeitig taktmäßig ausgeführt werden. Stehen die Leitern schräg genug, so können auf den oberen Seiten derselben auch Uebungen mit beiden Armen zugleich z. B. Armschwingen im Stehen, namentlich in Schrittstellungen, welche das Gleichgewicht halten erleichtern, im Knieen und Sitzen angeordnet werden, [an der unteren Seite der schrägen Leitern und an der senkrechten Leiter auch Uebungen beider Beine zugleich, wobei der Stand vorübergehend aufgegeben wird, und nur die Hände dauernd Hangthätigkeit ausüben. Wir erinnern dabei an bekannte Steigerübungen der Feuerwehrleute.

Außerdem bemerken wir, daß, wenn es die Einrichtungen der Turnanstalten irgend zulassen, nicht dieselben Leitern zu Steigerübungen und reinen Hangübungen benutzt werden möchten, da das Betreten die Sprossen der Leitern rauh macht und für den Griff mit den bloßen Händen verdirbt. Dagegen können die Steigerleitern sehr wohl in wagerechter Lage nahe am Boden angebracht und zu mannigfaltigen Schwebübungen des Gehens und Hüpfens auf den Holmen und den Sprossen benutzt werden und somit fehlende Schwebestangen und Schwebekanten theilweise ersetzen.]

(*) B. Kletterübungen.

Erste Stufe.

Das Stangen- und Laufklettern.

1. Hand bei gebeugten Armen und gewöhnlicher Kletterschluß der Beine, wobei das eine Bein hinten, das andere Bein

vorn an der schrägen oder senkrechten Stange anliegt. Versuchsweise auch beim Hang an nur einer Hand.

Klettern an der unteren Seite einer schrägen, oder an einer senkrechten Stange aufwärts mit gleichmäßigem Vor- und Nachgreifen der rechten und linken, oder der linken und rechten Hand, ohne Wechseln der Beine im Kletter-schluß, so daß je nach einem Aufziehen mit beiden Armen die Beine nachgezogen werden zum erneuerten Kletter-schluß, worauf die Arme wieder aufwärts greifen.

Dieselbe Übung mit Uebergreifen der Hände zu kleinen Spannhängen, so daß die Armbeugung nicht aufgegeben wird.

Dieselben Übungen, wobei die Hände an zwei Stangen greifen, der Kletter-schluß dagegen nur an einer Stange geschieht.

Hang an einer Stange und Wechsel des Kletter-schlusses der Beine, so daß bald das eine, bald das andere Bein hinten oder vorn an einer senkrechten Stange anliegt.

Klettern und Wechselschluß der Beine an einer senkrechten Stange; man vergleiche die vorige Übung.

Klettern und rechts oder links Umkreisen der Stange beim Aufwärts- oder Abwärtsklettern.

Klettern an zwei senkrechten Stangen, wobei die Hände beide Stangen erfassen, die Beine im Kletter-schluß bald an der einen, bald an der anderen Stange halten.

Bei den genannten Kletterübungen kann das Abklettern in gleicher Weise, wie das Aufklettern geordnet werden, oder ein bloßes Abrutschen, wobei die Hände und die Beine, oder die Beine allein, oder die Hände allein nur mäßigen Fallwiderstand leisten. Während des Abrutschens kann auch ruckweise das Herabgleiten unterbrochen werden.

2. Die gleichen Übungen werden auch an den schrägen und senkrechten, angestrafften und losen Tauen dargestellt.

Die gleichen Übungen auch an den dickeren Stangen

und an den dünnen Masten des Stangengerüstes, wenn auch an letzteren nur versuchsweise.

Zweite Stufe.

Erweiterungen, Wanderklettern, Vorbeiklettern.

1. Halten nur im Kletterschluß an einer senkrechten Stange. Wird auf Dauer geübt und kann auch im Wechsel mit dem Handhang auf Dauer dargestellt werden, so daß der Uebende an Ort bleibt oder auf- und abklettert.

Klettern aufwärts an der oberen Seite einer schrägen Stange, oder so, daß die Hände an zwei Stangen greifen, der Kletterschluß dagegen nur an einer Stange geschieht. Dieses Klettern im Liegen auf einer Stange bildet eine eigenthümliche Schwebübung.

2. Klettern seitwärts rechts, oder links an einer Reihe der senkrechten Stangen in der Weise, daß sich der Uebende von je einer Stange zur anderen fortbewegt, ohne auf- und abwärts zu klettern. (Wanderklettern.)

Die gleiche Uebung mit dem Unterschiede, daß sich der Uebende zugleich auf- oder abwärts bewegt, indem er je nach einem Wechsel von einer Stange zur anderen auf- oder abklettert.

Klettern in einer Zickzacklinie zwischen den beiden Reihen der senkrechten Stangen vorwärts oder rückwärts, so, daß der Uebende mit Uebergehung je einer gerade gegenüberliegenden an der nächsten schräg gegenüberliegenden Stange fortklettert. Dieses Wanderklettern wird zuerst so geübt, daß die Fortbewegung ohne Auf- oder Abklettern in einer wagerechten Ebene erfolgt, dann aber auch mit Aufwärtsklettern, oder mit Abwärtsklettern, je nach einem Wechsel von einer Stange zur andern.

Handhang mit gebeugten Armen und Kletterschluß mit nur einem Beine, während das andere Bein frei herabhängt, an einer senkrechten Stange. Wird auf Dauer bald mit dem rechten, bald dem linken Beine geübt.

Klettern mit Kletterschluß nur eines Beines an einer senkrechten Stange.

Wanderklettern an der unteren Seite der Reihe schräger Stangen, ohne oder mit Aufwärts- oder Abwärtsklettern.

Dieselbe Übung an der oberen Seite der Reihe schräger Stangen. Man vergleiche hierbei und bei der vorhergehenden Übung das oben beschriebene Wanderklettern an den senkrechten Stangen.

Handhang mit gebeugten Armen und Kletterschluß der gegrätichten und stemmenden Beine auf Dauer an zwei senkrechten Stangen.

Klettern mit Kletterschluß der gegrätichten Beine an zwei senkrechten Stangen.

Die gleiche Übung an der unteren oder oberen Seite zweier schrägen Stangen.

Nach allem Aufwärtsklettern kann auch hier das Abklettern wie jenes geordnet werden, oder das Abrutschen. Eine eigenthümliche Art des Abrutschens an der oberen Seite einer schrägen Stange ist die, wobei der Uebende im freien Spaltsitz bei gestreckten und geschlossenen Beinen rückwärts abgleitet ohne Hülfe der Arme; auch hierbei ist das Schwebelhalten von wesentlicher Bedeutung.

3. Auch das Vorüberklettern an einer senkrechten Stange kann hier von je Zweien geübt werden, so, daß wenn ein Uebender hinaufgeklettert ist, der Andere mit Stirnkehrung gegen jenen an der anderen Seite der gleichen Stange nachklettert und diesen beim Abklettern an sich vorüberklettern läßt. Will nun der zuerst Gekletterte wieder hinabklettern, ohne den Nachfolgenden hinabzudrängen, so hat er den Kletterschluß der Beine bei gegrätichter Haltung derselben so lange aufzugeben, bis der Zweite vor seinem Leibe mit gebeugten Armen hängt und nun gleichfalls durch Aufgeben seines Kletterschlusses für den Ersteren Raum giebt zum Erneuern des Kletterschlusses. Hat nun der Erste wieder die Beine zum Kletterschluß gebracht, so giebt er seinen Handhang mit kurzer Unterbrechung auf und klettert hinab, worauf der

Zweite aufwärts weiter klettert. Nun kann ein Dritter und so fort stets wieder ein Anderer an dem Vorausgekletterten vorüberklettern.

Versuchsweise kann nun auch an einer senkrechten Stange die Fahne im Hang an einem Oberarm bei gleichzeitiger Unterstützung des Hüftamms durch den Ellenbogen des anderen stützenden Armes geübt werden. Dabei erfast der eine Arm mit dem Oberarmgelenke die Stange, während die Hand des gleichen Armes nach unten gerichtet fest greift und der seitwärts nach dem Boden gefehrte abgestreckte Leib ruht auf dem Ellenbogen des gebeugten, stemmenden anderen Armes.

4. Die verschiedenen in der zweiten Stufe genannten Kletterübungen werden nun auch an den schrägen und senkrechten, angestrafften und losen Tauern nach Gelegenheit und Angemessenheit geübt und ebenso an den dickeren Stangen und dünneren Masten des Stangengerüstes. Auch kann das Klettern an schrägen und senkrechten Brettern oder Leitern angeordnet und versucht werden.

Noch andere als die hier aufgezählten und beschriebenen Kletterübungen sind bei der Ausstattung des Klettergerüstes leicht zu ordnen. Namentlich aber bietet die Möglichkeit, an verschiedenen Klettergeräthen auf- und abzuklettern, neben der Mannigfaltigkeit der Kletterarten und deren Wechsel mit den Steig- und Hangelübungen eine große Auswahl von Zusammenstellungen dar, die bei dem Triebe der Schüler, Neues zu entdecken, diesen und dem Lehrer leicht zur freudigen Beschäftigung werden.

Der Lehrer hat nun auch zu sorgen, daß Dauer- und Wettübungen aller Art gemacht werden, und wird namentlich auch den Schülern Gelegenheit geben, an den auf dem Turnplatze angebrachten größeren Stangen und Tauern größere Höhen zu erklettern, als es die Geräthe an dem nur niederen Stangengerüste zulassen.

Am Schlusse dieser Uebungen bemerken wir nur noch für den Lehrer, daß beim Unterrichte der Umstand, daß wir die ver-

schiedenen Übungsarten in ihrer natürlichen Ordnung zusammengestellt haben, kein Grund sein soll, dieselben auch in ihrer Anwendung getrennt zu halten. Je nach Umständen und nach der Gelegenheit der Hang- und Stützflächen wird der Lehrer bald eine reine, bald eine gemischte Hangübung, bald eine Steigübung, bald eine Kletterübung ausführen lassen; die freieste Anwendung der Übungen verschiedenster Ordnung wird oft gerade die Verbindung der lebendigsten Betreibungsweise, und diese ergreift Alles, was sie findet. Nur soll deshalb die andere Aufgabe des Lehrers, auch die Ordnung der Übungen in Unterscheidung und Kenntniß zu bringen, nicht außer Auge gelassen werden; das Eine schließt das Andere nicht aus.

E. Die Übungen an der Wippe.

Die Übungen an diesem eigenthümlichen, zu Hang- und Stemmübungen stellbaren Geräth haben den Zweck, zugleich mit Befriedigung der im Jugendleben allgemeinen Wipp- und Schaukel lust turnerische Fertigkeiten auszubilden, die, wenn sie auch den Reiz des Spieles leicht erwecken, doch nur mit Anstrengung und ausdauernder Kraft erworben werden können. Wenn bei der gewöhnlichen **Wippe***) (Gigampfe), wie sie die Jugend sich oft selbst herrichtet, oder eigens für ihre Übungen schon zubereitet findet und benützt, die Schaukelnden meist sitzen und durch Abstoßen der Beine vom Boden sich auf und ab schnellen, Übungen, die der Turnplatz nicht ausschließt, so ist dagegen das Schaukelgeräth, welches hier in Anwendung kommen soll, so eingerichtet, daß die Lebenden, im Hangen oder Stemmen gehalten, die Schaukelbewegung durch Abstoßen der Beine vom Boden hervorbringen müssen. Unsere auch auf der Zeichnung I veranschaulichten Wippen sind so hergerichtet, daß sie an beliebigem Orte aufgestellt werden können. Die barrenbreite Leiter ruht mit messingenen

*) Der Verfasser nennt das Geräth unbezeichnend: „Hang- und Stemmschaukel“.

Ruthen auf einem eisernen, achtzehn Centimeter dicken Eisenbolzen, der durch die Ständer der Wippe gesteckt, das Höher- und Tieferstellen derselben möglich macht, so daß dieselbe Leiter zu Uebungen im Hang und im Stütz benutzt werden kann.

Durch Verbindung von drei oder vier Leiterholmen kann auch eine Wippe, an der gleichzeitig vier bis sechs Schüler üben können, hergestellt werden: [doch wird es für diesen Zweck meistens genügen, wenn man die Wippen nebeneinander auf einer eisernen Neckstange statt auf den kurzen Bolzen ihres eigenen Gestells anbringt.]

Richtet man die Wippe so ein, daß dieser Bolzen statt zwischen Holzgestellen auf einem gabelförmigen Eisen, das nach unten in einen zwanzig Centimeter dicken Nagel ausläuft, befestigt werden kann, welcher Nagel in eine auf senkrechtem Pfosten angebrachte eiserne Röhre paßt, so ist es ausführbar, mit den auf- und niedergehenden Bewegungen der Wippe solche im Kreise zu verbinden; und es werden eigenthümliche Darstellungen möglich. [Dasselbe erreicht man einfacher, wenn man die Wippe an vier Seilen eines Rundlaufs (s. u.!) als Schaukelleiter oder Schaukelwippe aufhängt. Denkt man sich die Wippe auf dem Gestell eines zweirädrigen Wagens befestigt, so kann das Wippen auch der Bewegung von Ort nicht bloß im Kreise zugesellt werden.]

Allemaal haben beim Wippen abwechselnd obere und untere Glieder eine kräftigende Thätigkeit, der ganze Leib kann in die verschiedensten Haltungen und Bewegungen aufs wechselvollste versetzt werden. Wir stellen unsere Wippe gewöhnlich in die Nähe des Stangengerüstes, damit stets Zwei, welche bereits an diesem geübt haben, nun auch eine Wippübung machen, welche in Betreff der Zeitdauer für je zwei Uebende durch Zählen der aufeinander folgenden Auf- und Abschwünge die Uebung eines Paares Wippender der Zeit nach begränzen. Dazu kommt noch, daß das Taktwippen Aller strenge und übereinstimmend geordnet und gefordert werden kann, so daß auch die geregelte Ausführung nach Zeiten bei den turnerischen Darstellungen an dieser Wippvorrichtung mit in Betracht gezogen wird.

Die Uebungen im Hange mit gestreckten Armen gehören der ersten Stufe an, die im Hange mit gebeugten Armen und im Stütz der zweiten.

1. Wippen im Hang der gestreckten Arme mit Speichgriff an den Holmen der reichhoch gestellten Wippe, wobei die Uebenden Stirn gegen Stirn gekehrt sind. So oft im Wechsel ein Wippender zu Boden kommt, beugt er sich zum Sitzhocken bei geschlossenen Füßen, worauf derselbe dann wieder mit schwunghafter Streckung der Beine vom Boden sich abschnellt zum Hang des gestreckten Leibes.

Dieselbe Uebung mit Rist- oder Kammgriff an den Sprossen der Wippe.

(*) Dieselbe Uebung mit Grätschen der Beine beim Aufschwingen und Schließen beim Niederschwingen.

(*) Dieselbe Uebung mit Knieheben beim Aufschwingen und Bein Strecken beim Niederschwingen.

2. Wippen im Oberarmhang an beiden Holmen, wobei zugleich die Hände griffest sind.

Wippen im Ellenbogenhang an den Sprossen der Wippe.

Wippen im Stütz der gestreckten Arme mit Speichgriff an den Holmen der brusthoch gestellten Wippe.

Wippen im Hang oder Stütz der gestreckten Arme mit Speichgriff, wobei die Uebenden Rücken gegen Rücken gekehrt sind.

Wippen im Handhang bei gebeugten Armen.

Wippen im Schlußhang der Hände mit Speichgriff an der Sprosse der Leiter, wobei die Uebenden gleiche Leibes-Seiten gegeneinander kehren.

Dieselbe Uebung mit Greifen der einen Hand an der Sprosse, der anderen Hand an einem Holme der Wippe.

Wippen im Hang oder Stütz und wechselndes hin und her Drehen um die Längsaxe während des Auf- und Abschwingens bei griffesten Händen.

(*) Wippen und Heben beider Fersen bis zum Anferren.

(*) Wippen und Quergrätschen.

(*) Wippen und Vor- oder Seitpreizen nur eines Beines.

(*) Wippen und Vorschwingen der geschlossenen oder ge-
grätzten Beine. Wird auch bis zum Ansetzen oder Anknien
an die Holme (bei gegrätzten Beinen) geübt.

Wippen und zweimaliges oder mehrmaliges Fußklappen mit
dem Schließen der gestreckten Beine.

Wippen und ein- oder mehrmaliges Kreuzen mit dem Schließen
der gestreckten Beine und Füße.

Wippen und Abschnellen vom Boden mit nur einem Beine.
Wird auch bei fortgesetztem Auf- und Abschwingen wechselbeinig
geübt.

Wippen im Hange an der Hand nur eines Armes. Wird
auch bei fortgesetztem Auf- und Abschwingen wechselarmig geübt.

F. Die Uebungen am Reck.

Das Reck wird vorerst nur zu Einzelübungen
benutzt.

Das **Reck** wurde, wenn auch nicht unter diesem Namen,
von GutsMuths vorzüglich zur Ausbildung der für das Klettern
nothwendigen Hangkraft gebraucht; dann später von Jahn zur
Darstellung der mannigfaltigsten Hang- und Stemmübungen,
welche bei der von ihm diesem Geräthe gegebenen Einrichtung
möglich wurden, verwendet. Die neuere Turnkunst hat die
Uebungen an einer festen, kürzeren oder längeren Reckstange, die
höher oder tiefer stellbar ist, zu einer so großen Mannigfaltigkeit
ausgebildet, daß nun an diesem Geräthe Uebungen dargestellt
werden, welche auch auf vielen anderen Stützflächen möglich sind,
z. B. auf dem ebenen Boden, auf der Schwebestange, auf einem
oder beiden Barrenholmen, an der Hangleiter, an dem Pferd, an
den Schaukel-Ringen und an anderen. Wie überhaupt ein jedes
Geräth Uebungen hat, die auch an anderen Geräthen wieder-
kehren, so gewinnen doch viele solcher gleichen Uebungen durch die
verschiedene Beschaffenheit des Geräthes eine bald mehr bald
weniger hervortretende Eigenthümlichkeit, die es für die An-

wendung wünschenswerth macht, daß jede Uebung an verschiedenen Stützflächen zur Darstellung komme.

