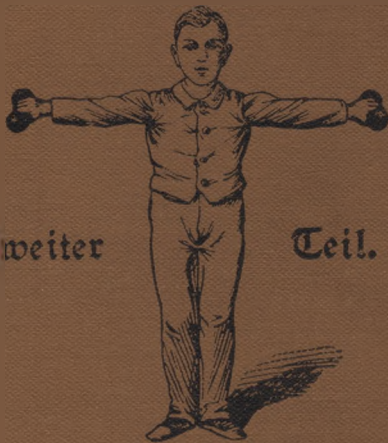


Leitung
für den
Turnunterricht
in
Knabenschulen



Zweiter

Teil.

Von

Alfred Maul.

G. Braunsche Hofbuchhandlung, Karlsruhe

V7 176270
XY 00 212,9045

[Faint circular stamp]

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800052922

36633



Ylona = 63, 103, 89

200/11



UNIVERSITY OF TORONTO
LIBRARY MARK
100-10-12 W

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

Anleitung

für den

Turnunterricht in Knabenschulen.

II. Teil.

Die Frei- und Ordnungsübungen, sowie die Übungen
mit Handgeräten,

für die einzelnen Schulklassen zusammengestellt

von

Alfred Maul,

Direktor der Großh. Turnlehrerbildungsanstalt in Karlsruhe.

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

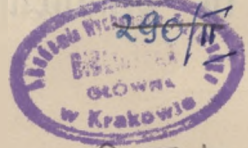
Fünfte, wesentlich verbesserte und vermehrte Auflage.

Karlsruhe.

Druck und Verlag der W. Braun'schen Hofbuchhandlung.
1895.

253

W KRAKOWIE
DZIAŁ
KRAKÓW



254

~~W KRAKOWIE
DZIAŁ
KRAKÓW~~

[37.016:446] - 055.15 (430) 218'

Vorwort zur fünften Auflage.

Die Verbesserungen, die diese fünfte Auflage gegenüber der vierten aufweist, betreffen vor allem die stärkere Hervorhebung des Methodischen und die eingehendere Darlegung des Lehrverfahrens im allgemeinen wie an einzelnen Übungsbeispielen. Es ist insbesondere dem Lehrverfahren bei Frei- und Stabübungen ein neu aufgenommenener Abschnitt gewidmet worden, der das Wesentlichste von dem, was darüber an verschiedenen Stellen des I. Teiles dieser „Anleitung“ gesagt ist, in einer neuen Zusammenstellung wiedergiebt.

Sodann sind die bei Aufzählung der Frei- und Stabübungen eingeschalteten sogen. „Zwischenübungen im Gehen“ nun von diesen getrennt und der II. Abteilung dieses Buches, die von den Übungen im Gehen handelt, zugewiesen worden. Dadurch hat sicher die Übersichtlichkeit des Übungsstoffes gewonnen, ohne daß seine Anwendung schwieriger geworden wäre.

Endlich haben die Erfahrungen der letzten neun Jahre, seit dem Erscheinen der vierten Auflage, dazu geführt, bei den Ordnungsübungen manche Beispiele wegzulassen, andere kürzer zu fassen, wieder andere ausführlicher zu behandeln und durch neue Formen zu vervollständigen.

Biemlich umfangreich ist die Vermehrung des Inhaltes ausgefallen. Es hat sich gezeigt, daß die bloßen Andeutungen, die die vierte Auflage darüber gab, wie der Lehrer sich den Stoff in Freiübungen und in Übungen mit Handgeräten erweitern könne, um nicht alle Jahre das Gleiche durchnehmen zu müssen, nur in den wenigsten Fällen genügten. Deshalb

wurden in dieser neuen Auflage die einzelnen Übungsgruppen mehr ausgearbeitet, auch manche neue gutbewährte Übungsform hinzugefügt. Ganz neue Zusätze sind auch die Abschnitte über die Übungen mit Langstäben, mit Keulen und mit Fechtgewehren. Ihre Aufnahme in dies Buch war als ein Bedürfnis erschienen. Das Buch zählt jetzt, von den Ordnungsübungen abgesehen, also in der I. Abteilung allein über 600 einzelne Übungsangaben, während die vierte Auflage deren nur etwa 70 enthielt. Freilich ist dadurch das Buch umfangreicher und teurer geworden. Diese Nachteile werden aber hoffentlich durch seine größere Brauchbarkeit, namentlich auch für Lehrer, die an der Leitung des Vereinsturnens sich beteiligen, wieder ausgeglichen.

Es muß aber schon hier, wie es auch später geschieht (vergl. S. 8), vor dem Irrtume gewarnt werden, als ob die Vermehrung des Übungsstoffes nun auch eine Vermehrung der Arbeitslast des Turnlehrers bedeute. Vieles von dem, was hier nun als eine selbständige Übung aufgezählt wird, ist ja, genau gesehen, nichts anderes als eine vorbereitende Übung für das, was in der früheren Auflage sich als Hauptübung darstellte, und gelangt daher ganz von selbst mit dieser zur Einübung. Was außerdem noch jede Übungsgruppe enthält, kann der Lehrer als Ersatz für die seither gewohnte, in der vierten Auflage dieses Buches allein umständlicher angegebene, im vorliegenden Buche durch die vorgedruckte fette Ordnungsnummer ausgezeichnete Übung ansehen, wenn er Lust hat, einmal der Klasse eine andere Aufgabe zu stellen als der früheren. Er wird aber auch manchmal Klassen haben, in denen er mehrere Aufgaben aus derselben Übungsgruppe wird durchnehmen können. Dies wird vornehmlich auch bei der Leitung von Vereinstübungen der Fall sein.

Ähnlich so wie mit den verschiedenen Übungen derselben Übungsgruppe verhält es sich auch mit den verschiedenen Übungsgruppen derselben Turnstufe. Das eine Mal kann man zur Jahresaufgabe der Klasse aus jeder Gruppe eine oder die andere Übung wählen, dagegen ein andermal eine oder die andere Übungsgruppe ganz beiseite lassen, dafür aber mehr Beispiele

aus den übrigen Gruppen zur Einübung bringen. Nur muß man in jedem Falle nicht vergessen, die der betreffenden Turnstufe eigentümlichen Übungsarten, als da sind die besonderen, in dem Klassenziel vorgesehenen Stabschwünge, Bein-, Kumpf- und Springübungen u. dergl. in irgend einer geeigneten Form die Schüler gut erlernen zu lassen.

So hat denn die erstrebte Verbesserung und Vermehrung des Inhaltes der vierten Auflage dahin geführt, daß für die fünfte Auflage die erste Abteilung des Buches gänzlich, die zweite größtenteils neu geschrieben werden mußte. Schon das Inhaltsverzeichnis, das nun ebenfalls ausführlicher gestaltet wurde, wird davon Zeugnis geben.

Möge dem Buche seine neue Gestalt kein Hindernis für freundliche Aufnahme und gute Dienstleistung sein!

Karlsruhe, Ende November 1894.

Alfred Maul.

Inhalt.

	Seite
Borwort	III
I. Abteilung: Die Freübungen im Stehen und die Übungen mit Handgeräten.	
A. Das Wichtigste aus der Übungslehre	1
B. Das Wichtigste vom Übungsbetrieb	4
C. Übungsbeispiele	9
Erstes Turnjahr (4. Schuljahr, Sexta; 72 Üb.)	
1. Gruppe. Armheben und -senken in Verbindung mit Gehen	10
2. " " , Beinstellen	13
3. " " , Eintreten in eine Schrittstellung	15
4. " " , Zehenstand, halbes Kniebeugen	16
5. " " , Kumpfübungen in der Grundstellung	17
6. " " , Kumpfübungen, Schreiten	19
7. " Armstoßen	20
8. " " , Zehenstand, Kniebeugen	20
9. " " , Kniebeugen, Schreitungen	21
10. " " , Kumpfübungen	21
11. " Unterarmschwingen	22
Zweites Turnjahr (5. Schuljahr, Quinta; 72 Üb)	
1. Gruppe. Stabhaltungen mit gleicher Thätigkeit der Arme in Verbindung mit Gehen	25
2. " Stabschwingen, Schreiten, halbes Kniebeugen	26
3. " Schlußsprung	27
4. " Stabschwingen, Vor- oder Rückbeugen des Kumpfes	29
5. " " seitlich, Seitbeugen	29
6. " " links oder rechts rückwärts, Kumpfdrehen	30
7. " " seitwärts schulterhoch, Knieheben	31
8. " Den Stab mit einem Arme vorheben, hinter eine Hüfte schwingen, senkrecht vorheben, Auslagetritt	32
9. " Stabschwenken, Ausfall	35
10. " Stabstoßen, Bein- und Kumpfübungen	37

	Seite
Drittes Turnjahr (6. Schuljahr, Quarta; 74 Üb.) . . .	
1. Gruppe. Spreizen, Stabstoßen	38
2. " Anlauf- oder sogen. Schrittsprung	39
3. " Stabschwingen rückwärts tief	41
4. " Dasselbe mit Rumpfübungen	42
5. " Über den Stab steigen	43
6. " Tiefes Kniebeugen	45
7. " Schräge Stabhaltungen; Wechsel der Ausfallstellungen	46
8. " Rumpfübungen in der Ausfallstellung	48
9. " Seitsprung mit Spreizen	48
Viertes Turnjahr (7. Schuljahr, Untertertia; 91 Üb.) . . .	
1. Gruppe. Stabwinden mit einer Hand	49
2. " Aufeinanderfolge verschiedener Springarten	52
3. " Stabwinden wechselhandig	54
4. " " mit Rumpfbeugen	55
5. " Schreiten in den Hochstand beider Beine	56
6. " Wechsel von Ausfallstellungen mit Drehungen	57
7. " Rumpfübungen beim Schreiten in eine Ausfallstellung	58
8. " Stellungen zum Stabwerfen	60
9. " Wechsel von Rumpfübungen	62
10. " Übersteigen aus einer Ausfallstellung	64
Fünftes Turnjahr (8. Schuljahr, Obertertia; 83 Üb.) . . .	
1. Gruppe Stabstoßen mit Griff an der Stabmitte	65
2. " Wechsel von Sprung an Ort und von Schreitung	68
3. " Stabsführen mit Griff an der Stabmitte	69
4. " Stellungswechsel mit Rumpfbeugen	70
5. " Wechsel von Seitsprung und von Schreitung	72
6. " Hochheben des Stabes mit Griff an der Stabmitte	73
7. " Stellungswechsel mit tiefem Kniebeugen	74
8. " Wechsel von Schrittsprung und von Schreitung	76
9. " Stabschwenken mit Griff an der Stabmitte	77
Sechstes Turnjahr (Unterssekunda)	
A. Eisenstäbübungen mit Griff an einem Stabende (52 Üb.)	
1. Gruppe. Stabschwenken mit Wechsel der senkrechten und der wagenrechten Stabhaltung	79
2. " Stabschwenken hin und her	80
3. " " mit Rumpfübungen	81
4. " Tiefes Kniebeugen in der Schrittstellung	82
5. " Niederknien in einer Ausfallstellung	83
6. " Hieb und Stoß	84

		Seite
	B Übungen mit Langstäben (35 Üb.)	87
7. Gruppe	Mit einem Langstabe	87
8. "	Mit zwei Langstäben	91
	Siebentes Turnjahr (Obersekunda)	95
	Hantelübungen (43 Üb.)	95
1. Gruppe.	Armheben und -senken mit Beinübungen	95
2. "	Armschwingen auf und ab mit Rumpfübungen	96
3. "	" seitwärts	97
4. "	Ausbreiten der Arme	98
5. "	Armstoßen	99
6. "	Beinheben mit Rumpfübungen	100
7. "	Beinheben und tiefes Kniebeugen	101
	Achtes Turnjahr (Unterprima)	102
	Keulenschwingen	102
Einleitung.	Gerät. Übungsmenge. Bezeichnungen. Ausgangshaltung Beinstellung. Übungsformen. Zeitmaß Ausführungsweise. Aufstellung der Klasse. Übungsbeispiele:	
A.	Vor- und Rückwärtsschwingen einer Keule (57 Üb.)	108
1. Gruppe.	Halbe und ganze Armkreise	108
2. "	Hand- und Armkreise	110
	B. Seitenschwingen zweier Keulen (40 Üb.)	113
1. Gruppe.	Halbe und ganze Armkreise	114
2. "	Hand- und Armkreise	114
3. "	Verharren eines Armes in der schrägen Hochhebhalte	115
4. "	Schräge Hochhebhalte eines Armes mit Ausfall	115
5. "	Hin- und Herschwingen, Handkreis mit Rumpfdrehen	116
6. "	Armkreis, Handkreis mit und ohne Rumpfdrehen	117
7. "	Armkreis mit der einen und Handkreis mit der andern Keule	117
8. "	Handkreis mit beiden Keulen und mit nur einer Keule	117
9. "	Widergleiche und gleiche halbe und ganze Armkreise, Handkreis nur eines Armes	118
10. "	Widergleiche Hand-, halbe und ganze Armkreise	119
	Neuntes Turnjahr (Oberprima)	119
	Übungen mit dem Fechtgewehre	119
A.	Vorübungen ohne Gegner	120
B.	Fechtübungen zweier Gegner	120
C.	Turnübungen mit dem Fechtgewehre	121

	Seite
II. Abteilung: Die Ordnungsübungen in Verbindung mit den Übungen im Gehen und im Laufen	122
A. Kurze Übersicht über die Ordnungsübungen	122
B. Betrieb der Ordnungsübungen	133
C. Übungsbeispiele	133
Erstes Turnjahr	
1. Geordnete Aufstellung der Klasse (133); 2. Grundstellung und Richtung (134); 3. Bildung der Säulen von Paaren und Aufstellung zu den Freiübungen (136); 4. Marchieren in der Umzugsbahn (138); 5. Laufen (140); 6. Ziehen der Säule in besonderen Bahnen (142); 7. dasselbe in 2 Abteilungen (143); 8. Seit- und Rückzug der Säulen (144); 9. Schwenken der Paare (145); 10. Reihungen in den Paaren (146); 11. Zwischenübungen im Gehen (148).	
Zweites Turnjahr	
1. Einteilung in Viererreihen (151); 2. Reihenstaffeln oder =öffnen nach vorn (151); 3. Stirnmarsch und =lauf (153); 4. Flankenmarsch und =Lauf (154); 5. Wechsel von Marsch und von Lauf (155); 6. Schwenken der Viererreihen (156); 7. Seit- und Rückzug der Flankenreihen (160); 8. Reihungen in den Viererreihen (161); 9. Zwischenübungen im Gehen (161).	150
Drittes Turnjahr	
1. Einteilen in Viererreihen (164); 2. Reihenstaffeln und =öffnen nach hinten (164); 3. Drehung im Marsch oder im Lauf nach Befehl (167); 4. Aufzug zur Doppelsäule (168); 5. Wiedergleiche Ordnungsübungen (170); 6. Aufeinanderfolge mehrerer Ordnungsübungen (171); 7. Schwenken mit Rückwärtsschreiten (172); 8. Reihungen in Viererreihen mit teilweisem Umkreisen (173); 9. Zwischenübungen im Gehen (174).	163
Viertes Turnjahr	
1. Einteilen in Viererreihen (176); 2. Reihenstaffeln und =öffnen von der Mitte (177); 3. Wechsel von Gehen und von Laufen bei einer Vierteldrehung (178); 4. Ziehen mit sog. Eckenübungen (178); 5. Ordnungsübungen in Viererreihen in Verbindung mit Drehungen (179); 6. Schwenken zu vierten und zu zweien (181); 7. Reihungen der Paare im Doppelpaar (182); 8. Zwischenübungen im Gehen (183).	176

	Seite
Fünftes Turnjahr	187
1. Einteilung in Viererreihen (187); 2. Reihenstaffeln oder =öffnen nach dem Halten (187); 3. Marsch mit Langsamritten (188); 4. Schrägmarsch (190); 5. Schwerten größerer Reihen (191); 6. In- reihensetzen und Aufmarschieren (192); 7. Abbrechen und Aufmarschie- ren (194); 8. Zwischenübungen im Gehen (194).	
Obere Stufe (Sekunda, Prima)	196
1. Bildung des Zuges (196); 2. Öffnen des Zuges (197); 3. Marschübungen im Zuge (199); 4. Schwertungen der Züge (199); 5. Reihungen in und mit Zügen nach soldatischer Art (199).	

Berichtigung.

S. 33 letzte Zeile muß es heißen: (das rechte Knie streckt, das linke beugt sich) statt: (das linke Knie streckt, das rechte beugt sich).

Erste Abteilung.

Die Freiübungen im Stehen und die Übungen mit Handgeräten.

A. Das Wichtigste aus der Übungslehre.*

„Freiübungen sind die Übungen, die frei von Geräten, in Zuständen, die die freieste Thätigkeit zulassen, den Leib des Turners frei machen sollen.“**

Man unterscheidet Freiübungen erster und zweiter Ordnung. Zu jenen gehören die Übungen im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen, zu diesen die Übungen im Sitzen, Knien, Liegen, im Liege- und im Sturz- oder verkehrten Stand. In diesem Buche ist nur von den ersteren die Rede.***

Die wichtigsten Stellungen sind: die Grundstellung, d. h. die gewöhnliche Ausgangsstellung für die meisten Übungen; ferner: Zehenstand, Sohlenstand, kleine und große Kniebeuge (Hockstand); die Schrittstellungen: Vor-, Rück-, Seit-, Schräg-, Kreuzschrittstellung; die Ausfallstellung, d. h. eine Schrittstellung, in der das eine Bein mäßig gebeugt, das andere aber gestreckt ist.

Die hauptsächlichsten Armübungen sind: Armheben, Armschwingen, Armkreisen, Armdrehen zur Rist-, Kamm-, Speich- oder Ellenhaltung, wobei entweder die Daumen- oder die Kleinfinger-, die Innen- oder die Außenseiten der Hände einander

* Vergl. 1. Teil, 4. Auflage, S. 167 u. f.

** Adolf Spieß: Das Turnen in den Freiübungen für beide Geschlechter. (Basel. 1840), S. 4.

*** Die meisten der in dieser Übersicht gebrauchten Ausdrücke sind bekannt und bedürfen hier wohl keiner umständlichen Erklärung.

zugewendet sind. Übungen mit Armbeugen sind: Armstoßen, Armhauen, Unterarmschwingen.

Beinübungen: Fersenheben in den Beihenstand (*Fußwippen* ist ein aufeinanderfolgendes Heben und Senken der Fersen); halbes und ganzes Kniebeugen (*Kniewippen*); Knieheben; Beinheben in eine Spreizhalte, Spreizen und Beinschließen; die drei Formen des Schreitens: Beinstellen, das eigentliche Schreiten, der Austritt (*Vor-, Rück-, Seitstellen* oder *-schreiten* oder *-treten*, je nachdem die Leibeslast auf dem standfesten Fuße oder auf beiden Füßen gleichmäßig oder nur auf dem Schreitfuße ruht); der Auslagetritt und der Ausfall, jener ein Beinstellen mit Beugen des Standbeines, dieser ein Austritt mit Beugen des Schreitbeines; der Schlußtritt, das ist ein Hinzustellen des einen Fußes zum andern.

Die Rumpfübungen sind: *Vor-, Rück-, Seitbeugen* des Rumpfes, *Rumpfdrehen*. Damit sind auch in der Regel die gleichartigen Kopfübungen verbunden.

Die Drehung des ganzen Leibes um seine Längsachse ist eine Vierteldrehung, wenn der Turner sich nur so weit dreht, bis seine Vorderseite nach der anfänglich linken oder rechten Seite gewendet ist; darnach erklärt sich die halbe, die ganze Drehung, u. s. w. Die Drehungen um die Breiten- oder um die Tiefenachse des Leibes gehören in das Gebiet der Freiübungen zweiter Ordnung.

Das Gehen ist als gewöhnliches Gehen zu bezeichnen, wenn es nicht an besondere Vorschriften hinsichtlich der dabei vorkommenden Beinhätigkeiten gebunden ist. Darin unterscheidet es sich vom Marschieren im engeren — turnerischen — Sinne des Wortes. Werden dem Gehen andere Thätigkeiten zugeordnet, so entstehen Gangarten wie: *Behengang, Steige-* (oder *Knieheb-*)*Gang* und dergl. Auf die Art der Trittfolge beziehen sich Ausdrücke wie: *Nachstellgang, Trittwechselgang* und andere, gewöhnlich nur im Mädchenturnen vorkommende Gangarten; auf die Gangrichtung: *vor-, rück-, seitwärts, an Ort gehen*; auf die Schrittdauer: *Gehen mit Langsamschritten, mit Schnellschritten, Taktgehen* u. s. w.

Laufen, Hüpfen und Springen können als verschiedene Formen derselben Thätigkeit, des Sichabschnellens vom Boden, angesehen werden.

Das Laufen, ein fortgesetztes Hüpfen von einem Fuße auf den andern, ist bald gewöhnlicher Lauf, etwa drei Laufschrille in der Zeit von zwei Gehschritten, bald Schnell-, Wett-, Dauerlauf.

Das Hüpfen, nur mit ganz geringer Kraft des Abschnellens vom Boden hervorgerufen, erhält seine möglichen Formen durch die Verschiedenartigkeit des Aufhüpfens — beider Füße, nur eines Fußes —, des Niederhüpfens — auf beide Füße, auf nur einen, den aufhüpfenden oder den andern Fuß —, durch Zuordnung von Beinthätigkeiten — Spreizen, Drehungen und dergl. — und durch Verbindung mit Schreitungen, wie dies bei vielen der im Mädchenturnen vorkommenden Hüpfübungen der Fall ist.

Das Springen, erzeugt durch kräftiges Abschnellen vom Boden, hat Bedeutung für das Freiübungsturnen hauptsächlich in den drei Arten: als sogen. „Schlusssprung“, als sogen. „Schrittsprung“ und als „Seitsprung“, bei denen der Niedersprung stets auf beide Füße erfolgt, der Absprung aber in den zwei letztgenannten Arten nur mit einem Fuße geschieht.

Die für das Schulturnen der Knaben wichtigsten Handgeräte sind: der kurze Eisen-(Holz-)Stab, der Langstab, der Pantel, die Keule, das Fechtgewehr.

Die Stabübungen mit dem kurzen, etwa 80—100 cm langen Stabe erhalten ihre Verschiedenartigkeit zunächst durch die Art, wie der Stab von den Händen angefaßt wird. Die gewöhnlichste Haltung ist die mit Ristgriffen beider, an den Stabenden befindlichen oder doch mindestens auf Schulterbreite voneinander entfernten Händen. Ferner werden angewendet: die Haltung mit Rammgriffen, mit Zwiegriffen, der (Schluß-)Griff beider Hände nur an einem Stabende, der Griff nur einer Hand, und zwar meist an der Stabmitte. Sodann kommt bei den Stabübungen die Art der Armthätigkeiten in Betracht, ob beide Arme in gleicher oder in ungleicher Weise thätig sind.

Man kann hiernach auch von einem Stabheben, Stabschwingen, Stabkreisen, Stabstoßen und Stabdrehen — in der Form des Stabschwenkens und des Stabwindens — reden, je nach der Art, wie der Stab bewegt wird. Die Haltungen, in die er dabei gebracht wird, sind wagerechte, schräge oder senkrechte.

Die Langstabübungen, wozu auch Springstäbe, Kletter- und Reckstangen verwendet werden können, haben fast durchweg die Form von Gemeinübungen, da stets mehrere dabei einen und denselben Stab oder deren zwei bewegen.

Die Hantelübungen können alle Formen annehmen, die man den Übungen der unbelasteten Arme geben kann, vorausgesetzt, daß die Schwere der Hantel entsprechend gering ist.

Die Keulenübungen sind für Schulen am wertvollsten in der Form des Keulenschwingens. Dieses wird dadurch mannigfaltig, daß man nur eine Keule (rechts, links, abwechselnd rechts und links) oder zwei Keulen zugleich, und zwar in gleicher, oder in widergleicher oder in ungleicher Weise schwingen läßt. Außer dem Hin- und Herschwingen kommt dabei das Armkreisen (vornwärts, rückwärts, nach innen, nach außen) sowie das Handkreisen in Betracht.

Das Fechtgewehr dient vornehmlich für Fechtübungen, die in Bewegungen des Fechtenden, in Stößen und Deckungen bestehen. Dabei richtet man sich zweckmäßigerweise ausschließlich nach den entsprechenden Vorschriften des heimischen Heeres. Auch kann das Fechtgewehr als Hantel oder als Turnstab nach der Weise unseres Soldatenturnens benutzt werden.

B. Das Wichtigste vom Übungsbetrieb.

Der Wichtigkeit der Sache wegen sei über den Betrieb der Freiübungen im Stehen hier kurz das Wesentlichste noch einmal zusammengestellt, im übrigen aber auf S. 167 u. ff. des I. Teils dieses Werkes, 4. Auflage*, verwiesen.

* Diese Schrift ist immer gemeint, wenn im vorliegenden Buche auf I., Seite so und soviel, hingewiesen wird.

In der Regel beginne die Turnstunde mit einem wenige Minuten dauernden geregelten Marschieren und Laufen der ganzen Klasse unter Zugrundelegung bekannter Ordnungsübungen. Davon weicht man allerdings in besonderen Fällen ab, wie z. B. in Schulen, die nur ein Sommerturnen haben, in denen also die gegebene Turnzeit für wirksamere Übungen, als es bloßes Marschieren ist, ausgenutzt werden muß. In diesem Falle beginnt man sogleich, im andern Falle unter Umständen erst nach den Fortbewegungen der ganzen Klasse, mit deren Einteilung in kleinere Abteilungen oder Reihen und mit deren Aufstellung zu den Freiübungen im Stehen, dies alles in den für die betreffende Altersstufe vorgesehenen Übungsformen.

Bei den Freiübungen sowie bei den Übungen mit Handgeräten wende man nur solange, als es unumgänglich nötig ist, deren einfache Formen an und gehe baldmöglichst zu zusammengesetzteren Formen über (vergl. I., S. 56 u. ff., 139 u. ff.). Man beginne dabei in der Regel mit den in der beabsichtigten Zusammensetzung vorkommenden Armübungen (vergl. I., S. 185 u. ff.) und verbinde diese bei ihren Wiederholungen nach und nach mit den andern, zur schließlich gewollten Übungsverbindung gehörigen Thätigkeiten (Wein-, Rumpfs-, Sprungübungen). Man erhält auf diese Weise eine kleine Reihe ähnlicher Übungen, eine sogenannte Übungsgruppe (vergl. I., S. 144 u. ff.), deren letzte Übung gewöhnlich die zusammengesetzteste sein wird und als die Hauptübung der Gruppe betrachtet werden kann, während die andern mehr als vorbereitende Übungen anzusehen und demgemäß kürzer zu behandeln sind.

Selbstverständlich ist dieses, von der einfacheren Form zur zusammengesetzteren vorschreitende Verfahren der allmählichen Zuordnung anderer Thätigkeiten zu den Armtätigkeiten nicht unter allen Umständen und bei jeder Übungsart anzuwenden. Der Lehrer muß je nach der besonderen Übungsart, je nach der verfügbaren Zeit, dem Geschick seiner Schüler u. dergl. zu beurteilen wissen, ob das eben geschilderte Verfahren oder ein anderes ihn besser zum Ziele führt.

Ein anderes Verfahren, das namentlich bei solchen zusammengesetzten Übungen, bei denen zwei oder mehr verschiedene Stellungen und Haltungen des Übenden miteinander abwechseln, oft rasch zum Ziele — der richtigen Ausführung der Übung durch die Schüler — führt, ist die vorbereitende Einübung jeder einzelnen Stellung für sich. Es besteht also darin, daß man erst jede der in der Zusammensetzung vorkommenden Stellungen für sich, d. h. durch unmittelbaren Übergang aus der Grundstellung in jene und umgekehrt, üben und erlernen läßt. Ist dies geschehen, dann wird gewöhnlich die weitere Forderung des unmittelbaren Wechsels jener Stellungen, wie er in der beabsichtigten Übung vorkommt, den Schülern wenig Schwierigkeit mehr bereiten.

Sind aber die einzelnen Teile einer zusammengesetzten Übung den Schülern schon von früher gut bekannt und geläufig, und bieten die dabei vorkommenden Übergänge aus einer Stellung oder Bewegung in die andere keine besonderen Schwierigkeiten dar, so kann man auch wohl auf jede vorbereitende Übung verzichten und sogleich das Ganze in Angriff nehmen.

Haben die Schüler auf diese oder jene Weise eine zusammengesetzte Übung, z. B. eine vierteilige von der Art der im I. Teil, S. 142 angegebenen, erlernt, so gelingt ihnen auch ohne Schwierigkeit und ohne Zeitverlust eine zweite, die sich von der ersten nur in der Reihenfolge der Stellungen und Bewegungen unterscheidet. Gewöhnlich führt hierbei die erste Bewegung die Schüler in dieselbe Stellung, in die sie bei der ersten Übung erst durch die zweite Bewegung kommen, und umgekehrt (vergl. I., S. 142 u. ff.). Diese zweite Übung ist aus der ersten so leicht abzuleiten, daß es wohl Raumverschwendung sein dürfte, wenn hier in diesem Buche nach jeder Übung auch die daraus auf die angegebene Art abzuleitenden Übungen ausführlich angegeben würden. Es möge daher genügen, wenn nur in einigen Fällen durch die Hinzufügung der Worte: Abgeleitete Übung! darauf aufmerksam gemacht wird, daß auch diese im Unterricht nicht zu vergessen sei.

Alle Übungen sind solange zu wiederholen, bis sie voll-

kommen genau von den Schülern ausgeführt werden. Reicht dazu die in einer Turnstunde für diese Übungen verfügbare Zeit nicht aus, so kommt man in den nächsten Turnstunden auf dieselben Übungen zurück. Damit die Wiederholungen aber auch das hervorzurufende Geschick sicher herbeiführen ohne eintönig und langweilig zu werden, verlange man nicht von vornherein alles, was zur vollständigen und schließlichen Ausführungsform der Übung gehört, sondern es werde mit jeder Wiederholung die Anforderung an die Art der Ausführung der Übung in zweckentsprechender Weise vermehrt und gesteigert (vergl. I., S. 54 u. ff., 74, 120 u. ff.).

Zuerst ist die Form des Übens anzuwenden, bei der jeder einzelne Teil, d. h. jede einzelne von den Bewegungen, aus denen die ganze Übung zusammengesetzt ist, für sich — und zwar in der Regel möglichst rasch (vergl. I. S. 59, 131) — ausgeführt wird und durch ein mehr oder weniger kurzes ruhiges Stehen, dessen Dauer vom Lehrer abhängt, von der nächsten Bewegung getrennt ist. Dabei wird im Anfang jede einzelne Bewegung auch besonders angekündigt. Diesem Üben mit voneinander getrennten Bewegungen und mit besonderer Ankündigung jedes einzelnen Übungssteiles, kurzweg auch Üben nach Befehlen genannt, folgen nach kurzer Zeit Wiederholungen mit Weglassung der Einzelankündigungen, wobei wieder jede Bewegung erst auf ein bestimmtes Zeichen des Lehrers hin, gewöhnlich durch den Ruf eines Zahlwortes erfolgt. Bei diesem sog. Üben nach Zählen (vergl. I., S. 58, 122, 139) darf aber nicht im Takte gezählt werden. Es ist dies als die Hauptform des Übens anzusehen, weil sie am meisten gute turnerische Schulung der Übenden verlangt.

Bei den ferneren Wiederholungen derselben Übung, namentlich der Hauptübungen, tritt dann noch die Forderung des Taktturnens (vergl. auch I., S. 132 u. ff.) hinzu. Dieses ist auch öfters, soweit als thunlich, mit geeigneter Musikbegleitung zu verbinden.

An die genannten Ausführungsformen einer und derselben Übung schließt sich als vierte Form in den Schulen, in denen

das ganze Jahr hindurch geturnt wird und in denen der nötige Turnraum vorhanden ist, noch die Form der Wiederholung mit Zwischenübungen, d. h. der geordnete Wechsel der Freiübung im Stehen mit Übungen im Gehen an. Dieser Wechsel kann schon während des „Übens nach Befehl“ vorbereitet werden. Ein kurzes Beispiel einer solchen Anordnung findet man auch auf S. 122 u. 123 des I. Teiles dieses Werkes angegeben.

In Schulen, in denen man auf die Gehübungen mehr oder weniger verzichten muß, sowie in Oberklassen höherer Schulen ersetzt man am besten diese „Wiederholungen mit Zwischenübungen“ durch Wiederholungen in geteilter Ordnung der Übenden und in widergleicher Weise (vergl. I., S. 138), sowie besonders durch das abteilungsweise Üben, wobei zuerst die eine Hälfte der Klasse oder ihr erstes Drittel, z. B. das zur Rechten stehende, die Übung ausführt, woran sofort oder auf besonderen Befehl hin das Üben der andern Abteilung folgt u. s. w. (vergl. I., S. 113).

Es sei nur noch bemerkt, daß manchmal allen diesen Formen des Übens das Erlernen einer Übung in freier Weise (vergl. I., S. 121, 134) vorausgehen muß.

In den in diesem Buche beschriebenen Übungsgruppen sind immer die wichtigsten, d. h. die turnerisch bedeutenderen Beispiele, auf die man sich zur Not im Turnunterricht beschränken kann, durch Fettdruck der Ordnungsnummern hervorgehoben. Sie sind vorzugsweise in allen Ausführungsformen, also auch im Takte, im Wechsel mit Zwischenübungen im Gehen oder in geteilter Ordnung u. dergl. vorzunehmen. Beiläufig bemerkt, sind dies in der Regel auch die Übungen, die in der vierten Ausgabe dieses Buches ausführlicher angegeben waren.

Die zu den Übungen passenden Zwischenübungen im Gehen findet man weiter unten, in der zweiten Abteilung dieses Buches, ebenfalls nach Klassen geordnet. Man wähle immer solche Gehübungen, die in Zeitdauer und im Zeitmaß den vorangehenden oder nachfolgenden Übungen im Stehen gleich sind und womöglich eine andere Stirnrichtung der Klasse herbei-

führen, so daß die Freiübung im Stehen jedesmal in einer anderen „Front“ wiederholt wird. Oder an Stelle solcher zum voraus angekündigter Gehübungen von bestimmter Dauer schalte man zwischen die Wiederholungen der Übung im Stehen gewisse, der Klasse zugewiesene Ordnungsübungen je auf besondere Befehle ein, wobei die Klasse entweder an Ort bleibt oder fortbewegt, z. B. in die Umzugsbahn geführt werden kann. Nach entsprechend kurzer Dauer dieser Bewegung ist alsdann die Klasse wieder in offener Aufstellung aufzustellen, um sie sofort wieder eine Übung im Stehen machen lassen zu können (vergl. I., S. 163).

C. Übungsbeispiele.

Erstes Turnjahr.

Schüler im vierten Schul- oder im zehnten Lebensjahr; Sexta.

Klassenaufgaben (vergl. I., S. 197 u. ff.): Freiübungen ohne Belastung der Arme, namentlich Armheben und -senken, Beugen und Strecken der Arme; Zehenstand, Schreiten mit gestreckten Beinen, halbes Kniebeugen, Rumpfbeugen und Rumpfdrehen in der Grundstellung; Vierteldrehung im Stehen.

Die Vierteldrehungen im Stehen läßt man die Schüler nur gelegentlich, aber anfangs in jeder Stunde ein paarmal üben, am besten dann, wenn die offene Aufstellung der Klasse für die Freiübungen im Stehen eben hergestellt worden war. Ehe man mit diesen beginnt, oder zwischenhinein, erklärt man zuerst die Art der Ausführung der Vierteldrehung rechts, so wie man sie zur Regel machen will. Am zweckmäßigsten ist die beim Heer übliche Art (vergl. I., S. 173), in Deutschland: Drehung auf der linken Ferse mit Heben und wieder Niederstellen des rechten Fußes. Alsdann läßt man diese Drehung einige Male auf den Befehl: Rechts — um! machen, wobei man rascheste Drehung ohne Armschlenkern und festes Stehen nach der Drehung fordert.

In einer andern Stunde übt man ähnlich so die Vierteldrehung links ein. Dabei soll die Drehung hierzulande auf der linken Ferse und dem rechten Fußballen gemacht und sogleich

der rechte Fuß wieder dem linken angeschlossen werden. Diese beiden Bewegungen mögen anfangs gesondert verlangt werden: Linksum in zwei Bewegungen nach Zählen — 1! — 2! Bald aber müssen beide Bewegungen auf den Befehl: Links — um! in raschtester Folge zustande gebracht werden. In den folgenden Stunden befiehlt man alsdann die Drehungen links und rechts abwechselnd einigemale. Kommt keine Unsicherheit mehr dabei vor, so können diese Wiederholungen in den ferneren Stunden unterbleiben.

Die halbe Drehung im Stehen einzuüben ist auf dieser Stufe noch nicht nötig; doch erlernen die Schüler die halbe Drehung links (das Linksumkehren) in ähnlicher Weise wie die Vierteldrehung links, wenn sie diese gut können, sehr bald.

1. Gruppe: Armheben und -senken in Verbindung mit Gehen.

1. a) Vorhochheben der Arme — 1! Vortieffsenken der Arme — 2! Dies werde einigemal wiederholt.

Dabei verlange man rasche und geräuschlose Bewegung mit nachfolgendem ruhigen Stehen. Als Regel gelte hier wie bei späteren Übungen ähnlicher Art die sogen. Speichhaltung der Arme, bei der die inneren Handflächen — bei gestreckten und geschlossenen Fingern — einander zugewendet sind. Mit den andern Armhaltungen, der Rist-, Kamm- und Ellenhaltung sind die Schüler erst später bekannt zu machen.

b) Dieselbe Übung wiederholt im $\frac{1}{4}$ -Takte, jede einzelne Bewegung dabei in der ersten von vier (Schritt-)Zeiten.

Der Lehrer fügt dieser Ankündigung noch die Bemerkung hinzu: „Ich zähle euch den Takt vor: Auf, 2, 3, 4, ab, 2, 3, 4, u. s. w., und ihr fahrt mit der Übung fort, bis ich Halt rufe.“ Das Zeichen zum Anfangen giebt er mit dem Rufe: Hebt!, nicht mit dem Rufe: Eins! (vergl. I., S. 110). Die Einhaltung des Taktes durch die Schüler kann der Lehrer durch halblautes Mitzählen oder auch auf andere Weise erleichtern.

Man lasse die genannte Übung auch im $\frac{3}{4}$ - und im $\frac{2}{4}$ -Takte wiederholen.

c) Verbindung der erlernten Armübung mit dem Gehen.

Es möge hier noch einmal, wie bereits im I. Teile, S. 122 u. 123, geschehen ist, das Verfahren bei einer solchen Übungs-
verbindung angedeutet werden. Bei den weiter unten genannten
Verbindungen ähnlicher Art kann dann wohl nach diesem Bei-
spiele der Lehrer leicht das geeignete Verfahren auffinden.

Haben die Schüler einigemal das Armheben und -senken
nach Zählen oder im Takte gemacht und überhaupt lange genug
auf demselben Fleck gestanden, so befehle man: „4 Schritte vor-
wärts, dabei links antreten* — marsch!“. Sodann: „4 Schritte
an Ort, dabei dreht euch allmählich nach links, bis ihr das
Gesicht nach der Seite gewendet habt, die jetzt eure linke Seite
ist — marsch!“. Um sich später diese vielen Worte zu ersparen
(vergl. I., S. 102 u. ff.), sagt man den Schülern bei dieser
Gelegenheit, daß die Größe der Drehung, die sie bei der befohlenen
Gehübung zu machen haben, eine Vierteldrehung genannt werde
(Hinweis auf den ganzen Apfel und auf dessen Viertel!). Nun
befiehlt man weiter: „Beide Gehübungen unmittelbar nachein-
ander, also erst 4 Schritte vorwärts und sogleich (mit Weglassung
des beim Halten üblichen Schlußtrittes) 4 Schritte an Ort mit
einer Vierteldrehung links — marsch!“. Gelingt dies, dann folgt
der Befehl: „Dieselbe Gehübung, aber nun mit Vorhochheben
der Arme beim ersten Vorwärtsschritt und mit Vortieffsenken der
Arme beim ersten der Schritte an Ort — marsch!“ „Dasselbe
noch einmal — marsch!“ „Dasselbe zweimal nacheinander —
marsch!“ „Dasselbe viermal nacheinander — marsch!“. Dies
letztere ist als die zu erlernende Hauptübungsform anzusehen.

Der Lehrer fördere das Gelingen der Übung durch recht-
zeitiges Zurufen, das dem Gedächtnis der Schüler zu Hilfe
kommt, wie z. B. Vorwärts! Drehen! u. dergl.

Die Übung gilt erst dann als gelungen, wenn die Gleich-
zeitigkeit der Tritte und der Armbewegungen eingetreten ist und
wenn die gute Richtung der Schüler in Reihen und Rotten
eingehalten wurde.

* Wird das Linksantreten als Regel eingehalten, wie es in diesem
Buche der Fall sein soll, so braucht es nicht jedesmal in der Ankündigung
des Gehens erwähnt zu werden.

d) Ein andermal kann man diese Übung auch mit Rechtsdrehen und mit Rechtsantreten ausführen lassen, ferner auch so, daß das Hochschwingen der Arme erst beim ersten Schritt an Ort, das Tiefschwingen der Arme aber beim ersten Vorwärtsschritt geschieht.

2. Seithochheben und Seittiefsenken der Arme, im übrigen wie bei der vorigen Übung.

Die Arme werden dabei genau seitwärts bis nahe an den Kopf gehoben, so daß wieder die inneren Handflächen einander (in Schulterweite) zugewendet, die Finger gestreckt und geschlossen sind.

3. Vorheben und Senken der Arme, im übrigen wie bei Übung 1.

Die Arme sind nach dem Vorheben schulterhoch und gleichlaufend. Die Regel sei dabei wieder Speichhaltung der Arme.

4. Seitheben und Senken der Arme, im übrigen wie bei Übung 1.

Als Regel gelte dabei, daß der Handrücken der seitgehobenen Arme nach oben gewendet sei.

5. Die unter 1 bis 4 genannten Übungen im Wechsel miteinander derart, daß z. B. bei jedem Vorwärtsgen, nach der Drehung wie bei Übung 1, eine andere der genannten Armübungen erfolgt.

6. a) Seitheben der Arme — 1! Hochheben — 2! Seitensenken schulterhoch — 3! Tiefsenken — 4! Im übrigen wie bei Übung 1; nur werde hier eine andere Gehübung (z. B. Nr. 11 g, II. Abt., 1. Turnjahr) zugrunde gelegt, die wieder gestattet, jede Hebbalte der Arme vier Schrittzeiten dauern zu lassen. Ähnlich so behandle man die folgenden Übungen.

b) Abgeleitete Übung*: Seithochheben, Seitensenken schulterhoch, Hochheben, Seittiefsenken der Arme.

7. a) Vorheben, Hochheben, Vorseuken schulterhoch, Tiefsenken der Arme. b) Abgeleitete Übung.

8. a) Vorheben, Seitenschwingen, Vorschwingen, Tiefsenken der Arme. b) Abgeleitete Übung.

* Vergl. S. 6.

9. Vorhochheben, Seitfenken schulterhoch, Vorschwingen, Tiefffenken der Arme. U. s. w.

2. Gruppe. Armheben, Beinstellen.

1. Vorstellen links (d. h. des linken Beines) und zugleich Vorheben der Arme — 1! Zurück in die Grundstellung (d. h. in die anfängliche oder Ausgangsstellung) — 2! Vorstellen rechts mit Vorheben — 3! Zurück in die Grundstellung — 4! Wiederholt!

Beim Vor- wie auch beim Seit- und beim Rückstellen eines Beines bleibt die Leibeslast auf dem standfesten Fuße ruhen, und der weggestellte Fuß berührt den Boden nur mit den Zehen (S. 2). Die Kniee beider Beine bleiben dabei gut gestreckt.

2. Rückstellen links zugleich mit Vorhochheben der Arme, im übrigen wie bei der vorigen Übung.

3. Vorstellen links zugleich mit Vorheben der Arme — 1! Schlußtritt* links mit Hochheben der Arme — 2! Zurück in die vorige Stellung — 3! Zurück in die Grundstellung — 4! Ebenso mit Stellen des rechten Beines — 5! bis 8!

4. Rückstellen links mit Vorhochheben der Arme — 1! Schlußtritt links mit Vorfenken der Arme in Schulterhöhe — 2! Zurück in die vorige Stellung — 3! Zurück in die Grundstellung — 4! Ebenso mit Stellen des rechten Beines — 5! bis 8!**

5. a) Vorstellen links mit Vorheben der Arme — 1! Rückstellen links mit Hochheben der Arme — 2! U. s. w. (vergl. Fuß-

* Unter Schlußtritt ist nach S. 2 in diesem Buche immer das Anschließen des bezeichneten Fußes an den andern in der Weise gemeint, daß darnach beide Füße wieder wie in der Grundstellung stehen.

** Der Raumersparnis halber sollen bei späteren Angaben von vierteiligen Übungen (vergl. I., S. 142), bei denen die dritte Bewegung „zurück in die vorige Stellung“ und die vierte „zurück in die Grundstellung“ führen, und daran die widergleiche Ausführung der Übung, z. B. mit dem andern Beine (auf 5! bis 8!) gefügt werden soll, nur die zwei ersten Bewegungen genau bezeichnet, das übrige aber durch den Zusatz „u. s. w.“ angedeutet werden.

note zu Übung 4). b) Abgeleitete Übung: Rückstellen mit Vorhochheben u. s. w.

An dieser Stelle möge auch ein Beispiel der Verwendung von Ordnungsübungen als Zwischenübungen für den Wechsel mit Freiübungen im Stehen näher angegeben sein.

Gesetzt, die Klasse, in Säulen von geschlossenen Paaren aufgestellt, habe die obengenannte Übung 5 einigemal nach Zählen gemacht. Nun kündige man an: „Jeder erste eines Paares, also dessen rechter Führer, soll sich hinter seinem Nebenmann (Nebner) vorüber auf dessen andere Seite begeben und dies mit 4 Schritten fertig bringen, sobald ich marsch rufe; der Sicherheit halber mache es aber erst einmal der erste des vor mir stehenden Paares vor! — So war's recht! Nun alle so — marsch! Merkt euch, ich nenne dies von nun an: Links nebenreihen, hinten vorüber! So, nun macht diese Übung noch einmal, nun aber nach dem neuen Befehle, aber gebt acht darauf, wer jetzt an der Reihe ist, auf die andere Seite seines Nebenmannes zu gehen! Links nebenreihen, hinten vorüber — marsch! Gut; nun soll dies aber zweimal unmittelbar nacheinander gemacht werden; wer fängt dabei an? — In wieviel Schrittzeiten ist das Ganze fertig? — Also: Zweimal links nebenreihen, hinten vorüber — marsch! Dasselbe viermal — marsch! Jetzt laßt sehen, ob ihr darüber nicht eure vorhin erlernte Freiübung im Stehen vergessen habt! Ihr sollt sie aber jetzt nach Zählen und ohne Ankündigung der einzelnen Bewegungen wiederholen — 1! — 2! u. s. w. bis 8! Nun wiederholt noch einmal diese Übung, aber jetzt im Takte, so daß jede Bewegung in der ersten von zwei Schrittzeiten gemacht, in jeder zweiten Zeit aber stillgestanden wird; ich zähle euch den Takt vor: 1! und 2! und 3! u. s. w. Der N. N macht euch die Übung einmal auf diese Weise vor — stellt! Gut! Alle dasselbe — stellt! Jetzt macht wieder viermal das Nebenreihen mit Hintenvorübergehen, nun aber nach rechts, und tretet dabei mit dem rechten Fuße an — marsch! Macht nun wieder das Beinstellen mit Armheben im Takte wie vorhin, fangt aber diesmal mit dem rechten Beine an, und außerdem

sollt ihr nach Vollenbung dieser Übung sogleich ohne weiteren Befehl das Nebenreihen rechts viermal anfügen! Den rechten Fuß vorwärts — stellt!“. Der Lehrer unterstütze wieder das Gedächtnis der Schüler durch geeignetes rechtzeitiges Zurufen während des Übens. Ging diese Zusammenfassung leidlich, so verlange man deren Wiederholung auch zweimal oder mehrmals nacheinander, oder abwechselnd rechts und links u. dergl.

6. Seitstellen eines Beines zugleich mit Seitheben der Arme, im übrigen wie bei Übung 1 dieser Gruppe.

7. Rückstellen eines Beines, hinter dem andern vorüber (in die Kreuzschrittstellung), zugleich mit Seithochheben der Arme, im übrigen wie bei der vorigen Übung.

Dabei kommt die Spitze des rückgestellten Fußes in die Verlängerung der Linie, auf der derselbe Fuß in der Grundstellung stand.

8. a) Seitstellen links mit Seitheben der Arme — 1! Rückstellen links hinten vorüber mit Hochheben der Arme — 2! u. s. w.

b) Abgeleitete Übung.

Diese Übung ist auch mit der Übung 5 derart zu einem Ganzen zu verbinden, daß je nach ein und derselben Zwischenübung im Gehen eine der Übungen 5a, 5b, 8a, 8b im gleichen Takte folgt.

9. Wechsel von Seitstellen mit Seitheben der Arme und von Vorstellen mit Vorheben der Arme oder von Rückstellen mit Hochheben der Arme, im übrigen wie bei Übung 8.

3. Gruppe. Armheben, Austreten aus der Grundstellung in eine Schrittstellung.

1. Vortreten links (in die Vorschrittstellung*) mit Vorhochheben der Arme — 1 Zurück in die Grundstellung — 2! Ebenso rechts — 3! — 4! Wiederholt!

Beim Vortreten links schreitet der linke Fuß vorwärts in den Sohlenstand und übernimmt die ganze Leibeslast; der rechte Fuß wird lastfrei und berührt nur noch mit der Spitze den

* Die bei den Befehlsangaben eingeklammerten Worte können bei den Wiederholungen der Befehle füglich weggelassen werden.

Boden. Ähnlich so verhält es sich beim Rücktreten und beim Seitreteten (vergl. S. 2).

2. Rücktreten links (in die Rückschrittstellung) mit Vorheben der Arme, im übrigen wie vorher.

3. Vortreten links mit Vorhochheben der Arme — 1! Rückstellen links (der rechte Fuß stellt sich wieder in den Sohlenstand) mit Tief- und Rückschwingen der Arme — 2! U. s. w.

4. Vortreten links mit Vorhochheben der Arme — 1! Vortstellen rechts mit Tief- und Rückschwingen der Arme — 2! Rücktreten rechts mit Vorhochheben der Arme — 3! Schlußtritt links in die Grundstellung (mit Vortieffen der Arme) — 4! Ebenso rechts — 5! bis 8!

5. Seitreteten (in die Seitschrittstellung) mit Seitheben der Arme, im übrigen wie bei Übung 1.

6. Seitreteten links mit Seitheben der Arme — 1! Rückstellen rechts hinten vorüber mit Hochheben der Arme — 2! Seitreteten rechts mit Seitfenken der Arme schulterhoch — 3! Schlußtritt links mit Armfenken in die Grundstellung — 4! Ebenso rechts, u. s. w.

4. Gruppe. Armheben, Behenstand, halbes Kniebeugen.

1. Fersehheben in den Behenstand* mit Vorhochheben der Arme — 1! Senken in die Grundstellung — 2! Wiederholt (bis 8!).

Dasselbe auch mit Vorheben oder mit Seitheben oder mit Seithochheben der Arme.

2. Halbes Kniebeugen mit Vorheben der Arme — 1! Zurück in die Grundstellung — 2! Wiederholt (bis 8!).

Dasselbe auch mit Vorhochheben oder mit Seitheben oder mit Seithochheben der Arme.

In dieser Kniebeugstellung, von manchen auch kleine Kniebeuge genannt, stehen die Füße auf den Behen, die Ferse sind

* Da in diesem Buche nach Brauch des soldatischen Turnens unter Fersehheben stets das Sicherheben in den Behenstand, nicht aber das Unterschenkelheben rückwärts gemeint ist, so wird fernerhin der Zusatz „in den Behenstand“ zum Fersehheben in der Regel weggelassen.

geschlossen und die auswärtsgerichteten Oberschenkel bilden mit den Unterschenkeln ungefähr einen rechten Winkel; der Oberkörper ist völlig aufrecht zu halten.

3. a) Fersenheben mit Vorhochheben der Arme — 1! Halbes Kniebeugen mit Vorsenken der Arme schulterhoch — 2! Zurück in die vorige Stellung — 3! Zurück in die Grundstellung — 4! Dasselbe wiederholt — 5! bis 8!

b) Abgeleitete Übung: Halbes Kniebeugen mit Vorheben der Arme, Kniestrecken in den Zehenstand mit Hochheben der Arme, u. s. w.

c) Die Übungen a und b mit andern Armhaltungen, z. B. mit Seitheben der Arme beim Fersenheben, u. dergl. mehr.

4. a) Rückstellen links mit Vorhochheben der Arme — 1! Schlußtritt links mit halbem Kniebeugen und zugleich mit Vorsenken der Arme schulterhoch — 2! u. s. w.

b) Abgeleitete Übung: Halbes Kniebeugen mit Vorheben, u. s. w.

5. Wie Übung 4, nur Vorstellen statt Rückstellen.

6. Wie Übung 4, nur Seitstellen mit Seitheben statt Rückstellen mit Vorhochheben.

7. Vortreten links mit Vorhochheben der Arme — 1! Nachstellen (soviel als Schlußtritt!) rechts zugleich mit halbem Kniebeugen und mit Vorsenken der Arme schulterhoch — 2! Wieder Vortreten links mit Hochheben der Arme — 3! Nachstellen rechts in die Grundstellung — 4! Ebenso rechts beginnend — 5! bis 8!

8. Wie Übung 7, jedoch mit Rücktreten statt mit Vortreten.

9. Wie Übung 7, aber mit Seittreten und mit Seitheben statt mit Vortreten und mit Vorhochheben.

5. Gruppe. Armheben, Rumpfübungen in der Grundstellung.

1. Vorhochheben der Arme — 1! Vorbeugen des Rumpfes mit Tiefsenken der Arme — 2! Rumpfstrecken mit Hochheben — 3! Zweimal Wiederholung des Beugens und des Streckens — 4! — 5! — 6! — 7! Vortiefsenken der Arme



Das Vorbeugen wie auch das Kumpfstrecken geschehe nicht zu hastig, in der Regel etwa in zwei Schrittzeiten. Dabei sollen die Arme stets neben dem Kopfe und die Kniee völlig gestreckt bleiben. Je mehr das Beugen die Fingerspitzen dem Boden nähert, desto vollkommener ist die Übung.

Anmerkung. Beim Kumpfbeugen soll stets der Kopf in der gleichen Richtung gebeugt werden. Man thut daher manchmal gut daran, vorher das Kopfbeugen für sich, mit Handstütz auf den Hüften, üben zu lassen.

2. Vorhochheben der Arme — 1! Rückbeugen des Kumpfes mit Vorsenken der Arme schulterhoch — 2! Im übrigen wie bei Übung 1.

Man lasse die Schüler nicht lange in der Stellung mit rückgebeugtem Kumpfe stehen und wehre hierbei auch jeder Übertreibung!

3. Die Übungen 1 und 2 auch im Wechsel derart, daß dem Strecken nach dem Vorbeugen das Rückbeugen folgt und umgekehrt.

4. Seithochheben der Arme — 1! Linksbeugen des Kumpfes mit Seittiefsenken des linken Armes — 2! Zurück in die vorige Stellung — 3! Rechtsbeugen mit Seittiefsenken des rechten Armes — 4! Zurück in die vorige Stellung — 5! Wieder Linksbeugen mit Armsenken links — 6! Zurück — 7! Seittiefsenken der Arme — 8!

b) Dasselbe auch mit Rechtsbeugen statt mit Linksbeugen beginnend.

Beim Seitbeugen bleibt der gehobene Arm dicht neben dem Kopfe; er kommt dadurch in eine schräge Haltung. Der Kopf wird dabei der sich senkenden Schulter möglichst genähert, ohne sich zu drehen; der Blick bleibt also geradeaus gerichtet.

5. Die Füße schließen und zugleich Vorheben der Arme — 1! Kumpfdrehen links, ohne die Armhaltung (im Vergleich zum Kumpf) zu ändern — 2! Zurückdrehen — 3! Rechtsdrehen — 4! Zurückdrehen — 5! Linksdrehen — 6! Zurückdrehen — 7! Zurück in die Grundstellung — 8!

b) Dasselbe, aber mit Rechtsdrehen beginnend.

Beim Fußschließen drehen sich die Füße nach innen, bis sie sich mit den inneren Ranten berühren. Beim Kumpfdrehen

dürfen die Füße ihre Stelle nicht verlassen und der Kopf bleibt in seiner Haltung zum Kumpfe unverändert, so daß also der Blick nach dem Kumpfdrehen links nach der ursprünglich linken Seite gerichtet ist.

6. Seithochheben der Arme — 1! Kumpfdrehen links mit Seitfenken der Arme schulterhoch — 2! Zurück in die vorige Stellung — 3! Im übrigen wie bei Übung 5, nur daß das Kumpfdrehen dort mehr langsam, hier mehr rasch, z. B. in einer Schrittzeit, gemacht wird und die Fußstellung dieselbe bleibt wie in der Grundstellung.

6. Gruppe. Armheben, Kumpfübungen, Schreiten.

1. Vorstellen links mit Vorhochheben der Arme — 1! Schlußtritt links mit Vorbeugen des Kumpfes und mit Tieffenzen der Arme — 2! U. f. w.

2. Rückstellen links mit Vorhochheben der Arme — 1! Schlußtritt links mit Rückbeugen des Kumpfes und mit Vorfenken der Arme schulterhoch — 2! U. f. w.

3. Seitstellen links mit Seitheben der Arme — 1! Schlußtritt links mit Linksbeugen des Kumpfes sowie mit Hochheben des rechten und Tieffenzen des linken Armes — 2! U. f. w.

4. Seitstellen links mit Seithochheben der Arme — 1! Schlußtritt links mit Kumpfdrehen links und mit Seitfenken der Arme schulterhoch — 2! U. f. w.

Diese vier Übungen sind schließlich auch nacheinander, nur durch eine Zwischenübung im Gehen voneinander getrennt, ähnlich so wie es bei Übung 8, S. 15 angedeutet wurde, zu wiederholen.