Die Reckübungen, welche für unsere Altersstufen die geeignetsten wären, haben wir angemessener bei den oben beschriebenen Hang- und Stemmübungen gegeben, (man vergleiche die Uebungen an den wagerechten Doppelleitern, an dem einen Barrenholme;) angemessener deshalb, weil einerseits dort die Einrichtung der Geräthe die Darstellung der Uebungen erleichtert, und andererseits durch die Gemeinübung Mehrerer mehr Wechsel in die Arbeit der Schüler gebracht werden kann.

Wenn wir als dem Recke eigenthümliche Uebungen vorzugsweise die des Drehens besonders um die Breiten- und Tiefenaxe des Leites, bei welchen zugleich die Reckstange umkreist wird, betrachten, so erfordern diese Uebungen eine zu große Hülfeleistung bei den Einzelnen von Seite des Lehrers, als daß unser schulmäßiges Turnen solche Uebungen den ersten Altersstufen oftmals darbieten könnte. Demungeachtet soll unser Turnplatz einige brusthohe Recke mit Stangen, welche die Schüler leicht umgreifen können, haben, damit bei Gelegenheit einzelne dieser Uebungen den Schülern gezeigt werden können, sie zum Voraus Anschauungen dieser eigenthümlichen Uebungen erhalten und etwa zu Hause an Recken, die ihnen die Aeltern haben machen lassen, z. B. im Garten oder Hofe, auf Gängen oder zwischen Thüren, mit deren Hülfe sich versuchen können. Die Erfahrung hat uns belehrt, daß selber schon kleinere Knaben Reckübungen von der Art, welche man sonst für schwierigere hält, und die wir auch einer späteren Altersstufe vorbehalten wollen, leicht erlernt haben und sicher darstellen, wenn ihnen von dem Lehrer oder turnerfahrenen Aeltern oder Jugendfreunden Anleitung und Gelegenheit gegeben ward.

Für die ersten Versuche der Reckkünste, so wie auch für das Hangeln und Klettern in Haus und Stube kann den Kindern dieselbe dünne Stange dienen, welche man ihnen bald wagerecht, bald schräg und senkrecht hält, wie überhaupt die Aeltern die

ersten Turnlehrer ihrer Kinder auch in manchen anderen kleinen Leibeskünsten sein könnten.

Beispielsweise führen wir nun eine Reihe von Uebungen am Reck an, welche eben bei solchen Versuchen angemessen sein würden. Die Kunstnamen dieser Uebungen fügen wir in Klammer hinzu.

Sprung in den Stütz mit Ristgriff der Hände, Wechseln zum Kammgriff und vorwärts Abschwingen aus dem Bauchliegen zum Stand. (Fulgabschwung vorlings vorwärts.)

Dieselbe Uebung ohne Wechseln zum Kammgriff.

Dieselbe Uebung mit Aufknien eines Beines zwischen den Armen, mit Kammgriff.

Sprung in den Stütz mit Ristgriff und Kehren zum Sitz auf beiden Schenkeln zwischen den Armen und rückwärts Senken zum Knie- und Handhang, anfangs ohne Schwung, darauf fortgesetztes Rückwärtsdrehen im Handhang mit Senken der hockenden Beine zum Stand. (Sitzwellabschwung rückwärts.)

Dieselbe Uebung, wobei nach dem Sitz der gestreckte Leib im Stütz rücklings gesenkt wird und dann vorsichtig rückwärts zum Stand abschwingt. (Fulgabschwung rücklings rückwärts.)

Sitz auf beiden Schenkeln und vorwärts Senken zum Kniehang, wobei die Hände mit Kammgriff halten. Aus dem Kniehang kann dann der Leib mit Drehen in entgegengesetzter Richtung zum Stand gebracht werden, oder mit fortgesetztem Drehen, wobei die Beine unter dem Reck zwischen den Armen durchgeschoben werden. (Sitzwellabschwung vorwärts.)

Liegehang an einem Kniee und am Oberarme der entgegengesetzten Leibesseite und Hang mit Ristgriff der anderen Hand. Bei einem Rückspitzen des gestreckten hangfreien Beines wird dann durch den Schwung des Beines der Leib gehoben und mit Drehen vorwärts zum Sitz auf einem Schenkel gebracht bei Stütz beider Hände. (Wellaufschwung vorwärts mit Oberarmhang.)

Dieselbe Uebung bei Kniehang eines Beines und Ristgriff beider Hände an den Seiten des Knies oder nur an der inneren Seite des Knies. (Wellausschwung vorwärts.)

Fortgesetzter Umschwung rückwärts in diesen Liegehängen, wobei die Umschwünge am besten aus dem Sitze begonnen werden; dann aber auch, was schwieriger ist und erst geht, nachdem der Aufschwung rückwärts gelernt ist, aus dem Liegehang. (Welle rückwärts.)

Sitz auf beiden Schenkeln und Rückwärts- oder Vorwärtsabschwüngen zum Kniehang, wobei die Arme mit Vorbeugen des Rumpfes hinter das Neck zum Unterarmhang gesetzt werden und die Hände mit Speichgriff nahe am Knie an den Schienbeinen erfassen. (Wurzelwellabschwung.)

Dieselbe Uebung auch aus dem Sitz auf einem Schenkel, wobei die beiden Hände nur das eine Schienbein erfassen. (Kniewellabschwung.)

Fortgesetzter Umschwung rückwärts und vorwärts aus dem Sitz auf einem Schenkel, wobei wie bei der vorausgehenden Uebung die Hände am Schienbein fassen. Wird später auch aus dem Liegehang gemacht. (Kniewelle.)

Aufschwung aus dem Stand mit Rist- oder Kammgriff der Hände mit Rückwärtsdrehen zum Stütz auf das Neck, wobei der Uebende durch den Schenkelhang und Bauchhang hindurchkömmt, der Leib eine ganze Drehung um seine Breitenaxe macht. (Felgausschwung vorlings rückwärts.)

Aufschwung aus dem Stand zum Liegehang mit Ristgriff der Hände und Risthang der Füße zwischen den Händen bei hockenden Beinen; worauf aus dem Liegehang vorlings durch Rückbeugen des Rumpfes und des Kopfes zum Liegehang rücklings (bei grifffesten Händen und Füßen) gewechselt wird. (Nest.)

Am Schlusse der Uebungen am Necke bemerken wir, daß auch die Uebungen an einer hangenden Neckstange (dem **Schaukelreck**) und an den hangenden Ringen (den **Schaukelringen**) erst bei den folgenden Altersstufen in Anwendung kommen sollen, wenn

auch an diesen Geräthen schon die jüngeren Alter mancherlei Künfte leicht darstellen lernen. Ist unser Turnplatz mit solchen Geräthen versehen, so kann auch hier der Lehrer zuweilen Anschauungen von Uebungen geben und die Schüler sich in denselben versuchen lassen, wie gerade Zeit und Umstände es gestatten.

G. Die Uebungen am Rundlauf.

Das Geräth.

Der **Rundlauf***) besteht in seiner einfachsten, für die Uebungen der beiden ersten Turnstufen aber völlig ausreichenden Form aus einer, in der Höhe von vier bis sechs Meter an einem Deckbalken einer Turnhalle oder an einer Stabe des Klettergerüsts oder auch auf einem einzelnstehenden Maste befestigten Eisenscheibe, welche sich um einen starken, senkrechten, ebenfalls eisernen Schwungnagel drehen kann, und mehreren (zwei bis acht) Strängen, welche mittels Haken an den Enden halb so vieler Durchmesser dieser Scheibe aufgehängt werden können. Damit sich das Eisen der Scheibe nicht an dem Eisennagel reibe, ist dieser mit einer Messingbüchse, welche von oben den Einfluß einiges Schmieröls erlaubt, umgeben. Die Stränge selbst tragen unten in verschiedener Höhe starke mit Leder überzogene Seilschlingen, oder sie theilen sich jeder in zwei Stränge, welche von zwanzig zu zwanzig Centimeter mit Holzsprossen strickleiterartig verbunden sind.

Die Uebungen.

Das Geräth wird zu Uebungen verwendet, bei welchen zugleich oder abwechselnd Stemmkraft und Hangkraft der unteren und oberen Glieder oder nur Stemmkraft beider Gliederpaare gemeinsam wirken. Wenn nun hier viele Hang- und Stemmübungen an Ort und im Hin- und Herschwingen in senkrechten Ebenen (durch die Mitte) ebenso wie z. B. am Reck, am Schaukelreck oder an den Schaukelringen dargestellt werden können, so

*) Der Verfasser nennt ihn „Niesenschritt“ und meistens: „Kreis-schwingel“, beide Namen würden jetzt kaum noch verstanden werden.

hat doch der Rundlauf, wie sein Name besagt, vorzugsweise die Eigenthümlichkeit, besondere Uebungen des Kreischaukelns um die Mitte zuzulassen. Wir beschränken uns darum hier, nur einige Uebungen im Kreischaukeln aufzuführen, indem wir es dem Lehrer überlassen, auch andere Uebungen an diesem Geräthe vorzunehmen. Es haben die Uebungen am Rundlauf für die Jugend etwas Anziehendes und werden gern von den Schülern getrieben, wenn auch die geschickte und sichere Darstellung eine schon so entwickelte Kraft und Turnfertigkeit voraussetzt, daß ihre häufige Anwendung beim Turnen der Anfänger nicht rätlich erscheint. Wir treffen deshalb auch keine Stufenunterscheidung.

Die Uebungen werden meist als Gemeinübung von Zweien oder Vieren gemacht, je nachdem das Geräth mit weniger oder mehr Strängen versehen ist.

Kreisgehen vorwärts, links oder rechts um die Mitte, wobei entweder der der Mitte zugekehrte gestreckte Arm mit der Hand den Strang erfass, während der an die Brust angeschlossene gebeugte andere Arm mit Kammgriß der Hand den Bügel hält; oder nur der eine der Mitte zugekehrte gestreckte Arm im Handhange hält. Beim Halten nur eines Armes kann auch Ober- und Unterarmhang an einer der Griffflächen angeordnet werden, der andere kann daneben das Halten an dem Geräth entweder mit Handgriff unterstützen oder hangsfrei bleiben. Es soll dieses Kreisgehen, wobei die Stränge stets angestraft bleiben, der Gehende also zugleich hangend gehalten wird, die Bewegung des Laufens, Hüpfens, Springens und freien Hangens im Kreise nur vorbereiten und leitet diese Uebungen auch am schicklichsten ein.

Kreislaufen vorwärts rechts oder links um die Mitte mit den obenangedeuteten Armhaltungen. Die Lauffschritte können kleinere und größere, schnellere und langsamere sein, so daß die Kreisbahn mit mehr und weniger Schritten durchheilt wird.

Die gleiche Uebung im Zehenlauf.

Die gleiche Uebung mit Schlaglaufen auf den Zehen, wobei die Beine je nach dem Vorspreizen schlagen.

Kreislaufen vorwärts, wobei je das der Mitte abgekehrte gestreckte Bein im Bogen spreizend von Außen nach Innen vorgeschwungen wird.

Kreispringen bei geschlossenen Beinen und Füßen und Hang an beiden gestreckten Armen. Nachdem der Leib durch Laufen in Schwung versetzt ist, werden je die Beine nach einem Aufsprunge im Bogen nach außen zu einem neuen Sprunge vorgeschwungen.

Galopplaufen vorwärts im Kreise um die Mitte Das Galopplaufen rechts wird geordnet beim Kreislaufen rechts um die Mitte, das Galopplaufen links beim Kreislaufen links um die Mitte.

Galopplaufen seitwärts rechts oder links im Kreise um die Mitte, wobei der Uebende vorlings der Mitte zugekehrt ist. Beim Galoppauf seitwärts rechts dreht sich der Uebende links, beim Galoppauf seitwärts links dreht sich derselbe rechts.

(*) Kreislaufen vorwärts mit wechselndem Heben der Fersen zum Anferjen, Knieheben oder Vorspreizen.

Das KreisSchwingen kann dahin ausgebildet werden, daß der Leib nach vorausgehendem Laufen kleinere oder größere Abschnitte der Kreisbahn im freien Hange, bei verschiedenen Hal- tungen des Leibes durchschwingt.

H. Die Uebungen im Stabspringen.

Auch das Springen mit **Springstäben** gehört zu den Uebun- gen, bei denen untere und obere Glieder durch Stammkraft und Hangkraft vereint wirken. Die Jugend versucht sich gern auch außerhalb des Turnplatzes mit Stöcken und Stäben zu springen, der Lehrer leitet darum die Schüler an, den Stab beim Springen richtig zu handhaben, indem er sie an den Graben führt und ihnen zeigt, wie der Stab mit dem unteren Ende dicht vor den abspringenden vorgestellten Fuß eingesetzt und so gehalten wird, daß der mit dem vorgestellten Fuße gleichnamige gestreckte Arm in der Kammhaltung bei Ellenbeugung der greifenden Hand

stemmt, der andere gebogene Arm, mit Anschluß des Oberarmes an der Brust, Speichgriffs den Stab so hält, daß die Hand in der Höhe des Kopfes ist. Der Sprung selber wird, wenn das linke Bein abstößt, mit halber Drehung links um die Längsare so ausgeführt, daß sich der Stab, den der Springende umschwingt, möglichst in einer senkrechten Ebene bewegt, der Niedersprung auf geschlossenen Füßen so erfolgt, daß der Aufsprung, das Einstemmen des Stabes und der Niedersprung in derselben senkrechten Ebene liegen.

Der **Stabsprung über den Graben** wird aus dem Stande, mit Vorschritten und mit Anlauf ausgeführt. Da der Springende beim Vorschreiten oder Anlaufen zum Sprunge den Stab mitbringt, so ist zu beachten, daß derselbe den Stab in der Richtung seiner ganzen Fortbewegung möglichst ruhig vorge-
streckt halte, damit Aufspringen und Einstemmen des Stabes gleichzeitig erfolgen.

Der Lehrer kann auch die Schüler Stabsprünge von einer erhöhten Standfläche, z. B. vom Stemmbalken, Schwebebaum und vom Tiefspringel machen lassen.

Es wird zum Stabspringen eine ausreichende Zahl zwei bis zweieinhalb Meter langer, verhältnißmäßig dicker, am unteren Ende zugespitzter Stäbe beschafft. In dem Turnbuche für die vorgerückteren Altersstufen wird das Stabspringen ausführlicher beschrieben.

Spielübungen.

Vorbemerkung über die Anordnung und den Inhalt der Uebungen.

[Unter der Gesamtüberschrift Spielübungen sind in einem Turnbuche für Schüler unterer Stufen eine Anzahl von Turnarten zu behandeln, welche sonst sehr verschiedene Namen führen und sich für die Auffassung in mancher Beziehung ebenso weit von einander entfernen, als sie auf der anderen Seite wieder einander genähert werden können. Zu letzterem Behufe kommt es darauf an, sie so zu ordnen, daß ihre Einheitsbeziehungen deutlich hervortreten zugleich mit dem Unterschiede von allen bisher beschriebenen Frei-Ordnungs- und Geräth-Uebungen. Verfolgten wir bei deren Beschreibung überall den Zweck, nachzuweisen wie dieselben für einen streng schulgemäßen Betrieb zu gestalten und in diesem zu verwalten sind, so haben die Turnübungen, von denen jetzt die Rede sein soll, das Eigenthümliche, daß sie, wenn auch nicht alle in gleichem Grade, doch sämmtlich weniger zu regelmäßiger Betreibung auf dem Schulturnplatze für Schüler, welche jüngeren Alters sind, sich eignen, desto mehr aber dazu, in dem gemeinsamen freien Leben dieser Jugend außerhalb des Turnplatzes wirksam und bedeutend zu werden; daß sie also, da das letztere, im Gegenfaze zu einem Schulleben, welches an den Ernst und die Arbeitskraft der Schüler mannigfache Ansprüche erheben muß, vorwaltend ein Leben in Spiel und Erholung ist, Uebungen für das Spiel sind und schließlich selbst eigentliche Spiele werden. Es ist nun angemessen, daß wir, dieses Ziel im Auge, nicht wie bisher die Gemeinübung als das Anfängliche setzen, sondern zuerst den Übungsfertigkeiten der Einzelnen uns zuwenden, später

zu Bethätigungen der Bewegungskunst, welche eine Mehrzahl von Theilnehmern voraussetzen, übergehen und endlich die gesammte Schülerschar zu gemeinschaftlichen Unternehmungen vereinigen, so daß eine fortgesetzte Erweiterung des Uebungskreises stattfindet. Die drei Abschnitte, in welche derselbe sich zerlegt, tragen in der Darstellung der ersten Auflage des Turnbuches Namen, welche der Uebersichtlichkeit wegen nicht beibehalten werden können. Der erste führt die Uebungen im Sitzen, Knien, Armstehen, Liegestütz und dergleichen mehr, bei welchen andere Körpertheile als nur die Füße mit der Unterstützungsfäche des ebenen Bodens in Berührung kommen, von S. 344 bis 346 als „verschiedene Künste“ auf, sie werden hier mit der von dem Verfasser selbst an anderem Orte aufgebrauchten Bezeichnung **Freiübungen zweiter Ordnung** zusammengefaßt. Der zweite Abschnitt setzt sich aus den in der ersten Auflage von S. 332 bis 340 gegebenen Anleitungen zu Uebungen im Ziehen und Schieben, Heben und Tragen, Ringen zusammen; inhaltsgemäß nennen wir die empfohlenen Uebungen **Gesellschaftsübungen**, da die Darstellung des Verfassers dieser Ueberschrift mehr entspricht als die von ihm selbst gewählten. Für den dritten Abschnitt dagegen war an seiner Benamung Spiele, Wanderungen und Jugendfeste nichts zu ändern. Nur sind die Abschnitte über Baden und Schwimmen (S. 354) und über den Gesang beim Turnen (S. 355 bis 360) mit hereingezogen. Was in der allgemeinen Einleitung zum ersten Abschnitte vorausgeschickt wird, gilt im Wesentlichen auch für die folgenden.]

I. Freiübungen zweiter Ordnung.

Die Betriebsweise.

(*) Bei der Jugend unserer Altersstufe herrscht, gemäß der bei ihr noch vorhandenen natürlichen Gelenkigkeit und Geschmeidigkeit der Glieder, der Trieb und die Lust, den Leib in die eigenthümlichsten Gestaltungen und Lagen zu bringen. Der Turn-

Lehrer hat darum auch die Aufgabe, den Schülern bei der Turn- für auf dem Übungsplatze zuweilen auch Anleitung und Hülfe zu geben bei Übungen, die darauf berechnet sind, auch im Leben außerhalb des Turnplatzes im Kreise der Ge spielen betrieben zu werden. Es soll ja der Turnplatz überhaupt der Ort sein, auf welchem der Beschäftigungstrieb der Jugend in Leibeskünsten für das Leben Anschauungen und Anregung aller Art findet. Je mehr der Turnplatz auch über seine Gränzen hinaus eingreift in die Bewegungskünste des Jugendlebens und die leiblichen Kunstfertigkeiten zu verbreiten sucht, desto mehr kann auch erwartet werden, daß die mit solchen Künsten vertraute Jugend beim Unterrichte im Turnen mit um so größerem Erfolge fortschreiten wird.

[Wohl sind die Freiübungen zweiter Ordnung an sich eben so ernsthaft wie alle anderen und lassen sich mit gleicher Strenge des Übungsverfahrens ausbilden und entwickeln], manche werden auch bei der geordneten Gemeinübung der vorgerückteren Altersstufen häufigere Anwendung finden, hier indeß, wo es mehr darauf ankommt, die Schüler zur Selbstbeschäftigung zu veranlassen, werden wir die gemeinten Übungen in der Turnstunde nur ausnahmsweise als Gemeinübung darstellen lassen, wenn einzelne derselben eine allgemeine Verbreitung erlangt haben, [in der Regel aber ihnen die Eigenthümlichkeit freier Einzelübung und Einzelversuche zu erhalten und demnach ein spielhaftes Wesen zu belassen suchen.

Wir scheiden sie darum auch nicht nach Merkmalen geringerer oder größerer Schwierigkeit in Stufen und wollen sie keineswegs einzeln einer bestimmten Altersklasse zuschreiben, wie denn in der That manche derselben, welche gerade eine sehr gereifte Kraft zu erfordern scheinen, von Manchen oft in sehr frühem Alter mit überraschender Leichtigkeit erlernt werden, wenn sie auch bei ihrer Darstellung durch jüngere oder ältere Kinder oftmals ein sehr abweichendes Aussehen bekommen. Wieder manche, welche wirklich eine größere Leistungsfähigkeit als die bei Kindern

vorhandene erfordern, brauchen darum doch von dem Uebungsverzeichniß nicht ausgeschlossen zu werden, weil sie sich von selbst verbieten, indem sie bei dem kindlichen Versuche einfach nicht gehen, die Probe aber, ob sie gehen, ganz gefahrlos ist. Hierdurch schon wird eine mehr „systematische“ Zusammenstellung der Freiübungen zweiter Ordnung, wie sie hiernächst folgt, gerechtfertigt, außerdem aber auch durch den äußeren Umstand, daß sie in allerlei Turnschriften bisher fast immer nur eine sehr stiefmütterliche Behandlung erfahren haben und auch im zweiten Theile des Turnbuches für Schulen sich keine Gelegenheit geboten hat, auf sie zurückzukommen. — Was davon schon in der ersten Auflage dieses Buches Aufnahme gefunden hatte, ist bis S. 391 durch das vorgestellte Zeichen (+) ausgezeichnet.

Wenn übrigens in diesem, S. 499, gesagt wird, daß außer der Bekanntschaft mit dem Turnbuche auch die lebendige Erfahrung am wirklichen Unterrichte rathen werde, das früher Begonnene fortzuführen oder nach Umständen selbst zu verlassen, so gilt schon hier, bei aller Freiheit des Waltens und Schaltens mit einem reicheren Uebungsstoffe, die Voraussetzung, daß der Lehrer auszuwählen wisse; daß er vorab sich hüte, die Schüler jemals zu gewagten Versuchen aufzumuntern, oder dazu seine Hand zu bieten, oder gar eine Leistung erzwingen zu wollen, die nicht aus der jugendlichen Lust an den Ausßerungen der Beweglichkeit und Kraft allmählich von selber sich ergibt. Die stete Erwägung, daß alle die bezeichneten Uebungen für die jüngeren Alter ein Spiel bleiben sollen, die Bemerkung, daß sie bei aller Mannigfaltigkeit und Verschiedenartigkeit in den wirkenden Kräften und in der äußeren Erscheinung damit doch ein inneres Verwandtschaftsverhältniß bekunden, endlich der feste Voratz, durch ihre Pflege eine Brücke von der strengen Turnarbeit zu dem reinen Erholungs-spiel zu schlagen, werden den Lehrer sicherer davor bewahren, sich auf Nebenwegen zu verlieren, als jede engherzigere, auch die übervorsichtigste Auswahl stufenmäßig geordneter Formen es vermöchte.

A. Die Freiübungen zweiter Ordnung mit Ausnahme der Liegestützübungen.

(†) Die meisten dieser Übungen werden nur auf einem zubereiteten Boden, auf einer trockenen, steinfreien, sandigen oder grasigen weichen Fläche, besser auf der gepolsterten Matraze, wie sie sich in Turnsälen findet, oder mit Gebrauch eines größeren oder kleineren Kissens dargestellt, am besten auf einem mehrfach zusammengelegten Teppich.

a. Das Knien.

1. Knien auf beiden Beinen, welche entweder
 - a. geschlossen oder
 - b. gegrätscht werden. Die Unterschenkel liegen dabei, wenn die Füße gestreckt sind, auswärts oder einwärts gedreht oder ungedreht auf, berühren aber, wenn die Füße gebeugt sind, den Boden nicht, so daß der Leib bloß auf den Knien und den Fußspitzen getragen wird.
2. Knien auf einem Beine, während das andere
 - a. nach vorn, nach der Seite oder nach hinten gespreizt freischwebt, oder
 - b. spreizend auf dem Boden ruht, oder
 - c. hockt.
3. Knien auf beiden Beinen, wobei die Hände die Füße fassen und ziehend vom Boden entfernen:
 - a. Die Hände fassen die gleichnamigen Füße,
 - b. Die Hände fassen übers Kreuz, die rechte Hand den linken Fuß.
4. Knien auf einem Beine, die Hände fassen das kniefreie Bein in mancherlei Griffen und Haltungen.
5. Kniebeugen und Kniewippen in der Stellung, welche durch die Übungen 1, a und b sowie 2, b und c gegeben sind.
6. Kniebeugen und Rumpfbeugen im Knien nach vorn bis zum Anstirnen an den Boden, rückwärts bis zum

Anschultern in den Stellungen der Uebungen 1, b und (+) 2, b und c.

7. Kumpfkreisen im Knieen.
8. Wechsel der verschiedenen Arten des Knieens.
9. Gehen auf den Knieen

- a. mit Vor-, Rück- oder Seitschieben der Kniee, rutschend,
- b. mit Strecken des ausgreifenden, spreizenden Beines,
- c. mit gekreuzten oder kreuzenden Unterschenkeln, welche beim Vorwärts- und Rückwärtsgehen wie bei Uebung 2 emporgehoben werden können, ebenso beim Seitwärtsgehen mit Nachstellen, beim Seitwärtsgehen mit Kreuzen aber nicht.

10. Hüpfen an Ort und von Ort im Knieen auf beiden Beinen.

11. Füge hinzu: Hüpfen im Knieen über ein von den Händen unter den Knieen hingeschwungenes Rohr (Reifen, Seil).

12. Sprung aus dem Knieen zum Stehen, Knie sprung
a. an Ort, b. von Ort, namentlich vor und zurück.

13. Wechsellknie sprung in der Stellung der Uebung 2, b und c.

14. Knie sprung zum Sitzen auf dem Boden.

b. Das Sitzen.

15. Sitz bei

- a. gestreckten oder
- b. gebogenen Beinen, welche entweder
 - a. geschlossen oder b. gegrätscht
 - 1) vom Boden abgehoben sind, oder
 - 2) am Boden aufliegen oder stehen.

16. Kniebeugen und sich wieder Setzen mit und ohne Beihilfe der Arme. Ueber das Wiederaufstehen siehe unten Uebung 42.

17. Seit- oder Quergrätschen im Stande durch

- a. Auseinanderrutschen der Füße auf glatter Fläche,

b. fortgesetztes Auswärts- und Einwärtsdrehen beider Beine oder eines hin und her bis zum Zwang=Grätschsitz.

18. Sprung aus dem Stande oder dem Hochstande zum Sitz.

19. Uebergehen aus einer Art zu sitzen in die andere: Sitzwechsel.

20. Sitz mit Erfassen beider Füße oder eines, wobei die Beine geschlossen oder gegrätscht und gestreckt oder gebeugt sind.

21. (+) Sitz und Beugen und Strecken der Beine, während die Hände die Füße festhalten. Das Beugen führt bis zum Anfüßen an die Stirn.

22. Sitz und Knien bei gegrätschten Beinen, eines sitzt, eines kniet.

23. Sitz bei gestreckten Beinen, welche vom Boden abgehoben sind, und Grätschen und Schließen derselben.

24. Füge hier ein: Sitz mit Stemmen der Fußsohlen gegen einen Stab, welchen beide Hände oder eine zwischen den Füßen, oder beide außerhalb derselben, oder eine zwischen ihnen, die andere außen daneben auch bei gekreuzten Armen ergriffen haben, und Heranziehen der Beine bis zum Anknien an die Stirn.

25. Sitz auf einem Beine, welches gebeugt freischwebt oder niedergestellt ist, während das andere frei gestreckt hin und her spreizend bewegt wird.

26. Sitz mit abwechselndem Beugen und Strecken beider Beine, welche stets frei gehalten oder zu Ende der Beugungen und Streckungen niedergestellt werden.

27. (+) Sitz mit Legen eines anfangs gebeugten, dann auch gestreckten Beines hinter den Kopf oder die dem Beine gleichnamige Schulter. Als Vorübung wird das Heben des gebeugten Beines bis zum Anfüßen an die Stirn und an den Scheitel gemacht und die Übung später im Schweben-Stehen auf einem Beine wiederholt.

28. Sitz mit Erfassen eines Fußes mit einer Hand z. B. des linken Fußes mit der rechten Hand und Durchstecken des anderen Fußes und Beines durch den von Bein und Arm gebildeten Bogen. — Auch diese Uebung wird im freien Stande als Durchhinken wiederholt.

29. Desgleichen im Sitz mit Fassen des Knies statt des Fußes.

30. Sitz und Fassung Hand in Hand und Durchstecken eines oder beider Beine durch den von den gefalteten Händen geschlossenen Bogen der Arme. Wird vorgeübt, indem die Hände einen kurzen Stab oder ein kurzes Seil, ein Tüchlein ergreifen, und später auch im Stehen oder im Sprunge versucht.

31. (+) Vorbeugen des Rumpfes im Grätschsitz bis zum Anarmen des Bodens mit den Ellenbogen, bis zum Anmünden an einen zwischen den Beinen auf den Boden gestellten Hut, endlich bis zum Anstirnen an den Boden.

32. Strecken des Rumpfes im Sitz bis zum Anschultern an den Boden.

33. Rumpfwiegen im Sitz, seitwärts hin und her.

34. Sitzeln und Sitzhüpfen in den Arten 15, b des Sitzens.

35. Drehen um die Längsaxe im Sitzeln mit Hülfe der Beine und der Füße und ohne dieselbe.

c. Das Liegen.

36. Liegen auf dem Rücken, Gesicht nach oben, himmelwärts; dabei liegen entweder

- a. die Arme und die Beine ebenfalls am Boden, oder
- b. die Beine sind für sich gehoben, oder die Arme, oder
- c. Arme und Beine sind gehoben.

37. Liegen auf der Seite. Auch hier sind verschiedene Haltungen der Beine und der Arme möglich, eine Uebung von Werth ist das Anfüßen an den Hinterkopf (mit Rückbeugen des Rumpfes und Fersehoben) mit Beihülfe einer den Fuß heranziehenden Hand.

38. Liegen auf der Brust und dem Bauche, Gesicht nach unten, erdwärts; darin einzelne Beinübungen.

39. (+) Liegewechsel durch Wälzen um die Längsare, besonders bergab.

40. Wechsel von Arten des Liegens und Sitzens, besonders abwechselndes Liegen auf dem Rücken und Sitzen auf den gestreckten Beinen, welche stets rechtwinklig zum Rumpfe gehalten werden.

41. Wechsel von Arten des Liegens und Liegestützens.

42. Sich Niederlegen aus dem Stande und Wiederaufstehen erst mit, dann ohne Beihülfe der Hände und Arme. Beides geschieht

a. mit Gebrauch nur eines Beines, oder

b. mit gleichartigem Gebrauche beider Beine, welche entweder gekreuzt unter den Leib gezogen werden,

oder — das schwerere — nicht gekreuzt, letzteres am leichtesten aus dem Liegen auf dem Rücken mit Schwung, Vorstrecken der Arme und Zurückhüpfen, sobald die Füße Boden gefaßt haben, aber auch ohne Schwung, ohne Vorstrecken der Arme und ohne Zurückhüpfen,

ferner mit Zug der Füße unter das Gesäß bei gestreckten Hüftgelenken, nöthigenfalls mit Knien,

viertens mit Aufschneellen durch kräftiges Rückbeugen des Rumpfes und Abstoß vom Boden mit dem Nacken und Hinterkopf: Genicksprung,

fünftens mit Umwenden auf die Brust u. s. w.

d. Das Armstehen und Kopfstehen.

43. Gehen, Stehen und Hüpfen auf den Händen: (+) Handstehen auf beiden Händen und auf einer Hand, Handgehen und Handhüpfen in den Richtungen vorwärts und rückwärts, auch seitwärts, wobei das Gleichgewicht durch mäßiges Grätschen, Fersehoben und -senken, Rumpfbeugen und Armbeugen und -strecken gehalten wird. Am leichtesten gelangt man in die Stellung aus dem Liegestütz durch Abstoß eines Beines. Vorgeübt wird das Handstehen an einer Wand, indem man sich

vor dieselbe stellt, die Beine aufschwingt und durch Stemmen der Füße gegen die Wand das Umschlagen verhindert, oder aber (+) indem man sich mit dem Rücken nach der Wand zum Liegestütz vorbeugt und dann mit den Füßen an der Wand emporsteigt, während die Hände nach der Wand hinstützeln. Dies geht am leichtesten in einer Wanddecke.

44. (+) Fallen aus dem Handstehen zum Liegestütz rücklings mit über den Kopf hinaus gehobenen Armen zur „Laube“ und Zurückschwingen zum Handstehen.

45. Beugen und Strecken der Arme im Handstehen und Stehen, Gehen und Hüpfen im Handstehen mit gebeugten Armen.

46. Senken aus dem Handstehen zum Kopfstehen. Das Kopfstehen selbst wird gemacht

- a. mit Beihülfe beider Hände, welche (+) vor oder hinter dem Kopfe, am schwersten daneben, den Boden berühren.
- b. mit Stütz nur einer Hand,
- c. auch frei ohne Armhülfe,
- d. mit Stütz auf den nach vorn vorgestreckten Unterarmen, wobei entweder die inneren Handflächen auf dem Boden liegen, oder die Hände, Handrücken nach unten, gefaltet den Kopf aufnehmen.

Die Haltung der Beine beim Kopfstehen kann verschiedenartig geordnet werden, z. B.

47. Kopfstehen mit Rumpfdrehen hin und her bei weitgegrätschten Beinen.

48. Stützhüpfen und Stützhüpfen mit den Händen und Kopfgehen, besonders nach der Gesichtsseite hin, dann auch im Kreise um den auf seiner Stelle verbleibenden Kopf herum.

49. Unterarmstehen, die Unterarme sind dabei nach vorn gerichtet.

50. Stehen auf einem Unterarme und der Hand des anderen Armes und Wechsel dieser Art des Armstützes.

51. Niederfallen aus dem Handstehen und aus dem Kopfstehen und Armstehen zum Sitz, die Beine werden langsam oder schneller gebeugt, senken sich an der Brust herab und gegrätscht oder geschlossen neben, oder auch zwischen den Armen an den Boden.

52. Stüteln und Stützhüpfen im Schwebestütz auf den Handflächen oder auf den Fingern

a. mit Knieheben, hockend, die Beine befinden sich

- 1) vor den Armen,
- 2) zwischen den Armen, welches schwieriger ist,
- 3) hinter einem Arme, auch wechselnd bald hinter dem einen, bald hinter dem anderen Arme,
- 4) hinter den Armen an die Schultern gelehnt: „Frosch“,
- 5) hinter den Armen, bloß angeklemt,

b. mit Vorheben beider Beine. Ihre Bewegung in wagerechter Ebene hin und her von einem stützenden Arme zum anderen erleichtert das Stüteln oder Gehen erheblich.

53. Wage auf beiden Armen, der Leib ruht auf den Ellenbogen, und Stützelversuche.

54. Wage auf einem Arme und Stüteln

- a. mit Uebertragung der Leibeslast von einem Arme auf den anderen: Wagewechsel an Ort und von Ort.
- b. mit Drehen, die freie Hand umkreist allmählich die andere. Die Uebung gelingt am leichtesten, wenn man zwischen Boden und Hand ein Zwischenblatt Papier bringt, welches sich auf dem Boden verschieben läßt.
- c. mit flüchtigem Aufschwung des Leibes, welches den untergestützten Arm für eine kleine Weile von seiner Last befreit, so daß er weiter gerückt werden kann.

55. Freie Wage zwischen den Armen und Stützelversuche.

56. Heben aus den unter 52 bis 55 bezeichneten Arten des Schwebestützes und der Wage zum Kopfstehen, Armstehen und Handstehen und wieder Senken zum Schwebestütz und zur Wage.