5 bis 8, Ähnliche Übungen wie 1 bis 4, nur statt des Beinstellens das Vor- oder das Rück- oder das Seittreten in eine Schrittstellung und statt des Zurückstellens mit Schlußtritt das Nachstellen wie bei Übung 7 u. ff., S. 17.

Anmerkung. In gleicher Weise könnte auch das Vor-, Rück- und Seitstreiten in eine Schrittstellung, wobei beide Füße im Sohlenstande stehen und gleichmäßig die Leibeslast tragen*, verwendet werden.

* Diese Art von Schrittstellung ist immer gemeint, wenn bei späteren Übungsangaben die Ausdrücke Vor-, oder Rück- oder Seitstreiten gebraucht werden, vergl. S. 2.

7. Gruppe. Armstoßen.

1. Armbeugen zum Stoß — 1! Hochstrecken der Arme — 2! Zurückbeugen der Arme — 3! Das Strecken und Beugen wiederholt — 4! bis 7! Tiefstoßen der Arme — 8!

Unter „Armbeugen zum Stoß“ ist das Unterarmheben aufwärts bei gefenkter Haltung des Oberarmes zu verstehen. Dabei sollen die Spitzen der zu beugenden Finger nach der Außenseite der Schultern, nicht gegen die Brust, gerichtet sein. Beim Ausstrecken der Arme, das immer stoßartig geschehen soll, sind auch die Hände und die Finger zu strecken.

Bei der Wiederholung dieser Übung im Takte lasse man jede Bewegung zuerst in der ersten von zwei Schrittzeiten, schließlich aber so rasch nacheinander wie die Schritte beim Gehen machen. In dieser Form eignet sie sich auch gut zur Ausführung während des Vorwärtsgehens.

2. Wie Übung 1, nur Seit- statt Hochstrecken.

3. Wie Übung 1, nur Vor- statt Hochstrecken.

4. Wie Übung 1, nur Rück- statt Hochstrecken.

5. Wechsel von Hoch-, Seit-, Vor- und Tiefstrecken, im übrigen ähnlich so geordnet wie die Übung 1.

8. Gruppe. Armstoßen, Zehenstand, Kniebeugen.

1. Armbeugen zum Stoß — 1! Fersenheben (in den Zehenstand) mit Hochstrecken der Arme — 2! Zurück zur vorigen Stellung — 3! Wiederholung der zwei letzten Bewegungen — 4! bis 7! Tiefstrecken der Arme — 8!

Bei den Wiederholungen dieser Übung in ihrer taktmäßigen Ausführung sollen sich schließlich die Bewegungen so rasch folgen wie die Schritte beim Gehen.

2. Wie Übung 1, jedoch mit Vor- oder mit Seitstrecken der Arme.

3. Halbes Kniebeugen zugleich mit Armbeugen zum Stoß — 1! Kniestrecken mit Hochstrecken der Arme — 2! Im übrigen wie bei Übung 1.

4. Wie Übung 3, aber mit Seit- statt mit Hochstrecken.

5. Wie Übung 3, aber mit Vor- statt mit Hochstrecken.

6. Wie Übung 3, aber das Armstrecken geschehe jedesmal in einer andern Richtung, z. B. zuerst auf-, dann seit-, dann vor- und endlich abwärts.

9. Gruppe. Armstoßen, Kniebeugen, Schreitungen.

1. Vorbereitende Übungen: a) Kurze Wiederholung der Übung 1 der 8. Gruppe, aber nur in vier Bewegungen: Armbeugen zum Stoß, Hochstrecken, Zurückbeugen, Tiefstrecken; das Ganze zweimal.

b) Die Übung a, aber mit halbem Kniebeugen beim Armbeugen und mit Kniestrecken beim Armstrecken (also kurze Wiederholung der Übung 3 der 8. Gruppe).

c) Armbeugen zum Stoß — 1! Rückstellen links mit Hochstrecken der Arme — 2! U. f. w.

2. Verbindung der Übungen b und c: Halbes Kniebeugen mit Armbeugen zum Stoß — 1! Kniestrecken zugleich mit Rückstellen links und mit Hochstrecken der Arme — 2! U. f. w.

3. Wie die Übung 2, aber mit Seitstrecken und mit Seitstellen statt mit Hochstrecken und mit Rückstellen.

4. Wie die Übung 3, aber mit Vorstrecken und mit Vorstellen.

10. Gruppe. Armstoßen, Rumpfübungen.

1. a) Armbeugen zum Stoß — 1! Hochstrecken der Arme — 2! Vorbeugen (des Rumpfes) mit Tiefsenken der Arme — 3! Zurück in die vorige Stellung — 4! Rückbeugen (des Rumpfes) mit Vorsenken der Arme schulterhoch — 5! Zurück in die vorige Stellung — 6! Zurückbeugen der Arme — 7! Tiefstrecken der Arme — 8!

b) Wie a, nur soll das Rückbeugen dem Vorbeugen vorangehen.

2. Wie die Übung 1, nur werde dem Armbeugen zum Stoß noch das halbe Kniebeugen, dem Armstrecken noch das Kniestrecken hinzugefügt.

3. Halbes Kniebeugen mit Armbeugen zum Stoß — 1! Kniestrecken mit Vorstellen links und mit Hochstrecken der Arme

— 2! Schlußtritt links mit Vorbeugen des Rumpfes und mit Tieffensen der Arme — 3! Zurück in die vorige Stellung — 4! Schlußtritt links mit Rückbeugen des Rumpfes und mit Vorbeugen der Arme schulterhoch — 5! Zurück in die vorige Stellung — 6! Schlußtritt links mit halbem Kniebeugen und mit Armbeugen zum Stoß — 7! Knie- und Armstrecken in die Grundstellung — 8! Dasselbe mit Beinstellen rechts!

4. Wie die Übung 3, jedoch erfolge das Beinstellen rückwärts statt vorwärts und das Rückbeugen gehe dem Vorbeugen voraus.

5. Wie die Übung 3, aber das Beinstellen, das Armstrecken und das Rumpfbeugen geschehe seitwärts, letzteres das eine Mal links (rechts), das andere Mal rechts (links) mit Tieffensen des einen und mit Hochheben des andern Armes (wie bei Übung 3, S. 19).

6. Wie die Übung 3, aber es geschehe das Beinstellen und das Armstrecken rückwärts, und an Stelle des Rumpfbeugens trete das Rumpfdrehen links und rechts (rechts und links) mit Vorheben der Arme.

11. Gruppe. Unterarmschwingen in der Seithehalte der Arme.

1. Seitheben der Arme (Handrücken oben!) — 1! Einwärtschwingen der Unterarme — 2! Auswärtschwingen der Unterarme — 3! Beide Bewegungen wiederholt — 4! — 5! — 6! — 7! Tieffensen der Arme — 8! Im übrigen wie bei Übung 1, S. 20.

Das Unterarmschwingen einwärts soll die Hände, ohne deren Haltung zu ändern, vor die Brust führen, so daß die Spitzen der Mittelfinger sich nahezu berühren. Die Oberarme sollen bis zuletzt wagerecht bleiben.

2. Seitstellen links mit Seitheben der Arme — 1! Schlußtritt links mit Einwärtschwingen der Unterarme — 2! U. f. w.; als vier- oder als achtheilige Übung zu ordnen!

3. Wie Übung 2, aber mit halbem Kniebeugen beim Einwärtschwingen und mit Kniestrecken beim Auswärtschwingen der Unterarme.

4. Wie Übung 3, aber statt des Kniebeugens und Streckens das Vorbeugen des Rumpfes und das Rumpfstrecken.

5. Wie Übung 4, aber mit Rückbeugen statt mit Vorbeugen.

6. Wie Übung 4, aber mit Rumpfdrehen nach der Seite des schließenden Beines statt des Vorbeugens.

7. Ähnlich der Übung 7, wobei aber das Rumpfdrehen der Seithehalte der Arme, dem Einwärtschwingen der Unterarme aber wieder eine der Thätigkeiten wie bei den Übungen 3 bis 5 beigeordnet ist.

Anmerkung. Ähnliche Übungen würden sich ergeben, wenn man das Unterarmschwingen aus der Speich- oder aus der Stammhaltung der gehobenen Arme, bei der die Handrücken nach unten gewendet sind, wollte machen lassen.

Zweites Turnjahr.

Schüler im fünften Schul- oder im elften Lebensjahr, Quinta.

Klassenaufgaben: Armübungen mit Ristgriff an den Enden eines Stabes, wagerechte und senkrechte Stabhaltungen; Beinheben, Knieheben, Ausfall, Auslagetritt; der sogen. „Schlußsprung“; Rumpfübungen in einer Schrittstellung und zugleich mit dem Schreiten bei gestreckten Beinen; halbe Drehung im Stehen.

Zu den hier beschriebenen Stabübungen* soll womöglich ein Eisenstab von 85 cm, höchstens von 90 cm Länge und von 18 bis 19 mm Dicke benutzt werden. In Ermangelung des Eisenstabes bediene man sich eines Holzstabes von etwa 30 mm Dicke. Will oder muß man auf Stäbe ganz verzichten, so wird es dem Turnlehrer nicht schwer fallen, in den unten genannten Übungsbeispielen die Armübungen mit dem Stabe durch andere, ohne den Stab, zu ersetzen.

Nach geschעהener Aufstellung der Klasse, z. B. in offenen Viererreihen, lasse man, wenn die Schüler nicht schon vorher den Stab in den Händen hatten, jeden ersten oder letzten einer Reihe, je nachdem dieser oder jener dem Aufbewahrungsort der

* Vergl. I., S. 187 u. ff.

Stäbe näher ist, je vier Stäbe holen und diese an seine Reihengenossen austeilen, was auch so geschehen kann, daß der, der die Stäbe holte, seinem Hinter- oder seinem Vordermann drei Stäbe abgibt, worauf dieser zwei Stäbe weitergibt u. s. f. In ähnlicher Weise werden die Stäbe schließlich an ihren Ort wieder zurückgebracht.

Sollen aber schon vorher, solange die Klasse noch in einer einzigen Reihe, z. B. am Sammelplatz aufgestellt ist, die Stäbe geholt werden, so geschieht dies am besten durch die einzelnen der Reihe in der Art, daß jeder seinem, zum Stabholen aus der Flankenreihe abmarschierenden Vordermann nach je zwei Schrittzeiten nachfolgt. Jeder mit dem Stab versehene begiebt sich dann wieder an seinen anfänglichen Standort zurück.

Sobald die Schüler den Stab erhalten haben, sollen sie ihn in den Händen tragen, aber nicht auf den Fußboden stellen, damit dieser (in Turnsälen wenigstens) geschont und unnötiges Geräusch vermieden wird. In der Grundstellung (auf den Befehl zum Stillstehen) haben alle den Stab senkrecht in der rechten Hand an der rechten Seite zu tragen. Dabei ist der rechte Arm in Rißhaltung gesenkt, der Handrücken nach vorn gewendet, der Zeigefinger unter dem unteren Ende des Stabes, der Daumen dicht an der Außenseite des Oberschenkels, der obere Teil des Stabes vorn an der rechten Schulter angelehnt.* Aus dieser Haltung wird der Stab vor Beginn der ersten Stabübung in die wagerechte Tiefhaltung vorlings herabgesenkt, d. h. das obere Stabende wird mit der linken Hand von hintenher erfaßt und nach links herabgesenkt, bis beide Arme gestreckt sind. Die Hände haben alsdann Rißgriff und sollen etwa um Daumenbreite vom Stabende entfernt sein. Die beiden genannten Bewegungen, erst getrennt nach Zählen, sodann in rascher Aufeinanderfolge zu üben, sind so kurz als möglich auszuführen. Man thut gut, dafür statt des ausführlichen, die Übung beschreibenden Befehles eine abgekürzte Be-

* Fig. im Nachtrag zu S. 71 in Haffner's „Abbildungen zum II. Teile der Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen von A. Maul“ (Karlsruhe 1887, 2. Aufl.).

fehlsankündigung anzuwenden, z. B. „Den Stab wagerecht in beide Hände — legt!“ oder auch: „Den Stab vorn ab(wärts senken) — faßt!“.

Soll der Stab wieder in die senkrechte Haltung in einer Hand zurückgebracht werden, so wird befohlen: „Den Stab in die rechte (linke) Hand stellen — stellt!“, d. h.: Umfaßt mit der rechten (linken) Hand das nächste Stabende, hebt mit der andern Hand ruckartig den Stab vorn an die rechte (linke) Schulter und senkt sofort diese, den Stab loslassende Hand wieder rasch herab! Der Wechsel beider Haltungen ist fleißig, teils in freier Weise (vergl. I., S. 121), teils nach Befehl, üben zu lassen und anfangs in jeder Stunde einigemal zu wiederholen, bis die rascheste Ausführung aller dabei vorkommenden Bewegungen den Schülern zur Gewohnheit geworden ist.

Die halbe Drehung im Stehen übe man in ähnlicher Weise ein, wie dies oben S. 9 u. 10 von den Vierteldrehungen angegeben wurde. Als Regel für die Ausführung dieser Drehung setze man hierlands wieder die soldatische Art fest, die der bei der Vierteldrehung links oben angegebenen Art gleich ist. Man wende dafür den Befehl an: Linksum — kehrt! oder auch den mehr nach soldatischer Art geformten: Ganze Abteilung — kehrt (front)! Die Wiederholung dieser Übungen, in der Regel vor Beginn der Stabübungen, kündige man durch den Ruf: Die Wendungen! an und gebe nun die Befehle: Rechts — um! Rechts — um! Linksum — kehrt! Links — um! Links — um! Ganze Abteilung — front! in dieser oder in einer anderen Reihenfolge.

1. Gruppe. Stabhaltungen mit gleicher Thätigkeit der Arme, in Verbindung mit Gehen.

1. Den Stab vorwärts hochschwingen (oder abgekürzt: Stab hoch) — 1! Den Stab vorwärts tiefschwingen (abgekürzt: Stab vorn ab) — 2! Wiederholt — 3! bis 8!

Dasselbe auch im $\frac{4}{4}$, im $\frac{3}{4}$ und im $\frac{2}{4}$ -Takte, sowie in Verbindung mit dem Gehen auf den Linien eines Kreuzes (siehe II. Abteilung, 2. Turnjahr, Übung 9), ähnlich wie bei Übung 1, S. 10.

Das Stabschwingen geschehe stets mit gestreckten Armen, wenn nicht die Haltung, in die der Stab gebracht werden soll, an und für sich schon ein Armbeugen bedingt.

2. Stabschwingen vorwärts schulterhoch (abgekürzt: Stab vor) — 1! Stabsfenken — 2! Im übrigen wie bei Übung 1.

3. Stabschwingen hoch — 1! Stabschwingen vorwärts in Schulterhöhe — 2! Wieder Hochschwingen — 3! Vorwärts Tiefschwingen — 4!

Wiederholt, auch in abgeleiteter Form.

Bei der Verbindung dieser Übung mit dem „Gehen im Kreuz mit je 4 Schritten vor- wie rückwärts“ dauere jede Stabhaltung 4 Schrittzeiten.

5. (Mit Armbeugen) den Stab vor die Schultern heben (abgekürzt: Stab vor die Schultern) — 1! Stabsfenken — 2! Im übrigen wie Übung 1.

In der Stabhaltung „vor den Schultern“ ist der Stab wagerecht und berührt die Brust in Schulterhöhe.

6. Den Stab (über den Kopf hinweg) hinter die Schultern schwingen (abgekürzt: Stab hinter die Schultern) — 1! Den Stab zurückschwingen — 2! Im übrigen wie vorher.

In der Stabhaltung „hinter den Schultern“ ist der Stab wagerecht und berührt beide Schulterblätter.

7. Wechsel der Stabhaltungen „hinter den Schultern“ und „vor den Schultern“, im übrigen ähnlich der Übung 3.

8. Ähnliche Wechsel der oben genannten Stabhaltungen mit gestreckten Armen und derjenigen mit gebeugten Armen.

2. Gruppe. Stabschwingen, Schreiten, halbes Kniebeugen.

1. Vorbereitende Übungen: a) Kurze Wiederholung der Übung 3 der 1. Gruppe: Hochschwingen, Vorwärtsschwingen in Schulterhöhe, Hochschwingen, vorwärts Tiefschwingen des Stabes, dies zweimal nach Zählen.

b) Verbindung der Übung a mit Seitenschritten*: Seitenschreiten links mit Hochschwingen des Stabes — 1! Schlußtritt links mit Vorwärtsschwingen des Stabes in Schulterhöhe — 2! U. s. w.

* Wegen der Bedeutung des Ausdruckes: Seit- (Vor- Rück-)schreiten siehe Anmerkung auf S. 19

c) Verbindung der Übung a mit Kniebeugen: Hochschwingen des Stabes — 1! halbes Kniebeugen mit Vorwärtsschwingen des Stabes schulterhoch — 2! U. f. w.

2. Seitwärtschreiten links mit Hochschwingen des Stabes — 1! Schlußtritt links mit halbem Kniebeugen sowie mit Vorwärtsschwingen des Stabes (in Schulterhöhe) — 2! U. f. w.

Abgeleitete Übung: Halbes Kniebeugen mit Vorheben des Stabes, u. f. w.

3. Wie Übung 2, jedoch mit andern Stabhaltungen, z. B. mit Stabheben hinter die Schultern und vor die Schultern, wie bei Übung 7 der 1. Gruppe, oder mit Stabstoßen ähnlich den Übungen der 9. Gruppe im ersten Turnjahr (S. 21).

4. Wie die Übung 2 (oder 3), aber so, daß der Schlußtritt ein Nachstellen des andern Fußes ist.

5. Wie die vorigen Übungen, aber mit einer Vierteldrehung beim Seitwärtschreiten nach der gleichen oder nach der andern Seite; auch so, daß beim Schlußtritt zurückgedreht oder die Drehung fortgesetzt wird.

6. Wie die vorigen Übungen, aber mit Vor- oder mit Rückwärtschreiten statt mit Seitwärtschreiten.

7. Wie die vorigen Übungen, aber mit Seit- oder Vor- oder Rücktreten (vergl. S. 2 u. 15) statt mit Schreiten.

3. Gruppe. Sprung mit geschlossenen Fersen oder sogen. Schlußsprung.

1. Vorbereitende Übungen: a) Fersenheben (in den Zehenstand) und den Stab hochschwingen — 1! Halbes Kniebeugen und den Stab nach vorn tiefschwingen — 2! Zurück in die vorige Stellung — 3! Zurück in die Grundstellung — 4!

b) Die zwei ersten Bewegungen und die vierte wie bei der Übung a, als dritte Bewegung aber: Sprung an Ort mit Hochschwingen des Stabes und Niedersprung in die Kniebeugstellung* mit hochgehobenem Stabe — 3!

* Der Kürze wegen soll in diesem Buche unter Kniebeugstellung stets das halbe Kniebeugen mit Fersenschluß, die sogen. „keine Kniebeuge“, unter Hochstand dagegen das tiefe Kniebeugen gemeint sein

Während des Sprunges sollen die Beine geschlossen und gestreckt, die Fußspitzen abwärts gerichtet sein.

2. Die vorige Übung mit Weglassung der ersten Bewegung, also mit Kniebeugen bei gesenkten bleibenden Armen beginnend und nur in 3 statt in 4 Bewegungen.

Die ununterbrochene Ausführung dieser Übung werde kurzweg befohlen: „Schlußsprung“ an Ort — beugt!* Um dabei Gleichmäßigkeit zu erzielen, ist es zweckmäßig, auf jede der drei Bewegungen zwei Schrittzeiten zu rechnen, so daß in der ersten der sechs Zeiten das Kniebeugen, in der dritten das Aufspringen, in der fünften das Aufrichten in die Grundstellung erfolgt.

Zwischen je zwei Wiederholungen dieses Sprunges schalte man schließlich auch 6 Schritte an Ort oder vorwärts ein. Wird dabei der erste Schritt immer mit einer Vierteldrehung links (rechts) verbunden, so geschehen die Sprünge immer in anderer Stirnrichtung der Klasse.

3. Sprung an Ort mit einer Vierteldrehung links oder rechts, im übrigen wie bei der vorigen Übung.

4. „Schlußsprung“ von Ort, besonders vorwärts.

5. Vortreten links (in die Vorschrittstellung) mit Hochschwingen des Stabes — 1! Nachstellen rechts mit halbem Kniebeugen und mit Tieffschwingen des Stabes — 2! Sprung an Ort (vorwärts) in die Kniebeugstellung mit hochgehobenem Stabe — 3! Kniestrecken und Stabsenten in die Grundstellung — 4!

Das Ganze werde schließlich in vier $\frac{2}{4}$ -Takten ausgeführt und auch so angeordnet, daß die Übung achtmal wiederholt, dabei abwechselnd links und rechts angetreten und mit jedem Vortritt links (rechts) oder mit jedem zweiten Sprunge eine Vierteldrehung links (rechts) verbunden wird.

6. Ähnliche Übungen wie die vorige, jedoch mit Seittritt oder mit Rücktritt statt mit Vortritt beginnend; z. B. Seittritt links, Nachstellen rechts und „Schlußsprung“ mit Vierteldrehung links, viermal nacheinander, dann ebenso rechts.

* Das Thatwort: beugt! verdient hier den Vorzug vor dem Thatwort: springt!, weil es die Schüler an das dem Sprunge vorangehende Kniebeugen sofort erinnert.

7. Sprung an Ort wie bei Übung 2 oder 3, alsdann: Seitwärtschreiten mit Hochschwingen des Stabes, darauf Schlußtritt mit halbem Kniebeugen und mit Vorsetzen des Stabes schulterhoch, endlich Herstellung der Grundstellung, das Ganze in 6 Doppelzeiten. Dasselbe auch so, daß der Sprung an Ort den übrigen Thätigkeiten nachfolgt.

Anmerkung: In ähnlicher Weise wie bei Übung 7 sind auch die später genannten Übungen auf dieser Stufe, namentlich der Auslagetritt und der Ausfall mit dem Sprung an Ort zu verbinden.

4. Gruppe. Stabschwingen, Vor- oder Rückbeugen des Rumpfes.

1. Den Stab hochschwingen — 1! Vorbeugen (des Rumpfes) und den Stab vorwärts tiefschwingen — 2! Strecken mit Hochschwingen des Stabes — 3! Den Stab vorwärts tiefschwingen (ohne Rumpfbeugen) — 4! Dasselbe wiederholt.

2. Wie die Übung 1, aber beim Hochschwingen des Stabes Seitwärtschreiten, das erste Mal links, das zweite Mal rechts, und mit Schlußtritt beim Tiefschwingen des Stabes.

3. Wie die Übung 2, aber den Schlußtritt erst bei der letzten, in die Grundstellung führenden Bewegung.

4 bis 6. Ähnliche Übungen wie die genannten, jedoch mit Rückbeugen des Rumpfes statt mit Vorbeugen. Beim Rückbeugen werde wieder der vorher hochgehobene Stab nach vorn in Schulterhöhe gesenkt.

Diese Übungen sind auch im Wechsel mit den vorher genannten anzuordnen.

7. Ähnliche Übungen, jedoch mit Vor- oder mit Rückchreiten statt des Seitwärtschreitens.

5. Gruppe. Stabschwingen seitwärts; Seitbeugen des Rumpfes.

1. Den Stab links seitwärts in die senkrechte Haltung schwingen, das linke Stabende hoch [bei Wiederholungen abgekürzte Befehlsform: Stabschwingen links seitwärts] — 1! Den Stab zurücksenken — 2! Stabschwingen rechts seitwärts — 3! Zurück — 4!

Bei dem Seithochschwingen des Stabes soll die vorausgehende Hand den Stab nicht durchgleiten lassen, sondern feste Haltung am Stabende bewahren. Es ist nicht nötig, daß die andere Hand genau unter die Achsel des hochgehobenen Armes kommt; ihre Stelle wird vielmehr durch die Länge des Stabes bedingt.

2. Linksbeugen des Rumpfes mit Stabschwingen rechts seithoch — 1! Zurück in die Grundstellung — 2! Rechtsbeugen und Stabschwingen links seithoch — 3! Zurück — 4!

In der Seitbeughalte des Rumpfes erhält der Stab, der dicht neben dem Kopfe sich befinden soll, eine schräge Haltung.

3. Stabschwingen links seithoch — 1! Den Stab zurück- und sofort rechts seithochschwingen — 2! Den Stab auf gleichem Wege wieder links seithochschwingen — 3! Stabsenken in die anfängliche Haltung — 4! Dasselbe rechts beginnend — 5! bis 8!

4. Die Übung 3 mit wechselndem Rechts- und Linksbeugen des Rumpfes.

5. Den Stab hochschwingen — 1! Den Stab vorwärts tief- und sofort rechts seithochschwingen — 2! Den Stab auf gleichem Wege zurückschwingen — 3! Den Stab vorwärts tiefschwingen — 4! Ebenso mit Seithochschwingen des Stabes auf der linken Seite — 5! bis 8!

6. Die vorige Übung mit Seitbeugen des Rumpfes beim Seithochschwingen des Stabes, ähnlich so wie bei Übung 2.

7. Seitstreiten links mit Hochschwingen des Stabes — 1! Schlußtritt links mit Linksbeugen und mit Stabschwingen erst vorwärts tief und sofort rechts seithoch — 2! U. s. w.

8. Die vorige Übung ohne den Schlußtritt vor dem Seitbeugen; statt dessen hebt sich der rechte (linke) Fuß beim Links- (Rechts-)beugen in den Zehenstand und senkt sich beim Rumpfstrecken wieder in den Sohlenstand.

6. Gruppe. Stabschwingen links oder rechts rückwärts; Rumpfdrehen.

1. Stabschwingen links rückwärts schulterhoch (mit mäßigem Rumpfdrehen links, aber ohne die Blickrichtung zu ändern) — 1! Zurück — 2! Dasselbe rechts — 3! — 4!

Wird der Stab links rückwärts geschwungen, so kommt die rechte Hand an die linke, sich etwas nach hinten bewegende Schulter und der linke Arm wird rückwärts möglichst wagerecht gehoben.

2. Stabschwingen links rückwärts schulterhoch — 1! Stabschwingen unten hindurch (d. h. durch die Tiefhaltung vorlings) rechts rückwärts schulterhoch — 2! Stabschwingen links rückwärts auf gleichem Wege — 3! Zurück in die anfängliche Haltung — 4! Ebenso rechts beginnend — 5! bis 8!

3. Den Stab hochschwingen — 1! Den Stab vorwärts tief und sofort links rückwärts schulterhoch schwingen, zugleich mit Rumpfdrehen links (der Blick jetzt nach der anfänglich linken Seite gerichtet) — 2! U. s. w.

4. Wie die vorige Übung, aber mit Seiterschreiten beim Hochschwingen und mit Schlußtritt beim Tiefschwingen des Stabes.

5. Wie die Übung 4, aber ohne den Schlußtritt beim Rumpfdrehen; statt dessen hebt sich der Fuß, nach dessen Seite sich der Rumpf dreht, in den Zehenstand und senkt sich beim Zurückdrehen wieder in den Sohlenstand.

7. Gruppe. Stabschwingen seitwärts schulterhoch; Knieheben.

1. Knieheben links und Stabschwingen rechts seitlich — 1! Zurück in die Grundstellung — 2! Knieheben rechts und Stabschwingen links seitlich — 3! Zurück in die Grundstellung — 4!

Der Oberschenkel des gehobenen Beines sei dabei wagerecht, der Unterschenkel dazu senkrecht, der Fuß aufwärts gebeugt, damit die Übung für das sogen. Übersteigen und das Durchhocken vorbereite.

2. Stabheben vorwärts — 1! Stabheben rechts seitlich — 2! Zurück in die vorige Haltung — 3! Stabsenken — 4! Dasselbe nach der andern Seite (— 5! bis 8!), auch in abgeleiteter Form.

3. Die vorige Übung, aber mit Vorstellen links (rechts) beim Vorheben des Stabes und mit Schlußtritt beim Seitlichheben des Stabes.

4. Vorstellen links mit Vorheben des Stabes — 1! Knieheben links mit Stabheben rechts seitlich — 2! u. f. w.

Abgeleitete Übung: Zuerst Knieheben, u. f. w.

5. Stabschwingen nach links schulterhoch [abgekürzt: Stab nach links] — 1! Stabschwingen rechts seitlich — 2! u. f. w.

Dasselbe auch in abgeleiteter Form.

Nach dem Seitlichschwingen des Stabes ist dieser wagerecht und dicht neben dem seitgehobenen Arme, dessen Hand den Stab nicht durchgleiten lassen darf. Der andere Arm wird gebeugt und nach derselben Seite schulterhoch gehoben.

6. Wie die Übung 5, jedoch mit Seitstellen links (rechts) beim Seitlichschwingen des Stabes nach links (rechts) und mit Schlußtritt beim nächsten Stabschwingen.

7. Seitstellen links mit Stabschwingen nach links schulterhoch — 1! Knieheben links mit Stabschwingen rechts seitlich — 2! u. f. w.

8. Ähnliche Übungen wie die Übungen 5 bis 7, jedoch mit Stabheben vor oder hinter die Schultern statt des Stabschwingens seitwärts und mit Rückstellen eines Beines statt mit Seitstellen.

Anmerkung Bei den vorgenannten Übungen kann auch freie Spreizhalte eines Beines statt des Niederstellens angeordnet werden, doch wird dadurch die Gleichmäßigkeit in der Ausführung dieser Übungen in der Regel sehr beeinträchtigt.

8. Gruppe. Den Stab mit einem Arme vorheben, hinter eine Hüfte schwingen, senkrecht vorheben; Auslagetritt.

1. Seitlichschreiten links mit Hochschwingen des Stabes — 1! Halbes Kniebeugen links mit Senken des rechten Stabendes unter das linke (zu senkrechter Stabhaltung auf der linken Seite) — 2! u. f. w.

Das Kniebeugen soll dabei soweit gehen, daß ein vom Knie zum Boden gefälltes Lot etwa um Handbreite vor der Fußspitze den Boden trafe.

2. Die zwei ersten Bewegungen wie bei der vorigen Übung, alsdann: Kniestrecken links und sofort Kniebeugen rechts (sogen. Kniebeugwechsel), zugleich mit Heben des rechten und mit

Senken des linken Stabendes — 3! Schlußtritt links in die Grundstellung (mit Stabsenken) — 4! Widergleiche Übung — 5! bis 8!

Haben die Schüler bei dieser Übung die Grundstellung zuletzt wieder hergestellt, so rufe der Lehrer plötzlich: Zurück!, worauf sie die unmittelbar der Grundstellung vorhergegangene Stellung wieder einzunehmen haben, falls der Lehrer die Schüler an die im I. Teile, S. 105, empfohlene Bedeutung dieses Befehles gewöhnt hat. Nun sagt er ihnen: „Das, was ihr eben gemacht habt, das Seitstellen des einen Beines mit gleichzeitigem Beugen des stehenbleibenden Beines, nennt man in der jetzigen Turnsprache den Auslagetritt seitwärts.* Macht nun einigemal diesen Auslagetritt bald links und bald rechts seitwärts und dazu den entsprechenden Stabschwung wie bei der vorigen Übung!“ Sind die Schüler einigermaßen darin geübt, dann erst gehe man zu den folgenden Übungen über.

3. Auslagetritt links seitwärts mit Stabschwingen rechts seithoch — 1! Zurück in die Grundstellung — 2! Dasselbe nach der andern Seite — 3! — 4! Wiederholt!

Dasselbe auch mit Nachstellen des gebeugten Beines statt mit Schlußtritt des gestreckten Beines.

4. Auslagetritt links seitwärts mit Stabschwingen rechts seithoch — 1! Zurück in die Grundstellung und sofort Auslagetritt rechts seitwärts mit Stabschwingen links seithoch — 2! Auf gleiche Weise abermals Wechsel der Stellung — 3! Schlußtritt links in die Grundstellung — 4!

Dasselbe mit Auslagetritt rechts beginnend — 5! bis 8!

Bei der Wiederholung dieser Übung mit taktmäßiger Ausföhrung wende man erst den $\frac{4}{4}$, hernach auch den $\frac{8}{4}$ -Takt an in der Art an, daß der Auslagetritt stets in der ersten, der Schlußtritt stets in der letzten Taktzeit geschieht und die ganze Übung in 4 Takten vollendet ist.

5. Auslagetritt links seitwärts mit Stabschwingen rechts seithoch — 1! Kniebeugwechsel (das linke Knie streckt, das rechte

* Nach Dr. Wafsmannsdorff's Vorschlag, dem aber nicht alle Turnschriststeller beigepflichtet haben, obwohl er sehr praktisch ist.

beugt sich) mit Stabschwingen nach unten und links seitlich — 2! Abermals Wechsel des Kniebeugens und der Stabhaltung — 3! Zurück in die Grundstellung — 4! Dasselbe nach der andern Seite beginnend — 5! bis 8!

6. Stabheben rechts vorwärts schulterhoch [abgefürzt: Stab rechts vor] — 1! Stabsenken und sofort Stabheben links vorwärts schulterhoch — 2! U. s. w.

Bei diesem Stabheben wird der rechte (linke) Arm vor- oder auch etwas schräg vorgehoben, die linke (rechte) Hand kommt an die linke (rechte) Schulter; beide Arme sind schulterhoch zu halten.

7. Die Übung 6 zugleich mit Auslagetritt links (rechts) schrägrückwärts beim Stabheben rechts (links) und mit Schlußtritt beim Stabsenken.

Beim Auslagetritt links schrägrückwärts beugt sich das rechte Knie und der linke Fuß stellt sich rückwärts auf die ganze Sohle so, daß seine Ferse sich in der Verlängerung der Längsachse des rechten Fußes befindet. Im übrigen werde diese Übung wie die Übung 4 behandelt.

8. Stabschwingen nach links hinter die Hüfte [abgefürzt: Stab hinter die linke Hüfte] — 1! Den Stab zurück- und sofort hinter die rechte Hüfte schwingen — 2! U. s. w.

Der Stab bleibt dabei wagerecht und hüfthoch; der linke (rechte) Arm ist einwärts nach hinten gehoben, die rechte (linke) Hand hüfthoch auf der andern Seite.

9. Wie die vorige Übung, aber mit Auslagetritt einwärts hinter dem andern Fuß vorüber (oder kurz: Auslagetritt hinten vorüber) beim Stabschwingen hinter die Hüfte.

Wird der Auslagetritt vom linken Fuß gemacht, so stellt sich dieser rückwärts auf die Spitze in die Verlängerung seiner Längsachse in der Grundstellung, bei gleichzeitiger Kniebeugung rechts und mit einer geringen Drehung des Rumpfes nach links, während dabei der Stab hinter die linke Hüfte geschwungen wird. Im übrigen wie bei Übung 4.

10. Den Stab senkrecht vorheben, die linke Hand unten — 1! Den Stab zurücksenken und sofort wieder senk-

recht vorbeugen, jetzt aber die rechte Hand unten — 2! Abermals Wechsel der Stabhaltung — 3! Stabstufen in die anfängliche Haltung — 4! Dasselbe, aber zuerst die rechte Hand unten — 5! bis 8!

Beide Arme sind dabei gestreckt nach vorn gehoben, der eine etwas schrägab-, der andere schrägaufwärts.

11. Die vorige Übung, aber mit der ersten Stabbewegung zugleich Auslagetritt links schrägvorwärts, bei der zweiten Schlußtritt links und sofort Auslagetritt rechts schrägvorwärts, u. s. w.

Beim Auslagetritt schrägvorwärts kommt der auf die ganze Sohle vorgestellte Fuß in die Verlängerung der Linie zu stehen, auf der er in der Grundstellung steht. Schöner wird die Stellung, wenn dies Schreiten mit einer Acheldrehung nach der Seite des hintenstehenden Beines, ohne Änderung der Blickrichtung, verbunden wird.*

9. Gruppe. Stabschwenken**; Ausfall.

1. Stabschwenken „rechts über links“ (d. h. Stabheben vor die Schultern mit Armkreuzen, so daß der rechte Arm über den linken zu liegen kommt) — 1! Zurückschwenken des Stabes — 2! Stabschwenken „links über rechts“ — 3! Zurück — 4!

2. Seitenschreiten links mit Kniebeugen links oder sogenannter Ausfall links seitwärts. Der Lehrer macht die Übung vor und zeigt, wie das Knie des Ausfallbeines über die Fußspitze etwas hervorragt, die Schrittweite nicht zu klein, der Oberkörper völlig aufrecht ist und die Füße dieselbe Richtung wie

* Mit einer solchen Drehung sollten aber alle Auslagetritte und Ausfälle geradeaus nach vorn oder nach hinten, sowie der Ausfall schrägrückwärts verbunden werden, was deshalb bei späteren Beispielen nicht immer hervorgehoben wird

** Unter Stabschwenken ist an dieser Stelle das Drehen des Stabes um seine Mitte verstanden, und zwar derart, daß dabei jedes der beiden Stabenden sich nach der Seite des andern Stabendes hin bewegt. Das Stabschwenken „rechts über links“ ist also eine halbe Linkschwenkung des Stabes.

in der Grundstellung haben. Alsdann läßt er die Schüler den Ausfall links wie rechts in freier Weise solange versuchen, bis sie einige Fertigkeit darin haben. Nun erst befiehlt er: Ausfall links seitwärts mit Stabschwenken „rechts über links“ — 1! Zurück in die Grundstellung — 2! Diese beiden Bewegungen nach der andern Seite — 3! — 4!

Bei Wiederholungen verwende man auch andere Stabhaltungen: das Seitschwingen, oder das Hochschwingen, oder das Vorheben des Stabes, oder das Stabheben vor oder hinter die Schultern. Auch lasse man, statt des Schlußtrittes des Ausfallbeines, das andere Bein in die Grundstellung nachstellen.

3. Ausfall links seitwärts mit Stabschwenken „rechts über links“ — 1! Zurück in die Grundstellung und sofort Ausfall nebst Stabschwenken nach der andern Seite — 2! Im übrigen wie bei der Übung 4 der vorigen Gruppe.

4. Ausfall links schrägvorwärts mit Stabschwenken „rechts über links“ — 1! Im übrigen wie die vorige Übung.

Der Ausfallfuß wird hierbei in die Verlängerung seiner Längennachse gestellt; beide Füße stehen auf den Sohlen in derselben Richtung wie in der Grundstellung; der Oberkörper bleibt aufrecht, der Kopf dreht sich etwas nach der Ausfallseite. Der Stab wird wagerecht in der Richtung des Ausfalls gehalten, berührt also den Oberarm auf der Ausfallseite nicht.

5. Ausfall links schrägrückwärts mit Stabschwingen links seithoch — 1! Im übrigen wie bei Übung 3.

Dabei stellt sich der ausfallende Fuß (vergl. die Bemerkung zur Übung 11, S. 35) mit der Ferse in die Verlängerung der Längennachse des anderen Fußes, der sich aber geradeaus nach vorn richtet, während jener nach der Seite gerichtet wird.

6. Ausfall links vorwärts (geradeaus) mit Stabheben links vorwärts schulterhoch — 1! Im übrigen wie vorher; namentlich ist hier die Acheldrehung, ohne Änderung der Blickrichtung, nicht zu vergessen.

7. Die vorige Übung in Verbindung mit einer Viertel-drehung nach der Seite des Ausfallbeines auf der Ferse des standfesten Fußes.

8. Ausfälle während des Vorwärtsgehens oder im Gang an Ort, auf jeweiligen Befehl oder in einer vorausbestimmten Weise; z. B.:

a) 8 Schritte vorwärts (oder 4 Schritte vor- und 4 rückwärts, oder 2 Schritte vorwärts, 2 rückwärts und wieder 4 Schritte vorwärts u. dergl. m.) und sofort, mit oder ohne Weglassung des Schlußtrittes beim Halten, Ausfall links und rechts seitwärts in je vier Zeiten, wie bei Übung 3; das Ganze viermal, aber bei jeder Wiederholung den ersten Vorwärtsschritt mit einer Vierteldrehung links verbunden.

b) 3 Schritte vorwärts, in der vierten Zeit Ausfall rechts schrägvorwärts, in der sechsten Zeit Schlußtritt rechts in die Grundstellung und sofort dieselbe Übung wiederholt, aber mit einer Vierteldrehung links beim ersten Vorwärtsschritt, u. s. w. Dasselbe auch mit Rechtsantreten, mit Ausfall links und mit Rechtsdrehen. Auch hier sind die Wiederholungen als Fortbewegungen auf den Seiten eines Vierecks anzuordnen. Und dergleichen mehr.

10. Gruppe. Stabstoßen; Bein- und Kumpfübungen.

Hierher gehören Übungen, die denen der 9., 10. und 11. Gruppe aus dem ersten Turnjahre (S. 20 und ff.) ganz ähnlich sind, nur tritt dabei an die Stelle des „Armbeugens zum Stoß“ das „Stabheben vor die Schultern“, an dessen Stelle auch einmal das „Stabheben hinter die Schultern“ gesetzt werden kann, was freilich die Übungen erschwert. Man treffe eine, der verfügbaren Zeit und dem Geschick der Schüler entsprechende Auswahl und berücksichtige vorzugsweise die zusammengesetzten Formen, von denen hier nur wenige Beispiele hervorgehoben sein mögen:

1. Halbes Kniebeugen und Stabheben vor die Schultern — 1! Kniestrecken mit Seitsschreiten links und mit Stabstoßen aufwärts — 2! Vorbeugen (des Kumpfes) mit Tieffsenken des Stabes — 3! Zurück in die vorige Stellung — 4! Rückbeugen (des Kumpfes) mit Vorfsenken des Stabes schulterhoch — 5! Zurück in die vorige Stellung — 6! Schlußtritt links

mit halbem Kniebeugen und mit Stabfenken vor die Schultern — 7! Strecken in die Grundstellung — 8! Dasselbe mit Seitstreiten rechts; auch so, daß das Rückbeugen dem Vorbeugen vorausgeht.

2. Ähnliche Übungen mit Seitbeugen wie bei Übung 8, S. 30.

3. Ähnliche Übungen mit Rumpfdrehen wie bei Übung 5, S. 31. U. s. w.

Drittes Turnjahr.

Schüler im sechsten Schul- oder im zwölften Lebensjahr;
Quarta.

Klassenaufgaben: Schräge Stabhaltungen und Tiefhaltung rücklings; Spreizen, Springen mit vorausgehendem Spreizen, über den Stab steigen, tiefe Kniebeuge, Wechsel von Ausfallstellungen; Rumpfübungen in der Ausfallstellung.

1. Gruppe. Spreizen; Stabstoßen.

1. Vorstellen links mit Stabheben vor die Schultern — 1! Vorspreizen links mit Stabstoßen vorwärts und sofort Fuß und Stab wieder in die vorhergehende Haltung zurückbewegen — 2! Dasselbe wiederholt — 3! — 4! Zurück in die Grundstellung — 5! Ebenso mit dem rechten Fuße.

Beim Spreizen soll das Bein gestreckt bis in die wagerechte Haltung aufgeschwungen werden; der Fuß soll ausgestreckt sein und möglichst geräuschlos wieder niedergestellt werden.

Die taktmäßige Ausführung dieser Übung geschehe so, daß sich dabei die einzelnen Bewegungen so rasch folgen wie die Schritte beim Gehen, also in 8 Schrittzeiten.

2. Seitstellen links mit Stabheben vor die Schultern — 1! Seit spreizen links mit Stabstoßen links seitwärts und wieder Fuß und Stab zurückbewegen — 2! Im übrigen wie bei der vorigen Übung.

Beim Seitstoßen links streckt sich der linke Arm seitwärts, die rechte Hand bewegt sich gegen die linke Schulter.

3. Rückstellen und Rückspreizen mit Stabstoßen aufwärts, im übrigen wie die vorigen Übungen.

4. Seitstellen und Einwärtspreizen vor dem andern Bein vorüber mit Stabstoßen nach der entgegengesetzten Seite, im übrigen wie vorher.

5. Vortreten links mit Stabheben vor die Schultern, sofort Vorspreizen rechts mit Stabstoßen vorwärts (aufwärts), alsbald wieder Rücktreten rechts mit Zurückbeugen der Arme und sodann Schlußtritt links mit Stabsenken, das Ganze in 4 Schrittzeiten; ebenso mit Vortreten rechts beginnend; endlich abwechselnd links und rechts in ununterbrochener Folge.

6. Ähnlich der vorigen Übung, aber mit Rücktreten und mit Rückspreizen sowie mit Stabstoßen aufwärts.

7. Ähnliche Übung mit Vortreten in die Kreuzschrittstellung und mit Seitpreizen, dabei Stabstoßen wie bei Übung 2.

8. Ähnliche Übung mit Seittreten, mit Vorspreizen schräg einwärts und mit Stabstoßen wie bei Übung 4.

2. Gruppe. Anlauf- oder sogen. Schrittsprung.

1. Vortreten links, sofort Vorspreizen rechts und dabei Vorwärtsspringen in die Kniebeugstellung* mit hochgehobenem Stabe — 1! (Kniestrecken und Stabsenken in die) Grundstellung — 2! Dasselbe mit Vortreten rechts — 3! — 4!

Sobald die Übung auf diese Weise gelingt, lasse man das Aufrichten in die Grundstellung dem Niedersprunge von selbst folgen und befehle dafür kurz: „Schrittsprung“ vorwärts nach einem Vorschritt links (rechts) -- springt!

Dabei gewöhne man die Schüler an eine ruhige Aufeinanderfolge der Bewegungen, so daß die ganze Sprungbewegung in 6 Schrittzeiten, wie ja auch der „Schlußsprung“ (S. 28) ausgeführt wird. In die ersten zwei Zeiten fällt das Vortreten und das Vorspreizen, in die dritte der Niedersprung, in die fünfte das Kniestrecken. Um dies Zeitmaß den Schülern deutlich zu machen, schicke man anfangs dem Vortreten zum Sprunge 6 Schritte an Ort voraus.

* Vergl. die Fußnote zu S. 27.

Schließlich sollen die Schüler diesen Sprung achtmal nacheinander ausführen, dabei abwechselnd links und rechts antreten und mit jedem Antreten des linken Fußes eine Vierteldrehung links verbinden, so daß sie sich dabei auf den Seiten eines Vierecks bewegen. Ebenso mit Drehen und mit Antreten rechts!

2. Sprung vorwärts nach 3 Vorwärtsschritten, links (rechts) antreten — marsch!

Diese Übung nehme 8 Schrittzeiten in Anspruch, wobei das Vorspreizen in die vierte Zeit, der Niedersprung in die fünfte Zeit fällt. Auch hierbei kann man zuerst das schließliche Aufrichten in die Grundstellung an einen besonderen Befehl binden, oder es können der Übung 8 Schritte an Ort oder 4 Schritte vor- und 4 rückwärts u. dergl. m. vorausgeschickt werden.

Schließlich werde die Übung viermal nacheinander ausgeführt, stets mit Antreten links (rechts) und mit einer Vierteldrehung links (rechts) bei jedem ersten Schritt.

3. Sprung vorwärts nach 3 Schritten Anlauf, links (rechts) antreten — lauft! Im übrigen wie bei der vorigen Übung.

Diese Übung geschehe in 4 Zeiten, die aber etwas größer sein sollten als gewöhnliche Schrittzeiten, etwa 8 Lauffschrittzeiten gleich. Dabei falle der erste und zweite Lauffschritt in die erste Zeit, der dritte Lauffschritt und das Vorspreizen in die zweite, der Niedersprung in die dritte, die Herstellung der Grundstellung in die vierte Zeit. Es ist hierbei besonders auf leichtes und möglichst geräuschloses Laufen und Niederspringen zu achten.

4. Aus der Grundstellung: Vorspreizen links und sofort Vorwärtsspringen in die Kniebeugstellung mit hochgehobenem Stabe — 1! (Kniestrecken und Stabsenken in die) Grundstellung — 2! Ebenso mit Spreizen rechts — 3! — 4!

Bei der unmittelbaren Aufeinanderfolge aller Bewegungen, die zu dieser Übung gehören, dauere das Ganze 4 Schrittzeiten. Darum auch anfangs 4 Schritte an Ort voraus! Das Spreizen geschehe hierbei flüchtiger als bei den vorhergenannten Übungen, damit der Niedersprung schon in der ersten Zeit, das Kniestrecken in der dritten Zeit stattfinden kann.

5. Man lasse ein andermal der Übung 4 das Rückstellen

des Beines, das spreizen soll, vorausgehen. Diese Übung nimmt 6 Zeiten in Anspruch, wobei das Spreizen zwischen die zweite und die dritte Zeit, das Niederspringen in die dritte, das Aufrichten in die fünfte Zeit fällt.

6. Vortreten links mit Hochschwingen des Stabes — 1! Zwei Schritte vorwärts, rechts antreten und dabei den Stab vorwärts tiefschwingen, dann Sprung vorwärts in die Kniebeugstellung mit hochgehobenem Stabe — 2! Strecken in die Grundstellung — 3! Ebenso rechts antretend — 4! bis 6!

Zu der ununterbrochenen Ausführung dieser Bewegungen mögen 8 Schrittzeiten gebraucht werden derart, daß die zwei, dem Sprung unmittelbar vorausgehenden Schritte in die dritte und vierte Zeit fallen.

7. Die Übungen 1 bis 6 auch mit einer Vierteldrehung im Sprung. Die Drehung geschehe dabei stets nach der Seite des abspringenden Fußes.

3. Gruppe. Stabschwingen rückwärts tief.

1. Das Stabschwingen abwechselnd rückwärts und vorwärts tief führt den Stab in wagerechter Haltung über den Kopf hinweg mittelst Armkreisens zu tiefer Stabhaltung mit gesenkten und gestreckten Armen abwechselnd hinter und vor dem Leibe. Man läßt es zuerst die Schüler in freier Weise üben. Sie sollen dabei lernen, die Arme sowie den ganzen Körper völlig gestreckt zu halten. Ist dies genügend geübt worden, so folgt die gemeinsame Übung auf den Befehl: „Stabschwingen abwechselnd rückwärts und vorwärts tief [oder noch kürzer: Stab abwechselnd hinten ab und vorn ab] nach Zählen — 1! bis 8!“ Darnach befehle man: „4 Schritte vorwärts und sogleich wieder rückwärts (ohne Schlußtritt nach dem vierten Vorwärtsschritt!) — marsch! Dasselbe, aber beim ersten Vorwärtsschritt den Stab rückwärts tief, beim ersten Rückschritt den Stab vorwärts tiefschwingen — marsch! Dasselbe, aber beim ersten Vorwärtsschritt auch eine Vierteldrehung links — marsch! Die letzte Übung zweimal nacheinander — marsch! Dieselbe Übung viermal nacheinander — marsch!“ Dasselbe „Gehen im Kreuz“ mit Rechtsantreten und mit Rechtsdrehen.

2. Wie bei der vorigen Übung, jedoch das „Gehen im Kreuz“ mit je 3 Schritten vor- und rückwärts und mit Stabschwingen bei jedem ersten von 3 Schritten.

3. Stabschwingen der Reihe nach: rückwärts tief (— 1!), vorwärts schulterhoch (— 2!), wieder rückwärts tief (— 3!), vorwärts tief (— 4!). Dasselbe wiederholt.

4. Wie die Übung 3, aber bei dem Vorschwingen des Stabes halbes Kniebeugen, beim folgenden Stabschwingen wieder Kniestrecken; auch in abgeleiteter Form.

5. Wie die Übung 4, aber mit dem Rückschwingen des Stabes zugleich Seitsschreiten, beim Vorschwingen wieder Schlußtritt (oder Nachstellen).

6. Wie die Übung 5, aber statt des Seitsschreitens der Ausfall seitwärts.

7. Die Übungen 5 und 6 mit einer Vierteldrehung bei jeder Schreitung, wobei diese Drehungen hin und her oder stets nach der gleichen Seite gemacht werden können.

8. Auslagetritt links seitwärts mit Stabschwingen rückwärts tief — 1! Nachstellen rechts mit halbem Kniebeugen und mit Stabschwingen vorwärts schulterhoch — 2! Ausfall links seitwärts mit Stabschwingen rückwärts tief — 3! Nachstellen rechts in die Grundstellung — 4! Ebenso nach der andern Seite — 5! bis 8!

9. Die Übung 8 mit Vierteldrehungen entweder nur beim Auslagetritt und beim Ausfall, oder auch beim Nachstellen.

4. Gruppe. Kumpfübungen, Stabschwingen rückwärts tief.

1. Stabschwingen rückwärts tief — 1! Stabschwingen vorwärts tief mit Vorbeugen (des Kumpfes) — 2! Zurück in die vorige Stellung — 3! Stabschwingen vorwärts tief (ohne Kumpfbeugen) — 4! Wiederholt!

2. Wie die Übung 1, aber mit Seitsschreiten bei der ersten und der dritten Bewegung und mit Schlußtritt bei der zweiten und vierten Bewegung.

3. Wie die Übung 2, jedoch Auslagetritt oder Ausfall seitwärts statt des Seitsschreitens.

4. Stabschwingen rückwärts tief — 1! Stabschwingen vorwärts schulterhoch mit Rückbeugen — 2! Im übrigen wie Übung 1.

5. Die Übung 4 mit Seitsschreiten oder mit Auslagetritt oder mit Ausfall seitwärts wie bei den Übungen 2 und 3.

6. Stabschwingen rückwärts tief — 1! Stabschwingen vorwärts tief und sofort rechts seithoch mit Linksbeugen des Rumpfes — 2! U. s. w.

7. Die Übung 6 mit den Schreitungen wie bei den Übungen 2 und 3.

8. Stabschwingen rückwärts tief — 1! Stabschwingen vorwärts tief und sofort links rückwärts schulterhoch mit Rumpfdrehen links — 2! U. s. w.

9. Die Übung 8 mit den Schreitungen wie bei den Übungen 2 und 3.

5. Gruppe. Über den Stab steigen.

Die Fertigkeit im Steigen über den Stab kann durch mancherlei Vorübungen vorbereitet werden, z. B. durch Gehen an Ort mit Knieheben bei jedem Schritt, oder durch schwinghaftes Knieheben bis zur Berührung der Brust durch das Knie oder des mit gesenkten Armen gehaltenen Stabes durch den Fußriss oder durch die Fußsohle u. dergl. m. Doch ist es ratsamer, sogleich die Schüler das Übersteigen vor- und rückwärts in freier Weise eine Zeit lang üben zu lassen. Man gestatte dabei anfangs ein Näherrücken der Hände am Stabe bis auf Schulterweite, doch soll schließlich die Übung auch mit dem gewöhnlichen Griffe in der Nähe der Stabenden gelingen, jedenfalls aber zuletzt in raschster Weise ausgeführt werden können. Gelingt dies einigermaßen der Mehrzahl der Schüler, dann geht man zu den nachstehend bezeichneten Übungen über. Bei diesen soll als Regel gelten, daß das nach vorn übersteigende Bein auf die Beine vorwärts niedergestellt werde.

1. Rückstellen links mit Hochschwingen des Stabes — 1! Stabsenken vorwärts mit Übersteigen (und Vorstellen) links — 2! U. s. w.

Dasselbe auch in abgeleiteter Form.

Für die taktmäßige Ausführung dieser Übung eignet sich am besten der $\frac{4}{4}$ - und der $\frac{3}{4}$ -Takt.

2. Vortreten links mit Hochschwingen des Stabes — 1! Stabfenken und Übersteigen rechts vorwärts — 2! Zurücksteigen und Rücktreten rechts mit Hochschwingen des Stabes — 3! Schlußtritt links in die Grundstellung — 4! Ebenso rechts beginnend — 5! bis 8!

3. Gehen und Halten mit Übersteigen; 3. V.:

a) Vorwärtsgehen der zu 2 Schritt Abstand geöffneten Flankenreihe aller in der Umzugsbahn bei hochgehobenem Stabe, nach jedem vierten Schritt — ohne Schlußtritt — in der fünften Schrittzeit über den Stab steigen, in der neunten Zeit wieder zurücksteigen, in der dreizehnten Zeit wieder vorwärtsgehen, wobei aber nun der andere Fuß antritt, und sofort Wiederholung der Übung, u. s. w.

b) In offenen Flankenvierereihen: 3 Schritte vorwärts; links antreten, alsdann in der vierten Zeit rechts übersteigen, in der fünften und sechsten Zeit stehen, in der siebenten Zeit zurücksteigen, in der achten und neunten Zeit stehen, darauf mit Linksantreten 3 Schritte rückwärtsgehen und nun Wiederholung des Ganzen, aber jetzt mit Rechtsantreten und mit Linksübersteigen. Jede folgende Wiederholung werde mit einer Vierteldrehung links bei dem ersten Vorwärtsschritt des linken Beines verbunden.

c) In der Aufstellung der Klasse wie bei b: 3 Schritte vorwärts, links antreten, in den nächsten 6 Zeiten rechts vorwärts übersteigen und wieder zurücksteigen, darauf 3 Schritte an Ort, links antretend und zugleich mit einer Vierteldrehung links, darauf mit rechts Antreten die Wiederholung der Übung, ähnlich wie bei b.

4. Halbes Kniebeugen mit Hochschwingen des Stabes — 1! Kniestrecken mit Stabfenken und mit Übersteigen links vorwärts — 2! U. s. w.

5. Halbes Kniebeugen (ohne Stabheben!) — 1! Sprung an Ort in die Kniebeugstellung mit hochgehobenem Stabe — 2!

Kniestrecken mit Stabslenken und zugleich mit Übersteigen links vorwärts — 3! Zurücksteigen in die Grundstellung — 4! Dasselbe mit Übersteigen rechts — 5! bis 8!

6. Vortreten links und sofort Sprung vorwärts in die Kniebeugstellung mit hochgehobenem Stabe — 1! Kniestrecken mit Übersteigen links vorwärts — 2! Zurücksteigen in die Grundstellung — 3! Ebenso mit Vortreten rechts und mit Übersteigen rechts! U. dergl. m.

6. Gruppe. Tiefes Kniebeugen.

Bei dieser Übung sollen die Kniee soweit als möglich gebeugt, die Oberschenkel den Unterschenkeln möglichst genähert werden, ohne daß die aufrechte Haltung des sich in den „Hockstand“ senkenden Oberkörpers verloren ginge.

1. Halbes Kniebeugen mit Hochschwingen des Stabes — 1! Tiefes Kniebeugen mit Vorsenken des Stabes schulterhoch — 2! Zurück in die vorige Stellung — 3! Zurück in die Grundstellung — 4! Wiederholt! Dasselbe auch mit Rückwärtstiefschwingen des Stabes beim halben Kniebeugen; auch in abgeleiteter Form: mit tiefem Kniebeugen beginnend.