57. Schwebestütz- und Wage=Wechsel.

58. (†) Oberarmstehen aus dem Liegen auf dem Rücken, wobei die Beine gehoben werden und die Hände die Hüften halten, jedoch auch ohne diese Unterstützung. Je höher die Beine gehoben werden, desto mehr geht das Oberarmstehen in ein Stehen auf dem Nacken und dem Hinterkopf über. Bei starkem Rumpfsbeugen berühren zuletzt die Füße hinter dem Kopfe den Boden.

e. Das Ueberschlagen.

59. Der Burzelbaum, das ist ganze oder fast ganze Drehung um die Breitenaxe, vorwärts und rückwärts, schwinghaft oder schwinglos, (†) mit Beihülfe beider Hände oder nur einer, oder ohne solche Hülfe, mit Aufstemonnen des Kopfes oder nur des Nackens auf den Boden aus dem Stehen, Knien, Liegen, dem Schwebestütz, der Wage, zum Stehen, Knien u. s. w. Am leichtesten wird der Burzelbaum vorwärts aus dem Hochstande bei gegrätschten Beinen, indem der Kopf mit starkem Vorbeugen des Rumpfes zwischen den Füßen an den Boden gebracht wird, der (†) Burzelbaum rückwärts auf einer schrägen Fläche, also bergab. — „Baum“, zusammenhängend mit „bäumen“, drückt hier die Erhebung und Wieder senkung des Gefäßes aus, burzeln oder purzeln ist gleich „stürzen“. Im Volksmunde trägt die Uebung die verschiedensten Namen, in Schlesten Burzelbock, in Franken Sturzbaum, in Oesterreich Kuchenstöß, Niedersachsen Feuerpeuster, Kopfheister, in der Altmark Kobold, Rabold u. s. w. Der Burzelbaum wird „gemacht, geschlagen, geschossen“. Das Wort „Kopfübern“ ist nicht volksüblich.

60. Die Rolle, d. i. ein Burzelbaum vorwärts oder rückwärts aus dem Sitz mit gebeugten Beinen, gekreuzten Unterschenkeln, Griff der Hände an die Fußspitzen, Kopf tief im Schoße, besonders fortgesetzt.

61. Der Uberschlag vorwärts mit Stütz, auch wohl durch Uebersetzung aus dem italienischen Salto mortale Todtensprung genannt, ohne Berührung des Bodens mit dem Rücken, erfolgt aus dem Stehen mit Anlauf oder schwingelos zum gewöhnlichen Liegestütz rücklings mit Abstoß der Hände vom Boden, (siehe unten!) oder zur Laube, Ueb. 44, mit stützfest bleibenden Händen, dann zum Knien und zum Hockstande, endlich zum aufrechten Stehen.

62. Derselbe Uberschlag kann auch mit Stütz nur einer Hand gemacht werden.

63. Desgleichen mit Aufstemmen eines Stabes oder zweier kurzer Stäbe, welche von den Händen ergriffen und nebeneinander oder gekreuzt auf den Boden gestemmt werden.

64. (+) Ferner mit flüchtigem Aufstemmen des Scheitels oder des Nackens (vergl. Uebung 42, viertens!) auf den Boden.

65. Endlich mit Unterarmstütz (vergl. Uebung 49!). — Alle Uberschläge der Art ohne Stütz rechnen wir zu den Springübungen.

66. Der Uberschlag rückwärts mit Stütz geschieht aus dem Stand mit Rückbeugen des Kumpfes, bis bei hochgehobenen Armen die Hände beide oder auch nur eine den Boden fühlen und die Füße abstoßen. Das die Drehung rückwärts um die Breitenaxe einleitende Rückbeugen wird zuerst an einer Wand oder mit fremder Hülfe vorgeübt, auch mit Hülfe eines Stabes, der von den hochgehobenen Händen an seinem unteren Ende ergriffen und wagerecht über den Kopf hintenaus gehalten wird. Später werden diese Uberschläge auch bergab versucht und, wie andere, mit starkem Abstoß der Hände über mäßige Erhöhungen und über die Springsehnur.

67. Das Rad (Schlagen), eine ganze Drehung um die Tiefenaxe rechts oder links, geschieht wie Uebung 61 bis 63 mit Beihülfe beider Hände oder nur einer, ohne Stab und mit Stäben.

68. Das Uberschlagen mit gleichzeitiger Drehung

um die Längsaxe führt die verschiedenen Formen in einander über.

B. Die Uebungen im Liegestütz.

(†) Die Uebungen im Liegestütz sind mehr als die bisher beschriebenen Uebungen zum Betriebe auf Befehl und als Gemeinübungen geeignet, der Lehrer kann es mit einer Auswahl versuchen, doch kommen ernsthafte Uebungen des Liegestützes beim Geräthturnen ohnehin so häufig zur Darstellung, daß er sich auch hier ohne Schaden auf den gelegentlichen Einzelversuch und die Anregung beim Kürturnen beschränken kann. Wir machen nur darauf aufmerksam, daß ziemlich viele der später aufgeführten Uebungen, wenn sie als Gemeinübungen auf Befehl ausgeführt werden sollen, mit Vortheil dann dargestellt werden, wenn die Hände statt auf den Boden auf die in irgend einer passenden Ordnung hingestellten niedrigen Schwebekanten oder Schwebestangen greifen. Namentlich gilt dies von den Arm- und Beinübungen im Liegestütz vorlings und vom Stützen. Man kann von dergleichen Uebungen niemals zu viel Vorrath haben, kann und darf denselben aber niemals völlig ge- und verbrauchen. Gut ist, aus dem Vollen schöpfen zu können, aber ebenso nichts Geschöpftes zu verschütten.

a. Der Liegestütz.

1. Liegestütz vorlings, d. i. Gesicht erdwärts, bei geschlossenen und gestreckten Beinen aufgehend mit beiden oder einen Füße, stützend bei gestreckten Armen auf beiden Händen oder auf nur einer Hand, also

- a. mit zwei Händen und zwei Füßen,
- b. mit einer Hand und zwei Füßen,
- c. mit zwei Händen und einem Fuße,
- d. mit einer Hand und einem Fuße, so dem gleichnamigen als dem ungleichnamigen.

Für gewöhnlich machen die Arme mit dem Rumpfe einen rechten Winkel. Abstrecken derselben zu stumpfen und Heran-

ziehen zu spitzen Winkeln sind anstrengender, desgleichen das Abstreifen des einen und Heranziehen des anderen Armes.

2. Liegestütz rücklings, d. i. Gesicht himmelwärts, so daß die Füße auferren, im Uebrigen wie bei 1.

3. Liegestütz seitlings, so daß die Füße aufkanten, im Uebrigen wie bei 1.

4. Liegestütz, vorlings, rücklings oder seitlings mit Stütz, statt auf der vollen Hand, auf den Spitzen oder auf den Knöcheln der Finger und Aufkippen aus dem Stütz auf der vollen Hand zum Stütz auf den Fingern.

5. Liegestütz rücklings mit über den Kopf hinausgestreckten Armen, siehe oben A, 44 und 61.

6. Liegestütz vorlings, bei gebeugten Armen, im Knickstütz.

7. Liegestütz seitlings auf einem gebeugten Arme.

8. Liegestütz vorlings, rücklings, seitlings auf den Unterarmen, welche dabei nach vorn oder nach innen gerichtet sein können.

9. Niederlassen aus dem Liegestütz bei gestreckten zum Liegestütz bei gebeugten Armen

a. vorlings bis zum Anbrusten an den Boden,

b. vorlings bis zum Anmunden an eine Hand,

c. rücklings bis zum Anschultern an den Boden,

d. seitlings bis zum Anmunden an den Daumen der stützenden Hand.

Dabei auch Aufheben eines weit vor oder hinter den Händen an den Boden gelegten Gegenstandes mit dem Munde. Stützt dabei nur eine Hand, so wird der freie Arm vorgestreckt oder auf den Rücken gelegt.

Aus den erreichten Haltungen erhebt man sich wieder zum Streckstütz und wiederholt die Bewegungen langsamer oder schneller, d. i. wippend.

10. Niederlassen zum Liegestütz auf den Unterarmen

und wieder Aufklippen zum Knickstütz, Streckstütz u. s. w., besonders auch im Stütz auf nur einem Arme.

11. Liegestütz vorlings und rücklings mit Stütz eines und Unterarmstütz des anderen Armes und Wechsellstütz.

12. Beugen der Kniee im Liegestütz vorlings oder rücklings zum Knieen.

13. Liegestütz vorlings mit Zehenstand auf einem Fuße bei gestrecktem Beine und Knieen auf dem anderen Beine, und gleichzeitiger Wechsel des Verhaltens.

14. Beugen der Kniee im Liegestütz rücklings, bis die Füße mit den Sohlen fest aufstehen und die Unterschenkel gleich den Armen senkrecht den wagerecht gestreckten Rumpf und die Oberschenkel halten. Die Stellung ist besonders geeignet auf den Knieen, dem Bauche, der Brust und den Schultern eine beträchtliche Last aufzunehmen und dauernd zu tragen.

b. Gehen und Laufen im Liegestütz.

15. Liegestütz vorlings wie rücklings und Kreisgehen mit den Füßen um die feststehenden Hände rechts und links herum.

16. Liegestütz seitlings und Kreisgehen mit den Füßen vorwärts und rückwärts herum.

17. Kreisgehen mit den Händen um die feststehenden Füße

a. im Liegestütz vorlings rechts und links herum,

b. im Liegestütz rücklings, ebenso, aber

c. im Liegestütz seitlings vorwärts und rückwärts herum.

18. Kreisgehen mit den Händen und den Füßen um eine in der Mitte des Leibes gedachte (Tiefen-) Ase.

Bei allen den Uebungen 15 bis 18 geschieht das Gehen mit Ueberstellen (Uebertreten) oder mit Nachstellen und zwar als sogenannte Rückenprobe um die Wette auf Dauer und auf Schnelle. Gemessen wird der zurückgelegte Weg oder die gebrauchte Zeit.

19. Gehen im Liegestütz vorlings, vorwärts, rückwärts und seitwärts

1) auf allen Vieren :

a. (+) Paßgang — linke Hb., r. Fuß; r. Hb., l. Fuß —,

b. (+) Zeltergang — l. Hb., l. F.; r. Hb., r. F. —,

c. Galoppgang — Hände vor, Füße nach, oder Füße vor, Hände nach;

2) auf dreien: zwei Hände, ein Fuß, eine Hand und zwei Füße;

3) auf zweien: eine Hand und der ungleichnamige Fuß.

20. Gehen im Liegestütz rücklings ist beschränkter, am besten geschieht es noch in der oben als Übung 5 bezeichneten Stellung, der „Laube“.

21. Gehen im Liegestütz mit gehobenem Gefäß, „Bären- gang“, es greifen dabei jeweils die eine Hand und der ungleichnamige Fuß aus, der Fuß wird möglichst dicht an der feststehenden Hand niedergestellt.

22. Gehen im Liegestütz mit Hockstehen, „Hundegang“ im Hockliegestütz.

23. Gehen im Liegestütz mit enger oder weiter ausgespannten Armen und enger oder weiter gegrätschten Beinen, „Spinnengang“ im Grätschliegestütz.

24. Gehen im Liegestütz bei Knickstütz der dicht an den Leib gelegten Arme und gekreuzten Beinen, das eine Bein ruht auf dem anderen: die „Eidechse“.

25. Gehen im Liegestütz bei Unterarmstütz; sind die Unterarme nach vorn gerichtet, so bewegt sich ein Arm neben dem anderen weiter, sind sie nach innen gerichtet, so bewegt sich der eine Arm über den anderen fort.

26. Laufen in Arten des Liegestützes namentlich (+)

auf allen Vieren kopfwärts oder fußwärts, auch auf dreien:
„der lahme Hund“.

c. Das Hüpfen im Liegestütz an Ort und
von Ort.

27. Gewöhnlicher Liegestütz und Aufhüpfen mit den
Füßen bis zum Anfersen an das Gefäß, bis zum Anknien
an die Brust, sodann mit Grätschen.

28. Grätschliegestütz vorlings oder rücklings und Aufhüpfen
mit den Füßen zum einmaligen oder zweimaligen Zusammen-
klappen derselben.

29. Liegestütz vorlings oder rücklings oder seitlings und
Kreis hüpfen mit den Füßen, vergleiche oben die Uebungen 15 und 16.

30. Liegestütz vorlings oder rücklings und Stütz hüpfen

a. mit einmaligem Handklappen vor oder hinter
dem Leibe,

b. mit zweimaligem Klappen vor dem Leibe,

c. mit zweimaligem Klappen, einmal vor, einmal
hinter dem Leibe oder umgekehrt,

d. mit Kreuzschlagen der Arme,

e. mit Handschlag bei gestreckten Armen an die
Schenkel,

f. mit Vor- oder Zurückstellen, Voneinander-
und Aneinanderstellen, Vorbeistellen der
Hände,

g. mit Niederhüpfen zum Unterarmstütz und
Aufhüpfen zum Stütz.

31. Stütz hüpfen im Liegestütz seitlings und Schlag der
aufhüpfenden Hand an die Brust.

32. Liegestütz vorlings oder rücklings oder seitlings und
Kreisstützhüpfen; vergl. oben die Uebung 17.

33. Grätschliegestütz vorlings oder rücklings, Stütz hüpfen
und Zusammenschlagen mit den Händen und mit den Füßen.

34. Liegestütz vorlings und Aufhüpfen mit den Händen
und Füßen und Schlag der Hände an die Füße im Hocken. Auch

fortgesetztes Hüpfen auf den Händen und Füßen bei gebeugten Beinen, wobei der Rücken beständig wagerecht bleibt als „Floh-hüpfen“ zu den weitestmöglichen Spüngen.

35. Aufhüpfen mit den Händen und flüchtiges Kreisen eines gespreizten Beines von außen nach innen oder von innen nach außen unter den gelüfteten Händen weg.

36. Hüpfen in jeder Art des Liegestüches: Streckhüpfen

a. vorwärts,

b. rückwärts,

c. seitwärts,

d. auch mit Drehungen, insbesondere nach Übung 18.

Dieses Hüpfen im Liegestück kann auf eine zweifache Art dargestellt werden, so daß entweder die Hände vor und die Füße nachhüpfen, oder daß Hände und Füße zugleich auf und nieder hüpfen. In beiden Fällen kann es in die Weite und Höhe z. B. über eine Schnur oder über das geschwungene Seil erfolgen, beim Hüpfen seitwärts auch so, daß ein zweiter unter dem Hochhüpfenden seitwärts links wegschlüpft u. s. w.

d. Der Liegestützwechsel, der Streckfall und die Strecklage.

37. Liegestützwechsel durch Drehung um die Längsaxe

a. aus dem Liegestütz vorlings in den seitlings und weiter rücklings,

b. aus dem vorlings ohne Weiteres in den rücklings,

c. umgekehrt,

d. aus dem seitlings rechts in den seitlings links und zurück,

e. aus dem vorlings mit ganzer Drehung in den vorlings,

f. aus der „Laube“ zum Liegestütz vorlings und weiter zur Laube.

38. Liegestütz auf beiden Füßen und dem Kopfe bei gebeugtem Rumpfe

- a. vorlings,
- b. rücklings. Dann

Kreisgehen mit den Füßen um den Kopf herum und mit oder ohne Hülfe der Arme Drehung aus diesem Liegestütz vorlings in den rücklings: die „spanische Mühle“.

39. Liegestützwechsel aus dem gewöhnlichen Liegestütz vorlings in den rücklings und umgekehrt durch:

- a. Hocke zwischen den Armen hin,
- b. umgekehrt, die Hände greifen dicht über dem Boden neben den Füßen vorbei,
- c. Kehre und Flanke unter einer gelüfteten Hand hin,
- d. Grätsche bei starkem Abstoß der Hände.

40. Streckfall gegen eine Wand aus dem Stande vorlings, die Füße stehen in einiger Entfernung, die Arme werden vorgestreckt, dann kippt der steifgestreckte Körper nach der Wand hin um; allmählich wird der Abstand von der Wand vergrößert. Als Vorbübung für die folgende Übung zu empfehlen.

41. Streckfall vorwärts in den Liegestütz vorlings am Boden in ähnlicher Weise, desgleichen mit einer halben Drehung um die Längsaxe anfangs rückwärts.

42. Streckfall aus dem Sprunge zum Liegestütz vorlings oder rücklings, auch mit halben Drehungen um die Längsaxe.

43. Liegestützübungen (Strecklagen) mit Gebrauch eines kurzen Stabes, welchen entweder die Füße klemmend oder die Hände greifend senkrecht oder schief an einem Ende halten und mit dem anderen fest gegen den Boden drücken.

Beispielsweise: Wird ein etwas längerer Stab mit beiden Händen in der Mitte ergriffen und zunächst schief, dann auch senkrecht mit dem rechten Ende auf den Boden gestemmt, so ist der Wechsel zum Stemmen mit dem anderen (linken) Ende zu versuchen.

Ferner: (+) Wird ein solcher Stab mit Speichgriff, die linke Hand höher als die rechte, ergriffen und schief rechts nach

hinten etwa 70 Centimeter weit von einem grätschend Stehenden auf den Boden gestemmt, so daß die linke Hand vor der Brust sich befindet, der rechte Arm abwärts gestreckt ist, so erfolgt mit Rückbeugen des Kumpfes das Durchwinden unter dem rechten Arme. Der Oberkörper wird dabei so weit links erhoben, als es die feststehenden Füße und festhaltenden Hände erlauben. Je tiefer die rechte Hand greift, und je weniger die Kniee sich beugen, desto schwerer wird die Übung. Das Zurückwinden erfolgt in entsprechender Weise. Dieselbe Übung kann auch mit Griff nur einer Hand von oder auf dem oberen Ende eines kürzeren Stabes gemacht werden, auch mit Anlegen einer Hand an eine Wand, Finger unten, Daumen oben.

44. Liegestütz vorlings mit Gebrauch einer langen Stange, welche mit ihrem oberen Ende auf dem Rücken des mit den Händen Stützenden liegt, während das untere Ende der Stange auf dem Boden ruht und die Füße des Lebenden über der Stange gekreuzt im Nisthange sich befinden, und Stüzkeln in dieser Lage: „Das Krokobil“.

45. Liegestütz an einem Stuhle, die Füße auf dem Sitz oder der Lehne und die Hände am Boden, oder die Hände auf dem Sitz und die Füße am Boden, dann Herab- und Hinaufhüpfen mit den Händen.

46. Strecklage über einer Vertiefung, z. B. auf zwei Stühlen:

- a. Kopf und Nacken auf dem einen Stuhle, Fersen oder Behen auf dem anderen, vorlings und rücklings, anfänglich auf drei Stühlen; den mittleren schiebt der Lebende selbst zur Seite und hebt ihn demnächst über sich hinüber,
- b. Kopf auf dem Boden, Füße auf dem Stuhle oder umgekehrt,

47. Strecklage auf drei Stühlen mit Grätschen.

48. Strecklage auf drei oder vier Stühlen mit ausgespannten Armen, welche mit den Oberarmen auf zwei

Stühlen aufliegen, während die Beine geschlossen auf einem, oder gegrätscht ebenfalls auf zwei Stühlen liegen.

49. Strecklage gegen eine Wand, entweder die Füße oder die Hände am Boden, vorlings und rücklings; je weniger steil der Körper steht, desto schwieriger.

Die Uebungen von 43 an führen in das Gebiet der Geräthübungen zurück.

II. Gesellschaftsübungen.

Dieserjigen Uebungen, zu deren Ausführung eine Mehrzahl von Theilnehmenden, mindestens zwei, nothwendig gehören, bilden selbstverständlich eine Unterart der Gemeinübungen, welche sich aus denselben dadurch heraushebt, daß diese Theilnehmenden nicht bloß in eine äußerlich nach Zeit- und Raumverhältnissen auf Grund eines bestimmt gegebenen Gebots, welches indeß auch anders hätte gegeben werden können, geordnete Verbindung treten, sondern daß sie dabei geradezu als zu einem Leibe verbunden erscheinen, so daß es gar nicht möglich ist, daß Einer die Uebung ohne den Anderen zu Stande bringen könne. Die Thätigkeit des Einen ist von der des Anderen ganz abhängig. Sie zerfallen in zwei Unterabtheilungen, von denen die erste sich aus den Uebungen zusammensetzt, bei welchen der Eine die Thätigkeit des Anderen nur unterstützend, ergänzend und fördernd auftritt, während er bei der zweiten im Gegentheil dieselbe beschränkend und hemmend, widerstehend und ringend auftritt. Jene schließt sich an die Freiübungen zweiter Ordnung unmittelbar an und entwickelt sich in den Turnarten des Hebens und Tragens weiter, diese beginnt mit einer Auswahl von Formen im Ziehen, Schieben und Stoßen und gestaltet sich zum vollständigen Ringkampf.

A. Das Heben, Halten und Tragen.

Wenn auch die Uebungen, bei welchen der Leib durch Stemmen und Ziehen der Glieder eine Last läßt und hält, in

der Turnkunst eine vielfältige Anwendung finden, so beschränken wir uns, im Sinne unserer allgemeinen Ueberschrift, hier jedoch auf Uebungen, wobei nur die Mitschüler die zu bewältigende Last sind und Geräthe nur ganz nebensächlich erscheinen. Für den Betrieb ist im Allgemeinen die Rücksicht zu nehmen, daß Gleichschwere und Gleichstarke zusammen üben, wenn es auch in manchem Falle gerathen ist, daß umgekehrt ein Stärkerer einem Schwächeren und Leichterem, ein Größerer einem Kleineren an die Hand gehe. |

a. Stehen und Sitzen.

1. Schaukelheben von je Zweien im Rücklingsstande, die sich mit den Unterarmen erfassen und abwechselnd durch Vorbeugen heben. Auch mit Handsassen oder beiderseitigem Griff an einem wagerecht gehaltenen kurzen Stabe bei hochgestreckten Armen.

2. Tragen eines Mitschülers auf dem Rücken. Der Tragende erfäßt die gegrätschten Beine des Getragenen seitlings von seinen Hüften und Letzterer hält sich an den Schultern des Tragenden: „Huckepack“.

Die genannten Uebungen können von ganzen Reihen von Paaren dargestellt werden, das Huckepacktragen bei der Fortbewegung der Gereihten im Gehen, Laufen und Hüpfen.

3. Tragen eines Mitschülers auf dem Rücken, wobei der Tragende den Getragenen nicht hält und seine Arme auf die Knie stützt, wie es z. B. bei dem Reiterball vorkommt.

4. Die gleiche Uebung, wobei sich der Tragende mit dem Kopf an den Rücken eines aufrechtstehenden Dritten anstemmt und mit den Armen sich an ihm hält: „Kamelreiten“. Wird auch von ganzen Reihen von Dreien von Ort im Gehen und Laufen geübt.

5. [Tragen eines Mitschülers auf dem Rücken, wobei der Tragende die gegrätschten Beine des zu Tragenden unter die Arme nimmt, dieser das Gesicht dem Boden zuwendet und sich steif hinausstreckt, während der Träger sich vorbeugt.

6. Tragen eines Mitschülers auf dem Rücken, wobei Träger und Getragener die gleichen Arme einhängen, der Getragene

rücklings gegen den Träger die Beine nach oben über dessen Kopf hält, und ein Dritter mit steifer Vorbeughalte des Rumpfes den Kopf unter den Kopf des Getragenen an den Rücken des Trägers stemmt und beide mit den gleichen Beinen zugleich ausschreiten: „die Giraffe“.

7. Tragen eines Mitschülers, welcher auf den Knien des Trägers, Gesicht gegen Gesicht, sitzend seine Beine unter den Armen des Trägers durchsteckt, beide sich hintenüber senken so daß nur die Unterschenkel des Trägers senkrecht stehen.

8. Tragen eines Mitschülers um den Leib, der Getragene erfaßt mit rückgehobenen Händen seine eigenen Füße und umschlingt so in einer ähnlichen Haltung, wie beim Nest am Recke, den sich hinter ihm befindenden Träger.

9. Tragen eines Mitschülers, welcher sich im Kniehange an beiden Armen des Trägers vorlings oder rücklings hält.

10. Tragen eines Mitschülers, welcher den aus dem Stande seitlings bei gleicher Blickrichtung mit dem Fuß des einen Beines vor einem der gegrätschten Beine des Trägers vorüber hinter den Oberschenkel des anderen gegrätschten Beines haßt, mit seinem anderen Beine aber hinter jenem Beine her gegen den Unterschenkel dieses Beines tritt: „Fahne im Hangstande“. Die Uebung kann auch mit Risthang eines Fußes am Halse und Stand des anderen Fußes auf dem näheren Oberschenkel des Trägers ausgeführt werden, der Träger hält das Bein hinter dem Nacken fest.]

11. Zwei Schüler fassen sich Stirn gegen Stirn mit Hüftgriff bei gestreckten Armen, stellen die geschlossenen Füße aneinander und drehen sich rückwärts gebeugt im Kreise herum, indem die Füße an Ort mit schnellen Schritten gehen.

Die gleiche Uebung: „Quern“ oder „Gläser schwenken“ genannt, wird auch im [Stand rücklings und im] Seitlingsstande mit Fassen nur einer Hand gleicher Leibesseiten gemacht.

[Dann auch von einer Ringreihe mit gerader Zahl der Vereihten z. B. von Sechsen, wobei abwechselnd die drei Ersten

und die drei Zweiten mit den Füßen nach der Kreismitte vortreten und sich zum Hangstande hinunterlassen, während die drei Anderen im Kreise seitwärts laufen: „Kesselschwenken“.]

12. Zwei Stirn gegen Stirn Gestellte hinken im Kreise herum, indem sie einander die vorgespitzten Beine [oder gehobenen Kniee] gleicher Leibeseiten halten.

13. Eine in Flanke gestellte Reihe Mehrerer hinkt so, daß die gleichen vorgespitzten Beine von den Vorgereiheten [, oder die fersehebenden Beine von den Hintergereiheten] gehalten werden. Nur der Erste [oder der Letzte] der Reihe hat beide Beine frei, wenn nicht die Reihe zum Ring geschlossen werden kann; zur Sicherung des Gleichgewichts werden die freien Arme auf die Schultern des Vorgereiheten gelegt: „Das Ringhinken“.

14. [Zwei halten einen Dritten, der eine an den Händen der andere an den Füßen und schwingen ihn herüber und hinüber: „die Waschmühle“.]

15. Uebungen, wobei Mehrere einander tragen, z. B. Zwei tragen einen Dritten so, daß jeder ihn an einem Beine hält, oder daß er auf ihren durch eine Fassung verbundenen Armen, oder auf ihren Schultern sitzt.

16. [Uebungen, wobei Mehrere ein Brett, z. B. das Sturmlaufbrett wagerecht oder geneigt halten, Andere auf oder über die so hergestellte Brücke fortsteigen.]

b. Sitzen und Liegestütz.

1. In einer gedrängt stehenden Flankenreihe stellt Jeder ein Bein so weit wie möglich vor, dann beugen Alle gleichzeitig die Kniee, und Jeder kommt auf dem Knie des hinter ihm Stehenden zu sitzen, mit Ausnahme des Letzten. Ist die Flankenreihe zum Ringe gebogen, so führt gleichzeitiges Kniebeugen Aller zum Sitz auf dem Schoße des hinter ihm Stehenden: „das Ringsitzen“. Geübtere können auch, ohne den Sitz aufzugeben, fort hüpfen oder im Sitze die Arme heben u. s. w.

2. [Zwei stehen sich nahe gegenüber, Jeder legt die Hände auf des Gegners Schultern, stellt ein Bein zwischen die Beine

des Anderen und beugt die Kniee. Dadurch kommt Jeder auf einem Knie des Anderen oder auf dessen beiden Knien zu sitzen: „der Feldstuhl“.

3. Liegestütz mit Hülfe Anderer:

- a. Einer ergreift einen Fuß oder beide Füße eines vorlings, rücklings oder seitlings stützenden Zweiten, hebt sie vom Boden, wirft sie über den eigenen Kopf, von einer Seite nach der anderen hinüber, läßt den Stützenden gehen, laufen u. s. w.
- b. Ebenso ergreift er die Hände, während die Füße des Liegestützenden am Boden bleiben.
- c. Einer ergreift die Oberschenkel eines Zweiten und nimmt sie unter seine Arme, dieser aber ergreift die Are eines kleinen Rades, etwa wie ein Pflugrad groß, und jener schiebt ihn, der sich vorlings auf das Rad stützt, vorwärts: „der Schubkarren“. Wird bei Gelegenheit von Mehreren im Wett-schieben dargestellt.]
- d. Zwei tragen Einen auf den Schultern [oder den Armen] in gestrecktem Liegestütz, indem sie ihn an den Händen oder Armen und an den Füßen oder Knien unterstützen.

4. Gemeinsamer Liegestütz Mehrerer:

- a. [Einer stützt sich vorlings auf den Boden, der Zweite mit den Füßen am Boden auf dessen Schultern u. s. w.
- b. Einer stützt sich vorlings auf den Boden, der Zweite in entgegengesetzter Richtung mit den Füßen auf des ersten Schultern, mit den Händen auf seinen Fersen, und der Erste bewegt sich von Ort.
- c. Einer stützt sich vorlings auf den Boden, der Zweite hinter ihm mit den Händen auf des Ersten Fersen, mit den Füßen wiederum am Boden; ebenso ein Dritter u. s. fort. Dann beginnt der Vormarsch.

- d. In einer Reihe hinter einander Stehender stützt Jeder sich mit den Händen auf den Boden, mit den Füßen aber auf den Schultern des hinter ihm Gereiheten, und Alle setzen sich zugleich in Gang: „die Karawane“.
- e. Die Schüler sind wie bei d geordnet, umschlingen jedoch, statt die Füße von oben auf die Schultern zu legen, die Brust ihres Nachfolgers von unten her mit den Füßen. Dies ist schwerer.
- f. Zwei Schüler stehen, Füße gegen Füße gestellt und mit dem Gesicht von einander abgewendet, im Liegestütz; indem sie sich einander nähern, sucht Jeder mit den Füßen von unten herauf den Leib des Anderen zu umklammern, bis beide nur auf ihren vier Armen stehen.]
- g. Es ist leichter, wenn nur einer von beiden die Umklammerung ausführt, während der andere die Füße am Boden behält. Der Erste kann dann mit den Händen vom Boden auf die Fersen des Zweiten greifen und nun von diesem im Liegestützgehen und -laufen mitgetragen werden. Um in diese Stellung: „der Hund“, zu gelangen, kann der Eine auch aus dem Vorlingsstande mit gegrätschten Beinen zum Schenkelschluß über den Hüften des Zweiten empor springen und dann, nachdem er die Fußriste gekreuzt und sich hintenüber senkend zwischen den gegrätschten Beinen des Zweiten zurückbeugt hat, den Stütz auf dessen Fersen gewinnen, wenn dieser sich zum Liegestütz vorlings vornüber neigt.

5. Das Aufrichten eines am Boden liegenden, wenn derselbe rücklings liegt und sich steif gestreckt hält, der Hebende erfaßt dabei den Nacken des in der Strecklage Liegenden; [auch kann er ihn einen ihm gegenüberstehenden Dritten zuwerfen. Schwerer ist

6. das Aufladen, wenn derselbe sich in verschiedenen Ge-

lenken beugen läßt, nach erfolgter Beugung aber die Winkelung beibehält oder überhaupt sich völlig schlaff verhält: „der todte Mann.“

c. Knieen und Liegen.

1. Einer liegt oder knieet auf dem Boden, der Andere schlägt über ihn weg einen Wurzelbaum.

2. Zwei halten sich von vorn im Liegen umklammert, so daß das Gesicht eines Jeden zwischen den Füßen des Anderen sich befindet, und wälzen sich miteinander, besonders bergab.]

3. Einer liegt auf dem Rücken, Beide gebeugt getrennt, Sohlen aufgestellt, ein Anderer stellt sich mäßig grätschend über seinen Kopf, beugt sich vorn über und ergreift des Ersten Beide bei den Knöcheln, ebenso faßt dieser die Füße des Zweiten; dann neigt sich dieser vorwärts zum Boden und überschlägt sich, während der Liegende sich aufrichtet. Dies heißt „Kolle“.

4. [Die Rolle kann auch rückwärts und in beiden Fällen mit Drehungen um die Längsaxe, mit Wälzen, verbunden werden.

5. Sollen Drei die Rolle ausführen, so wird in der gleichen Zeit stets Einer liegen, der Zweite stehen, der Dritte von beiden hängend und stützend getragen werden. Die Uebung wird in scherzhafter Weise durch Gliederbewegungen an Ort, Beugen und Strecken der Beine und Arme mit gleichzeitigem Zischen und Pfeifen eingeleitet; jene Bewegungen ahmen die des Gestänges an den Rädern eines Dampfwagens nach, die Töne, das Geräusch des entweichenden Dampfes und der Signalpfeife. Dann folgt die Abfahrt.

6. Einer knieet am Boden, ein Zweiter oder auch mehrere knieen, sitzen, stehen (auch kopfstehend) auf ihm.

7. Zwei knieen, ein Dritter steht im Grätschstande auf ihren Rücken u. s. w., stützt sich bei hockenden oder vorgeschobenen Beinen zwischen ihnen u. s. w.

8. Einer befindet sich im Liegestütz rücklings mit senkrechten Unterschenkeln und Armen, wagemrechtem Leibe, ein Zweiter

oder auch Mehrere sitzen, knien und stehen auf ihm; auch macht ein Zweiter zwischen den Knien des Ersten Schulterstehen oder Handstehen, wobei ihn ein Dritter auf der Brust des Ersten Stehender unterstützt.

9. Einer liegt auf dem Rücken, stemmt die Fußsohlen auf den Boden und streckt seine Arme empor, ein Zweiter stützt sich auf des Ersten Füße und stemmt seine Schultern oder den Kopf gegen des Ersten Kniee; oder er stützt auf den Knien und stemmt mit den Schultern oder dem Kopf auf beiden Händen oder auch nur einer Hand des Ersten.

10. Einer liegt auf dem Rücken und erhebt seine Kniee, ein Zweiter macht zwischen diesen mit Griff an den Füßen des Ersten Schulterstehen, oder er setzt sich auf die Knie oder auf die gleichfalls hochgestreckten Füße des Ersten, oder er legt sich auf diese mit dem Bauche oder dem Rücken, oft bei gleichzeitigem Griff an die Hände des Liegenden. — Aus dem Liegen rücklings mit Griff erfolgt ohne Schwierigkeit ein Uberschlag rückwärts zum Stand am Boden, indem der unten Liegende den oben liegenden herüber reißt.

B. Das Ringen.

Umfang und Betriebsweise des Ringens.

Die Uebungen im Ringen, welche wir beim Schulturnen jüngerer Altersklassen zur Anwendung bringen, sind zweierlei Art: Einmal solche, bei denen ein Gegner den anderen durch vereinte Hang- und Stemmkraft der oberen und unteren Glieder, Ziehen und Schieben, nur vom Platze zu bringen*) trachtet,

*) Ein bestimmter Unterschied zwischen Ziehen und Schieben besteht nicht, sondern nur ein äußerer. Soll ein Körper in der Richtung von A nach B fortbewegt werden und befindet sich der Anfaßpunkt und die Quelle der bewegenden Kraft zwischen A und B oder jenseit B, so wirkt sie durch Zug, befindet sie sich aber diesseit A und hat auch hier ihren Angriffspunkt, so wirkt sie durch Schub. Keinesfalls kann man, wie der Verfasser in Auflage I, S. 332 will, „das Ziehen vom Schieben so unterscheiden, daß bei ersterem Hang- und Stemmkraft der oberen und

und dann solche, bei denen er ihn an den Boden nieder zu zwingen, zu fällen sucht. Beide Arten bewegen sich in Streben und Gegenstreben] in Angriff und Abwehr bis zur Entscheidung des Kampfes und entwickeln, wie auch andere Kampf- und Wettübungen, bei den Schülern Ausdauer, Geistesgegenwart, Entschlossenheit und Gewandtheit.

Für die erste Art, den Zieh- und Schiebekampf, bedienen wir uns, abgesehen von Darstellungen, bei denen der Ziehende und Schiebende Leibestheile des Gegners erfasst, eigener Zieh- und Schiebzeuge, [für die zweite Art aber nicht, obwohl auch hier verschiedenartige Ringgeräthe z. B. Gurte, Riemen und Ringe, in Gebrauch genommen werden könnten.]