2. Seitsschreiten links und Stabschwingen rückwärts tief — 1! Schlußtritt links in den (tiefen) Hockstand mit Stabschwingen vorwärts schulterhoch — 2! U. s. w.

3. Wie die Übung 2, jedoch statt des Seitsschreitens: Auslagtritt oder Ausfall seitwärts.

4. Stabschwingen rückwärts tief — 1! Zurückschwingen des Stabes mit Übersteigen links — 2! Zurücksteigen links in den Hockstand mit Vorheben des Stabes — 3! Strecken in die Grundstellung — 4! Dasselbe mit Übersteigen rechts, auch in abgeleiteter Form.

5. Stabschwingen rückwärts tief — 1! Stabschwingen vorwärts tief mit Vorbeugen — 2! Kumpfstrecken in den Hockstand mit Vorheben des Stabes — 3! Kniestrecken in die Grundstellung — 4! Hockstand mit Vorheben des Stabes — 5! Kniestrecken mit Stabschwingen rückwärts tief — 6! Stab-

schwingen vorwärts schulterhoch mit Rückbeugen — 7! Aufrichten in die Grundstellung — 8!

6 Ähnlich der Übung 5, jedoch mit Seitenschreiten bei der ersten und sechsten Bewegung, sowie mit Schlußtritt bei der zweiten oder dritten und bei der siebenten oder achten Bewegung.

7. Wie die Übung 6, aber statt Seitenschreiten der Auslagetritt oder der Ausfall seitwärts.

7. Gruppe. Schräge Stabhaltungen; Wechsel der Ausfallstellungen.

1. Stabschwingen schräglinks aufwärts zur schrägen Stabhaltung über dem Kopfe und der linken Schulter, im ferneren kurzweg genannt: Stabschwingen nach links schräg über den Kopf (der linke Arm ist dabei seitwärts wagerecht gehoben, der rechte Arm über den Kopf gebeugt) — 1! Stabsenken vorwärts — 2! Dasselbe nach der andern Seite — 3! — 4!

2. Dieselbe Übung so, daß dem Stabsenken sofort der Aufschwung des Stabes nach der andern Seite folgt.

3. Auslagetritt links seitwärts mit Stabschwingen nach links schräg über den Kopf — 1! Zurück in die Grundstellung und sofort dieselbe Übung nach der andern Seite — 2! Im übrigen wie die Übung 4, Seite 33.

4. a) Stabschwingen nach links schräg über den Kopf — 1! Stabsenken rückwärts in die schräge Haltung hinter dem Rücken, die linke Hand tief, die rechte oben rechts vom Kopfe — 2! Den Stab in die vorige Haltung zurückheben — 3! Den Stab vorwärts tiefsenken — 4! Dasselbe nach der andern Seite — 5! bis 8!

Diese Übung diene als kurze Vorbereitung für die folgende, bei der der Stab durch die schräge Haltung überm Kopfe ohne Halt in die hinter dem Rücken geschwungen werden soll.

b) Stabschwingen nach links schräg hinter den Rücken (die linke Hand tief) — 1! Den Stab zurückschwingen und sofort wieder Stabschwingen nach rechts schräg hinter den Rücken (die rechte Hand tief) — 2! Abermals Wechsel der Stabhaltung auf dieselbe Weise — 3! Stabschwingen vorwärts

tief — 4! Dieselbe Übung, aber zuerst mit Stabschwingen nach rechts — 5! bis 8!

5. Die vorige Übung zugleich mit Ausfall seitwärts, das erste Mal rechts, im übrigen ähnlich wie die Übung 3, S. 52.

6. Stabschwingen nach links schräg über den Kopf — 1! Stabsfenken vorwärts und sofort Stabschwingen nach rechts schräg hinter den Rücken — 2! U. f. w.

7. Die Übung 6, aber mit Auslagetritt links (rechts) seitwärts beim ersten und dritten Stabschwung und mit Schlußtritt beim zweiten und vierten Stabschwung.

8. Auslagetritt links seitwärts und Stabschwingen nach links schräg über den Kopf — 1! Ausfall links seitwärts (der linke Fuß stellt sich etwas weiter) und Stabschwingen abwärts und sofort nach rechts schräg hinter den Rücken — 2! U. f. w.

Abgeleitete Übung: erst Ausfall, u. f. w.

9. Ausfall links seitwärts mit Stabschwingen nach rechts schräg hinter den Rücken — 1! Auslagetritt links hinten vorüber* mit Stabschwingen (vorwärts tief und weiter) hinter die linke Hüfte — 2! U. f. w. a) Abgeleitete Übung.

10. Ausfall links schrägvorwärts mit Stabschwingen nach rechts schräg hinter den Rücken — 1! Auslagetritt links schrägrückwärts mit Stabschwingen vorwärts tief und sofort nach links schräg hinter den Rücken — 2! U. f. w. Auch in abgeleiteter Form!

Die Übungen 9 und 10 sind in ähnlicher Weise vorzubereiten wie die Übung 8. Auch kann statt des Stabschwunges hinter den Rücken das Stabschwenken** in der Weise angewendet werden, daß dabei immer der auf der Seite des im Ausfall gestreckten Beines befindliche Arm in der Ausfallrichtung gestreckt vorgehoben wird.

11. Ausfall schrägvorwärts abwechselnd links und rechts mit Stabschwung wie bei der vorigen Übung.

12. Auslagetritte schrägrückwärts, ähnlich geordnet wie die Ausfälle bei der vorigen Übung.

* Vergl. Üb. 9, S. 34.

** Vergl. Üb. 1, S. 35.

13. Ausfall links schrägrückwärts* mit Stabschwingen nach rechts schräg hinter den Rücken — 1! Auslagetritt links schrägvorwärts mit Stabschwingen vorwärts zu senkrechter Stabhaltung, die linke Hand unten — 2! U. s. w.

8. Gruppe. Kumpfübungen in der Ausfallstellung.

1. Auslagetritt links seitwärts mit Stabschwingen rückwärts tief (oder: nach links schräg hinter den Rücken) — 1! Stabschwingen vorwärts tief mit Vorbeugen (des Kumpfes) — 2! U. s. w.

2. Dasselbe mit Ausfall seitwärts.

3. Wie die Übung 1 oder 2, aber zugleich mit Kniebeugwechsel beim Kumpfbeugen und beim Kumpfstrecken.

4. Ähnliche Übungen wie die Übungen 1 bis 3, jedoch mit Rückbeugen des Kumpfes und mit Vorschwingen des Stabes schulterhoch.

5. Ähnliche Übungen, aber mit Kumpfbeugen nach der Seite des gebeugten Beines und mit Seithochschwingen des Stabes auf der andern Seite.

6. Ähnliche Übungen mit Kumpfdrehen nach der Seite des gestreckten Beines und mit Rückschwingen des Stabes nach derselben Seite.

9. Gruppe. Seitssprung mit Spreizen.

1. Seitsspreizen links und sofort Sprung nach links in die Stellung mit halbgebeugten Knien und mit hochgehobenem Stabe — 1! Strecken in die Grundstellung — 2! Ebenso rechts hin — 3! — 4!

Dieser Sprung werde fernerhin abgekürzt als „Seitssprung“ bezeichnet und bei unmittelbarer Aufeinanderfolge der Bewegungen auf die Dauer von 4 Schrittzeiten beschränkt, ähnlich wie die Übung 4, S. 40.

Man lasse diesen Seitssprung auch zweimal nacheinander, links oder rechts oder abwechselnd links und rechts, ausführen und schalte zwischen die Wiederholungen dieses Doppelsprunges

* Vergl. Fußnote zu S. 35.

eine passende Gehübung ein; z. B.: 4 Schritte vorwärts und 4 Schritte an Ort mit einer Vierteldrehung links, darauf Seit- sprung links und rechts, das Ganze viermal.

2. Seitssprung links und nach dem Kniestrecken sofort Schreiten oder Auslagetritt oder Ausfall links seitwärts mit Stabschwingen in die tiefe oder in die schräge Stabhaltung rücklings, zuletzt Schlußtritt oder Nachstellen in die Grundstellung, das Ganze schließlich in 8 Zeiten.

3. Ähnliche Übung wie die vorige, aber zuerst die Schreitung, sodann der Schlußtritt mit sofort nachfolgendem Seitssprung; z. B. Ausfall links seitwärts mit Stabschwingen nach rechts schräg hinter den Rücken, in der zweiten und dritten Zeit Stehen, in der vierten Zeit Nachstellen rechts (oder Schlußtritt links) in die Grundstellung und sofort der Seitssprung links (rechts), das Ganze in 8 Zeiten, darauf die widergleiche Übung.

4. Seitssprung links und rechts (in 8 Zeiten), darauf eine der früheren, 8 Zeiten dauernden Übungen, z. B. die Übung 6, S. 42, oder Übung 2, S. 45, oder Übung 8, 9 oder 10, S. 47, diese aber nur nach der linken Seite; darauf wieder Seitssprung, aber nun rechts und links, alsdann jene Übung nach der rechten Seite; u. dergl. m.

Anmerkung. In ähnlicher Weise kann auch der Sprung vorwärts wie bei Übung 4, S. 40, sowie der „Schlußsprung“ an Ort zur Bildung von Übungsreihen obiger Art benutzt werden.

Viertes Turnjahr.

Schüler im siebenten Schul- oder im dreizehnten Lebensjahr;
Untertertia.

Klassenaufgaben: Stabwinden; Schreiten mit tiefem Kniebeugen, Wechsel verschiedener Stellungen, auch mit Drehungen, Stellung zum Stab- (Lanzen-)Werfen; Schreiten zugleich mit Kumpfübungen; Aufeinanderfolge verschiedener Springarten.

1. Gruppe. Stabwinden mit einer Hand.

1. Stabwinden für sich.

Bei Übungen, bei denen ein Stabwinden vorkommt,

wird vorher der Stab mit Kammgriff beider Hände (auch „Untergriff“ genannt) in die wagerechte Tiefhaltung gebracht. Man läßt dies zuerst in zwei gesonderten Bewegungen einüben. Zu diesem Zwecke befiehlt man, sobald auf den Ruf: Stillstehen! alle Schüler den Stab senkrecht in der rechten Hand halten: „Das obere Stabende mit der linken Hand von vornher erfassen — 1! Den Stab herabsenken in die wagerechte Haltung mit Kammgriff beider Hände — 2! Den Stab wieder senkrecht in die rechte Hand stellen in zwei gesonderten Bewegungen nach Zählen — 1! — 2!“ Dabei bringt auf 1! die linke Hand den Stab in die senkrechte Haltung zurück, auf 2! läßt sie den Stab los und senkt sich rasch an der linken Seite herab. Sind den Schülern diese Bewegungen geläufig, dann läßt man sie in rascher Aufeinanderfolge wiederholen, indem man sich dabei der abgekürzten Befehle bedient: „Den Stab mit Kammgriff wagerecht in beide Hände — legt!“ (oder noch kürzer: Stab vorn ab, mit Kammgriff — faß!); „Den Stab (senkrecht) in die rechte Hand — stellt!“.

Nun macht man den Schülern das Stabwinden z. B. links aus der Vorhehalte beider Arme langsam vor, indem man den linken Unterarm gegen den rechten Oberarm hin bewegt, dabei den Stab durch die offene rechte Hand hinschiebt und die linke Hand mit dem Rücken nach oben dreht, während sich der linke Ellenbogen in Schulterhöhe hebt. Sobald die linke Hand nahe der Brust ist, senkt sie sich abwärts, und der linke Arm, den Stab wieder durch die rechte Hand zurückziehend, streckt sich alsdann wieder nach vorn. Die linke Hand, die während der ganzen Bewegung den Stab fest umklammert hielt, während die rechte stets lockeren Griff hatte, hat nun sogenannten Zwang-Ellengriff; beide Arme sind wieder vorwärts gestreckt. Darnach zeigt man das Zurückwinden links, indem man abermals langsam die linke Hand wieder auf gleichem Wege in die ursprüngliche Haltung zurückbewegt.

Nachdem man darauf aufmerksam gemacht hat, wie diese Bewegungen ähnlich denen seien, mit denen man ein nasses Tuch auswindet, und daß davon der Ausdruck Stabwinden

abgeleitet sei, giebt man den Schülern auf, diese Übung nun, in freier Weise sowohl links wie rechts solange zu versuchen, bis sie das Einwärts- und das Zurückwinden in raschtester Weise ausführen können. Nachdem genügend lang in dieser Art geübt wurde, stellt man zur Erprobung ihrer Fertigkeit folgende Aufgaben:

a) Vorheben des Stabes — 1! Stabwinden links — 2! Zurückwinden — 3! Stabsenken — 4! Dasselbe mit Rechtswinden — 5! bis 8!

b) (Aus der tiefen Stabhaltung) Mit Linkswinden den Stab vorheben (schulterhoch) — 1! Mit Zurückwinden den Stab senken — 2! Dasselbe mit Rechtswinden — 3! — 4!

c) Wie die Übung b, aber statt Vorheben des Stabes: mit Linkswinden den Stab hochheben, oder nach links schulterhoch heben ohne oder mit Überheben der rechten Hand hinter den Kopf (der Stab kommt dabei hinter den seitgehobenen Arm), oder mit dem linken Arme vorheben, dabei die rechte Hand an der rechten Schulter oder hinter dem Kopfe (der Stab kommt im letzteren Falle über den vorgehobenen Arm), oder den Stab nach links schräg hinter den Rücken schwingen; ebenso mit Rechtswinden den Stab in die widergleichen Stabhaltungen bringen.

2. Den Stab vorheben — 1! Mit Linkswinden den Stab hochheben — 2! Zurück in die vorige Haltung — 3! Stab, senken — 4! Dasselbe mit Rechtswinden — 5! bis 8!

3. Halbes Kniebeugen mit Vorheben des Stabes — 1! Kniestrecken und mit Linkswinden den Stab hochheben — 2! Zurück in die vorige Stellung — 3! Zurück in die Grundstellung — 4! Dasselbe mit Rechtswinden.

4. a) Halbes Kniebeugen mit Vorheben des Stabes — 1! Kniestrecken mit Rückstellen links und zugleich mit Linkswinden den Stab hochheben 2! U. f. w.

b) Abgeleitete Übung: Rückstellen links und mit Linkswinden den Stab hochheben — 1! Schlußtritt links mit halbem Kniebeugen und zugleich mit Zurückwinden links den Stab senken in Schulterhöhe — 2! U. f. w.

5. Wie die Übung 4, aber statt Hochheben des Stabes: Stabschwingen seitwärts schulterhoch, und statt Rückstellen: Seitstellen eines Beines, beides nach der Seite der windenden Hand.

6. Wie die Übung 4, aber statt Hochheben: Vorheben links (rechts) und Überheben rechts (links) des Stabes schulterhoch (die windende Hand ist vorn, die andere hinter dem Kopfe, vergl. Übung 1 c) und statt Rückstellen: Vorstellen des Beines.

7. Wie die Übung 4, aber statt Hochheben: Seitheben des Stabes durch die windende Hand mit Überheben der andern Hand hinter den Kopf (vergl. Übung 1 c) und statt Rückstellen: Einwärtsstellen nach hinten, das auch als Rückstellen hinten vorüber bezeichnet werden kann.

8. Hockstand mit Vorheben des Stabes — 1! Ausfall links seitwärts und zugleich mit Rechtswinden Stabschwingen nach rechts schräg hinter den Rücken — 2! U. s. w.

9. Wie die Übung 8, aber mit Ausfall schräg vorwärts oder schräg rückwärts.

10. Hockstand mit Vorheben des Stabes — 1! Auslagetritt links seitwärts (das rechte Knie streckt sich zur Hälfte) und zugleich mit Linkswinden Stabschwingen nach links schräg über den Kopf — 2! U. s. w.

2. Gruppe. Aufeinanderfolge verschiedener Springarten.

Der Stab wird bei diesen Übungen wieder mit Ristgriff beider Hände an den Stabenden gehalten.

1. „Schrittsprung“ vorwärts nach einem Vorschritt links wie bei Übung 1, S. 39, und, nach der Wiederherstellung der Grundstellung, sofort Sprung an Ort mit einer Vierteldrehung links wie bei Übung 3, S. 28, das Ganze, in je 6 Doppelzeiten d. h. in 12 Schrittzeiten, viermal nacheinander. Dasselbe auch mit Rechtsantreten und mit Rechtsdrehen.

Man lasse zuvor die hierbei vorkommenden Sprünge in gesonderten Bewegungen nach Zählen (von 1 bis 5!) ausführen, wie dies oben an den genannten Orten angedeutet ist, damit

sich die Schüler dieser Übungen wieder erinnern und die Neu-
linge in der Klasse sie bei dieser Gelegenheit erlernen können.

2. Wie die Übung 1, jedoch die Vierteldrehung beim Sprung vorwärts und nicht beim Sprung an Ort.

3. Wie die Übung 1, jedoch die Vierteldrehung zugleich mit dem Vorschreiten, aber nicht während eines Sprunges. Das Drehen geschieht wieder wie bei Übung 2 nach der Seite des vorschreitenden Fußes.

4. Wie die Übung 1, jedoch bei jedem Sprung eine Vierteldrehung derselben Art. Dabei lasse man nur zweimal nacheinander das Ganze mit Linksdrehen machen und schliesse daran sofort dieselbe Übung mit Rechtsantreten und mit Rechtsdrehen an.

5. Wie die Übung 1, aber sowohl beim Vorschreiten als auch beim Sprung an Ort eine Viertel- oder eine halbe Drehung gleicher oder ungleicher Art. Auch hierbei treffe man die Anordnung bei der fortgesetzten Wiederholung der Übung so, daß es des Drehens nach derselben Seite nicht zu viel wird.

6. Mit einer Vierteldrehung links Vorschreiten links und sofort Sprung vorwärts, dieser ebenfalls mit einer Vierteldrehung links; darauf die widergleiche Übung (rechts!).

7. Dieselbe Übung, aber mit Einschaltung eines Sprunges an Ort, ohne oder mit einer halben Drehung, zwischen je zwei Schrittsprünge, u. dgl. m.

8. Die Übung 2, S. 40 (Schrittsprung nach 3 Vorschritten), und sofort die Übung 5, S. 28 (Vortreten und Nachstellen mit Sprung an Ort), zusammen in 16 Schrittzeiten, wobei wieder Vierteldrehungen mit den Sprüngen oder mit dem Vorwärtsschreiten verbunden werden können.

9. Drei Schritte vorwärts gehen, links antreten, und sofort Sprung vorwärts wie bei Übung 2, S. 40, mit einer Vierteldrehung links beim Sprung, darauf sofort Seitsprung links und rechts, das Ganze, in je 8 Doppelzeiten, viermal; dann ebenso mit Rechtsantreten und mit Rechtsdrehen.

10. Sprung vorwärts nach 3 Schritten Anlauf mit Links- (Rechts-)antreten, in 4 Zeiten wie bei Übung 3, S. 40, und sofort Seitsprung links und rechts (rechts und links) wie bei

Übung 1, S. 48, wobei auf diese 2 Sprünge ebenfalls 4 Zeiten von derselben Dauer (gleich zwei Lauffschritzeiten) zu rechnen sind. Auch mit dieser Übungsreihe sind Vierteldrehungen beim Schrittsprung oder beim Auftreten zum Anlauf zu verbinden.

Anmerkung. Bei allen hier genannten Beispielen sind Zwischenübungen im Gehen zwischen den Wiederholungen der Springübungen sehr am Platze. Ferner sind die obengenannten Übungen 1 bis 5, und 7 auch so einzüben, daß dem ersten Nieder sprung in die Kniebeugstellung nicht erst das Streben in die Grundstellung, sondern sogleich der Sprung an Ort folgt. Dabei lasse man aber den Stab beim ersten Sprung nur vorheben und erst beim zweiten Sprung hochheben.

3. Gruppe. Stabwinden wechselhandig.

Der Stab wird vor Beginn dieser Übungen wieder mit Ranngriff beider Hände nach vorn wagerecht gesenkt.

1. Mit Linkswinden den Stab vorheben (schulterhoch) — 1! Zurückwinden links und sofort Rechtswinden (ohne den Stab zu senken!) — 2! Abermals Wechsel des Stabwindens rechts und links — 3! Zurückwinden links mit Stabsenken — 4! Dasselbe mit Rechtswinden beim Vorheben beginnend — 5! bis 8!

2. Die Übung 1 mit Seit schreiten eines Beines beim Stabwinden der gleichseitigen Hand und mit Schlußtritt desselben Beines beim Zurückwinden dieser Hand.

3. Mit Linkswinden den Stab nach links (schulterhoch) schwingen — 1! Zurückwinden und sofort mit Rechtswinden den Stab nach rechts schwingen — 2! Abermals Wechsel des Windens und der Stabhaltung — 3! Stabsenken mit Zurückwinden links — 4! Dasselbe rechts beginnend — 5! bis 8!

4. Die Übung 3 in Verbindung mit Ausfall seitwärts, ähnlich so, wie bei der Übung 2 das Seit schreiten mit dem Stabwinden verbunden ist. Die taktmäßige Ausführung sei wie bei Übung 4, S. 33.

Statt des Schlußtrittes zum Zweck des Wechsels der Ausfallstellungen ordne man ein andermal den Wechsel des Kniebeugens links und rechts an.

In ähnlicher Weise sind auch die nachfolgenden Übungen 5 bis 12 zu behandeln.

5. Mit Linkswinden den Stab nach links schräg über den Kopf schwingen, u. f. w.
6. Die Übung 5 mit Auslagetritt seitwärts.
7. Mit Linkswinden den Stab nach links schräg hinter den Rücken schwingen, u. f. w.
8. Die Übung 7 mit Auslagetritt schrägrückwärts.
9. Mit Linkswinden den Stab links vorheben schulterhoch ohne oder mit Überheben, u. f. w.
10. Die Übung 9 mit Auslagetritt schrägvorwärts.
11. Mit Linkswinden den Stab „rechts über links“ schwenken (vergl. Übung 1, S. 35), u. f. w.
12. Die Übung 11 mit Ausfall schrägvorwärts

4. Gruppe. Stabwinden mit Rumpfübungen.

Der Stab wird wieder mit Kammgriff gehalten.

1. Den Stab vorheben — 1! Vorbeugen des Rumpfes und mit Linkswinden den Stab unter den rechten Arm legen und mit diesem tieffsenken (die linke Hand kommt unter die rechte Achsel) [abgefürzt: Den Stab unterm rechten Arm tieffsenken] — 2! U. f. w.
2. Mit Rechtswinden den Stab vorheben — 1! Vorbeugen des Rumpfes und mit Wechsel des Stabwindens den Stab unterm rechten Arm tieffsenken — 2! U. f. w.
3. Seitsschreiten links und mit Rechtswinden den Stab vorheben — 1! Kniebeugen links, zugleich mit Rumpfbeugen schräglinks vorwärts (die Brust senkt sich gegen das linke Knie hin) und mit Wechsel des Stabwindens den Stab unterm rechten Arm tieffsenken (gegen die linke Fußspitze hin oder darüber hinaus) — 2! U. f. w.
4. Auslagetritt links seitwärts und mit Rechtswinden den Stab [vorheben oder] nach rechts schwingen schulterhoch — 1! Kniebeugwechsel mit Vorbeugen und zugleich mit Wechsel des Stabwindens den Stab unterm rechten Arm tieffsenken (wie bei Übung 3) — 2! U. f. w.
5. Mit Rechtswinden den Stab (vorheben oder) nach rechts schräg über den Kopf schwingen — 1! Rumpfdrehen links mit

Wechsellagen des Stabwindens und mit Stabschwingen links rückwärts schulterhoch — 2! U. f. w

6. Ausfall links seitwärts und mit Rechtswinden Stabschwingen nach rechts schräg über den Kopf — 1! Kniebeugwechsel mit Rumpfdrehen links und zugleich mit Wechsel des Stabwindens den Stab vorwärts senken und sofort links rückwärts schulterhoch schwingen — 2! U. f. w.

7. Ausfall links seitwärts und zugleich mit Rechtswinden Stabschwingen nach rechts schräg hinter den Rücken — 1! Kniebeugwechsel mit Rumpfbeugen rechts seitwärts und zugleich mit Wechsel des Stabwindens den Stab nach vorn und sofort links schräg aufwärts schwingen mit Überheben rechts — 2! U. f. w.

5. Gruppe. Schreiten in den Hockstand beider Beine.

Der Stab werde wieder mit Rammgriff gehalten.

1. Mit Achtdrehung rechts, ohne Änderung der Blickrichtung, Vorschreiten links und zugleich Stabstellen in die rechte Hand (die linke Hand bewegt sich dabei an die rechte Schulter ohne den Stab loszulassen) — 1! Tiefes Kniebeugen (mit Zehenstand rechts) und mit Linkswinden den Stab links vorbeheben schulterhoch (der linke Arm wird vorgehoben, die rechte Hand kommt an die rechte Schulter) — 2! U. f. w

In diesem Hockstand ist der Oberschenkel des hintenstehenden Beines dem Unterschenkel möglichst genähert und nach der Seite gerichtet, der Oberkörper aufrecht und beide Kniee sind weit auseinander gehalten. Man sitzt dabei gewissermaßen auf dem hintenstehenden Fuße.

2. Die beiden ersten Bewegungen der vorigen Übung und ebenso die beiden letzten in je eine vereinigt: Vorschreiten links in den Hockstand beider Beine und zugleich mit Linkswinden den Stab links vorbeheben schulterhoch — 1! Zurück in die Grundstellung — 2! Dasselbe rechts — 3! — 4!

3. Die Übung 2 mit Vierteldrehung nach der Seite des vorschreitenden Beines und mit Zurückdrehen beim Schlußtritt.

4. Rückschreiten links in den Hockstand beider Beine und dabei Seithochschwingen des Stabes nach links mit Stabwinden rechts, im übrigen wie vorher.

5. Vorbeugen des Rumpfes und mit Rechtswinden den Stab unterm linken Arm tief senken — 1! Rumpfstrecken und sofort Vorschreiten links in den Hockstand und mit Wechsel des Stabwindens den Stab links vorheben — 2! U. s. w.

6. Ähnlich der Übung 5, aber statt Vorbeugen: Rückbeugen und Hochheben des Stabes mit Linkswinden, darauf Rumpfstrecken und mit Wechsel des Stabwindens sofort Rückschreiten in den Hockstand wie bei Übung 4.

7. Ähnlich wie vorher, jedoch nun mit Rumpfdrehen rechts (links) und dabei Stabschwingen rechts (links) rückwärts mit Rechts-(Links-)Winden, alsdann Zurückdrehen des Rumpfes und die Übung 3.

6. Gruppe Wechsel von Ausfallstellungen in Verbindung mit Drehungen.

Der Stab werde bei den Übungen 1 bis 5 mit Ristgriff gehalten, bei den andern mit Kammgriff.

1. Den Stab hochschwingen — 1! Den Stab im Kreise nach rechts und abwärts und weiter nach links und nach oben schwingen, kurz gesagt: Stabkreisen rechts — 2! Stabkreisen! links — 3! Stabsenken vorwärts tief — 4! Wiederholt!

Der Stab soll bei dieser ganzen Bewegung wagerecht bleiben. Um dies den Schülern begreiflich zu machen, lasse man sie die Übung zuerst in langsamer und freier Weise versuchen.

2. Seitschreiten links und den Stab hochschwingen — 1! Stabkreisen rechts mit Linksumkehren auf dem linken Fuße und sofort Seitschreiten rechts — 2! Stabkreisen links mit Rechts-umkehren auf dem rechten Fuße und sofort Seitschreiten links — 3! Nach links in die Grundstellung — 4! Ebenso nach der andern Seite — 5! bis 8!

Zum bessern Gelingen dieser Übung kann man vorher die dabei vorkommenden Schreitungen erst ohne Stabschwingen üben lassen. Die Drehungen werden hierbei am besten auf dem Fußballen gemacht.

3. Wie die vorige Übung, aber mit Ausfall seitwärts statt mit Seitstreiten.

Die Übung werde zuletzt im $\frac{4}{4}$ -Takte wiederholt.

4. Wie die Übung 3, aber mit Auslagetritten statt mit Ausfall.

5. Wie die Übung 2, aber bei der zweiten Bewegung Auslagetritt seitwärts statt Seitstreiten, bei der dritten Ausfall seitwärts.

6. Zuvor Stabhaltung mit Kammgriff: Mit einer Vierteldrehung links Auslagetritt links seitwärts und zugleich mit Linkswinden den Stab nach links schulterhoch schwingen — 1! Abermals mit Vierteldrehung links Auslagetritt rechts seitwärts und zugleich mit Wechsel des Stabwindens den Stab nach rechts schulterhoch schwingen — 2! Auslagetritt und Stabschwung wie bei der ersten Bewegung — 3! Schlußtritt rechts mit Vierteldrehung links in die Grundstellung — 4! Darauf die widergeleiche (d. h. anderseitige) Übung — 5! bis 8!

7. Wie die Übung 6, jedoch mit Ausfall seitwärts statt mit Auslagetritt sowie mit Stabschwung nach der entgegengesetzten Seite, wobei der seitgehobene Arm windet, der andere den Stab über den Kopf in den Nacken hebt.

8. Wie die vorige Übung, aber wieder mit drei ungleichen Schreitbewegungen: Seitstreiten, Auslagetritt, Ausfall; auch mit drei ungleichen Stabhaltungen: zuerst Vorheben mit Stabwinden links, dann mit Wechsel des Stabwindens den Stab seitwärts schwingen, das erste Mal ohne, das zweite Mal mit Überheben.

9. Ähnliche Übungen wie die Übungen 6 bis 8, aber mit Vierteldrehungen abwechselnd links und rechts.

Anmerkung. Dem Lehrer wird es nicht schwer fallen, im Notfalle auch andere Stabübungen als die mit Stabwinden den Schreitungen bei den Übungen 6 bis 9 zuzuordnen. Das Gleiche gilt auch für die Übungen in der fünften Gruppe und in den folgenden Gruppen.

7. Gruppe. Kumpfübungen beim Schreiten in eine Ausfallstellung Stabhaltung mit Kammgriff.

1. a) Vorbereitende Übung: Auslagetritt links seitwärts und mit Rechtswinden den Stab nach rechts schulterhoch schwingen

— 1! Vorbeugen (des Rumpfes) mit Wechseln des Stabwindens und mit Tieffinken des Stabes — 2! u. s. w.

b) Hauptübung: Auslagetritt links seitwärts zugleich mit Vorbeugen (des Rumpfes) und dabei mit Linkswinden den Stab tieffinken (dicht über den Boden) — 1! Zurück in die Grundstellung — 2! Dasselbe rechts — 3! — 4!

Schließlich werde diese Übung in acht $\frac{2}{4}$ -Takten derart wiederholt, daß jede Bewegung in die erste Taktzeit fällt, der Auslagetritt also zweimal sowohl links wie rechts vorkommt. Ähnlich so verfähre man bei den folgenden Übungen.

2. Auslagetritt links seitwärts mit Rückbeugen (des Rumpfes) und mit Linkswinden den Stab auf dem linken Arm vorheben (die rechte Hand ruht auf der linken Schulter), u. s. w.

3. Auslagetritt links seitwärts mit Rechtsbeugen des Rumpfes, zugleich mit Rechtswinden den Stab links seithoch schwingen, u. s. w.

4. Auslagetritt links seitwärts mit Rumpfdrehen links und zugleich mit Linkswinden den Stab links rückwärts schulterhoch schwingen, u. s. w.

Anmerkung: Diese 4 Übungen mögen schließlich so angeordnet werden, daß je nach einem Hinterreihen der Vordersten einer Flanken-Viererreihe (vergl. II. Abteilung, 4. Stufe, Übung 1 oder 2), also je nach 16 Schritten jedesmal eine andere dieser Übungen, ebenfalls in 16 Zeiten, folgt.

In ähnlicher Weise wie die obengenannten Übungen können auch die Übungen 5 bis 9 behandelt werden, bei denen aber der Stab mit Rißgriff zu halten ist:

5. Ausfall seitwärts mit Vorbeugen des Rumpfes schräg nach innen und mit Tieffinken des Stabes neben die Innenseite des ausfallenden Fußes. Wird hierbei der Ausfall links gemacht, dann ist der Stab gleichlaufend zum linken Fuß, die linke Hand vor, die rechte Hand hinter diesem.

6. Auslagetritt links hinter dem rechten Fuß vorüber mit Rumpfdrehen links und mit Vorheben des Stabes unterm rechten Arm (der rechte Arm wird dabei nach der anfänglich linken Seite wagerecht gehoben, die linke Hand kommt unter die rechte Achsel), u. s. w. Dasselbe auch im Wechsel mit Übung 3.

7. Ausfall links seitwärts mit Rechtsbeugen des Rumpfes und mit Stabshwenken links über rechts (der linke Arm ist dabei nach dem rechten Fuß hin gesenkt), u. s. w.

8. Ausfall links schrägvorwärts mit Vorbeugen des Rumpfes schräglinks und mit Stabshwenken unterm rechten Arm gegen den linken Fuß hin, u. s. w.

9. Auslagetritt links schrägrückwärts mit Vorbeugen schrägrechts und mit Stabshwenken unterm linken Arm gegen den rechten Fuß hin, u. s. w.

10. Aufeinanderfolge einer der obengenannten Übungen und einer der früher gelernten von gleicher Dauer; z. B.:

a) Seitssprung links (in 4 Zeiten) und sofort der Auslagetritt links wie bei einer der Übungen 1 bis 4 (auch in 4 Zeiten), darauf dieselben Übungen rechtshin.

b) Vorschreiten in den Hockstand beider Beine und zurück in die Grundstellung in 4 Zeiten, darauf die Übung 8 in 4 Zeiten. U. dergl. m.

8. Gruppe. Stellungen zum Stabwerfen.

1. Stabhaltung zum Werfen aus der senkrechten Stabhaltung in der rechten Hand: Den Stab zum Werfen fassen in 2 Bewegungen nach Zählen! Auf Eins erfaßt die linke Hand den Stab oberhalb seiner Mitte und die rechte rückt sofort dicht unter die linke Hand — 1! Auf Zwei läßt die linke Hand los und beide Arme werden abwärts gestreckt; das untere Stabende muß alsdann ein wenig nach hinten gerichtet sein — 2!

Den Stab wieder in die rechte Hand stellen in 2 Bewegungen nach Zählen! Auf Eins hebt die rechte Hand den Stab senkrecht vor die rechte Schulter, die linke Hand erfaßt ihn an der Mitte und nun umfaßt die rechte Hand rasch das untere Stabende — 1! Auf Zwei läßt die linke Hand los und senkt sich an die linke Seite — 2!

Unmittelbare Aufeinanderfolge je zweier dieser Bewegungen (in je 2 Schrittzeiten!): „Den Stab zum Werfen fassen — faßt! Den Stab in die rechte Hand stellen — stellt!“

2. Stellung zum Zielen.

a) Den Stab zum Zielen heben — 1! Die rechte Hand hebt darauf den Stab wagerecht neben den Kopf, so daß sie an die rechte Wange kommt und das vorher untere Stabende nun nach vorn gerichtet ist. Stabsfinken — 2!

b) Ausfall links vorwärts (oder kurz: Links vor) in die Stellung zum Zielen — 1! Zurück — 2!

In dieser Stellung zum Zielen berührt der rechte Fuß nur noch mit der Spitze den Boden; das linke Knie ist wie beim gewöhnlichen Ausfall gebeugt, aber der Oberkörper ist in der Richtung des rechten Beines vorgeneigt, der Stab wie bei Übung a und der linke Arm schrägrückwärts gehoben, der Rücken der linken Faust nach oben gerichtet.

c) Rückstellen rechts in die Stellung zum Zielen — 1! Zurück (d. h. Schlußtritt rechts) in die Grundstellung — 2!

Mit diesem Rückstellen des rechten Fußes soll dieselbe Stellung wie bei Übung b erzielt werden.

d) Die Aufeinanderfolge der Übungen b und c werde zuerst nach Zählen (1 bis 4), dann auch in vier $\frac{2}{4}$ -Takten angeordnet und zuletzt nach einer Gehübung, z. B. nach je 4 Schritten vorwärts, der erste davon mit einer Vierteldrehung links verbunden, mehrmals wiederholt.

3. Stellung mit Ausholen zum Werfen.

a. Rechtsum ohne die Blickrichtung zu ändern — 1! Auslagetritt links seitwärts mit Seitheben der Arme, das vorher untere Stabende am rechten Oberarm (als „Ausholen zum Werfen“ zu bezeichnen) — 2! Zurück in die anfängliche Grund- (und Front-) Stellung — 3!

b) Auslagetritt links vorwärts mit Ausholen zum Werfen — 1! Zurück — 2! Auf Eins sollen die bei der Übung a gesonderten Bewegungen nun gleichzeitig gemacht werden. Der vorstehende Fuß soll dabei den Boden wieder nur mit den Zehen berühren.

c) Ausfall rechts rückwärts mit Ausholen zum Werfen — 1! Zurück — 2! Es soll damit dieselbe Stellung wie durch die Übung b erreicht werden.

Ob man diese Übungen a bis c einübt, lasse man bei Aufstellung der Klasse in offenen Flankenvierereihen die Zweitvordersten und die Letzten soweit nach der Seite rücken, bis sie der Mitte des Abstandes zwischen den einzelnen der vorderen Rotte gegenüberstehen, damit beim Ausholen zum Werfen keiner seinen Hintermann stoßen kann. Aus gleichem Grunde nehme man keine Frontänderung der Klasse bei den Wiederholungen dieser Übungen vor.

4. Wechsel der Stellung zum Zielen und der Stellung mit Ausholen zum Werfen.

Links vor in die Stellung zum Zielen — 1! Drehen in die Stellung mit Ausholen zum Werfen — 2! Zurück in die vorige Stellung — 3! Zurück in die Grundstellung — 4!

Diese Stellungswechsel sollen sprungartig erfolgen, die Füße auf ihrem Standorte wieder auftreten, dabei mit Zehen- und Sohlenstand wechselnd.

5. Ähnliche Wechsel, wie bei Übung 4, jedoch mit Rückstellen rechts in die Stellung zum Zielen beginnend.

6. Ähnlicher Wechsel, aber mit Auslagetritt links vorwärts und mit Ausholen zum Werfen beginnend.

7. Ähnlicher Wechsel, aber mit Ausfall rechts rückwärts und mit Ausholen zum Werfen beginnend.

Anmerkung. Wenn man Zeit dazu hat, so übe man alles dies auch widergleich ein, also mit Zielen und mit Ausholen der linken Hand.

9. Gruppe. Wechsel von Kumpfübungen.

Stabhaltung mit Rüstgriff.

1. Schräglings Vorbeugen (des Kumpfes) und den Stab unterm rechten Arm tieffsenken (gegen die linke Fußspitze hin) — 1! Kumpfstrecken und sofort schrägrechts Vorbeugen mit Tieffsenken des Stabes unterm linken Arm 2! U. s. w.

2. Die vorige Übung mit Ausfall links seitwärts bei der ersten Bewegung, mit Kniebeugwechsel bei der zweiten und dritten Bewegung und mit Schlußtritt links bei der vierten Bewegung; sodann die widergleiche Übung.

b) Abgeleitete Übung mit Auslagetritt links seitwärts und mit Vorbeugen schrägrechts beginnend.

3 Die erste Bewegung wie bei Übung 1, alsdann: Rumpfstrecken und sofort Rückbeugen schrägrechts mit Hochheben des Stabes, u. s. w

4. Verbindung der Übung 3 mit Ausfall seitwärts und mit Kniebeugwechsel ähnlich wie bei Übung 2.

5. Die erste Bewegung wie bei Übung 1, alsdann: Rumpfstrecken und sofort Rechtsbeugen des Rumpfes mit Stabschwingen links seithoch, u. s. w.

6. Ausfall links seitwärts mit Vorbeugen schräg links und mit Tieffenten des Stabes unterm rechten Arm — 1! Kniebeugwechsel mit (Rumpfstrecken und mit) Rechtsbeugen des Rumpfes, dabei Stabschwingen links seithoch — 2! U. s. w.

b) Abgeleitete Übung: Auslagetritt links seitwärts mit Rechtsbeugen und mit Stabschwingen links seithoch, u. s. w.

7. Die erste Bewegung wie bei Übung 1, alsdann: Rumpfstrecken und sofort Rumpfdrehen links mit Stabschwingen links rückwärts schulterhoch, u. s. w.

8. Die Übung 7 wieder in Verbindung mit Ausfall seitwärts und mit Kniebeugwechsel wie bei der Übung 6.

9. Stabhaltung mit Kammgriff: Schrägrechts vorbeugen und dabei den Stab mit Rechtswinden tieffenten (die neue Stabrichtung ist gleichlaufend mit der Längenrichtung des linken Fußes) — 1! Rumpfstrecken und sofort Rumpfdrehen links, dabei mit Wechsel des Stabwindens den Stab links rückwärts schulterhoch schwingen — 2! U. s. w.

10. Die Übung 9 in Verbindung mit Ausfall seitwärts links und mit Kniebeugwechsel, ähnlich wie bei Übung 6.

11. In ähnlicher Weise wie die vorhergehenden Übungen, also der Wechsel der Rumpfübungen erst ohne, alsdann mit Schreitung und mit Kniebeugwechsel, können auch die nachstehend angedeuteten Übungen angeordnet werden. Bei diesen soll die erste Bewegung jedesmal Rechtsbeugen des Rumpfes mit Stabschwingen ristgriffs links seithoch, erst ohne, sodann mit gleichzeitigem Auslagetritt links seitwärts sein; die zweite Bewegung sei alsdann:

a) Kumpfstrecken und sofort Linksbeugen mit Stabschwingen rechts seithoch, oder:

b) Kumpfstrecken und sofort Kumpfdrehen rechts mit Stabschwingen rechts rückwärts schulterhoch, oder:

c) Kumpfstrecken und sofort Rückbeugen mit Stabschwenken rechts über links, oder:

d) Schrägvorbeugen wie bei der Übung 6.

Die folgenden Bewegungen ergeben sich aus der in der Fußnote zu S. 13 angegebenen Regel.

10. Gruppe. Über den Stab steigen aus einer Ausfallstellung.

Der Stab wird mit Ristgriff von beiden Händen gehalten. Beim Übersteigen werde das standfeste Bein stets gestreckt.

1. Auslagetritt links seitwärts mit Stabschwingen rückwärts tief — 1! Kniestrecken mit Stabschwingen vorwärts und mit Übersteigen links vorwärts (vergl. S. 43) — 2! U. f. w.

Statt der tiefen Stabhaltung rücklings kann auch die schräge Stabhaltung hinter dem Rücken angewendet werden.

2. Ausfall links seitwärts mit Stabschwingen rückwärts-tief — 1! Zurück und sofort (d. h. ohne Schlußtritt links). Übersteigen links vorwärts — 2! U. f. w.

3. Veränderungen der Übungen 1 und 2 derart, daß wie dort die Übung mit Auslagetritt oder mit Ausfall beginnt, daß ferner aus dieser Stellung das eine Bein nach vorn übersteigt, daß aber beim Zurücksteigen ein Wechsel des Kniebeugens stattfindet.

4. Auslagetritt links schrägrückwärts mit Stabschwingen nach links schräg hinter den Rücken — 1! Stabschwingen vorwärts mit Übersteigen links — 2! U. f. w.

5. Ausfall links schrägrückwärts* mit Stabschwingen nach rechts schräg hinter den Rücken — 1! Stabschwingen vorwärts mit Übersteigen links — 2! U. f. w.

6. Veränderungen der Übungen 4 und 5 in ähnlicher Weise, wie dies unter Nr. 3 angedeutet wurde.

* Vergl. Üb. 5, S. 36.

7. Auslagetritt links schrägvorwärts mit Stabschwingen nach links schräg hinter den Rücken — 1! Stabschwingen vorwärts mit Übersteigen rechts — 2! U. f. w.

8. Ausfall links schrägvorwärts mit Stabschwingen nach rechts schräg hinter den Rücken — 1! Stabschwingen vorwärts mit Übersteigen rechts — 2! U. f. w.

9. Veränderungen der Übungen 7 und 8 ähnlich wie bei Übung 3.

Fünftes Turnjahr.

Schüler im achten Schul- oder im vierzehnten Lebensjahr;
Overtertia.

Klassenaufgaben: Stabübungen mit Griff einer Hand an der Stabmitte; Übungen im Hockstande; Wechsel von Ausfallstellungen mit tiefem Kniebeugen, mit Springübungen, mit Rumpfübungen.

1. Gruppe. Vor- und Seitstoßen des senkrecht gehaltenen Stabes mit Griff an seiner Mitte.

1. Vorbereitende Übungen.

a) Die senkrechte Stabhaltung in der rechten Hand ist als Ausgangshaltung vorausgesetzt.

Befehle und Erklärungen: Den Stab rechts an der Mitte fassen in zwei Bewegungen nach Zählen! Auf Eins! faßt die linke Hand den Stab etwas über der Mitte, und sofort rückt die rechte Hand herauf dicht unter die linke — 1! Auf Zwei! läßt die linke Hand los und stellt sich auf die linke Hüfte, während gleichzeitig der rechte Unterarm wagerecht vorgeschoben wird, bis der rechte Ellenbogen sich an der rechten Hüfte befindet, der Stab bleibt dabei senkrecht — 2!

Den Stab wieder in die rechte Hand (und an die rechte Schulter) stellen in zwei Bewegungen nach Zählen! Auf Eins! wird der rechte Unterarm zurückgezogen, die linke Hand erfaßt den Stab über der rechten und diese umfaßt das untere Stabende — 1! Auf Zwei! läßt die linke Hand los und senkt sich an die linke Seite — 2!

Den Stab rechts an der Mitte fassen (die dabei vorkommenden, oben genannten Bewegungen unmittelbar nacheinander, etwa in zwei Schrittzeiten) — faßt! Den Stab links an der Mitte fassen (die rechte Hand wirft den Stab in senkrechter Haltung nach links, wo ihn die linke Hand an der Mitte aufnimmt, und stellt sich dann auf die rechte Hüfte) — faßt! Den Stab wieder rechts fassen — faßt! Den Stab in die rechte Hand stellen (in unmittelbarer Aufeinanderfolge der Bewegungen) — stellt!

Den Stab aus der senkrechten Stellung in der gesenkten rechten Hand unmittelbar von der linken Hand an der Mitte erfassen zu lassen ist ebenso wie das Wiederzurückstellen in die rechte Hand nach dem gegebenen Beispiel des „Rechtsfassens“ leicht anzuordnen.

b) Die wagerechte Tiefhaltung des Stabes mit Ristgriff an den Stabenden sei jetzt als Ausgangshaltung vorausgesetzt. Hierbei ist der Übergang aus dieser Haltung in die senkrechte mit Griff an der Mitte ähnlich so zu üben wie bei a. Auf Eins! schiebt dabei die linke Hand den Stab durch die rechte, bis diese an der Stabmitte ist, und richtet dabei den Stab senkrecht auf; auf Zwei! läßt sie los und stellt sich auf die Hüfte. Bei der Rückbewegung erfaßt die linke Hand zuerst das obere Stabende und zieht es herunter an die linke Seite, während die rechte Hand an das andere Stabende gleitet und beide Arme sich abwärts strecken.

2. Stabstoßen in der Grundstellung. Den Stab rechts an der Mitte — faßt!

a) Den Stab vorstoßen (die rechte Hand kommt in Schulterhöhe, der Stab bleibt senkrecht) — 1! (Den Arm in die vorige Haltung) zurückbeugen — 2! Wiederholung des Vorstoßens und des Zurückbeugens — 3! — 4! — 5! — 6! — 7! Zurückbeugen zugleich mit Griffwechseln (die rechte Hand wirft dabei den Stab in die linke Hand) — 8! Dieselben Übungen mit dem linken Arme — 1! bis 8!

b) Den Stab seitwärts stoßen, im Wechsel mit Zurückbeugen des Armes, in acht Bewegungen erst rechts, dann links,

nach Zählen wie bei den vorigen Übungen. Hierbei ist besonders darauf zu achten, daß der Kopf sich nicht dreht, die Hand bis zur Schulterhöhe hinauf stößt und daß beim Zurückbeugen der Arm wieder in die richtige Haltung gelangt.

c) Die Übungen a und b aufeinanderfolgend im Takte, so daß die einzelnen Bewegungen sich in Schrittzeiten folgen, das Ganze (a und b) also in viermal 8 Zeiten.

3. Stabstoßen mit Weinspreizen. Der Stab sei dabei zuerst von der rechten Hand an der Mitte senkrecht gehalten.

a) Vorstoßen rechts und zugleich Vorspreizen links (bis zu wagerechter Weinhaltung) und sofort Zurückbewegung von Hand und Fuß — 1! Dasselbe dreimal wiederholt, das letzte Mal mit Griffwechseln — 2! — 3! — 4! Ebenso links vorstoßen und rechts vorspreizen — 5! bis 8!

b) Seitstoßen zugleich mit Spreizen nach der andern Seite. im übrigen wie bei a.

c) Die Übungen a und b im Takte wie bei Übung 2c.

Es ist zweckmäßig, bei diesen Übungen anzuordnen, daß das spreizende Bein nach jeder der drei ersten Spreizbewegungen sich nicht dem andern Beine wieder anschließt, sondern so niedergestellt wird, wie dies bei den Übungen 1 und 2, S. 38, an gegeben wurde.

4. Stabstoßen und Schreiten in gleicher Richtung. Der Stab werde zuerst links an der Mitte gefaßt.

a) Vortreten links mit Vorstoßen links — 1! Zurück mit Griffwechseln — 2! Ebenso rechts — 3! — 4! Seitreteten links mit Seitstoßen links — 5! Zurück mit Griffwechseln — 6! Ebenso rechts — 7! — 8!

Diese Bewegungen sind schließlich im $\frac{2}{4}$ -Takte zu wiederholen.

b) Wie die Übung a, jedoch Auslagetritt vorwärts (mit Achtdrehung nach der Seite des standfesten Fußes, ohne Änderung der Blickrichtung) oder seitwärts statt des Vor- oder des Seitretens.

c) Wie die Übung b, aber mit Ausfall statt mit Auslagetritt.

Anmerkung. Weitere Formen dieser Übungen erhält man durch ihre unmittelbare Aufeinanderfolge sowie durch ihre Verbindung mit Viertel-drehungen, u. dergl.

5. Stabstoßen und Schreiten in entgegengesetzten Richtungen; der Stab sei zuerst rechts an der Mitte gefaßt.

a) Rücktritt links mit Vorstoßen rechts, u. s. w., im übrigen ähnlich wie bei der Übung 4 a.

b) Auslagetritt links rückwärts (mit Achtdrehung links ohne Änderung der Blickrichtung und) mit Vorstoßen rechts, im übrigen wie vorher.

c) Ausfall links rückwärts (Drehung wie bei b) mit Vorstoßen rechts, im übrigen wie vorher.

6. Wiederholtes Stabstoßen mit Kniebeugwechsel, Stabhaltung wie bei den vorhergehenden Übungen. 3. B.:

a) Ausfall rechts vorwärts und Vorstoßen rechts, alsdann Kniebeugwechsel mit Zurückbeugen des Armes, dies dreimal wiederholt, darauf Schlußtritt mit Griffwechseln und nun die widergleiche Übung, im übrigen wie die Übung 4.

b) Ausfall rechts seitwärts mit Seitstoßen rechts, im übrigen wie vorher.

7. Wie die Übung 6, aber mit Rück- oder mit Hintenvorüberstellen des Ausfallbeines beim Kniebeugwechsel, also Wechsel von Ausfall und von Auslagetritt desselben Beines.

2. Gruppe. Wechsel von Sprung an Ort und von Schreitungen.

Gewöhnliche Stabhaltung mit Ristgriff beider Hände!

1. Sprung an Ort und Auslagetritt mit Vorbeugen des Kumpfes.

a) Halbes Kniebeugen (ohne Änderung der Stabhaltung) — 1! Sprung an Ort in die Kniebeugstellung mit hochgehobenem Stabe — 2! Auslagetritt links seitwärts mit Vorbeugen und mit Tieffsenken des Stabes — 3! Schlußtritt links in die Grundstellung — 4! Dasselbe mit Auslagetritt rechts seitwärts — 5! bis 8! Dasselbe auch in abgeleiteter Form:

b) Auslagetritt links seitwärts mit Vorbeugen, Schlußtritt links (oder Nachstellen rechts) mit Kumpfstrecken in die Kniebeugstellung (Stab tief), Sprung an Ort in die Kniebeugstellung mit hochgehobenem Stabe, Grundstellung.

2. Dasselbe, aber mit Auslagetritt schrägrückwärts statt seitwärts.

3. Die Übung 1 oder 2 mit Vierteldrehung beim Sprung oder beim Auslagetritt.

4. Wie die Übung 1, aber statt des Vorbeugens: Rückbeugen des Rumpfes mit Stabfenken vorwärts schulterhoch.

5. Wie die Übung 1, aber mit Rechtsbeugen des Rumpfes beim Auslagetritt links und mit Stabschwingen links seithoch, u. s. w.

6. Wie die Übung 5, aber mit Rumpfdrehen links statt des Rechtsbeugens und mit Stabschwingen links rückwärts schulterhoch.

7. Wie die Übung 1, aber statt des Auslagetrittes der Ausfall seitwärts (vorwärts, schrägrückwärts) mit Stabschwingen schräg hinter den Rücken oder rückwärts tief, ohne oder mit Vorbeugen des Rumpfes u. s. w. Ebenso die abgeleitete Form: Ausfall, Zurückstellen des Ausfallfußes oder Nachstellen des andern Fußes in die Kniebeugstellung und sofort Sprung an Ort.

3. Gruppe Hin- und Herbewegen des senkrecht gehaltenen Stabes (sogen. Stabführen) mit Griff an der Stabmitte.

Der Stab werde wieder zuerst rechts an der Mitte gefaßt und senkrecht gehalten. Die Stäbe können bei den folgenden Übungen, um diesen mehr den Charakter von Kraftübungen zu geben, etwas schwerer als gewöhnlich sein (bis 3 Kilo schwer).

1. Vorstoßen rechts — 1! Langsame Seitbewegung („Seitführen“) des rechten Armes (etwa in 2 bis 3 Schrittzeiten) — 2! Den rechten Arm wieder nach vorn bewegen — 3! Zurückbeugen des rechten Armes und zugleich den Stab mit der linken Hand fassen — 4! Dieselben Übungen links — 5! bis 8!

2. Ähnliche Übung wie bei 1, aber mit Seitstoßen beginnend.

3. Vorstellen links mit Vorstoßen rechts — 1! Bogen spreizen und Seitstellen links mit Seitsschwingen des Stabes (also rasche Bewegung!) — 2! U. s. w., im übrigen wie die Übungen 1 und 2.

4. Dieselbe Übung auch mit freier Spreizhalte des bewegten Beines.

5. Auslagetritt links seitwärts mit Vorstoßen rechts des Stabes — 1! Kniebeugwechsel mit Seitsschwingen des Stabes — 2! Kniebeugwechsel mit Vorschwingen des Stabes — 3! Schlußtritt links in die Grundstellung mit Griffwechseln — 4! Ebenso mit Auslagetritt rechts seitwärts und mit Vorstoßen des linken Armes — 5! bis 8!

6. Dieselben Übungen, aber mit Seitstoßen beginnend.

7. Die Übungen a und b mit Ausfall rechts seitwärts, statt mit Auslagetritt links, beginnend.

8. Ausfall rechts seitwärts mit Seitstoßen des Stabes (rechts) — 1! Auslagetritt links hinten vorüber mit Rumpfdrehen links und mit Vorschwingen des Stabes — 2! U. s. w.

9. Auslagetritt links seitwärts mit Vorstoßen des Stabes (rechts) — 1! Auslagetritt rechts hinten vorüber mit Rumpfdrehen rechts und mit Seitsschwingen des Stabes — 2! U. s. w.

10. In der Grundstellung: Rückbeugen des Rumpfes mit Vorstoßen des Stabes, dann Seitbeugen mit Stabschwingen nach der andern Seite, wieder Rückbeugen mit Vorschwingen, Grundstellung. U. dergl. m.

4. Gruppe. Stellungswechsel mit Rumpfübungen.

Der Stab sei wieder in der Ausgangsstellung von beiden Händen mit Ristgriff wagerecht und vorn tief gehalten.

1. Vorbereitende Übungen: a) Stabschwingen nach rechts schräg hinter den Rücken — 1! Stabschwingen vorwärts tief mit Vorbeugen — 2! U. s. w.

b) Ausfall links schrägvorwärts mit Stabschwingen nach rechts schräg hinter den Rücken — 1! Schlußtritt links und Vorbeugen mit Stabschwingen vorwärts tief — 2! U. s. w.

2. Wie 1b, aber statt des Schlußtrittes der Auslagetritt links schrägrückwärts. Nicht zu vergessen ist die abgeleitete Übung, mit Vorbeugen beginnend!

Anmerkung. Ähnlich wie die Übung 2 durch die Übung 1 vorbereitet wird, sind auch die folgenden Übungen vorzubereiten.

3. Auslagetritt links schrägvorwärts mit Vorbeugen (des Rumpfes) schrägrechts und mit Tieffsenken des Stabes unter dem linken Arm (gegen den rechten Fuß hin) — 1! Rumpfstrecken und Ausfall links schrägrückwärts mit Stabschwenken rechts über links — 2! U. s. w.

4. Ausfall links seitwärts mit Vorbeugen (des Rumpfes) schrägrechts und mit Stabsenken innen neben den linken Fuß (vergl. Übung 5, S. 59) — 1! Auslagetritt links hinten vorüber mit Rumpfdrehen links und den Stab unterm rechten Arm vorheben (auch der anfänglich linken Seite hin) — 2! U. s. w.

5. Auslagetritt links seitwärts mit Rechtsbeugen des Rumpfes und mit Stabschwingen links seithoch — 1! Auslagetritt links hinten vorüber mit Vorbeugen schräglinks und mit Tieffsenken des Stabes unterm rechten Arm (gegen den rechten Fuß hin) — 2! U. s. w.

6. Die erste Bewegung wie die erste bei Übung 5, die zweite Bewegung wie die zweite bei Übung 4, u. s. w.

7. Die erste Bewegung wie bei Übung 5, alsdann Auslagetritt rechts hinten vorüber mit Rumpfdrehen rechts und mit Stabschwingen hinter die rechte Hüfte, sodann Ausfall rechts seitwärts mit Vorbeugen schräglinks und mit Tieffsenken des Stabes innen neben den rechten Fuß, endlich Schlußtritt links in die Grundstellung; darnach die widergleiche Übung.