Der Ringplatz für unsere Schüler ist ein viereckiger oder runder mit dünnem Sande einen halben Fuß hoch bedeckter Raum und muß stets von Steinen und andern Hindernissen rein gehalten werden.

Die Uebungen werden im Allgemeinen so geordnet, daß gleichzeitig immer mehrere Ringerpaare, die entweder der Lehrer bestimmt, oder die sich nach eigener Wahl gestellt haben, auf dem Kampfplatze miteinander ringen. Der Ringkampf beginnt auf das vom Lehrer gegebene Zeichen und endet je bei einem Paare mit der Besiegung des Einen.

Bei Kampfspielen im Ringen, wobei Reihen von Gegnern im Zweikampf gleichzeitig, oder in aufeinanderfolgenden Zeiten miteinander ringen, der Sieg der Reihe zufällt, welche die meisten Gegner überwunden hat, ringen in verschiedener Weise entweder nur zum voraus bestimmte Kämpfer oder irgendwelche Ringer der Gegenreihe miteinander im Zweikampfe, wobei der

der unteren Glieder vereint wirken, während beim Schieben nur die Stemmkraft derselben wirksam ist.“ Man würde sich durch diese Erklärung mit dem allgemeinen Gefühl in schroffen Gegensatz stellen, nach welchem unter anderem ein Pferd, obgleich es nur Stemmthätigkeit ausübt, doch einen Wagen nur zieht. Die Erklärung des Verfassers war deshalb als unhaltbar zu beseitigen.

je Besiegte vom Kampfplatze tritt, bis die Ringer der einen Reihe keinen Gegner mehr vorfinden. Im Besonderen hat der Lehrer darüber zu wachen, daß die angeordnete Ringweise auch aufrecht gehalten wird, daß die Schüler nicht in ihrem Eifer aus einer Weise in eine andere verfallen, namentlich aber, daß sich die Kämpfenden bei Angriff und Abwehr aller Ungefeßlichkeiten enthalten, z. B. daß niemand den Gegner an den Haaren, an den Kleidern fasse oder ihn gar verletz, daß man sich überhaupt keiner unrühmlichen Kampfmittel bediene; auch entscheidet er in allen streitigen Fällen über den Sieg der Ringenden [nach den einmal festgesetzten Regeln, welche so gefaßt sein müssen, daß sie von den Schülern verstanden, in ihrer Berechtigung anerkannt und soweit in ihr eigenes Denken und Wollen aufgenommen werden, daß sie von ihnen, wenn sie unter sich sind, selbst durchgeführt und in Geltung erhalten werden können. Darum wollen wir uns, wenn sich auch die Uebungen im Ringen auf viel mannigfaltigere Darstellungsweisen ausdehnen lassen,] hier nur auf folgende Uebungen beschränken.

a. Der Zieh- und Schiebekampf ohne Gebrauch von Geräthen.

1. Ziehkampf von je Zweien, welche sich bei vorgestreckten Armen mit Hakengriff der vier geschlossenen Finger jeder Hand erfassen und über die Male zu ziehen suchen, die rücklings von den Ziehenden bezeichnet sind.

Die ganze Turnerschar kann auch zu diesem Ziehkampfe in zwei gleichzählige Reihen abgetheilt werden, und Sieger ist die Reihe, welche ein- oder mehreremal die meisten Gegner über ihr Mal gezogen hat.

2. Der Ziehkampf kann dann auch so geordnet werden, daß die ziehenden Gegner sich mit ganzem Handgriff an den Händen oder Handgelenken erfassen.

3. Ziehkampf mit einem Arme gleicher Leibeseiten mit Hakengriff oder ganzem Handgriff.

4. Wenn bei den genannten Arten des Ziehkampfes die

Ziehenden sich entweder rückwärts fortbewegten (beim Ziehen mit beiden Armen) oder seitwärts (beim Ziehen mit einem Arme) so kann aus dem Rücklingsstande der Gegner die Fortbewegung des Ziehens vorwärts erfolgen.

5. Eine andere Art des Ziehkampfes ist die, wobei die Gegner sich in beliebiger Weise erfassen und fortziehen dürfen über ein gesetztes Mal oder selbst über den Liegebaum in der Weise, daß von zwei Kampfscharen ein Jeder jeden Gegner über den Liegebaum herüberziehen darf, der dann für die Dauer des Kampfspiels Gefangener bleibt, bis die eine Schar durch Verlust ihrer Kämpfer das Spiel verloren hat.

Auf Turnfahrten, oder wenn der Turnplatz selber Gelegenheit dazu giebt, kann dieses Kampfspiel auch an Halben so geübt werden, daß die eine Schar die Höhe erstürmt, die andere Schar sie zu vertheidigen hat.

6. Schiebekampf von je Zweien im Vorlingsstande bei vorgestreckten Armen und Auslegen der Hände auf die Schultern des Gegners. [Dabei befindet sich derjenige in Vortheil, dessen Arme sich zwischen den Armen des Gegners befinden. Es kann also auch um diesen Griff gekämpft werden.]

7. Schiebekampf mit Gegenstemmen der ineinandergelegten Hände beider Armpaare oder auch nur eines Paares [von gleichnamigen oder ungleichnamigen Händen.

8. Schiebekampf mit auf der Brust gekreuzten Armen, Schulter an Schulter, auch im Sitzen auf einer Bank.

9. Der Schiebekampf Rücken gegen Rücken wird am besten auf einem schmalen, eingeschränkten Raume, etwa zwischen den Holmen eines Barrens vorgenommen.]

10. Zieh- und Schiebekämpfe im Stande auf einem Beine mit Hinken und im Hüpfen auf beiden geschlossenen Füßen. [Das Schieben und Ziehen erfolgt bei diesen Hinkkämpfen und Hüpfkämpfen weniger stetig als in Schrittstellungen auf beiden Füßen und geht somit mehr in ein leichtes Stoßen über.]

b. Das Ziehen und Schieben mit Geräthgebrauch.

1. Der Ziehkampf am Seil — es befindet sich an jedem Ende des Seiles ein Zieher, oder es zieht auch ein Stärkerer, Schwererer gegen mehrere Schwächere, alle mit beiden oder mit einem Arme im Vorlings-, Rücklings- und Seitlingsstande — wird so geordnet, daß die Kämpfenden ihre Gegner über ein bestimmtes Mal zu ziehen haben.

Häufiger wird das Ziehen am langen Ziehtau in Gemeinübung von der ganzen Turnerschar, welche in zwei gleich starke Reihen getheilt ist, dargestellt. Dabei haben die Gegner einander über gesetzte Male zu ziehen, und das Ziehen Aller kann entweder ein freigegebenes sein, oder es wird dasselbe durch lautes Zählen an bestimmte Zeiten geknüpft, so daß der Kampf gleichzeitig beginnt, eine jede Schar bei erneuertem Zählen in vereiniger Anstrengung auf's neue zieht. Dies kann in der Weise geschehen, daß die Zeit, in welcher je beide Scharen das Ziehen erneuern, die gleiche bleibt oder eine andere wird, indem eine jede Schar für sich ihr gleichzeitiges Ziehen ordnet. — [Das Ziehen am Seil geschieht entweder nach der Länge des Seils, oder auch nach der Breite und in beiden Fällen wird die Aufstellung der beiden Kämpferscharen vorher am Seile oder in einer gleichen Entfernung von dem am Boden hingelegeten Seile bewirkt, so daß bald das Ziehen Aller nach ruhig genommenem Griffe auf ein gegebenes Zeichen zugleich beginnt, bald nach und nach, je nachdem die Einzelnen nach dem für den Anfang des Kampfes gegebenen Zeichen im Zulauf zum Griffe gekommen sind.]

2. Ein anderer eigenartiger Ziehkampf an einem Seile entsteht dann, wenn ein schweres und nicht zu kurzes Seil an jedem Ende von einem Gegner ergriffen wird und, ohne völlig gespannt zu sein, abwechselnd von einem derselben und von dem anderen in Wellenbewegungen versetzt wird, keiner aber dem Rucke der zu ihm herüberlaufenden und anprallenden Welle nachgeben darf.]

3. **Ziehtampf** am Ziehgurt von je Zweien, z. B. im Vorlingsstande der Gegner Unterarmziehen, Oberarmziehen, Nackenziehen, im Rücklingsstande der Gegner Unter- und Oberarmziehen, im Seitlingsstande Armziehen und Handziehen mit einem Arme. [Der Ziehgurt soll eine Breite von zehn Centimeter haben, seine beiden Enden müssen gut zusammengenäht sein, unverbunden ist er wenigstens fünf Meter lang.] Der Ziehgurt wird mitunter auch „Nackziehseil“ genannt.

Im Rücklingsstande wird der Gurt über die Schultern, die Brust, den Leib gelegt, oder die Hände oder die Arme werden gegen den Gurt gestemmt.

Im Liegestütz sind die Gegner von einander abgekehrt, der Ziehgurt ist um Nacken und Schultern oder um nur eine Schulter geschlungen und wird unter den gegrätschten Beinen der Gegner hindurchgeführt.

Alle Kämpfe mit dem Ziehgurt können stets auch im Stand auf nur einem Beine vorgenommen werden.

4. Der **Ziehkampf** am Knebelgurt, das ist einem Paar kurzer durch einen nicht über einen Meter langen Gurt oder ein Seilstück verbundener Stäbe, wird von Zweien im Stande oder auch im Sitzen, wobei die Ziehenden Gesicht gegen Gesicht ihre Fußsohlen gegeneinander stemmen, ausgeführt; [ferner unter Anderem im Rücklingsstande mit hochgehobenen Armen.]

5. Der **Zieh- und Schiebekampf** an einer Stange oder einem Stangenpaar kann im Vorlings-, Rücklings-, Seitlingsstande eines Gegners oder Mehrerer auf verschiedene Weise geordnet werden. [Die Entscheidung des Kampfes wird am besten dadurch erlangt, daß man die Kämpfer in einen etwa durch einen Kreis-Strich am Boden abgegränzten Raum einschließt und dem den Sieg zuspricht, welcher seinen Gegner zuerst aus diesem Raume hinaus zu ziehen oder zu schieben vermag.]

6. **Zieh- und Schiebekampf** an kurzen Stäben von je Zweien im Vorlings- oder Rücklingsstande, der Stab befindet sich quer zwischen den Gegnern und wird mit Kammgrieffen oder mit

Ristgriffen gehalten; wer den Griff nach der Mitte des Stabes zu hat, kann auch nur mit einem Arme ziehen und auch gegen zwei an den Enden haltende Gegner.

[Durch Drehung des Stabes um seine Mitte wird er den Händen des Gegners entwunden werden können. Dies giebt, wenn ein Vorrath von ganz kurzen Stäbchen nicht fehlt, zu einem Kriegsspiel zwischen zwei Scharen Veranlassung, bei welchem jeder einen durch seine Farbe die Zugehörigkeit zur Schar anzeigenden Stab erhält, den er sich nicht entwunden lassen darf, während er die der Gegenschar zugetheilten Stäbe in seinen Besitz zu bringen sucht. Stablose Mitkämpfer müssen bei Seite treten. Welche Schar in einer bestimmten Frist die meisten eroberten Stäbe abliefern, die ist Siegerin.]

Alle einzelnen Zieh- und Schiebekämpfe können außerdem durch Gegenreihen ausgeführt werden, deren Einzelne nach einander zum Kampfe kommen. [Die Ueberlegenheit einer Reihe über die andere wird entweder nach der Zahl der Einzelsiege beurtheilt, wenn alle daran gekommen sind, oder danach, welche Reihe bei stets fortgesetztem Kampfe durch jedesmaliges Ausschneiden der Besiegten das Feld behauptet.]

c. Das Füllen.

1. Ringen mit halbem Griff, wobei der eine Arm über dem einen, der andere unter dem anderen Arme des Gegners liegt, und die Hände sich hinter dem Rücken desselben ohne Verschränkung der Finger fassen. Die Gegner stehen in einer Schrittstellung mit vorgebeugtem Leibe; der Kampf endet, sobald Einer der Gegner zum Liegen auf dem Rücken gebracht ist.

Die gleiche Uebung mit ganzem Griff, wobei des Einen beide Arme unter denen des Gegners dessen Leib umfassen.

2. Ringen mit freigegebenem Griff, wobei auch das Erfassen der Beine des Gegners gestattet werden kann, ein Krieger dem anderen den besseren Griff abzugewinnen hat.

3. Ringen in den vorausgenannten Weisen, wobei auch die Beine in mannigfaltiger Weise, z. B. durch Beinunterstellen,

Ziehen, Schieben und Umschlingen die oberen Glieder in ihrer Thätigkeit unterstützen.

4. Ringen bei Gebrauch nur eines und zwar desselben Armes beider Gegner.

5. Ringen im Stehen nur auf einem Beine und im Hinken.

6. Ringen, wobei das Festhalten des zum Liegen gebrachten Gegners den Kampf entscheidet, bis dieser sich für besiegt erklärt.

d. Die Verbindung der Ringweisen.

Ein Kampfspiel, bei welchem Ziehen und Schieben, Heben, Tragen und Ringen gestattet wird, findet statt, wenn die Kämpfenden einander über gesetzte Male, welche hinter denselben bezeichnet werden, als Gefangene zu bringen haben. Dieses Spiel kann als Zweikampf, wechselvoller aber als Vielkampf ganzer Scharen geordnet werden und zwar so, daß ein Gegner jeden anderen nach freier Wahl, Mehrere Einen und Einer Mehrere über das Mal bringen darf. Die Schar, welche keine Gegner mehr findet, ist Siegerin.

III. Das Spielen, Baden und Schwimmen, die Wanderungen in's Freie und Jugendfeste, der Gesang beim Turnen.

Die Pflege des Jugendspiels ist eine Pflicht der Schulerzieher.

Wie von selber schließen sich an den Turnunterricht der Schüler auch die **Jugendspiele** an, und die Turnlehrer sind die natürlichsten Leiter derselben, die Förderer der Spiellust. Wenn bei dem Turnunterrichte mit der Erziehung freier Leibesübung zugleich der Trieb der leiblichen Thätigkeit geweckt und geregelt wird, das gesammte Lebensgefühl der Schüler eine Befriedigung und Erholung in lebendiger Anwendung und Aeußerung der turnerischen Bildungsmittel sucht, so findet diese ihre angemessenste und umfassendste Begegnung in den

Spielen. Bei dem Spielen tritt die ganze Gemüthsart der Jugend in unbefangener Selbstbestimmung hervor, hier offenbart sich am freiesten ihr Wesen in den Beziehungen, welche der Einzelne zu seinen Genossen und zu den gemeinsamen Ordnungen und Gesetzen des Spieles zu erkennen giebt. Die Spiele sind darum für den Erzieher der treueste Spiegel des Lebensbildes der zu Bildenden und haben für Lehrer und Schüler, für Schul- und Jugendleben eine hohe Bedeutung. Es ist dies von bewährten Erziehern und Freunden des Jugendlebens schon vielfältig und auf's überzeugendste ausgesprochen worden, und doch kann es nicht oft genug wiederholt werden, daß die Anstalt, welche insgemein nur die Zucht und Arbeit der Jugend fördern und ordnen will, nothwendig auch die Spiele derselben zu bereiten und zu pflegen hat, weil durch diese das gesammte Lebensgeschäft der Jugend auch erweitert und erheitert wird für die volle und durchgreifende Aufgabe der Schule. Wie ganz anders erscheint doch der Jugend die Schule, in welcher Arbeit und Spiel, Ernst und Freude ihrem Leben gewährt wird, wo die Lehrer zugleich die Führer und Bereiter ihrer Freuden sind, wo ihnen Arbeits- und Spielräume gleichmäßig für die Aufgabe und Beschäftigung ihres Lebensalters geboten werden. Ein solches Schulleben macht sich den Geist des Jugendlebens gemogen, da fühlt sich der Schüler einheimisch, und hier bilden sich die Genossenschaften der Gespielen, die unvergänglich über das Schulleben hinaus fortbestehen und auch im öffentlichen Leben die Träger und Beschützer jugendlicher Gesinnung und Gesittung verbleiben, die treuen Freunde des besseren Geistes der Jugendbildung.

Der Betrieb und die Auswahl der Spiele.

Es sollten unsere Schüler täglich zum Spiel geführt werden, wie zur Arbeit, und dies geschieht, wie gesagt, am zweckmäßigsten in Verbindung mit dem Turnunterrichte selber. Haben die Schüler erst in geordnetem Unterrichte im Turnen gearbeitet, so lasse der Lehrer die Schüler je nach der Turnarbeit auch spielen. Die Erfahrung bewährt aber auch hier, wie

selber das Spielen von der Jugend erst erlernt werden muß, wie dieses der Uebung und Vorbereitung, der Ausdehnung und Beschränkung bedarf, wie jede andere Beschäftigung dieses Alters. Wie viele Schüler giebt es nicht, deren häusliches Leben den rechten Spieltrieb verkehrt, oder deren ganze Gemüthsart und Leibesbeschaffenheit diesem jugendlichen Triebe widerstrebt. Da wird nun die Wirksamkeit des Lehrers oft in sehr verschiedener Weise in Anspruch genommen; wenn bei den Einen der Eifer für das Spiel gemildert und an den Schranken des Spieles selber gemäßigt werden muß, so muß bei den Andern die Lust am Spielen erst geweckt und der Eifer für dasselbe erzogen werden.

Wir wollen hier nur auf die große Auswahl von Jugend=Spiele, welche GutsMuths gesammelt, geordnet und beschrieben, Klumpp neu durchgesehen und Schettler in einer fünften Auflage herausgegeben hat (Hof in Bayern, Grau und Comp. (Rub. Lion 1878), aufmerksam machen und empfehlen dieses Buch allen Turnlehrern.

Die Spiele, welche wir gerade für unsere Altersstufen besonders geeignet finden, und die außer den bereits oben aufgeführten die eigentlichen Bewegungsspiele, welche auf Turnplätzen und kleineren Wanderungen in's Freie Anwendung finden können, ausmachen, sind: Das einfache Fangen (Zack spielen), (man vergleiche in dem angeführten Buche Seite 210), schwarzer Mann (S. 223), Fuchs zu Locke (254), Freiwolf oder Bärenschlagen (229), das Verwechseln der Plätze (250), Vögel Verkaufen (221), die Glucke und der Geier (218), Tag und Nacht (148), Jakob, wo bist du? (206), Blindekuh (203), Kaze und Maus (190), Drittenabschlagen (217), Wie gefällt dir dein Nachbar? (252), Fangleball (48), das Fußscheibenspiel (143).

Wir überlassen dem Lehrer, die Zahl der Spiele auf eine noch größere Auswahl auszudehnen und empfehlen, den Schülern auch Anleitung zu Einzelspielen aller Art zu geben, wie z. B. zum Kreisel- und Reistreiben und Einzelball (173, 175 und 51). Ueberhaupt machen wir den Lehrer noch aufmerksam, die eigen-

thümlichen, an jedem Orte einheimischen Spiele, welche von Werth sind, zu pflegen und im Gange zu halten und überhaupt die Künste und Spielbeschäftigungen der Jugend so zu leiten, daß dieselben auch außer dem Turnplatze und außer dem Schulkreise bei der Jugend fortleben. Alle Jahreszeiten bringen den Wechsel der Spiele mit sich, im Sommer und Winter muß gespielt werden, auf offenen oder geschlossenen Turnräumen. Trockene Wintertage müssen sogar häufig zum Spielen gewählt werden, und selbst die Schnee- und Eisfreuden der Jugend wird der Lehrer beim Schneeballwerfen, beim Bauen von Schneemännern und Schneefestungen, beim Eisschleifen und Schlittenfahren und Schlittschuhlaufen in jeder Weise leiten, was besonders auch den Wanderungen und Ausflügen im Winter einen großen Reiz gewährt.

Das Baden und Schwimmen.

Der Wirkungskreis der Schule reicht aber auch über die Grenzen der gewöhnlichen Arbeits- und Spielräume hinaus. So darf es die Schule nicht an Anregung zur Benutzung vorhandener Schwimmplätze fehlen lassen und soll sich auch da, wo die örtlichen Verhältnisse eine Verbindung von Bade- und Schwimmanstalten mit der Schule nicht zulassen, die Bade- und Schwimmplätze nicht als Erziehungsräume der Schule betrachtet werden können, doch an der Ueberwachung derselben theiligen; die Lehrer selber müssen, wie es ja bereits an vielen Orten geschieht, durch ihr Beispiel auf den Eifer der Schüler zu wirken suchen.

Die Turnfahrten.

Weiter will die Jugend hinausgeführt werden ins Freie, sie will sich erfreuen in Wald und Flur, auf Berg und Thal; der grüne Gottesgarten unter blauem Himmelzelt kann ihr nicht ersetzt werden durch Haus- und Straßenleben. Es bedarf die Jugend der Wanderungen wie der Erwachsene des Wanderlebens; das Herz wird weiter an den größeren und reicheren Eindrücken der Natur. Darum gewähre die Schule von Zeit zu Zeit kleinere und größere Wanderungen; die Schüler lernen da ihre Umgegend kennen,

ihr Ortsinn wird entwickelt, und der Lehrer hat da Gelegenheit, den Gesichtskreis der Schüler nach vielen Seiten hin zu erweitern, ihren Wissenstrieb an Vielem zu befriedigen, ihre Rüstigkeit und ihren Ordnungsgeist auf's Mannigfachste zu prüfen. Die Wandertage des Schullebens sind wahre Festzeiten für die Jugend und Erzieher, sie entfalten auf's lebendigste den frischen Geist des Turnlebens, das selbst wieder die Ausführung derselben durch Anstrengungen und Uebungen aller Art, durch Spiele und Gesang ausschmücken hilft.

Die Turnfeste.

Wie das Schulleben seine Feste hält, bei welchen mehr die geistige Beschäftigung der Schüler den Ausdruck und den Gehalt der Feier bestimmt, so muß die Schule auch Feste bereiten, bei welchen mehr die der Jugend eigenthümliche Lust an leiblicher Beschäftigung, wie sie das Turnleben derselben erzieht, die Feier gestaltet. Die Jugend muß ihre Spiel-, Gesang- und Turnfeste haben, solche Feste, bei welchen sie in freiester Selbstthätigkeit und lebendigster Theilnahme selber ihr Sinnen und Treiben herauslebt, solche Feste, die sie so recht eigentlich für ihre Feste hält.

Die innige Verbindung, welche die verschiedenen Künste zur Gestaltung und Verschönerung dieser Feste eingehen, fordert zu einer etwas ausführlicheren Betrachtung der Beziehungen, welche zwischen Turnkunst und Tonkunst bestehen, heraus.

Die Bedeutung des Turnlebens und des Gesanglebens für die Schule.

Turnleben und Gesangleben greifen mächtig ein in das gesammte Bildungsleben der Jugend; in ihnen begegnen sich die immer frisch strömenden Quellen der Jugendlichkeit und erheben die Herzen an dem Einklang, den das Schöne mit dem Guten, den das innere Gemüthsleben mit seiner Erscheinung, seinem Ausdrucke in der den Sinnen wahrnehmbaren Außenwelt hat.

Darum hat auch der Unterricht im Turnen und im Sin-

gen die Schüler in diese Bildungskreise der Jugendwelt, welche ihrem Wesen so recht eigentlich Nahrung geben und Beschäftigung gewähren für Leib und Seele, vorzubereiten und einzuführen.

Haben die Schüler in gemeinsamem Gesange ihre Stimmen freudig bewegt, die Gemüther in heitere Stimmung erhoben, so werden sie leicht von der Lust ergriffen, so auch bei den Turnbewegungen im freien Spiel ihr Leben zu äußern; und wiederum erklingt, wenn sich da ihre Herzen gestärkt fühlen, aufs neue die volle Freude ihrer Seelen im Liede.

Turnspiel und Gesang sind im Schulleben die treuesten Zeugen und Verkünder des Jugendgeistes, wenn an einer Bildungsanstalt, die das gesammte Jugendleben sinnig pfleget und bauet, das jugendliche Gemeinleben der Jüglinge in freiem Triebe sich zu entfalten sucht.

Das Zusammenwirken von Turnkunst und
Tonkunst im Leben.

Mit dem gemeinsamen Borne im schaffenden Geiste des Menschen, dem die Künste entspringen, ist auch ihr Zueinandergreifen und Zusammenwirken im Leben gegeben; was ursprünglich verbunden war, sucht sich wieder zu einigen. Die Entwicklung der Bewegungen auf dem Gebiete der Leibesübungen geht daher mit der Ausbildung der Sprache und der Tonkunst im weiteren Sinne dieses Wortes Hand in Hand. Der Mensch sucht mit dem Triebe, den Leib in Bewegung zu versetzen, die Stimme zu gebrauchen, auch zugleich beide Vermögen in freiem Spiele zu beherrschen; während das Thier im angeborenen Naturtriebe die Gränze seiner bestimmten Ausbildung erreicht, diese aber nicht überschreitet, ist der Mensch angewiesen, auch für seine Bewegungen in Gebärde und Stimme die Ordnung und das Maß denkend zu finden und zu bestimmen, diese Bewegungen zu entwickeln mit Kunst.

Wir finden dies bestätigt in der Geschichte der Völker wie im Leben des einzelnen Menschen.

Blicken wir in das Leben, wie mannigfach sehen wir da Be-

wegungskunst und Tonkunst im Bunde; wir erinnern nur an die Tänze aller Völker, bei welchen stets auch die Tonkunst die Bewegungen unterstützt, an die Bewegungen der Kriegskörper in Verbindung mit dem geordneten Klange der Gesänge und Tonwerkzeuge, an den geordneten Ruder Schlag der Schiffer, an das geregelte Dreschen und Mähen der Landleute bei slavischen Völkern in Verbindung mit den rhythmischen Weisen der Lieder und an viele Bewegungs- und Gesangspiele der Kinder. Da erscheint bald die eine, bald die andere Kunst durch die zugeordnete unterstützt, die eine Kunst weckt und belebt die andere.

Am augenfälligsten aber tritt das Zusammenwirken kunstvoller Bewegungen des Leibes mit der Tonkunst beim Spiel auf den verschiedenen Tonwerkzeugen, den musikalischen Instrumenten, hervor, insofern dabei die Tonkunst geradezu durch die turnerisch gebildete Leibesübung der Glieder vermittelt wird, man denke z. B. nur an das Spiel auf der Orgel, dem Klavier, der Geige.

Das Zusammenwirken von Turnkunst und Tonkunst in der Schule.

Da nun die Schule im Sprach- und Gesangunterricht die Anlage der Schüler im Gebiete der Tonkunst, die wir auch hier im weiteren Sinne des Wortes begreifen wollen, auszubilden und zu unterrichten hat, da ferner zugleich der Turnunterricht neben Sprache und Gesang auch ein nothwendiges Schulbildungsmittel ist, so läßt sich im Voraus schließen, wie auch in der Schule das Zusammenwirken von Tonkunst und Turnkunst eine mannigfache Anwendung finden kann.

Das Messen der Zeiten, in welchen die Töne erfolgen sollen, die Eintheilung des Zeitmaßes durch den Taktschlag sucht der Gesanglehrer an die sichtbaren leiblichen Bewegungen, die er selber oder die Schüler mit Arm und Hand machen, zu binden, weil eben die innere Ordnung des Geistes durch Hilfe der Sinne des Ohres und Auges zugleich an hörbaren Bewegungen des Schalles und sichtbaren Bewegungen der Glieder einen sicheren Anhalt findet.

In ähnlicher Weise sucht der Turnlehrer das Messen der Zeiten, in welchen z. B. die Taktbewegung der Gehenden, Hüpfenden und Laufenden erfolgen soll, an dem Gesange oder an dem Spiel eines Tonwerkzeuges hervorzuheben und zu regeln, oder er läßt die Schüler auch selber an dem Schalle, den die Bewegung der Lebenden von selbst hervorbringt, oder mittels eines Gesanges, den sie zugleich anstimmen, die geregelte Turnübung ordnen. — Sowohl in der Ordnung geregelter Aeußerung der Kraft bei den verschiedenen Turnübungen der Einzelnen lehrt der Rhythmus und Tonfall in Rede und Gesang wieder, als auch sind beide, Ton- und Turnkunst in Verbindung, zugleich ein Hülfsmittel für Maß und Uebereinstimmung im Thun und Lassen Mehrerer in Gemeinübung miteinander.

Der Turnlehrer, der zugleich auch der Gesanglehrer seiner Schüler ist, wird sich bald überzeugen, wie der Unterricht in der einen Kunst in Vielem mit dem in der anderen Kunst gleich läuft, wie das Turnen durch den Gesang und dieser wieder durch jenes gehoben und gefördert werden kann.

Schon diese Beziehungen, welche Turnen und Singen miteinander haben, lassen es nothwendig erscheinen, daß wenn der Turnlehrer auch nicht gerade der Lehrer des Gesanges bei seinen Schülern ist, derselbe doch jedenfalls soweit Kenner des Gesanges sein sollte, daß er es versteht, im Turnen auch diejenigen Kräfte der Lebenden auszubilden, welche in ihrer Entwicklung zu der Uebereinstimmung führen, die im Leben der Schüler Turnen und Gesang haben sollen.

Dabei können allerlei Lieder, welche wir sonst gerne heimlich sehen im Schulleben, auch zur Erhebung der Arbeit und des Spieles, auf den Turnplätzen und auf den Turnwanderungen dienen, mögen dieselben auch die verschiedensten Saiten des Gemüthslebens in Schwingungen versetzen. Es kommt nur darauf an, daß sie mit dem rechten Denken und Fühlen der Singenden in Uebereinstimmung stehen. Und es wäre beengend, wenn man sich stets auf die sogenannten Turnlieder beschränken wollte, die zum

Theil, aus absichtsvoller und erkünstelter Beschaulichkeit des Turnlebens hervorgegangen, den Stempel unfreier Gemachtheit in und an sich tragen. Man wähle lieber aus dem reichen Schätze unserer Liederwelt und der besseren Volkslieder, z. B. Wanderlieder, Gesellschaftslieder, Krieger- und Jägerlieder, in welchen Natur- und Menschenleben in ansprechender Weise erklingen. Die Jugend muß ihre Lieder auswendig lernen und sollte einen Reichthum von Gefängen stets im Gedächtnisse haben, daß sie singen kann, wo sie eben steht und geht; das Jugendlied soll so verwachsen sein mit dem Jugendleben, daß es mit diesem in freudiger Erinnerung fortbauert und fortklingt durch das ganze Leben.

Das Lehrverfahren: wie der Gesang mit den Turnübungen zu verbinden ist.

Wenn nun der Lehrer beim Turnunterricht in Verbindung mit rhythmischen Bewegungen der Reihen namentlich beim Gehen derselben die Marschlieder singen lassen will, in der Weise, daß sich die Bewegung des Ganges an die des Gesanges anschließt, so ist die gewöhnliche Weise der Verbindung des Marschliedes mit dem Gehen die, daß die guten Takttheile mit den Tritten des linken Beines zusammenfallen.

Ist aber diese gewöhnliche Ausführungsweise einmal gewohnheitlicher geworden, so kann der Lehrer mit Absicht auch anordnen, daß die guten Takttheile mit den Tritten des rechten Beines zusammenfallen. Oder es wird geboten, daß bald die Gangbewegung mit der Taktbewegung des Liedes übereinstimme, bald daß im Wechsel damit erstere jetzt willkürlicher Ausführung während der gebundenen Taktbewegung des Liedes überlassen bleibe, jetzt wieder nach der Aufforderung des Lehrers sich dieser wieder zuordne.

Eigenthümlich ist auch die Uebung, wobei der Gesang der taktgehenden Reihen nach kürzeren und längeren Abschnitten des Liedes durch den Ruf: Acht! — Schweigt! unterbrochen wird, die Schüler in gebundenem Takte fortschreiten und im Geiste die Weise des Liedes fortführen, um bei dem Rufe des

Lehrers: Acht! — Singt! dieselbe da wieder laut forterschallen zu lassen, wo sie, wenn auch lautlos, in der Vorstellung der Schüler fortgeklingen, so daß die Zeiten des Liedes, das zum Theil hörbar gesungen, zum Theil nur im Geiste lautlos fortgeführt wird, nicht vermehrt und vermindert werden.

Schüler, die einmal in übereinstimmender Zeit taktgehen und taktzingen können, lernen dann leicht auch Lieder, welche wegen abweichender Taktart nicht mit dem gewöhnlichen Takte des Gehens übereinstimmen, in Verbindung mit ungewöhnlichen Gangarten singen. — So können z. B. Lieder, deren Weise sich im $\frac{3}{4}$ und $\frac{6}{8}$ Takte bewegt, in übereinstimmender Weise mit Liebzigang oder Wiegegung gesungen werden oder auch mit Galoppgang und Fußwippgang; und selbst bei einigen Hüpfarten kann der Gesang zugeordnet werden, oder je nach einer bestimmten Zahl von Hüpfzeiten kann in einer gleichen Zahl von Zeiten zum geordneten Gang im Wechsel wieder gesungen werden.

Haben einmal die Schüler die Fertigkeit erlangt, bei geordnetem Gehen auch im Takte zu singen, so lasse der Lehrer dieselben mit verschiedenen Reihen- und Ordnungsübungen, welche sie nach dem Befehle des Lehrers bei dem Wechsel der mannigfaltigen Gliederungen darstellen, zugleich auch ein Lied singen, wodurch die Thätigkeit der Uebenden in höchst anregender Weise denselben nur mehr Reiz gewährt und an maßvoller Gebundenheit gewinnt.

Endlich kann der Lehrer versuchen, die Zeiten im Gehen auch in strengem Takte zu fordern, wenn sich beide Bewegungen in verschiedenen Taktarten bewegen, z. B. das Gehen in einer geraden Taktart, der Gesang hingegen in einer ungeraden Taktart geordnet ist, oder auch umgekehrt das Gehen in ungerader, das Singen in gerader Taktart erfolgt; so daß die Thätigkeit der Uebenden an zweierlei Zeitordnungen gebunden ist.

Der denkende Lehrer wird erkennen, wie diese eigenthümlichen Verbindungen des Gesanges mit dem Turnen, welche selber bei

noch anderen Bewegungsarten, z. B. dem Hangeln und Stühlen Anwendung finden könnten, den Unterricht, der hierbei wesentlich auch die Ausbildung rhythmisch geordneter Thätigkeiten befördern soll, zu beleben geeignet sind und weiter noch über diesen mehr reinen (abstracten) Bildungszweck hinaus die Fertigkeit zugleich im Singen und im Turnen und darum die Lust an diesen beiden für das gesammte jugendliche Lebensgefühl bereiten helfen können.

Turnräume und Turngeräthe.

Die Lage der Turnanstalten.

Für das Sommerturnen soll die Schule einen Turnplatz im Freien haben, für das Winterturnen und bei ungünstiger Witterung aber ist ein Turnsaal, der geheizt werden kann, nöthig.

Am zweckmäßigsten ist es, wenn beide Turnräume beisammen sind, und zwar in möglichster Nähe bei der Schule selber.

Wenn der Sommerturnplatz nicht mit einer bedeckten, Schirm gegen Regen und Sonnenschein gewährenden Turnhalle versehen ist, so kann der nahe gelegene Turnsaal auch so eingerichtet werden, daß er im Sommer zugleich als Turnhalle benutzt werden kann; und, liegen die Turnräume unfern von der Schule, so gewährt dieser Umstand den Vortheil, daß die Turnstunden leicht mit den übrigen Schulstunden in Wechsel gebracht werden können, daß überhaupt der regelmäßige Besuch des Turnunterrichts leicht zu erzielen ist, das Turnleben auch schon äußerlich in Verbindung mit dem Schulleben steht.