8. Die Übungen 2 bis 5 der 6. Gruppe im 4. Turnjahr, S. 57 u. ff., mit Vorbeugen des Rumpfes beim zweiten, oder beim ersten und beim dritten Schritt.

9. Mit Vierteldrehung links Auslagetritt links seitwärts, dabei Rechtsbeugen des Rumpfes und Stabschwingen links seithoch — 1! Mit Vierteldrehung rechts Auslagetritt rechts seitwärts, dabei Rumpfdrehen rechts und Stabschwingen rechts rückwärts schulterhoch (oder Rechtsbeugen des Rumpfes mit Stabschwingen rechts seithoch, oder Vorbeugen schrägrechts u. s. w.) — 2! Abermals die erste Bewegung — 3! Mit Vierteldrehung rechts Schlußtritt rechts in die Grundstellung — 4! Dasselbe widergleich — 5! bis 8! Läßt man hierbei abermals die erste Drehung links machen, so kommen die Schüler schließlich auf ihren anfänglichen Standort zurück.

5. Gruppe. Wechsel von Seitensprung und von Schreitungen.

1. Den Stab hochschwingen — 1! Stabschwingen im $\frac{3}{4}$ -Kreise rechts (abwärts und weiter) nach links schulterhoch — 2! Den Stab auf gleichem Wege zurückschwingen — 3! Stabjensen vorwärts tief — 4! Dasselbe nach der andern Seite.

2. Die vorige Übung mit Ausfall: Den Stab hochschwingen — 1! Ausfall links seitwärts und zugleich Stabschwingen im $\frac{3}{4}$ -Kreise rechts nach links schulterhoch — 2! U. f. w.

3. Die vorige Übung mit Kniebeugen: Halbes Kniebeugen mit Hochschwingen des Stabes — 1! U. f. w.

4. Die vorige Übung mit Seitensprung: Seitensprung links in die Kniebeugstellung mit hochgehobenem Stabe — 1! Ausfall links seitwärts mit Stabschwingen im $\frac{3}{4}$ -Kreise rechts nach links schulterhoch — 2! Zurück in die vorige Stellung — 3! Strecken in die Grundstellung — 4! Ebenso nach der andern Seite — 5! bis 8!

Dasselbe auch so, daß die dritte Bewegung ein Nachstellen des gestreckten Beines ist.

5. Zuerst Ausfall, sodann Seitensprung: Ausfall links seitwärts mit Stabschwingen nach rechts schräg hinter den Rücken (oder rückwärts tief) — 1! Nachstellen rechts mit Stabschwingen vorwärts tief (in die Grundstellung) und sofort Seitensprung links in die Kniebeugstellung mit hochgehobenem Stabe — 2! (Strecken und Stabjensen in die) Grundstellung — 3! Dasselbe nach der andern Seite — 4! bis 6!

Für die Ausführung dieser Übung im Takte empfiehlt sich am meisten die folgende Anordnung: Ausfall links in der ersten Zeit, in den zwei nächsten Zeiten ruhiges Stehen, in der vierten Zeit Nachstellen rechts in die Grundstellung und sofort Seitenspreizen links und Niedersprung in der fünften Zeit, Strecken in die Grundstellung in der siebenten Zeit, in der achten Zeit stehenbleiben, alsdann in den nächsten acht Zeiten die widergleiche Übung.

6. Wie bei Übung 5, aber nach dem Ausfall links der Schlußtritt links (statt Nachstellen) und sofort Seitensprung rechts.

7. Wie Übung 5, aber nach dem Seitsprung statt des Aufrichtens in die Grundstellung abermals Ausfall links seitwärts, u. s. w.

8. Seitsprung links in die Kniebeugstellung mit hochgehobenem Stabe — 1! Auslagetrtritt links seitwärts und zugleich Stabchwingen im $\frac{3}{4}$ -Kreise links nach rechts seithoch — 2! Zurück in die vorige Stellung — 3! U. s. w.

Diese Übung kann ähnlich so vorbereitet werden, wie die Übung 4 durch die Übungen 1 bis 3 vorbereitet wurde.

9. Zuerst der Auslagetrtritt seitwärts, sodann der Seitsprung; im übrigen wie bei Übung 5.

6. Gruppe. Hochheben des senkrecht gehaltenen Stabes mit Griff an seiner Mitte.

Der Stab wird zuerst wieder mit Griff der linken Hand an der Stabmitte senkrecht gehalten. Auch hier gilt von der Schwere der Stäbe und dem Charakter der Übungen das, was S. 69 von den Übungen der dritten Gruppe gesagt wurde.

1. Den Stab vorstoßen — 1! Den Stab in senkrechter Haltung hochheben — 2! Den Stab wieder in die vorige Haltung zurücksenken — 3! Armbeugen mit Griffwechseln — 4! Ebenso mit dem rechten Arme — 5! bis 8!

Beim Hochheben des Stabes wird der Daumen der den Stab umspannenden Hand an diesem aufwärts gestreckt.

2. Den Stab seitstoßen, hochheben, seitssenken in Schulterhöhe, Armbeugen mit Griffwechseln, im übrigen wie bei a.

3. Den Stab vorstoßen, hochheben, seitssenken schulterhoch, vorwärtsbewegen, hochheben, seitssenken schulterhoch, vorwärtsbewegen, zuletzt Armbeugen mit Griffwechseln, das Ganze in 8 Bewegungen, schließlich in 16 Schrittzeiten, rechts wie links; darauf eine mit Seitstoßen beginnende ähnliche Übung.

Auch hierbei lasse man die Heb- und die Senkbewegungen zuerst langsam, etwa in der Dauer von je zwei oder drei Schrittzeiten ausführen (vergl. Übung 1, S. 69).

4. Ausfall links vorwärts (vergl. Fußnote zu S. 35) mit Vorstoßen links — 1! Kniebeugwechsel mit Hochheben des Stabes — 2! U. s. w.

5. Wie die Übung 4, aber mit Ausfall links seitwärts und mit Seitstoßen beginnend.

6. und 7. Wie die Übungen 4 und 5, aber mit Auslagetritt links rückwärts oder seitwärts beginnend.

Bei diesen Übungen sind die Heb- und die Senkbewegungen wieder rasch, in je einer Schrittzeit, auszuführen.

8. Wie die Übung 1, aber beim Hochheben des Stabes aus der Vorhehalte finde Rückbeugen des Rumpfes, aus der Seithehalte das Seitbeugen des Rumpfes, beim Stabfenken wieder Rumpfstrecken statt.

9. Die Übungen 4 und 5 in Verbindung mit den bei Übung 8 genannten Rumpfübungen.

10. Vorstellen (oder: Vortreten) links und Vorstoßen links — 1! Schlußtritt links mit halbem Kniebeugen und mit Hochheben des Stabes — 2! u. s. w. Dasselbe auch mit Seitstellen (oder mit Seittreten) und mit Seitstoßen.

11. Ausfall links vorwärts mit Vorstoßen links — 1! Schlußtritt links mit Hochheben des Stabes — 2! u. s. w.

12. Ähnliche Übungen, aber mit Nachstellen, oder mit Ausfall seitwärts, oder mit Auslagetritt, ferner mit halbem Kniebeugen beim Schlußtritt, u. s. w.

13. Vorstellen links mit Vorstoßen rechts — 1! Knieheben links* mit Hochheben des Stabes — 2! u. s. w.

Dasselbe auch mit Seitstellen beim Seitstoßen, oder mit freier Spreizhalte des Beines, ohne den Fuß aufzustellen, u. s. w.

7. Gruppe. Stellungswechsel mit tiefem Kniebengen.

a) Hochstand mit geschlossenen Fersen; Stabhaltung mit Kammgriff beider Hände.

1. Tiefes Kniebeugen mit Vorheben des Stabes — 1! Kniestrecken und mit Linkswinden den Stab nach links schulterhoch schwingen — 2! u. s. w.

2. Wie die Übung 1, aber mit dem Kniestrecken zugleich Seitstellen links (rechts).

* Vergl. Üb. 1, S. 31.

3. Wie die Übung 2, aber ohne Kniestrecken beim Seitstellen; also ist die zweite Bewegung: Seitstellen links und mit Linkswinden den Stab nach links schulterhoch schwingen. Dabei bleibt das rechte Bein gebeugt und der Fuß des seitgestreckten linken Beines ruht mit seiner innern Kante auf dem Boden.

Anmerkung. Will man diese Übung erleichtern, so lasse man das Stabwinden weg und den Stab gleich von Anfang mit Ristgriff halten, oder man lasse den von beiden Händen am Ende gehaltenen Stab senkrecht auf den Boden vor die Füße stellen.

4. Wie die Übung 3, aber den Fuß nicht seit-, sondern schrägrückstellen mit Hochheben des Stabes.

5. Wie die Übung 3, aber den Fuß schrägvorstellen mit Beugen des anderseitigen, dabei in Schulterhöhe verbleibenden oder den Stab hinter den Kopf (vergl. Übung 1c., S. 51) hebenden Armes.

β) Schreiten in den Hockstand; Stabhaltung mit Ristgriff beider Hände.

6. Rückschreiten links mit tiefem Kniebeugen (siehe Übung 4, S. 57) und mit Stabschwingen links seitlich — 1! Schlußtritt links mit Kniestrecken und mit Stabschwenken rechts über links (vergl. S. 35) — 2! U. f. w.

7. Die erste Bewegung wie bei der Übung 6, alsdann: Ausfall links vorwärts mit Stabschwenken rechts über links — 2. U. f. w. Abgeleitete Übung!

8. Stabhaltung mit Kammgriff: Vorschreiten links mit tiefem Kniebeugen und mit Linkswinden den Stab links vorheben — 1! Ausfall rechts vorwärts und mit Wechsel des Stabwindens den Stab rechts vorheben — 2! U. f. w.

9. Die Übung 8 auch so, daß alle Schreitbewegungen dabei vorwärts gemacht werden.

10. Stabhaltung mit Ristgriff: Rückschreiten links mit tiefem Kniebeugen und mit Stabschwingen links seitlich — 1! Auslagetritt rechts rückwärts und Vorheben des Stabes unterm rechten Arm — 2! U. f. w.

11. Die Übung 10 nur mit Rückschritten.

12. Stabhaltung mit Kammgriff: Mit Vierteldrehung links Vorschreiten links in den Hockstand und dabei mit Linkswinden

den Stab links vorbeheben — 1! Mit halber Drehung rechts (auf dem linken Fuße) Ausfall rechts vorwärts und dabei mit Wechsel des Stabwindens den Stab rechts vorbeheben — 2! U. f. w.

8. Gruppe. Wechsel von Schritt sprung und von Schreitungen.

Zuerst wagerechte Stabhaltung mit Ristgriff der gesenkten Hände.

1. Vorspreizen eines Beines zugleich mit Vorwärtsspringen in die Kniebeugstellung mit hochgehobenem Stabe (vergl. Übung 4, S. 40), alsdann Auslagetritt schrägrückwärts mit Vorbeugen des Rumpfes und mit Tieffenten des Stabes, u. f. w.

2. Sprung wie bei Übung 1, alsdann Auslagetritt vorwärts (mit Achtdrehung) und mit Stabschwingen seithoch nach der Seite des standfesten Fußes, u. f. w. Auch mit Nachstellen bei der dritten Bewegung!

3. Sprung wie bei Übung 1, alsdann Ausfall vorwärts mit Stabschwenken, u. f. w.

4. Vortreten links und sofort Schritt sprung vorwärts in die Kniebeugstellung mit hochgehobenem Stabe (vergl. Übung 1, S. 39) — 1! Alsdann Auslagetritt links wie bei Übung 1 oder 2, u. f. w.

Mit demselben Sprunge sind auch ähnliche Schreitungen zu verbinden, wie dies S. 68 u. ff. beim Schlußsprung an Ort angegeben wurde.

5. Mit 3 Schritten Anlauf Sprung vorwärts in die Kniebeugstellung mit hochgehobenem Stabe (vergl. Übung 3, S. 40), alsdann in der fünften Zeit wieder Auslagetritt wie bei Übung 1 oder 2, oder Ausfall vorwärts wie bei Übung 3, u. dergl. mehr, endlich (in der siebenten Zeit) Schlußtritt (oder Nachstellen) in die Grundstellung.

6. Vorschreiten links in den Hockstand mit Stabheben links vorwärts — 1! Kniestrecken mit Stabsfenten, sofort 2 Schritte vorwärts, links antretend, und Schritt sprung vorwärts in die Kniebeugstellung mit hochgehobenem Stabe — 2! Strecken in

die Grundstellung — 3! Dasselbe mit Vorschreiten rechts — 4! bis 6!

7. Ähnliche Übungen wie bei 6, jedoch statt Vorschreiten in den Hockstand: eine der bei den Übungen 1 bis 3 genannten Schreitungen, u. dergl. m.

9. Gruppe. Stabschwenken* mit Griff an der Stabmitte.

Der Stab wird vorher wie bei Übung 1, S. 2, rechts an der Mitte gefaßt.

1. Vorstoßen rechts -- 1! Stabschwenken links (d. h. das obere Stabende nach links senken) bis zu wagerechter Stabhaltung (der rechte Arm verbleibt in seiner wagerechten Haltung) — 2! Zurückschwenken — 3! Stabschwenken rechts in die wagerechte Haltung — 4! Zurückschwenken — 5! Armbeugen mit Griffwechseln — 6!

Ebenso mit dem Stabe in der linken Hand!

2. Ähnlich der Übung 1, jedoch mit Seitstoßen beginnend, darauf Stabschwenken nach vorn in die wagerechte Stabhaltung und wieder zurück, nach hinten und wieder zurück.

Auch bei diesen Übungen sind schwerere Stäbe und langsamere Bewegungen am Platze.

3. Vorstoßen rechts, Seitbewegen des rechten Armes mit Stabschwenken links in die wagerechte Haltung, Vorwärtsbewegen des Armes mit Stabschwenken rechts in die wagerechte Haltung (halbe Schwenkung!), Zurückbewegen des Armes und des Stabes in die vorige Haltung, wieder Vorwärtsbewegen des Armes mit Stabschwenken in die anfängliche senkrechte Haltung, Armbeugen mit Griffwechseln, u. s. w.

4. Wie die Übung 3, aber zuerst Stabschwenken rechts, dann links, u. s. w.

5. Wie die Übung 3 oder 4, aber mit Seitstoßen beginnend.

6. Auslagetritt links seitwärts mit Vorstoßen rechts -- 1! Aniebugewechsel mit Stabschwenken links (wie bei Übung 1!) — 2! Zur vorigen Stellung zurück — 3! Schlußtritt links

* Vergl. Fußnote zu S. 35.

in die Grundstellung mit Griffwechseln — 4! Ebenso mit Auslagetritt rechts seitwärts und mit Stabschwenken der linken Hand — 5! bis 8!

7. Auslagetritt rechts (oder Ausfall links) seitwärts mit Vorstoßen rechts — 1! Kniebeugwechsel mit Stabschwenken rechts — 2! Im übrigen wie bei Übung 6.

8. Auslagetritt links vorwärts (oder schrägvorwärts) mit Seitstoßen rechts, Kniebeugwechsel mit Stabschwenken nach vorn, u. s. w., ähnlich wie bei Übung 6.

9. Auslagetritt rechts rückwärts (oder schrägrückwärts) mit Seitstoßen rechts, Kniebeugwechsel mit Stabschwenken nach hinten, u. s. w.

10. Stabschwenken wie bei Übung 1 mit Kumpfübungen, und zwar: beim Stabschwenken in der Vorhehalte des Armes das Kumpfbeugen nach der gleichen Seite, beim Stabschwenken in der Seithelthalte das Vor- oder das Rückbeugen des Kumpfes.

Sechstes Turnjahr.

Schüler im neunten Schul- oder im fünfzehnten Lebensjahr;
Unterrichtskunde.

Klassenaufgaben: Übungen mit Griff beider Hände an dem Ende des kurzen Eisenstabes; Gemeinübungen mit dem Langstabe.

A. Eisenstabübungen mit Griff an einem Stabende.

Zu diesen Übungen werden Eisenstäbe von derselben Beschaffenheit verwendet, wie die der auf den früheren Stufen gebrauchten. Keinenfalls aber sollen sie mehr als $2\frac{1}{2}$ Kilo wiegen.

Der Stab wird vor Beginn der Übungen aus der senkrechten Haltung in der einen Hand von der andern Hand, die ihn mit Kammgriff am oberen Ende ergreift, in die wagerechte Haltung herabgesenkt, in der beide Hände ungleichen Griff haben. Während der Übung verändert in der Regel die eine Hand und zwar die, die Kammgriff hatte, den Ort, nicht die Art, ihres Griffes, indem sie sich dicht der andern Hand anschließt. Man bezeichnet dies mit dem Ausdruck „Schlußgriff“. Am Schlusse der Übung

greift jene Hand gewöhnlich wieder an das andere Stabende zurück. Jede Übung ist nach einem Griffwechseln beider Hände mit Schlußgriff der andern Hand zu wiederholen.

Als Ausgangshaltung des Stabes ist in folgendem da, wo nichts anderes bemerkt ist, stets die wagerechte Tiefhaltung vorlings mit Ristgriff der rechten Hand und mit Kammgriff der linken vorausgesetzt.

1. Gruppe. Stabschwenken* mit Wechsel der senkrechten und der wagerechten Stabhaltung.

1. Stabschwenken nach vorn mit Kniebeugen und mit Vorstellen eines Beines.

a) Den Stab mit Schlußgriff der linken Hand senkrecht vorheben, das freie Stabende oben (die Arme sind dabei wagerecht vorgehoben) — 1! Stabschwenken nach vorn in die wagerechte Stabhaltung — 2! U. f. w.

b) Die Übung a mit halbem Kniebeugen bei der ersten und der dritten Bewegung, mit Kniestrecken bei der zweiten und vierten Bewegung.

c) Die Übung b mit Vorstellen links (rechts) bei der zweiten und mit Schlußtritt bei der dritten Bewegung.

2. Stabschwenken nach hinten (der Stab kommt dabei auf die Schulter des Armes zu liegen, der anfänglich Kammgriff hatte) mit Rückstellen eines Beines, im übrigen wie die Übung 1.

3. Stabschwenken seitwärts in die wagerechte Stabhaltung mit Seitstellen, im übrigen wie bei Übung 1. Das Stabschwenken und das Seitstellen geschehe hier nach der Seite der oberen Hand, d. h. derjenigen, die anfänglich Kammgriff hatte.

4. Stabschwenken nach der Seite der unteren Hand mit Hintenvorüberstellen eines Beines nach der gleichen Seite, im übrigen wie vorher.

Anmerkung. Die Übungen 1 und 2, ebenso die Übungen 3 und 4 können auch zu sechs- oder mehrteiligen Übungsgefügen mit einander verbunden werden.

* Hier erweitert sich der S. 35 angegebene Begriff des Stabschwenkens zur Drehung des Stabes um das festgehaltene Ende.

5. Die Übungen 1 bis 4 auch mit der Abänderung, daß bei dem Beinstellen das andere Bein gebeugt bleibt, dafür aber sich jedesmal in den Sohlenstand senkt, wodurch eine Ausfallstellung entsteht.

6. Die Übung 5 mit der Abänderung, daß im Falle der Beugung beider Beine diese eine völlige, in den Hockstand führende, im andern Falle, der Beugung nur eines Knies, diese nur eine halbe ist.

Diese Übung wird aber weniger anstrengend, wenn man beim Beinstellen das andere Bein sich völlig strecken läßt.

7. Die Übungen 1 bis 4 mit der Abänderung, daß das Beinstellen durch einen Ausfall in der gleichen Richtung ersetzt wird. Nur beim Stabschwenken nach der Seite der untern Hand ist, wenn diese die rechte Hand ist, das Hintervorüberstellen links durch den Ausfall links seitwärts oder auch durch den Ausfall rechts vorn vorüber zu ersetzen.

2. Gruppe. Stabschwenken hin und her.

1. Stabschwenken links und rechts.

a) Mit Schlußgriff links den Stab wagerecht vorheben, das freie Stabende nach links gerichtet — 1! Den Stab nach oben und weiter nach rechts wagerecht schwenken — 2! Den Stab auf gleichem Wege zurückschwenken — 3! Zurück in die Ausgangshaltung und sofort Griffwechseln — 4! Sodann die widergleiche Übung!

b) Die Übung a mit Auslagertritt links (rechts) seitwärts und mit Kniebeugewechsel bei jedem Stabschwenken.

2. Wie die Übung 1, aber mit entgegengesetzter Schwenkrichtung: beim Vorheben des Stabes wird das freie Stabende zuerst nach der rechten Seite gerichtet, und an die Stelle des Auslagertrittes links tritt der Ausfall links seitwärts, u. s. w.

3. Die Übungen 1 und 2 mit der Abänderung, daß das Stabschwenken nicht nach oben in senkrechter Ebene, sondern nach vorn in wagerechter Ebene erfolgt.

4. Stabschwenken vor- und rückwärts: Mit Schlußgriff links den Stab wagerecht vorheben, das grifffreie Ende nach

vorn gerichtet. — 1! Den Stab nach oben und rückwärts auf die linke Schulter schwenken — 2! Den Stab auf gleichem Wege zurückschwenken — 3! Zurück in die Ausgangshaltung und Griffwechseln — 4! Darauf die widergleiche Übung!

5. Die Übung 4 mit Ausfall vorwärts beim Vorheben des Stabes und mit Kniebeugwechsel bei jedem Stabschwenken.

6. Ähnlich der Übung 5, jedoch Auslagetritt rückwärts statt Ausfall vorwärts.

7 bis 9. Wie die Übungen 4 bis 6, jedoch mit entgegengesetzter Schwenkrichtung: beim Vorheben des Stabes wird das freie Stabende zuerst nach hinten gerichtet, also auf die mit der Hand, die anfangs Kammgriff hatte, gleichseitige Schulter gelegt.

3. Gruppe. Stabschwenken mit Kumpfübungen.

1. Auslagetritt links seitwärts und mit Schlußgriff links den Stab wagerecht vorheben, das freie Ende nach links gerichtet — 1! Kniebeugwechsel mit Vorbeugen des Rumpfes und zugleich mit Stabschwenken nach oben und weiter nach rechts den Stab wagerecht tiefsenken (dicht über den Boden, die Hände nahe der linken Fußspitze) — 2! U. f. w.

2. Ausfall links seitwärts und mit Schlußgriff links den Stab wagerecht vorheben, das freie Ende nach rechts gerichtet — 1! Kniebeugwechsel mit Vorbeugen des Rumpfes und zugleich mit Stabschwenken nach oben und weiter nach links den Stab wagerecht tiefsenken (die Hände sind alsdann in der Nähe des rechten Fußes) — 2! U. f. w.

3. Auslagetritt links seitwärts und mit Schlußgriff links den Stab wagerecht vorheben, das grifffreie Ende auf der linken Schulter — 1! Kniebeugwechsel mit Rückbeugen des Rumpfes und zugleich Stabschwenken nach oben und weiter nach vorn in die wagerechte Stabhaltung — 2! U. f. w.

4. Ähnlich der Übung 3, aber zuerst Ausfall links seitwärts und das Stabende auf die rechte Schulter gelegt.

5. Stabschwenken mit Seitbeugen des Rumpfes: Mit Schlußgriff links den Stab wagerecht vorheben, das freie Stabende nach oben gerichtet — 1! Linksbeugen des Rumpfes mit

Stabschwenken links tief (das freie Stabende möglichst tief nach der linken Seite gesenkt) — 2! Rechtsbengen des Rumpfes mit Stabschwenken nach oben und rechts tief — 3! Auf gleiche Weise zurück in die vorige Stellung — 4! Rumpfstrecken mit Stabschwenken nach oben — 5! Stabjanken in die Ausgangshaltung und Griffwechseln — 6!

6. Die Übung 2 mit Auslagetritt links seitwärts beim Vorheben des Stabes und mit Kniebeugwechsel beim Stabschwenken.

7. Mit Schlußgriff links den Stab vorheben, das freie Stabende nach links gerichtet — 1! Stabschwenken nach vorn und weiter nach rechts mit Rumpfdrehen rechts — 2! Den Stab auf gleichem Wege zurückschwenken mit Rumpfdrehen links — 3! Zurück in die vorige Stellung — 4! Rumpfdrehen und Stabschwenken, beides nach vorn — 5! Stabjanken in die Ausgangshaltung mit Griffwechseln — 6! Alsdann die widergleiche Übung.

8. Die Übung 7 mit Auslagetritt links seitwärts beginnend und mit Kniebeugwechsel beim Stabschwenken.

4. Gruppe. Tiefes Kniebeugen in einer Schrittstellung.

1. Tiefes Kniebeugen in der Seitenschrittstellung: Seitenschreiten links mit weitem Schritt und zugleich mit Schlußgriff links den Stab senkrecht vorheben, das freie Stabende oben — 1! Tiefes Kniebeugen links mit Stabschwenken links in die wagerechte Stabhaltung — 2! Zurück in die vorige Stellung — 3! Zurück in die Ausgangsstellung mit Griffwechseln — 4! Dasselbe widergleich — 5! bis 8!

2. Wie die Übung 1, aber statt mit der vierten Bewegung schon die Ausgangsstellung herstellen zu lassen, lasse man dem Kniestrecken links das Kniebeugen rechts folgen u. s. w., so daß die Übung aus 6 oder mehr Bewegungen besteht.

3. Die Übung 2 auch so, daß dem Kniestrecken sofort, ohne Halt dazwischen, das Beugen des andern Beines folgt.

4. Wie die Übung 1 und 2, jedoch mit Stabschwenken in der entgegengesetzten Richtung wie dort.

5. Seitwärtschreiten zugleich mit tiefem Kniebeugen: Seitwärtschreiten links und sofort rechts, mit legerem zugleich tiefes Kniebeugen links; dabei mit Schlußgriff links den Stab zuerst, d. h. beim ersten Schritt, senkrecht vorheben, beim zweiten Schritt Stab schwenken rechts in die wagerechte Haltung; alsdann in ähnlicher Weise die Rückkehr in die Ausgangshaltung, nur daß hierbei zuerst der rechte Fuß näher gegen den linken hingestellt und sodann der Schlußtritt vom linken Fuß gemacht wird.

6. Dieselbe Übung auch so, daß der Rückkehr in die Grundstellung erst ein oder mehrere Kniebeugwechsel vorangehen.

5. Gruppe. Niederknien in der Ausfallstellung.

1. Auslagetritt links vorwärts (mit Achtdrehung rechts!) und mit Linkswinden sowie mit Überheben rechts hinter den Kopf den Stab links vorheben — 1! Kniebeugen links und Niederknien rechts (mit oder ohne Berührung des Bodens durch das Knie), dabei mit Zurückwinden und mit Schlußgriff links den Stab wagerecht vorheben, das freie Ende nach vorn gerichtet — 2! U. s. w.

2. Die zwei ersten Bewegungen wie bei der vorigen Übung, alsdann: Auslagetritt rechts vorwärts mit Zurückgreifen der linken Hand an das andere Stabende und sofort mit Stabwinden links den Stab nach links schräg hinter den Rücken schwingen — 3! Schlußtritt links (rechts) in die Grundstellung — 4! U. s. w.

3. Ausfall links vorwärts und mit Linkswinden den Stab links vorheben schulterhoch — 1! Niederknien rechts und mit Zurückwinden sowie mit Schlußgriff links den Stab wagerecht vorheben, das freie Ende nach vorn gerichtet — 2! Auslagetritt links vorwärts (d. h. Kniestrecken links und Erheben des rechten Knies in dieselbe Stellung, wie sie der Auslagetritt links vorwärts mit sich gebracht hätte), zugleich (mit Zurückgreifen der linken Hand an das andere Stabende) Stabwinden links und Stabschwingen nach links schräg hinter den Rücken — 3! Schlußtritt links in die Grundstellung — 4! Dasselbe widergleich.

4. Auslagetritt links seitwärts und mit Stabwinden links

den Stab nach links schräg über den Kopf schwingen — 1! Vierteldrehung links auf beiden Füßen und Niederknien rechts, dabei mit Zurückwinden und mit Schlußgriff links den Stab senkrecht vorheben, das freie Ende nach oben gerichtet — 2! Auslagetritt links rückwärts, und (mit Zurückgreifen der linken Hand an das andere Stabende und) mit Stabwinden links den Stab links rückwärts (schulterhoch oder schräg nach unten gerichtet) schwingen — 3! Mit Vierteldrehung rechts Schlußtritt links in die Grundstellung — 4! Dasselbe widergleich.

5. Ausfall links seitwärts und zugleich mit Stabwinden links den Stab nach links schräg über den Kopf schwingen — 1! Vierteldrehung rechts auf beiden Füßen mit Niederknien links und zugleich mit Zurückwinden sowie mit Schlußgriff links den Stab wagerecht vorheben, das freie Ende nach vorn (d. h. nach der anfänglich rechten Seite) gerichtet — 2! u. s. w.

6. Die zwei ersten Bewegungen wie bei Übung 5, alsdann: Mit Vierteldrehung rechts auf dem rechten Fuße Auslagetritt links hinten vorüber (oder: mit halber Drehung rechts Auslagetritt links rückwärts auf die Zehen) und zugleich mit Zurückgreifen der linken Hand an das andere Stabende sowie mit Linkswinden den Stab links rückwärts schulterhoch schwingen — 3! Schlußtritt links in die anfängliche Stellung mit Griffwechseln — 4! Dasselbe widergleich.

6. Gruppe. Hieb und Stoß.

1. Ausholen über dem Kopfe und Hieb nach vorn: Mit Schlußgriff links zum Hieb ausholen über dem Kopfe (die Hände sind alsdann über dem Kopfe, die Arme gebeugt und der Stab ist schräg nach hinten gesenkt) — 1! Hieb nach vorn (nach diesem sind die Arme und der Stab wagerecht nach vorn gehoben — 2! Den Stab zurückschwingen — 3! Den Stab in die Ausgangshaltung senken mit Griffwechseln — 4! Dasselbe widergleich.

2. Wie bei 1, jedoch statt des zweiten Ausholens die „Deckung über dem Kopfe“, wobei die eine Hand an das andere Stabende zurückgreift und beide Arme hochgehoben sind.

3. Auslagetritt links rückwärts und zugleich mit Schlußgriff links zum Hieb ausholen über dem Kopfe — 1! Ausfall

links vorwärts und zugleich Hieb nach vorn — 2! Zurück in die vorige Stellung, aber mit „Deckung über dem Kopfe“ — 3! Schlußtritt links in die Grundstellung mit Griffwechseln — 4! Darauf die widergleiche Übung.

4. In der Gegenüberstellung zweier Reihen oder Rotten machen die einen die Übung 3 und gleichzeitig die andern: Ausfall links vorwärts mit Ausholen über dem Kopfe, sodann Auslagetritt links rückwärts mit Deckung über dem Kopfe, darauf wieder Ausfall vorwärts mit Hieb nach vorn (aus der Deckung), u. s. w.

5. Ausfall links vorwärts mit Ausholen über dem Kopfe, dann Ausfall rechts vorwärts mit Hieb nach vorn, nun Auslagetritt rechts rückwärts mit Deckung über dem Kopfe, endlich Schlußtritt links in die Grundstellung.

6. Die Gegner derer, die die Übung 5 ausführen, machen gleichzeitig zwei Auslagetritte rückwärts, den einen mit Ausholen über dem Kopfe, den andern mit Deckung über dem Kopfe, sodann einen Ausfall vorwärts mit Hieb nach vorn und endlich den Schlußtritt vorwärts.

7. Ausholen neben dem Kopfe und Seithieb im Halbkreise: Mit Schlußgriff links ausholen zum Hieb links vom Kopfe (der Stab ist dabei wagerecht nach hinten gerichtet) — 1! Seithieb nach rechts (die sich streckenden und wieder beugenden Arme schwingen dabei den Stab wagerecht nach vorn und weiter über die rechte Schulter) — 2! Den Stab auf gleichem Wege zurückschwingen — 3! Stabsenken in die Ausgangshaltung mit Griffwechseln — 4! Dasselbe widergleich.

8. Wie die Übung 7, nur findet beim Schlußgriff links das Ausholen zuerst rechts vom Kopfe statt.

9. Die Übungen 7 und 8 mit der Abänderung, daß beim zweiten Hieb die linke (rechte) Hand wieder an das andere Stabende greift und der Stab in die „Deckung neben dem Kopfe“, d. h. in eine schräg seitabwärts gerichtete Haltung über der einen Schulter gebracht wird.

Anmerkung. Statt des Ausholens neben dem Kopfe kann auch das Ausholen neben einer Schulter gewählt werden. In dieser wie in der andern Form sind gehörig große Abstände zwischen den Schülern nötig.

10. Auslagetritt links seitwärts und zugleich mit Schlußgriff links zum Hieb ausholen links vom Kopfe — 1! Ausfall links seitwärts mit Seithieb nach rechts — 2! Zurück in die vorige Stellung zugleich mit Deckung links neben dem Kopfe — 3! Zurück in die Ausgangshaltung mit Griffwechseln — 4! Darauf die widergleiche Übung.

11. Ausholen und Hieb wie bei Übung 10, jetzt aber mit Auslagetritt und mit Ausfall rechts seitwärts statt links.

12. Wie bei Übung 10 oder 11, jedoch mit Auslagetritt links (rechts) rückwärts und mit Ausfall links (rechts) vorwärts.

13. Vorstoßen mit dem Stabe: Mit Schlußgriff links den Stab zum Stoß vorbeheben (das von den Händen gehaltene Stabende befindet sich alsdann dicht vor der Brust, das andere ist nach vorn gerichtet) — 1! Vorstoßen (beide Arme werden ohne Änderung der Stabhaltung nach vorn gestreckt) — 2! u. f. w.

14. Wie Übung 13, jedoch nach dem Vorstoßen folgt als dritte Bewegung „Deckung vor dem Leibe“, d. h. die eine Hand greift wieder an das andere Stabende zurück, dabei den Stab in die senkrechte Haltung mit vorgehobenen Armen drehend.

15. Hieb nach vorn und Stoß aufeinanderfolgend, in verschiedenen Anordnungen.

16. Auslagetritt links rückwärts und den Stab mit Schlußgriff links vorbeheben zum Stoße — 1! Ausfall links vorwärts mit Vorstoßen — 2! Zurück in die vorige Stellung mit Deckung vor dem Leibe — 3! Schlußtritt links in die Ausgangsstellung mit Griffwechseln — 4! Dasselbe widergleich.

17. Wie Übung 16, jedoch mit Ausfall links und rechts vorwärts, sodann Auslagetritt rechts rückwärts und Schlußtritt links.

18. Ausfall links vorwärts mit Ausholen zum Hieb über dem Kopfe; alsdann Ausfall rechts vorwärts mit Hieb nach vorn, darauf wieder Ausfall links vorwärts mit raschem Anziehen des Stabes zum Stoß und sofort Vorstoßen; endlich Schlußtritt rechts in die Grundstellung; u. f. w.

B. Übungen mit Langstäben.*

6. Gruppe. Übungen mit einem Langstabe.

Die Klasse wird für diese Übungen in Säulen von Stirnreihen aufgestellt. Jede dieser Stirnreihen zählt soviele Einzelne, als bei einem Abstände von etwa Armlänge zwischen den Einzelnen Platz an dem Stabe finden. Beispielsweise sei erwähnt, daß an unsern Langstäben (Hälften früherer Kletterstangen), die 2,4 m lang und 4 cm dick sind, je drei Schüler ein und denselben Stab halten. Diese Haltung ist anfangs stets die Tiefhaltung vorlings mit Ristgriff.

Viele der oben für die vorhergehenden Stufen angegebenen Übungen ohne oder mit dem kurzen Stabe können auch als Übungen mit dem Langstabe angeordnet und hier wiederholt werden. Nur werden die dabei anzuwendenden Stabschwünge und Stabhaltungen mit dem Langstabe vielfach anders beschaffen sein müssen als bei Anwendung des kurzen Stabes. Die Mitwirkung mehrerer bei jenen macht aber die einzelnen Stabschwünge wuchtiger, die Erhaltung des Gleichgewichtes und damit die Übung selbst schwieriger.

Die Auswahl der Übungen bleibe dem Lehrer überlassen. Hier sollen nur einige Beispiele kurz angegeben werden, die entweder von dem seither in der Regel befolgten Gesetz, wonach die erste und die dritte Bewegung bei einer zusammengesetzten vierteiligen Übung die gleiche Stellung der Übenenden ergeben, abweichen, oder die als besonders eigentümlich für den Langstab erscheinen. Dabei werden aber des Raumersparnisses halber die methodisch vorbereitenden Übungen für jede einzelne Übung weggelassen. Nach den vorausgegangenen Beispielen dieser Art wird jeder Lehrer selber die nötigen Vorübungen aufzufinden wissen.

1. Halbes Kniebeugen mit Vorheben des Stabes (— 1!); Ausfall linkschräg vorwärts mit Hochheben des Stabes (— 2!); Kniebeugwechsel mit Rückbeugen des Knumpfes und mit Vor-

* Eine große Beispielsammlung giebt die Schrift: Übungen mit langen Stäben. Von Hans Maier (Hof, 1887). 1 M.

senken des Stabes schulterhoch (— 3!); Schlußtritt links in die Grundstellung (— 4!). Ebenso widergleich.

2. Ausfall links schrägvornwärts mit Hochheben des Stabes; Kniebeugwechsel mit Rückbeugen des Rumpfes und mit Vor-senken des Stabes in Schulterhöhe; Schlußtritt links (rechts) mit halbem Kniebeugen und mit Hochheben des Stabes; Grundstellung. Ebenso widergleich.

3. Auslagetritt links schrägrückwärts und den Stab nach links schulterhoch schwingen; Auslagetritt rechts hinter dem linken Fuß vorüber und zugleich den Stab nach vorn und weiter nach rechts schwingen; Ausfall rechts schrägvornwärts und den Stab auf gleichem Wege nach links schwingen; Schlußtritt links in die Grundstellung. Dasselbe widergleich, auch mit entgegengesetzter Richtung des Stabschwingens.

4. Halbes Kniebeugen mit Hochschwingen des Stabes; Auslagetritt links schrägrückwärts mit Vorbeugen des Rumpfes und mit Stabschwingen vorwärts (oder im Halbkreise links) tief; mit Rumpfstrecken und mit Vorspreizen links: Sprung vorwärts in die Kniebeugstellung mit hochgehobenem Stabe; Grundstellung. Ebenso widergleich.

5. Halbes Kniebeugen mit Hochschwingen des Stabes; Kniestrecken mit Seitstellen links und mit Stabschwingen im $\frac{3}{4}$ -Kreise links nach rechts schulterhoch; mit Vierteldrehung links (auf dem rechten Fuße) Auslagetritt links seitwärts mit Rechtsbeugen des Rumpfes, während sich zugleich die loslassende rechte Hand auf die Hüfte stützt und die linke den Stab hochhebt (der linke Arm ist neben dem Kopfe); Zurückdrehen mit Schlußtritt links in die Grundstellung. Dasselbe widergleich.

6. Die zwei ersten Bewegungen wie bei Übung 5, alsdann: Auslagetritt links hinten vorüber mit Rumpfdrehen links und zugleich mit Seitheben des den Griff aufgebenden linken Armes (nach der anfänglich hinteren Seite) sowie mit Stabschwingen im Halbkreise ab- und vorwärts (d. h. nach der anfänglich linken Seite) durch die rechte Hand; endlich Schlußtritt links in die Grundstellung, oder auch Rückkehr in die vorhergegangenen Stellungen in der umgekehrten Reihenfolge derselben.

7. Die Übungen 4 bis 6 auch mit der Abänderung, daß die erste Bewegung dabei der Schrittsprung vorwärts in die Kniebeugstellung mit hochgehobenem Stabe ist (vergl. Übung 4, S. 40).

8. (Ohne oder mit vorausgehendem Sprunge:) Halbes Kniebeugen mit Hochschwingen des Stabes; Kniestrecken mit Seitstellen links (gegen den Nebner hin) und mit Rumpfdrehen links, zugleich Seitenken schulterhoch des rechten, den Stab festhaltenden Armes, während der loslassende linke Arm im Halbkreise abwärts in die entgegengesetzte Haltung geschwungen wird; halbe Drehung rechts auf beiden Füßen in den Stand auf dem linken Fuße (der rechte ruht alsdann nur noch auf den Zehen) und zugleich Wechsel der Armhaltung (die linke Hand schwingt zurück und ergreift den Stab, die rechte läßt los, und beide Arme gelangen wieder in die Seithehalte); darauf Herstellung der Grundstellung, oder vorher noch einmal Wechsel der Stellungen mit seitgehobenen Armen, alsdann Rückkehr in die Kniebeugstellung mit hochgehobenem Stabe, zuletzt Grundstellung. Dasselbe widergleich.

9. Mit Vierteldrehung links (auf dem rechten Fuße) Auslagetritt links seitwärts mit Seitheben der Arme, die linke Hand giebt den Griff auf; Zurückdrehen in die Grundstellung mit vorgehobenen Armen, wobei die linke Hand den Stab wieder ergreift, und sofort die widergleiche Bewegung mit Rechtsdrehen und mit Loslassen der rechten Hand; abermals ähnlicher Wechsel der Stellungen; Grundstellung. Dasselbe widergleich.

10. Die erste Bewegung wie bei der vorigen Übung; alsdann halbe Drehung rechts auf dem Ballen des rechten Fußes und abermals Auslagetritt links seitwärts mit Seitheben der Arme, dabei ergreift die linke Hand den Stab und die rechte läßt los; darauf Zurückdrehen (links) in die vorige Stellung und zuletzt (rechts) in die Grundstellung. Dasselbe widergleich.

11. Mit Vierteldrehung links Ausfall links seitwärts mit Seitheben der Arme, die linke Hand giebt den Griff auf; mit Vierteldrehung rechts auf dem linken Fuße Auslagetritt rechts rückwärts auf die Zehen mit Hochheben des Stabes durch beide

Hände; mit Vierteldrehung links (auf dem linken Fuße) Auslagetritt rechts seitwärts mit Seitheben der Arme, die rechte Hand giebt den Griff auf; Schlußtritt links in die anfängliche (Grund-)Stellung (dabei hebt die linke Hand den Stab über den Kopf hinweg nach vorn). Dasselbe widergleich.

12. Die linke Hand nimmt zuvor Rammgriff am Stabe: Mit Vierteldrehung rechts auf der rechten Ferse Auslagetritt links seitwärts und den Stab dabei hochheben; Kniebeugwechsel mit Vorbeugen des Rumpfes schräglinks und mit Tieffinken des Stabes neben den linken Fuß; Auslagetritt links hinter dem rechten Fuß vorüber (also rückwärts zur anfänglichen Stirnrichtung, vergl. Übung 9, S. 34) mit Rumpfstrecken und mit Linksdrehen des Rumpfes (Stirnrichtung wie in der Ausgangsstellung) und mit Stabschwingen nach links schulterhoch; Schlußtritt links in die anfängliche Grundstellung mit Griffwechseln beider Hände; darauf die widergleiche Übung.

13. Die zwei ersten Bewegungen wie bei Übung 12, alsdann: Rumpfstrecken mit Kniebeugwechsel und mit Seitheben beider Arme, die linke Hand läßt los und die rechte bewegt den Stab über den Kopf hinweg; endlich Schlußtritt links in die anfängliche Grundstellung, wobei die rechte Hand wieder den Stab über den Kopf hinweg nach vorn bewegt, und Griffwechseln der Hände; sodann die widergleiche Übung.

14. Die zwei ersten Bewegungen wie vorher; alsdann: Kniebeugwechsel mit Rechtsbeugen des Rumpfes und mit Hochheben des linken, den Stab festhaltenden Armes, während die rechte Hand sich auf die Hüfte stützt; u. s. w.

15. Zwiegriff wie bei den vorigen Übungen: Mit Vierteldrehung rechts Ausfall links seitwärts und dabei den Stab hochheben; Kniebeugwechsel mit Rumpfdrehen links und mit Stabschwingen nach links schulterhoch; abermals Kniebeugwechsel mit Zurückdrehen des Rumpfes (in die vorhergehende Haltung) und zugleich Seithebbhalte beider Arme, wobei die linke Hand den Griff aufgibt, die rechte den Stab festhält und über den Kopf hinweghebt; zurück in die Grundstellung mit Griffwechseln beider Hände; sodann die widergleiche Übung.

16. „Zwischenübungen“ im Gehen, die zwischen die Wiederholungen der obigen Übungen eingeschaltet werden können:

a) Das Umkehren der Einzelnen einer Reihe mit Umgreifen der Hände auf die andere Stabsseite. Dasselbe erfolge links (rechts) mit 4 Schritten auf der gleichen Stelle; bei dem ersten dieser Schritte wird der Stab hochgehoben, beim zweiten und dritten greifen die Hände, zuerst die linke (rechte), auf die andere Stabsseite, und beim vierten Schritt wird der Stab wieder vorwärts tief gesenkt.

b) Die Viertelschwenkung um die Mitte der Reihe. Bei der Viertelschwenkung links um die Mitte macht der linke Führer der Reihe 4 Schritte rückwärts, der rechte Führer ebensoviele vorwärts, die Mittleren bewegen sich dementsprechend.

c) Fortbewegung der Reihe auf den Linien eines Vierecks oder eines Kreuzes. *Z. B.*: 4 Schritte vorwärts, alsdann die Übung a, darauf wieder 4 Schritte vorwärts und die Übung b. Durch Änderung der Reihenfolge dieser Thätigkeiten erhält man ähnlich wie bei Nr. 11, II. Abteilung, 1. Turnjahr, verschiedene Formen dieser Zwischenübung.

d) Nebenreihen des einen Führers der Reihe an die andere Seite der Reihe. *Z. B.* der linke Führer giebt den Griff am Stabe auf, geht mit 4 oder 6 oder 8 Schritten hinter (oder vor) der Reihe vorüber und ergreift nun das rechte Stabende. Unterdessen gehen die andern, am Stabe weitergreifend, mit Nachschritten seitwärts links, bis sie am frühern Standorte ihres Nebeners angelangt sind.

8. Gruppe. Übungen mit zwei Langstäben.*

Die Klasse ist für diese Übungen in Flankenreihen zu ordnen. Jede Reihe hält an jeder Seite einen Langstab (mit Speichgriff der Einzelnen).

Auch mit zwei Stäben lassen sich manche der früher genannten Übungen verbinden, namentlich solche, bei denen seit-

* Diese Übungen können unter Umständen auch der Obersekunda vorbehalten bleiben.

wärts gerichtete Bewegungen vorzunehmen. Hier kann wieder nur eine kleine Auswahl gegeben werden.

1. Armübungen, die als 4- oder als 6- oder als 8-theilige Verbindungen anzuordnen sind, namentlich Wechsel von Seit- und von Hochheben, oder von Seit- und von Vorheben, oder von Seit-, Vor- und Rückheben und dergl. m.

Dabei können wieder stattfinden:

- a) gleiche Armthätigkeiten, oder
- b) un- oder widergleiche Armthätigkeiten.

2. Halbes Kniebeugen mit Seitheben der Stäbe — 1! Ausfall links seitwärts (Blick nach links!) mit Schräghochheben des linken und Schrägtieffsenken des rechten Stabes — 2! U. s. w. Auch in abgeleiteter Form!

3. Die zwei ersten Bewegungen wie bei Übung 2, alsdann Ausfall rechts seitwärts (Blick nach rechts!) mit Schräghochheben des rechten und mit Schrägtieffsenken des linken Stabes, endlich Schlußtritt links in die Grundstellung. Widergleiche und abgeleitete Übung!

4. Seitsprung links (vergl. Übung 1, S. 48) in die Kniebeugstellung mit seitgehobenen Stäben; sodann die übrigen Bewegungen wie bei Übung 2 oder 3.

5. Auslagetritt links seitwärts mit Rechtsbeugen des Rumpfes und mit Hochheben des linken Stabes (der rechte bleibt gesenkt, der Blick wird gegen die gehobene Hand gerichtet); sodann Kniebeugwechsel mit Linksbeugen des Rumpfes und mit Hochheben des rechten und Senken des linken Stabes (der Blick jetzt nach rechts gerichtet); Schlußtritt links in die Stellung mit halb (oder ganz) gebeugten Knien und mit seitgehobenen Stäben; Kniestrecken in die Grundstellung. Dasselbe widergleich.

6. Die erste Bewegung wie bei Übung 5, alsdann: Auslagetritt rechts hinten vorüber mit Rechtsdrehen des gestreckten Rumpfes und mit Schräghochheben des rechten und Schrägtieffsenken des linken Stabes; Ausfall rechts seitwärts (Stirnrichtung wie anfangs!) mit Seitheben beider Arme; Schlußtritt links in die Grundstellung. Dasselbe widergleich.

7. Wie die Übung 6, aber der Ausfall seitwärts bei der dritten Bewegung werde wieder mit Rechtsbeugen des Rumpfes und mit Hochheben des linken und mit Tieffensen des rechten Stabes verbunden.

8. Die zwei ersten Bewegungen wie bei den vorigen Übungen, alsdann: Seitssprung rechts in die Kniebeugstellung mit seitgehobenen Stäben, Grundstellung; u. s. w. Abgeleitete Form, mit dem Seitssprung beginnend!

9. Die zwei ersten Bewegungen wie bei den vorigen Übungen, alsdann: Auslagetritt links seitwärts mit Rechtsbeugen des Rumpfes und mit Hochheben des linken und Senken des rechten Stabes, sodann Schlußtritt links (rechts) in die Grundstellung u. s. w.

10. Die zwei ersten Bewegungen wie bei den vorigen Übungen, alsdann die rasche Aufeinanderfolge des Seitsschreitens rechts und des Auslagetrittes links hinten vorüber mit Rumpfdrehen links und mit Hochheben des linken Stabes, endlich Schlußtritt links in die Grundstellung, u. s. w.

11. Ausfall links schrägvorwärts mit Vorheben des linken und mit Rückheben des rechten Stabes; Auslagetritt links schrägrückwärts mit Rückheben des linken und mit Vorheben des rechten Stabes; u. s. w. Dasselbe auch in abgeleiteter Form.

12. Ähnlich wie bei Übung 11: Ausfall schrägvorwärts, jedoch dreimal, abwechselnd links und rechts mit derselben Stabübung wie dort, darauf als vierte Bewegung: Nachstellen in die Grundstellung; alsdann ähnlich so drei Auslagetritte schrägrückwärts u. s. w.

13. Ausfall links schrägvorwärts mit Vorheben beider Stäbe; Kniebeugwechsel mit Rückneigen des Rumpfes und mit Seitheben der Stäbe; Auslagetritt links schrägrückwärts mit Vorneigen des Rumpfes und mit Vorheben beider Stäbe; Grundstellung. Dasselbe widergleich.

14. Auslagetritt links schrägrückwärts mit Vorneigen des Rumpfes und mit Rückheben der Stäbe; Kniebeugwechsel mit Rückneigen des Rumpfes und mit Vorheben der Stäbe; zurück in die vorige Stellung; Schlußtritt links in die Grundstellung. Ebenso rechts.

15. Tiefes Kniebeugen mit Vorheben der Stäbe; den linken Fuß seitwärts stellen (auf die innere Fußkante, das rechte Knie bleibt gebeugt, vergl. Übung 3, S. 75) und die Stäbe seitheben; u. s. w. Alsdann die widergleiche Übung.

16. Die zwei ersten Bewegungen wie bei der vorigen Übung, alsdann Kniestrecken rechts in die Grätschstellung und die Stäbe hochheben, endlich Schlußtritt links in die Grundstellung, u. s. w.

17. Halbes (oder tiefes) Kniebeugen mit Seitheben der Stäbe; der erste und der dritte der Flankenreihe machen nun mit einer Vierteldrehung links auf dem rechten Fuße einen Ausfall links vorwärts, dabei den linken Stab mit beiden Händen (die rechte Hand giebt dabei den Griff am andern Stabe auf) hochhebend, gleichzeitig machen der zweite und der vierte — fehlt der vierte, so ändert das nichts an der Übung — die widergleiche Bewegung; darauf kehren alle in die vorige Stellung zurück, machen darnach den widergleichen Ausfall, kehren abermals in die vorige Stellung und endlich in die Grundstellung zurück.

18. Halbes Kniebeugen mit Vorheben der Stäbe; darauf machen der erste und der dritte einen Auslagetritt links, der zweite und der vierte einen solchen rechts seitwärts, mit Seitheben beider Stäbe; jeder macht nun einen Schlußtritt nach außen (also mit dem gebeugten Beine) zugleich mit einer Vierteldrehung nach außen in die Stellung mit halb gebeugten Knien und mit Hochheben des einen Stabes durch beide Arme (die eine Hand giebt dabei ihren Griff am andern Stabe auf); darauf macht jeder mit einer Vierteldrehung nach dem anfänglich letzten hin einen Ausfall seitwärts nach innen mit Seitheben beider Arme (wobei wieder eine Hand ihren Griff am Stabe aufgibt); darauf folgt Schlußtritt nach innen in die Stellung mit halb gebeugten Knien und mit vorgehobenen Stäben; zuletzt Grundstellung mit gesenkten Stäben; die nächsten 6 Bewegungen sind widergleich den vorhergegangenen. Das Ganze wird mit widergleichem Anfange wiederholt.

19. Halbes Kniebeugen mit Seitheben der Stäbe; alsdann

Auslagetritt seitwärts wie bei der vorigen Übung, jedoch mit Seitbeugen des Rumpfes nach der Seite des gebeugten Beines (Blick nach der andern Seite!) und mit schrägem Hochheben des Stabes auf der Seite des gestreckten Beines (die andere, ihren Griff aufgebende Hand stützt sich auf die Hüfte); darauf Auslagetritt hinten vorüber des gebeugt gewesenen Beines mit Rumpfdrehen nach innen sowie mit Schrägtiefsenken des Stabes und mit Schräghochheben des grifffreien Armes (geballte Faust!); sodann Ausfall nach innen in die vorige Stellung; darnach Schlußtritt nach innen in die Stellung mit halb gebeugten Knien und mit seitgehobenen Stäben (jede Hand hat wieder einen Stab gefaßt); endlich Grundstellung; darauf die wider- gleiche Übung.

Anmerkung. Auch bei den Übungen mit zwei Stäben kann eine Änderung des Standortes der Einzelnen jeder Flankenreihe, z. B. in der Weise angeordnet werden, daß der Vorderer aus der durch die Stäbe gebildeten Gasse heraustritt und sich als letzter der Reihe wieder anschließt, während die andere in der Stabgasse weiter vorrücken.

Siebentes Turnjahr.

Schüler im zehnten Schul- oder im sechzehnten Lebensjahre;
Obersekunda.

Klassenaufgaben: Hantelübungen; unter Umständen auch Übungen mit zwei Langstäben, oder Übungen mit einer Keule.

Das zweckmäßigste Gewicht eines Hantels für Schüler dieses Alters beträgt $1\frac{1}{2}$ bis 2 Kilogramm. Jeder Schüler habe in jeder Hand einen solchen Hantel. Die geraden Hantelgriffe sind den gebogenen vorzuziehen.

Hantelübungen.

1. Gruppe. Armheben und -senken mit Beinübungen.

1. Vorhochheben, Seitssenken schulterhoch, Vorschwingen, Tiefsenken der Arme. Diese Bewegungen erst für sich, alsdann zugleich mit Beinübungen:

Seitschreiten links mit Vorhochhebern der Arme (— 1!);
 Kniebeugen links mit Seitseuken der Arme schulterhoch (— 2!);
 Kniebeugwechsel mit Vorschwingen der Arme (— 3!); Schluß-
 tritt links (mit Armsenken) in die Grundstellung (— 4!). Das-
 selbe widergleich.

Wiederholungen dieser Übungen je nach einer Vierteldrehung.

2. Seithochheben, Vorseuken schulterhoch, Seitschwingen,
 Tieffsenken der Arme.

Alsdann dasselbe zugleich mit: Seitschreiten links (rechts),
 Schlußtritt links (rechts) mit halbem Kniebeugen, Ausfall links
 (rechts) seitwärts, Schlußtritt links (rechts) in die Grundstellung.

3. Vorheben, Seitschwingen, Hochheben, nach vorn Tief-
 schwingen der Arme.

Dazu die Beinübungen: halbes Kniebeugen, Ausfall seit-
 wärts, Kniebeugwechsel, Schlußtritt in die Grundstellung.

4. Seithoben, Vorschwingen, Hochheben, Seittieffsenken der
 Arme.

Dazu die Beinübungen: Ausfall seitwärts, Schlußtritt
 mit halbem Kniebeugen, Kniestrecken mit Seitschreiten, Schluß-
 tritt in die Grundstellung, alle Schritte zuerst mit dem linken,
 hernach auch mit dem rechten Beine.

2. Gruppe. Armschwingen auf und ab mit Rumpfbeugen.

1. Armschwingen vorwärts hoch, alsdann vorwärts tief und
 weiter nach hinten, dies viermal. Dasselbe mit Rückbeugen des
 Rumpfes beim Hoch- und mit Vorbeugen beim Tiefschwingen.

2. Seitschreiten links mit Vorhochschwingen der Arme,
 darauf dreimal: Vorbeugen mit Tief- und mit Rückschwingen
 der Arme zwischen den Beinen hindurch und wieder Strecken mit
 Hochschwingen, schließlich Schlußtritt links in die Grundstellung;
 alsdann dasselbe mit Seitschreiten rechts.

3. Wie die Übung 2, jedoch mit schrägem Vorbeugen ab-
 wechselnd nach links und nach rechts, zugleich mit Beugen und
 Strecken des Beines, nach dessen Seite der Rumpf sich beugt.
 Die Hantel werden beim Vorbeugen auf beiden Seiten des
 gebeugten Beines vorbei geschwungen.

4. Seitwärtschreiten links mit Seitheben der Arme — 1! Kniebeugen links mit Linksbeugen des Rumpfes sowie mit Hochschwingen des rechten und mit Tief- und Rückschwingen des linken Armes (beide Arme beugen sich dabei etwas, der eine über den Kopf, der andere hinter den Rücken) — 2! Zurück in die vorige Stellung — 3! Nach der andern Seite beugen — 4! Dieser Wechsel von Strecken und Beugen wiederholt — 5! bis 7! Schlußtritt in die Grundstellung — 8! Ebenso widergleich.

5. Schrägvorschreiten links mit Vorhochschwingen der Arme — 1! Kniebeugen links mit Vorbeugen des Rumpfes schräglinks und mit Vortief- und Rückschwingen der Arme — 2! Kniebeugwechsel mit Rückbeugen des Rumpfes schräglinks und mit Hochschwingen der Arme — 3! Wiederholter Wechsel dieser und der vorigen Bewegung — 4! bis 6! Knie- und Rumpfstrecken mit Hochschwingen der Arme — 7! Schlußtritt links in die Grundstellung — 8! Dasselbe mit Vorschreiten rechts.

3. Gruppe. Armschwingen seitwärts.

1. Armheben nach vorn; Armschwingen nach links (die rechte Hand kommt dabei vor die linke Schulter); Armschwingen nach vorn und weiter nach der andern Seite; dies Armschwingen noch viermal wiederholt; sodann Armschwingen nach vorn; Armsenken (in allem 8 Bewegungen).

2. Dasselbe mit Rumpfdrehen beim Seitwärtschwingen der Arme (Drehen und Schwingen nach derselben Seite!).

3. Die vorige Übung mit Seitwärtschreiten beim Vorheben der Arme und mit Kniebeugen eines Beines beim Rumpfdrehen (Drehen und Kniebeugen ungleichseitig!).

4. Ausfall links seitwärts mit Vorheben der Arme — 1! Auslagetritt links hinten vorüber mit Rumpfdrehen links und mit Armschwingen nach links — 2! Ausfall links seitwärts mit Rumpfdrehen und mit Seitwärtschwingen der Arme, beides nach rechts — 3! Wiederholter Wechsel dieser Stellung mit der vorigen nach Zählen — 4! — 5! — 6! Ausfall links seitwärts (ohne Rumpfdrehen!) mit Vorheben der Arme — 7!

Schlußtritt links in die Grundstellung — 8! Dasselbe widergleich.

5. Die ersten 3 Bewegungen wie bei Übung 4; alsdann treten an die Stelle des Schreitens des linken Beines folgende Beinübungen: Kniebeugwechsel (4), Auslagetritt rechts hinten vorüber (5), Ausfall rechts seitwärts (6), Kniebeugwechsel (7), Schlußtritt links (8), im übrigen wie bei Übung 4.

4. Gruppe. Ausbreiten der Arme.

1. Die Arme vorheben, ausbreiten (d. h. Seitsschwingen des rechten Armes nach rechts, des linken nach links), vorschwingen, zweimal Wiederholung der beiden letzten Armbewegungen, Armsenken.

2. Die vorige Übung mit halbem (oder mit tiefem) Kniebeugen beim Vorschwingen der Arme und mit Kniestrecken beim Seit- und zuletzt beim Tieffschwingen der Arme.

3. Die Übung 2 in Verbindung mit Seitstellen abwechselnd des linken oder des rechten Beines beim Seitsschwingen der Arme und mit Schlußtritt desselben Beines bei der nächsten Bewegung.

4. Die Übung 3 mit Auslagetritt seitwärts statt mit Seitstellen eines Beines.

5. Die Übung 3 mit Ausfall seitwärts statt mit Seitstellen eines Beines.

6. Die Übung 1 zugleich mit Auslagetritt (oder mit Ausfall) seitwärts bei der ersten, sowie mit Kniebeugwechsel bei jeder folgenden und mit Schlußtritt bei der letzten Armbewegung.

7. Rückstellen links mit Kniebeugen rechts, sowie mit Vorneigen des Rumpfes und mit Vorheben der Arme — 1! Vorstellen links (mit Bogenspreizen ohne Kniestrecken!) mit Rückneigen des Rumpfes und mit Ausbreiten der Arme — 2! Wiederholter Wechsel beider Stellungen — 3! bis 7! Grundstellung — 8! Ebenso rechts.

Anmerkung. In ähnlicher Weise wie das Ausbreiten der Arme ist auch das Unterarmschwingen bei seitgehobenen Armen (vergl. oben S. 22 u. ff.) mit Hanteln anzuordnen und mit Beinübungen zu verbinden.

5. Gruppe. Armstoßen.*

1. Armbeugen zum Stoß, die Arme vorstoßen (in Speichhaltung), zurückbeugen, hochstoßen, zurückbeugen, vorstoßen, zurückbeugen, tiefstoßen. Darauf ein ähnlicher Wechsel von Hoch- und von Vorstoßen, jedoch mit Hochstoßen beginnend.

2. Wechsel von Vor- und von Seit-, oder von Seit- und von Hoch-, oder von Vor- und von Rückstoßen, u. s. w., im übrigen wie bei Übung 1.

3. Wechsel von Tief- und von Hochstoßen wie bei der vorigen Übung, jedoch mit Seitsschreiten bei der ersten und mit Schlußtritt bei der achten Bewegung, sowie mit Vorbeugen des Rumpfes beim Tiefstoßen und mit Rückbeugen beim Hochstoßen; beim Armbeugen zum Stoß erfolgt dabei jedesmal wieder Rumpfstrecken.

4. Seitsschreiten mit Armbeugen zum Stoß; Rumpfdrehen mit Seitstoßen der Arme (der Fuß, nach dessen Seite gedreht wird, geht dabei in den Zehenstand über); Rückkehr in die vorige Stellung; diese Thätigkeiten abwechselnd links und rechts; zuletzt (auf 8!) Schlußtritt in die Grundstellung. Dasselbe widergleich. Diese Übung werde auch so angeordnet, daß das Seitstellen erst mit dem Rumpfdrehen geschieht, mit dem Zurückdrehen aber wieder ein Schlußtritt verbunden ist.

5. Wechsel von Vorbeugen mit Tiefstoßen oder von Rückbeugen mit Hochstoßen und von Rumpfdrehen mit Seitstoßen, im übrigen ähnlich wie die Übungen 3 und 4.

6. Wie die Übung 4, jedoch mit Seitbeugen des Rumpfes statt des Rumpfdrehens und mit Beugen des Knies, nach dessen Seite der Rumpf sich beugt. Dabei stößt der eine Arm auf-, der andere abwärts.

7. Verschiedenartig geordnete Wechsel der bei den Übungen 3, 4 und 6 angegebenen Thätigkeiten.

8. Ungleiches Armstoßen: Schräghochstoßen des rechten Armes nach rechts und zugleich Schrägtiefstoßen des linken Armes nach links. Der Wechsel dieser Armthätigkeiten unter

* Vergl. S. 20 u. ff.

sich und mit Armbeugen zum Stoß werde wieder wie bei Übung 1 in 8 Bewegungen geordnet.

9. Die Übung 8 in Verbindung mit Ausfall seitwärts oder mit Ausfall vorwärts beim Armstoßen und mit Schlußtritt beim Armbeugen; dies auch in Verbindung mit Drehungen beim Ausfall oder beim Schlußtritt oder bei beiden.

10. Der bei Übung 9 genannte Ausfall vorwärts auch in Wechsel mit der Fechterstellung (oder Auslage), in der die Arme zum Stoß gebeugt sind; vergl. unten die Gewehrfechtübungen der Oberprima.

Anmerkung. Übungen, wobei nur ein Arm stößt, während gleichzeitig der andere sich zum Stoß beugt, und deren Verbindungen mit Bein- und mit Kumpfabungen sind leicht anzufinden; desgleichen solche, bei denen Armstoßen mit andern Armübungen (Armschwingen u. s. w.) wechselt.

6. Beinheben mit Kumpfeigen.

1. Vorstellen links mit Vorheben der Arme — 1! Beinheben links rückwärts mit Vorneigen des Kumpfes (Blick gerade aus, nicht nach dem Boden!) und mit Rückheben der Arme — 2! Zurück in die vorige Stellung — 3! Schlußtritt links in die Grundstellung — 4! Ebenso mit dem rechten Beine.

2. Wie die Übung 1, nur geschehe der Wechsel der Beinstellungen mittels Bogenspreizens und der der Armhaltungen mittels Ausbreitens der Arme.

3. Die ersten zwei Bewegungen wie bei Übung 1 oder bei 2, alsdann mit einer Vierteldrehung rechts auf dem rechten Fuße der Ausfall links seitwärts mit Hochschwingen der Arme, endlich Schlußtritt rechts in die Grundstellung. Das Ganze viermal wiederholt, alsdann in widergleicher Ausführung.

4. Rückstellen eines Beines mit Rückheben der Arme im Wechsel mit Vorheben des Beines bei gleichzeitigem Rückneigen des Kumpfes und mit Vorheben der Arme, im übrigen ähnlich der Übung 1 oder 2.

5. Die zwei ersten Bewegungen wie bei Übung 4, alsdann Vierteldrehung links auf dem rechten Fuße und Ausfall links seitwärts mit Hochschwingen der Arme, u. s. w.

6. Einwärtsstellen eines Beines hinter dem andern vorüber

mit Armheben nach derselben Seite, darauf Seitheben jenes Beines mit Kumpfneigen und mit Armheben, beides nach der andern Seite, im übrigen wie Übung 1 oder 2.

7. Die zwei ersten Bewegungen wie bei Übung 6, darauf wieder Vierteldrehung mit Ausfall seitwärts und mit Hochschwingen der Arme u. s. w., wie bei Übung 3.

7. Gruppe. Beinheben und tiefes Kniebeugen.

1. Die Füße schließen (so daß die inneren Fußkanten sich berühren) und zugleich Vorhochheben der Arme — 1! Tiefes Kniebeugen mit Vorsetzen der Arme schulterhoch — 2! Vorheben des linken Beines (das rechte Bein und die Arme bleiben in ihrer Haltung) — 3! Zurückstellen des linken Fußes (in den Hockstand) — 4! Das rechte Bein vorheben — 5! Den rechten Fuß zurückstellen — 6! Kniestrecken mit Hochheben der Arme — 7! Herstellung der Grundstellung — 8!

2. Unmittelbar nacheinander mit gleichzeitigem Vorheben der Arme: die Füße schließen, tiefes Kniebeugen und das linke Bein vorheben — 1! Den linken Fuß zurückstellen und sofort Kniestrecken mit Armsenken in die Grundstellung — 2! Ebenso mit dem rechten Fuße beides wiederholt.

3. Rückstellen links mit Vorhochheben der Arme — 1! Spreizen links im Bogen nach vorn in die Vorspreizhalte mit gleichzeitigem tiefen Kniebeugen rechts und mit Vorsetzen der Arme schulterhoch (oder mit Seitsetzen und Vorschwingen der Arme) — 2! Schlußtritt links in den Hockstand — 3! Kniestrecken und Armsenken in die Grundstellung — 4! Dasselbe mit dem andern Beine.

4. Die zwei ersten Bewegungen wie bei Übung 3, alsdann: Auf gleichem Wege zurück in die vorige Stellung — 3! Grundstellung — 4! Widergleich.

5. Wiederholtes tiefes Kniebeugen im Stand auf einem Fuße wie bei Übung 4.

Anmerkung. Außer den hier genannten Hantelübungen können auch viele der vorhergenannten Stabübungen als Hantelübungen angeordnet und auf der siebenten Stufe verwendet werden. Die Auswahl muß aber dem Lehrer überlassen bleiben.

Achtes Turnjahr.

Unterprima.

Klassenaufgabe: Keulenschwingen.

Einleitung. Die zweckmäßigste Form der Turnkeule ist bekanntlich die Flaschenform oder, wenn man will, die eines Kegels, wie er beim sogenannten Kegelschieben gebraucht wird. Das dünne Ende der Keule endigt mit einem kugelförmigen Knopfe. Das dicke Ende hat eine kreisrunde ebene Grundfläche, auf die man die Keule stellen kann. Bewährte Maße für die einzelnen Teile solcher Keulen, wie sie für Primaner sich eignen, sind die nachstehenden, wobei die in Klammern stehenden Zahlen dieselben Maße für kleinere, dem Gebrauche durch jüngere Schüler oder durch Mädchen dienenden Keulen bedeuten.

Länge der Keule 55 (47,5) cm, Entfernung der dicksten Stelle der Keule von der Grundfläche 12 (12) cm, Durchmesser der dicksten Stelle 10 (8,5) cm, Durchmesser der Grundfläche 6 (4) cm, Durchmesser der dünnsten Stelle, des Halses, dicht unter dem Knopfe 3 (2,7) cm, Durchmesser des Knopfes 4,5 (4,3) cm. Stoff: poliertes Weiden- oder Linden- oder Erlenholz. Gewicht einer Keule: etwa 2 bis $2\frac{1}{2}$ ($1\frac{1}{4}$) Pfund. Preis einer Keule der größeren Art 80 Pf. etwa.*

Die Zahl der Keulenübungen ist so groß, daß es sich hier nur um eine Auswahl handeln kann. Deren Umfang soll sich nach dem richten, was ungefähr für die Jahresaufgaben einer Unterprima sich eignet. Nach diesen Beispielen wird es ja dem Lehrer leicht fallen, im Bedürfnisfalle neue zu gestalten, namentlich wenn er eines der vorhandenen guten Werke über Keulenübungen zuhülfe nimmt.**

* Bei Dreher Weber in Karlsruhe.

** Empfehlenswerte Bücher über Keulenübungen sind: Das Keulenschwingen, von Scharf und Schröter (Berlin 1894; 1 M. 20 Pf.); das Keulenschwingen, von Wortmann (2. Aufl., Hof 1892; 2 M. 50 Pf.). Das Turnen mit der Keule, von M. Zettler (2. Aufl., Leipzig 1891; 1 M.); Leitfaden für's Keulenschwingen, von A. Lang (1878; 5 M.).

Von den mannigfaltigen Übungen, zu denen die Keulen benutzt werden können, mögen hier nur Schwingübungen, namentlich solche mit Arm- und mit Handkreisen hervorgehoben sein, da diese die ausprechendsten, wirksamsten und auch die schönsten Übungsformen gestatten.

Über die hier gebrauchten Bezeichnungen der Keulenschwünge sei nur kurz folgendes bemerkt: Das Schwingen der Keule im Kreise, dessen Ebene zu der des Bodens ungefähr senkrecht steht, wird als ein Kreisen vor- oder rückwärts, oder als ein Rechts- oder Linkskreisen bezeichnet, je nachdem die Keule, in dem höchsten Punkte ihrer Bewegung angelangt, von da ab sich nach vorn oder nach hinten oder nach der rechten Seite oder nach der linken Seite und weiter bewegt, einerlei an welchem Punkte des Kreises die Bewegung ihren Anfang nahm. Das Rechts-(Links-)kreisen der rechten (linken) Keule wird auch als Auswärtskreisen oder als Außenkreis, das Kreisen in entgegengesetzter Richtung als Einwärtskreisen oder als Innenkreis bezeichnet.

Schwingt der gestreckte Arm die Keule im Kreise, so nennt man dies den Armkreis (vorwärts, rückwärts, links- hin, rechts- hin). Sein Mittelpunkt liegt im Schultergelenk. Die Keule sollte dabei stets in der Verlängerung des Armes gehalten werden.

Beim ganzen Kreise schwingt die Keule bis zum Anfangspunkt ihrer Bewegung zurück. Darnach sind Ausdrücke wie Halbkreis, $\frac{3}{4}$ -Kreis, $\frac{5}{8}$ -Kreis, $1\frac{1}{2}$ -Kreis u. dergl. leicht zu verstehen. Der Armkreis kann aber auch durch eingeschaltete Handkreise (gewöhnlich in der Vor- oder in der Tief- oder in der Hochstreckhalte des Armes) unterbrochen werden. Darnach bedeutet z. B. der Ausdruck „(aus der Vorstreckhalte) ein Armkreis vorwärts mit tiefem und mit hohem Handkreise vorwärts“ einen Armkreis, der durch einen Handkreise vorübergehend unterbrochen wird, sobald der kreisende Arm tiefgesenkt oder hochgehoben ist.

An jedem Armkreise ist wieder ein unterer und ein oberer, ein vorderer und ein hinterer, oder ein äußerer und ein innerer Halbkreis zu unterscheiden. Da die unteren

Halbkreise am häufigsten durchschwungen werden, so wird in den nachfolgenden Übungsangaben der Kürze wegen stets mit dem Worte Halbkreis, falls keine nähere Bezeichnung dabei gegeben ist, die untere Hälfte eines Armkreises ausgedrückt.

Ähnlich wie mit dem halben Armkreis verhält es sich mit dem unteren Dreiviertelkreis eines Armes, bei dem aus der schrägen Hochhehalte der Arm nach unten und weiter in die schräge Hochhehalte auf der entgegengesetzten Seite schwingt.

Wird das Kreisen der Keule hauptsächlich durch die Hand bewirkt, schwingt also nicht der ganze Arm mit, so heißt die Übung Handkreisen. Beim Handkreis liegt der Mittelpunkt im Handgelenk.

Das Handkreisen geschieht in den allermeisten Fällen wie das Armkreisen in senkrechten Ebenen; darum wird nur dieses hier berücksichtigt. Es erfolgt entweder außen oder innen am Arm, d. h. die Keule schwingt dabei an der Außen- oder an der Innenseite des Armes vorüber. Die erstere Art ist die häufigere und turnschickigere, wenigstens beim Vor- und beim Rückwärtskreisen; sie ist immer gemeint, wenn die untenstehenden Übungsangaben keine nähere Bestimmung darüber enthalten. Ist aber die andere Art gemeint, so wird sie durch die Bezeichnung Handkreis innen am Arm von dem gewöhnlicheren, d. h. von dem Handkreis außen am Arm unterschieden. In der Seithehalte des Armes wird dies Verhältnis auch durch die Ausdrücke „Handkreis vor“ oder „hinter dem Arm“ angedeutet.

Denkt man sich einen senkrechten und einen wagerechten Durchmesser des Armkreises, so sind die Endpunkte dieser Durchmesser nebst dem Mittelpunkte des Kreises die Stellen, an denen oder in deren nächster Nähe am häufigsten die Handkreise geschwungen werden. Der Kürze halber sollen daher hier diese Handkreise als tiefer, oder hoher, vorderer oder hinterer, äußere oder innerer, oder als mittlerer Handkreis bezeichnet werden. Diese Bezeichnungen werden keiner weiteren Erklärung bedürfen. Nur sei bemerkt, daß das Schwingen im mittleren Handkreis ein starkes Armbeugen nötig macht.

Die Keule schwingt in diesem Falle neben oder hinter dem Kopfe und der Schulter und stets außen am Arme vorüber. Soll ein Armkreis durch einen mittleren Handkreis unterbrochen, darnach aber sofort vollendet werden, so ist dazu ein völliges Armbeugen und Wiederstrecken des Armes nötig. Beim Armkreisen seitwärts geschieht dies Armbeugen und -strecken in der Regel aus der Hochhehalte in diese. Übrigens ist bei allem Handkreisen ein mäßiges Beugen des vor- und nachher gestreckten Armes zu empfehlen, weil es schöner ist als bei steifer Armhaltung.

Beim Handkreisen in der Achse schwingt die Keule abwechselnd außen und innen, oder innen und außen am Arm vorüber.

Die zweckmäßigste Ausgangshaltung der Keule ist die, wobei die Keule, bei herabhängendem Oberarm und wagrecht vorgehobenem Unterarm, von der Hand mit Speichgriff am dünnen Ende so gehalten wird, daß der Knopf von der Hand unspannt ist und die Keule senkrecht steht, das dicke Ende oben. Aus dieser Haltung wird der Arm bei Beginn des Schwingens in der Regel erst nach vorn oder nach oben oder nach der Seite gestreckt und von da aus sofort der Schwung begonnen. Am Schlusse der Übung wird die Keule wieder in diese Ausgangshaltung zurückgebracht.

Die Stellung der Beine beim Keulenschwingen ist am besten die, die sie in der sogen. Grundstellung haben, also die geschlossene. Man kann alsdann jederzeit mit dem Keulenschwingen auch Beinübungen, Spreizen, Kniebeugen, Schreitungen (Ausfall, Auslagetritt), verbinden.

Da das Keulenschwingen seinen vollen Wert erst durch eine entsprechend lange Fortsetzung des Schwingens erhält und da dessen Beschränkung auf nur eine Art zu eintönig würde, so ist es ratsam, die Hauptarten des Schwingens, die die eigentlichen Bestandteile der zusammengesetzten Keulenschwünge bilden, ohne langes Verweilen dabei erst für sich üben zu lassen und dann sofort zu Zusammensetzungen überzugehen. Man thut also gut daran, zuerst die Halbkreischwünge

in den unteren Halbkreisen (vor- und rückwärts oder seitwärts hin und her), sodann das Armkreisen (vor-, rückwärts, rechts- hin, links- hin), endlich das Handkreisen in der Vor-, der Tief-, der Hoch- und der Seithehalte sowie das Handkreisen mit gebeugten Armen erst in freier Weise, sodann gemeinschaftlich und in taktmäßiger Weise üben zu lassen. Als bald giebt man Aufgaben, die aus 2, 3 oder 4 und selbst aus noch mehr verschiedenen Bestandteilen bestehen, z. B. aus halben und ganzen Armkreisen, oder aus Handkreisen und aus halben oder ganzen Armkreisen, endlich aus allen diesen Übungsarten. Jede dieser Übungsverbindungen wird in der Regel in ebensovieleu Zeiten geschwungen, wie sie Bestandteile enthält. Es werden also halbe und ganze Kreise, Arm- und Handkreise in gleichen Zeiten geschwungen. Das Ganze wird in der Regel viermal wiederholt, ehe eine andere Aufgabe an die Reihe kommt. Außerdem sucht man noch diese Geschwünge soviel als thunlich mit Bein- und mit Kumpfübungen u. dergl. in Verbindung zu bringen.

Bei dem Schwingen zweier Keulen sind außerdem die Anordnungen derart zu treffen, daß die Keulen in gleicher, sodann in widergleicher und endlich auch in ungleicher Weise geschwungen werden.

Bei Übungen mit nur einer Keule schwingt gewöhnlich erst der rechte Arm. Diesem nimmt am Schlusse der Übung, die deswegen meist mit der Vor- oder der Hoch- oder der Seitstreckhalte des Armes endet, die linke Hand die Keule ab, um ohne Unterbrechung den Schwung ihrerseits fortzusetzen d. h. zu wiederholen. Diesen Wechsel des Rechts- und des Linkschwingens läßt man meistens nur nach viermaliger Wiederholung der Übung durch denselben Arm eintreten; schließlich muß er aber auch nach nur drei oder zwei- oder einmaliger Ausführung der Übung gelingen. Letztere Art wendet man besonders bei Geschwüngen an, die 6, 8 oder noch mehr Zeiten dauern.

Das Zeitmaß beim Keulenschwingen sollte kein zu schnelles und hastiges sein. Am empfehlenswertesten ist das, wobei eine Schwingzeit die Dauer von zwei Schritten beim

Marchieren hat, so daß also deren 56 etwa auf die Minute gehen. Es ist aber ratsam, die Schüler an eine solche Weise des Schwingens zu gewöhnen, daß bei jedem Durchgang der Keule durch die tiefste Stelle ihrer Bahn, sei dies ein Arm- oder ein Handkreis, ein ganzer oder ein halber oder ein $\frac{5}{8}$ - oder ein $\frac{3}{4}$ -Kreis, allemal eine Schwingzeit vollendet ist. Der Lehrer unterstützt das taktmäßige Keulenschwingen am besten durch lautes Mitzählen, wobei er die Zahl in der Regel in dem Augenblicke ruft, in dem die Keule die tiefste Stelle ihrer Bahn durchschwingt.

Die Schönheit der Ausführung dieser Übungen hängt aber nicht nur von dem genauen Zusammenschwingen der gleichzeitig Übenden, von der Gleichmäßigkeit dabei und der genauen Einhaltung des Taktes ab, sondern auch davon, daß bei den halben und ganzen Armkreisen die Keulen stets genau in der Verlängerung des Armes bleiben, bei den Handkreisen dicht am Arme hinschwingen, daß die einzelnen Schwünge ruhig und sicher, ohne Ruck und ohne Zögern, ineinander übergehen, jede Starrheit und Steifigkeit vermieden wird.

Die Aufstellung der Klasse für das Keulenschwingen bewerkstelligt man entweder durch Öffnen des viergliedrigen Zuges (vergl. II. Abteilung, Oberstufe) oder durch Staffeln der Stirnviererreihen nach vorn (vergl. II. Abteilung, 2. Turnjahr) mit nachfolgendem Sichrichten hinter die Vorderleute. Damit sich die Schüler beim Keulenschwingen nicht mit den Keulen berühren können, lasse man, wenn dieses vor- und rückwärts erfolgen soll, die in der zweitvordersten und die in der letzten Linie der Klassenaufstellung befindlichen Schüler soweit nach links oder nach rechts gehen, bis sie der Mitte des Abstandes zwischen zwei Vorderen gegenüberstehen. Soll aber das Keulenschwingen seitwärts geschehen, so teilt man die Flankenreihen in erste und zweite ein und läßt die ersten oder die zweiten Reihen einen Schritt vorwärts gehen, so daß jeder Schüler der Mitte des Abstandes zwischen zwei Nebenleuten gegenübersteht.

Die hier folgenden Angaben von Übungsbeispielen müssen des Raumes halber möglichst kurz gehalten sein. Der

denkende und versuchende Leser wird sie aber hoffentlich dennoch verstehen. Sie seien in zwei Abschnitten geordnet, von denen der erste Übungen mit nur einer Keule enthält, und zwar nur solche mit Vor- und mit Rückwärtskreisen, der andere aber Übungen mit zwei Keulen angiebt, bei denen diese nur seitwärts geschwungen werden. Diese Beschränkung geschieht in der Voraussetzung, daß nach den gegebenen Beispielen und mit Hilfe der oben erwähnten Übersichten und Hilfsbücher jeder Lehrer den Übungsstoff nach Bedürfnis zu erweitern vermöge.

A. Vor- und Rückwärtschwingen einer Keule.

1. Gruppe. Halbe und ganze Armkreise.

Alle nachstehenden Übungen beginnen mit dem Vorstrecken des rechten Armes aus der Ausgangshaltung, dem sofort der angegebene Schwung folgt.

1. 4 Halbkreise, erst rechts, dann links, das Ganze (in 8 Zeiten) viermal.

2. Dasselbe mit zugeordneten Bein- oder Rumpftätigkeiten. Z. B.: Vorspreizen links (rechts) bei jedem Vorschwingen rechts (links); oder Kniewippen bei jedem Vorschwingen; oder Auslagetritt rechts (links) rückwärts beim Rückschwingen rechts (links) und Kniebeugwechsel bei jedem folgenden Schwung, endlich Schlußtritt beim Griffwechseln, u. dergl.; oder Rumpfbeugen vorwärts beim Rückschwingen oder rückwärts beim Vorschwingen; oder Rumpfdrehen rechts beim Rückschwingen rechts und Rumpfdrehen links beim Vorschwingen rechts, u. s. w.

3. 2 Halbkreise, $4\frac{1}{2}$ Kreise vorwärts, 1 Halbkreis (8 Zeiten).

4. 3 Halbkreise, $4\frac{1}{2}$ Kreise rückwärts (8 Zeiten).

5. und 6. Wie die 3. und 4. Übung, jedoch nur $2\frac{1}{2}$ statt $4\frac{1}{2}$ Kreise (6 Zeiten).

7. und 8. Wie die Übung 5 und 6 jedoch in der vierten Zeit mit Ausfall vorwärts des mit dem nicht schwingenden Arme gleichseitigen Beines, oder mit Auslagetritt rückwärts des andern Beines, oder abwechselnd mit der einen oder der andern dieser Schreitungen, und mit Schlußtritt in jeder siebenten Zeit d. h. mit dem Beginn der nächsten Wiederholung.

9. $2\frac{1}{2}$ Kreise vorwärts, 1 Halbkreis (4 Zeiten).

10. 1 Halbkreis, $2\frac{1}{2}$ Kreise rückwärts (4 Zeiten).

11 und 12. Die Übungen 9 und 10, mit Schreitungen wie bei den Übungen 7 und 8, aber jetzt in der zweiten Zeit und der Schlußtritt in der vierten Zeit

13. 2 Halbkreise, $1\frac{1}{2}$ Kreise vorwärts, $1\frac{1}{2}$ Kreise rückwärts (6 Zeiten). Dasselbe auch mit Fußwippen (Heben und Senken der Fersen) beim Hochschwingen der Keule.

14. 4 Halbkreise, sodann zweimal: $1\frac{1}{2}$ Kreise vorwärts und rückwärts (12 Zeiten).

15. Die Übung 14 mit zugeordneten Thätigkeiten in den 4 ersten Zeiten wie bei der Übung 2, sodann in jeder zweiten der nachfolgenden Zeiten mit dem, zum nichtschwingenden Arme gleichseitigen Beine der Reihe nach: Ausfall vorwärts, Auslagtritt rückwärts, Ausfall vorwärts, Schlußtritt.

16. $1\frac{1}{2}$ Kreise vorwärts, $\frac{5}{8}$ Kreis rückwärts (d. h. in der dritten Zeit vorschwingen bis zur schrägen Hochhehalte des Armes), in der vierten Zeit ruhige Armhaltung, in den nächsten 4 Zeiten Wiederholung der Übung mit demselben oder mit dem andern Arme.

17. 1 Halbkreis, $1\frac{5}{8}$ Kreise rückwärts, im übrigen wie bei der vorigen Übung.

18. und 19. Die Übungen 16 und 17, jedoch mit Schreitungen wie bei den Übungen 7 und 8 in jeder dritten Zeit und Schlußtritt in der fünften Zeit, d. h. mit Beginn der Wiederholung.

20. Die Übungen 16 und 17, oder 18 und 19 im Wechsel miteinander.

Anmerkung. Bei der Einübung des mit Schreitungen der obigen Art verbundenen Keulenschwingens ist es oft förderlich, nicht nur die dabei vorkommenden Armübungen für sich, sondern auch die Schreitungen für sich in der nötigen Zeitfolge bis zu einiger Geläufigkeit vorüber zu lassen.

21. 2 Halbkreise, $2\frac{1}{2}$ Kreise vorwärts, bei jedem der beiden ganzen Kreise eine Vierteldrehung nach der Seite des schwingenden Armes (sobald dieser in der Hochhehalte angelangt ist, von wo aus der Arm wieder genau nach vorn weiter geschwungen wird), 1 Halbkreis (6 Zeiten); das Ganze zweimal rechts, alsdann dasselbe links.

22. 3 Halbkreise, $2\frac{1}{2}$ Kreise rückwärts, mit jedem Kreis eine Vierteldrehung nach der Seite des nichtschwingenden Armes, sonst wie die vorige Übung.

23. Mit dem rechten Arme: 1 Halbkreis, $1\frac{1}{2}$ Kreise rückwärts (3 Zeiten), das Ganze zweimal, in jeder zweiten Zeit Voranschreiten links und mit Vorspreizen rechts sofort ein (Schritt-) Sprung vorwärts, in jeder dritten Zeit Niedersprung mit mäßigem Anknippen; alsdann die Übung 21 rechts, in allem 12 Zeiten; darauf Wiederholung des Ganzen; dasselbe alsdann links.

24. 4 Halbkreise, $6\frac{1}{2}$ Kreise vorwärts in der Achte, 1 Halbkreis (oder in andern Worten: dreimal die Achte, 2 Halbkreise; 12 Zeiten). Beim Kreisen vorwärts in der Achte schwingt z. B. der rechte Arm in der ersten Zeit an der rechten Leibesseite rückwärts in die Höhe, sodann schrägeinwärts mit starkem Knipfdrehen links vor dem Leibe herab und in der zweiten Zeit an der linken Seite wieder in die Höhe und weiter nach vorn mit Zurückdrehen des Knipfes.

25. 2 Halbkreise, einmal Kreisen in der Achte, 2 Halbkreise (6 Zeiten).

26. Einmal Kreisen in der Achte, 2 Halbkreise (4 Zeiten). Dasselbe auch mit Vor- oder mit Rückschreiten in jeder Zeit, auch mit $\frac{1}{4}$ Drehung in der vierten oder achten Zeit als Bewegung auf den Linien eines Vierecks oder eines Kreuzes.

27. Fortgesetzt Kreisen in der Achte, nach je 4, 3, 2 Zeiten nimmt die eine Hand der anderen in deren Vorhehalte die Keule ab, ohne die Bewegung zu unterbrechen.

2. Gruppe. Hand- und Armkreise.*

Der Anfang der nachbenannten Übungen ist wieder wie bei den Übungen der 1. Gruppe das Vorstrecken des Armes.

1. 4 (2) Halbkreise, 4 (2) vordere Handkreise vorwärts (mit vorgestrecktem Arm!), außen oder innen, oder abwechselnd außen und innen am Arm**; 8 (4) Zeiten.

* Wegen der Bezeichnungen vergleiche oben S. 103 bis 105.

** In dieser Weise können auch bei den folgenden Übungen alle vorderen Handkreise geschwungen werden, was deshalb nicht besonders erwähnt wird.

2. Wie die Übung 1, aber die Handkreise rückwärts.
3. 2 Halbkreise, 2 mittlere Handkreise (mit gebeugtem Arme!) vorwärts (4 Zeiten).
4. 2 Halbkreise, 2 mittlere Handkreise rückwärts.
5. 2 Halbkreise, 1 mittlerer und (mit Armstrecken!) 1 vorderer Handkreis vorwärts.
6. 2 Halbkreise, 1 mittlerer und 1 vorderer Handkreis rückwärts.
7. 1 Halbkreis, 1 mittlerer Handkreis vorwärts, viermal rechts, dann viermal links, je in 8 Zeiten.
8. 1 Halbkreis mit tiefem Handkreis vorwärts, d. h. mit Unterbrechung des Halbkreises durch den tiefen Handkreis, aber nach diesem schwingt der Arm weiter bis zur Rückhehalte (2 Zeiten), und sofort in der dritten und vierten Zeit: 1 Halbkreis (nach vorn) mit tiefem Handkreis rückwärts, oder 1 Halbkreis und 1 vorderer Handkreis vorwärts oder rückwärts (4 Zeiten).
9. 2 Halbkreise, der zweite mit tiefem Handkreis rückwärts (3 Zeiten), in der vierten Zeit vorderer Handkreis wie bei der vorigen Übung.
10. Tieffschwinger, 4 tiefe Handkreise abwechselnd vor- und rückwärts, Vorschwinger (8 Zeiten). Dasselbe auch mit Fußwippen bei jedem Handkreis.
11. $1\frac{1}{2}$ Armkreise vorwärts mit tiefem Handkreis vorwärts beim ersten Rückschwinger, 1 Halbkreis (4 Zeiten).
12. 1 Halbkreis, $1\frac{1}{2}$ Armkreise rückwärts mit tiefem Handkreis rückwärts beim ersten Vorschwinger (4 Zeiten).
13. $1\frac{1}{2}$ Armkreise vorwärts mit tiefem Handkreis vorwärts bei jedem Rückschwinger, sodann $1\frac{1}{2}$ Armkreise rückwärts mit tiefem Handkreis rückwärts bei jedem Vorschwinger (8 Zeiten).
14. $1\frac{1}{2}$ Armkreise vorwärts und 3 Halbkreise, aber bei jedem Rückschwinger 1 tiefer Handkreis vorwärts (8 Zeiten).
15. 1 Halbkreis, $1\frac{1}{2}$ Armkreise rückwärts, 2 Halbkreise, aber bei jedem Vorschwinger 1 tiefer Handkreis rückwärts (8 Zeiten).

16. Dreimal: 1 Armkreis vorwärts und 1 (vorderer) Handkreis vorwärts; schließlich 2 Halbkreise (8 Zeiten).

17. 2 Halbkreise, sodann dreimal: 1 (vorderer) Handkreis rückwärts und 1 Armkreis rückwärts (8 Zeiten).

18 und 19. Die Übungen 16 und 17 mit Handkreisen innen am Arm, oder abwechselnd außen und innen am Arm, oder mit mittleren Handkreisen.

20. Zweimal: mittlerer und vorderer Handkreis vorwärts und ganzer Armkreis vorwärts; schließlich 2 Halbkreise (8 Zeiten).

21. 2 Halbkreise, sodann zweimal mit Rückwärtskreisen; mittlerer und vorderer Handkreis und ganzer Armkreis (8 Zeiten).

22. 1 Armkreis vorwärts mit tiefem Handkreis vorwärts, sodann mittlerer und vorderer Handkreis vorwärts, $1\frac{1}{2}$ Armkreis vorwärts mit tiefem Handkreis vorwärts beim ersten Rückschwingen, schließlich 1 Halbkreis (8 Zeiten).

23. 2 Halbkreise, den zweiten mit tiefem Handkreis rückwärts, sodann mittlerer und vorderer Handkreis rückwärts, 2 Armkreise rückwärts, den ersten davon mit tiefem Handkreis rückwärts (8 Zeiten).

24. $3\frac{1}{2}$ Armkreise vorwärts, jeder Kreis mit hohem Handkreis vorwärts, 1 Halbkreis (8 Zeiten).

25. Dasselbe, aber statt des hohen Handkreises der mittlere Handkreis mit Armbeugen aus der Hochhehalte und mit Zurückstrecken in diese.

26. 1 Halbkreis, $3\frac{1}{2}$ Armkreise rückwärts, jeder Kreis mit hohem Handkreis rückwärts (8 Zeiten).

27. Dasselbe, aber mit mittlerem Handkreis in der Weise wie bei Übung 25.

28. 1 Armkreis vorwärts mit tiefem, hohem, mittlerem, hohem und vorderem Handkreis vorwärts, 2 Halbkreise (8 Zeiten).

29. 1 Halbkreis, $1\frac{1}{2}$ Armkreise rückwärts mit tiefem, vorderem, hohem, mittlerem, hohem Handkreis rückwärts (8 Zeiten).

30. 1 Halbkreis mit 3 tiefen Handkreisen vorwärts (4 Zeiten), ³ 4 Armkreis rückwärts (d. h. Vorschwingen bis zur Hochheb-

halte) mit 3 tiefen Handkreisen rückwärts (4 Zeiten), 2 hohe Handkreise rückwärts und 2 vorwärts (4 Zeiten), endlich $2\frac{3}{4}$ Armkreise vorwärts und 1 Halbkreis (oder statt dessen: $\frac{3}{4}$ Armkreis vorwärts mit 1 tiefen Handkreis vorwärts, 1 Halbkreis mit 1 tiefen Handkreis rückwärts); in allem (16 Zeiten).

Anmerkung. Es muß aus Rücksicht auf den Raum dem Lehrer überlassen bleiben, Übungen aus der letzten Gruppe mit Schreitungen ähnlicher Art zu verbinden, wie sie bei einigen Übungen der vorigen Gruppe angegeben wurden. Desgleichen bleibe ihm überlassen, passende Übungen der beiden letzten Gruppen zu kleineren Übungsreihen derart zusammenzusetzen, wie dies im nächsten Abschnitt bei den Übungen mit zwei Keulen angedeutet ist.

B. Freitschwingen zweier Keulen.*

Die Ausgangsstellung ist hier dieselbe wie bei den vorhergenannten Übungen. Aus dieser Haltung werden entweder beide Arme nach links oder nach rechts oder nach entgegengesetzten Seiten in die wagerechte oder in die schräg hohe Haltung gestreckt und sofort das Schwingen begonnen.

Schwingen beide Keulen nach derselben Richtung, so ist außer dem schon oben über die schöne Ausführung des Keulenschwingens Gesagten noch weiter zu beachten, daß die beiden Keulen stets in gleicher Entfernung voneinander und in möglichst gleichlaufenden Richtungen gehalten werden.

Die schwierigeren Teile der unten verzeichneten Übungsverbindungen, namentlich das ungleichartige Schwingen beider Keulen läßt man die Schüler zuerst für sich in freier Weise oder gemeinsam in unmittelbar aufeinanderfolgenden Wiederholungen üben.

Jede der folgenden Übungsgruppen enthält vier Übungen von gleicher Dauer. Jede dieser Übungen wird zuerst als selbständige Übung bis zur Geläufigkeit eingeübt. Ist dies bei allen vier Übungen geschehen, dann werden sie schließlich in Form einer viergliedrigen Übungsreihe unmittelbar nachein-

* Die hier verzeichneten 8 ersten Übungsgruppen sind dem Übungsstoffe der Unterprima des hiesigen Gymnasiums entnommen.

ander in ununterbrochenem Schwünge ausgeführt, womöglich mit Musikbegleitung.

Das Fehlen der Angabe, ein Halb- oder ein Arm- oder ein Handkreis solle nur von einem Arme geschwungen werden, bedeutet hier stets, daß beide Arme in ganz gleicher Weise schwingen sollen. Auch sollen die Halbkreise, wenn nichts anderes bemerkt ist, stets vor dem Leibe geschwungen werden.

1. Gruppe. Halbe und ganze Armkreise.

Die Übungen beginnen mit Seitstrecken beider Arme nach links.

1. 2 Halbkreise, $1\frac{1}{2}$ Armkreise linkshin, sofort die widergeleiche Übung (8 Zeiten).

2. Wie die Übung 1, nur werden von dem einen Arme die 2 ersten Halbkreise rücklings (d. h. hinter dem Leibe vorüber) geschwungen.

3. $1\frac{1}{2}$ Armkreise linkshin, 2 Halbkreise, dabei wieder nach dem ganzen Kreise die 2 ersten Halbkreise des einen Armes rücklings, darauf dasselbe widergeleich (8 Zeiten).

4. $3\frac{1}{2}$ Armkreise erst links- sodann rechtshin (8 Zeiten).

2. Gruppe. Hand- und Armkreise.

Beginn der Übungen wieder mit Seitstrecken der Arme nach links.

1. $2\frac{1}{2}$ Armkreise mit Unterbrechung* des ersten Kreises durch den mittleren Handkreis (hinter dem Kopfe)**, zuerst alles mit Links- sodann mit Rechtskreisen (8 Zeiten).

2. $2\frac{1}{2}$ Armkreise mit Unterbrechung des zweiten Kreises durch den tiefen Handkreis, im übrigen wie vorher (8 Zeiten).

3. $1\frac{1}{2}$ Armkreise mit Unterbrechung des ganzen Kreises

* Diese Unterbrechung durch den mittleren Handkreis geschehe hier wie in den späteren Fällen dieser Art durch Beugen der Arme, sobald diese in der Höhe angelangt sind; dem Handkreis soll dann wieder das Hochstrecken der Arme folgen.

** Vergl. S. 104 u. f.

durch den mittleren Handkreis und des Halbkreises durch den tiefen Handkreis, im übrigen wie bei Übung 1.

4. Wie die Übung 3, jedoch der tiefe Handkreis zuerst, der mittlere zuletzt, beide während des ganzen Kreises.

3. Gruppe. Verharren des einen Armes in der schrägen Hochhehalte.

Beginn der Übungen mit Schräghochstrecken der Arme nach links.

1. Mit dem linken Arme: 1 Armkreis links hin und 2 Zeiten schräge Hochhehalte; mit dem rechten Arme gleichzeitig $1\frac{3}{4}$ Armkreis links hin und einen unteren Dreiviertelkreis; in der vierten Zeit mit beiden Armen einen unteren Dreiviertelkreis; darauf die widergleiche Übung (8 Zeiten).

2. Wie die Übung 1, nur schwingt während der schrägen Hochhehalte des einen Armes der andere 2 ganze Kreise.

3. 1 Armkreis und 1 mittlerer Handkreis, beides links hin, alsdann mit dem linken Arme 1 schräghoher Handkreis links hin vor dem Arme und gleichzeitig mit dem rechten Arme einen Armkreis links hin, darauf mit beiden Armen einen unteren Dreiviertelkreis; alsdann die widergleiche Übung (8 Zeiten).

4. 1 Armkreis; mit dem linken Arme alsdann einen mittleren Handkreis und gleichzeitig mit dem rechten Arme einen Armkreis; sodann mit beiden Armen einen unteren Dreiviertelkreis, unterbrochen durch einen tiefen Handkreis, alles mit Linkskreisen; sodann die widergleiche Übung (8 Zeiten).

4. Gruppe. Schräge Hochhehalte eines Armes mit Ausfall.

Die Übungen beginnen wieder mit Schräghochstrecken der Arme nach links.

1. 4 Armkreise links hin; in der fünften Zeit Ausfall links seitwärts mit Halbkreis des rechten Armes (der linke bleibt gehoben); in der sechsten und siebenten Zeit Verharren in der Stellung, in der achten Zeit Schlußtritt links mit Schwingen beider Arme (der linke im unteren Dreiviertelkreis) schrägrechts hoch; darauf die widergleiche Übung (16 Zeiten).

2. Zweimal: Armkreis und mittlerer Handkreis, beides links hin; in der fünften Zeit wieder Ausfall links seitwärts mit schräger Hochhehalte des linken Armes, der rechte schwingt zwei untere Dreiviertelkreise, sodann zusammen mit dem linken Arme $1\frac{3}{4}$ Armkreise links hin, in der achten Zeit Schlußtritt links, darauf die widergleiche Übung (16 Zeiten).

3. Wie die vorige Übung, nur tritt an die Stelle des zweiten mittleren Handkreises der tiefe Handkreis, und in der fünften, sechsten und siebenten Zeit bleibt der linke Arm schräghochgehoben, während der rechte Arm 3 Armkreise links hin schwingt.

4. Mit Linkskreisen 2 Armkreise, der erste unterbrochen, durch den tiefen und den mittleren Handkreis, alsdann wieder Ausfall links seitwärts mit schräger Hochhehalte des linken Armes, während der rechte einen Kreis durchschwingt; darauf 3 untere Dreiviertelkreise beider Arme, die zwei ersten mit Kniebeugwechselln, der dritte mit Schlußtritt links; alsdann die widergleiche Übung (16 Zeiten).

5. Gruppe. Hin- und Herschwingen, Handkreise mit Rumpfdrehen.

Die zwei ersten der vier folgenden Übungen beginnen mit Seitstrecken der Arme nach rechts, die anderen mit Schräghochstrecken nach rechts.

1. 2 Halbkreise, alsdann mit fast $\frac{1}{4}$ Rechtsdrehung des Rumpfes 1 vorderer Handkreis außerhalb der Arme, sodann mit Zurückdrehen des Rumpfes 1 Halbkreis (4 Zeiten), alsdann daselbe widergleich.

2. Wie die Übung 1, nur werden die zwei ersten Halbkreise von dem einen Arme rücklings geschwungen.

3. Wie die Übung 1, aber jetzt Dreiviertelkreise statt der Halbkreise und der Handkreis als mittlerer Handkreis (mit Armbeugen und -strecken).

4. Wie die Übung 3, aber der eine Arm schwingt wieder rücklings hin und her.

6. Gruppe. Armkreis, Handkreis mit und ohne Kumpfdrehen.

Die Übungen beginnen mit Schräghochstrecken der Arme nach rechts.

1. $2\frac{3}{4}$ Armkreise rechtshin, der erste unterbrochen durch einen mittleren Handkreis (4 Zeiten), darauf die widergleiche Übung.

2. Wie die Übung 1, jedoch statt des mittleren Handkreises Kumpfdrehen und vorderer Handkreis wie bei Übung 1 der vorigen Gruppe.

3. Wie die Übung 1, aber statt des zweiten Armkreises einen vorderen Handkreis mit Kumpfdrehen wie bei der vorigen Übung.

4. Wie die vorige Übung, jedoch den vorderen Handkreis im Anfang der Übung, also an Stelle des ersten Armkreises.

7. Gruppe. Armkreis mit dem einen und Handkreis mit dem andern Arme.

Beginn der Übungen wie bei der vorigen Gruppe.

1. Mit Rechtskreisen: 1 Armkreis, 1 mittlerer Handkreis des rechten Armes und gleichzeitig 1 Armkreis des linken Armes, darauf $1\frac{3}{4}$ Armkreise beider Arme (4 Zeiten); daselbe widergleich.

2. Die Übung 1 mit Vertauschung der ungleichen Thätigkeiten des rechten und des linken Armes.

3. In den ersten zwei Zeiten wie bei Übung 1, in der dritten Zeit wie in der zweiten Zeit der Übung 2, zuletzt unterer Dreiviertelkreis beider Arme.

4. Wie die vorige Übung, jedoch wieder mit Vertauschung der ungleichen Arnthätigkeiten.

8. Gruppe. Handkreis mit beiden Armen und mit nur einem Arme.

Beginn der Übung wie bei der vorigen Gruppe.

1. Mit Rechtskreisen: Armkreis und mittlerer Handkreis beider Arme, sodann mittlerer Handkreis des rechten Armes und gleichzeitig Armkreis des linken Armes, endlich unterer

Dreiviertelkreis beider Arme (4 Zeiten); darauf dasselbe widergleich.

2. Wie die Übung 1, aber mit Vertauschung der ungleichen Armthätigkeiten.

3. Wie die Übung 1, aber den Armkreis beider Arme mit tiefem statt mittlerem Handkreis.

4. Die Übung 2 mit derselben Abänderung wie bei Übung 3.

9. Gruppe. Widergeleiche und gleiche halbe und ganze Armkreise; Handkreis nur eines Armes.

Bei Beginn der Übungen wird der rechte Arm nach rechts, der linke nach links gestreckt.

1. 4 Halbkreise (der rechte Arm schwingt zuerst vor dem linken vorüber), alsdann in den nächsten 4 Zeiten mit dem rechten Arme (in dessen Seithehalte) ein äußerer Handkreis auswärts vor dem Arme, 2 Halbkreise und wieder derselbe Handkreis, gleichzeitig mit dem linken Arme 4 Halbkreise; alsdann dasselbe widergleich (16 Zeiten).

2. Wie die vorige Übung, jedoch der Arm, der nicht die Handkreise ausführt, schwingt seine Halbkreise immer abwechselnd vor und hinter dem Leibe vorüber, und an die Stelle des äußeren Handkreises tritt der mittlere Handkreis (hinter dem Kopfe).

3. $1\frac{1}{2}$ Außenkreise und ein Halbkreis beider Arme, in der vierten Zeit Handkreis des rechten und Halbkreis des linken Armes wie bei Übung 1, darauf mit beiden Armen (in gleicher Richtung!) $1\frac{1}{2}$ Armkreise rechtshin und ein Halbkreis, endlich in der achten Zeit wieder der frühere Handkreis des rechten Armes und 1 Halbkreis des linken Armes; darauf die widergeleiche Übung (16 Zeiten).

4. 1 Halbkreis und $1\frac{1}{2}$ Innenkreise beider Arme, in der vierten Zeit 1 mittlerer Handkreis mit dem rechten Arme und 1 Halbkreis mit dem linken Arme, darauf mit beiden Armen (in gleicher Richtung!) 1 Halbkreis und $1\frac{1}{2}$ Armkreise links-

hin, in der achten Zeit wieder 1 mittlerer Handkreis des rechten Armes und 1 Halbkreis des linken Armes; darauf die widergleiche Übung (16 Zeiten).

10. Gruppe. Widergleiche Hand-, halbe und ganze Armkreise.

Beginn der Übung wie bei der vorigen Gruppe.

1. 2 Halbkreise, 2 (äußere) Handkreise einwärts vor dem Arme, wieder 2 Halbkreise und 2 Handkreise einwärts, diese aber hinter dem Arme; alsdann Wiederholung des Ganzen, jedoch die Handkreise auswärts (16 Zeiten).

2. Wie die Übung 1, aber in den ersten 4 Zeiten schwingt der rechte Arm die Halbkreise hinter dem Leibe und die Handkreise hinter dem Arme, während der linke Arm vor dem Leibe und vor dem Arme schwingt, in den nächsten 4 Zeiten ist es umgekehrt.

3. $1\frac{1}{2}$ Armkreise erst auswärts, sodann einwärts, darauf 4 Handkreise vor dem Arme, die 2 ersten einwärts, die 2 letzten auswärts; darnach Wiederholung des Ganzen, aber die Handkreise hinter dem Arme (16 Zeiten).

4. Mit beiden Armen $2\frac{1}{2}$ Armkreise auswärts und 1 Halbkreis, die ganzen Kreise aber in der Achte, der rechte Arm beginnt rücklings, der linke vorlings, die beiden Halbkreise (in der dritten und vierten Zeit) werden vorlings geschwungen; darauf 4 Handkreise einwärts in der Achte, die rechte Keule zuerst hinter dem Arme, die linke Keule zuerst vor dem Arme vorüber schwingend; alsdann die widergleiche Übung (16 Zeiten).

Zweites Turnjahr.

Oberprima.

Klassenaufgabe: Übungen mit dem Fechtgewehr.

Für diese Übungen sind außer Fechtgewehren auch Fechthandschuhe für die linke Hand nötig. Da bei der kurzen Übungszeit, die die Schule gewährt, kaum bis zum freien Kür-(Contra-)Fechten der Schüler wird vorgeschritten werden können, so kann man füglich auf Fechthandschuhe für die rechte Hand,

auf Schutzmittel für Kopf und Kumpf (Maske und Schutzdecke) verzichten.

Fechtgewehre bekommt man im Preise von etwa 6 M. das Stück*; Fechthandschuhe kommen das Stück auf etwa 3 $\frac{1}{2}$ M. zu stehen.

Die hier vorzunehmenden Übungen entnehme man den entsprechenden militärischen Vorschriften. Des Raummangels wegen muß hier auf diese verwiesen werden. Hier sollen nur kurz die Fechtübungen angedeutet werden, die von der Oberprima des hiesigen Gymnasiums geübt werden.

A. Vorübungen zum Gewehrfechten ohne Gegner.

1. (Fecht-) Stellung in zwei und in einer Bewegung, ohne Gewehr.
2. Tritt vor- und rückwärts, ohne Gewehr.
3. Die Übungen 1 und 2 mit Gewehr.
4. Stoß innen in 3, in 2, in 1 Bewegung.
5. Stoß außen, ebenso.
6. Deckung innen, ebenso.
7. Deckung außen, ebenso.

B. Fechtübungen zweier Gegner.

8. Stoß innen und Deckung.
9. Stoß außen und Deckung.
10. Angefagte (d. h. zum voraus angekündigte) Nachstöße und Deckung.
11. Freie (d. h. nicht angefagte) Stöße und Deckungen.
12. Freie Nachstöße und Deckungen.
13. Freie Stöße und Nachstöße.
14. Freies Fechten.

Außerdem benutze man das Fechtgewehr auch zu den Turnübungen, die beim Heere damit gemacht werden. Selbstverständlich wendet man alsdann auch die entsprechenden mili-

* In Pforzheim bei Schreiner Bogen zu 5 M. 80 Pf., wenn mehrere Gewehre bestellt werden.

tärischen Befehle an. Zur leichteren Übersicht sollen diese Befehle hier verzeichnet werden. Wegen der Ausführung der Übungen muß aber auf die „Vorschriften über das Turnen der Infanterie“ (Berlin, 1886; Preis 1 M. 40 Pf.), Seite 27 u. ff., verwiesen werden.

C. Turnübungen mit dem Fechtgewehr.

1. Mit beiden Händen Gewehr — faßt! Gewehr — ab!
2. Gewehr vorwärts (aufwärts) — streckt! Arme — beugt!
3. Gewehr aufwärts — hebt! Senkt! Gewehr — abwärts — senkt! Hebt!
4. Fersen — hebt! Senkt! Kniee — beugt! Streckt!
5. Rumpfvorwärts — beugt! Streckt!
6. Rumpf rechts (links) — dreht! Vorwärts — dreht!
7. Schlußsprung auf der Stelle — springt!
8. Gewehr rechts (links) — faßt! Gewehr — ab!*
9. Gewehr (mit einer Hand) vorwärts (seitwärts) — streckt! Arm — beugt!
10. Gewehr seitwärts (vorwärts) — führt!
11. Gewehr aufwärts — hebt! Abwärts — senkt!
12. Mündung nach rechts (links, vorn, hinten) — senkt! Hebt!
13. Zum Rechts=(Links-)Anschlag! Legt — an! Gewehr — ab!
14. Rechten (linken) Arm aufwärts — streckt! Nach vorn (hinten) — rollt! Halt! Rechte (linke) Hand — an! Gewehr — ab!
15. Zum Links=(Rechts-)Anschlag Gewehr rechts (links) — faßt! Vorwärts — streckt! Gewehr links und rechts um — schwenkt! Halt! Arm — beugt! Gewehr — ab!
16. Zum Rechts=(Links-)Anschlag — hoch legt — an! Linke (rechte) Hand — ab! Gewehr abwärts — senkt! Linke (rechte) Hand — an! Gewehr — ab!

* Vergleiche die Übungen mit Griff einer Hand an der Stabmitte, S. 65 u. ff.

Zweite Abteilung.

Die Ordnungsübungen in Verbindung mit den Übungen im Gehen und im Laufen.

A. Kurze Übersicht über die Ordnungsübungen.*

1. Die Übungen, durch die die Turner erlernen sollen, in einer gewissen Ordnung sich aufzustellen, oder diese Ordnung mit einer andern zu vertauschen, oder unter Beachtung gewisser, die Ordnung betreffenden Vorschriften sich fortzubewegen, nennt man Ordnungsübungen. Ein äußerliches Merkmal von ihnen besteht darin, daß stets eine Mehrzahl von Übenden, mindestens ein Paar, zu ihrer Ausführung nötig ist.

Nach dem besonderen Zwecke jeder Ordnungsübung kann man diese Übungen in vier Hauptgruppen einteilen:

- a) In solche, bei denen es sich vorzugsweise um Herstellung einer bestimmten Reihenfolge der Einzelnen in

* Weiteres über Ordnungsübungen siehe in: Adolf Spieß „Lehre der Turnkunst. Viertes Teil: die Gemeinübungen“ (Basel, 1846. 6 W.); A. Spieß „Turnbuch für Schulen. I. und II. Teil“. 2. Auflage (12 W., Basel 1880, 1889); Dr. K. Wasmannsdorff „Die Ordnungsübungen“ (Frankfurt a./M. 1868. 4 W. 30 Pf.); J. C. Lion „Leitfaden für den Betrieb der Frei- und Ordnungsübungen“. 6. Auflage (Bremen, 1880. 2 W.).

Abbildungen zu den hier genannten Ordnungsübungen siehe in dem obengenannten Werkchen von Haffner: „Abbildungen zum II. Teil der Anleitung für den Turnunterricht in Anabenschulen von A. Maul“, 2. Auflage (Karlsruhe, 1887).

der Schar oder von deren Unterabteilungen handelt; sie sollen mit dem Ausdruck „Reihungen“ bezeichnet werden.