Freilich erscheint die unmittelbare räumliche Verbindung der Turnanstalten mit den Schulanstalten nicht allenthalben gleich wichtig. Wenn die Entfernungen weit abgelegener Turnplätze in größeren Städten den regelmäßigen Turnbesuch der Schüler in hohem Grade stören, und deshalb die Herstellung nahe mit der Schule verbundener Turnräume zur bestimmten Nothwendigkeit wird, so bringen es dagegen schon die Gesamtverhältnisse des Lebens in kleineren Orten mit sich, daß hier ohne erheblichen Schaden auch Räume zum Turnen benutzt werden können,

die gerade nicht in unmittelbarer Nähe an die Schulräume gränzen, wenn sie sich nur durch freundliche Lage empfehlen. Größere Städte und kleinere Orte stellen verschiedene Anforderungen an das ganze Schulleben; nach verschiedenen Seiten hin gewähren die einen Vortheile für das ganze Erziehungsgeſchäft der Jugend vor den anderen; was bei den einen oder anderen durch die Umstände dem Leben der Schüler vorenthalten bleibt, muß, wenn es einmal von wesentlicher Bedeutung für dasselbe ist, durch künstliche Einrichtungen und Mittel wieder ersetzt werden.

Die Ausdehnung und Eintheilung der Turnräume.

Die Turnplätze und Turnsäle brauchen für die von uns gesetzten, mit der Ordnung der Schule gegebenen Schülerabtheilungen weder sehr ausgedehnt zu sein, noch dürfen sie allzusehr eingeengt sein. Sie müssen aber durchweg eine solche Ausdehnung haben, daß die ganzen Turnerscharen der Schülerabtheilungen aller Altersstufen, für welche sie bestimmt sind, ihre verschiedenen Turnarten und Spiele möglichst ungehindert betreiben können.

Die Lage der einzelnen Übungsplätze für den Betrieb der verschiedenen Turnarten und die Nebeneinanderstellung der Turngerüste und Turngeräthe haben auf die ganze Ordnung der Uebenden einen wesentlichen Einfluß und müssen je nach den Verhältnissen der ganzen Dertlichkeit der Turnplätze oder Turnsäle so getroffen werden, daß die zweckmäßige Vertheilung der einzelnen Räume mit Rücksicht sowohl auf die besondere Gestalt und Ausdehnung des ganzen Platzes als auch auf die erforderlichen Uebungen und die Zahl der gleichzeitig Turnenden angeordnet wird. Wegen des Umstandes, daß die für den Turnplatz bestimmten Räume aller Orten andere sind, lassen sich darum nur allgemeine Andeutungen geben.

So ist es z. B. angemessen, wenn die wagerechten Hangelleitern, das Stangengerüst und die Wippen unfern von einander gestellt sind, wenn der Springgraben, der Tieffpringel, das Sturmbrett, die Springel zum Freispringen und die Böcke zum Sturm-

springen räumlich nebeneinander geordnet werden, damit die ganze Schar der Schüler in diesen und anderen verwandten Turnarten gleichzeitig oder im Wechsel der einen Turnart mit der anderen beschäftigt werden kann.

Ferner ist bei Aufstellung und Lage der Geräthe die Himmelsgegend und Stellung der Sonne in den gesetzten Turnzeiten des Tages zu beachten; wo es immer angeht, müssen schattige Orte für die Geräthräume ausgewählt werden. Selber auf Schirm gegen Regen und Kälte muß Bedacht genommen werden, so daß stets auch bei Regenwetter eine Anzahl von Geräthen benützt werden kann.

Die Herstellung der Geräthe.

Bringen es die örtlichen Verhältnisse mit sich, daß der gleiche Turnplatz oder Turnsaal zu verschiedenen Zeiten von Abtheilungen verschiedener Schüler benützt wird, so muß bei der Herstellung vieler Geräthe namentlich auf die Verschiedenartigkeit der Bedürfnisse jüngerer und älterer Schüler durchaus Rücksicht genommen werden, weil eben die mit der verschiedenen Leibesgröße der Uebenden gegebenen Unterschiede auch verschiedene Einrichtung der Geräthe bedingen.

In Betreff aller Geräthe ist es wünschenswerth und zweckmäßig, wenn dieselben möglichst leicht und schlank gebaut werden, und wenn namentlich die Theile derselben, welche von den Händen umgriffen werden, an welchen unmittelbar die Uebung dargestellt wird, bei nöthiger Widerstandskraft dünn und glatt gearbeitet werden. Es bewährt sich, daß geschmeidige und handliche Geräthe für die Uebenden einen größeren Reiz gewähren; überhaupt soll der ganze Turnplatz schon durch seine äußere Herrichtung und geschmackvolle Ausstattung die Stätte bezeichnen, wo auch der Sinn für Anmuth, Reinlichkeit und Ordnung gepflegt wird.

Dahin gehört auch, daß die Geräthe alle, sowohl des besseren Aussehens, als auch der größeren Dauerhaftigkeit wegen einen Anstrich erhalten, welcher von Zeit zu Zeit erneuert wird; und

wir empfehlen dabei die Rücksicht, daß alles Trageholz, z. B. beim Stangengerüst, bei den Springeln, beim Reck und Barren, bei der Wippe und anderen Geräthen eine dunklere Farbe erhalte, welche absteht von der helleren Farbe des Greifholzes z. B. der Leitern, Reckstangen, Barrenholme, Kletterstangen. Jenes werde also mit Oelfarbe überzogen, dieses nur gefirnißt. Stets muß dabei die Vorsicht gebraucht werden, daß das Holz, wie trocken es auch bereits sei, alsbald nach seiner Bearbeitung doch seinen vollständigen Anstrich und Firniß erhalte, noch ehe es der Sonne und dem Wetter ausgesetzt wird.

Im Einzelnen ist bei alle dem mancherlei zu bemerken, was nicht Jeder wissen kann; es sollten, da sich durchaus für alle Verhältnisse passende Vorschriften und Pläne weder für die Turnplätze noch Turneinrichtungen geben lassen, daher stets Sachkennner zugezogen werden, die mit Rücksicht auf die besonderen Zwecke und Bedürfnisse die Einrichtungen jedes Turnplatzes anordnen helfen.

Der vormalige Petersturnplatz in Basel als Musterplatz.

Die beiden Umrißzeichnungen, welche diesem Buche beigegeben sind, geben die Ansicht eines Turnplatzes mit seinen Einrichtungen, welcher den im Vorhergehenden angedeuteten Anforderungen im Ganzen zu entsprechen schien. Es ist der ehemalige Turnplatz am Petersplatz zu Basel, wie er bestand, als die erste Auflage des Buches an's Licht trat. Obgleich er als solcher seitdem eingezogen ist, so werden die Bilder nicht bloß durch die Veranschaulichung einzelner Geräthe, welche sie gewähren, sondern auch als Darstellungen eines Turnplatzes in gegebener Landschaft, das ist als Nachbilder der Erinnerung und als Vorbilder für ähnliche Anlagen, Anspruch auf einen bleibenden Werth erheben dürfen. Sie wurden, was schon die Abbildungen der Uebenden schließen lassen, im Sommer von Knaben und Mädchen, von jüngeren und älteren Schülern benutzt. Schüler und Schülerinnen kamen je in der mit dem Schulleben gegebenen Vereinigung und Genossen-

schaft, so daß die einzelnen Abtheilungen sowohl nach Geschlechtern als auch nach Altersstufen bereits abgetheilt und geordnet waren, zur Stelle. Mit großer Leichtigkeit konnten auf dem Platze, welcher ein Längenviereck von etwa einhundert und zwanzig Schritten Länge und fünfunddreißig Schritten Breite bildete, Abtheilungen von vierzig, sechzig oder achtzig Schülern turnerisch in Arbeit und Spiel beschäftigt werden.

Die Zeichnung I zeigt ein freies Kärturnen von Knaben. Der Blick ist seiner Zeit aus der Turnhalle genommen und zeigt, wie hier die Gelegenheit eines alten Stachelschützenhauses mit dem Schießplatz längs der Stadtmauer für das Turnen benutzt ward. Der Thurm zur Linken, dessen untere Räume zur Aufbewahrung von Geräthschaften dienten, trug oben eine Rahe für die längeren Kletterstangen und Klettertaue. Am unteren Theile der Mauer zeigt sich der Tieffspringel oder die Sprungtreppe, der Gerfang und im Hintergrunde der Rundlauf. Ueber die Schranken rechts ragen die hohen schattigen Linden- und Platanenbäume des größeren Petersplatzes, der für Dauerlauf und Spiele die schönsten Bahnen darbot, empor. Barren, Recke und Sturmbrett, welche hinter dem Stangengerüste längs der Mauer angebracht waren, konnten nicht in das Bild aufgenommen werden, weil dies der deutlichen Darstellung des Stangengerüsts Abbruch gethan hätte.

Bei Zeichnung II ist der Blick unter dem Rundlauf genommen. Im Vordergrund zeigt sich der Spielplatz, der wie die am Ende des Platzes sichtbare Turnhalle auch zu Gemeinübungen und Spielen aller Art benutzt wurde. Zur Rechten sind vier Schwebestangen mit Uebenden, in der Mitte bewegen sich die Mädchen im Kettenveigen, andere üben das Hüpfen und das Laufen unter dem langen Seile. Das mittelalterliche Gebäude, welches über die Zinnenmauer zur Rechten hervorragt, ist das schöne Spalenthor. (Spalon heißt Pfahlumfriedigung.)

Auch auf dieser zweiten Zeichnung mußten aus Rücksicht für die besondern Darstellungen einige Vorrichtungen, z. B. der Springgraben und die Schängelbahn, dann auch Geräte,

wie Netze, Barren und Böcke ausgeschlossen bleiben, und wir bemerken nur, daß in der kleineren Halle hinter dem Stangengerüst, dessen Seitenansicht hier wiederholt gegeben ist, die wagerechten Doppelleitern und einer der langen Barren aufgestellt waren. Die Räume und die Geräthe waren nach Zahl, Art und Maßen durchaus so bestellt, daß Rücksicht auf die verschiedenen Alter genommen war, sie gewährten im Sommer bei jeder Witterung gegen Hitze und Kälte Schutz und Schirm.

Als Turnhalle selber mußte das von Alters her mit Sandsteinplatten belegte viereckige Erdgeschosß des Stachelschützenhauses, welches etwa vierundzwanzig Schritte lang und halb so breit war, dienen. Es gewährte vordem nach zwei Seiten freien Ausblick, nach der einen Seite ebenen Ausgang nach dem Turnplatze. Seit einem Jahrzehnt ist es zugebaut und dient einstweilig für den Classenunterricht von Schülerinnen. Die Schranken des Turnplatzes sind gefallen; nichts mehr erinnert daran, daß hier für das Turnen geschichtlicher Boden.



1^{te} Zeichnung.

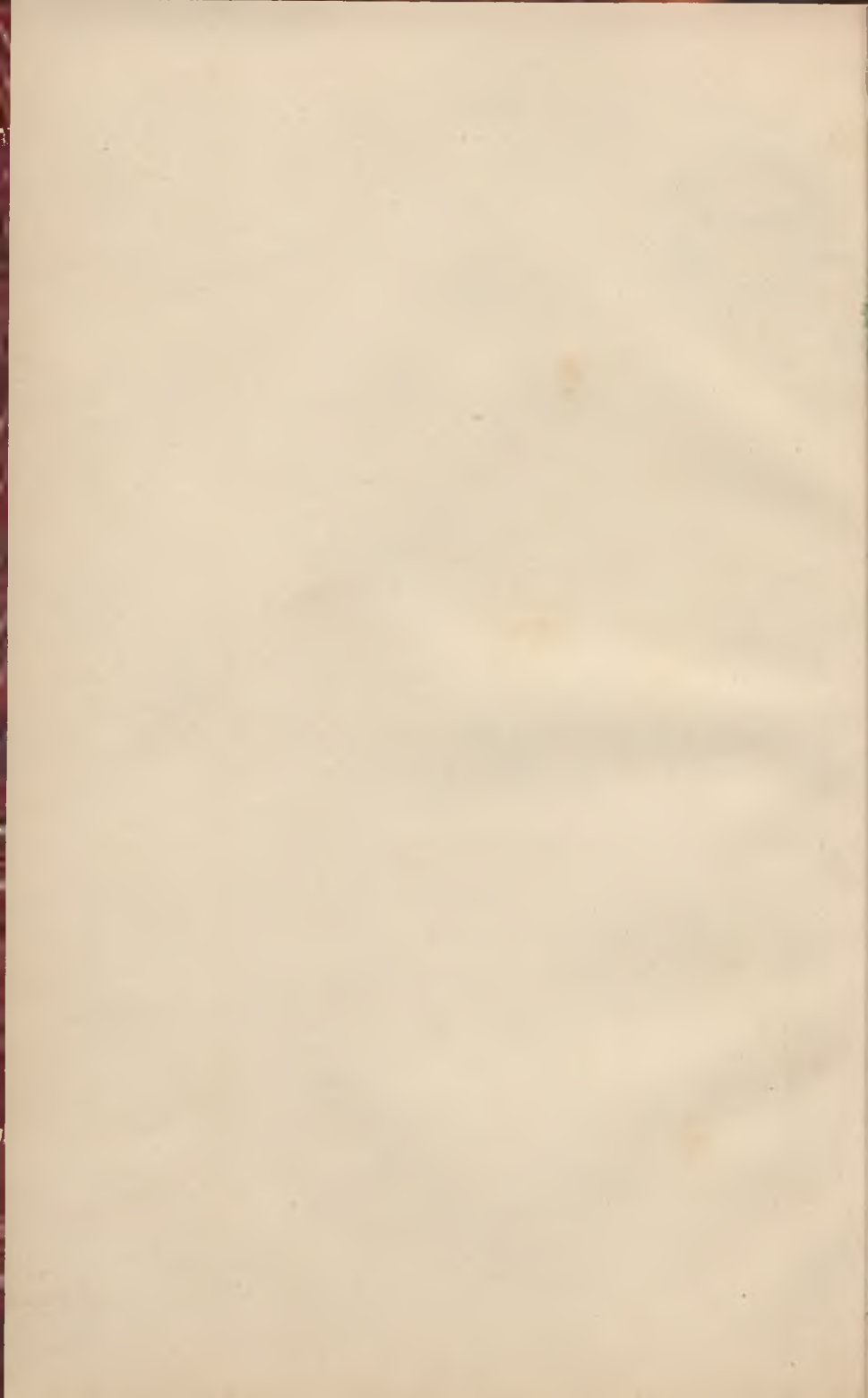


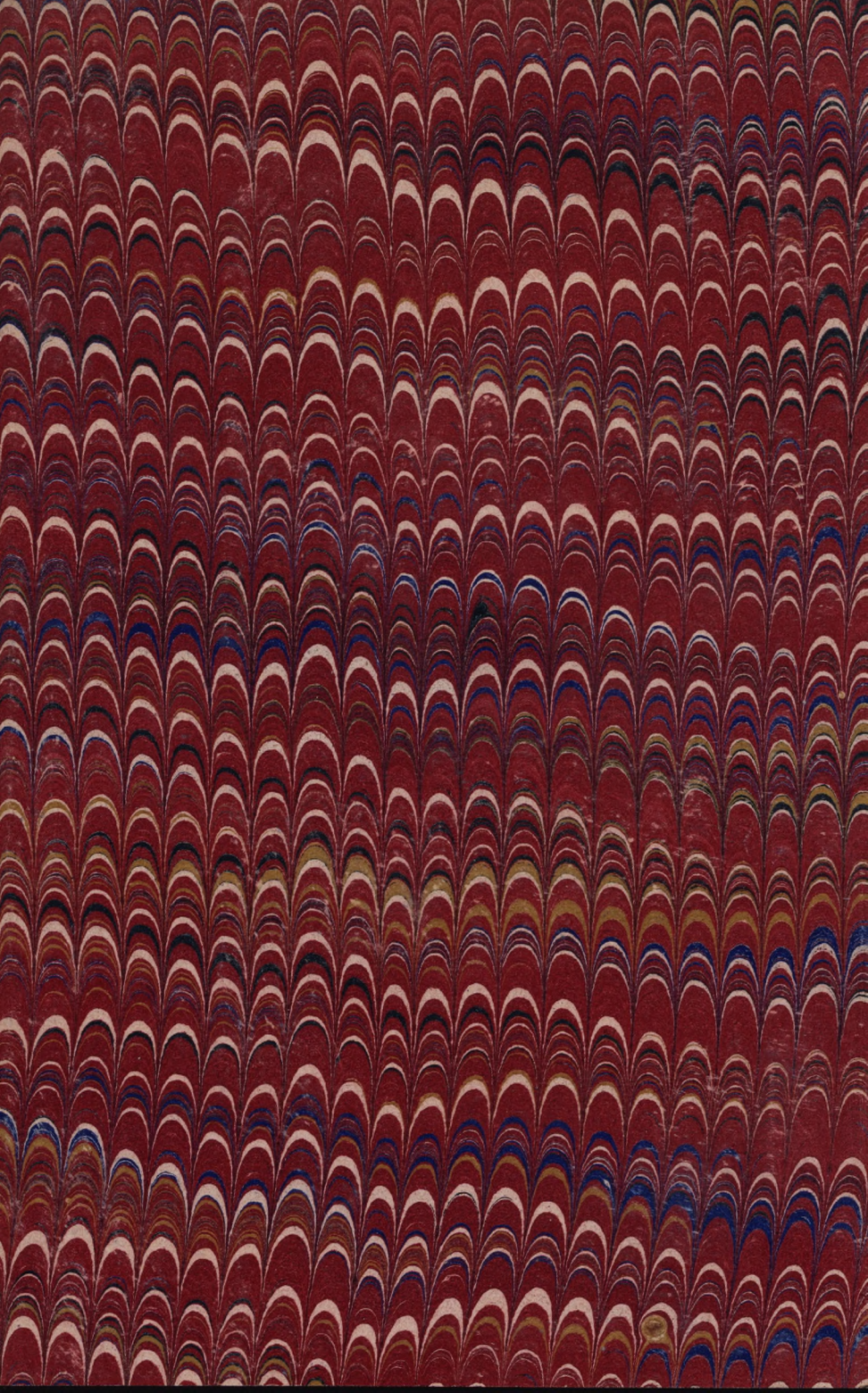


2te Zeichnung.











KOLEKCJA
SWF UJ

157

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800052512