- b) In solche, bei denen es sich vorzugsweise um eine Änderung der Entfernung der einzelnen Teile einer geordneten Schar voneinander handelt; sie sollen hier mit dem Ausdruck „Abstandsveränderungen“ bezeichnet werden.
- c) In solche, bei denen es sich vorzugsweise um eine einmalige oder fortgesetzte Drehung Einzelner im Verbaude mit anderen, oder um eine Drehung einer geordneten Schar unter Beibehaltung ihrer Ordnung handelt; sie können im allgemeinen als „Drehungsübungen“, im besonderen als Drehen, Schwenken und Kreisen bezeichnet werden.
- d) In solche, bei denen es sich vorzugsweise um das Verlassen des Standortes einer geordneten Schar und um ihre Fortbewegung auf vorgeschriebenen Wegen handelt; sie sollen mit dem Ausdruck „Fortbewegungsübungen“ bezeichnet werden.

Aus der Verbindung mehrerer Übungen dieser Gruppen entstehen die zusammengesetzten Ordnungsübungen.

2. Je nach der Verschiedenartigkeit der Gliederung einer geordneten Schar wird diese in der Turnlehre auf verschiedene Weise bezeichnet. Die gebräuchlichsten dieser Bezeichnungen sind die nachstehenden.

Eine Reihe ist eine Schar von einfachster Gliederung; sie besteht aus einer Anzahl von Einzelnen, die auf einer gemeinsamen Grundlinie, der sog. Längennachse der Reihe, ohne weitere Unterabteilungen aneinandergereiht sind.

Die Längennachse der Reihe ist meist eine gerade Linie, zuweilen auch eine gebogene oder kreisförmige oder andersgestaltete. Man unterscheidet darnach gerade Reihen (im ferneren kurzweg Reihen genannt), Bogenreihen, Kreisreihen, Winkelreihen u. s. w.

Je nachdem die Schulterlinien oder die sog. Breitenachsen der Einzelnen alle mit der Längsachse der Reihe gleichlaufend oder senkrecht oder schräg zu ihr gerichtet sind, unterscheidet man Stirnreihen, Flankenreihen, Schrägreihen. In den Stirnreihen stehen demnach die Einzelnen nebeneinander, in den Flankenreihen hintereinander (in den Flankenreihen fällt die sog. Tiefenachse der Einzelnen mit der Längsachse der Reihe zusammen). Abarten davon sind die Reihen mit ungleicher Stellung der Einzelnen.

Nach der Zahl der Einzelnen in der Reihe unterscheidet man Zweierreihen (oder Paare), Dreierreihen, u. s. w.

Sind mehrere Reihen zu einem Ganzen verbunden, so nennt man das Ganze einen Reihenkörper, der somit als eine zwiefach gegliederte Schar anzusehen ist.

Stehen die Reihen eines Reihenkörpers auf derselben Längsachse, so nennt man ihn eine Reihelinie (auch kurzweg Linie). Stirnlinie und Flankenlinie sind Abkürzungen für eine Linie von Stirn- oder von Flankenreihen.

Stehen die Reihen auf verschiedenen, unter sich gleichlaufenden Längsachsen, so bilden sie eine Säule (Kolonne), wenn dabei die Linie (die Längsachse der Säule), in der sich die Reihemitteln oder die Endpunkte (Führer) gleich großer Reihen befinden, rechtwinklig zu jener ist; ist sie aber schräg dazu, so kann eine solche Aufstellung auch als schräggehende oder geneigte Säule bezeichnet werden. Eine Stirnsäule besteht aus hintereinanderstehenden Stirnreihen, eine Flankensäule aus nebeneinanderstehenden Flankenreihen, eine Schrägsäule aus Schrägreihen.

Einen Reihenkörper, der nur aus zwei Reihen besteht, nennt man einen Zweierreihenkörper. Der kleinste Reihenkörper ist das Doppelpaar.

Alle einzelnen in einem Reihenkörper, die dieselbe Stellung in den verschiedenen Reihen haben (z. B. alle ersten oder letzten in den Flankenreihen, oder alle rechten oder linken Führer der Stirnreihen) bilden zusammen eine Rotten. Sind also in einer Stirnsäule von Viererreihen die einzelnen jeder

Reihe von rechts nach links mit den Nummern 1, 2, 3, 4 versehen worden, so besteht diese Säule aus vier Kotten, nämlich aus den Kotten der ersten, zweiten u. s. w. Die Reihen werden demnach von den mit aufeinanderfolgenden Nummern versehenen, die Kotten von den Gleichzähligen gebildet. Die dreifach gegliederte Schar nennt man ein Reihenkörpergefüge, die vierfach gegliederte Schar ein Gefüge von Reihenkörpergefügen.

Anmerkung: Die Heereskörper haben ihre eigentümlichen Bezeichnungen für ihre verschiedenen Gliederungen. Eine deutsche Armee besteht aus mehreren Armeecorps; ein Armeecorps hat in der Regel zwei Infanteriedivisionen. Eine solche Division besteht aus zwei Brigaden, eine Brigade aus zwei Regimentern, ein Regiment aus drei (jetzt aus vier) Bataillonen, ein Bataillon aus vier Kompagnien, eine Kompagnie aus zwei Zügen oder vier Halbziigen, ein Halbzug aus Sektionen, eine Sektion aus vier bis sechs Kotten. Die Kotten sind die bei der Frontstellung der Kompagnie hintereinander stehenden Leute.

3. Die wichtigsten Reihungen sind folgende:

A. In einer Stirnreihe:

1. Vorreihen links oder rechts (d. h. vor den linken oder vor den rechten Führer).
2. Hinterreihen links oder rechts; nach dieser und der vorigen Reihungsart steht die neue Längsachse der Reihe senkrecht zu früheren.
3. Nebenreihen links oder rechts mit Vorüberziehen vor oder
4. hinter dem betreffenden Führer. In den beiden letzteren Fällen ist die neue Längsachse der Reihe die Verlängerung der früheren.

B. In einer Flankenreihe:

5. Neben den ersten reihen, links oder rechts.
6. Neben den letzten reihen, links oder rechts. In diesen beiden Fällen verhalten sich die Längsachsen der Reihe wie bei A. 1. und bei A. 2.
7. Vorreihen links oder rechts (d. h. mit Vorüberziehen an der linken oder an der rechten Seite des ersten).
8. Hinterreihen links oder rechts. Die neue Längsachse der Reihe ist in den beiden letzteren Fällen wieder

wie bei A. 3. und bei A. 4. die Verlängerung der früheren.

Bei den genannten Reihungsübungen findet die Reihung an ein Endglied der Reihe statt. Reihungen an einen mittleren der Reihe sind wenig üblich, weil von geringem praktischen Werte. Sie setzen sich aus zwei Reihungen in entgegengesetzten Richtungen zusammen.

Weniger einfach werden ferner die Reihungen dadurch, daß das Reihenglied, an das die andern sich reihen sollen, zu Anfang der Reihung oder während dieser sich dreht oder seinen Standort ändert. Letzteres ist der Fall bei den sogenannten Reihungen mit Ausweichen, wozu auch das soldatische „Zu-Reihen-Setzen“ (ein Hinterreihen während der Vorwärtsbewegung ohne deren Unterbrechung) gehört, oder wenn die Reihenden nicht auf dem kürzesten Wege an ihren neuen Standort gelangen, was z. B. der Fall ist bei den Reihungen mit teilweisem Umkreisen des Führers; oder wenn die Reihenden verschiedene Wege einschlagen, oder wenn dabei nicht das dem Reihungspunkt zunächststehende Reihenglied, sondern das entfernteste die Reihung beginnt, die andern ihm nachfolgen (Reihungen zweiter Ordnung nach A. Spieß), u. dergl. mehr. Von all diesen möglichen Fällen können schon mit Rücksicht auf die Kürze der Turnzeit nur sehr wenige im Unterricht Verwendung finden.

Größere Vielfältigkeit der Reihungsarten entsteht, wenn die Reihenden nicht Einzelne, sondern ganze Reihen oder Reihenkörper oder noch zusammengesetztere Scharen oder gar von ungleicher Art sind. Von besonderer Nützlichkeit für das Schulturnen sind die Reihungen ganzer Reihen an Reihen gleicher Art, auch Reihen-Reihungen genannt. Auf diese findet alles oben von den Reihungen Einzelner Gesagte wieder Anwendung. Nur kommt hier noch die Möglichkeit der Umgestaltung der Reihe während der Reihung hinzu. Zu diesen Reihungen und zu den Reihungen der Reihenkörper und der zusammengesetzteren Scharen gehören die meisten Umformungen der kleineren und größeren Heereskörper.

In ähnlicher Weise wie die Reihungen zu geradlinigen Aufstellungen einer Schar könnten nun auch die Reihungen zu bogen- oder ring- oder sternförmigen oder gewinkelten Aufstellungen behandelt werden. Wir sehen aber hier gänzlich davon ab, weil sie für das Anabenturnen entbehrlich sind.

4. Bei den Abstandsveränderungen sind zunächst zwei Formen zu unterscheiden: die eine ist das Vergrößern der Abstände, das sog. Öffnen der Reihen, Säulen u. s. w.; die andere das Verkleinern der Abstände, das sog. Schließen der Reihen u. s. w.

Je nach der Richtung und dem Anfangspunkt unterscheidet man dabei ein Öffnen oder Schließen nach vorn, hinten, rechts, links, von der Mitte, oder nach der Mitte.

Eine dritte, für die Anwendung besonders wichtige Übungsform ist die sog. Staffelung einer Reihe. Dabei gehen die Einzelnen der Reihe aus der Reihenlinie heraus, und zwar in einer dazu senkrechten Richtung, mit gleichmäßig wachsender Schrittzahl, so daß sie sich zuletzt in einer staffelförmigen Aufstellung befinden, die man auch Staffelfreihe nennt. Diese Staffelung ist also zugleich eine Reihung zu einer offenen Schrägreihe. Das Staffeln ist das einfachste Mittel, um aus einer geschlossenen Stirnlinie der Turnerschar deren offene Aufstellung (zum Zweck der Ausführung von Frei- oder Stabübungen) zu erhalten.

Die Größe der Abstände in allen diesen Fällen wird manchmal durch Armlängen, am besten aber durch Schrittlängen gemessen.

Auf die Größe des Abstandes beziehen sich die Bezeichnungen geöffnet, geschlossen und gedrängt.

Eine Stirnreihe heißt geschlossen, wenn die Nebeneinanderstehenden leise Fühlung miteinander haben; bei größerem Abstände der Einzelnen voneinander heißt sie geöffnete Reihe.

Eine Flankenreihe wird als eine geschlossene angesehen, wenn aus ihr durch eine Drehung der Einzelnen eine geschlossene Stirnreihe entstehen kann. Bei geringerem Abstände befinden

ſie ſich in einer gedrängten oder ganz geſchloſſenen Aufſtellung, bei größerem in einer offenen.

Ähnlich ſo erklärt ſich die geſchloſſene und die offene Linie.

Das Geſchloſſenbleiben einer Reihe z. B. während ihrer Fortbewegung kann auch durch ſog. Faſſungen der Schüler unter ſich (Hand in Hand, Arm in Arm, Armverſchränkung, Hände auf Vordermanns Schultern, u. dergl.) unterſtützt werden.

Eine Säule wird in der Turnlehre eine geſchloſſene genannt, wenn in ihr die Rotten um Reihenlänge geöffnet ſind, oder in anderen Worten, wenn die Stirnſäule durch Schwenkung der Reihen in eine geſchloſſene Stirnlinie verwandelt werden kann; die Militärſprache nennt aber eine ſolche Aufſtellung eine geöffnete Kolonne. Bei geringerem Abſtande heißt die Säule eine gedrängte, oder eine ganz geſchloſſene, bei größerem eine offene.

Eine ganz geſchloſſene Säule, worin alſo die einzelnen Reihen und Rotten ebenfalls geſchloſſen ſind, wird auch ein Zug genannt. Stehen darin mehr Leute nebeneinander als hintereinander, ſo nennt man ihn gewöhnlich einen Stirnzug, im andern Falle einen Flankenzug, ohne Rückſicht darauf, wie er gebildet worden iſt. Im Stirnzug nennt man die vordeſten das erſte Glied des Zuges, hinter ihm ſteht das zweite Glied, u. ſ. w. Man unterſcheidet darnach einen zwei-, drei- und mehrgliedrigen Zug. Die im Stirnzug hintereinander ſtehenden Einzelnen bilden eine Rotte des Zuges.

Das Öffnen der Glieder und der Rotten eines Zuges zur offenen Aufſtellung kann nacheinander oder gleichzeitig geſchehen.

5. Die Drehungen der Einzelnen ſind nur dann als Ordnungsübungen zu betrachten, wenn dabei Rückſicht auf die Stellung der Äbenden zu einander genommen werden ſoll. Sie finden in der Regel (namentlich im Anabenturnen) nur im Maße der Viertel- und der halben Drehung ſtatt. Mitteltſt der erſteren verwandelt man eine Stirn- in eine Flankenreihe und umgekehrt, mitteltſt der letzteren kehrt man die Stirnrichtung (Front) einer Reihe zur entgegengeſetzten um. Von den

mancherlei Möglichkeiten, eine Drehung im Stehen und Gehen auszuführen, sind bei den Ordnungsübungen wenigstens, wo sie nur als Mittel zum Zweck auftreten, bestimmte Arten auszuwählen und diese in allen Fällen anzuwenden. Als Regel für die Art der Drehung ist namentlich die beim Heere übliche zu empfehlen, ohnehin da die Ordnungsübungen den Bewegungen der Heereskörper am nächsten verwandt und selbst teilweise entlehnt sind.

Die Drehungen von Reihen, Zügen u. s. w. ohne Änderung ihrer Gestalt bezeichnet man in der Turnsprache ausschließlich als Schwenkungen. Die Drehungsachse beim Schwenken kann in einem Endpunkte der geordneten Schar, oder in ihrer Mitte, aber auch außerhalb der Schar liegen. Ersterer Fall ist der gewöhnliche. Während der Schwenkung selbst bleibt die Schwenkungsachse in der Regel an ihrem Ort, kann sich aber unter Umständen auch von diesem entfernen.

Hinsichtlich der Größe der Drehung entspricht die Viertelschwenkung der Vierteldrehung u. s. w. Bei der ganzen Schwenkung haben also die nicht in der Schwenkungsachse befindlichen Einzelnen der schwenkenden Abteilung einen ganzen Kreis zu durchschreiten, bei der Viertelschwenkung einen Viertelkreis zc. Die Richtung der Schwenkung wird ebenso bezeichnet wie die der dabei vorkommenden Drehung der Einzelnen, die in der Schwenkungsachse am deutlichsten zu erkennen ist; drehen jene z. B. sich während des Schwenkens allmählich links, so schwenkt die Reihe links.

In Bezug auf die Fortbewegungsart der Einzelnen während des Schwenkens unterscheiden wir ein Schwenken mit Vorwärtsschreiten oder gewöhnliches Schwenken, ein Schwenken mit Rückwärtsschreiten und ein Schwenken um die Mitte. Bei letzterem liegt die Schwenkungsachse in der Mitte der schwenkenden Schar, so daß die eine Hälfte vorwärts und die andere Hälfte rückwärts schreitet, während bei den beiden anderen Schwenkungen die Achse in oder dicht neben einem Führer liegt. Daß auch ein Schwenken mit Seitwärts-

schreiten der Einzelnen (in Flankenreihen) möglich ist, sei bloß der Vollständigkeit wegen erwähnt.

Die Dauer der Schwenkungsbeziehung richtet sich nach der Lage der Achse, der Größe der schwenkenden Abteilung und der Art der Fortbewegung. Bei kleineren geschlossenen Stirnreihen, die um einen Führer mit Vorwärtsschreiten schwenken, rechnet man auf die Viertelschwenkung so viel Schritte, als Einzelne in der Reihe sind. Bei größeren Reihen ist aber eine Vorherbestimmung der Schwenkungsdauer nicht praktisch.

Im Anschluß an die Übungen dieser Gruppe seien noch diejenigen erwähnt, wobei die Einzelnen eines Paares oder die Reihen eines Reihenkörpers zc., oft in ungleicher Stirnstellung oder in ring- oder in sternförmiger Stellung, in Kreislinien sich bewegen oder schwenken in der Art, daß der Mittelpunkt des Kreises durch die Mitübenden bedingt ist. Dies ist der Fall bei dem sogen. Umkreisen, Rad, Ring, Stern, Schwenksterne, der Schwenkanähle u. dergl., Übungen, die indessen am besten dem Mädchenturnen in der Hauptsache vorbehalten bleiben.

6. Zu den Fortbewegungsübungen gehört vor allem das Marschieren und das Laufen einer Schar in fester Ordnung.

Drei Dinge sind es, auf die es bei diesen Übungen ganz besonders ankommt: die bestimmte einzuhaltende Ordnung in der Schar; die Richtigkeit der Bewegungsart jedes Einzelnen; endlich die Einhaltung einer bestimmten Bahn, in der die Fortbewegung stattfinden soll.

Die dabei zur Anwendung kommenden Ordnungsverhältnisse sind vornehmlich: die geschlossene Stirnreihe, im Stirnmarsch (militärisch: Frontmarsch); die geschlossene Flankenreihe, im Flankenmarsch (militärisch: Reihemarsch); die Schrägreihe im Schrägmarsch (militärisch: Marsch halbsseitwärts); ferner die Säule, der Zug, die Zugsäule (militärisch: Marsch mit der Kolonne) u. s. w. Doch sind auch Fortbewegungen bei offener Aufstellung der Reihen und Kotten zu üben.

Was den zurückzulegenden Weg anlangt, so kann dieser

von verschiedener Größe und Form sein. Seine Größe ist meist von der des Turnraumes bedingt, dessen Enge es oft zweckmäßig macht, die Bewegungen in Bahnen von der Form regelmäßiger Figuren wie Viereck, Kreis, Kreuz u. s. w. ausführen zu lassen.

Ist bei den Fortbewegungen eine Schar so gegliedert, daß einzelne Glieder vorausziehen, die anderen in einer bestimmten Ordnung nachziehen, so sollen diese Übungen im folgenden kurzweg als Ziehen und die Vorausziehenden als Spitze der Schar bezeichnet werden. Das unterscheidende Merkmal zwischen Ziehen und anderen Fortbewegungsübungen, z. B. dem Seitwärtsgehen in einer Flankenreihe, ist also immer das Vorausziehen einzelner Teile der Schar und das Nachziehen der andern.

Die Bewegungsart der Ziehenden ist in der Regel Vorwärtsgehen oder -laufen, wozu im Mädchenturnen noch verschiedene Hüpfarten kommen. Selbstverständlich ist auch ein Ziehen mit Seitwärts- oder mit Rückwärtsgehen möglich, doch wenig üblich.

Die Bahn, in der gezogen wird, ist entweder eine geradlinige, oder eine gebogene, oder eine in sich selbst zurückkehrende, oder eine gebrochene und gewinkelte. Das Ziehen in einer in sich selbst zurückkehrenden Bahn wird auch Umzug genannt, und man unterscheidet hierbei vorzugsweise einen Umzug im Viereck, Umzug im Kreis, Umzug längs der Reihe oder der Säule. Es ist hierbei einerseits die Richtung des Umzugs, ob links oder rechts, andererseits die Größe der Umzugsbahn festzusetzen. Die Bezeichnung der Richtung erfolgt üblicherweise nach den beim Umzug stattfindenden Drehungen, so daß also z. B. beim Umzug links Vorwärtsgehende ihre linke, Rückwärtsgehende ihre rechte, nach rechts Gehende ihre Vorderseite der umzogenen Fläche zuzuwenden haben. Die Größe der Bahn kann nach der Zahl der dazu nötigen Schritte, auch nach den Maßen des Turnraumes bezeichnet werden. In dem gewöhnlichsten Falle nennt man die längs der Schranken dieses Raumes sich hinziehende Bahn schlechtweg die Umzugsbahn. Beim Umzug längs der Reihe ist die einfachste Anordnung die,

wonach sich die Spitze der Schar den Letzten wieder anschließt (von Spieß kurz Umzug genannt).*

Das Ziehen in gebrochener Linie, die eine mehr oder weniger scharfe Ecke bildet (neuerdings auch Windung genannt)**, sei in den einzelnen Fällen, wobei die neue Richtung zur vorhergehenden schräg oder senkrecht oder entgegengesetzt wird, mit Schrägziehen oder mit Seitziehen oder mit Zurückziehen bezeichnet (für Seitziehen hat man auch den Ausdruck Winkelzug, für Zurückziehen den Ausdruck Gegenzug).

Die häufigste Anwendung von diesen Übungen im Ziehen erfährt das Ziehen in der Umzugsbahn. Es wird namentlich für die Übungen im Gehen und im Laufen, für deren Wechsel und für die Ausführung von Ordnungsübungen während der Fortbewegung der Schar benutzt. Durch diese zugefügten Zwischenübungen findet manchmal eine Unterbrechung des Ziehens, oder eine Änderung in der Ordnung der Ziehenden, oder eine Änderung in der Richtung des Ziehens statt. Einen besonderen Übungsfall bilden dabei solche Anordnungen, welche bewirken, daß jene Änderungen nicht von allen zugleich, sondern zuerst von den an der Spitze Ziehenden, von den andern aber nur nach und nach, entweder nach bestimmten Zeiten oder an bestimmten Stellen der Bahn ausgeführt werden. Sind diese Stellen die Ecken der Umzugsbahn, oder entstehen durch jene Änderungen Ecken in der Fortbewegungsbahn, so nennt man derartige Übungen wohl auch Eckenübungen.

Eine an Mannigfaltigkeit der Formen besonders ergiebige Weise der Fortbewegung ist die, wobei die Teile einer geordneten Schar bald getrennt, bald vereinigt weiterziehen, das Ziehen der getrennten Abteilungen in gleich- oder ungleichartiger Weise, die Vereinigung zugleich in Verbindung mit verschiedenen Reihungen u. dergl. erfolgt. Zu dieser Übungsgruppe gehören unter anderm die sogen. Aufzüge aus der Linie aller zu säulenartigen Ordnungskörpern, sowie ihr Gegensatz, die Abzüge aus diesen zu jener.

* Vergl. Spieß „Turnbuch für Schulen“, I. Teil, 2. Aufl. S. 100.

** Vergl. Wasmannsdorff „die Ordnungsübungen“, S. VI.

7. Die zuletzt genannten Übungen sind schon keine einfachen Übungsformen mehr. Sie sind bereits als zusammengesetzte Ordnungsübungen zu betrachten. Zu diesen kann man überhaupt alle die Übungsformen zählen, wobei:

1. die Teile einer Schar (Einzelne, Reihen, Rotten, Säulen etc.) in ungleicher oder in widergleicher Weise, d. h. mit geteilter Ordnung in der Thätigkeit (vergl. I, S. 138) üben;
2. zwei oder mehrere verschiedene Ordnungsübungen gleichzeitig ausgeführt werden, z. B. Reihung und Reihenöffnen;
3. gleich oder ungleichartige Ordnungsübungen in unmittelbarer Aufeinanderfolge wechseln, z. B. links und rechts Schwenken, oder Reihung und Schwenkung, u. dergl.

In diesen Zusammenstellungen kann eine große Mannigfaltigkeit stattfinden. Ihre Anwendung im Unterricht wird aber zufolge der im I. Teile dieses Buches aufgestellten Grundsätze über den Betrieb der Ordnungsübungen im Knabenturnen immer nur eine sehr beschränkte sein können.

B. Betrieb der Ordnungsübungen.

Über die Bedeutung der Ordnungsübungen für das Schulturnen und die Art ihrer Verwendung in letzterem vergleiche man den Abschnitt über den Betrieb der Ordnungsübungen im I. Teile dieses Buches, S. 147 u. f., besonders S. 160 u. f.

C. Übungsbeispiele.

Erstes Turnjahr.

Schüler im vierten Schuljahr, Sexta.

Klassenaufgaben (vergl. I. Teil S. 166): Übungen im Sammeln und im Richten der Reihe, Bildung der Säule von Paaren, Fortbewegung dieser, Übungen in den Paaren.

1. Geordnete Aufstellung der Klasse.

a) In einer Stirnreihe am gewöhnlichen Sammelplatz. Als gewöhnlicher Sammelplatz dient am zweckmäßigsten eine Langseite des hier als Rechteck gedachten Turnraumes, so daß der rechte Führer der Reihe an dem einen Ende dieser Langseite mit dem Gesicht nach der andern Langseite steht. Auf dieser Seite, etwa 4 bis 5 Schritte von den Schranken des Raumes (der Wand des Turnjaales) entfernt, stellt man die Schüler der Größe nach nebeneinander auf, so daß der größte der rechte Führer ist. Sehr große Klassen stellt man in zwei Reihen auf, die Kleineren vor die Größeren. Um die Fertigkeit im schnellen Sichsammeln und Sichordnen zu üben, lasse man mehrmals die geordnete Aufstellung mit der aufgelösten Ordnung wechseln mittelst der Befehle: Zur Aufstellung am Sammelplatz — lauft! (oder auch kurzweg: Auftreten!) und: Auseinander — lauft! (oder kurz: Wegtreten!). Um die Schnelligkeit des Sammelns zu prüfen und anschaulich zu machen, zähle man während des Sammelns laut. Es ist aber dabei darauf zu achten, daß die ihre Ordnung auflösenden Schüler weit genug, z. B. bis zu einer gewissen Stelle des Turnplatzes, hinweglaufen und beim Laufen zur Sammelstelle sich nicht über den Haufen rennen.

b) Zu mehrerer Übung im raschen Sammeln kann man auch den Wechsel der Aufstellung an verschiedenen Orten des Turnplatzes, z. B. an dessen verschiedenen Seiten, oder auf bestimmten Linien (Mittellinien, Diagonalen) innerhalb des Raumes, wobei stets der neue Standort des rechten Führers vorher angegeben werden muß, oder an den verschiedenen Geräten, wie man sie später anzuwenden gedenkt, mehrmals befehlen.

2. Grundstellung und Richtung.

a. Grundstellung. Nach jedem Sammeln der Klasse zu Anfang einer Turnstunde und vor jeder gemeinsamen Übung wird von den bequem an ihrem Platze stehenden Schülern durch den Zuruf: Stillstehen! gefordert, sich in kürzester Frist in die Grundstellung zu stellen und darin ohne Regung zu verharren,

bis eine Bewegung oder die bequeme Stellung, letzteres durch den Zuruf: Rührt euch! befohlen wird. Kennzeichen der Grundstellung sind: Fersenfuß, die Füße auswärts (fast rechtwinklig zu einander), die Beine gestreckt, der Oberkörper und der Kopf aufrecht, der Blick geradeaus, die Schultern zurück und gesenkt gehalten, die Arme und Hände ungezwungen herabhängend. Die bequeme Stellung zeigt sich zunächst im Vorstellen eines Fußes; der Standort in der Reihe darf aber nicht verlassen werden. Auf den Zuruf: Achtung! darf die bequeme Stellung beibehalten werden, es muß aber alsdann jedes Reden und Geräusch aufhören.

b. Richtung. Sobald die Schüler in der Grundstellung stillstehen, wird die Reihe gerichtet.

Zuerst werden die Schüler auf die Kennzeichen einer gut gerichteten geraden Stirnreihe (leise Fühlung, alle Fersen sowie alle Schultern in derselben Richtungslinie) aufmerksam gemacht und alsdann die Richtung nach rechts geübt. Zu dem Zwecke schickt man die Übung des Kopfdrehens nach rechts und das Zurückdrehen des Kopfes nach vorn voraus, mit den Befehlen: Kopf nach rechts — dreht! Kopf gerade — aus! Man verlange dabei rascheste Bewegung ohne Mitdrehen der Schultern. Alsdann teile man mit, daß künftig auf den Befehl: Rechts richtet — euch! alle bis auf den rechten Führer in dieser Weise den Kopf (ohne ihn vorzubeugen) drehen und soweit vor- oder zurückgehen sollen (mit kurzen, raschen Schritten), bis sie nur noch den rechts von ihnen Stehenden sehen, von den andern aber so wenig als möglich erblicken, ohne dabei die leise Fühlung mit dem ersteren zu verlieren. Die Fertigkeit in dieser Übung erzielt man wieder durch Wiederholungen, denen man ein Auflösen der Ordnung und Wiedersammeln, oder einen Wechsel des Aufstellungsortes (vergl. Übung 1 b.) vorausschickt.

c) In ähnlicher Weise kann man auch, obwohl es damit nicht eilt, die Richtung nach links oder die Richtung nach einem Mittleren der Reihe einüben; ferner das Sichrichten nach diesem oder jenem, nachdem man denselben ohne oder mit

einer Änderung seiner Stirnrichtung an einen andern Platz (vor oder hinter die Reihe u. s. w.) gestellt hat.*

3. Bildung der Säule von Paaren und Aufstellung der Klasse zu den Freiübungen im Stehen.

Diese Übung ist schon in einer der ersten Turnstunden vorzunehmen, da man so früh als möglich mit Freiübungen im Stehen beginnen sollte.

a) Zunächst übe man die Klasse im Abzählen (Nummervieren). Auf den Befehl: Von rechts nach links abzählen (später kurzweg: Abzählen!) — zählt! sollen alle außer dem rechten Führer den Kopf rechts drehen, und zugleich soll der rechte Führer: Eins! rufen, dabei den Kopf seinem Nachbar zur Linken zuwendend und sofort wieder geradeausblickend. Jeder Nächste verfährt, die folgende Zahl dabei rufend, ebenso. Dies Rufen soll zuletzt wie ein Lauffeuer durch die ganze Reihe gehen.

Nachdem man die, die ungerade Zahlen gezählt hatten, als erste, die andern als zweite bezeichnet und durch Hervortretenlassen um einen oder zwei Schritte bald der einen, bald der andern sich von dem Bekanntsein aller mit ihren Ordnungszahlen überzeugt hat, läßt man in der Stirnlinie der Paare z. B. alle nach links sich drehen (auf den Befehl: Links — um!) und befiehlt alsdann: Die ersten links schräg vor neben die zweiten — marsch!, worauf alle ersten genau gleichzeitig sich mit einem Schrägschritt links vorwärts und einem raschen Nachstellen rechts genau neben den vorderen stellen, womit eine Säule von Stirnpaaren, die Kleinsten vorn, hergestellt ist. Auf den Befehl: Die ersten wieder zurück (hinter die zweiten) — marsch! wird die anfängliche Linie aller wiederhergestellt, indem die ersten ohne Drehung mittels eines Schrägschrittes rechts rückwärts ihren früheren Standort wieder einnehmen.

In der obengenannten Säulenstellung der Klasse teile man nun diese je nach ihrer Größe in kleinere Säulen, wovon jede wieder 4 bis 5 Paare zählt. Diese Einteilung erfolgt am

* Vergl. S. 5 u. f. im II. Teil der „Turnübungen der Mädchen“ von A. Maul. (Karlsruhe, 1885.)

besten gleich nach dem ersten Abzählen, indem man der Klasse zuruft: Von Nummer 1 bis 8 geht die erste, von 9 bis 16 die zweite, von 17 bis 24 die dritte u. s. w. Abteilung! Zur Probe: Die letzten der Abteilungen einen Schritt vortreten — marsch! Zurück!

Alsdann befehle man dem ganzen Reihenkörpergefüge: Vorwärts, die Abteilungen nach rechts ziehen — marsch!, worauf alle vordersten Paare (die Spitzen) der einzelnen Abteilungen mit Rechtsschwenken rechtshin vorwärts marschieren, sich dabei genau rechts richtend. Die übrigen Paare folgen einfach ihren vorderen Paaren nach, genauen Abstand dabei haltend. Sobald alle Abteilungen aus der anfänglichen Aufstellungslinie herausgezogen, ihre Längachsen also gleichlaufend sind, lasse man halten (Abteilungen — halt!) und befehle: Einen Schritt nach außen — marsch!, worauf alle einen Seitenschritt von der Mitte des Paares hinweggehen, wodurch die offene Aufstellung der Klasse, wie sie zur Ausführung der meisten Freiübungen sich eignet, hergestellt ist. Durch den Befehl: Einen Schritt nach innen — marsch! kann man wieder die Paare sich schließen lassen und weiteres Marschieren daran knüpfen.

Wenn auch das hierbei schon vorkommende Drehen, Reihen, Schwenken und Marschieren nicht gleich so sicher als wünschenswert vor sich geht, so kann deswegen doch schon die oben beschriebene Art der Herstellung einer offenen Aufstellung der Klasse von Anfang an angewendet werden. Die stete Wiederkehr dieser an sich leichten Übung in jeder Turnstunde giebt ja Gelegenheit genug, ihre genaue Ausführung hinlänglich rasch herbeizuführen. Ja, man wird in den meisten Fällen schon nach einigen Stunden diese Aufstellung der Klasse zu den Freiübungen aus der anfänglichen Stirnreihe nur durch einen einzigen Befehl: Links um, darauf die ersten links vor neben die zweiten und sofort die Abteilungen nach rechts ziehen! Links — um! herstellen können. Das Gelingen dieser Übung ist dann immer ein Zeichen guter Schulung der Klasse.

Anmerkung. Daß in der erwähnten Aufstellung der Klasse in Säulen nicht nur Freiübungen, sondern auch das Schwenken der Paare

sowie die Reihungen in den Paaren eingeübt werden können, sei hier nur erwähnt; ebenso der Umstand, daß eine offene Aufstellung der Klasse auch auf andere Arten erhältlich ist. Für den Unterricht genügt aber eine einzige Art, und die oben beschriebene ist wohl eine der zweckmäßigsten.

4. Marschieren in der Umzugsbahn (vergl. S. 131) bei Aufstellung der Klasse in einer Säule von Stirnpaaren.

a) Das Vorwärtsmarschieren. Einerseits sollen dabei die Paare lernen, ihren Abstand voneinander einzuhalten, und in den Paaren die einzelnen Schüler Schulter an Schulter zu bleiben; andererseits werde von Anfang an auf ein vorchriftmäßiges Gehen der Schüler gesehen: Kopf hoch, Oberkörper aufrecht, Brust heraus, die Arme weder steif angelegt noch heftig geschlenkelt, sondern ungezwungen bewegt, das schreitende Bein mit leichter Kniebeugung vorgehoben und mit völliger Kniestreckung niedergestellt, die Füße ab- und auswärts gerichtet und stets mit ganzer Sohle ohne unnütiges Stampfen und Schlagen auftretend.* Diese Art des Gehens, von vornherein als Marschieren, zum Unterschied vom bequemen und nachlässigen Gehen, bezeichnet, wird von den Schülern ziemlich rasch erlernt und bald zur Gewöhnung, wenn man in der ersten Zeit des Turnunterrichtes in jeder Stunde die Klasse durch die Umzugsbahn, bald mit den Großen, bald mit den Kleinen an der Spitze, ein- oder ein paarmal marschieren läßt und fortwährend dabei auf gute wie auf fehlerhafte Haltungen und Bewegungen aufmerksam macht. Auch hier bleibe es Regel, daß auf den Befehl: Vorwärts — marsch! stets links angetreten wird.

Als selbstverständlich werde ferner hier wie später vorausgesetzt, daß die Spitze der in der Umzugsbahn sich fortbewegenden Klasse oder Abteilung bei ihrer Ankunft an einer Ecke der Bahn ganz von selbst und ohne besonderen Befehl an dieser Ecke einbiegt und ihre Bewegung in der Bahn fortsetzt.

* Damit das richtige Auftreten der Füße beim Marschieren möglichst bald den Schülern zur Gewohnheit wird, kann man anfangs ein festes geräuschvolles Auftreten gestatten; die Schüler mäßigen sich darin mit der Zeit ganz von selbst. Übrigens wirkt dem Übermaß von Geräusch beim Marsch in der Turnhalle ganz vortrefflich der Brauch entgegen, die Schüler beim Turnen jogen. Turnschuhe tragen zu lassen.

Was die Schnelligkeit des Marsches anlangt, so halte man sich in der Regel an eine mittlere Geschwindigkeit, bei der in Klassen mit kleineren Schülern gegen 120, in solchen mit größeren Schülern etwa 112 Schritte in der Minute gemacht werden. Nur bei der Zuordnung neu zu erlernender Ordnungsübungen zum Gehen werde dieses etwas verlangsamt, da das Gelingen jener dadurch mehr gesichert wird.

Mit der Übung im Marschieren werde auch das Haltmachen geübt. Auf den Befehl: Achtung (oder: Abtheilung, oder: Auf der Stelle) — halt!, wobei das Halt am zweckmäßigsten zugleich mit dem Tritte des rechten Fußes gerufen wird, sollen alle noch einen Schritt links vorwärts machen und rasch den rechten Fuß nachstellen, also mit einem raschen Schlußtritt halten und in der Grundstellung feststehen. Es ist zweckmäßig, um die Marschbereitschaft der Schüler zu üben, öfters dem Befehl zum Halten sogleich wieder den Befehl zum Marschieren folgen zu lassen.

Damit das Hin- und Hermarschieren ohne Haltmachen dazwischen von Anfang an zur Ausführung kommen kann, ist es nützlich, gleich in einer der ersten Stunden das Umkehren während des Marsches, d. h. die halbe Drehung der Einzelnen einzüben. Der Einfachheit wegen halte man sich dabei an eine bestimmte Regel der Ausführung, und zwar im deutschen Schulturnen an die beim deutschen Heere übliche, wonach mit vier Schritten an Ort stets links umgekehrt wird, was man schließlich einfach mit den Worten: (Links-) kehrt — marsch!, das Marsch wieder zugleich mit dem Tritt des rechten Fußes, befiehlt. Der diesem Umkehren folgende erste Vorwärtsschritt soll wieder in der richtigen Länge und mit festem Auftreten gemacht, d. h. betont werden. Auch ist sofort auf genaue Einhaltung der Richtung zu achten.

b) Bei dieser Gelegenheit übe man auch einmal, aber ohne sich lange mit diesen leichten Dingen aufzuhalten, das Gehen an Ort (nach soldatischem Sprachgebrauch: Gehen auf der Stelle) ein, wobei die Füße mit leichtem Kniebeugen nur etwas gehoben, aber auf die gleiche Stelle wieder niedergestellt werden

sollen. Daran anschließend kann auch der Wechsel von Vorwärtsgen und von Gehen an Ort (z. B. 4 Schritte an Ort, alsdann vorwärtsgen — marsch! Abwechselnd 4 Schritte an Ort und 4 Schritte vorwärts — marsch! An Ort — marsch! Vorwärts — marsch!, das Marsch auf den linken Tritt gerufen) vorübergehend geübt werden.

c) Ebenfalls geringer Zeit bedarf die Einübung des Rückwärtsgen, da diese Übung ebenso selten vorkommt, als sie rasch erlernt wird; im übrigen verfähre man dabei wie beim Gehen an Ort. Die Rückwärtsschritte sollen im allgemeinen nur halb so groß sein wie die Vorwärtsschritte. Befehl: Rückwärtsgen — marsch! oder nach soldatischer Art: Rückwärts richtet euch — marsch! (hierbei Kopfbrechen rechts).

d) Auch das Seitwärtsgen verdient nur geringe Berücksichtigung. Bei ihm ist als Regel das Nachstellen des einen Fußes zum andern in die Grundstellung anzusehen. Da demnach jeder Schritt seitwärts zwei Tritte und zwei Schrittzeiten erfordert und also das Seitwärtsgen, wie auch das Rückwärtsgen, nur halb so schnell wie das Vorwärtsgen vom Platze fördert, wendet man beide Gangarten nur auf kurze Strecken und auch da nur selten an. Befehl: Seitwärts links (rechts) gehen — marsch! Es werde nur in Flankenreihen oder in der offenen Aufstellung der Klasse geübt.

5. Laufen (Taktlauf, soldat. Lauffschritt) in der Umzugsbahn.

a) Nachdem die Klasse als eine Säule von Stirnpaaren aufgestellt wurde und ihr das geordnete Laufen erklärt und gezeigt worden war, befehle man: Taktlauf vorwärts — lauft! oder nach soldatischem Brauch im deutschen Heere: Lauffschritt — marsch marsch!* Mit der Ankündigung des Laufes sollen die Unterarme wagerecht vorgehoben, die Ellenbogen etwas

* Da in der Volkssprache Süddeutschlands sehr häufig das Wort Laufen für Gehen gebraucht wird, so ist es, um Verwechslungen zu vermeiden, ratsam, hier im Turnunterricht bei der Befehlsankündigung für das Laufen die soldatische Bezeichnung „Lauffschritt(e)“ anzuwenden. Es wird daher im folgenden stets der soldatische Befehl für das Laufen gebraucht.

zurückgenommen, die Finger leicht gebeugt, die Hände aber nicht an die Brust angelegt, der Oberkörper etwas vorgeneigt werden. Der erste Lauffschritt zeige ein deutliches Aufhüpfen der Schüler und sei gehörig groß, jedenfalls wie auch die übrigen Lauffschritte nicht kleiner als ein Gangschritt. Während des Laufes bleiben Kopf und Oberkörper aufrecht; letzterer werde nicht hin- und hergedreht, dagegen seien die Arme in ungewollener Weise beweglich. Der Mund bleibe festgeschlossen. Die Füße treten nur mit dem Ballen und so geräuschlos als möglich auf, mit Vermeidung alles Schleifens und Scharrens auf dem Boden; nie sollen die Füße beim Laufen vorgestreckt, ebensowenig nach hinten hochgehoben werden.

Außerdem gewöhne man die Schüler von Anfang an an ein ruhiges, langsames Laufen mit etwa 180 Lauffschritten in der Minute, so daß 3 Lauffschritte die Dauer von 2 Schritten im Gehen haben (vergl. I, S. 181). Auch währe der Lauf auf dieser Stufe nie länger als etwa zwei Minuten; er wechsle dafür häufiger mit Halten und mit unmittelbar darauf befohlenem Marschieren ab.

Um den Gleichtritt im Laufen baldigst zu erzielen, helfe der Lehrer anfangs durch Zählen, Handklappen u. dergl. nach und lasse auch von Zeit zu Zeit kleinere Abtheilungen, zur Prüfung und den andern zum Beispiel, für sich allein den Taktlauf ausführen.

Wie beim Gehen werde nun auch das Umkehren im Laufe (Ausführung und Befehl wie beim Gehen!) geübt.

Der Wichtigkeit des Laufes als Turnübung wegen wird hier noch einmal ganz besonders auf das im I. Teile dieses Buches darüber Gesagte (S. 178—183) verwiesen.

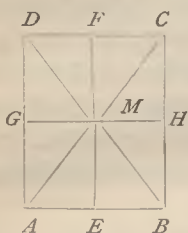
b) Den unmittelbaren Übergang aus dem Marschieren zum Taktlauf erlernen die Schüler dieser Altersstufe leicht. Schwieriger wird ihnen der umgekehrte Wechsel, den man auch durch Anordnung des Wechsels von Gehen und Laufen beim Umkehren der Einzelnen vorbereiten kann. Doch ist damit nicht viel Zeit zu verlieren, und schließlich ist es auch kein Schaden,

wenn dieser Wechsel erst im zweiten Turnjahre sicher erlernt wird.

6. Ziehen der Säule von Stirnpaaren in besonderen Bahnen.

Diese sowie die unter 7. und 8. genannten Übungen sollen im Gehen vorgelübt, dann aber vorzugsweise zur Übung im Laufen benutzt werden.

a) Ziehen durch die Diagonalen des Übungsplatzes, unter Voraussetzung einer viereckigen Gestalt des Platzes (Fig. 1). Der links, d. h. die linke Seite der Mitte zuwendenden, in der Umzugsbahn gehenden oder laufenden, als eine Säule von Stirnpaaren geordneter Klasse wird, sobald sich das vorderste



Paar einer Ecke der Bahn (ABCD) nähert, befohlen: Durch die Mitte (des Platzes ziehen) — marsch!, worauf das vorderste Paar an der Ecke schwenkt und schräglinks zurück nach der gegenüberliegenden Ecke eilt, von den andern Paaren in unveränderter Ordnung gefolgt. Kurz bevor es an dieser Ecke (z. B. über B und M nach D ziehend) anlangt, befehlt man: Links in die Umzugsbahn!, worauf die Klasse in der Bahn (von D nach A) sich weiter bewegt. Nachdem sie die Seite DA durchschritten hat, läßt man sie ebenso durch die zweite Diagonale (AC) ziehen und so fort, bis sie durch jede Diagonale zweimal, das zweite Mal aber in entgegengesetzter Richtung wie das erste Mal, gezogen ist. Alsdann läßt man die Einzelnen umkehren und in ähnlicher Weise die Klasse, mit den Kleinen voran, rechts um die Bahn ziehen, wobei nach Bedürfnis Laufen und Gehen in Wechsel gebracht werden.

b. Ähnliche Übungen, aber mit Benützung der Mittellinien (EF, GH) statt der Diagonalen, oder, wenn die Klasse nicht zu groß dazu ist, mit Umzug um die von den halben Diagonalen gebildeten kleineren Dreiecke, oder um die von den halben Mittellinien und der Bahn gebildeten kleineren Vierecke, oder mit Wechsel des Rechts- und des Linksziehens; oder die Klasse

zieht bald in geraden, bald in Kreis- oder in Schängelbahnen, oder durch eine Achte u. dergl., doch ist es für die letztgenannten Fälle gut, wenn diese Bahnen auf dem Fußboden vorgezeichnet sind.

7. Ziehen zweier Abteilungen in verschiedenen Bahnen.

Die zu diesem Zwecke nötige Einteilung der Klasse in zwei Abteilungen kann auf verschiedene Arten geschehen; am zweckmäßigsten geschieht es aber dadurch, daß man in der Säule der Stirnpaare die rechten Führer der Paare (die Rotte der ersten) als die erste, die anderen als die zweite Abteilung bezeichnet. Dies ist bei den nachstehend genannten Übungen vorausgesetzt.

a. Ziehen beider Abteilungen in widergleicher Weise. Zieht die auf der Seitenlinie AD (Fig. 1) der Umzugsbahn stehende Säule der Paare von A nach E, so befehle man zunächst: Durch die Mitte — marsch! Nähert sich das vorderste Paar dem andern Endpunkt (F), so befiehlt man: Nach außen in die Umzugsbahn! worauf alle ersten nach rechts, alle zweiten nach links in der Umzugsbahn, stets unter sich den anfänglichen Abstand einhaltend, weiterziehen, bis sie bei E wieder zusammentreffen. Der Befehl: Zu zweien durch die Mitte — marsch! führt die Klasse zum zweitenmale in der anfänglichen Ordnung als Säule durch die Mittellinie EF. Der folgende Befehl: Nach links in die Umzugsbahn! führt sie von F über D nach G, von wo aus sie durch die kleinere Mittellinie geschickt und das ganze Spiel der Bewegungen in ähnlicher Weise wie bei Übung 6 wiederholt und fortgesetzt wird.

b. Ähnliche Übungen, aber mit Ziehen durch die Diagonalen, oder mit Trennung der beiden Abteilungen im Mittelpunkt des Übungsplatzes, u. dergl.; oder mit hintereinander aufgestellten Abteilungen, die alsdann nach ihrer Trennung wieder in gleicher Weise wie vorher sich aneinander anschließen, u. s. w.

c. Ziehen beider Abteilungen in gleichartiger Weise um nebeneinanderliegende gleiche Figuren, wobei z. B. die Ab-

teilung der zweiten, bei B (Fig. 1) sich von der andern trennend, um das Dreieck BDA zieht, während gleichzeitig die Abteilung der ersten sich um das Dreieck BCD bewegt, beide bei B sich wieder vereinigen, die ersten aber jetzt auf der Innenseite, und gemeinsam ihren Weg in der Umzugsbahn gegen C hin fortsetzen, u. s. w.

d. Ziehen beider Abteilungen in ungleichartiger Weise. 3. B. während die eine Abteilung weitergeht, läuft die andere in der Bahn voraus, bis sie mit jener wieder zusammentrifft, oder sie kürzt den Weg ab, indem sie durch eine Diagonale oder eine Mittellinie läuft, oder sie kehrt um, und beide Abteilungen laufen nun in entgegengesetzten Richtungen, bis sie sich begegnen, worauf sich die eine der andern anschließt, u. s. w.

8. Seit- und Rückzug mehrerer Säulen von Stirnpaaren je nach Befehl (vergl. Seite 132).

Diese Übung eignet sich besonders gut zur Einschaltung zwischen die Freiübungen im Stehen, da ohnehin für diese gewöhnlich schon die Klasse in mehrere Säulen eingeteilt ist (vergl. oben Übung 3). Aber auch für die Übung im Laufen ist diese Bewegungsform der Klasse sehr geeignet.

Sind nach den Freiübungen der in mehreren nebeneinander stehenden Säulen aufgestellten Klasse die Paare wieder geschlossen, so läßt man alle vorwärts gehen und befiehlt, wenn die Spitzen der Säulen sich der Umzugsbahn nähern: Die Abteilungen nach links ziehen — marsch!, worauf die vordersten Paare links schwenken und, gefolgt von den andern Paaren, in der Umzugsbahn, Säule hinter Säule, weiterziehen. Nach einiger Zeit folge der Befehl: Die Abteilungen links zurückziehen — marsch!, worauf die ersten Paare eine halbe Schwenkung links machen und, gefolgt von den andern, entlang der Säule des Weges zurückziehen, wobei wieder Säule hinter Säule kommt. Ist der ganze Säulenkörper auf diese Art wieder auf einer langen Seite des Übungsplatzes angelangt, seine Längsachse also geradlinig, so führt der Befehl: Die Abteilungen nach rechts ziehen — marsch! die Abteilungen wieder nebeneinander in gleichlaufender Richtung nach der rechten Seite

quer über den Übungsplatz, wobei die vordersten (wie auch die übrigen) Paare sich genau unter sich richten müssen. Der weitere Befehl: Die Abteilungen rechts zurückziehen — marsch! führt sie, indem sie rechts umbiegen, wieder in eine ähnliche Stellung zurück, wie sie vor Beginn dieser Ordnungsübung war. Nach erneuten Freiübungen oder sogleich lasse man alle umkehren, damit die anfänglich letzten Paare jetzt an die Spitze der Säulen kommen, und wiederhole die Befehle, wobei man auch mit Seitzug rechts beginnen kann.

9. Schwenken der Paare (vergl. Seite 129).

Obgleich das Schwenken der Paare bei den vorstehenden Übungen schon mehrmals zur Anwendung kommt, hat es doch mit der genauen Einübung dieser leichten Ordnungsübung keine große Eile. Am zweckmäßigsten nimmt man diese Einübung zwischen den Freiübungen im Stehen, gewissermaßen zur Erholung der Schüler von diesen, vor (vergl. I. Teil, Seite 163) und beschränkt sich dabei auf die eine Art des Schwenkens: um den einen Führer mit Vorwärtsschreiten.

a) Man übe zuerst die ganze Schwenkung des Paares ein und gehe von dieser zur halben, dann zur Viertel- und endlich zur Dreiviertelschwenkung über. Die nachstehenden Befehle und Bemerkungen werden den Gang dieses Verfahrens hinlänglich deutlich machen. Dabei ist die Aufstellung der Klasse in Säulen von Stirnpaaren vorausgesetzt.

„Mit 4 Schritten an Ort links umkehren (d. h. $\frac{1}{2}$ Drehung links) — marsch! Dasselbe noch einmal — marsch! Beides unmittelbar nacheinander, also mit 8 Schritten an Ort eine ganze Drehung links — marsch! Ebenso rechts drehen — marsch! Die rechten Führer der Paare umkreisen (d. h. gehen im Kreise um) ihre Nebner, zuerst vor diesem vorüber, also diesen ihre linke Seite zuwendend, mit 8 Schritten, aber so, daß sie mit 4 Schritten genau auf der andern Seite der ersten, nach 8 Schritten aber wieder an ihrem Platze angekommen sind — marsch! Ebenso umkreisen die linken Führer ihre Nebner, diesen ihre rechte Seite zuwendend — marsch! Jetzt umkreisen wieder die rechten Führer die linken, diese machen aber gleich-

zeitig wie früher mit 8 Schritten an Ort eine ganze Drehung links — marsch! Dasselbe noch einmal, aber nun sollen die beiden während ihrer Bewegung sich fortwährend ansehen, damit sie genau nebeneinanderbleiben — marsch! So, jetzt habt ihr das gemacht, was man im Turnen eine ganze Schwenkung links nennt; jetzt werdet ihr auch ohne weiteres eine ganze Schwenkung rechts machen können — marsch! Wieviel Schritte werden also bei einer ganzen Schwenkung gemacht? — Wieviel Schritte werden daher zu einer halben Schwenkung nötig sein? — Also macht jetzt eine halbe Schwenkung links — marsch! Dasselbe rechts — marsch! Wieviel Schritte werden nun zu einer Viertelschwenkung nötig sein? Also: $\frac{1}{4}$ Schwenkung links — marsch! Dasselbe — marsch! $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts — marsch! Dasselbe — marsch! Mit wieviel Schritten wird nun eine Dreiviertelschwenkung gemacht werden müssen?“ II. j. w.

In der Regel lasse man bei allen Schwenkungen den linken Fuß antreten, obwohl es auch anders gehalten werden kann.

b) Will man während des Umzuges der Stirnsäule von Paaren, oder auch von Doppelpaaren, Schwenkungen vornehmen lassen, so genügt es, sich auf halbe und ganze Schwenkungen zu beschränken, an deren Vollendung alsdann schließlich auch der Wechsel von Gehen und von Laufen geknüpft werden kann, z. B. durch Befehle folgender Art: Eine halbe (ganze) Schwenkung links (rechts), sodann Lauffschritte — marsch! Eine halbe (ganze) Schwenkung links (rechts), sodann marschieren — marsch!

c) Wie die Schwenkungen der Paare, namentlich die Viertel- und die halbe Schwenkung, zur Fortbewegung auf den Linien eines regelmäßigen Vierecks oder eines Kreuzes benutzt werden können, ist aus den weiter unten unter Nr. 11 gegebenen Beispielen von „Zwischenübungen“ zu ersehen.

10. Reihungen in den Paaren (vergl. Seite 125).

Die Reihungen in den Paaren, auf die man bei kurzer Turnzeit ohne Schaden auch ganz verzichten kann (vergl. I. Teil, Seite 159), behandle man im Unterricht ähnlich wie das

Schwenken der Paare. Ihre Einübung geschehe zuerst wieder als Einschaltung zwischen die Freiübungen im Stehen.

a) Sind die linken Führer der Paare als erste, die andern als zweite bezeichnet, so gebe man der Reihe nach folgende Befehle: Die zweiten links vor die ersten (mit einem Schrägschritt links vorwärts) — marsch! Die zweiten links neben die ersten (mit einem Schrägschritt links rückwärts) — marsch! Die zweiten rechts hinter die ersten (mit einem Schrägschritt rechts rückwärts) — marsch! Die zweiten rechts neben die ersten (mit einem Schrägschritt rechts vorwärts) — marsch! Darauf lasse man durch ähnliche Befehle die ersten sich an die verschiedenen Seiten der zweiten reihen. Erklärt man nun den Schülern, daß im Turnen die erste der eben genannten und von ihnen ausgeführten Reihungen (links) vorreihen, die andern: (links) neben den letzten reihen, (rechts) hinterreihen, (rechts) neben den vorderen reihen genannt werden, so wird die Wiederholung jener Übungen unter Gebrauch der neuen Befehle (links vorreihen — marsch! u. s. w.) sehr bald ohne Irrtümer gelingen.

Schließlich läßt man die ganze Klasse an Ort gehen und befiehlt bald die eine, bald die andere jener Reihungen, wobei man das Marsch bei den Reihungen nach der linken Seite auf den linken Tritt, bei denen nach der rechten Seite auf den rechten Tritt ruft. Jede dieser Reihungen muß in 2 Schrittzeiten vollendet sein.

b) In ähnlicher Weise übe man auch solche Reihungen ein, bei denen der eine sich an die entgegengesetzte Seite des andern reihen soll: vergl. A 3 und 4, B 7 und 8 auf Seite 125. Jede dieser Reihungen muß in 4 Schrittzeiten vollendet sein. Das Antreten geschehe dabei nach der oben genannten Regel: links bei den Reihungen nach links, rechts bei den Reihungen nach rechts. Bei dem Nebenreihen in Stirnpaaren drehe sich der Reihende stets nach der Seite dessen, an den er sich reihen soll, bei dem Hinterreihen in Flankenpaaren stets nach der Seite des bei der Reihung antretenden Fußes.

Während des Ziehens der als Säule von Paaren geord-

neten Klasse in der Umzugsbahn lasse man nur das Nebenreihen in den Stirnpaaren ausführen, wobei der eine von beiden Führern auf den Befehl: Links (rechts) nebenreihen, hinten (vorn) vorüber — marsch! 4 Schritte an Ort gehen muß, und Knüpfе schließlich an die Vollendung einer solchen Reihung auch den Wechsel von Gehen und von Laufen an, wie es schon oben für das Schwenken empfohlen wurde.

Auch das schon oben erwähnte Umkreisen des einen durch den andern kann in solcher Weise verwendet werden.

11. „Zwischenübungen im Gehen“, d. h. Übungen im Gehen mit vorausbestimmter Schrittzahl, die sich besonders zur Einschaltung zwischen die Freiübungen im Stehen und zum regelmäßigen Wechsel mit diesen eignen (vergl. oben Seite 8).

Die bei diesen Übungen vorkommenden Drehungen sollen hier immer allmählich während des Gehens von 4 Schritten an Ort, die hier genannten Schwenkungen immer von Stirnpaaren ausgeführt werden.

Sollen diese Gehübungen als Zwischenübungen benützt werden, so unterbreche man sie nach je 8, 12, 16, 24 oder 32 Schrittzeiten durch eine Freiübung im Stehen von gleicher Zeitdauer wie das vorhergegangene oder nachfolgende Gehen und richte es womöglich so ein, daß dabei die Klasse jeweils eine andere Stirnrichtung hat als bei der vorhergehenden Übung im Stehen.

Übungen bei Aufstellung der Klasse in offenen Paaren:

a) 4 Schritte vorwärts (links antreten*!), sodann 4 Schritte an Ort mit allmählicher Vierteldrehung links, das Ganze viermal nacheinander, alsdann dasselbe mit Rechtsdrehen (64 Schrittzeiten, Bewegung im Viereck).

Man lasse zuerst die 4 Schritte vorwärts gehen. Alsdann befehle man die Drehung mit den 4 Schritten an Ort, wobei die Schüler zugleich ihre Richtung verbessern sollen, sodann die Aufeinanderfolge beider Bewegungen einmal, zweimal, endlich

* Wie immer, wenn nicht das Rechtsantreten ausdrücklich befohlen wird.

viermal. Ähnlich so verfähre man bei den folgenden Gehübungen (vergl. Seite 11).

b) Ähnlich der vorigen Übung, aber die 4 Schritte an Ort mit der Vierteldrehung gehen den Vorwärtsschritten voraus.

c) Wie die Übung 1, aber beim vierten Drehen keine Viertel-, sondern eine halbe Drehung.

d) 4 Schritte vorwärts, sodann 4 Schritte an Ort mit einer Vierteldrehung links (rechts), darauf wieder 4 Schritte vorwärts und 4 Schritte an Ort, diese aber mit einer halben Drehung links (rechts), das Ganze (16 Schrittzeiten) viermal nacheinander. Es entsteht hierdurch eine Bewegung auf den Linien eines Kreuzes.

e) Ähnlich der Übung d, jedoch die erste Drehung als halbe, die zweite als Vierteldrehung. Diese Übung nimmt weniger Raum in Anspruch als die vorige.

f) Ähnlich der Übung d oder e, jedoch mit den 4 Schritten an Ort und der Drehung beginnend.

g) 4 Schritte vorwärts, sofort 4 Schritte rückwärts, abermals 4 Schritte vorwärts und sodann 4 Schritte an Ort mit einer Vierteldrehung links (rechts); das Ganze (16 Schrittzeiten) viermal (Bewegung auf den Linien eines regelmäßigen Vierecks).

h) Ähnlich der Übung g, aber mit anderer Reihenfolge der Schreitungen, z. B.: zuerst 4 Schritte vorwärts und 4 Schritte an Ort mit der Vierteldrehung, sodann 4 Schritte vor- und 4 rückwärts, u. dergl. m.

Anmerkung. In ähnlicher Weise könnte man auch, wenn es Not thäte, das Seitwärtsgehen verwenden.

i) Bei geschlossenen Paaren sind ganz ähnliche Übungsformen wie die vorher erwähnten auszuführen, nur treten an die Stelle der Drehungen der Einzelnen hier die Schwenkungen der Paare in gleichgroßem Maße, wobei nur zu beachten ist, daß der an sich mit 2 Schritten auszuführenden Viertelschwenkung des Paares stets noch 2 Schritte an Ort zuzufügen sind, um die Zeitdauer der Bewegung auf 4 Schrittzeiten zu erhöhen.

k) In geschlossenen Paaren können indessen auch die mit 4 Schritten auszuführenden Reihungen an die andere Seite des Führers als „Zwischenübungen“ angewendet werden (vergl. Seite 14).

Man kann z. B. für den Wechsel mit einer 16 Schrittzeiten dauernden Freiübung im Stehen das viermal unmittelbar aufeinanderfolgende Nebenreihen (vorn oder hinten vorüber) in Stirnpaaren, oder viermal Vor- oder Hinterreihen in Flankenpaaren, oder den Wechsel dieser Reihungsarten, wobei unter Umständen der vierten Reihung eine Vierteldrehung der Einzelnen zuzufügen ist, verwenden.

Diese Reihungen sind auch dann als „Zwischenübungen“ verwendbar, wenn die damit wechselnde Freiübung nur in offener Aufstellung der Paare ausgeführt werden kann. In diesem Falle setzt man an die Stelle der ersten und der letzten der 4 Reihungen das Schließen der Paare nach der Mitte und das Öffnen der Paare nach außen, in je 4 Zeiten.

1) Auch das Umkreisen läßt sich für die fraglichen Zwecke verwenden.

Damit erhält man z. B. eine 16 Zeiten dauernde Zwischenübung, zugleich mit Änderung der Stirnrichtung der Einzelnen, wenn dem Umkreisen des zweiten durch den ersten das Umkreisen des ersten durch den zweiten im Dreiviertelkreis in 6 Schrittzeiten folgt und diesen 2 Schritte aller an Ort mit einer Vierteldrehung angefügt werden.

Zweites Turnjahr.

Schüler im fünften Schuljahr; Quinta.

Klassenaufgaben: Einteilung der Klasse in Viererreihen durch Vor- (und Rück-) wärtsgehen u. dergl.; Reihenstaffeln und -öffnen nach vorn; Stirn- und Flankenmarsch und -lauf; einfache Schwenkungen und Reihungen in Viererreihen; das Ziehen der Flankenviererreihen; Gehen auf den Linien eines regelmäßigen Viereckes oder eines Kreuzes, wobei die Vierteldrehung mit nur einem Schritt verbunden ist.

1. Einteilung der Klasse in Viererreihen.

a) Der in einer Stirnreihe (wie bei 1 a, Seite 134, angegeben wurde) aufgestellten Klasse wird befohlen: 4 Schritte vorwärts — marsch! Dasselbe — marsch! u. s. w. Gelingt dies mit Einhaltung guter Richtung, richtiger Marschbewegung und sicherem Haltmachen (anfangs mit betontem Schlußtritt), dann schiebt man die Klasse zurück an den Sammelplatz (Zurück an den Sammelplatz — marsch marsch!) und befiehlt: Von rechts nach links je vier 4 Schritte vorwärts, so oft ich zähle — 1! — 2! u. s. w. Ist auch dies in guter Ordnung gelungen, so folge der Befehl: Von rechts nach links je vier 4 Schritte vorwärts, je nach 4 Schritten die nächsten vier, die übrigen gehen solange an Ort, bis sie an die Reihe des Vorwärtsgehens kommen! Die ersten vier — marsch! Der Lehrer unterstützt anfangs die Ausführung dieser Übung durch geeignete Zurufe oder Zeichen, die bei künftigen Wiederholungen überflüssig sein müssen. Bei diesen sollen sich auch die Schüler von ihrer Zugehörigkeit zu der Reihe, die vorwärtsgehen muß, durch Vorbeugen und Rechtsdrehen des Kopfes überzeugen.

Ist die Klasse in dieser Weise eingeteilt, so prüfe man, ob jeder weiß, der wievielte seiner Reihe er ist, indem man befiehlt: Die ersten, d. h. die rechten Führer jeder Viererreihe einen Schritt vorwärts — marsch! Die ersten zurücktreten und die dritten vortreten — marsch! U. s. w.

b) Ähnliche Übungen, wobei aber die einzelnen Reihen 4 Schritte vorwärts und sofort 4 Schritte rückwärts (oder umgekehrt) zu gehen haben, die eine Reihe sich also nach vorn bewegt, während die andere zurückgeht; oder mit reihenweisem Linkstaffeln, oder mit Schwenkungen (rechts) der Viererreihen, oder mit Reihungen (rechts Hinter- oder Vorreihen), oder mit Ziehen der Flankeureihen nach der (linken) Seite, u. dergl. m.

2. Reihenstaffeln oder Reihenöffnen nach vorn, zur Herstellung der offenen Aufstellung der Klasse für die Stabübungen.

a) Staffeln der Stirnviererreihen nach vorn.

Ist die Klasse in einer Linie von Stirnviererreihen auf-

gestellt, so versichere man sich, ehe man das Staffeln — einerlei, von welcher Art es sei — vornimmt, ob jeder Schüler seine Ordnungsnummer in der Reihe kennt. Zu diesem Zweck genügt es in der Regel zu befehlen: „Die vierten (ersten) jeder Viererreihe einen Schritt vortreten — marsch! Jeder merke sich jetzt seine (Ordnungs-)Nummer! Die vierten (ersten) wieder zurücktreten — marsch!“ Nun folgen die Befehle: „Die vierten 6 Schritte vorwärts — marsch! — Die dritten 4 Schritte vorwärts — marsch! — Die zweiten 2 Schritte vorwärts — marsch!“ Dabei sollen die vorwärtsgelenden Rotten genau in einer geraden Linie gerichtet sein. Um die Schüler daran zu erinnern, stellt sich der Lehrer anfangs rechts von der Klasse auf und verlangt, daß die Marschierenden nach ihm hinsehen. Sind alle an ihren Plätzen, so befehle man: „Alle zurück (an ihren früheren Standort) — marsch marsch! Wieder Vorwärtsmarschieren wie vorhin, aber nun die vierten, dritten und zweiten gleichzeitig antreten — marsch! — Was ihr eben gemacht habt, nennt man im Turnen das Linksstaffeln nach vorn! Macht es noch einmal, zuvor alle zurück an die früheren Plätze — marsch marsch! — Linksstaffeln nach vorn — marsch! Einreihen nach vorn! Was heißt dies wohl?“ Die meisten Schüler werden sogleich erraten, daß dies das Vorgehen der Zurückstehenden bis in die Linie der Vorderen bedeutet. „Einreihen nach vorn — marsch!“ u. s. w. Daß man ebenso mit Rechtsstaffeln verfahren kann, ist einleuchtend, doch ist das Linksstaffeln vorzuziehen, weil es die kleineren Schüler in die vordere Linie bringt.

Zur Vermehrung der Sicherheit in diesen Übungen befehle man auch manchmal, z. B. zum Zweck der Einschaltung zwischen die Stabübungen: Einreihen nach vorn und sofort wieder Linksstaffeln nach vorn — marsch!, was in 12 Schrittzeiten auszuführen ist; ebenso aus der Linie aller: Staffeln nach vorn und sofort wieder Einreihen nach vorn. Nach einem Umkehren aller werden diese Übungen wiederholt, damit auch die anfänglich rechten Führer beim Staffeln die größere Bewegung zu machen haben.

Läßt sich die Klasse ihrer Größe wegen nicht in einer geraden Linie von Viererreihen auf dem Turnplatze oder im Turnsaale aufstellen, so ordne man sie zuerst in zwei Linien von Stirn=Dreierreihen mit 6 Schritt Abstand zwischen den beiden Linien und lasse dann die Dreierreihen staffeln. Reicht aber dazu die Breite des Turnraumes nicht aus, was z. B. der Fall ist, wenn sie nicht mindestens zwölf Schrittlängen gleich ist, so begnüge man sich mit dem halben Abstände, wobei die dritten (ersten) der Dreierreihen nur zwei, die zweiten nur einen Schritt vorwärts gehen.

Da es für die Ausführung der Zwischenübungen im Gehen der guten Richtung wegen besser ist, wenn die Klasse nicht in schrägen sondern in geraden Reihen aufgestellt ist, so befehle man vor dem Austeilen der Stäbe (vergl. S. 24): Hinter die Vorderen richtet — euch!, worauf alle Zurückstehenden sich genau seitwärts, aber rasch hinter die zu ihrer Reihe gehörigen Vorderen begeben sollen. Die Staffeldreierreihen werden, wenn es nötig ist, wieder hergestellt auf den Befehl: Nach rechts (links) in die Staffeldreierreihen richtet — euch!

b) Öffnen der Flankenreihen nach vorn.

Zuerst wird die Klasse durch Vor- oder durch Hintereihen in den Viererreihen oder in anderer Weise in einer Säule von Flanken-Viererreihen (vergl. oben S. 124) aufgestellt. Auf den Befehl: Öffnet die Reihen nach vorn zu zwei Schritt Abstand (später kurzweg: Nach vorn Abstand) — marsch! gehen die vordersten 6 Schritte vorwärts, die zweiten 2 Schritte an Ort und 4 Schritte vorwärts, die dritten 4 Schritte an Ort und 2 Schritte vorwärts, die vierten (letzten) bleiben stehen. Auch dies bereite man dadurch vor, daß man jede Rotte (die ersten zc.) ihre Bewegung für sich allein machen läßt; im übrigen wie bei a. Beim Reihenschließen nach vorn („Aufschließen“) treten die drei letzten der Reihe gleichzeitig an.

3. Stirn-(Front-)Marsch und -Lauf.

Die Schüler sollen bei dieser Übung lernen, in einer gut gerichteten geraden und zugleich größeren Stirnreihe bei richtiger Marschbewegung eine Strecke weit marschieren oder laufen

zu können. Man macht zu dem Zwecke darauf aufmerksam, daß während des Marschierens jeder von Zeit zu Zeit (nicht stets) nach rechts sehen soll, um sich zu überzeugen, ob er sich in der Linie der andern befindet, daß er, wenn dies nicht der Fall ist, seine Schritte entsprechend vergrößern oder verkleinern muß, und daß weder ein Gedrängtsein noch Lücken in der Linie entstehen dürfen; jeder muß dabei seine Arme, wie im Marsch oder im Lauf es üblich ist, ungehindert bewegen können.

In schmalen Turnsälen und -plätzen kann diese Übung meist nur dann einige Zeit fortgesetzt werden, wenn man die sich quer über den Platz fortbewegende Klasse, sobald sie auf dessen anderer Seite angelangt ist, ohne Unterbrechung der Geh- oder Laufbewegung umkehren läßt. Es werden demnach etwa folgende Befehle der Reihe nach zu erteilen sein: Vorwärts — marsch! — (Links-)kehrt — marsch! — (Links-)kehrt und sofort Lauffschritt — marsch! — (Links-)kehrt — marsch! — (Links-)kehrt und sofort marschieren — marsch! — Achtung — halt! u. dergl. m.

Geht diese Übung gut, so verbindet man in späteren Stunden mit ihr die Übung 1 oder 2, indem man der nach dem Sammelplatz zurückmarschierenden oder -laufenden Klasse befiehlt: (Links-)kehrt und sofort einteilen in Viererreihen (nach der seither geübten Weise) — marsch! oder, wenn die Einteilung bereits erfolgt ist: (Links-)kehrt und sofort linksstaffeln nach vorn — marsch!

4. Flankenmarsch und -lauf. Die Schüler sollen hierbei lernen, während des Ziehens der Flankenreihe aller in der Umzugsbahn genauen Abstand einzuhalten. Zur Probe läßt man von Zeit zu Zeit halten und in die Stirnstellung drehen („Front machen“); es darf sich alsdann in der Stirnreihe keine Lücke, aber auch kein Gedränge zeigen. Als Mittel des Gelingens giebt man an: es werde der erste Schritt namentlich von den letzten groß genug gemacht, der schreitende Fuß stets dahin gestellt, wo unmittelbar vorher der gleichnamige Fuß des Vorderen stand, der Blick stets auf den Kopf des

Borderen gerichtet und an den Ecken der Bahn nicht scharf gedreht, sondern auf kurzem Bogen weit ausgeschritten.

Manchmal trägt es zum raschern Gelingen bei, wenn man die Schüler mit den Händen auf den Schultern der Borderen, aber nur kurze Strecken weit, marschieren läßt, oder von Zeit zu Zeit dies Auflegen der Hände befiehlt. Viel sicherer ist es aber, mitunter kleinere Abtheilungen der Klasse für sich den Flankenmarsch und den Flankenlauf ausführen zu lassen.

Man befehle auch zwischenhinein das Umkehren während des Marsches oder Laufes, damit bald die größeren, bald die kleineren Schüler an der Spitze der Reihe sind.

Bei geübteren Klassen kann man mit der Zeit auch die unmittelbare Aufeinanderfolge der Vierteldrehung, die zur Umwandlung der als Stirnreihe aufgestellten Klasse in eine Flankenreihe nötig ist, und des Vorwärtsmarschierens fördern, z. B. durch den Befehl: Rechtsum und sofort vorwärtsmarschieren (in die Anzugsbahn) — um! Das Thatwort ist hier „um“ und nicht „marsch“, weil zuerst gedreht und dann erst (in der zweiten Zeit) marschiert wird.

Ebenso kann man später auch die unmittelbare Aufeinanderfolge des Haltmachens und der Drehung zur Stirnreihe (des „Frontmachens“) anordnen, z. B. durch den Befehl: Halten und sofort linksum — halt!

Gelingen die obengenannten Übungsverbindungen gut, so läßt sich auch die unmittelbare Aufeinanderfolge des Flankenmarsches mit den früher genannten Übungen (1, 2 und 3) erreichen. Die Befehle, die man zu diesem Zwecke der in Flanke marschierenden Klasse kurz vor ihrer Ankunft am Sammelplatze erteilt, wären die folgenden: Halten, alsdann linksum und sofort einteilen in Viererreihen — halt! Ferner: Halten, alsdann linksum und sofort linksstaffeln (der Viererreihen) nach vorn — halt! Endlich: Halten, alsdann linksum und sofort wieder vorwärtsmarschieren („Frontmarsch“) — halt!

5. Wechsel von Marsch und von Lauf.

Wenn der Übergang vom Marschieren zum Laufen und umgekehrt im ersten Turnjahr noch nicht mit voller Sicherheit

erlernt wurde, so soll dies jetzt geschehen (vergl. Übung 5 b, S. 141). Zunächst übe man ihn in Verbindung mit dem Umkehren ein, indem man der marschierenden Klasse befiehlt: (Links-)kehrt und sodann Lauffschritt — marsch!, worauf die Schüler mit 4 Schritten an Ort links umkehren und sodann vorwärts laufen sollen, wobei der erste Lauffschritt wieder mit besonders deutlichem Aufhüpfen ausgeführt werden muß. Der laufenden Klasse befiehlt man darauf: (Links-)kehrt und sodann marschieren — marsch! Hierbei wird das Umkehren wieder mit 4 Lauffschritten an Ort ausgeführt und alsbald mit betontem Antreten des linken Fußes vorwärts marschiert. Dies ist sowohl im Stirn- wie im Flankenmarsch gut einzuüben und dabei stets auf genaue Einhaltung der Richtung und der Abstände zu achten.

Alsdann folge die Einübung jenes Wechsels ohne vorheriges Umkehren. Wird der marschierenden Klasse befohlen: Lauffschritt(e) — marsch marsch!, wobei das zweite Marsch mit dem Tritt des linken Fußes zugleich zu rufen ist, so sollen alle wieder mit einem kräftigen Aufhüpfen den Lauf beginnen. Wird darauf der laufenden Klasse befohlen: Marschieren — marsch!, das Marsch auf den linken Tritt gerufen, so soll wieder mit betontem Linksantreten weiter marschiert werden. Auch hier hilft abteilungsweises Üben viel zum raschen Gelingen; auch ist es besser, diese Übung anfangs beim Ziehen einer Säule von Paaren oder von Viererreihen in der Umzugsbahn anzuordnen; sie muß aber schließlich auch von der Flankenreihe ohne Störung der Ordnung und des Gleichtrittes aller fertig gebracht werden.

6. Schwenken der Viererreihen.*

a) An Ort. Ist die als Stirnreihe am Sammelplatz stehende Klasse in Viererreihen eingeteilt worden, so lasse man eine dieser Reihen vortreten, um an ihr der Klasse die Ausführung der Viertelschwenkung zu zeigen. Man macht dabei etwa folgende Bemerkungen: „Wenn ich euch befehle: Den Kopf so

* Es ist hier und sonst, wo nichts anderes ausdrücklich bemerkt ist, nur das Schwenken mit Vorwärtsschreiten der Schwenkenden gemeint.

drehen, wie es für das Linksschwenken nötig ist — dreht!, dann dreht der rechte Führer seinen Kopf nach links, die andern nach rechts, also: Den Kopf für's Linksschwenken drehen — dreht! — Den Kopf wieder geradeaus drehen — dreht! — Laßt sehen, ob ihr jetzt auch den folgenden Befehl ohne weitere Erklärung richtig ausführen könnt! Den Kopf für's Rechtsschwenken drehen — dreht! Den Kopf gerade — aus! Ihr seht also, daß bei jeder Art Schwenkung die beiden Führer der Reihe ihren Kopf nach der Mitte der Reihe, die Mittleren ihn aber nach dem schwenkenden Führer zu drehen haben. Wenn ich nun befehle: Eine Viertelschwenkung links — marsch!, dann erfolgt sofort das entsprechende Kopfdrehen, und zugleich damit geht der linke Führer — der vierte der Reihe — 4 Schritte an Ort, dabei allmählich eine Vierteldrehung links machend. Die andern drei aber sollen genau neben ihm bleiben und gehen deshalb mit 4 Schritten im Viertelkreise nach links, der dritte und zweite mit verkürzten, der erste mit Schritten von gewöhnlicher Länge. Dabei darf aber in der Reihe weder eine Lücke noch ein Gedränge entstehen. Beim Haltmachen (nach 4 Zeiten) drehen alle den Kopf von selbst wieder geradeaus. So, nun macht es euch die vornstehende Reihe vor: Eine Viertelschwenkung links, so oft ich zähle — 1! — 2! — 3! — 4! Dasselbe rechts — 1! u. s. w. Die Reihe wieder in die Linie der andern eintreten — marsch marsch! Jetzt sollen alle Reihen dasselbe üben, was eben vorgemacht wurde.“ Darauf erteilt man der ganzen Klasse dieselben Befehle wie vorhin der einzelnen Reihe. Ist die Viertelschwenkung links wie rechts gelungen, so macht die Einübung der halben, der Dreiviertel- und der ganzen Schwenkung keine Schwierigkeit mehr.

Damit auch die Mittleren einer Reihe die Thätigkeit der Äußeren beim Schwenken erlernen und umgekehrt, wiederhole man die genannten Übungen, nachdem man vorher die halben Reihen als Paare eine halbe Schwenkung links oder rechts und darauf die Einzelnen mit 4 Schritten an Ort eine halbe Drehung links hat machen lassen (zusammen in 8 Zeiten).

b) In einer der folgenden Stunde kann man alsdann die Aufgabe stellen: Alle Reihen 4 Schritte vorwärts, sodann die Reihen $\frac{1}{4}$ -Schwenkung links (oder auf Grund der auf Seite 104 des ersten Theiles dieses Werkes gemachten Voraussetzung kurzweg: Die Reihen links schwenken) — marsch! Dasselbe noch einmal — marsch! Dasselbe zweimal nacheinander — marsch! Dasselbe viermal nacheinander und sofort dasselbe mit Rechtsschwenken — marsch! Das Ganze wiederholt mit Lauffsritten — marsch marsch! Ist die Klasse zu groß, um dies in einer einzigen geraden Stirnlinie ausführen zu können, so stellt man sie in zwei, um 4 Schrittlängen voneinander entfernten Linien auf.

c) Die nächste Aufgabe ist die, die Klasse darin zu üben, sich als eine Säule von Stirn-Viererreihen in der Umzugsbahn fortzubewegen, ohne die Abstände in und zwischen den Reihen zu ändern. Die Hauptschwierigkeit liegt dabei im Umbiegen der Säule um eine Bahnecke.

Man mache vorher darauf aufmerksam, daß bei den an den Ecken nötigen Viertelschwenkungen der äußere Führer, d. h. der, der von der Plakmitte weiter entfernt ist als seine Reihengenossen, seine Schritte groß genug machen müsse, um seinen anfänglichen Abstand vom äußeren Führer der vor ihm befindlichen Reihe stets unverändert beibehalten zu können, daß aber seine Reihengenossen sich stets nach ihm zu richten hätten, also bei der Schwenkung an der Ecke den Kopf nach ihm hindrehen und ihre Schritte entsprechend verkürzen müßten. Dies erfordert viel Übung, muß aber zuletzt auch im Laufe gelingen.

d) Die Zuordnung der Schwenkungen zu der Fortbewegung der Klasse wird am zweckmäßigsten auf eine der beiden nachstehend angegebenen Arten angeordnet. Der einen liegt die Fortbewegung in der Umzugsbahn zugrunde, die andere ist davon unabhängig. Bei der ersteren ist es zugleich ratsam, den Wechsel von Marsch und von Lauf sofort mit dem Schwenken zu verbinden.

Man beginne mit dem Stirnmarsch der Reihenlinie: Vorwärts — marsch! Nähert sich die Klasse der gegenüberliegenden Seite der Umzugsbahn, so befehle man: Die Reihen

links schwenken und sofort Lauffschritt — marsch! Nun läuft die Klasse als Stirnsäule in der Umzugsbahn weiter. Sobald sie wieder einmal auf einer Langseite der Bahn angelangt ist, werde befohlen: Die Reihen links schwenken, sodann marschieren — marsch! Daraufhin marschirt die Klasse wieder als Stirnlinie quer über den Platz. Nun gebe man ähnliche Befehle für's Rechtschwenken, lasse alsdann im Marsche fecht machen und wiederhole alle Befehle. Dies hat zur Folge, daß jeder Führer sowohl beim Links- wie beim Rechtschwenken einmal schwenkender Führer war.

In ähnlicher Weise kann die Dreiviertelschwenkung verwendet werden. Die halbe und die ganze Schwenkung lassen sich leicht dem Ziehen der Stirnsäule in der Umzugsbahn beordnen.

Ist aber die Klasse zu groß, um in einer geraden Stirnlinie auf dem gegebenen Turnraum aufgestellt werden zu können, und will man nicht eine Hälfte der Klasse nach der andern üben lassen, so stelle man die Klasse wieder in zwei (oder mehr), um Reihenslänge von einander entfernten Linien von Viererreihen auf, setze sie in Bewegung und befehle nun der Reihe nach die Viertel-, die halbe, die Dreiviertel- und die ganze Schwenkung links, alsdann rechts, wobei es, in kleineren Räumen wenigstens, ratsam ist, vor jeder Schwenkung die Klasse soweit marschieren oder laufen zu lassen, als es der Raum gestattet.

Bei allen oben genannten Übungen ist die Wiederholung nach der Vertauschung der Mittleren und der Äußeren jeder Reihe nicht zu vergessen.

e) Eine weitere für diese Stufe geeignete Verbindung des Schwenkens mit andern Übungen ist das Reihenstaffeln unmittelbar nach dem Schwenken. Man befiehlt alsdann z. B. der in Säule auf einer Seite des Turnplatzes marschierenden Klasse: Die Reihen links (rechts, nämlich gegen die Mitte des Platzes hin) schwenken und sodann linksstaffeln nach vorn — marsch!, wonach in der fünften Zeit das Staffeln zu beginnen hat. Marschierte aber die Klasse als Stirnlinie, so

muß dem Staffeln eine halbe Schwentung vorausgehen. Ähnliches ordne man auch beim Laufen der Klasse an.

f) Eine andere hübsche Anwendung des Schwentens ist das Ziehen von je 4 Viererreihen durch den sogenannten Schwentstern. Ist die als eine Säule von Viererreihen in der Umzugsbahn ziehende Klasse in Abteilungen von je 4 Viererreihen geteilt, und befiehlt man: Die Abteilungen durch den Schwentstern links ziehen — marsch!, so macht jede vorderste Reihe der Abteilungen eine ganze Schwentung links und zieht alsdann in der Umzugsbahn weiter. Jede folgende Reihe macht dasselbe, aber allemal 4 Zeiten später als die vorhergehende, während welcher sie 4 Schritt vorwärts gegangen ist, so daß dadurch ihr innerer Führer neben den inneren Führer der schwenkenden Reihe zu stehen kommt und schließlich alle vier Reihen in Form eines Kreuzes aneinander gereiht sind. Dasselbe mit Rechtsschwenten; auch im Laufen.

7. Seit- und Rückzug der Flanken-Viererreihen.

Bei dieser Übung, bei der die durch die Übung 4 herbeigeführte Fertigkeit der Schüler im Flankennarsch und im Flankenlauf erneut zur Anwendung kommen soll, werde ganz ähnlich so verfahren, wie dies oben bei der Übung 8, Seite 144, angegeben wurde. Man sehe dabei besonders auf gutes Geschlossenbleiben in den einzelnen Reihen, auf gute Richtung ihrer Führer, sobald die Reihen nebeneinander ziehen, und ferner darauf, daß die Führer der Reihen das Umbiegen in die neue Richtung, auf den Befehl: Die Reihen nach links (nach rechts, links zurück, rechts zurück) ziehen — marsch!, mit 2 kleinen Schritten beim Seitzug und mit 4 kleinen Schritten beim Rückzug ausführen. Man rufe das Marsch stets auf den Tritt des rechten Fußes, so daß in die neue Richtung allemal mit Linksanreten gezogen wird.

Auch hier wiederhole man die Übungen nach einem Platzwechsel der Mittleren mit den Äußeren in jeder Reihe, den man durch Vor- oder durch Hinterreihen in den Paaren jeder Reihe oder durch Reihung, z. B. des hinteren Paares vor das vordere, oder durch Rückzug der Paare u. dergl. herstellen kann.

8. Reihungen in den Viererreihen.

a) Mit Wechsel von Stirn- und von Flankenreihen. Von diesen Übungen gilt ähnliches wie von den Reihungen in Paaren (s. Seite 146 u. f.), doch sind diese Übungen im allgemeinen mehr dem Ziehen der Klasse in der Umzugsbahn zuzuordnen als zu „Zwischenübungen“ zu verwenden. Auch die Befehle dafür sind dieselben wie für die Reihungen in den Paaren. Jede dieser Reihungen nimmt aber 4 Schrittzeiten in Anspruch. Bei den Reihungen nach hinten (hinterreihen in Stirnreihen; neben den letzten einer Flankenreihe reihen) führt nur der dem Führer, an den gereicht wird, zunächst Stehende die Reihung ohne Drehung mittelst eines Schrägschrittes aus, die andern zwei drehen sich dabei in entsprechender Weise nach der bei Übung 10 b., Seite 147, angegebenen Regel. Das Antreten geschehe nach der dort ebenfalls erwähnten Regel.

Man lasse auch hierbei, wenn die Klasse in der Umzugsbahn sich fortbewegt, der Reihung manchmal den Wechsel von Marsch und von Lauf folgen. Während der Reihung selbst muß der Führer, an den gereicht wird, 4 Schritte an Ort gehen.

b) Reihungen an die entgegengesetzte Seite des Führers (vor- oder hinterreihen in Flanken-, nebenreihen in Stirnreihen, vorn oder hinten vorüber). Im übrigen; wie bei Übung 10 b., Seite 147. Diese Reihungen dauern aber 8 Schrittzeiten. Man achte darauf, daß die Reihenden genau hintereinander gehen. Sie werden dazu genötigt, wenn man die Abstände zwischen den Reihen hinlänglich klein macht.

9. „Zwischenübungen im Gehen“.

Bei den hier genannten Übungen sollen die Vierteldrehungen im Gehen nicht mit 4 Schritten an Ort wie auf der vorhergehenden Stufe, sondern nur mit einem Schritt verbunden werden. Die Zahl der Schritte werde wieder zum voraus angegeben; die Fortbewegung der Einzelnen erfolge wieder auf den Linien eines Kreuzes oder eines regelmäßigen Viereckes oder bezwecke die Ausführung einer Ordnungsübung. Ihre Unterbrechung geschehe wieder nach je 8 oder 12 oder 16 u. s. w.

Zeiten und führe soweit thunlich eine andere Stirnrichtung der Klasse herbei. Bei den hier verzeichneten Übungen ist, wenn nichts anderes gesagt ist, stets die Aufstellung der Klasse in offenen und geraden Viererreihen vorausgesetzt.

a) Gehen im Kreuz links (rechts) mit viermal je 4 Schritten vor- und 4 Schritten rückwärts, das Ganze in 32 Zeiten. Wegen der Art des Einübungsverfahrens sehe man Seite 10, Übung 1, nach. Beim Gehen im Kreuz links wird links angetreten und jeder erste Vorwärtsschritt mit einer scharfen Vierteldrehung links verbunden; beim Gehen im Kreuz rechts wird rechts angetreten und rechts gedreht.

Läßt man beim allerersten Vorwärtsschritt die Drehung weg, so hat die Klasse am Schlusse der Übung eine andere Stirnrichtung als anfänglich.

b) Gehen im halben Kreuz links (rechts), im übrigen wie vorher, nur wird hier nicht mit dem ersten, sondern erst mit dem neunten Schritt gedreht; das Ganze in 16 Zeiten.

c) Gehen im Kreuz links (rechts) mit nur je 3 Schritten vor- wie rückwärts, das Ganze in 24 Zeiten. Einzuschalten zwischen Stabübungen, die im $\frac{3}{4}$ -Takt ausgeführt werden!

d) Gehen im Kreuz mit nur je 2 Schritten vor- wie rückwärts; das Ganze in 16 Zeiten. Hierbei läßt man, um eine andere Aufstellung der Klasse zu bekommen, die Drehung beim allerersten Schritt weg.

Bei den Übungen 1 bis 4 kann auch jeder letzte Vor- oder Rückwärtsschritt als Schluß- (oder Nachstell-) Tritt angeordnet werden, was bei Raummangel empfehlenswert ist.

e) Gehen im Viereck links (rechts) mit viermal je 3 Schritten vorwärts, links (rechts) antretend, der erste Schritt zugleich mit einer Vierteldrehung links (rechts), in jeder vierten Zeit Schlußtritt rechts (links); das Ganze in 16 Zeiten. Soll darnach die Klasse eine andere Stirnrichtung haben, so lasse man wieder die Drehung beim allerersten Schritt weg.

f) Ähnlich der vorigen Übung, aber der ersten Vorwärtsschritt ohne Drehung, dafür aber jeder Schlußtritt (je in einer

vierten Zeit) mit einer Vierteldrehung nach der Seite des Fußes, der den Schlußtritt macht.

g) Wie die vorige Übung, aber die Drehung beim Schlußtritt nach der anderen Seite.

h) Gehen im Viereck links (rechts) mit viermal 4 Schritten vorwärts, im übrigen wie bei Übung e. Es fällt dabei der vierte Schritt gewöhnlich etwas kleiner aus als die andern.

i) Gehen auf 3 Seiten eines regelmäßigen Viereckes in einer der bei e bis h genannten Arten (in 12 Zeiten), alsdann mit 4 Schritten an Ort eine halbe (oder eine Viertel-) Drehung links (rechts).

k) Wie auf dieser Stufe auch Ordnungsübungen als Einschaltungen von bestimmter Dauer zwischen Stabübungen angeordnet werden können (vergl. Übung 5, S. 13 u. ff.), mag folgendes Beispiel zeigen.

Der in Staffelnreihen aufgestellten Klasse wird aufgegeben: 2 Schritte an Ort, alsdann nach vorn einreihen, darauf eine halbe Schwenkung der Viererreihen, 6 Schritte vorwärts, 4 Schritte an Ort mit Linksumkehren, zuletzt links staffeln der Reihen nach vorn. Das Ganze dauert 32 Schrittzeiten. Halten vorher die Schüler den Stab wagerecht mit beiden Händen, so stellen sie ihn bei den ersten 2 Schritten an Ort senkrecht in die rechte Hand und nehmen ihn bei den 2 letzten Schritten des Staffeln wieder in beide Hände, um sogleich von neuem eine Stabübung machen zu können. — Jetzt steht aber der andere Führer der Reihe in der vorderen Linie. Wird nun die obengenannte Ordnungsübung mit einer kleinen Abänderung — statt der halben Schwenkung der Viertelreihen eine halbe Schwenkung der Paare mit angefügten 4 Schritten an Ort — wiederholt, dann erscheint einer der Mittleren der Reihen in der vorderen Linie der Staffelnstellung, u. s. w.

Drittes Turnjahr.

Schüler im sechsten Schuljahr; Quarta.

Klassenaufgaben: Reihenstaffeln und -öffnen nach hinten; Drehungen im Marsch und im Lauf, halbe Drehung beim

Schlußtritt; Aufzug zur Doppelsäule und widergleiche Ordnungsübungen in dieser; Aufeinanderfolge verschiedener Ordnungsübungen in der Viererreihe; Schwenken der Viererreihen mit Rückwärtsschreiten oder um die Mitte; Reihungen in Viererreihen mit teilweisem Umkreisen eines Führers.

1. Einteilen der Klasse in Viererreihen durch reihenweises Vorwärtsgen mit halber Drehung beim Schlußtritt in der vierten Schrittzeit.

Man zeige den Schülern erst folgendes: Vorschreiten links und sofort auf dem Ballen des linken Fußes eine halbe Drehung links zugleich mit dem Schlußtritt des rechten Fußes. Alsdann fordert man die Schüler auf, dies einigemale in freier Weise zu versuchen. Ist diese Übung auch auf Befehl richtig gemacht worden, dann lasse man der Drehung drei Schritte vorausgehen; sobald auch dies versucht worden, befehle man der Klasse: „3 Schritte vorwärts, in der vierten Zeit Schlußtritt (rechts) mit Linksumkehren — marsch! Dasselbe noch einmal — marsch! Dasselbe zweimal nacheinander — marsch! Dasselbe von rechts nach links reihenweise in Viererreihen, je nach 4 Schritten die nächsten vier, die andern gehen solange an Ort! Die erste Reihe — marsch! Dies soll von nun an die neue Art der Einteilung in Viererreihen sein.“

2. Reihenstaffeln und -öffnen nach hinten.

a) Beim Linksstaffeln der Viererreihen nach hinten kommt der linke Reihenführer, der vierte in der Reihe, wieder in die vorderste Linie der Klassenaufstellung, der dritte in die zweitvordere Linie, der zweite in die zweitletzte Linie, der erste in die letzte Linie zu stehen. Das Zurückgehen in die hinteren Linien soll aber nicht mit dem turnerisch wenig bedeutenden Rückwärtsgen, sondern mit Vorwärtsgen gemacht werden. Deshalb ist ein Umkehren der betreffenden Schüler vor- und nachher nötig. Dies Umkehren unmittelbar vor oder nach dem Vorwärtsmarschieren muß zuvor eingeübt werden. Zu diesem Zwecke erteile man mehrmals folgende Befehle: „(Die ganze Klasse) 6 (4,2) Schritt vorwärts, halten und sofort links umkehren — marsch!“ Das Kehrt wird hierbei in der siebten

(fünften, dritten) Schrittzeit gemacht. Alsdann befehle man: „Links umkehren und sodann 6 (4,2) Schritte vorwärts — kehrt!“ Ferner: „Kehrt, 6 Schritte vorwärts, halten und wieder kehrt — kehrt!“ Endlich: „6 Schritte vorwärts, halten und (linksum-)kehrt, das Ganze zweimal nacheinander — marsch!“ Das Linksumkehren geschieht dabei stets als Drehung im Stehen in soldatischer Weise.

Ist die Klasse in diesen Übungen sicher, dann erst beginnt man mit der Einübung des Staffells. Um Raum dafür hinter der Stellungslinie der Klasse zu gewinnen, läßt man sie 6 Schritte vorwärts marschieren und befiehlt nun folgendes: Linkstaffeln (der Viererreihen) nach hinten in 3 voneinander getrennten Bewegungen nach Zählen! Auf den Ruf Eins machen der erste, zweite und dritte linksumkehrt — 1! Auf den Ruf Zwei geht der erste 6, der zweite 4, der dritte 2 Schritte vorwärts — 2! Auf den Ruf Drei drehen sich alle wieder in die anfängliche Stirn- (Front-) Stellung zurück — 3! Zurück in die vordere Linie — marsch marsch! Macht dieselben 3 Bewegungen nach Zählen noch einmal, aber nun ohne Ankündigung jeder einzelnen — 1! — 2! — 3! Zurück in die vordere Linie — marsch marsch! Jetzt sollt ihr die 3 Bewegungen unmittelbar nacheinander machen, aber das zweite Kehrt erst dann, wenn die ersten an ihrem Platze sind, also in der achten Zeit des Staffells, der dritte muß demnach 4, der zweite 2 Schrittzeiten vor dem letzten Kehrt ruhig stehen; also: Linkstaffeln nach hinten — kehrt!“ Man läßt dies einigemal je nach Wiederherstellung der Linie wiederholen und erklärt die Fertigkeit in dieser Übung erst dann vorhanden, wenn das zweite Kehrt von allen ersten, zweiten und dritten genau gleichzeitig gemacht wird.

In einer der nächsten Stunden übt man in ähnlicher Weise das Einreihen nach hinten ein und läßt dieses mehrmals mit dem Staffeln nach hinten wechseln, vor welchem in der Regel die Klasse wieder einige (etwa 6) Schritte vorwärts wird geführt werden müssen. Beim Einreihen nach hinten machen zuerst die drei vorderen der Staffeldreihe linksumkehrt, gehen

sodann bis in die Linie der letzten vorwärts und machen hier in der achten Zeit abermals linksumkehrt.

b) In späteren Stunden, wenn die Klasse in den genannten Übungen sicher ist, stellt man ihr auch Aufgaben folgender Art:

6 Schritte vorwärts, halten und sofort linksstaffeln (der Viererreihen) nach hinten.

Einreihen nach hinten und sofort 6 Schritte vorwärtsgehen.

Einreihen nach hinten, sodann 6 Schritte vorwärtsgehen und sofort wieder linksstaffeln nach hinten.

Einteilen in Viererreihen in der auf dieser Stufe üblichen Weise und nach der Einteilung (also nach dem Zurückgehen der letzten Reihe der Klasse) sofort 6 Schritte vorwärts, halten und linksstaffeln der Reihen nach hinten.

Linksstaffeln nach hinten und sofort einreihen nach hinten.
U. dergl. m.

c) Damit jeder Schüler in jeder Stellung in der Reihe seine ihm zukommende Thätigkeit beim Staffeln sicher ausführen lernt, ist folgende Aufgabe sehr dienlich: Die Ordnungsnummern der Einzelnen seien von links nach rechts um eins verschoben, so daß der dritte zum vierten, der zweite zum dritten, der erste zum zweiten, der vierte (der nächsten Reihe) zum ersten wird. Nach dieser neuen Einteilung soll jetzt, nachdem die Klasse 6 Schritte vorwärts gegangen ist, gehalten und sofort nach hinten linksgestaffelt werden (— marsch!). Der frühere dritte steht jetzt in der vordersten Linie. Nun wird die Verschiebung der Einteilung und das Staffeln in derselben Weise wie vorher mehrmals, je nach dem Einreihen nach hinten, wiederholt, bis jeder Schüler einmal in der vordersten Linie der Staffeltstellung stand. Schließlich wird auch die unmittelbare Aufeinanderfolge dieser 4 Staffellungen mit verschobener Einteilung gelingen.

d) Öffnen der Flanken-Viererreihen nach hinten. Verfahren, Ausführung und Befehle sind ähnlich wie bei der vorigen Übung. Nur ist wieder zu beachten, daß die beiden mittleren der Reihe beim Reihenöffnen erst solange an Ort

gehen (der eine 2, der andere 4 Schritte), bis der Vordere zwei Schritte vorwärts gegangen ist, was aber beim Reihenschließen wegfällt. Man kann hierbei auch folgende Abkürzungen der Befehle anwenden: Nach hinten Abstand — kehrt! Nach hinten aufschließen — kehrt!

3. Drehungen im Marsch oder im Lauf nach Befehl.

a) Vierteldrehungen während des Marschierens oder Laufens. Wird der marschierenden Klasse befohlen: Links — um!, wobei das Um zugleich mit dem Tritt des linken Fußes zu rufen ist, so sollen alle den darauf folgenden Schritt rechts etwas verkürzen, auf dem Ballen des rechten Fußes sich mit scharfem Ruck nach links drehen und nun einen weiten und kräftigen Schritt links vorwärts genau rechtwinklig zur seitherigen Gangrichtung machen. Ähnlich so ist es bei dem Befehl: Rechts — um!, das Um zugleich mit dem Tritt rechts gerufen, wobei auf dem linken Fuß gedreht und rechts in der neuen Gangrichtung angetreten wird. Beim Laufen ruft man dagegen das Um besser auf den Tritt des anderen Fußes; auch fällt hierbei natürlich die Betonung des ersten Trittes in der neuen Richtung weg.

Bei der Einübung dieser wichtigen Übung, für die das oben genannte Gehen im Viereck (S. 162 u. f.) eine gute Vorbereitung ist, wende man anfangs die offene Aufstellung der Klasse an, damit die Fehler einzelner die andern nicht stören. Zuletzt müssen aber diese „Wendungen“ auch während der Fortbewegung in geschlossener Ordnung der Klasse ohne Fehler gehen. Man richte es dabei so ein, daß die Klasse bald als Flankenreihe in der Umzugsbahn, bald als Stirnreihe quer über den Übungsplatz sich fortbewegt. Dies wird z. B. der Fall sein, wenn man der Flankenreihe, sobald sie auf einer Seite des Platzes links ihn umzieht, befiehlt: Links — um!, worauf sie als Stirnreihe auf die andere Seite marschiert. Dort angelangt, verwandle sie derselbe Befehl wieder in eine in der Bahn weiterziehende Flankenreihe, die man nun umkehren läßt (kehrt — marsch!), um in ähnlicher Weise die Vierteldrehung rechts zu befehlen.

Große Klassen stellt man in zwei oder drei dicht vor einander stehenden Stirnreihen auf, läßt sie vorwärts marschieren oder laufen, befiehlt zweimal Linksum, ohne daß die Klasse dabei in die Umzugsbahn einzubiegen nötig hat, dann einmal das Linksumkehren, dann zweimal Rechtsum, endlich: Halten und sofort linksumkehren — halt! Statt dieser Art des Haltens und Umkehrens wende man auch die (oben bei Übung 1, S. 164,) angegebene Art der halben Drehung mit Schlußtritt an. Man befiehlt zu diesem Zwecke der im Stirnmarsch begriffenen Klasse: Linksumkehrt mit Schlußtritt rechts und halten — kehrt! oder nach soldatischem Brauch: Ganze Abteilung — kehrt! (oder: Front!, letzteres, wenn der ursprünglich rechte Führer jetzt linker Führer der marschierenden Reihe ist).

b) Der in Flanke marschierenden Klasse stelle man am Schlusse ihres Marsches auch folgende Aufgaben:

Linksum und sofort einteilen in Viererreihen nach seitheriger Art!

Linksum, 6 Schritte vorwärts, halten und sofort linksstapfeln der Reihen nach hinten! U. dergl. m.

4. Aufzug zur Doppelsäule und Abzug zur Linie.*

a) Aufzug mit widergleichem Ziehen der Abteilungen in der Umzugsbahn. Man lasse die eine Flankenreihe aller durch die Mitte des Übungsplatzes, am besten in einer zur Langseite des Platzes gleichlaufenden Linie, marschieren und befehle, bevor sie auf der andern Seite angelangt ist: Die Einzelnen abwechselnd rechts und links in die Umzugsbahn!, worauf nacheinander der erste, dritte, fünfte u. s. w. rechts, der zweite, vierte, sechste u. s. w. links in die Umzugsbahn einbiegt, so daß nun zwei offene Flankenrotten die Bahn widergleich durchziehen, bis auf der dem Trennungspunkte entgegengesetzten Seite der Bahn wieder je zwei zusammentreffen, die alsdann als Stirnpaare (auf den Befehl: Zu zweien durch die Mitte!) abermals durch die Mitte ziehen. In gleicher Weise und auf

* Vergl. meine „Turnübungen der Mädchen“, II. Teil; ferner Puritz „Handbüchlein turnerischer Ordnung“ zc. Übungen“ (Hof, 1884); Böhmel „Vorturnübungen“, 2. Aufl. (Gera, 1885), u. a. m.

ähnliche Befehle hin verfahren wie vorher die Einzelnen nun die Paare, die sich alsdann zu Viererreihen (eigentlich zu Linien von Doppelpaaren) vereinigen, und zuletzt die Viererreihen, die sich schließlich zu Achterlinien nebenreihen. In diesem Ordnungskörper (einer Doppelsäule von Viererlinien) wird man die Abstände bis zu vier Schrittängen vermindern lassen, wenn man eine der unten genannten Ordnungsübungen zu widergleicher Ausführung bringen will.

Diesen Aufzug lasse man vorzugsweise im Laufe, im Gehen auch in Verbindung mit Gesang ausführen. Sein Gelingen wird durch vorheriges Abzählen der Schüler erleichtert.

Dem Aufzug folgt schließlich der Abzug, d. h. die Rückbildung der Doppelsäule zur Flankenlinie. Zieht jene durch die Mitte des Übungsplatzes, so führt der Befehl: Zu vieren nach außen in die Umzugsbahn! eine reihenweise erfolgende Trennung der einzelnen Linien („Reihen“) in ihre Hälften nach sich, wovon die rechtsbefindliche rechts, die andere links schwenkt, um in der Umzugsbahn weiter zu ziehen. Beim Begegnen der vordersten Reihen beider Abteilungen führt der Befehl: Zu vieren durch die Mitte, die (anfänglich) erste Reihe vor der zweiten! ein Hinterreihen jeder anfänglich linken Hälfte der Achterlinien hinter die rechte Hälfte herbei, wonach die Klasse in Gestalt einer Säule von Viererreihen durch die Mitte zieht. Diese Reihen teilen sich wieder infolge Zurufs ähnlicher Befehle (Zu zweien [die Einzelnen] nach außen! u. s. w.) in Paare, diese in Einzelne, und so erscheint schließlich die Klasse wieder als eine Flankenreihe, die man mit Linksziehen an den anfänglichen Standort zurückführt.

b) Statt des obengenannten Aufzuges kann man eine andere Übung ähnlicher Art wählen, wobei aber das widergleiche Ziehen als Rückzug der Abteilungen entlang der Klasse angeordnet ist, oder wobei durch eine Diagonale des Übungsplatzes statt durch eine seiner Mittellinien gezogen wird; oder wobei die Teilung der Abteilungen in der Mitte des Übungsplatzes stattfindet; oder wobei die Abteilungen nicht widergleich, sondern in gleicher Richtung um nebeneinanderliegende Hälften des Übungsplatzes ziehen, u. dergl. m.

5. Widergleiche Ausführung von Ordnungsübungen im Doppelförper.

Man stelle zuerst durch den unter 4 genannten Aufzug die Doppelsäule der Viererreihen in der Mitte des Übungsplatzes her. Alsdann mache man die Schüler noch einmal auf die Bedeutung der Richtungsbezeichnungen „nach außen“ (von einander hinweg), „nach innen“ (gegen einander zu) aufmerksam und füge die Erklärung der weiteren Richtungsbezeichnungen „nach den ersten“ (nach den ursprünglich Vorderen oder Größeren hin) und „nach den letzten“ (nach den Kleineren hin) hinzu. Darauf läßt man eine der Ordnungsübungen: Schwenken, Ziehen in Flanke oder Reihung in der dabei zunächst an Ort bleibenden Doppelsäule mit Anwendung obiger Bezeichnungen von den Reihen widergleich (d. h. die rechtsstehenden rechts, die linksstehenden links u. s. w.) einigemal ausführen.

Man giebt z. B. folgende Befehle, um widergleiche Schwenkungen herbeizuführen: „ $\frac{1}{4}$ Schwenkung der Reihen nach außen — marsch! Dasselbe nach den letzten — marsch! Dasselbe nach innen — marsch! Dasselbe nach den ersten — marsch! Linksum — kehrt!“ Nachdem dieselben Befehle in etwas geänderter Reihenfolge (das Schwenken nach den ersten vor dem Schwenken nach den letzten) wiederholt wurden, werden durch eine halbe Schwenkung der Paare die Mittleren jeder Reihe zu Äußeren gemacht und jene widergleichen Schwenkungen wiederholt. Eine solche Wiederholung nimmt man auch vor, nachdem alle Viererreihen eine halbe Schwenkung links (oder rechts) gemacht haben, damit auch einmal die, früher äußere Führer gewesen Schüler zu schwenkenden Führern werden.

In ähnlicher Weise verfährt man mit dem widergleichen Ziehen der Flankenviererreihen, die man z. B. aus der Doppelsäule der Stirnreihen durch eine Vierteldrehung der Einzelnen nach innen, d. h. gegen die Nachbarreihe hin, herstellt. Es folgen sich alsdann die Befehle: Die Reihen nach den ersten (nach außen, nach den letzten, nach innen) ziehen — marsch! u. s. w.

Die widergleichen Reihungen in der Doppelsäule der Stirnviererreihen würde man etwa in dieser Reihenfolge ausführen lassen können: nach innen hinterreihen, nach außen neben den letzten reihen, nach außen vorreihen, nach innen neben den Vorderen reihen, u. s. w.

Ist eine Art der genannten Ordnungsübungen an Ort gelungen, so wird sie nun mit der Fortbewegung der Klasse im Marsch und im Laufe auf dem Übungsplatze verbunden. Dabei wird bald das widergleiche Ziehen der beiden Abteilungen, aus denen die Doppelsäule besteht, in der Umzugsbahn, bald das Ziehen durch die Mitte, unter Umständen aber auch das Aneinandervorüberziehen, der Durchzug der einen Abteilung durch die geöffneten Reihen der andern Abteilung, oder durch die Abstände zwischen deren Reihen u. dergl. m. angeordnet.

Es möge zur Bildung solcher Aufgaben hier die kurze Angabe eines einfachen Beispiels genügen, wobei als Anfang das Marschieren der Doppelsäule durch die Mitte des Platzes gedacht ist:

Die Reihen nach außen schwenken (und alsdann vorwärts marschieren) — marsch! Die Reihen nach den letzten schwenken und sodann laufen — marsch! In Doppelreihen (oder: zu 8) durch die Mitte — marsch! Nach außen schwenken und sodann marschieren — marsch! Kehrt — marsch! Nach den ersten schwenken — marsch! Die beiden Abteilungen nach außen in die Umzugsbahn ziehen — marsch! Nach innen schwenken — marsch! U. s. w.

6. Aufeinanderfolge zweier oder mehrerer Ordnungsübungen ähnlicher oder verschiedener Art in Viererreihen.

a) Aufeinanderfolge von links und rechts (rechts und links) Schwenken. Hierbei ist der rechtzeitige und richtige Übergang aus der einen Schwenkung in die andere als Hauptsache anzusehen. Befehl: $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Schwenkung zuerst links (rechts) und sodann rechts (links) — marsch! Wird dies der in der Umzugsbahn ziehenden Säule von Viererreihen befohlen, so

richte man es so ein, daß die erste Schwenkung in der Regel nach der Innenseite des Übungsplatzes führt. Auch gebe man solche Befehle nicht dann, wenn sich die Klasse um eine Ecke der Umzugsbahn bewegt. Die Reihenfolge der Befehle richtet sich nach der Forderung, daß jeder Schüler einmal schwenkender Führer bei der zweiten Schwenkung werde. Es genügt, bei dieser Übung Viertel- und halbe Schwenkungen zu verwenden. Dabei ist es ratsam, wieder den Wechsel von Gehen und von Laufen nach der zweiten (oder auch schon nach der ersten) Schwenkung anzuordnen.

b) Aufeinanderfolge zweier (oder mehrerer) Reihungen nach der gleichen Seite. Der in der Umzugsbahn ziehenden Säule von Viererreihen wird z. B. befohlen: (In den Reihen) links vor- und sofort links neben den vorderen reihen — marsch! Oder: Links hinter und sofort links neben den letzten reihen — marsch!, u. dergl.; oder der Flankenlinie: (In den Reihen) links neben den Vorderen und sodann links hinterreihen — marsch! u. s. w. Im übrigen wie bei a.

c) Aufgaben ähnlicher Art sind die, wobei ungleichgroße Schwenkungen, oder eine Reihung und eine Schwenkung, oder eine Reihung und ein Seit- oder ein Rückzug der Reihen aufeinanderfolgen, u. dergl. m.

7. Schwenken mit Rückwärtsschreiten.

a) Um denselben Führer hin und her Schwenken. Es handelt sich hierbei vorzugsweise um Viertelschwenkungen, wovon die eine in gewöhnlicher Weise mit Vorwärts-, die folgende mit Rückwärtsschreiten gemacht werden soll, oder umgekehrt, so daß die Reihe wieder an ihren vorherigen Standort, den der eine Führer gar nicht verlassen hat, zurückgelangt. Beide Schwenkungen sollen in je vier Zeiten zustande kommen. Man befehle z. B. der in der Umzugsbahn ziehenden Säule von Viererreihen: Um den linken Führer hin und her schwenken, vorwärts — marsch!, worauf zuerst eine Schwenkung um den linken Führer mit Vorwärtsschreiten, dann eine solche mit Rückwärtsschreiten und darauf (in der 9. Zeit) Weiterziehen der Säule erfolgt. Nachdem dies auch um den rechten Führer ge-

schehen ist, giebt man dieselben Befehle, setzt aber das Wort Rückwärts an die Stelle des Wortes Vorwärts, infolge dessen die erste Schwenkung mit Rückwärts-, die zweite mit Vorwärts-schreiten stattfindet. Dann lasse man noch 4 Befehle dieser Art folgen: Um den linken, sodann um den rechten Führer hin und her schwenken, vorwärts — marsch! U. s. w. Wiederholung nach einem Platzwechsel der Mittleren mit den Äußeren jeder Reihe! Desgleichen im Laufen und mit Wechsel von Gehen und von Laufen.

b) Folge gleicher Schwenkungen um ungleiche Führer; z. B. auf den Befehl: Links schwenken, erst um den linken, sodann um den rechten Führer (vorwärts) — marsch! Auch hierbei wird die erste Schwenkung mit Vorwärts-, die zweite mit Rückwärtsschreiten gemacht; während aber bei jener der linke Führer an Ort verharret, thut dies bei der zweiten Schwenkung der rechte Führer, und die Reihe hat darnach die entgegengesetzte Stirnrichtung wie früher. U. s. w.

c) Schwenken um die Mitte der Viererreihe. Dabei schreitet die eine Hälfte der Reihe, und zwar die, nach deren Seite geschwenkt werden soll, rückwärts, die andere vorwärts; die Richtung wird nach der Mitte genommen. Damit die Bewegung nicht zu hastig wird, setze man fest, daß auch eine Viertelschwenkung dieser Art in vier Zeiten zustande kommen soll; im übrigen wie Übung 5d, S. 158. Man gehe aber dabei nicht über halbe Schwenkungen hinaus.

8. Reihungen in Viererreihen mit teilweisem Kreisen um den Führer.

Dabei wechseln Stirn- und Flankenordnung der Viererreihen. Die Reihenden ziehen dabei genau hintereinander zuerst an der Seite des Führers vorüber, die der andern, an die sie sich reihen sollen, entgegengesetzt ist, treten also auch mit dem dieser Seite zugewendeten Fuße an. Die Dauer einer solchen Reihung beträgt 10 Schrittzeiten; sie kann aber auch bei etwas verlängerten Schritten schon in 8 Zeiten vollendet werden. Im übrigen ist die Ausführung und die Anordnung, sowie die Reihenfolge der Befehle dieselbe wie oben bei Üb. 8a, S. 161. Der Befehl

3. B. für ein solches Hinterreihen in einer Stirnreihe laute: Links hinterreihen, vorn vorüber — marsch!, für das Nebenreihen in einer Flankenreihe: Rechts neben den Vorderen reihen, links vorüber — marsch!, und in den andern Fällen ähnlich so.

Bei beschränkter Turnzeit verzichte man auf diese Übungen.

9. „Zwischenübungen im Gehen.“

Bei den hier gemeinten, zwischen die Stabübungen einzuschaltenden Gehübungen findet wie bei den früher erwähnten ein Gehen auf den Linien eines regelmäßigen Viereckes oder eines Kreuzes statt, nur daß jetzt mit dem Schlußtritt auch eine halbe Drehung verbunden wird; im Übrigen vergl. man oben Nr. 9, S. 161 a.

a) 7 Schritte vorwärts, in der 8. Zeit Schlußtritt rechts mit Linksumkehren, sofort wieder 7 Schritte vorwärts und in der 16. Zeit Schlußtritt rechts mit Vierteldrehung rechts; das Ganze viermal. Sollte für diese Übung nicht Raum genug vorhanden sein, so lasse man die 4 ersten der 7 Schritte an Ort oder 2 davon vorwärts, die 2 andern aber rückwärts gehen.

b) 3 Schritte vorwärts, in der 4. Zeit Schlußtritt rechts mit Linksumkehren, sofort 7 Schritte vorwärts, in der 12. Zeit abermals Schlußtritt mit Linksumkehren, darauf wieder 3 Schritte vorwärts und in der 16. Zeit Schlußtritt rechts mit Vierteldrehung rechts (links).

c) 7 Schritte vorwärts, davon die ersten 4 geradeaus, die 3 folgenden linkshin (d. h. mit dem 5. Schritt zugleich eine Vierteldrehung links), in der 8. Zeit Schlußtritt rechts mit Linksumkehren; das Ganze viermal nacheinander (Kreuz).

d) In den ersten 15 Zeiten wie bei Übung c, in der 16. Zeit aber Schlußtritt rechts mit einer Vierteldrehung (statt mit halber Drehung) links (rechts)

e) 7 Schritte vorwärts, den 5. mit einer Vierteldrehung links und in der 8. Zeit wieder Schlußtritt rechts mit Linksumkehren, sofort wieder 7 Schritte vorwärts (alle in derselben Richtung) und in der 16. Zeit abermals Schlußtritt rechts mit Linksumkehren.

f) 3 Schritte vorwärts, in der 4. Zeit Schlußtritt rechts mit Linksumkehren, abermals 3 Schritte vorwärts, in der 8. Zeit Schlußtritt rechts mit Vierteldrehung rechts (links), sodann Wiederholung des Ganzen, jedoch mit Weglassung der Drehung beim letzten Schlußtritt.

g) In den ersten 4 Zeiten Schreiten wie bei Übung f, in den nächsten 8 Zeiten wie in den ersten 8 Zeiten der Übung e, alsdann 3 Schritte vorwärts und Schlußtritt ohne Drehung in der 16. Zeit.

h) Gehen im Viereck in einer der in Nr. e bis h, S. 162 u. f. genannten Arten, aber mit halber Drehung links (rechts) beim letzten Schlußtritt.

i) 3 Schritte vorwärts, in der 4. Zeit Schlußtritt rechts mit Vierteldrehung rechts, sodann 3 Schritte vorwärts, in der 8. Zeit Schlußtritt rechts mit Linksumkehren; das Ganze zweimal, jedoch zuletzt nur eine Vierteldrehung (links oder rechts) statt einer halben.

k) Verschiebung der Staffel. Macht die Klasse ihre Stabübungen in der Staffelfstellung der Viererreihen, so kann zwischen zwei Stabübungen auch nachbenannte, 16 Zeiten dauernde Ordnungsübung eingeschaltet und dadurch jedesmal ein anderer Schüler in die vorderste Linie der Staffelfstellung gebracht worden.

Der Vorderste, also der vierte, wenn links gestaffelt wurde, macht linksumkehrt, geht 6 Schritte vorwärts, hält und macht sofort wieder linksumkehrt. Er kommt also in 8 Zeiten in die Linie der letzten. In den nächsten 8 Zeiten geht er 2 Schritte vorwärts, einen an Ort, 4 Schritte rückwärts und macht in der letzten Zeit einen Schlußtritt rechts, womit er wieder in die letzte Linie zurückgekehrt ist.

Die drei andern der Reihe gehen 3 Schritte vorwärts, machen in der 4. Zeit mit halber Drehung links einen Schlußtritt rechts, gehen nun 4 Schritte vorwärts, sodann 4 Schritte an Ort mit allmählicher halber Drehung links, gehen nun wieder 3 Schritte vorwärts und machen in der 16. Zeit einen Schlußtritt rechts ohne Drehung. Damit ist der dritte vorderster, der zweite zweitvorderster, der erste zweitletzte der Staffelfreihe geworden.

Bei der nächsten Wiederholung der Übung wird der zweite vorderster, der dritte letzter, u. s. w.

Haben die Schüler vorher den Stab wagerecht in den Händen gehabt, so heben sie bei diesem Gehen die linke Hand an die linke Schulter. Die Stäbe kommen dadurch in eine schräge Haltung, wodurch die Möglichkeit des Aneinanderstoßens zweier Stäbe vermieden wird. In der 16. Zeit werden wieder alle linken Hände herabgesenkt.

Viertes Turnjahr.

Schüler im 7. Schuljahr; Untertertia.

Klassenaufgaben: Reihenstaffeln und =öffnen von der Mitte; Ordnungsübungen in Verbindung mit Drehungen der Einzelnen und im Doppelpaar.

1. Einteilung der Klasse in Viererreihen.

Die Einteilung der Klasse in Viererreihen werde in der Regel durch folgenden Befehl herbeigeführt: Vom rechten Führer an reihenweise zu vieren 4 Schritte vorwärtsgehen, halten und sofort linksumkehren, das Ganze zweimal, nach dem ersten Kehrt die nächsten vier! Erste Reihe — marsch! Dabei geht wieder je eine Reihe nach vorn, während die andere zurückgeht; das Antreten beider marschierenden Reihen muß dabei stets genau zusammenfallen. In der Folge befiehlt man die Wiederholungen dieser Übung kurz mit: Einteilen in Viererreihen auf die seitherige Art! Erste Reihe — marsch!

Zur Vorbereitung der neuen Art des Einteilens wiederhole man, so oft es nötig erscheint, die oben bei Übung 2, S. 164 u. f., angegebenen Vorübungen für das Reihenstaffeln nach hinten, nur daß man jetzt dem Linksumkehren immer nur 4 Schritte vorwärts vorausgehen oder nachfolgen läßt.

Auch diese Einteilungsweise werde schließlich mit dem Stirn- oder mit dem Flankenmarsch der Klasse oder mit andern Ordnungsübungen in unmittelbare Verbindung gebracht. An ihre Stelle lasse man aber auch manchmal eine der Ordnungsübungen treten, die zur Klassenaufgabe gehören, z. B. durch den

Befehl: Von rechts an reihenweise zu viere eine Vierteldrehung links und sofort die Reihe 6 Schritte weit nach rechts ziehen, nach je 4 Zeiten die nächste Reihe! Die ersten vier links — um!
u. dergl. m.

2. Reihenstaffeln und -öffnen von der Mitte.

Nachdem die Klasse in einer Stirnlinie drei Schritte weit vorwärts geführt wurde, um Raum zum Staffeln zu haben verfährt man ähnlich so wie bei Üb. 2, S. 164. Man befiehlt zuerst: Linksstaffeln von der Mitte in drei voneinander getrennten Bewegungen nach Zählen! Der erste und der zweite linksumkehren — 1! Die Führer 3 Schritte, die Mittleren 1 Schritt vorwärts — 2! Der erste und der zweite abermals linksumkehren — 3! Ähnlich geschehe das Einreihen nach der Mitte; endlich die unmittelbare Aufeinanderfolge aller 3 Bewegungen auf die Befehle: Linksstaffeln von der Mitte — kehrt! Einreihen nach der Mitte — kehrt!

b) Sind die Schüler in diesen Übungen sicher, dann gebe man ihnen wieder zusammengesetzte Aufgaben ähnlicher Art wie die für das 3. Turnjahr oben auf Seite 166 angegebenen. 3 B.:

3 Schritte vorwärts, halten und sofort Linksstaffeln von der Mitte (8 Zeiten).

Einreihen nach der Mitte und sofort 3 Schritte vorwärts (8 Zeiten).

Linksstaffeln von der Mitte und sofort einreihen nach der Mitte, oder umgekehrt (10 Zeiten).

Die unmittelbare Aufeinanderfolge der beiden ersten Aufgaben.

Die erste der obigen Aufgaben im unmittelbaren Anschluß an die Einteilung der Klasse in Viererreihen, oder an das Umkehren im Stirnmarsch der Klasse, oder an eine Vierteldrehung der Einzelnen im Flankenmarsch der Klasse, oder an das Schwenken der Viererreihen, u. dergl. m.

Einreihen nach der Mitte und sofort wieder Linksstaffeln von der Mitte, nun aber mit Verschiebung der Ordnungsnummern der Einzelnen in der Art, wie dies oben bei Übung 9k, S. 175, beschrieben wurde.

c) Das Öffnen der Flanken-Viererreihe von der Mitte und das Schließen der geöffneten Reihe nach der Mitte wird ähnlich so geübt wie das entsprechende Staffeln der Stirnreihe, nur gehen dabei die Mittleren wieder 2 Schritte an Ort wie beim Öffnen der Flankenreihe nach hinten (vergl. Üb. 2 d, S. 166).

d) Das Öffnen der Stirnviererreihen von der Mitte kann auch durch Nachstellschritte seitwärts nach außen — die Führer je drei, die Mittleren je einen, dem aber 4 Schritte an Ort vorausgehen — oder dadurch bewerkstelligt werden, daß die Mittleren sich nach außen neben die Führer, hinter diesen vorübergehend, in einem Abstand von 2 Schritten reihen, wozu sie etwa 6 Schrittzzeiten brauchen werden. Turnerisch wirksamer ist aber die andere Art, wobei die Einzelnen zuerst eine Vierteldrehung nach außen machen, dann die nötigen Schritte vorwärts gehen und zuletzt wieder in die Stirnstellung sich zurückdrehen.

3. Wechsel von Gehen und von Laufen bei einer Vierteldrehung.

Die Schüler sollen jetzt lernen, bei der Vierteldrehung im Marsch oder im Laufe von der einen dieser Fortbewegungsarten zur andern überzugehen. Sind die Schüler in der Übung 3, S. 167, gehörig sicher, so bedarf es für die neue Aufgabe keiner weiteren Vorübungen besonderer Art. Nur ist es ratsam, zuerst den Wechsel des Marschierens und des Laufens so lange mit der Vierteldrehung links zu verbinden, bis die Schüler sicher darin sind, und dann erst diese Verbindung mit der Vierteldrehung rechts vorzunehmen. Im übrigen verfähre man ähnlich so, wie es bei der erwähnten Übung 3, S. 167, angegeben wurde. Die dabei nötigen Befehle werden lauten: Linksum (Rechtsum) und sofort Lauffschritt — marsch!, das Marsch auf den linken (rechten) Tritt; ferner: Linksum (Rechtsum) und sofort marschieren — marsch!, das Marsch nun aber auf den rechten (linken) Tritt, damit die Schüler zur Befolgung des Befehls noch die Zeit von zwei Lauffschritten haben.

4. Ziehen mit sogen. Eckenübungen (vergl. S. 132).

a) Wechsel des Ziehens der Klasse als Flankenlinie und als Stirnsäule mit reihenweisem Drehen an den Ecken der

Bahn. Zieht die Flankentlinie der Viererreihen links um den Übungsplatz, so befehle man, in der Regel kurz bevor die vorderste Reihe an eine Ecke der Umzugsbahn gelangt: Reihenweise links um, erste Reihe — marsch! Darauf machen die ersten vier eine Vierteldrehung links und marschieren als Stirnreihe in der Umzugsbahn weiter; je nach 4 weiteren Schritten thun die nächsten vier ohne weiteren Befehl dasselbe und so fort, bis die ganze Klasse als eine Säule in der Umzugsbahn marschiert. Hierbei handelt es sich vor allem darum, daß die Abstände von Reihe zu Reihe nicht zu groß werden; gut ist es deshalb, die vorderste Reihe anfangs ihre Schritte etwas verkürzen zu lassen. Die Wiederholung obigen Befehls, mit der man beliebig warten, die aber auch schon eintreten kann, ehe die Säule fertig gebildet ist, verwandelt sie wieder nach und nach in eine Linie von Flankenreihen, worin die anfänglich Vorderen jeder Reihe aber jetzt letzte in dieser sind. Nach zwei weiteren Wiederholungen jenes Befehles ist die anfängliche Ordnung der Klasse wieder hergestellt.

Dasselbe werde auch mit Rechtsziehen und mit Rechtsdrehen, ferner mit Laufen und mit Wechsel von Gehen und von Laufen geübt.

b) Ähnliche Übungen entstehen, wenn nach der Drehung aus der Flanken- zur Stirnordnung jede Reihe nur 4 Schritte vorwärts geht und sodann eine Viertelschwenkung nach derselben Seite wie jene Drehung macht, um dann später auf Befehl zuerst zu schwenken und darnach 4 Schritte vorwärts zu gehen, denen schließlich die Drehung der Einzelnen folgt; oder wenn mit der Drehung der Einzelnen sogleich die Schwenkung der Reihe eintritt, und umgekehrt; u. dergl. m.

5. Ordnungsübungen in Viererreihen mit unmittelbar vorausgehender oder nachfolgender Drehung der Einzelnen.

a) Halbe Drehung und Viertelschwenkung. Marschiert oder läuft die Stirnlinie der Viererreihen über den Übungsplatz und wird ihr befohlen: (Die Einzelnen) links umkehren und sodann (die Reihen) rechts schwenken — marsch!, so machen

erst alle Einzelnen eine halbe Drehung links mit 4 Schritten an Ort und darauf alle Reihen sofort eine Viertelschwenkung rechts (um den anfänglich linken Führer), so daß die ganze Übung 8 Schrittzeiten beansprucht. Läßt man darnach die neuentstandene Säule in der Umzugsbahn den Platz links umziehen und giebt obigen Befehl noch einmal, so schwenken die Reihen um ihren andern Führer und die Klasse bewegt sich wieder als Stirnlinie über den Platz. Darauf läßt man in ähnlicher Weise dem Linksumkehren der Einzelnen auch die Viertelschwenkung links der Reihen folgen. Sodann möge die Wiederholung des Ganzen nach einem Platzwechsel der Mittleren mit den Äußeren jeder Reihe folgen.

In ähnlicher Weise lasse man dem Schwenken der Reihen das Umkehren der Einzelnen auch nachfolgen. Beide Übungen sind auch mit dem Wechsel von Gehen und von Laufen zu verbinden.

b) Vierteldrehung und Viertelschwenkung nach derselben Seite. Wird den marschierenden (laufenden) Flanken-Vierereihen befohlen: Linksum und sofort links schwenken — marsch!, so wird mit der Drehung links (auf dem rechten Fuße) zugleich der erste Schritt zur Schwenkung gemacht. Diese Übung währt also nur 4 Schrittzeiten, und es wird stets um den anfänglich letzten der Reihe geschwenkt. Die Reihe bewegt sich darnach als Stirnreihe in entgegengesetzter Richtung weiter. Um die Übung wiederholen lassen zu können, muß man erst die Stirnreihe wieder in eine Flankenreihe umwandeln. Dies geschieht am sachgemähesten, wenn man den Befehl giebt: Links schwenken und sodann linksum — marsch! Demzufolge machen alle Einzelnen nach dem vierten, d. h. dem letzten Schritt bei der Schwenkung der Reihe auf dem rechten Fuße eine rasche Vierteldrehung links und gelangen dadurch in die Flankenstellung zu einander, wobei aber jetzt der anfänglich letzte zum Vordersten geworden ist. Nachdem obige Befehle einmal wiederholt wurden, ist die ursprüngliche Ordnung und Bewegungsrichtung der Reihe wieder hergestellt. Alsdann lasse man ebenso die Verbindung von Rechtsdrehen und von Rechts-

schwenken folgen, wobei das Marsch stets auf den rechten Tritt gerufen wird.

c) Vierteldrehung und Viertelschwenkung nach ungleichen Seiten. Hierbei findet die Drehung zuerst wieder in Flankenreihen und die darauf folgende Schwenkung um den vorderen Führer der Reihe statt. Die Klasse bewegt sich nach dieser Übung in derselben Richtung weiter. Man läßt daher am besten die Klasse dabei in der Umzugsbahn ziehen.

Nach den gegebenen Beispielen wird es nicht schwer fallen, Aufgaben zu stellen, wobei:

d) der Vierteldrehung der Einzelnen einer Stirnreihe oder der halben Drehung der Einzelnen einer Flankenreihe das Seitwärts- oder das Zurückziehen der Flankenreihe, oder

e) der Viertel- oder der halben Drehung der Einzelnen einer Viererreihe eine Reihung in dieser folgt.

6. Aufeinanderfolge der Schwenkungen eines Doppelpaares und seiner Hälften.

a) Viertelschwenkungen in gleicher Richtung. Nachdem die Klasse in Viererreihen und jede Reihe in Paare eingeteilt worden ist, läßt man die Klasse entweder als Stirnlinie quer über den Übungsplatz oder als Säule von Viererlinien in der Umzugsbahn ziehen und befiehlt ihr: Erst die Doppelpaare, alsdann die Paare (oder: Erst zu vieren, dann zu zweien) links schwenken — marsch! Daraufhin machen zuerst die in Gestalt von Stirnviererreihen marschierenden Doppelpaare eine Viertelschwenkung links in 4 Zeiten, worauf sofort ihre Hälften (die Paare) in 2 weiteren Zeiten eine gleiche Schwenkung ausführen, wodurch jedes Doppelpaar die Gestalt einer Säule von zwei Stirnpaaren erhält. In der siebenten Zeit könnten nun alle wieder weiter marschieren, was nun aber in entgegengesetzter Richtung wie vorher geschehen muß. Die Bewegung bei dieser Übung wird aber ruhiger, die Ordnung und Ausführung genauer, wenn man der Viertelschwenkung der Paare stets noch 2 Schritte an Ort folgen läßt, so daß die ganze Übung 8 statt 6 Schrittzeiten dauert. Dies kann ja ein für

allemal festgesetzt werden und braucht darum nicht in jedem einzelnen Falle angekündigt zu werden.

Dem obigen Befehle folgt nach einiger Zeit der weitere: Erst die Paare (oder: zu zweien), sodann die Doppelpaare (oder: zu vieren) links schwenken — marsch! Durch die vorausgehende Schwenkung der Paare wird die Viererlinie wieder hergestellt und diese dadurch in den Stand gesetzt, nun auch ihrerseits zu schwenken. Die Klasse erscheint nun wieder als eine Säule von Viererreihen und bewegt sich in der anfänglichen Richtung weiter, nur sind jetzt die früher Äußeren der Doppelpaare zu Inneren geworden. Die einmalige Wiederholung obiger Befehle stellt die anfängliche Ordnung her. Es folge nun dasselbe mit Rechtschwenken, und es werde auch hier wie in früheren ähnlichen Fällen der Wechsel von Gehen und von Laufen den Schwenkungen zugeordnet.

b) Ähnliche Übungen entstehen, wenn die Schwenkungen der Doppelpaare und der Paare in entgegengesetzten Richtungen oder in ungleicher Größe angeordnet werden.

7. Reihungen der Paare im Doppelpaar.

a) Mit Wechsel der Linien- und der Säulenordnung in dem Doppelpaar. Marschirt (oder läuft) die wie bei den vorigen Übungen eingeteilte Klasse als Säule von Viererlinien in der Umzugsbahn und wird ihr befohlen: Die Paare links vorreihen* — marsch!, so geht das Paar zur Linken 3 Schritte an Ort, das zur Rechten aber geht als Schrägreihe mit einer Achteldrehung links der Einzelnen schräglinks 3 Schritte vorwärts, gelangt dadurch in einen Abstand von etwa 2 Schritt-längen vor das andere Paar, worauf beide mit rechts Auftreten in der vierten Zeit wieder geradeaus, d. h. in der anfänglichen Richtung weiter marschieren (laufen). Der Befehl: Die Paare links neben das vordere Paar reihen — marsch! bringt in ganz ähnlicher Weise alsdann das hintere Paar wieder an die linke Seite des vorderen Paares. Ähnliches gilt für die Reih-

* Es wird bei diesem und dem folgenden Befehl stets vorausgesetzt, daß nur die Reihungen der zu demselben Doppelpaare gehörigen Paare gemeint sind.

ungen nach rechts. Im übrigen gelten dieselben Regeln für das Antreten, Drehen und Befehlen wie die für die Reihungen in Viererreihen bei Übung 8, S. 161, angegebenen.

b) Von den übrigen Reihungen der Paare im Doppelpaar eignet sich besonders gut als Zufügung zum Marsch und zum Laufe der Klasse das Vorreihen der Paare in der Stirnreihe des Doppelpaares, in der bekanntlich sich ein Stirnpaar hinter dem andern befindet. Dies Vorreihen des hintern Paares vor das vordere setzt sich aus den zwei unter a angegebenen Reihungen zusammen. Der Befehl dafür lautet Die Paare links (rechts) vorreihen — marsch! Dies Vorreihen dauert 6 Schrittzeiten, in der siebten marschieren oder laufen wieder alle Paare vorwärts.

Bei dem ersten der 6 Schritte, die zum Vorreihen links (rechts) nötig sind, haben die Reihenden eine Achteldrehung links (rechts), bei dem vierten Schritt eine Vierteldrehung rechts (links) und bei dem siebten Schritte wieder eine Achteldrehung links (rechts) zu machen.

Bei diesen Übungen ist neben der guten Marsch- (Lauf-) Bewegung besonders auch auf scharfes Drehen, richtiges Antreten und genaues Nebeneinanderbleiben zu achten. Sie sind natürlich auch mit dem Wechsel von Marsch und von Lauf (am besten am Ende der Reihung) zu verbinden.

c) Die übrigen Reihungen der Paare im Doppelpaar, namentlich das Hinter- und das Nebendreihen neben das hintere Paar, läßt man besser aus dem Spiele, weil ihre sichere Einübung zuviel Zeit erfordert. Allenfalls ist noch das Umkreisen des einen Paares durch das andere in der Stirnlinie des Doppelpaares (in 12 oder in 16 Zeiten) als eine brauchbare Marsch- oder Laufübung anzusehen.

8. „Zwischenübungen im Gehen.“

Das Besondere, das die auf der vierten Stufe vorkommenden, zwischen die Stabübungen einzuschaltenden Gehübungen, abgesehen von Wiederholungen früher gelernter Übungen dieser Art, haben sollen, sind Reihungen oder Staffellungen dergestalt, daß nach und nach jeder Einzelne einer Viererreihe in die vor-

derste Linie der offenen Klassenaufstellung zu stehen kommt, ähnlich wie bei Übung k, S. 163.

A. Reihungen der Äußersten von offenen Flankenviererreihen.

a) Hinterreihen des Vordersten mit Ausweichen der übrigen nach vorn.

Die Klasse steht dabei als Säule offener und gerader Flankenviererreihen geordnet, die vierten jeder Reihe in der vordersten Linie. Man erhält diese Säule nach dem Reihenstaffeln durch das Sich-richten der Einzelnen hinter ihre Vorderleute.

α) Links hinterreihen der Vordersten mit Ausweichen der andern. Die Vordersten gehen 14 Schritte vorwärts, wobei sie aber mit dem dritten, fünften und dreizehnten Schritt eine Vierteldrehung links verbinden. Dabei führt sie ihr Weg durch die Gasse zwischen zwei Viererreihen, und sie gelangen mit dem vierzehnten Schritt an die Stelle des letzten der Reihe, wo sie noch 2 Schritte an Ort gehen und sich dabei nach den Vorderen drehen.

Die drei andern gehen gleichzeitig zweimal nacheinander folgende Schritte: 3 Schritte vorwärts und Schlußtritt rechts in der vierten Zeit und sofort 4 Schritte rückwärts. Sie rücken dadurch in eine um 2 Schritte weiter vorn gelegene Stelle ein, da die Rückschritte nur halb so groß wie die Vorwärtsschritte sind.

Beim Einüben läßt man am besten zuerst die Thätigkeiten der Vordersten und die der andern getrennt voneinander ausführen.

β) Beim Hinterreihen rechts treten alle rechts an und es wird dabei rechts gedreht.

γ) Teilt man von rechts nach links die Reihen in erste und zweite ein, so entsteht das Hinterreihen der Vordersten nach innen, wenn die ersten Reihen wie oben bei α, die zweiten Reihen aber wie bei β verfahren.

Auch bei diesen Übungen heben die im Marsch begriffenen Schüler, um wie bei Übung k, S. 163, das Aneinanderstoßen

der Stäbe zu vermeiden, den vorher wagerecht gehaltenen Stab in eine schräge Haltung, indem sie die linke Hand an die linke Schulter heben.

b) Das Hinterreihen der Vordersten mit einer zweiten Art des Ausweichens der übrigen. Während dabei die Vordersten sich wieder in der oben bei 1 angegebenen Art bewegen, gehen die andern so, wie es für sie oben bei Übung k, S. 175, vorgeschrieben ist.

c) Vorreihen des Letzten mit Ausweichen der übrigen nach hinten.

Die drei Vorderen kehren mit 4 Schritten an Ort links um, gehen alsdann 4 Schritte vorwärts und 4 rückwärts und kehren abermals mit 4 Schritten an Ort links um. Sie sind dadurch an eine um 2 Schrittlängen weiter hinten liegende Stelle, d. h. an die ihres anfänglichen Hintermannes, gelangt.

Die letzten gehen gleichzeitig, sich mit dem ersten Schritte nach links drehend, 2 Schritte vorwärts, machen mit 2 Schritten an Ort eine Vierteldrehung rechts, gehen alsdann 6 Schritte vorwärts, machen nun wieder mit 2 Schritten an Ort eine Vierteldrehung rechts, gehen abermals 2 Schritte vorwärts und drehen sich zuletzt mit 2 Schritten an Ort nach links. Sie stehen nun an der Stelle der anfänglich Vordersten.

Dasselbe auch rechts oder widergleich in ersten und zweiten Reihen.

d) Die vorige Übung in einer zweiten Art.

Die drei Vorderen gehen 3 Schritte vorwärts und kehren in der vierten Zeit mit dem Schlußtritt des rechten Fußes links um. Darauf gehen sie 7 Schritte vorwärts und kehren abermals mit einem Schlußtritte links um, worauf sie noch 2 Schritte vorwärts und 2 an Ort gehen.

Gleichzeitig gehen die letzten 2 Schritte (ohne Drehung!) vorwärts, im übrigen wie bei der Übung c, nur daß sie jetzt nach der ersten Drehung rechts nicht 6, sondern nur 4 Schritte vorwärts gehen.

B. Wiederholtes Staffeln mit Verschiebung der Einteilung der Klasse in Viererreihen.

e) Einreihen nach hinten und sofort staffeln nach vorn bei verschobener Einteilung der Klasse.

Die Klasse stehe in Viererreihen, links gestaffelt. Auf den Befehl: Einreihen nach hinten und sofort linksstaffeln nach vorn, die dritten vornhin (d. h. in die vorderste Linie) — kehrt! erfolgt zuerst das Einreihen nach hinten in 8 Zeiten, wie es oben S. 165 beschrieben wurde. Hatten die Schüler vorher den Stab wagerecht in beiden Händen gehabt, so stellen sie ihn bei Beginn des Einreihens zugleich mit dem Kehrtmachen oder bei den beiden folgenden Vorwärtsschritten senkrecht in die linke (oder rechte) Hand. Sobald das zum Einreihen gehörige zweite Kehrt gemacht ist, geht der dritte 6, der zweite 4, der erste 2 Schritte vorwärts, der vierte bleibt stehen. Es wird also gerade so verfahren, als wenn die Einteilung der Klasse in Viererreihen um eine Stelle nach rechts verschoben worden wäre, jeder Einzelne eine um eins höhere Ordnungsnummer erhalten hätte. In der nun folgenden siebten und achten Zeit senken alle wieder den Stab in die wagerechte Haltung mit beiden Händen herab.

Bei der ersten Wiederholung dieser Übung kommt der zweite in die vorderste Linie, bei der zweiten Wiederholung der erste, u. s. w.

f) Einreihen nach vorn und sofort staffeln nach hinten bei verschobener Einteilung der Klasse.

In den ersten 2 Zeiten — nach dem Befehle: Einreihen nach vorn und sofort linksstaffeln nach hinten, die dritten bleiben vorn — marsch! — stellen alle den vorher wagerecht gehaltenen Stab senkrecht in die rechte (linke) Hand und reihen sich in den nächsten 6 Zeiten in die Linie der Vordersten ein. Darauf erfolgt in den nächsten 8 Zeiten das Linksstaffeln nach hinten in der bekannten Art, nun aber so, als wenn wieder die Einteilung der Klasse um eine Stelle nach rechts verschoben worden wäre, u. s. w.; im übrigen wie bei Übung e. Bei dem letzten Umkehren der Einzelnen senken diese den Stab wieder in die wagerechte Haltung mit beiden Händen herab.

g) Einreihen nach hinten, sofort 3 Schritte vor-

wärts, halten und wieder links staffeln von der Mitte, der dritte (zweite, erste, vierte) vornhin (d. h. staffeln bei der um eine Stelle nach rechts verschobenen Einteilung der Klasse).

Dies ist nach dem bei den vorigen Übungen Gesagten leicht zu verstehen, ebenso das Folgende:

h) Einreihen nach der Mitte, sofort 3 Schritte vorwärts, halten und links staffeln nach hinten, der dritte (zweite, u. s. w.) bleibt vorn.

Fünftes Turnjahr.

Schüler im achten Schuljahr; Obertertia.

Klassenaufgaben: Reihenstaffeln und -öffnen im Anschluß an den Marsch; Marsch mit Langsamritten; Schrägmarsch; Schwenken größerer Reihen; Reihungen nach militärischer Art.

1. Einteilen der Klasse in Viererreihen.

Vorübung: 4 Schritte vorwärts — marsch! Linksumkehren, 4 Schritte vorwärts, halten und sofort wieder linksumkehren — fehr! Dasselbe reihenweise!

Neue Einteilungsweise: Die ganze Klasse 4 Schritte vorwärts, sodann von rechts nach links je vier linksumkehren, 4 Schritte vorwärts, halten und wieder linksumkehren, nach jedem vierten Schritt der vorhergehenden vier thun die nächsten vier dasselbe — marsch!

Dieser Befehl werde bei Wiederholungen der Übung in der bei Übung 1 auf S. 176 angegebenen Weise abgekürzt.

2. Reihenstaffeln oder -öffnen im Anschluß an den Marsch.

a) Linksstaffeln der Stirnviererreihen nach hinten oder von der Mitte nach dem Halten. Der Unterschied dieser Übung von dem Reihenstaffeln im dritten und im vierten Turnjahre besteht nur darin, daß man nicht der stehenden, sondern der als Stirnlinie vorwärts marschierenden oder laufenden Klasse, die zuvor in Viererreihen eingeteilt worden war, das Staffeln befiehlt, und zwar mit den Worten: Halten und sofort (die

Reihen) links- (rechts-)staffeln nach hinten (oder: von der Mitte) — halt! Dem Halten folgt alsdann ohne Säumen das Staffeln genau in der früher beschriebenen Weise (S. 165 und 177).

Zum Zweck der Wiederholung dieser Übung, oder auch als Einüchtung nach einigen Stabübungen, befehl man: Einreihen nach hinten (oder: nach der Mitte) und sofort vorwärts marschieren (oder: laufen) — kehrt!, worauf das Einreihen wieder ganz in der früher angegebenen Weise geschieht, nur daß dem letzten dabei vorkommenden Links-umkehren Einzelner sofort die Vorwärtsbewegung der ganzen Linie folgt. Reicht der Raum zu mehrfacher Wiederholung dieser Übungen nicht aus, so schalte man ein- oder zweimal ein Umkehren der Linie ein.

Zu größerer Übung befehle man auch der Klasse manchmal die unmittelbare Aufeinanderfolge des Staffelns und des Einreihens in gleicher (oder in verschiedener) Weise, so daß dies nur als eine kurze, etwa 10 bis 16 Zeiten dauernde Unterbrechung des Marsches oder des Laufes erscheint.

b) Reihenöffnen nach dem Halten. Dies wird in ähnlicher Weise wie bei a angeordnet und befohlen. Nur muß man vor dem Befehle die Klasse in eine Säule von Flanken- (oder von Stirn-)reihen umwandeln (durch Schwenkungen der Stirnreihen, oder durch Reihungen, oder durch Seitzug der Flankenreihen, u. dergl.).

3. Marsch mit Langsamritten.

Diese Übung soll dazu dienen, die Schüler in der Gewöhnung an gutes und richtiges Marschieren zu befestigen. Sie kann daher auch, teilweise wenigstens, schon auf früheren Stufen vorgenommen werden.

Vorübung: Der in einer Stirnreihe oder in einer Säule von Stirnreihen aufgestellten Klasse wird befohlen: Abwechselnd links und rechts vortreten nach Zählen — 1! — 2! — u. s. w. Auf Eins! treten die Schüler in der bei Übung 1, Seite 15, angegebenen Weise mit dem linken Fuße weit vor: Kopf hoch, Brust heraus, die Kniee gestreckt, der rechte, etwas nachgezogene Fuß nur mit der äußersten Spitze leicht den Boden berührend.

Auf Zwei! tritt nun in ähnlicher Weise der rechte Fuß vor, u. s. w.

Tragen die Schüler dabei den Stab senkrecht in der einen Hand, so wird der andere Arm mit dem ersten Vortreten auf den Rücken gelegt. Tragen sie keinen Stab, so legen sie beide Arme auf den Rücken. Mit Eintritt der Grundstellung oder mit dem Übergang in gewöhnliches Marschieren oder in den Lauf werden die Arme wieder gesenkt. Dies gelte fernerhin als eine nicht mehr anzukündigende Regel.

Gelingen den Schülern diese sogenannten Langsam Schritte, die, beiläufig bemerkt, nur vorwärts gemacht werden, ordentlich so befehle man der Klasse: Marsch mit Langsam Schritten (oder kurzweg: Langsam Schritte) — marsch!, worauf das Vortreten abwechselnd links und rechts im $\frac{2}{4}$ -Takte, d. h. jeder Langsam Schritt in der ersten von zwei Schrittzeiten gemacht, in der zweiten dieser Zeiten dagegen stillgestanden werden soll. Marschirt dabei die Klasse in einer einzigen Stirnreihe, so würde es bei längerer Dauer dieses Marsches den kleineren Schülern kaum möglich werden, mit den größeren in gleicher Richtung zu bleiben. Man ordne daher öfters den Wechsel von Langsam Schritten und von gewöhnlichen Marsch- oder von Laufschritten, deren drei von der Dauer eines Langsam Schrittes sein sollten, an und verbinde zuletzt damit auch Drehungen. Aufgaben dieser Art für eine im Marsch begriffene Klasse sind folgende:

4. (3, 2) Langsam Schritte, alsdann wieder gewöhnliches Marschieren!

Linksumkehren (mit 4 gewöhnlichen Schritten an Ort) und sofort 4 (3, 2) Langsam Schritte, alsdann wieder gewöhnliches Marschieren!

Langsam Schritte — marsch! (den Ruf „marsch“ auf den linken Tritt). — Gewöhnliches Marschieren — marsch! (den Ruf „marsch“ auf den rechten Tritt).

Linksumkehren (mit 4 Schritten an Ort) und sofort Langsam Schritte! Darauf folge: Mit 4 gewöhnlichen Schritten an Ort linksumkehren und sofort wieder Langsam Schritte (oder gewöhnliches Marschieren)!

Beim Marsch der Stirnreihe mit Langsamritten: Links um (rechts um) und sofort gewöhnliches Marschieren — marsch!, das Marsch auf den rechten (linken) Tritt.

Beim gewöhnlichen Marsch der Flankenreihe: Links um (rechts um) und sofort Langsamritte — marsch!, das Marsch auf den linken (rechten) Tritt.

Dieselben Übungen mit Lauffritten statt mit gewöhnlichem Marsch; auch solche Anordnungen, wobei gewöhnliche Schritte, Langsamritte und Lauffritte aufeinander folgen!

4. Schrägmarsch.

a) Im Wechsel mit dem Marsch geradeaus. Die Schüler sollen dabei lernen, aus dem Marsche in geschlossenen Stirn- oder Flankenreihen zum Marsche in Schrägreihen überzugehen, so daß die neue Gangrichtung mit der früheren einen halben rechten Winkel bildet, die Längsachse jeder Reihe aber stets gleichlaufend zu ihrer früheren Richtung bleibt. Zu diesem Zweck muß jeder auf den Befehl: Halb links — marsch! (das Marsch mit dem Tritt des linken Fußes gerufen) auf dem rechten Fuße eine Achteldrehung links machen, so daß seine linke Schulter hinter die rechte seines Nebeners kommt. Wird nach einiger Zeit befohlen: Gerade — aus!, das Aus zugleich mit dem Tritt des rechten Fußes, so erfolgt das Zurückdrehen jedes Einzelnen zur früheren Stellung in der Reihe, und diese marschirt in ihrer früheren Gestalt und Richtung weiter, vorausgesetzt, daß jeder Einzelne richtig sich zu drehen und seinen Abstand vom nächsten einzuhalten wußte. Ähnlich so ist es mit dem Marsch halb rechts.

Nachdem diese Übungen von einzelnen Abteilungen der Klasse vorgeübt wurden, stellt man die letztere als eine gedrängte Säule von Stirnreihen oder in Gestalt eines viergliedrigen Zuges, dessen Länge nicht die halbe Breite des Übungsplatzes überschreitet, an einer Ecke des Platzes auf und läßt sie vorwärts marschieren. Durch eine geeignete Aufeinanderfolge der Befehle zum Marsch schrägrechts oder -links, geradeaus und zum Umkehren aller bringt man es leicht dahin, daß jeder der 4 Schüler, die sich an den Ecken des Säulen-

körpers befinden, einmal beim Schrägmarsch rechts wie links vorausgehender Führer war. Besonderes Augenmerk ist hierbei auf genaue Einhaltung von Richtung und Abstand zu richten. Die Längsachsen von Reihen und Kotten müssen stets rechtwinklig zu einander bleiben.

b) Sobald der Schrägmarsch in guter Ordnung gelingt und diese auch im Schräglauf der Säule bewahrt bleibt, lasse man während desselben auch umkehren oder Vierteldrehungen machen, so daß aus dem Schrägmarsch in der einen Richtung zu dem in einer andern Richtung gewechselt wird, wobei die gute Ordnung nicht verloren werden darf. Auch den Wechsel von Gang und von Lauf verbinde man damit.

5. Schwenken größerer Reihen.

a) In Reihen von je acht bis zehn Schülern. Bei dieser schönen und bildenden, aber auch nicht leichten Ordnungsübung kommt es ganz besonders darauf an, daß während der Schwenkung, die man in der Regel auf das Maß einer Viertelschwenkung beschränkt, die gerade Gestalt der Reihen erhalten bleibt, nirgends eine Lücke oder ein Gedränge entsteht. Die Schüler sollen daher das Kopfdrehen nach dem äußeren, d. h. dem schwenkenden Führer nicht vergessen, auf Fühlung nach der andern Seite achten und ihre Schritte entsprechend verkürzen. Nur der äußere Führer schreitet gehörig, aber ohne Hast, aus und bemüht sich, seinem Wege die genaue Gestalt eines Viertelskreises zu geben, wozu ihm zeitweilige Blicke nach dem an Ort gehenden Führer gute Dienste thun. Sobald er am Ende des Viertelskreises angelangt ist, geht er an Ort, und sofort thun dies auch seine Genossen, dabei die etwa entstandenen Fehler in Richtung und Abstand allmählich verbessernd. Ist dies geschehen, so ruft der Befehl: Gerade — aus! ein Drehen aller Köpfe nach vorn und ein Vorwärtsmarschieren der Reihen hervor.

Für diese Übung wird die in drei oder vier Reihen eingeteilte Klasse als Stirnlinie vom Sammelplatz aus vorwärts geführt und sogleich: Die Reihen links schwenken — marsch! befohlen. Gestattet es der Raum, so lasse man die Befehle

zum Vorwärtsgen, zum Umkehren, zum abermaligen Linksschwenken, zum Vorwärtsgen und wieder zum Umkehren folgen. Darnach wird das Ganze, nun aber mit Rechtsschwenken wiederholt, womit die Klasse wieder an den Ort gelangt, von dem sie abmarschiert war.

Ist aber der Übungsplatz für eine solche Anordnung zu klein, so befehle man der nach der ersten Schwenkung vorwärts marschierenden Klasse: Links — um! und darauf den Flankenreihen, sobald ihre Spitzen auf die Umzugsbahn gelangen: Die Reihen nach links ziehen — marsch! Ist die Klasse darauf am anfänglichen Standorte angelangt, so wird wieder durch Linksdrehen der Einzelnen die Wiederholung der Befehle ermöglicht. Nach einem Rechtsziehen der Flankenreihen kann alsdann auch das Rechtsschwenken befohlen werden.

Ist aber zum Weitermarschieren nach der Schwenkung gar kein Raum vorhanden, so läßt man die Einzelnen der an Ort gehenden Reihe nach jeder Schwenkung mit 4 Schritten an Ort links umkehren und darauf die Schwenkung wiederholen.

Diese Übungen sind wo möglich auch im Laufe und mit Wechsel von Gehen und von Laufen von den Schülern zu erlernen.

b) Ähnliche Übungen, aber mit noch größeren Reihen, und, wenn es der Raum gestattet, sogar mit der ganzen Klasse in Form einer einzigen Reihe; ferner auch mit unmittelbar vorhergehenden Drehungen der Einzelnen, u. dergl.

6. Reihungen in Reihen in der Form des soldatischen Zu-Reihen-Setzens und des Aufmarschierens.

a) In Viererreihen. Das Unterscheidende dieser Art von Reihungen von den bei Übung 8, S. 161, beschriebenen besteht darin, daß der eine Führer während dieser Reihungen nicht an Ort verharret, sondern seinen Weg ruhig weiter verfolgt. Sie finden aber nur in der Form der Reihung neben den Vorderen einer Flankenreihe und des Hinterreichens in einer Stirnreihe statt. Bei jenem, dem soldatischen Aufmarschieren, eilen die Reihenden in zwei Schrittzeiten mit 4 raschen Laufschritten, stets links antretend, an die Seite des Vorderen und

gehen darnach, in der dritten Schrittzeit mit Linksantreten, neben diesem weiter.

Bei der zweiten Art dieser Reihungen, dem soldatischen In-Reihen setzen, machen die Reihenden eine Vierteldrehung nach der Seite des weiter gehenden Führers und folgen diesem, dabei eine rechtwinklige Bahn durchschreitend, mit gewöhnlichen Schritten nach. Es erregt bei den Schülern größeres Interesse für diese Übungen, wenn man sie auch in einer der soldatischen Befehlsweise thunlichst nachgebildeten Form befiehlt (vergl. I, S. 79). Man befehle also das „Aufmarschieren“ mit den Worten: Zu Stirnreihen (oder: Zu vieren, oder: In Sektionen) links (rechts) marschirt auf — marsch marsch!, und das „In-Reihen-setzen“ mit den Worten: In Reihen gesetzt, links (rechts) — um! Das Um wird hierbei ebenso wie bei den Drehungen im Marsch gerufen.

Die als Flankenreihe aufgestellte Klasse kann man für diese Übungen zuvor durch reihenweises, mit der vorderen Reihe beginnendes Aufmarschierenlassen (nach Zählen oder je nach 4 Zeiten) in Viererreihen einteilen, alsdann das „In-Reihen-setzen“ erst nach Zählen in zwei Bewegungen vorüber lassen. Soll es z. B. rechts ausgeführt werden, so machen auf den Ruf: Eins! die drei zur Linken des rechten Führers befindlichen Schüler eine Vierteldrehung rechts, auf: Zwei! setzt sich alles nach vorn in Bewegung in der oben erklärten Weise. Alsdann läßt man die Klasse in der Umzugsbahn vorwärts marschieren und befiehlt zuerst das „Aufmarschieren“ links, dann das „In-Reihen-setzen“ rechts. Nach einigen Wiederholungen läßt man umkehren und diese Übungen nach der andern Seite ausführen.

Beim „Aufmarschieren“ sehe man darauf, daß das Weitermarschieren mit festem und gleichzeitigem Tritt aller begonnen wird und die Reihen gut gerichtet sind; beim „In-Reihen-setzen“ darauf, daß die Drehung scharf ausgeführt wird und alle dicht hintereinander bleiben

Diese Übungen sind auch im Laufe auszuführen.

b) Die gleichen Übungen auch in größeren Reihen; oder in der gedrängten Säule, wobei das „In-Reihen-setzen“ nicht

von allen Reihen gleichzeitig, sondern reihenweise ausgeführt wird und die hinteren Reihen solange an Ort gehen, bis die vorderen in Flankenreihen umgewandelt sind. Andererseits soll alsdann das „Aufmarschieren“ in der Flankenlinie zugleich mit dem Schließen der Rotten („Aufschließen“ der Reihen im Laufe) verbunden werden, so daß dieses jenem vorangeht, jenes also auch reihenweise geschieht; u. dergl. m.

7. Reihen-Reihungen in der Form des soldatischen Abbrechens und Aufmarschierens.

Mit Paaren im Doppelpaar. Diese Übungen unterscheiden sich von den Übungen in Nr. 6, S. 181, in ähnlicher Weise, wie die oben bei 6 erwähnten Übungen von den gewöhnlichen Reihungen in Viererreihen. Sie beschränken sich auch auf dieselben beiden Arten des Reihens (Neben-, Hinterreihen). Während die eine, das „Aufmarschieren“, in gleicher Weise wie dort befohlen und ausgeführt wird, findet darin beim Hinterreihen eines Paares eine Abweichung statt. Der soldatische Befehl dafür lautet: In Sektionen (hier: In Paare) rechts (links) brecht — ab! Soll z. B. rechts abgebrochen werden, d. h. das Paar zur Rechten vorausgehen und das zur Linken sich hinter es reihen, so ruft man Ab zugleich mit dem Tritt des rechten Fußes. Das linke Paar macht alsdann noch zwei Schritte an Ort, mit dem zweiten sich durch eine Achteldrehung rechts der Einzelnen in eine Schrägreihe verwandelnd, geht alsdann 2 Schritte (als Schrägreihe) vorwärts, wodurch es hinter das andere, unterdessen weitergegangene Paar gelangt, und folgt nun diesem nach, nachdem es durch eine Achteldrehung links der Einzelnen wieder Stirnreihe geworden ist. Ähnlich so verhält es sich mit dem „Abbrechen“ links. Im übrigen kann die Anordnung und Aufeinanderfolge dieser Übungen eine ähnliche sein wie bei Übung 6. Man übe auch beides im Wechsel.

8. „Zwischenübungen im Gehen.“

Außer Wiederholungen früher erlernter „Zwischenübungen“ mögen auf dieser Stufe auch die Langsam Schritte (vergl. Übung 3) dazu benutzt werden, um Fortbewegungen auf den Linien eines

Biereckes oder eines Kreuzes zwischen die Stabübungen einzuschalten.

a) 4 Langsam Schritte, sodann 4 Schritte an Ort mit Linksumkehren, endlich 3 Schritte vorwärts und in der folgenden (16.) Zeit Schlußtritt rechts mit Vierteldrehung rechts (links).

b) 4 Langsam Schritte, sodann mit Vierteldrehung links 4 Schritte vorwärts und darauf 4 Schritte an Ort mit Linksumkehren.

Daselbe mit Rechtsantreten und mit der Vierteldrehung rechts statt links.

c) 4 Langsam Schritte, sodann mit Vierteldrehung links 3 Schritte vorwärts und in der nächsten Zeit Schlußtritt rechts mit halber Drehung links, darauf wieder 3 Schritte vorwärts und in der 16. Zeit Schlußtritt rechts ohne oder mit halber Drehung. Daselbe widergleich.

d) 4 Langsam Schritte, sodann mit Vierteldrehung links 4 Schritte vorwärts, abermals mit Vierteldrehung links drei Schritte vorwärts und in der 16. Zeit Schlußtritt rechts mit einer Vierteldrehung links. Daselbe widergleich.

e) Gehen im Viereck links (rechts) derart, daß auf der einen Vierecksseite 2 Langsam Schritte, auf der nächsten 4 gewöhnliche Schritte gemacht werden. Dabei kann auch angeordnet werden, daß auf der vierten Seite die Bewegung mit einer halben Drehung beim Schlußtritt endet.

f) Gehen im Viereck mit je 2 Langsam Schritten auf jeder Vierecksseite, oder nur auf den drei ersten Seiten, während auf der vierten wie bei der vorigen Übung gegangen wird.

g) 2 Langsam Schritte, sodann 3 gewöhnliche Schritte vorwärts und Schlußtritt mit halber Drehung, darauf wieder 2 Langsam Schritte vorwärts und wieder 3 gewöhnliche Schritte vorwärts, nun aber Schlußtritt (in der 16. Zeit) nur mit einer Vierteldrehung.

h) 3 gewöhnliche Schritte vorwärts und in der vierten Zeit Schlußtritt mit halber Drehung, darauf 2 Langsam Schritte, alsdann mit einer Vierteldrehung wieder 3 gewöhnliche Schritte

vorwärts und Schlußtritt mit halber Drehung, endlich noch 2 Langsam Schritte; oder nach den ersten 2 Langsam Schritten mit einer Vierteldrehung wieder 2 Langsam Schritte, alsdann mit 4 Schritten an Ort eine halbe Drehung; u. dergl. m.

Obere Stufe.

Sekunda; Prima.

Aufgaben: Die Bildung eines zwei- oder mehrgliedrigen Zuges; das Öffnen und Schließen des Zuges; Marschieren, Schwenkungen und Reihungen im Zuge.

Die Ordnungsübungen sind in den oberen Klassen höherer Schulen nicht mehr mit demselben Zeitaufwand und derselben Regelmäßigkeit vorzunehmen wie in den vorhergehenden Klassen. Es genügt, wenn die Fertigkeit der Schüler im richtigen Marschieren, im Laufen und in den einfachsten soldatischen Formen der Bewegung von Ordnungskörpern bis zur obersten Klasse hinauf bewahrt bleibt.

1. Bildung des mehrgliedrigen Zuges aus der Stirnlinie der Reihen.

a) Herstellung des zweigliedrigen Zuges aus der Stirnlinie von Paaren. Nachdem die Klasse durch Abzählen zu zweien in Paare eingeteilt worden ist, soll auf den Befehl: (Nach rechts) zwei Glieder — formiert! in allen Paaren ein Hinterreihen nach rechts und sofort ein Schließen der Rotten (d. h. der ersten sowie der zweiten der Paare) nach rechts stattfinden. Zu diesem Zwecke machen alle zweiten der Paare einen Schrägschritt rechts rückwärts, durch den der zweite des ersten Paares (zur Rechten) hinter den ersten gelangt, wo er stehen bleibt, während die andern zweiten mit dem Schrägschritt zugleich sich rechts drehen und mit Lauffschritten sich rasch neben den Rottengenossen zur Rechten reihen. Zugleich schließen sich in ähnlicher Weise alle ersten dem Vorderen des ersten Paares an, so daß jetzt alle Paare als Flankenpaare (die nun aber als Rotten des Zuges gelten; vergl. S. 125) dicht nebeneinander stehen, alle ersten der Paare aber das erste, d. h. vordere

Glied des Zuges (turnerisch gesprochen: die Kotte der ersten) bilden.

Zum Zweck der Wiederherstellung der früheren Linie befehlt man kurzweg: (Nach links) ein Glied — formiert! Darnach stellen die ersten, linkshin vorwärts laufend, ihre früheren Abstände unter sich wieder her, während sich die zweiten wieder in die Lücken zwischen sie einreihen.

Beides, die Bildung des Zuges wie die Rückbildung zur Linie, muß so rasch als möglich geschehen, und es muß sofort genaue Richtung und richtiger Abstand hergestellt werden.

Wird aber der Linie befohlen: Nach links zwei Glieder — formiert!, so findet in den Paaren ein Vorreihen links und in den Kotten ein Schließen nach links statt. Folgt darauf der Befehl: Nach rechts ein Glied — formiert!, so öffnet sich das zweite Glied des Zuges nach rechts, während zugleich die ersten der Paare sich wieder rechts nach hinten einreihen.

Diese und die vorigen Übungen lasse man öfters in rascher Folge wechseln, damit viele und lebhafte Bewegung hervorruft.

Auch aus der sog. Kehrtstellung der Linie, d. h. nach einer Umkehrung aller Schüler lasse man zuweilen diese Übungen ausführen, dabei als Regel festsetzend, daß der Zug wie die Linie stets in einer Weise gebildet werden müsse, durch die der anfänglich rechte Führer der Linie stets an denselben Platz im Ordnungskörper gelangt, den er bei dessen anfänglicher Stirnrichtung eingenommen hätte. Er muß also in der Kehrtstellung des Zuges immer linker Führer des zweiten Gliedes sein.

b) In ähnlicher Weise übe man auch die Bildung eines mehrgliedrigen, besonders die eines viergliedrigen Zuges, aus der Stirnlinie von größeren Reihen ein und ebenso die Rückbildung des Zuges zur Linie. Dies hat namentlich Wert für die Herstellung einer offenen Aufstellung der Klasse zu den Übungen mit Handgeräten.

2. Öffnen der Glieder und der Kotten des Zuges.

a) Nacheinander erfolgreiches Öffnen. Ist die Klasse in eine der oben bei 1 a oder b angegebenen Weisen, z. B. als ein vier-

gliedriger Stirnzug aufgestellt und wird ihr befohlen: Öffnet die Rotten (des Zuges) nach vorn und sodann die Glieder (des Zuges) nach links zu 2 Schritt Abstand (oder später kurzweg: Nach vorn und sodann nach links Abstand) — marsch!, dann geht das erste Glied des Zuges 6 Schritte vorwärts, das zweite Glied 2 Schritte an Ort und 4 Schritte vorwärts, das dritte 4 Schritte an Ort und 2 Schritte vorwärts (vergl. das Reihenöffnen nach vorn auf S. 153); sodann drehen sich alle, mit Ausnahme der ersten, am rechten Ende des Zuges stehenden Rotten, nach links und verfahren dann in ähnlicher Weise, worauf sie sich wieder nach rechts drehen. Damit jeder genau weiß, wie weit er beim Gliederöffnen zu gehen hat, läßt man vorher auf den Ruf: Abzählen für das Abstandnehmen! die Einzelnen des vordersten Gliedes in der Weise abzählen, daß der zweite 2, der dritte 4, der vierte 6 u. s. w. zählt.

Befiehlt man das Schließen wie folgt: Schließt die Rotten nach vorn, sodann die Glieder nach rechts (oder: Nach vorn, sodann nach rechts anschließen) — marsch!, so erfolgt erst das Rottenschließen wie auf S. 153 angegeben ist, alsdann mit den entsprechenden Drehungen das Gliederschließen.

b) In ähnlicher Weise lasse man manchmal im Wechsel damit auch in anderer Richtung und Reihenfolge den Zug öffnen und schließen, so daß bald der vorderste, bald der letzte in der äußersten Rotten zur Rechten oder in der zur Linken, oder irgend ein anderer dabei an Ort verharret.

c) Gleichzeitig in Rotten und Gliedern erfolgendes Öffnen. Soll in dieser Weise der Zug in den bei a. angegebenen Richtungen sich öffnen, so verfährt nur die rechts stehende Rotten nach der dort gegebenen Vorschrift. Gleichzeitig laufen aber alle anderen auf dem kürzesten Wege an den Standort, den sie aufgrund der oben gegebenen Regeln beim nacheinander erfolgenden Öffnen der Rotten und Glieder des Zuges erhalten hätten. Ebenso wird auf den Zuruf: Die Glieder und Rotten nach dem rechten (linken) Führer des vordersten (zweiten zc.) Gliedes schließen — marsch marsch! durch rasches Laufen die geschlossene Stellung in gewünschter Weise hergestellt.

3. Marschübungen im Zuge.

Zeitweilig wiederhole man bei Aufstellung der Klasse in einem zwei- oder mehrgliedrigen Zuge den Stirnmarsch, den Flankenmarsch, den Schrägmarsch, die Wendungen im Marsch, den Wechsel von Lauf und von Marsch, in ähnlicher Weise wie dies oben S. 153, 154, 155, 167 und 190 angegeben wurde. Hier kommt nur noch die Beachtung des Geschlossenbleibens in Gliedern und Rotten hinzu.

4. Schwenkungen der Züge.

Das vorderste Glied des Zuges schwenkt hierbei genau wie eine größere Stirnreihe. Die hinteren Glieder des Zuges bewegen sich dabei aber so, daß die Einzelnen in den Rotten immer genau hintereinander, in Gliedern und Rotten also immer die Abstände unverändert bleiben.

Man beschränke sich auch hierbei in der Regel auf Viertelschwenkungen und verfähre im übrigen ähnlich so, wie dies bei Übung 6 d, S. 158, angegeben wurde.

5. Reihungen in und mit Zügen nach soldatischer Art.

a) In-Reihen-setzen und Aufmarschieren im Zuge. Beim In-Reihen-setzen eines Stirnzuges wird vom vordersten Gliede des Zuges genau so verfahren, wie beim In-Reihen-setzen einer Stirnreihe. In den Rotten des Zuges findet aber gleichzeitig ein Nebenreihen neben den vorderen, also ein Aufmarschieren, nach derselben Seite statt, nach der das In-Reihen-setzen erfolgen soll, so daß nun die Rotten hintereinander, die Glieder des Zuges nebeneinander sind.


Ähnlich so ist es beim Aufmarschieren in einem Flankenzug, nur daß dabei in den Rotten ein Hinterreihen der Einzelnen nach Art des In-Reihen-setzens stattfindet.

b) Abbrechen zu Halbzügen. Dabei wird ganz ähnlich so verfahren wie beim Abbrechen der Paare im Doppelpaar (vergl. S. 194). Nur muß hier die Zahl der Schritte, die ein abbrechender Halbzug an Ort zu machen hat, nach seiner Länge bemessen werden, damit er beim Hinterreihen einen solchen Abstand vom vorderen Halbzug erhält, daß die Entfernung der

vorderen Glieder beider Halbzüge voneinander ungefähr der Länge eines Halbzuges gleich ist.

Dem Abbrechen folgt dann wieder das Aufmarschieren zu Zügen.

Unter Umständen behält man diese Übungen wie auch das Schwenken und die Reihungen abwechselnd in ganzen Zügen und in Halbzügen einer späteren Klasse, z. B. der Prima vor, in der ohnehin mehr der Wechsel aller dieser unter 1. bis 5. genannten Übungen in mannigfaltiger Reihenfolge zu pflegen ist, immerhin aber nur insoweit, als überhaupt für solche Übungen Raum, Zeit und — Luft vorhanden ist.


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







KOLEKCJA
SWF UJ

254

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800052922